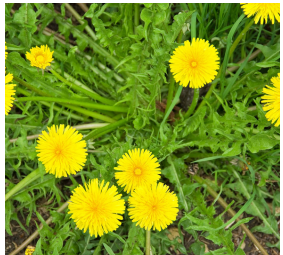


# KRÄUTEREXKURSION

der Naturakademie Villa Natura

[www.naturakademie.com](http://www.naturakademie.com) | [www.heilpflanzen-akademie.com](http://www.heilpflanzen-akademie.com) | [www.membership-wirindnatur.com](http://www.membership-wirindnatur.com)

## TOP 10 ESSBARE HEILPFLANZEN & WILDKRÄUTER



LÖWENZAHN

Obwohl oft als "Unkraut" verschrien, ist er eine anerkannte Heilpflanze bei Gallen- und Verdauungsbeschwerden. Die gerösteten Wurzeln können als koffeinfreie Kaffeealternative genutzt werden.



GÄNSEBLÜMCHEN

Eine beliebte Pflanze für Liebesorakel und Haarkränze. Bei geschlossenen Blütenköpfchen kündigt sich Regen an. Die Blüten schmecken leicht scharf und verzieren jeden Teller.



BRENNNESSEL

Enthält mehr Calcium und Eisen als Spinat und kann genauso verkocht werden. Aus den Stängeln können Fasern gewonnen werden, die früher günstig aber heute selten & teuer sind. Samen sind proteinreich.



ROTKLEE

Enthält pflanzliche Östrogene, die Wechseljahrsbeschwerden lindern können. "Glücksklee" (mit 4 Blättern) entsteht durch spontane Mutation und ist ein beliebter Glücksbringer. Auch Blätter sind essbar.



LINDE

Die blühende Linde läutet den Hochsommer ein. Linden können bis zu 1000 Jahre alt werden. Ein altes Sprichwort sagt: "300 Jahre kommt sie, 300 Jahre steht sie und 300 Jahre vergeht sie." Lindenblütentee - Mm!

### Die Handstraußregel

Für den persönlichen Bedarf ist im Ausmaß eines Handstraußes (Daumen bis Zeigefinger) das Pflücken nicht-streng-geschützter Pflanzen gestattet.

Bei guten Sammler:innen ist nicht zu erkennen, dass etwas fehlt.



KIRSCHBAUM

Die weißen Blüten stehen für Reinheit, die roten Früchte für Leidenschaft. Die geschnittenen Zweige werden zu St. Barbara am 4. Dezember in Wasser gestellt und blühen dann zu Weihnachten & Neujahr.



STEINKLEE

Steinklee wirkt bei Gefäßerkrankungen, wie Krampfadern, Veneninsuffizienz & Lymphstau. Er duftet nach Waldmeister, weil er ebenfalls Coumarin enthält. (Achtung bei Migräne!).



SPITZWEGERIC

Die zerdrückten Blätter lindern schnell bei Insektenstichen oder kleinen Schürfwunden. Die noch ungeöffneten Blütenknospen haben einen pilzartigen Geschmack.



WIESEN-LABKRAUT

Enthält das Enzymgemisch Lab, das in der Käseherstellung Milch gerinnen lassen kann. Labkraut ist vitaminreich und mild im Geschmack, deshalb gut geeignet für die grüne Küche.



SCHAFGARBE

Sie wirkt krampflösend, deshalb wird sie bei Regelbeschwerden eingesetzt. Die Blätter ähneln Augenbrauen und die Schafgarbe enthält das ätherische Öl Azulen, das eine tiefblaue Farbe hat.

### # Wir sind Natur

Alle weiteren Termine zu Kräuterexkursionen und Workshops findest Du in unserem Kalender auf: [www.naturakademie.com](http://www.naturakademie.com)

Spielerisches Naturwissen & monatliche Rezepte findest Du hier: [www.membership-wirindnatur.com](http://www.membership-wirindnatur.com)

Die Online Heilpflanzen Akademie bietet umfangreiches Wissen und eine Zertifizierung für angehende Kräuterpädagog:innen auf: [www.heilpflanzen-akademie.com](http://www.heilpflanzen-akademie.com)

Poste gerne Fotos von diesem Naturabenteuer mit dem Hashtag #WirIndNatur und markiere uns @heilpflanzen\_naturakademie

# Bärlauch eindeutig erkennen:



Bärlauch - essbar



Maiglöckchen - giftig ☠️



Herbstzeitlose - hochgiftig ☠️

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Details: siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen.

Pflanzen aus eigener Sammlung dürfen nur bei hundertprozentiger Sicherheit in der Bestimmung verwendet werden. Bei jeglicher Unsicherheit darf die Pflanze nicht verwendet werden und sollte auch nicht gepflückt werden (Naturschutz beachten).

Alle zur Verfügung gestellten Informationen, Rezepte und Hausmittel sind sorgfältig recherchiert und basieren auf einem großen Wissen- und Verwendungsschatz aus traditioneller Medizin, Volkshelkunde und Wissenschaft. Die vorgestellten Rezepturen ersetzen in keinem Fall den Besuch beim Arzt/Ärztin, wenn Sie Beschwerden haben. Ausdrücklich festgehalten wird, dass die Villa Natura keine Haftung für die unsachgemäße Verwendung von Pflanzen oder deren unsachgemäße Anwendung übernimmt. Auch aus der Anwendung der erworbenen Kenntnisse können keinerlei Haftungsansprüche abgeleitet werden, sofern die Naturakademie Villa Natura nicht grob fahrlässig oder vorsätzlich handelte. Die Einnahme von bei der Naturakademie Villa Natura kennengelernten oder erworbenen Kräutern, Rezepturen, etc. kann die medizinische und ärztliche Betreuung nicht ersetzen. Darüber hinaus übernimmt die Villa Natura keine Haftung und keine Garantie für Behandlungserfolge. Die Anwendung bei Babies, Kleinkindern, Kindern, Schwangeren und Menschen mit Erkrankungen, die über leichte Befindlichkeitsstörungen hinausgehen bzw. Krankheitssymptome zeigen, darf nur unter ärztlicher Begleitung stattfinden.

## FEEDBACK

Was hat Dich heute besonders begeistert?  
Wir freuen uns auf Dein Feedback!

<https://www.provenexpert.com/de-de/heilpflanzen-naturakademie-villa-natura/>



#WirSindNatur