



Natur & Nachhaltigkeit



Natur & Nachhaltigkeit

Wildkräuter im Frühling,
Wildkräuter im Jahresverlauf,
Naturkosmetik - Cremes und Salben
selber herstellen

Entdecken Sie unsere Kurse!

Kurs-Nr.: C4010G

Wildkräuter im Frühling

Gabriele Heckmanns, Leiterin der Aira-Heilpflanzenschule, nimmt Sie mit in die Welt der heimischen Wildpflanzen. Bei ihrem Lichtbildervortrag stellt sie Pflanzen vor, die uns besonders im Frühling auffallen, wie z.B. Veilchen, Gänseblümchen und Schlüsselblume.

Die verschiedenen Wildkräuter werden erläutert und deren Verwendungsmöglichkeiten besprochen. Dabei wird auch auf deren gesundheitliche Wirkungen eingegangen. Im Frühjahr sind die Wildkräuter besonders gehaltvoll und können für die Entschlackung und Entgiftung genutzt werden. Um deren positive Wirkung auf die Gesundheit zu nutzen, kann man sie in unterschiedlichsten Gerichten verwenden, z.B. als schmackhafte und gesunde Kräutersuppe, die „Grüne Neune“, die schon unseren Vorfahren sehr wichtig war. Verbunden wird das Pflanzenwissen mit Geschichten, die im Laufe früherer Zeiten entstanden sind und die uns verdeutlichen, welcher Wert unseren heimischen Wildkräutern beigemessen wurde - bevor sie als Unkraut bekämpft wurden.

Beim zweiten Teil der Veranstaltung können Sie Ihr Wissen bei einem Spaziergang erproben und darüber hinaus die Wildkräuter mit allen Sinnen wahrnehmen. Wir sammeln einige und stellen aus ihnen ein Kräutersalz her.

**Exkursion: Dienstag, 14.04.26, 17.00 bis 20.00 Uhr.
Treffpunkt: Wanderparkplatz am Baerlaghof, Hochwald 38, Issum**

Beginn: 24.03.2025, 2-mal
Di 24.03.2026 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr und
Di 14.04.2026 17.00 Uhr bis 20.00 Uhr
30,50,- €



Natur & Nachhaltigkeit

Kurs-Nr.: C4015G und C4016G

Wildkräuter im Jahresverlauf: Kennenlernen und verarbeiten

Im Jahresverlauf verarbeiten wir Wildkräuter und Heilpflanzen, die die Natur gerade zu bieten hat, wenn sie sich für eine geschmacklich gute, gesundheitsfördernde oder eine anderweitig zweckmäßige Zubereitung eignen. Zwei der Zubereitungen sind für zu Hause und eine genießen wir gemeinsam.

Im Frühling können wir aus einer Vielfalt an vitamin- und inhaltsstoffreichen Wildkräutern wählen: Giersch, Wegerich, Gundermann, Löwenzahn und Brennessel - um nur einige zu nennen – werden zu Aufstrich, Gelee, Oxymel oder einem kleinen Salat verarbeitet.

Die Kosten für Material von € 10 nimmt die Kursleiterin entgegen.

Anmeldung bis 20. April 2026

C4015G - Wildkräuter im Frühling

Beginn: 28.04.2026, 1-mal

Di 17.00 Uhr bis 19.15 Uhr

29,90,- €

C4015G - Wildkräuter im Frühsommer

Beginn: 01.06.2026, 1-mal

Mo 17.00 Uhr bis 19.15 Uhr

29,90,- €



Natur & Nachhaltigkeit

Kurs-Nr.: C4020G

Naturkosmetik:

Cremes und Salben selber herstellen

Für viele Menschen wird es immer wichtiger gesunde und verträgliche Kosmetik ohne Konservierungsstoffe zu verwenden. Was liegt da näher als Cremes und Salben mit eigens dafür hergestellten Pflanzenauszügen und anderen naturreinen Materialien selbst anzurühren? Salben anzuröhren ist ein heiliges Geschäft – dazu ist Ruhe notwendig. Wenn man geübter ist, hat dieser Prozess etwas Meditatives.

Medizinische Salben sind einfach herzustellen. Bei Gesichtscremes dagegen muss man genau arbeiten. Da gilt es, Öl- und Wasserphase bei der richtigen Temperatur zu einer schönen Konsistenz zusammen zu röhren. Selbstangesetzte Ölauszüge und Hydrolate aus Wildkräutern und Blüten sind die Basis für eine Heilsalbe und eine Gesichtscreme, die wir mit verschiedenen naturreinen Materialien zubereiten. Einen Handbalsam für beanspruchte Hände (Gartenarbeit, Haushalt, etc.) bereiten wir mit Kräuterwässern und Ölen zu.

Die Kosten für Material von € 20 nimmt die Kursleiterin entgegen.

Anmeldung bis 30. Mai 2026

Beginn: 09.06.2026, 1-mal

Di 17.00 bis 20.00 Uhr

29,90,- €