



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,- €



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, Wege- rich, Gundermann, Löwenzahn und Brennessel - um nur einige zu nennen – werden zu Aufstrich, Gelee, Oxy- mel 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,- €

C4016G - Wildkräuter im Frühsommer

Beginn: 01.06.2026, 1-mal
 Mo 17.00 Uhr bis 19.15 Uhr
29,90,- €



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 Pflanzenaus- zügen und anderen naturreinen Materialien selbst anzu- rühren? Salben anzurühren ist ein heiliges Geschäft – dazu ist Ruhe notwendig. Wenn man geübt ist, hat dieser Prozess etwas Meditatives.

Medizinische Salben sind einfach herzustellen. Bei Ge- sichtscremes dagegen muss man genau arbeiten. Da gilt es, Öl- und Wasserphase bei der richtigen Tempera- tur zu einer schönen Konsistenz zusammen zu rühren. Selbstangesezte Ölauszüge und Hydrolate aus Wild- kräutern 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 Kurs- leiterin entgegen.

Anmeldung bis 30. Mai 2026

Beginn: 09.06.2026, 1-mal
 Di 17.00 bis 20.00 Uhr
29,90,- €