



# KRÄUTER-FRÜHLING

*leicht gemacht*



ENGELSGARTEN  
- KRÄUTERSCHULE -



# WILLKOMMEN!

Schön, dass du hier bist.  
Dieses Workbook begleitet  
dich durch die drei Tage  
deines Workshops



## “KRÄUTERFRÜHLING LEICHT GEMACHT“

*Es ist dein persönliches:*

- Skriptum
- Nachschlagewerk und deine
- Inspirationsquelle

*Das erwartet dich:*

- Warum Kräuter wirken
- Welche Inhaltsstoffe entscheidend sind
- Wie du eigene Teemischungen herstellst
  - Erste Schritte in die Salbenküche
  - Grundlagen von Tinkturen & Oxymel
- Welche Kräuter du jetzt sammeln kannst



# WIE & WARUM KRÄUTER WIRKEN

Kräuter sind weit mehr als nur „natürliche Hausmittel“. Sie sind komplexe Wirkstoffsysteme, die aus einer Vielzahl an Inhaltsstoffen bestehen, die miteinander in Wechselwirkung stehen. Immer wieder liest man davon, dass einzelne isolierte Inhaltsstoffe, die in einem Medikament verwendet werden, nicht so effektiv wirken, wie wenn man die gesamte Pflanze zu sich nimmt.

Das ist gleichzeitig die Magie der Kräuter. Sie wirken in ihrer Gesamtheit, in ihrer komplexen Zusammensetzung und sie wirken meist auf mehreren Ebenen: körperlich und seelisch bzw. feinstofflich. Die körperliche Wirkung vieler Heilpflanzen ist mittlerweile mehrfach in wissenschaftlichen Studien bestätigt worden.

Pflanzen sind Teamplayer. Sie wirken am besten in einer Mischung aus mehreren sich unterstützenden Kräutern.

Daher stellt man meistens Teemischungen her, zum Beispiel für eine Heilpflanzen-Kur, die man über mehrere Wochen macht.



# WIE & WARUM KRÄUTER WIRKEN

## Die besondere Kraft der Pflanzen

Pflanzen bilden sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Diese dienen ihnen selbst zum Schutz vor Fressfeinden, UV-Strahlung oder Krankheitserregern. Genau diese Stoffe wirken auch auf den menschlichen Körper.

Im Unterschied zu synthetischen Medikamenten wirken Heilpflanzen:

- ganzheitlich
- regulierend statt unterdrückend
- oft sanfter, aber nachhaltig

Das bedeutet konkret: Wenn man anfängt, mit einer Heilpflanze zu arbeiten, zum Beispiel, als Kur zur Unterstützung bei gewissen chronischen Leiden, dauert es wesentlich länger, bis man eine Wirkung merkt als bei der Einnahme von synthetischen Arzneimitteln. Meistens dauert es mehrere Wochen, bis eine Heilpflanze ihre volle Wirkung im Körper entfaltet.

**WICHTIG:** Die Anwendung von Heilpflanzen ersetzt nicht den Arztbesuch! Jede Anwendung von Kräutern und Heilpflanzen ist vorher mit einem Arzt abzuklären.

Kräuter haben komplexe Wirkmechanismen, die zu Wechselwirkungen mit Medikamenten und wenn sie falsch angewendet werden, der Gesundheit schaden können. Daher muss man jede Anwendung im Vorfeld ärztlich abklären.

## Die Signatur der Pflanzen

In der alten Kräutermedizin unserer Ahnen arbeiteten die Kräuterkundigen häufig mit der sogenannten Signaturenlehre. Dabei wird die äußere Erscheinung einer Pflanze als Hinweis auf ihre Wirkung gesehen. Beispiele:

- Gelbe Blüten, wie Löwenzahn → Harnfördernd und Unterstützung der Leber
- Die Blätter des Lungenkrauts sehen mit ihren Punkten aus wie Lungengewebe → Unterstützung der Lunge und gegen Husten
- Die Wurzel des Beinwells sieht wenn sie groß ist oft aus wie ein Knochen → Beinwell unterstützt bei Prellungen, Verstauchungen und Knochenbrüchen



# WIE & WARUM KRÄUTER WIRKEN

## Ganzheitliche Wirkung

Kräuter wirken nicht nur auf körperlicher Ebene:

- körperlich
- seelisch
- energetisch

Hast du schon einmal mit einer Pflanze auf einer geistigen Ebene kommuniziert?

Es ist ganz einfach





# INHALTSSTOFFE & LÖSLICHKEITEN

Ich möchte dir einen anderen Zugang zeigen:  
Pflanzen wirken nicht „einfach so“ - sie wirken durch ihre Inhaltsstoffe.  
Wenn du diese verstehst, passiert etwas Entscheidendes:

- Du musst dir weniger merken
- Du wirst sicherer
- Du kannst selbst Entscheidungen treffen

und wie du Inhaltsstoffe am besten extrahierst, also welches Lösungsmittel am meisten Inhaltsstoffe aus den Pflanzen herauslöst.

Als Lösungsmittel nutzen wir Wasser (Tee), Fette - also Pflanzenöle, Alkohol, Essig und Glycerin als Alternative zu Alkohol.

## WICHTIGE INHALTSSTOFF-GRUPPEN

### ÄTHERISCHE ÖLE

- haben eine unzahl an verschiedenen Wirkungen
- sehr stark wirksam, man braucht nur sehr wenig
  - wirken meisten antibakteriell, antiviral
- wirken auch auf einer emotionalen Ebene über ihren intensiven Duft
  - löslich in Alkohol und Fett
  - in Tee nur teilweise löslich

### GERBSTOFFE

- wirken zusammenziehend (adstringierend) auf der Haut und den Schleimhäuten
  - wirken dadurch antiseptisch bei Wunden
  - wirken oft entzündungshemmend
  - löslich in Wasser und Alkohol



# INHALTSSTOFFE & LÖSLICHKEITEN

## WICHTIGE INHALTSSTOFF-GRUPPEN

### BITTERSTOFFE

- regen Verdauung und den Stoffwechsel an
  - stärken Leber und Galle
- haben darüber hinaus eine Fülle an positiven Effekten auf unseren Körper: zum Beispiel auf den Cholesterinspiegel und das Herz-Kreislaufsystem. Sie wirken leicht stimmungsaufhellend und gleichen das vegetative Nervensystem aus.
- löslich in Wasser und Alkohol

### SCHLEIMSTOFFE

- reizlindernd
- legen sich wie ein Schutzfilm über Haut und Schleimhäute
- beruhigen zum Beispiel bei trockenem Husten die gereizten Schleimhäute
  - schützen Schleimhäute
  - löslich in Wasser und

### FLAVONOIDE

- antioxidativ = sie schützen unsere Zellen vor freien Radikalen
  - wirken oft entzündungshemmend
  - meist wasserlöslich



# INHALTSSTOFFE & LÖSLICHKEITEN

## WICHTIG

Kräuter wirken anders. Meistens wirken sie nicht sofort und unmittelbar nach einer Anwendung, sondern die volle Wirkung baut sich erst über einen gewissen Zeitraum auf. Manchmal wirken sie im Akutfall nach ein paar Tassen Tee über den Tag verteilt. Manchmal entfalten sie ihre volle Wirkung erst nach mehreren Wochen, im Falle einer Kur.

Eine Kur mit Heilpflanzen bedeutet, dass man sie 2-6 Wochen täglich 3-4 mal anwendet, zum Beispiel 3-4 Tassen Tee über den Tag verteilt.

Wenn du einmal verstanden hast, wie Kräuter über ihre Inhaltsstoffe wirken, wirst du dir ihre Wirkungen leichter merken. Du musst keine Pflanzen auswendig lernen. Du darfst Zusammenhänge verstehen.

## ZUBEREITUNG IM ÜBERBLICK

Tee → wasserlösliche Stoffe

Tinktur → alkoholische Stoffe

Öl/Salbe → fettlösliche Stoffe

Was fällt dir leichter?

- Auswendig lernen oder
- Zusammenhänge verstehen

und warum?

---

---

---



# INHALTSSTOFFE & LÖSLICHKEITEN

Viele machen den Fehler: Sie wählen eine Pflanze - aber nicht die richtige Zubereitung. Und dann wirkt es nicht.

## Grundprinzip

Nicht jeder Wirkstoff löst sich gleich. Das entscheidet darüber, ob dein Hausmittel wirkt.

## ÜBERSICHT: INHALTSSTOFFE & LÖSLICHKEITEN

Inhaltsstoff	Wirkung	Löslichkeit	Zubereitung
Ätherische Öle	antibakteriell, beruhigend	Alkohol, Öl (Fett)	Tinktur, Öl
Gerbstoffe	zusammen- ziehend	Wasser, Alkohol (bis 50%)*	Tee, Tinktur
Bitterstoffe	verdauungs- fördernd	(meist) Wasser, Alkohol	Tee, Tinktur
Schleimstoffe	reizlindernd	Wasser, schlecht in Alkohol	Tee, Tinktur (bei 30 Vol.%)
Flavonoide (wenn glykosidisch gebunden)	antioxidativ	Wasser, Alkohol (bis Vol. 50%)*	Tee (lange Ziehzeit)

**Merke: Die richtige Zubereitung entscheidet über die Wirkung!**

\*Ausnahme: Lippenblüter (Salbei, Rosmarin, Melisse usw.): Ihre Gerbstoffe sind schlecht in Wasser löslich, am besten sind sie in Alkohol löslich





# FRÜHLINGSKRÄUTER SAMMELN

Wildpflanzen sind kostbare Schätze der Natur, die uns mit einer Reihe von gesunden Inhaltsstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen versorgen können. Die verschiedenen Pflanzeninhaltsstoffe haben unterschiedliche Wirkung auf unseren Organismus. Da der Gehalt an Vitalstoffen in Wildpflanzen wesentlich höher ist als in Kulturpflanzen, reichen geringe Mengen aus, um unseren täglichen Bedarf zu decken. Denke daran, Wildkräuter nur in kleinen Mengen in deinen Speiseplan einzubauen und für möglichst viel Abwechslung zu sorgen.

Wildkräuter versorgen unseren Organismus mit essentiellen Vitaminen und Mineralstoffen. Viele von ihnen regen unseren Stoffwechsel an. Indem du ausreichend Wasser trinkst, unterstützt du deinen Körper zusätzlich bei seinen Stoffwechselprozessen.

## WICHTIGE REGEL BEIM SAMMELN

- Nur sammeln, was du zu 100 % sicher erkennst
- Nicht an belasteten Orten sammeln
- Keine geschützten Pflanzen sammeln
- Nicht in Naturschutzgebieten sammeln
- Nur für den Eigenbedarf (Handstraußregel)

## KONSUM VON WILDKRÄUTERN - WORAUF IST ZU ACHTEN?

Den Körper nach und nach an die Wildkräuter gewöhnen, diese haben eine extreme Dosis an Pflanzeninhaltsstoffen. Unser Körper könnte damit überfordert sein, wenn wir zu viel auf einmal konsumieren.

Daher solltest du die Menge der verzehrten Wildkräuter nur langsam steigern.  
Viel Wasser trinken.

Abwechslung, Abwechslung, Abwechslung.

Auf Signale des Körpers achten, die auf eine Überbelastung hinweisen können (z.B. Kopfschmerzen, Durchfall).



# PRAXISTIPPS FÜR DIE VERWENDUNG VON WILDKRÄUTERN

Das oberste Ziel ist die maximale Erhaltung von Geschmack und kostbaren Inhaltsstoffen. Während die meisten Kräuter am besten frisch verwendet werden entfalten andere Kräuter wie z.B. der Beifuß ihr maximales Aroma erst, wenn sie getrocknet oder erhitzt werden.

Man sollte die Kräuter nur waschen, wenn sie erdig, staubig oder schmutzig sind. Blüten wäscht man nie, da sie sonst ihr Aroma verlieren. Kleine Insekten werden durch Schütteln entfernt.

Richtige Sammelzeitpunkt: Manche Kräuter lassen sich das ganze Jahr nutzen  
Andere Kräuter nur zu gewissen Zeiten:

Nur bis zur Blüte: Waldmeister, Scharbockskraut, Brennnessel zum Verzehr

Für den Tee sammelt man meistens das Kraut zu seiner Blüte

Wurzeln sammelt man nur im Herbst und Anfang des Frühjahrs  
Die Kräuter möglichst frisch verwenden. Lagerung im Kühlschrank und innerhalb von 2-3 Tagen verbrauchen. Möglichst junge, zarte Triebe verwenden  
Es wird das gesamte Kraut (samt Stängel) verwendet, außer der Stängel ist zu hart, um gegessen zu werden.

Händische Verarbeitung (mit Messer bzw. Wiegemesser) sollte gegenüber der Bearbeitung mit einer elektrischen Küchenmaschine bevorzugt werden.  
Kräuter möglichst nicht oder nur wenig erhitzen, außer man bereitet sie als Gemüse (z.B. Brennnessel-Spinat, Kräutersuppe usw.) zu.

Manche Kräuter verlieren ihr Aroma oder werden bitter, wenn sie erhitzt werden. Diese sollte man erst am Ende des Kochvorgangs dazu geben, zum Beispiel die Knoblauchsrauke.

Dosierung: Manche Kräuter schmecken besonders intensiv (z.B. die Gundelrebe)  
Man sollte sie nur sehr sparsam verwenden. Andere Kräuter schmecken milder oder lieblicher und können großzügiger dosiert werden. In Mischungen sollte das richtige Verhältnis dieser Kräuter beachtet werden.



# LINDE

WINTERLINDE (TILIA CORDATA), SOMMERLINDE (TILIA PLATYPHYLLOS)

Linde, Ulme, Fichte und Weißdorn waren früher die klassischen Speisebäume. Sie ist ein Symbol der Liebe und Versammlung. Die Blätter schmecken zart und mild und eignen sich gut als Zugabe für Salate, aufs Butterbrot, zu Risotto, oder gefüllt wie Weinblätter.

Sie enthalten viel Vitamin C, Vitamin E, Schleimstoffe, Flavonoide und Gerbstoffe.

Lindenblüten für den Tee sammelt man zu ihrer vollen Blüten (im Mai oder Juni) inklusive Hochblatt im Mai/Juni 1-3 Tage nachdem sie erblüht sind.

Anwendung: Lindenblütentee wirkt bei Erkältungen schweißtreibend, fiebersenkend, entzündungshemmend und stärkt die Abwehrkräfte, auch vorbeugend. Er lindert den Hustenreiz bei trockenem Reizhusten. Außerdem wirkt er beruhigend und dient abends als Einschlafhilfe.



# AHORN

Das Laub aller einheimischen Ahornbäume (Feld-, Spitz- und Bergahorn) ist essbar. Der Feldahorn hieß früher Maßholder (wegen der Ähnlichkeit junger Bäume zum Holunder) und war ein beliebter Speise-Baum. Er wurde auch den Tieren als Futter gegeben.

Roh schmecken die Blätter ziemlich bitter. Man kann sie jedoch zum Kochen verwenden und zum Beispiel Füllungen darin einrollen, so wie bei den griechischen Weinblättern. Früher wurden die Blätter auch fermentiert und als eine Art Sauerkraut gegessen.

Auch die Blüten sind essbar. Das Blatt enthält auch Allantoin (wie die Beinwellwurzel) und wird volksheilkundlich als Auflage auf Stauchungen und Prellungen verwendet. Feldahorn Bergahorn Spitzahorn



# BUCHE

Die Buche zählt zu den sehr weit verbreiteten heimischen Laubbäumen. Die Blätter sind eiförmig, der Blattrand ist wellig-buchtig bis leicht gekerbt und behaart. Die Unterseite der Spreite ist locker bis dicht behaart.

Die Blätter enthalten unter anderem Mineral- und Gerbstoffe, sowie Vitamine und Saponine. Die jungen Blätter können frisch gegessen oder für Likör verwendet werden. Sie eignen sich auch zum Strecken von Mehl.

Im Herbst bilden die kleinen Nüsschen der Rotbuche (Bucheckern) eine beliebte Nahrungsquelle für Vögel und Nagetiere. Bucheckern sollte man vor dem Verzehr gut rösten und nur in geringen Mengen essen. Sie enthalten giftige Substanzen, die durch das Rösten abgebaut werden.



# BÄRLAUCH (ALLIUM URSINUM)

Der Bärlauch ist eines der besten Kräuter gegen Frühjahrsmüdigkeit. Er gibt uns Energie, stärkt das Immunsystem und hilft dabei Giftstoffe auszuscheiden.

Ideal für eine Frühjahrskur!

Bärlauch enthält unter anderem: Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente:  
Vitamin C, B1, B2, Eisen, Kalium, Calcium, Schwefel, Phosphor

## Eindeutige ERKENNUNGSMERKMALE

- Jedes Blatt wächst einzeln an einem dünnen Stiel. NUR 1 BLATT pro STIEL
- Blattoberseite = glänzend
- Blattunterseite = matt
- Ein heller Mittelnerv (Linie) auf der Blattunterseite k  
nackt wenn man das Blatt knickt.
- Die Blattnerven - Linien auf dem Blatt - sind parallel nicht verzweigt



# BÄRLAUCH (ALLIUM URSINUM)

Die wichtigsten Wirkungen auf unsere Gesundheit:

- stark antibakteriell und keimhemmend
  - antioxidativ
- das Immunsystem anregend
- Cholesterinwerte senkend
  - verdauungsfördernd
  - krebshemmend
- vorbeugend und therapeutisch gegen Artherosklerose, das ist die krankhafte Einlagerung von Fetten (u.a. Cholesterinestern) in den Arterien (Blutgefäßen) umgangssprachlich Arterienverkalkung. Somit können Bärlauch und Knoblauch langfristig helfen Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen.
  - langfristig angewendet: blutdrucksenkend
  - hilft dem Körper dabei "Giftstoffe" auszuleiten (z.B. Schwermetalle)
    - schützt die Zellen vor vorzeitiger Alterung
- hemmt das Wachstum von Fäulnis und Gärung verursachenden Bakterien und auch des Candida Pilzes im Darm. Somit fördert der Bärlauch das Wachstum der nützlichen Darmbakterien und trägt zu einer gesunden Darmflora bei. Man nutzt ihn auch zur Darmsanierung nach einer Antibiotikagabe kurweise als Tinktur.

Bärlauch richtig nutzen und konservieren:

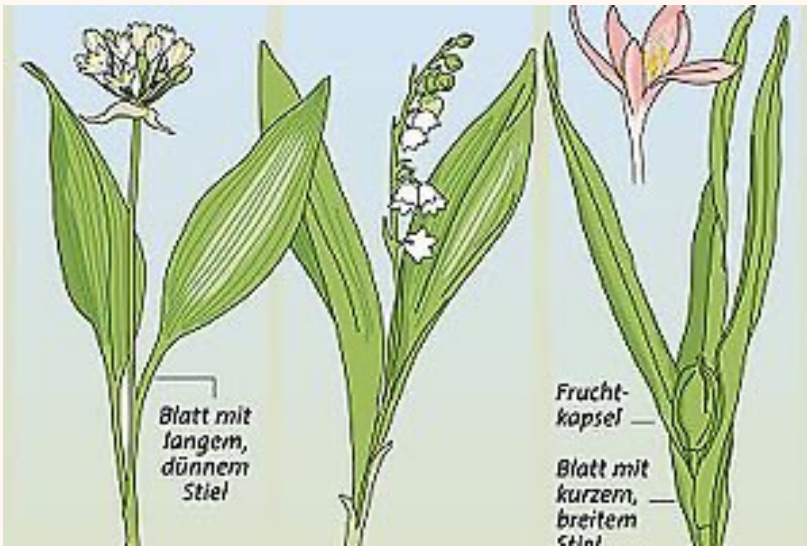
- Bärlauch möglichst frisch essen, denn durch Trocknen verliert er einen wichtigen Teil seiner wertvollen Wirkstoffe für die Gesundheit. Eine gute Möglichkeit zum Frisch essen ist Bärlauchpesto.
- Möglichst kurz kochen: am besten erhitzt du den Bärlauch nur 5 (bis maximal 10) Minuten, je kürzer desto mehr bleibt erhalten.
- Je kleiner man den Bärlauch schneidet (oder zerkaut), desto mehr vom Wirkstoff Allicin entsteht. Allicin ist für den typischen Geruch von Bärlauch und Knoblauch verantwortlich und auch für deren großen gesundheitlichen Nutzen.



# BÄRLAUCH (ALLIUM URSINUM)

## VERWECHSLUNGSMÖGLICHKEITEN

Bärlauch Maiglöckchen Herbstzeitlose



Stängelquerschnitt  
Bärlauch Maiglöckchen

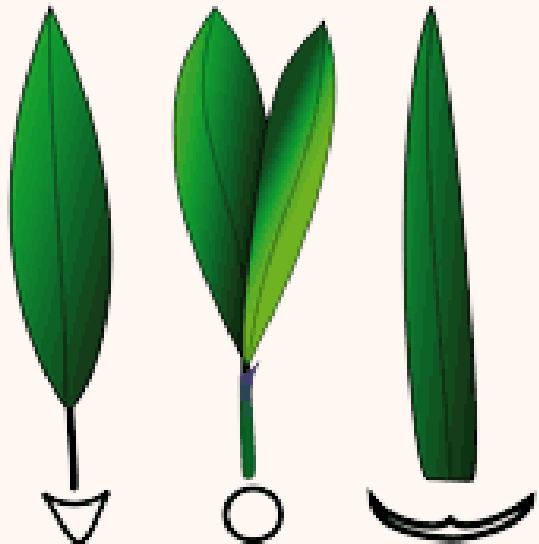
Bärlauch



Herbstzeitlose



Maiglöckchen



# BÄRLAUCH (ALLIUM URSINUM)

## VERWECHSLUNGSMÖGLICHKEITEN

Auch mit dem hochgiftigen Aronstab kann der Bärlauch verwechselt werden. Er wächst gerne an den gleichen Standorten wie der Bärlauch. Die Blätter des Aronstabes sind jedoch von ihrer Form unterschiedlich und sie haben unregelmäßig geformte Blattnerven. Das Blatt ist leicht pfeilförmig.

Mache dich ausführlich mit den eindeutigen Erkennungsmerkmalen des Bärlauchs vertraut, um eine Verwechslung zu vermeiden.



# SPITZWEGERICH (PLANTAGO LANCEOLATA)

Der Spitzwegerich lässt sich in Wildkräuterküche gut verwenden, in Smoothies, Aufstrichen, Kräutersalz, als Spinat, in Suppen, Kräuterbutter, etc.

Die Knospen lassen sich als „falsche Kapern“ einlegen. Sie haben ein an Pilz erinnerndes Aroma. Der frische Saft der Blätter eignet sich gut für eine gesunde Frühjahrskur.

Als Heilpflanze ist er ein sehr bewährtes Hustenmittel, das auch für Kinder geeignet ist, er wird auch allgemein zur Stärkung des Lungengewebes genutzt. Für starke Raucher zur Stärkung der Lunge. Bei Lungenentzündung, Asthma oder Bronchitis als Begleitbehandlung.

Er enthält Aucubin ( wirkt antibiotisch), Gerbstoffe, Bitterstoffe, Saponine und viel Schleimstoffe. Hilft auch bei Schleimhautentzündung. Frische Blätter als Brei wirken lindernd bei Insektenstichen (Gute erste Hilfe, wenn man unterwegs ist!).

Frischsaft oder Tee zur Rauchentwöhnung in Kombination mit homöopathischer Behandlung oder zur Stärkung der Lunge.

Tee: 2 TL geschnittene Spitzwegerichblätter mit 250 ml heißem Wasser, 10 Minuten ziehen lassen. Mit etwas Honig gesüßt trinken.

Diese Teezubereitung hilft gegen Husten und stärkt das Lungengewebe. Bei Reizhusten und zum Gurgeln gegen Heiserkeit und Entzündungen im Rachen wird der Tee kalt angesetzt, 2 TL Blätter auf 1 Tasse, 1-2 Stunden Ziehzeit, dann abseihen und eventuell leicht erwärmen.



# SPITZWEGERICH (PLANTAGO LANCEOLATA)

Spitzwegerich Oxymel = Hustensirup

200 g Buchweizen- oder Waldhonig,

50 g Apfelessig,

2 Handvoll frische Spitzwegerichblätter und 1/2 TL Steinsalz mit dem Stabmixer mixen.

In einem Schraubglas 2 Wochen kühl und dunkel ziehen lassen. Abfiltrieren und im Kühlschrank lagern.

Haltbarkeit: 6 Monate.

Anwendung: Bei Halsschmerzen und Husten mehrmals täglich 1 TL pur einnehmen. Als Tonikum 3 EL 1:10 mit Wasser oder Tee gemischt über den Tag verteilt trinken.

Tipp: Kombiniere deinen selbst gemachten Hustensirup mit anderen tollen Hustenkräutern. Z.B. Thymian, Malve, Fichtenwipfel, Königskerzenblüten (aus dem Garten), Odermennig, Eibischwurzel.



# KRIECHENDER GÜNSEL (AJUGA REPTANS)

Der Günsel ist eine wertvolle Futterpflanze für Wildbienen und Hummeln. Er ist eine alte Heilpflanze, die heute als solche weitgehend vergessen wurde.

Wirkungen: äußerlich als Öl oder Salbe angewendet, entzündungshemmend, antibakteriell, schmerzlindernd und wundheilend. Als Tee getrunken oder als Tinktur eingenommen, wirkt der Günsel vor allem anregend und stärkend auf die Leber, die Verdauung und somit das Immunsystem.

Darüber hinaus wirkt er antioxidativ, er schützt also unsere Zellen. Für den Tee sammelt man die gesamte blühende Pflanze und legt sie auf ein Gitter oder hängt sie in möglichst kleinen Sträußchen kopfüber zum Trocknen auf. Sobald sie trocken sind, lagert man sie möglichst dunkel und kühl. Die Tinktur setzt man mit der frischen Pflanze an.



# LÖWENZAHN (TARAXACUM OFFICINALE)

Den Löwenzahn kann man von seinem strahlend gelben Kopf bis zu seiner Wurzel essen. (Kinder sollten allerdings die Stängel meiden.)

Er strotzt vor Vitaminen und Mineralstoffen.

So gesehen gibt er wirklich Löwenkraft. Der Löwenzahn hilft dem Körper beim "Entgiften", regt Stoffwechsel und Verdauung an, wirkt stärkend und basisch im Körper.

Wirkungen:

- Der „Ginseng des Westens“ wirkt allgemein stärkend Anregend auf Leber, Galle, Verdauung, Nieren
- Gibt Löwenkraft, Heilpflanze gegen chronisches Müdigkeitssyndrom
  - Gegen rheumatische Schmerzen
  - Gegen stoffwechselbedingte Hautprobleme
  - Schutzfunktion für die Leber

In der Küche: in Salate mischen, zum Beispiel in einen bunten Frühlingssalat oder köstlich im Kartoffelsalat. Auch in Suppen, gedünstet als Gemüse oder in einem Smoothie. Geschlossene Knospen als „falsche Kapern“ in Gewürzessig einlegen. Wurzeln als Gemüse essen oder klein schneiden und trocknen für den Tee.

Rösten und Mahlen als Kaffeeersatz  
= "Blümchenkaffee" oder "Muckefuck"



# LÖWENZAHN (TARAXACUM OFFICINALE)

## Rezept „Löwenzahnhonig“

4 Handvoll abgezapfte Blütenblätter,  
2 geschnittene (entkernte) Bio Zitronen und  
eine Bio Orange,  
2 l Wasser,  
2 kg Zucker (oder Zuckeralternative).

Alles vermengen und ca. 1 Stunde leicht köcheln lassen.  
Abseihen, einkochen, bis es dickflüssig wird, noch heiß in Gläser  
abfüllen. Zwischendurch oder in der Erkältungszeit genießen.



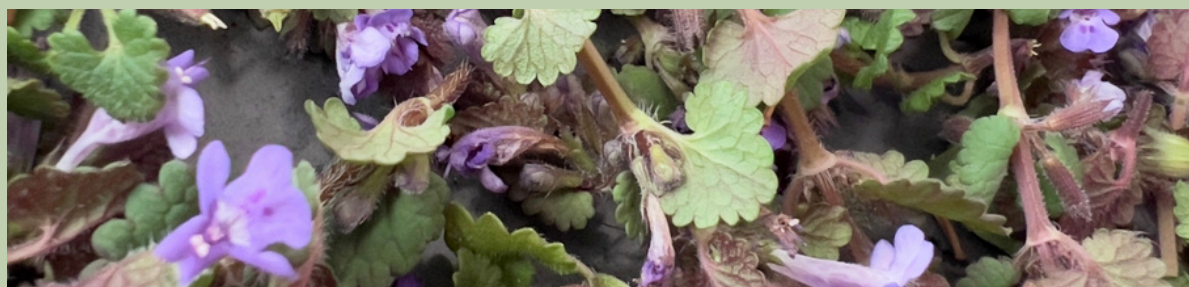
# DIE GUNDELREBE/DER GUNDERMANN (GLECHOMA HEDERACEA)

**Beschreibung:** Am Boden kriechend, nur die Pflanzenteile mit den Blüentrieben entwickeln einen aufrechten Wuchs. Nieren- bis herzförmige Blätter, deren Ränder rund gekerbt sind. Gerne auf feuchten, kühlen, nährstoffreichen Böden.

Die Gundelrebe wirkt schleimlösend, entzündungshemmend, zusammenziehend. Sie wirkt sehr anregend auf den gesamten menschlichen Stoffwechsel (Leber und Galle). Außerdem enthält sie viel Vitamin C und wirkt ableitend für Giftstoffe. Deshalb ist sie sehr beliebt in der Frühjahrsküche.

In der Wildkräuterküche: in Suppen, Salaten, Brotaufstrichen, Eierspeisen und zum Bestreuen von Gemüse. Nur in geringen Mengen verwenden (!), da sie einen sehr starken, erdigen, aber auch an Minze erinnernden Geschmack hat.

In der Volksheilkunde: gegen chronische Bronchitis, Schnupfen und Harnwegsinfekt, bei Magen-Darmbeschwerden und zur Stärkung nach längeren Krankheiten. Die Anwendung erfolgt als Tee oder Tinktur. Bei unreiner Haut und Akne kommt sie äußerlich (Waschung mit Tee) und innerlich zum Einsatz. Auch bei Erkrankungen, die mit Eiter einhergehen, zum Beispiel eitrigem Zahnfleisch.



# DIE GUNDELREBE/DER GUNDERMANN (GLECHOMA HEDERACEA)

## Gundelrebentee:

1 TL getrocknetes Kraut mit ¼ L kochendem Wasser,  
15 Min. ziehen lassen, abseihen. Max. 2 Tassen pro Tag,  
nur begrenzte Zeit, dann absetzen.

## Rezept Wiesen After Eight:

Deine liebste Schokolade Sorte im Wasserbad schmelzen (oder Kuvertüre nach Packungsanleitung erwärmen). Ich empfehle eine süße Schokolade, da die Blätter selber eher herb schmecken. Die oberen Teile der frischen Gundelrebe (oder einzelne Blätter) durch die flüssige Schokolade ziehen, flach auf einem Backpapier auflegen. Anschließend im Kühlschrank mehrere Stunden kühlen lassen.



# VOGELMIERE (STELLARIA MEDIA)

Die Vogelmiere ist eine wahre Vitaminbombe und daher ideal, um den Körper auf Touren zu bringen. Ihre Eigenschaften sind unter anderem reinigend, harntreibend, schleimlösend und antiviral. Sie enthält besonders viel Vitamin C, Eisen und Kalium. Sebastian Kneipp schätzte sie vor allem als gutes Mittel gegen Husten.

Die Blätter, Stängel und Blüten lassen sich sehr gut in der Küche einsetzen, im Salat, im Kräuteraufstrich, auf einem Butterbrot, in Suppen und gedünstet als Gemüse oder fein geschnitten über die Speisen streuen. Sie schmeckt nach jungem Mais.

## Tee:

2 TL frisches oder 1 TL getrocknetes Kraut mit  $\frac{1}{4}$  L kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Abseihen.

Bis zu 3 Tassen pro Tag. Wirkt unterstützend bei Diät, rheumatischen Beschwerden und Gicht.

Das typische Erkennungsmerkmal der Vogelmiere ist eine Reihe von kleinen, vertikal wachsenden Härchen auf nur einer (!) Seite ihres Stängels.



# KNOBLAUCHSRAUKE (ALLIARIA PETIOLATA)

Ihre feinen jungen Blättchen findest du häufig in Gärten, Laubwäldern und an Wegrändern. Sie haben einen sanften Knoblauch-Geschmack und eignet sich wunderbar als Gewürzkraut! Aufgrund ihres milden Geschmacks mögen sie oft sogar Menschen, denen der Bärlauch oder Knoblauch zu intensiv sind. Darüber hinaus ist sie sehr gesund.

Man erkennt die Knoblauchsrauke an ihren herz- bis nierenförmigen, zarten Blättern, deren Rand buchtig gezähnt ist. Im zweiten Jahr haben die Blätter eine eher dreieckige Form. Wenn man ein Blatt zwischen den Fingern zerreibt, riecht es nach Knoblauch. Sie hat kleine weiße Blüten, die wie eine Traube beieinander stehen. Auch ihre Samenhülsen kann man als Gewürz nutzen.

Die reifen, schwarzen Samen kann man wie Pfeffer mahlen und verwenden. Durch Kochen oder Trocknen verliert die Knoblauchsrauke ihr Aroma. Daher sollte man sie erst am Ende des Kochvorgangs zu den Speisen geben. Auch ein Pesto aus Knoblauchsrauke ist köstlich.

Die Knoblauchsrauke hilft unserem Körper beim Entgiften und bei der Stärkung der Abwehrkräfte. Sie wirkt harntreibend, blutreinigend und schleimlösend.



# KNOBLAUCHSRAUKE (ALLIARIA PETIOLATA)

## Knoblauchsrakenessig:

Sammele die ganze Pflanze kurz vor der Blüte samt Wurzel. Säubere sie gut und schneide sie in kleine Stücke. Gib die Pflanze in eine saubere Flasche und fülle diese mit Bio-Apfelessig auf. Zwei Wochen ziehen lassen, regelmäßig schütteln und dann abseihen.

Als Kur kann der Essig dreimal täglich vier Teelöffel in einem Glas Wasser eingenommen werden.



# TAUBNESSEL (LAMIUM)

Alle Taubnessel-Arten sind ausgesprochene Hummelpflanzen, die für Bienen ungeeignet sind. In den langen Blütenschläuchen sammelt sich süßer Nektar, der von Kindern gerne ausgesaugt wird.

Die Taubnessel eignet sich besonders gut für die Wildkräuterküche, da sie sehr gut schmeckt und auch sehr gehaltvoll ist. Zum Beispiel in Salaten, als Spinatersatz, in Suppen und Saucen, als Blumendekoration oder für diverse Süßspeisen (z.B. gebackene Taubnesseln).

Ihre Inhaltsstoffe wirken antimikrobiell, antioxidativ, entzündungshemmend und schleimlösend. Alle Taubnessel-Arten sind essbar. Die weiße Taubnessel ist ein beliebtes Frauen Heilkraut und wird als Tee oder Tinktur bei verschiedenen Frauenleiden (z.B. Menstruationsschmerzen und Wechseljahresbeschwerden) eingesetzt.



# GIERSCH (AEGOPODIUM PODAGRARIA)

## Erkennungsmerkmale

Grundregel 3 mal 3 („3 mal 3 bist beim Giersch dabei!“)

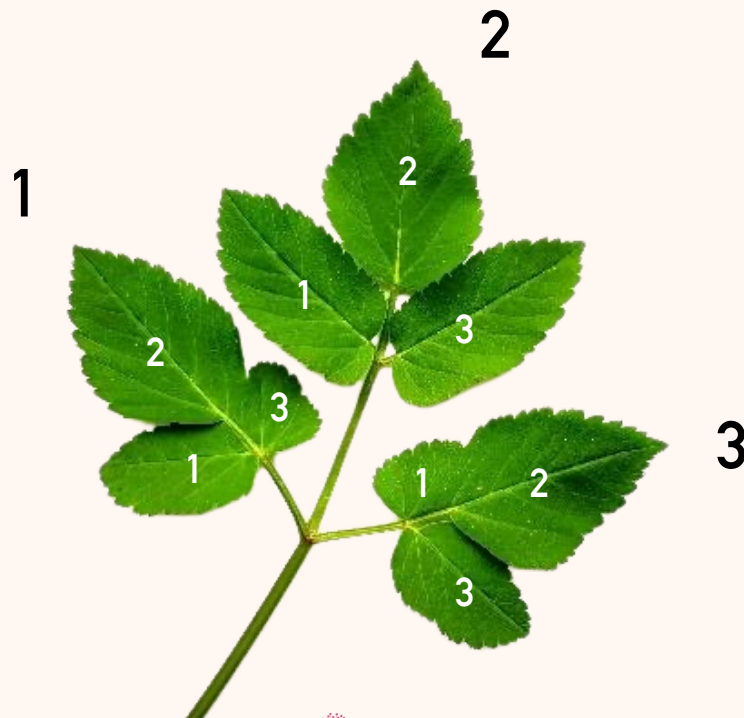
1. Der Stängel des Laubblattes hat vorne eine Rille und ist hinten dreieckig
2. Das Blatt ist insgesamt dreiteilig
3. Jeder dieser drei Teile ist wiederum in drei Blätter unterteilt.

Offt ist diese Dreiteilung an den Seiten nur unvollständig, so dass der Eindruck entsteht, es wären jeweils nur 2 Blätter. Der Stängel der Blüte ist gefurcht und nicht behaart. Die weiße Blüte ist eine Dolde.

## Wirkung des Giersch:

Stoffwechsel anregend, reinigend, Harnsäure vertreibend.

Vor allem wenn man eine Veranlagung zu stoffwechselbedingten Leiden wie Rheuma, Arthritis oder Gicht hat oder wenn man mit zu viel Fleisch, tierischem Fett und Alkohol „gesündigt“ hat kann der Giersch einer Übersäuerung gegenwirken.



# GIERSCH (AEGOPODIUM PODAGRARIA)

Früher war der Giersch eine beliebte Heilpflanze bei Gicht. Sein lateinischer Name podagraria (Podagra ist die Gicht im Fuß) wurde ihm deshalb gegeben. Heute unterstützt uns der Giersch als kostbares Wildgemüse. Er hilft beim Abbau von Schlacken und liefert eine Fülle an Vitaminen (A, B1, B2, C, E) und Mineralien wie Kalzium, Kalium, Eisen, Kupfer, Mangan, Bor, Titan und Magnesium.

Du findest den Giersch in Gärten, Wäldern, Parks und auf Wegrändern. Er kommt relativ häufig vor und verbreitet sich stark. Das tolle ist, dass du ihn das ganze Jahr ernten kannst.

Bitte mache dich vor dem Sammeln von Giersch unbedingt mit seinen eindeutigen Erkennungsmerkmalen vertraut! Sammle ihn nur, wenn du ihn zu 100 % sicher kennst.



# GEWÖHNLICHE BRENNNESSEL (URTICA DIOICA)

Die Brennnessel kann man getrost ein heimisches „Superfood“ nennen. Ihre Inhaltsstoffe wirken unter anderem Stoffwechsel anregen, blutbildend, harntreibend, blutdrucksenkend, stärkend und cholesterinsenkend. Sie hilft dem Körper, unbrauchbare Stoffe über den Darm und die Harnwege auszuscheiden.

Sie enthält viel Eisen, Eiweiß, Kalzium, andere Mineralstoffe und Vitamine, was sie zu einem beliebten Wildgemüse macht. Als Heilpflanze: Zur Vorbeugung von Blutarmut, Eisenmangel und Nierenerkrankungen angewendet werden. Sie hilft bei Harnwegsinfekten und verschiedenen rheumatischen Erkrankungen. Sie wirkt vitalisierend auf Leber, Bauchspeicheldrüse, Magen und Darm.



# GEWÖHNLICHE BRENNESSEL (URTICA DIOICA)

**Der richtige Erntezeitpunkt:**

Zum Verzehr sammelt man sie nur bis zu ihrer Blüte. Wenn sie blüht, sammelt man das obere Drittel der Pflanze und trocknet es für den Tee oder macht eine Tinktur. Im Spätsommer sammelt man die reifen Samen als Stärkungsmittel für den gesamten Körper und die Abwehrkräfte. Im Herbst sammelt man die Wurzeln.

In der Wildkräuterküche verwendet man die jungen Blätter roh in Salaten und gekocht als Ersatz für Blattspinat. Auch Mischungen mit Blattspinat und anderen Wildkräutern wie Giersch schmecken vorzüglich.

Die Brennnessel ist eine wichtige Futterpflanze für die Raupen wunderschöner Schmetterlinge (Tagpfauenauge, kleiner Fuchs, Admiral).



# WIESENLABKRAUT (GALIUM MOLLUGO) WALDLABKRAUT (G. SYLVATICUM)

Früher nutze man das Wiesenlabkraut genauso wie das echte Labkraut bei der Käseherstellung, da es einen Stoff enthält, der die Milch zum Gerinnen bringt. Gala = griech. Milch. Sowohl das Wiesenlabkraut als auch das klebrige Labkraut eignen sich hervorragend für die Wildkräuterküche.

Das Wiesenlabkraut schmeckt köstlich als mildes Salatkraut und in allen Wildkräutermischungen für Dips, Suppen, Saucen, als wildes Topping auf Kartoffeln und Gemüsegerichten. Es ist fast das ganze Jahr über auf Wiesen und in Gärten zu finden. Seine Inhaltsstoffe wirken antioxidativ, harntreibend, entzündungshemmend, beruhigend, krampflösend und lymphreinigend.

Bei stoffwechselbedingten Hauterkrankungen (Akne, Psoriasis, Pickel) und Harnwegserkrankungen kann das Labkraut unterstützend angewendet werden. Nicht zu viel davon essen.



# KLEBRIGES LABKRAUT KLETTENLABKRAUT (G. APARINE)

Genauso wie das Wiesenlabkraut ist das Klettenlabkraut ein reichhaltiges Wildgemüse. Man kann es genauso wie Spinat in der Wildkräuterküche nutzen.

Wie alle Labkräuter enthält es unter anderem Kieselsäure, Gerbsäuren, Flavonoide, Glycoside, Cumarine und ätherisches Öl.

Es wirkt harntreibend, das Lymphsystem anregend und wurde früher gegen Harnwegsinfekte, Nierensteine und Lymphstau angewendet.

Als Haarwaschmittel in Kombination mit Vogelmiere, soll das Klettenlabkraut zu glänzendem Haar und beruhigter Kopfhaut führen.

*Nicht zu viel davon essen!*



# WILDKRÄUTER REZEPTE

## Löwenzahn Oxymel

- 200 g Honig
- 400 g Essig
- 100 ml Glas gefüllt mit frischem Löwenzahn: Blätter, Blüten & Wurzel
- ½ TL Natursalz

### Zubereitung:

Löwenzahn schneiden und in ein großes Glas füllen. Mit der Mischung aus Honig und Essig übergießen, kurz mit dem Pürierstab zerkleinern. 1 Woche im Kühlschrank ziehen lassen. Durch ein feines Sieb filtrieren.

Kühl und dunkel lagern.

### Anwendung:

als Kur zur Anregung des Stoffwechsels 3 EL in der Früh mit warmen Wasser oder Tee verdünnt ½ Stunde vor dem Frühstück trinken.

### Als Entgiftungskur:

30 g Oxymel mit 1 Liter Wasser verdünnt über den Tag verteilt trinken. 3 Wochen lang durchführen. Nach einer Woche Pause kann die Kur wiederholt werden.

Dann absetzen.



# WILDKRÄUTER REZEPTE

## Wildkräuter-Butter / Margarine

- 250 g Butter oder eine vegane Butter Alternative
- 2 Hände voll frische Wildkräuter
- 1 fein geschnittene Zwiebel
- 1 fein geriebene Karotte
- 4 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer.

### Zubereitung:

Kräuter kleinschneiden und mit den anderen Zutaten unter die weiche Butter oder Margarine rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der fertige Aufstrich ist für einige Tage im Kühlschrank haltbar.

## Giersch-Energiegetränk bei Übersäuerung

1 Hand voll frische junge Gierschblätter mit  $\frac{3}{4}$  L Wasser 1 Minute lang mit dem Mixstab pürieren. Durch ein Baumwolltuch oder ein feines Sieb abseihen und gleich trinken. Der Trunk enthält die Kraft der ganzen Pflanze.

## Frischer Detox Tee

Blätter von Brennnessel, Birke, Minze, Melisse, Gundermann, Löwenzahn, Ackerschachtelhalm, Stinkender Storchenschnabel und Haselkätzchen fein schneiden. Ca. 2 TL pro Tasse, 10 Minuten ziehen lassen. Für eine Entgiftungskur 3-mal täglich trinken.



# WILDKRÄUTER REZEPTE

## Pesto mit Knoblauchsrauke

- 100 g Blätter der Knoblauchsrauke (keine Stängel), junge Gierschblätter, Basilikum, weitere Kräuter nach Belieben.
- 75 g Pinienkerne, Cashewkerne oder Walnüsse in ein wenig Öl anbräunen und dann fein hacken.
  - 250 ml Olivenöl
  - 100 g fein geriebener Parmesan.

### Zubereitung:

Alles mit einem Teil des Öls gut vermischen. In Gläser füllen und mit dem restlichen Öl bedecken. Die Kräuter müssen vollständig mit Öl bedeckt sein. Hält im Kühlschrank 1-2 Wochen.

## Wildkräuter Dip

- 250 g Naturjoghurt
- 250 g Topfen (Quark)
- Ein Schuss Wasser falls man den Dip flüssiger möchte
- 2 Handvoll gemischte Wildkräuter und Küchenkräuter

### Zubereitung:

Kräuter gut waschen und möglichst klein hacken. Alle Zutaten mischen und mit Salz (Kräutersalz) abschmecken. Mit essbaren Blüten dekorieren.

Als Wildkräuter eignen sich gut: Vogelmiere, Giersch, junge Löwenzahnblätter, junge Schafgarbenblätter, Taubnessel, Gundelrebe, Spitzwegerich, Wiesenlabkraut, Knoblauchsrauke, Sauerampfer, kleiner Wiesenknopf, Schoten des Hirtentäschels, Gänseblümchen, Wiesenschaumkraut, Brunnenkresse, Bärlauch vor der Blüte.



# WILDKRÄUTER REZEPTE

## Wildkräuterspinat

- 3 Handvoll Wildkräuter pro Person. (Ich verwende am liebsten eine Mischung aus Giersch, Brennnessel und Blattspinat zu gleichen Teilen.)
  - ½ gehackte Zwiebel
  - Etwas Obers (Sahne)
- 1 kleine Knoblauchzehe, Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

Die Kräuter etwa 5 Minuten im Topf dünsten (mit Dünsteinsatz geht es sehr gut. Sonst einfach etwas Wasser und Kräuter im Topf mit Deckel kurz kochen. Parallel die Zwiebel in etwas Öl andünsten.

Die gedünsteten Kräuter mit der Zwiebel, etwas Wasser, Obers (Sahne), einer kleinen Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer im Mixer grob pürieren. (Eventuell einen Schuss Zitrone dazu, damit die Farbe schön grün bleibt.) Bei Bedarf noch einmal im Topf kurz erwärmen und servieren.

Als Wildkräuter eignen sich hierfür gut Brennnessel, Taubnessel und Giersch. Zum Beispiel eine Mischung aus hauptsächlich jungen Brennnesseln, Giersch und etwas Taubnessel, Schafgarbe und Löwenzahn.

## Frühlingskräuter Pesto bzw. Paste

- 30 g Bärlauchblätter
- Je 20 g junge Brennnesselblätter, Gundelrebe, Giersch, Vogelmiere, Löwenzahn, Schafgarbenblätter
  - 10 g Sauerampfer
- Ca. 100 ml gutes Pflanzenöl (Olivenöl).

Alle Kräuter waschen, abtupfen und in einer Küchenmaschine mit Öl pürieren. Mit etwas Salz (und Pfeffer) abschmecken. In Gläser abfüllen. Hält geschlossen im Kühlschrank ca. ½ Jahr. Um daraus ein Pesto zu machen, noch geriebenen Parmesan und geriebene Nüsse dazugeben.





# WICHTIG

*Wichtiger Hinweis zur Anwendung der Rezepte:*

**Die in dieser Zusammenfassung genannten Heilrezepte wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, dennoch übernehme ich keine Gewähr für deren Wirkung oder Verträglichkeit.**

**Alle Rezepte und Hinweise gelten ausschließlich für gesunde Erwachsene.**

**Während Schwangerschaft, Stillzeit oder bei Kindern gelten eigene Regeln, bitte konsultiere in jedem Fall vor der Anwendung einen Arzt oder eine Ärztin.**

**Die Inhalte ersetzen keine medizinische Beratung. Auch bei bestehenden Beschwerden oder Unsicherheiten wende dich bitte unbedingt an eine medizinische Fachperson.**

Franziska Polsterer, MBA | [www.engelsgarten.at](http://www.engelsgarten.at) | [franziska@engelsgarten.at](mailto:franziska@engelsgarten.at) | +43 (0) 676 5412195

# HERSTELLUNG EINER TINKTUR

1. Kräuter klein schneiden
2. Mit Alkohol übergießen
3. 2 - 4 Wochen ziehen lassen
4. Abseihen

## Zubereitung:

Ein Schraubglas halb voll mit frischem, klein geschnittenem Kraut/Blüten füllen, das Glas mit 40 - 50% igem Alkohol füllen, gut schütteln und 2 Wochen ziehen lassen, immer wieder (täglich)schütteln, dann abseihen und dunkel lagern.

## Anwendung: bei Bedarf:

tropfenweise in einem Glas Wasser verdünnt.  
Zum Beispiel: 3 x täglich 30 Tropfen einnehmen.



# HERSTELLUNG EINER TEEMISCHUNG

Eine gute Teemischung entsteht nach einem Rezept, das sich an gewisse Grundregeln der Herstellung hält. Die Wirkung von Heilpflanzen ergänzt sich häufig, so dass sie oft gemeinsam besser wirken als jede Pflanze alleine wirken würde. Dennoch sollte man nicht zu viele Kräuter in eine Teemischung geben, maximal 3-5 Kräuter pro Mischung sind im Regelfall ausreichend. Kein arzneilich wirksamer Inhaltsstoff sollte in einer Heilkräuterteemischung mit weniger als 10

## Aufbau einer Teemischung:

Basisdroge (50 - 70%) → Hauptwirkung

Wirkverstärker (20 - 30%)

Geschmack/Abstimmung (10 - 20%)

## Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Kräuter auswählen
2. Getrocknete Pflanzenteile mischen
3. Luftdicht lagern

## Zubereitung

- 1 - 2 TL pro Tasse
- mit heißem Wasser übergießen
- 5 - 10 Minuten ziehen lassen
- Wurzeln und harte Pflanzenteile werden abgekocht (Dekokt)

Tipp: Immer frisch zubereiten





# DANKE



Ich freue mich sehr, dass du dich auf dieses kleine Stück Kräuterweg mit mir begeben hast. Danke für dein Vertrauen, deine Neugier und deine Bereitschaft, dich tiefer mit der Kraft der Natur zu verbinden.

Wenn du Fragen hast oder dich tiefer mit der Welt der Kräuter verbinden möchtest, melde dich gerne bei mir.

Alles liebe, deine Franziska

Kräuterwanderungen • Workshops • Onlinekurse • Firmenevents

Ausbildung zur zertifizierten Kräuterfachfrau /  
zum zertifizierten Kräuterfachmann

Franziska Polsterer, MBA  
[www.engelsgarten.at](http://www.engelsgarten.at)  
[franziska@engelsgarten.at](mailto:franziska@engelsgarten.at)  
+43 (0) 676 5412195

# KRÄUTERAUSBILDUNG



## Ausbildung zur zertifizierten Kräuterfachfrau / Kräuterfachmann

Möchtest du regelmäßig Wildkräuter und Heilpflanzen nutzen? Nicht nur hin und wieder, sondern das ganze Jahr über? Endlich mehr Wissen über Kräuter haben? Endlich ins Tun kommen?

Dann starte deinen vertiefende eineinhalbjährige Ausbildung zur Kräuterfachfrau.

## Was macht "Werde Kräuterkundig" so besonders?

- "Kräuterleicht" - einfach lernen durch Zusammenhänge
- Gemeinschaft - Zusammen lernen & tun
- Persönliche Betreuung - WhatsApp Gruppe mit Mehrwert
- Live Faktor - alle 2 Wochen treffen wir uns in Zoom
- "Kick in den Hintern"

## Aufbau der Ausbildung

Werde kräuterkundig ist eine online Ausbildung mit Präsenzteil zur Vertiefung deines Kräuterwissens und dem Erlernen der praktischen Anwendung. Die Ausbildung besteht aus 3 mal 8 Wochen Onlinekurs mit Videoeinheiten und live Workshops und einem 4 Tage Präsenzteil in Maria Alm (im Pinzgau) in Österreich.

Franziska Polsterer, MBA | [www.engelsgarten.at](http://www.engelsgarten.at) | [franziska@engelsgarten.at](mailto:franziska@engelsgarten.at) | +43 (0) 676 5412195

# KRÄUTERAUSBILDUNG



## Zeitplan

WIR STARTEN AM 19. OKTOBER 2026

1. Teil: 8 Wochen Onlinekurs 19. Oktober – 29. November 2025  
und 11. – 31. Januar 2027
2. Teil: 8 Wochen Onlinekurs April – Juni 2027
3. Teil: 8 Wochen Onlinekurs August – September 2027
4. Teil: 4 Tage Präsenzteil in Maria Alm im Pinzgau Mai 2028  
Abschlussprüfung + Zertifikatsverleihung im Mai / Juni 2028

Abschluss als zertifizierte Kräuterfachfrau oder zertifizierter Kräuterfachmann

Möchtest du mehr erfahren?

Alle Infos zur Ausbildung, den Ablauf, Termine  
und Zahlungsmodalitäten findest du hier:

[Ausbildung Werde kräuterkundig](#) (<- klick)

Eine generelle Vorstellung der Ausbildung findest du hier:

[Vorstellung Werde kräuterkundig](#) (<- klick)

Franziska Polsterer, MBA | [www.engelsgarten.at](http://www.engelsgarten.at) | [franziska@engelsgarten.at](mailto:franziska@engelsgarten.at) | +43 (0) 676 5412195



ENGELSGARTEN  
- KRÄUTERSCHULE -

# → WICHTIGE HINWEISE ←

## BITTE LESEN

### Haftungsausschluss:

Dieses Skriptum dient der Information des Lesers über die behandelten Themen. Es ersetzt keine individuelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung durch einen qualifizierten Arzt.

### Bitte beachten Sie:

Die hier genannten Rezepte sind ohne Gewähr. Alle genannten Rezepte dürfen nur von gesunden Menschen eingenommen werden. Vor der Anwendung aller hier genannten Rezepte ist immer ein ARZT zu kontaktieren. Während der Schwangerschaft, Stillzeit und für Kinder gelten eigene Einnahmeregeln. Unbedingt einen Arzt fragen.

Manche Kräuter können Allergien hervorrufen oder sind für Kinder, Schwangere und nicht vollständig gesunde Menschen nicht geeignet! Alle, mit der Anwendung und Einnahme von Kräutern möglichen verbundenen Effekte und körperlichen Reaktionen müssen vom Teilnehmer der Kräuterwanderung selbständig vorweg abgeklärt werden. Der Teilnehmer übernimmt die alleinige Verantwortung dafür.

Vor dem Sammeln von Wildkräutern müssen die Teilnehmer sich selbständig mit den Erkennungsmerkmalen der Kräuter vertraut machen. Die Vortragende übernimmt keine Verantwortung für das Sammeln von Kräutern durch die Teilnehmer. Alle genannten Rezepte und Anwendungen dürfen nur von gesunden Menschen angewendet werden.

Als Kräuterpädagogin hat die Vortragende ausschließlich das Recht zur Wissensvermittlung. Alle hier dargestellten Informationen wurden sehr gewissenhaft recherchiert. Die Vortragende übernimmt jedoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen die Vortragende, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens der Vortragenden kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.

Franziska Polsterer, MBA | [www.engelsgarten.at](http://www.engelsgarten.at) | [franziska@engelsgarten.at](mailto:franziska@engelsgarten.at) | +43 (0) 676 5412195



ENGELSGARTEN  
- KRÄUTERSCHULE -

# VERWENDETE LITERATUR

Rudi Beiser: „Vergessene Heilpflanzen“ 2017, 2. Auflage. AT Verlag

Ursel Bühring: „Alles über Heilpflanzen“ (2018)

Siegrid Hirsch & Felix Grünberger:  
„Die Kräuter in meinem Garten“ 2014. 19. Auflage. Freya Verlag.

Margot Spohn, Marianne Golte-Bechtle, Roland Spohn:  
„Was blüht denn da?“ 2008. 58. Auflage. Franckh-Kosmos Verlag, Stuttgart

[www.kraeuter-verzeichnis.de](http://www.kraeuter-verzeichnis.de)

[www.kostbarenatur.net](http://www.kostbarenatur.net)

