

Kräuterwanderungen 2025

Frühlingsboten

Der Frühling steht vor der Tür. Viele Kräuter, Sträucher und Bäume sind noch in der Winterruhe. Doch einige Pflanzen strecken schon ihre ersten zarten Blättchen aus der Erde und die ersten Sträucher fangen an zu blühen. Erlebe mit mir das Frühlingserwachen, lerne die Wildkräuter des Vorfrühlings kennen und erfahre etwas über ihre Heilwirkung, Verwendung in der Küche und ihre Geschichte.

Pflanzenknospen und ihre Heilkräfte

Während die Bäume und Sträucher noch kahl sind, steckt in ihren kleinen, unscheinbaren Knospen schon eine enorme Lebenskraft. Sie enthalten die gesamte Information der Pflanze und besitzen große Heilkräfte, die sich oft von der Wirkung der Blätter und Früchte unterscheidet.

Wir schauen uns die Knospen einiger Bäume und Sträucher am Wegesrand an, lernen ihre Wirkung auf Körper und Seele kennen und stellen ein eigenes "Gemmomazerat" her. (Das Heilen mit Knospenextrakten nennt man Gemmotherapie).

Frühjahrskräuterwanderung

Viele Pflanzen recken ihre zarten grünen Blätter aus der Erde und teilweise blühen sie auch schon. Zu dieser Jahreszeit sind es viele Wildkräuter, die uns nach dem langem Winter helfen, unseren Körper zu entgiften und uns mit wertvollen Vitaminen und Mineralien versorgen. Wir erleben die einzelnen Pflanzen mit allen Sinnen und lernen, sie von anderen zu unterscheiden. Dazu gibt es Geschichten über Ihre Heilkraft, Verwendung in der Küche, Besonderheiten, Sagen und Magie.

Heilkräfte der Bäume

Auf dieser Wanderung lernst Du die Bäume einmal ganz anders kennen. Sie sind nicht nur majestätisch und wunderschön, sondern sie besitzen ganz besondere Heilkräfte. Blätter, Knospen, Rinde oder Holz verschiedener Baumarten lassen sich zu "Waldmedizin" verarbeiten. Außerdem sind die Blätter und Blüten mancher Bäume essbar! Lass Dich von der Welt der Bäume verzaubern und genieße mit mir einen wohlschmeckenden und gesunden "Waldtee".

Frauenkräuter

Die Natur bietet uns Frauen eine Vielzahl an Wildkräutern, die uns dabei helfen, im Gleichgewicht zu bleiben. In jeder Lebensphase können sie uns bei körperlichen und psychischen Befindlichkeiten kraftvoll und heilsam unterstützen. Auf unserer kleinen Wanderung entdecken wir z.B. den schützenden Frauenmantel, den hormonausgleichenden Rotklee, den wärmenden Beifuß oder die Schafgarbe für eine starke Körpermitte.

Dauer: 2-2,5 Stunden / ca. 2-3 km

Termine: siehe Internet-Seite

Ort: rund um Walheim / Zweifall / Aachen-Süd,
die genauen Treffpunkte werden noch
bekannt gegeben

Kosten: 20 € inkl. kl. Verkostung + Skript

Anmeldung und Kontakt:

Ulrike Zahnow

Dipl. Biologin und
Kräuterexpertin

Tel. 0176 – 21726220

Wilde-Kraeuter@gmx.de