Die Verdauungsorgane unterstützen - mit Bitterstoffen und ätherischen Ölen

Unser Verdauungsapparat hat manchmal einiges zu ertragen. Einseitige und hastige Ernährung, aber auch Stress und Sorgen können sich „auf den Magen schlagen“. Manchen Ärger müssen wir erst „verdauen“.

Magen und Darm haben eine ganz zentrale und fundamentale Bedeutung für unser Wohlempfinden.

Bei einem Spaziergang am Fuße des Leithagebirges entdecken wir die Vielfalt der bauchfreundlichen Wildkräuter.

Vielleicht kennst du die ein oder andere Pflanze bereits. Wir lernen ihren Namen kennen, woran man sie erkennt, wo sie wächst, welche wertvollen Inhaltsstoffe in ihr stecken und wie man sie einfach zubereitet.

Zum Abschluss bereiten wir gemeinsam Kräuter-Elixiere zu und verkosten selbstgesammelte Kräuterspezialitäten.

Bitte bring ein Brett, ein Messer, wenn vorhanden einen Mörser und einen Trinkbecher mit. Zum Sammeln nimm bitte einen Korb/Tasche und Behältnisse mit. Denk an deinen persönlichen Sonnenschutz und nimm etwas zu trinken mit.

Für daheim bekommst du ein Handout zu den Pflanzen, die wir sammeln sowie Rezepte und ein selbstgemachtes Produkt.

© 2025 - lfi.at

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	25,00 € Kursgebühr
Fachbereich:	Einkommenskombination
Zielgruppe:	LandwirtInnen, KräuterpädagogInnen, SaB, UaB,

Verfügbare Termine