



*Impulse e.V.*

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

# **Fachfortbildung**

## **Wildkräuter in der Gesundheits- und Ernährungsberatung**

Rubensstraße 20a - 42329 Wuppertal  
Tel. 0202 73954-0 - Fax 0202 73954-12  
info@impulse-schule.de  
www.impulse-schule.de  
Sparkasse Wuppertal  
IBAN DE26 3305 0000 0000 6098 42  
BIC WUPSDE33

# Wildkräuter in der Gesundheits- und Ernährungsberatung

Giersch, Vogelmiere, Brennnessel, Thymian, Salbei, Schafgarbe, Brombeere, Frauenmantel und Co.: Wildkräuter sind wahre Kraftpakete der Natur. Neben den sekundären Pflanzenstoffen strotzen sie vor Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Besonders im Frühjahr sind die Wildpflanzen noch sehr fein und zart in ihrem Geschmack, jedoch stark in ihrer Wirkung.

Nach den Lehren des bekannten Arztes und Naturphilosophen Paracelsus (1493-1541) wachsen „die Heilmittel, die wir brauchen, vor der eigenen Haustür“ – wir brauchen uns nur umzuschauen und uns zu bedienen.

Über die Ernährung können wir uns und unserem Körper viel Gutes tun, für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung und für unser Wohlbefinden. In Form von Smoothies, Suppen und Kräuterdips usw. erobern die Wildkräuter zurzeit unsere Küche.

Doch die „frischen Wilden“ können noch mehr – eingearbeitet in Kosmetik, etwa in Cremes und Massageölen, können wir z.B. ihre antioxidative und entzündungshemmende Wirkung nutzen.

Es gibt zahlreiche Naturheilverfahren, die sich auf die mannigfaltige Wirkung der heimischen und exotischen Wild- und Heilkräuter in Form von Tees, Globuli und Tinkturen ausgerichtet haben: Aromatherapie, Homöopathie, Bachblüten-Therapie, Gemmo-Therapie und natürlich die Phytotherapie.

Den Gesundheitswert der heimischen Kräuter in jeglicher Form für uns nutzbar zu machen, ist Grundlage dieser Fachfortbildung.

Wir sprechen über die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe: Was beinhalten sie (z.B. Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherische Öle) und welchen Einfluss bzw. welche Wirkung (z.B. entzündungshemmend, verdauungsfördernd, appetitanregend, reizlindernd, antioxidativ) üben sie auf unseren Organismus aus? Das Sammeln von Pflanzen und die Unterscheidung zu den Giftpflanzen (z.B. Maiglöckchen ./ Bärlauch). Das Sammeln von Pflanzen und die Unterscheidung zu den Giftpflanzen (z.B. Maiglöckchen ./ Bärlauch) ist ein weiterer Themenpunkt. Wie können wir die Pflanzen – abgesehen von der Ernährung – nutzen? Beispielsweise als Tee, Tinktur, Creme, Gewürz, Salbe, Massageöl...

Die Fachfortbildung richtet sich an alle kräuterinteressierten Berater/innen und Laien.

**Dozentin:**

Beate Peetz-Fuhse, Wild- und Heilkräuterpädagogin

**Seminarzeiten:**

Samstag 11.00 – 17.00 Uhr (45 Min. Mittagspause)  
Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

**Seminarort:** Wuppertal

**Seminartermine:**

Die Seminartermine können Sie auf unserer Homepage [www.impulsschule.de](http://www.impulsschule.de) unter Fachfortbildung abrufen. Studierende erhalten die Termine auch regelmäßig mit der Broschüre „Seminare des Fernlehreinstituts“ zugesandt.

**Kostenfreie Rücktrittsmöglichkeit:**

Die Seminargebühren sind spätestens zu Seminarbeginn unter Angabe Ihres Namens, der Studiennummer (falls Sie einen Lehrgang bei uns absolvieren) und dem Titel der Fachfortbildung zu überweisen. Wir stellen die Seminargebühren auch in Rechnung, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen, es sei denn, Sie stornieren die Fachfortbildung schriftlich (per Post/Fax/E-Mail) bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

**Seminarausfall:**

In begründeten Fällen, z.B. bei Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten oder bei zu geringer Teilnehmer/innen/zahl, behalten wir uns vor, das ausgeschriebene Seminar abzusagen. In diesem Fall wird eine bereits entrichtete Fachfortbildungsgebühr rückerstattet. Darüber hinausgehende Ansprüche gegen Impulse e.V. sind ausgeschlossen.

## Anmeldung zu einem Seminar

**Online-Seminaranmeldung:** Bei uns eingeschriebene Studierende können die Seminare auf unserer Homepage buchen. Es werden die zur Auswahl stehenden Seminare gelistet, Sie können erkennen, wie viele freie Plätze noch vorhanden sind und erhalten nach Ihrer Anmeldung sofort die Bestätigung nebst Anfahrtsbeschreibung an Ihre E-Mail-Adresse gesandt. Wählen Sie [www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de), dann „Login Online-Studienzentrum“.

**Schriftliche Seminaranmeldung per Fax oder Post:** Sie können sich für die Seminare auch per Post oder per Fax anmelden. Nutzen Sie hierzu bitte den folgenden Vordruck:

Termin/e: \_\_\_\_\_

Seminartitel: \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Studien-Nummer (*falls vorhanden*): \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_