OXYMEL

im ganzen Jahr

ENGELSGARTEN

– KRÄUTERSCHULE –

HALLO ICH BIN FRANZISKA!



Kräuterfrau, Naturbegeisterte und leidenschaftliche Wissensvermittlerin.

Seit über 10 Jahren gebe ich mein Wissen rund um Heilpflanzen beruflich weiter. Ich vermittle fundiertes Pflanzen- und Kräuterwissen mit Herz, Begeisterung und in verständlichen Zusammenhängen, sodass Menschen sich sicher fühlen, mit Freude lernen und es im Alltag selbst anwenden können.

Seit zwei Jahren biete ich außerdem eine 1,5-jährige Ausbildung zur zertifizierten Kräuterfachfrau / Kräuterfachmann an, ein Herzensprojekt, in dem ich zukünftige Kräuterfrauen intensiv auf ihrem Weg begleite.

Ich freue mich, auch dich ein Stück weit auf deinem Kräuterweg zu begleiten!

Alles Liebe, deine Franziska

ENGELSGARTEN
– KRÄUTERSCHULE –

EINFÜHRUNG OXYMEL



Was ist Oxymel?

Oxymel ist eine Mischung aus Essig und Honig, in die Kräuter eingelegt werden. Der Name bedeutet übersetzt „Sauerhonig“ (oxy=sauer und mel=Honig). Oxymel gehört zu den ältesten überlieferten Kräuterzubereitungen und wurde bereits in der Antike hergestellt. In England und den USA ist Oxymel ein beliebtes Stärkungsmittel in der Volksheilkunde. In China gilt der Sauerhonig als offizielles Heilmittel. In einer abgelegenen Region Russlands, wo es besonders viele Hundertjährige gibt, ist Oxymel mit Wasser verdünnt traditionell das erste Getränk in der Früh. Apfelessig und Honig haben von Natur aus wertvolle Inhaltsstoffe und die zugegeben Kräuter geben ihre Pflanzenstoffe an das Gemisch ab. Diese werden somit für die Aufnahme durch den menschlichen Körper aufgeschlossen.

Grundrezept & Herstellung

>> 1 Teil Apfelessig, 3 Teile Honig und Kräuterbeigaben, eventuell eine Messerspitze Natursalz

Zubereitung: Man verwendet frische Kräuter und Beeren, die möglichst trocken sein müssen oder getrocknete Kräuter. Frische Kräuter schneidet man klein, Beeren drückt man etwas an oder halbiert sie. Getrocknete Kräuter können im Mörser etwas zerkleinert werden bevor sie in die Mischung kommen. Man füllt ein Schraubglas etwa ¼ - ½ mit frischen oder 1/8 – ¼ voll mit getrockneten Kräutern. Dann übergießt man die Kräuter mit der Essig-Honig Mischung bis das Glas voll ist. Nun schließt man das Glas und schwenkt es mehrmals hin und her bis alle Kräuter vollständig vom Essig-Honig Gemisch bedeckt sind.

Diese Mischung lässt man 2-3 Wochen an einem kühlen Ort (am besten im Kühlschrank) ziehen und seiht sie dann durch ein feinmaschiges Teesieb ab. Man füllt sie in saubere Flaschen und lagert sie kühl und dunkel, wenn möglich im Kühlschrank

Haltbarkeit: ca. ½ bis 1 Jahr. Wenn man frische Beeren, andere Früchte oder frische Kräuter verwendet reduziert sich die Haltbarkeit auf wenige Monate im Kühlschrank

Verwendung von Oxymel

- Pur: Löffel- oder stamperlweise als Elixier oder z.B. gegen Husten oder Halsschmerzen
- Als Genussgetränk: Mit Wasser oder Mineralwasser verdünnt – mit Eiswürfel, Minzezweig und Zitronenscheibe als erfrischender Wellness-Drink
- Als Kur für die Gesundheit: 3-4 Mal täglich 1-2 Esslöffel in einem Glas Wasser oder Tee zwischen den Mahlzeiten trinken. Wenn möglich einmal davon in der Früh gleich nach dem Aufstehen
- In der Küche als Würzmittel oder Marinade für Salate, Saucen oder Grillfleisch

Dosierung

Oxymel mit Kräutern wird als Pflanzenmedizin betrachtet. Man sollte sich genau an die vorgegebene Dosierung halten. Die Anwendung erfolgt nur

- bei einem konkreten Bedarfsfall (Erkrankung) bis zum Abklingen der Beschwerden
- oder als Kur (zur Gesunderhaltung) über einen bestimmten abgeschlossenen Zeitraum (meist 3 – 4 Wochen, manchmal bis zu 2-3 Monaten). Danach wird die Einnahme wieder abgesetzt.

Erwachsene nehmen täglich 30 bis 50 Milliliter Oxymel (das entspricht etwa zwei bis drei Esslöffeln) etwa eine halbe Stunde vor dem Essen gelöst in einem Glas Wasser (1:10 verdünnt) zu sich. Vorbeugend gegen Krankheiten drei Wochen lang täglich einnehmen und nach einer einwöchigen Pause wieder damit beginnen. Nach 2 Zyklen absetzen. Kinder nehmen zur Immunstärkung oder bei Fieber einen bis zwei Esslöffel des Oxymel in einem Glas Wasser oder Fruchtsaft zu sich. Auch nach einer langen Krankheit hilft die Tinktur, den Körper zu stärken und zu genesen. Die Essig-Honig-Tinktur wird nicht nur als Heilmittel verwendet, sondern kann auch prophylaktisch in die Ernährung eingebaut werden.

Geschichte von Oxymel

Oxymel ist als medizinischer Sirup aus Essig und Honig seit 2.500 Jahren in der Weltmedizin als eigene Darreichungsform bekannt. Der Extraktion von Pflanzenwirkstoffen mit einer Kombination aus Honig und Essig wird eine bessere Ausbeute zugesagt als einer Extraktion in Essig oder Honig alleine. Die erste dokumentierte Erwähnung von Oxymel hinterließ der berühmte Philosoph Pythagoras um 500 v. Chr. Er beschrieb die Wirkung des Meerzwiebel Oxymels, das in der Antike und im Mittelalter als Allheilmittel und Universaltonikum galt.

Die Urärzte Hippokrates und Dioskurides erwähnten Oxymel in ihren Medizinbüchern genauso wie die ersten handschriftlichen Aufzeichnungen der Klostermedizin und die bekannte Äbtissin Hildegard von Bingen. Sie heilte mit einem Sauerhonig mit Wacholderbeeren Brust- Lungen- und Leberschmerzen.

Auch in anderen Kulturkreisen, wie dem Judentum und Persien finden sich bereits Rezepte von Oxymel aus dem 11. -12. Jahrhundert.

In den Apothekerbüchern der Renaissance bis hin zur Neuzeit findet man Oxymel immer wieder als Medizin mit zahlreichen verschiedenen Rezepten und Anwendungsgebieten.

In Russland und den USA ist Knoblauch-Sauerhonig ein beliebtes Hausmittel zur Vorbeugung von Erkältungen. In Kombination mit Knoblauch, Kümmel, Wacholder und Fenchel solle es sogar hartnäckigen asthmatischen Husten heilen.

Auch die traditionelle Medizin Indiens Ayurveda kennt die Kombination von Honig und Essig als Medizin. Die Traditionelle Chinesische Medizin TCM verwendet das Knoblauch Oxymel bei Bluthochdruck, Diabetes und Allergien.

In Persien hat man vermutlich schon vor 4.000 Jahren Sauerhonig unter dem Namen Sekanjabin als Heilmittel eingesetzt. Auch heute noch finden sich viele überlieferte Rezepte von Oxymel im Iran und in der Traditionellen Persischen Medizin.

REZEPTBLATT

BASIS REZEPT



Grundrezept Oxymel

- 1 Teil Apfelessig (in g)
- 3 Teile Honig (in g)
- Kräuterbeigaben (Menge von Rezept zu Rezept unterschiedlich)

Herstellung:
Man verwendet frische Kräuter und Beeren, die absolut trocken sein müssen oder getrocknete Kräuter. Frische Kräuter schneidet man klein, Beeren drückt man etwas an oder halbiert sie. Getrocknete Kräuter können im Mörser etwas zerkleinert werden bevor sie in die Mischung kommen. Ein Schraubglas etwa ¼ mit frischen oder ca. 1/8 mit getrockneten Kräutern füllen, dann mit der Essig-Honig Mischung übergießen bis das Glas voll ist. Nun schließt man das Glas und schwenkt es mehrmals hin und her bis alle Kräuter vollständig vom Essig-Honig Gemisch bedeckt sind.
Diese Mischung lässt man 3 Wochen bei unter 10 ° C (im Kühlschrank) ziehen lassen, dabei gelegentlich schütteln. Danach abfiltern und in kleine Flaschen füllen.

Lagerung & Haltbarkeit:
Kühl (am besten im Kühlschrank!) und dunkel lagern. Haltbarkeit im Kühlschrank ca. 1 Jahr

OXYMEL

im Frühling

ENGELSGARTEN

– KRÄUTERSCHULE –

REZEPTBLATT

Buntes Wiesen Oxymel



Zutaten

- 300 g Blütenhonig
- 100 g nicht erhitzter Apfelessig
- Frische gemischte Wildkräuter (z.B. Löwenzahn, Labkraut, Vogelmiere, Brennnessel, Gänseblümchen, Spitzwegerich, kriechendes Fingerkraut, Gundermann, Schafgarbe, Scharbockskraut vor der Blüte, Taubnessel)

Zubereitung

Alle Kräuter klein schneiden und ein Schraubglas damit bis zur Hälfte locker füllen. Mit der Honig-Essig Mischung übergießen, das Glas verschließen und vorsichtig schwenken/schütteln bis sich alles gut vermischt hat.
(Alternativ alles gemeinsam mit dem Pürierstab mixen.)
Die Mischung lässt man 2 Wochen kühl (im Kühlschrank) und dunkel ziehen. Dann seiht man das fertige Oxymel durch ein feines Sieb ab. Haltbarkeit: ca. 1 Jahr im Kühlschrank.

Anwendung

zur allgemeinen Stärkung, als isotonisches Getränk oder zur Anregung des Stoffwechsels (z.B. Frühjahrskur) 3 EL pro Tag 1:10 mit Wasser verdünnt trinken. Nur Kurweise 1-4 Wochen anwenden, dann absetzen.

REZEPTBLATT

VEILCHEN OXYMEL



Zutaten

- 20 g nicht pasteurisierter Apfelessig
- 40 g Akazienhonig (oder flüssiger Blütenhonig)

miteinander verrühren bis eine homogene Flüssigkeit entsteht.

- Eine Hand voll frische Duftveilchenblüten. Wichtig: nur dunkelviolette, duftende Veilchen verwenden.

Zubereitung

Duftveilchenblüten klein schneiden und in ein Schraubglas mit 60 ml Volumen geben. Die Honig-Essig Mischung darüber gießen. Das Glas verschließen und vorsichtig schütteln.

Die Mischung lässt man 2 Wochen kühl (im Kühlschrank) und dunkel ziehen. Dann seiht man das fertige Oxymel durch ein sehr feinmaschiges Sieb ab.
Haltbarkeit: ca. 1/2 Jahr im Kühlschrank.

Wirkung

Das Duftveilchen wirkt gegen Husten und beruhigend bei Nervosität und Ängstlichkeit. Außerdem gilt es als Schönheitsmittel für die Haut, gegen Akne, Ekzeme und schlecht heilende Wunden.

Anwendung

Bei Bedarf bis zu 3 x täglich 1:10 mit Wasser verdünnt trinken. Zum Kochen, z.B für Salatmarinaden oder Saucen verwenden. Als pflegende Zutat in Cremen verwenden.

ENGELSGARTEN
– KRÄUTERSCHULE –

REZEPTBLATT

HUSTENSIRUP



Zutaten

- 1 Teil Apfelessig
- 3 Teile flüssiger Blütenhonig oder Waldhonig
- Folgende Hustenkräuter stehen zur Auswahl. Wähle mindestens 3 davon, je mehr verschiedene Kräuter desto besser:Spitzwegerich, Thymian, Gänseblümchen, Malvenblüten, Fenchelsamen, Ingwer, Schlüsselblumenwurzel, Eibischwurzel, Wipferl von Tanne oder Fichte

Die Kräuter kannst du teilweise selber sammeln und den Rest in der Apotheke oder im Kräuterladen kaufen.

Zubereitung

Frische Kräuter möglichst klein schneiden, getrocknete Kräuter mörsern.
Das Schraubglas zur Hälfte mit den Kräutern füllen und dann mit der Mischung von Apfelessig und Honig übergießen. Zuschrauben und schütteln bis sich alles sehr gut gemischt hat. 4 Wochen im Kühlschrank ziehen lassen und dann durch ein sehr feinmaschiges Sieb abseihen.
Haltbarkeit: 1 Jahr im Kühlschrank

Anwendung

Bei Bedarf Esslöffelweise einnehmen. Tipp! Falls ihr keinen Husten habt und dir Oxymel übrig bleibt kannst du es als köstliches Getränk trinken. Dazu 2 Esslöffel in einem Glas Wasser oder Mineralwasser mischen und genießen

ENGELSGARTEN
– KRÄUTERSCHULE –

OXYMEL

im Sommer

ENGELSGARTEN

– KRÄUTERSCHULE –

REZEPTBLATT

HUSTEN OXYMEL MIT SPITZWEGERICH



Zutaten

- 200 g Buchweizen- oder Waldhonig
- 50 g Apfelessig
- 2 Hand voll frische Spitzwegerichblätter, 2 Zweige frischer Thymian, 2 TL getrocknete Malvenblüten, 1 TL gemahlene Fenchelsamen 1 TL getrocknete Königskerzenblüten
- 1/2 TL Steinsalz

Zubereitung

Die frischen Kräuter grob schneiden bzw. alle getrockneten Kräuter kurz mörsern. Gemeinsam mit dem Essig und dem Salz mit einem Stabmixer kurz mixen. Dann gemeinsam mit dem Honig in ein Schraubglas füllen und das verschlossene Glas so lange schütteln, bis sich alles gut gemischt hat. Diese Mischung lässt man zwei Wochen im Kühlschrank ziehen. Dann seiht man das fertige Husten-Oxymel durch ein feines Teesieb ab und lagert es im Kühlschrank. Haltbarkeit: 6 Monate.

Anwendung

Bei trockenem Husten, Reizhusten oder Bronchitis mehrmals täglich 1 Esslöffel pur einnehmen und langsam den Rachen hinunter rinnen lassen.

REZEPTBLATT

VIER DIEBE OXYMEL



Geschichte des 4 Diebe Essigs

Während der Pestzeit plünderten in Südfrankreich (in Toulon) vier Diebe die Leichname und Häuser von Pestopfern ohne sich selber dabei mit der Pest anzustecken. Eines Tages wurden die Diebe gefasst und vor Gericht gestellt. Der Richter war so neugierig, was das Geheimnis der Diebe war, weshalb sie sich nicht mit der gefürchteten Krankheit ansteckten, dass er den Dieben eine Strafmilderung versprach, wenn sie verraten würden, wie sie es machten. Das Geheimnis der vier Diebe war folgendes: Sie schützen sich mit einem Gewürzessig, der stark keimabweisende Kräuter enthielt vor der Ansteckung. Im traditionell überlieferten Rezept dieses Essigs wurden Salbei, Thymian, Rosmarin und Lavendel verwendet.

Zutaten:

Für die Herstellung des Vier Diebe Essigs benötigt man:

- 1 Esslöffel möglichst frischer (oder getrockneter) Salbei
- 1 Esslöffel frischer (oder getrockneter) Rosmarin
- 1 Esslöffel frischer (oder getrockneter) Thymian
- 1 Esslöffel Lavendelblüten
- 500 ml Essig
- Für das Oxymel: 375 ml Honig

Optional: Mögliche Erweiterung des Grundrezeptes mit 1-4 der folgenden Kräuter: Kümmel, Fenchel oder Anis, Wacholderbeeren, 1-2 Gewürznelken, ein wenig getrocknete Orangenschalen.

REZEPTBLATT

VIER DIEBE OXYMEL



Zubereitung

Alle Kräuter klein schneiden oder mörsern und in ein Schraubglas oder eine Flasche füllen. Mit dem Essig übergießen. Alternativ den Essig gemeinsam mit den Kräutern mit einem Pürierstab mixen. 3 Wochen bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Dann durch ein feinmaschiges Teesieb abseihen.
Kühl & dunkel lagern. Haltbarkeit: mindestens 1⁄2 Jahr

Für das Oxymel: 375 ml Honig mit 125 ml des 4 Diebe Essigs (oder nach Belieben etwas mehr Essig) gut vermischen.

Anwendung

Mögliche Anwendungen: Zur generellen Stärkung und Vorbeugung in Erkältungszeiten dreimal täglich 1-2 Esslöffel in etwas Wasser oder Tee geben und trinken. Als Kur 4-6 Wochen lang.

Zum Kochen als Würzessig verwenden.

Zum Gurgeln bei Erkältungskrankheiten: 1 Esslöffel in etwas Wasser geben und mehrmals täglich damit gurgeln.

Antiseptischer Rachenspray:
In einem kleinen Flasche mit Sprayaufsatz 1:1 Salbeitinktur mit dem Vier Diebe Essig mischen. Vorbeugend gegen Erkältungen oder bei Halskratzen mehrmals täglich in den Rachen sprayen.

ENGELSGARTEN
– KRÄUTERSCHULE –

OXYMEL

im Herbst

ENGELSGARTEN

– KRÄUTERSCHULE –

REZEPTBLATT

ABWEHRKRÄFTE STÄRKUNGS OXYMEL



Zutaten:

- Ein leeres sauberes Schraubglas mit ca. 220 ml Volumen (z.B. Marmeladeglas)
- 1 Teil (50 ml) Apfelessig oder Weißweinessig - wenn möglich nicht erhitzt
- 3 Teile (150 ml) flüssiger Honig
- So viel gemischte Kräuter (siehe unten), dass das Glas halb voll ist (- bei getrockneten Kräutern reicht die halbe Menge)

Für das Abwehrkräfte Oxymel eignen sich folgende Kräuter (wähle 5-6):

- Getrockneter oder frischer Thymian, Rosmarin, Oregano, Lavendel
- Frische Kapuzinerkresse Blüten und Blätter
- Frischer Ingwer (1 TL kleingeschnittener Ingwer)
- Frische Petersilie (1-2 Stiele)
- Lindenblüten und / oder Holunderblüten, Kamillenblüten
- reife Hagebutten, Holunderbeeren (vorher unbedingt abkochen!)
- Zistrose
- Echinacea Wurzel
- getrocknete oder frische Zitronenmelisse
- Löwenzahn Blätter & Wurzel
- Knoblauch (frisch)

REZEPTBLATT

ABWEHRKRÄFTE STÄRKUNGS OXYMEL



Zubereitung:

Frische Kräuter und Wurzeln waschen, etwas trocknen lassen und möglichst klein schneiden. Getrocknete Kräuter im Mörser gut mörsern, (damit die Zellen aufgebrochen werden.)
Alle Kräuter in das Schraubglas füllen. Apfelessig und Honig in einem Messbecher verrühren und über die Kräuter schütten.
Alternativ kann man alle Kräuter gemeinsam mit dem Essig mit einem Pürierstab mixen bis sie gut zerkleinert sind und dann den Honig dazu geben.

Das Glas verschließen und die Mischung 3 Wochen im Kühlschrank ziehen lassen. Immer wieder schütteln. Danach durch ein feines Sieb abseihen und kühl und dunkel lagern. Haltbarkeit im Kühlschrank: mindestens ½ Jahr

Anwendung:

3 x täglich 1-2 Esslöffel 1/2 Stunde vor den Mahlzeiten einnehmen, pur oder mit etwas Wasser oder Saft verdünnt.
Als Kurs zur Stärkung der Abwehrkräfte oder zur generellen Stärkung drei Wochen lang täglich einnehmen.
Die Wirkung ist erfrischend, kreislaufanregend, stärkend und belebend.

OXYMEL

im Winter

ENGELSGARTEN

– KRÄUTERSCHULE –

REZEPTBLATT

BASILIKUM OXYMEL



Zutaten

- 1 Bund Basilikum
- 300 g Blüten-oder Waldhonig
- 100 g Apfelessig

Zubereitung

Basilikum klein schneiden. Alle Zutaten mischen und 1 Woche im Kühlschrank ausziehen lassen. Dann durch ein Sieb filtrieren und in eine Flasche füllen. Haltbarkeit im Kühlschrank 1 Jahr

Wirkung

Wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, fiebersenkend, wirkt gegen Entzündungen im Hals und Rachenraum, verbessert die Verdauung, unterstützt die Leber. Durchspült die Nieren und erhöht die Harnmenge. Kann als Kur die Nierenaktivität unterstützen und kleine Nierensteine lösen.

Anwendung

Bei Halsschmerzen 1 TL pur einnehmen, danach ½ Stunde nicht essen oder trinken. Bei Fieber und zur Unterstützung der Nieren täglich 50 g Oxymel mit 1 Liter Wasser oder Tee verdünnt trinken. Als Kur 1 Monat lang täglich 50 g Oxymel mit Wasser verdünnt trinken

ENGELSGARTEN
– KRÄUTERSCHULE –

REZEPTBLATT

ROSEN BEEREN OXYMEL



Zutaten

- 300 g Blütenhonig
- 100 g nicht erhitzter Apfelessig
- Frische oder getrocknete Bio Rosenblüten (unbedingt duftende und Bio damit sie nicht gespritzt sind), frische oder tiefgefrorene Beeren, z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren

Zubereitung

Die Rosenblüten klein schneiden bzw. bei getrockneten Blüten mörsern oder in einer Gewürzmühle mahlen. Die Beeren gemeinsam mit dem Essig mit einem Pürierstab mixen.
Alles gemeinsam mit dem Honig in ein Schraubglas füllen und gut schütteln bis es eine homogene Mischung ist.
Die Mischung lässt man 1-2 Tage im Kühlschrank ziehen. Dann seiht man das fertige Oxymel durch ein feines Sieb ab. Haltbarkeit: ca. 1 - 2 Monate im Kühlschrank.

Anwendung

Als Genussgetränk 2-3 Esslöffel in einem Glas Wasser oder Mineralwasser verdünnt trinken.

ENGELSGARTEN
– KRÄUTERSCHULE –

REZEPTBLATT

KNOBLAUCH OXYMEL "VOLKSANTIBIOTIKUM"



Zutaten

Angaben in Tassen (250 ml)

- 1 Tasse Blütenhonig, 1 Tasse Apfelessig, 2 Tassen Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- Eventuell zusätzlich antibakterielle Kräuter: Kümmel, Wacholder, Fenchel, Thymian

Zubereitung

Wasser, Essig und Honig zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit den Knoblauch auspressen und einige Minuten ziehen lassen. Den Knoblauch (und die Kräuter) zum Oxymel geben und zugedeckt eine halbe Stunde bei niedriger Hitze ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb filtrieren und in eine Flasche füllen. Haltbarkeit: ungeöffnet 1 Jahr bei Zimmertemperatur. Geöffnet im Kühlschrank aufbewahren und möglichst rasch aufbrauchen.

Wirkung

Antibakteriell, immunstärkend, vitalisierend, verdauungsfördernd, antiparasitär, gegen Erkältungen und Fieber.

Anwendung

Bei Fieber, grippalen Infekten alle 3 Stunden 2 EL einnehmen.
Vorbeugend als Kur täglich ½ Stunde vor dem Mittagessen 1 EL einnehmen. Zum Würzen von Gerichten verwenden.

ENGELSGARTEN
– KRÄUTERSCHULE –

REZEPTSAMMLUNG

OXYMEL

WICHTIGER HINWEIS!

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.

VERWENDETE LITERATUR

„Alles über Heilpflanzen“ von Ursel Bühring.
“Das große Buch vom Oxymel” von Gabriele Nedoma

KONTAKT ENGELSGARTEN KRÄUTERSCHULE

Franziska Polsterer, MBA

Kräuterwanderungen, Firmenevents, Workshops, Onlinekurse, Ausbildung zur zertifizierten Kräuterfachfrau / zum zertifizierten Kräuterfachmann

www.engelsgarten.at
franziska@engelsgarten.at
Tel. +43 676 5412195



ENGELSGARTEN
– KRÄUTERSCHULE –