Zertifikatslehrgang ONLINE Deine 17 Module im Überblick Start März 2027

Modul 1: Einführung & Grundlagen

- Herbarium
- Pflanzenmorphologie (Aufbau, Struktur und Form der Pflanzen)
- Pflanzenbestimmung und Pflanzenfamilien (Merkmale, Blattformen, Familien)
- Kräuter Sammeln und richtiges Trocknen
- Sammelregeln und Naturschutz
- Phänologischer Kalender

Freischaltung: Mo. 15.3 / Livetermin: Fr. 2.4 Uhrzeit: 18:30 Uhr

Modul 2: Frühlingskräuter

- Frühlingskräuter im Detail: Bärlauch, Brennnessel, Spitzwegerich, Gundelrebe, Giersch und CO.
- Vorteile von Frühlingskräutern
- Frühlingswurzeln
- Frühjahrskur mit Wildkräutern
- Inkl. zahlreiche Rezepte + Praxisteil

Freischaltung: Mo. 22.3 / Livetermin: Fr. 9.4 Uhrzeit: 18:30 Uhr

Outdoor: Kräuterspaziergang im Frühling

Freischaltung: Mo. 22.3

Modul 3: Inhaltsstoffe & Wirkungen

- Warum und Wie wirken Heilkräuter
- Pflanzeninhaltsstoffe im Detail: Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle, Flavonoide, Saponine u.v.m
- Welche Pflanze wirkt wie?
- Inkl. zahlreiche Rezepte + Praxisteil

Freischaltung: Mo. 5.4 / Livetermin: Fr. 16.4 Uhrzeit: 18:30 Uhr

Modul 4: Hausapotheke / Naturapotheke

- Herstellung von Teemischungen, richtige Teezubereitung, Salben, Ölauszüge (verschiedene Varianten), Salbenherstellung (Harzsalbe ect.), Oxymel (verschiedene Varianten), Soleauszüge, u.v.m
- Inkl. zahlreiche Rezepte + Praxisteil

Freischaltung: Mo. 19.4 / Livetermin: Fr. 30.4 Uhrzeit: 18:30 Uhr

Modul 5: Wildkräuterküche

- Essbare Wildpflanzen im Detail
- Wildkräuter / Wildobst für die Wildkräuterküche
- Wie verwende ich Wildkräuter in der Küche
- Kulturpflanzen vs. Wildkräuter.

Inkl. zahlreiche Rezepte + Praxisteil

Freischaltung: Mo. 10.5 / Livetermin: Fr. 21.5 Uhrzeit: 18:30 Uhr

Zertifikatslehrgang ONLINE Deine 17 Module im Überblick Start März 2027

Modul 6: Beschwerden & Naturheilkunde

- Kräuterwissen bei häufigen Beschwerden
- Magen-Darm (Blähungen, Völlegefühl und Verdauungsschwäche, Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung,..)
- Erkältung, Atemwege & virale Infekte, Halsschmerzen & Heiserkeit
- Blase & Harnwege
- Haut und Wunden
- Exkurs: Grenzen & Verantwortung in der Volksheilkunde
- Inkl. zahlreiche Rezepte + Praxisteil

Freischaltung: Mo. 24.5 / Livetermin: Fr. 4.6 Uhrzeit: 18:30 Uhr

Modul 7: Doldenblütler bestimmen

- Botanische Merkmale von Doldenblütlern
- Abgrenzung giftiger Arten (z. B. Schierling vs. Wilde Möhre)
- Praxis: Bestimmungsübungen
- Outdoor: Doldenblütler in der Natur kennenlernen

Freischaltung: Mo. 7.6 / Livetermin: Fr. 18.6 Uhrzeit: 18:30 Uhr

Modul 8: Sommerkräuter (Outdoor)

- Sommerliche Wild- und Heilkräuter direkt in der Natur entdecken
- Pflanzen sicher bestimmen und ihre typischen Erkennungsmerkmale kennenlernen
- Traditionelle Verwendungsmöglichkeiten und Besonderheiten der Sommerkräuter

Freischaltung: Mo. 21.6 / Livetermin: Fr. 2.7 Uhrzeit: 18:30 Uhr

Modul 9: Frauenkräuter

- Frauenheilpflanzen im Porträt: Frauenmantel, Schafgarbe, Melisse, Salbei, Hopfen u.v.m.
- Heilpflanzenbegleitung in verschiedenen Lebensphasen – vom Menstruationszyklus bis zu den Wechseljahren
- Traditionelle Anwendungen bei Menstruationsbeschwerden, PMS und Wechseljahresbeschwerden
- Pflanzeninhaltsstoffe und Wirkweisen
- Zäpfchenherstellung
- Inkl. zahlreiche Rezepte + Praxisteil

Freischaltung: Mo. 6.9 / Livetermin: Fr. 17.9 Uhrzeit: 18:30 Uhr

Zertifikatslehrgang ONLINE Deine 17 Module im Überblick Start März 2027

Modul 10: Natürliche Antibiotika und schmerzstillende Heilpflanzen

Teil 1: Natürliche Antibiotika

- Heilpflanzen mit antibakteriellen, antiviralen und antimykotischen Eigenschaften
- Kapuzinerkresse, Kren, Thymian, Oregano, Knoblauch u.v.m.
- Senfölglykoside, ätherische Öle und weitere wertvolle Pflanzeninhaltsstoffe
- Traditionelle Anwendungen und wissenschaftliche Erkenntnisse
- Inkl. zahlreiche Rezepte + Praxisteil

Teil 2: Schmerzstillende Heilpflanzen

- Heilpflanzen bei unterschiedlichen Schmerzarten und entzündlichen Beschwerden
- Lorbeer, Rosmarin, Basilikum, Mädesüß, Arnika und weitere ausgewählte Pflanzen im Porträt
- Pflanzeninhaltsstoffe, Wirkweisen, Traditionelle Anwendungen und wissenschaftliche Erkenntnisse
- Inkl. zahlreiche Rezepte + Praxisteil

Freischaltung: Mo. 20.9 / Livetermin: Fr. 01.10 Uhrzeit: 18:30 Uhr

Modul 11: Herbstkräuter, Früchte & Wurzeln

- Erntezeit: Hagebutte, Schlehe, Weißdorn, Brennnesselwurzel und CO.
- Samen von Heilkräutern
- Vorratslehre: Kräuterpulver, Sirup und vieles mehr.
- Herbstkräuter für Hausapotheke & Küche
- Inkl. zahlreiche Rezepte + Praxisteil

Freischaltung: Mo. 11.10 / Livetermin: Fr. 22.10 Uhrzeit: 18:30 Uhr

Outdoor: Herbstkräuter, Beeren & Wurzeln in der Natur kennenlernen

Freischaltung: Mo. 11.10

Modul 12: Naturkosmetik

- Grundlagen der Naturkosmetik & Grünen Kosmetik
- Cremes, Deos, Pflegeprodukte und CO.
- Hautthemen (trockene Haut, Ekzeme, After-Sun)
- Inkl. zahlreiche Rezepte + Praxisteil

Freischaltung: Mo. 8.11 / Livetermin: Fr. 19.11 Uhrzeit: 18:30 Uhr

Modul 13: Hausmittel & traditionelle Anwendungen

- Traditionelle Hausmittel aus der Küche – von Zwiebelsirup bis Honiganwendungen
- Wickel & Auflagen: Topfenwickel, Kartoffelauflagen, Hals- und Brustwickel u.v.m.
- Wärme- und Kälteanwendungen: richtige Durchführung, Einsatzmöglichkeiten und Grenzen
- Inkl. zahlreiche Rezepte + Praxisteil

Freischaltung: Mo. 22.11 / Livetermin: Fr. 3.12 Uhrzeit: 18:30 Uhr

Zertifikatslehrgang ONLINE Deine 17 Module im Überblick Start März 2027

Modul 14: Didaktik & Vermittlung

- Wie gestalte ich einen Kräuterspaziergang und Workshops?
- Methoden ohne PowerPoint: Flipcharts, Formboards, Mitmachübungen u.s.w.
- Rechts- & Sicherheitskunde: Was darf ich nach Abschluss des Zertifikatslehrgangs anbieten?
- Teilnehmer/Innen erarbeiten in Gruppen eine Mini-Kräuterführung / Workshop
- Didaktik für Kinder:
- Kräuter erlebbar machen: Geschichten, Rätsel, Spiele, Sinneserfahrungen.
- Tipps für altersgerechte Vermittlung (Kindergarten bis Volksschule).

Freischaltung: Mo. 13.12 / Livetermin: Di. 21.12 Uhrzeit: 18:30 Uhr

Modul 15: Jahreskreis & Brauchtum

- Die acht Jahreskreisfeste und ihre Verbindung zur Natur, den Jahreszeiten und alten Traditionen
- Johannikräuter, Frauendreißiger, Raunächte und die besondere Bedeutung von Heilpflanzen im Jahreslauf
- Altes Kräuterbrauchtum, überlieferte Rituale und die traditionelle Verwendung von Räucherpflanzen
- Räuchern im Jahreskreis: Räucherkräuter, Harze, ihre traditionellen Bedeutungen und verschiedene Räuchermethoden
- Praxis-Teil: Eigene Räuchermischungen und Räucherkegel herstellen, Kräuter mit allen Sinnen erleben und altes Brauchtum lebendig werden lassen

Freischaltung: Mo. 20.12 / Livetermin: Mi. 29.12 Uhrzeit: 18:30 Uhr

Modul 16: Heilkräuter für Kinder

- Altersgerechte Anwendung und Dosierung von Heilkräutern
- Heilkräuter bei typischen Kinderbeschwerden (Erkältung, Husten, Magen-Darm, Haut, Schlafprobleme)
- Natürliche Hausmittel: Wickel, Teezubereitungen, Soleauszüge, Kräuteröle, Sirupe u. v. m.
- Inkl. zahlreiche Rezepte + Praxisteil

Datum: Jänner 2028 (Datum folgt)

Modul 17: Traditionelle Europäische Medizin (TEM)

- Grundlagen der Traditionellen Europäischen Medizin und ihre Geschichte
- Die Vier-Elemente- und Vier-Säfte-Lehre sowie die Temperamente
- Heilpflanzen und ihre traditionellen Qualitäten – warm, kalt, trocken und feucht
- Signaturenlehre: Die Sprache der Pflanzen aus traditioneller Sicht verstehen
- Inkl. zahlreiche Rezepte + Praxisteil

Datum: Jänner 2028 (Datum folgt)

Abschluss & Zertifikat

- Wiederholung & Wissensüberprüfung (schriftlicher Test)
- Jeder Teilnehmer / jede Teilnehmerin präsentiert ein Projekt (z.B.: Heilkraut näher Vorstellen, über ein bestimmtes Kräuter-Thema z.B.: Räuchern, ect.)
- Feierliche Übergabe der Zertifikate „Abschlusszertifikat NaturGfüh Kräuterpädagogik“

Datum: Februar 2028 (Datum folgt)