

# Immunsystem stärken mit einheimischen Wildkräutern



Gerade in der dunklen und kalten Jahreszeit ist die Hochsaison der laufenden Nasen, Erkältung und Grippe. Spätestens jetzt ist es wichtig, unsere Abwehrkräfte zu stärken, damit es gar nicht soweit kommt!

Wildkräuter und -beeren sind dabei die ideale Unterstützung. Wir können sie als Heiltee genießen, als Pflanzen-Tinktur und Oxymel einnehmen oder als "einheimisches Superfood" in unsere tägliche Ernährung einbauen. Einige sind sogar ein "natürliches Antibiotikum". Viele der im Laufe des Jahres geernteten Wildpflanzen lassen sich hervorragend zu immunstärkenden Elixieren verarbeiten.

In diesem Seminar lernen wir, wie unser Immunsystem eigentlich funktioniert und welche Wildkräuter dabei helfen, gegen die nächste Grippe etc. gewappnet zu sein. Zusammen bereiten eine abwehrstärkende Tinktur zu, stellen eine keimhemmende Nasensalbe her und probieren allerlei Zubereitungen aus der grünen Apotheke der Natur.

Dauer: 3,5-4 Stunden  
Termin: Sa, 25.01. um 14 Uhr,  
weitere Termine s. Internetseite  
Kosten: 47,50 € inkl. Material und Skript  
+ 2,50 € Förderverein JBH  
Ort: Jakob-Büchel-Haus  
in Walheim

## Anmeldung und Kontakt:

Ulrike Zahnow  
Dipl. Biologin und  
Kräuterexpertin  
Tel. 0176 – 21726220  
Wilde-Kraeuter@gmx.de  
www.wilde-kraeuter.com