

Vorschau der Studienhefte



In dieser Vorschau erfährst du schon vorab, worum es in den verschiedenen Studienheften geht. Du musst diesen Teil nicht lesen, er dient nur als Vorschau. Du kannst gern gleich mit deinem Studium loslegen...

Studienheft 1

Grundlagen der Kräuterheilkunde

Studienheft 2

Heilpflanzen von A bis Z

Giftpflanzen

Pflanzenfamilien und Zeigerpflanzen

Studienheft 3

Biochemie, Wirkung und Inhaltsstoffe

Studienheft 4

Indikationen, Kontraindikationen und Grenzen

Studienheft 5

Kräuter für verschiedene gesundheitliche Belange

Studienheft 6

Anbau und Verarbeitung, Heilkräuter im Kalender
Gefahren

Studienheft 7

Räuchern und Aromatherapie
Einführung in die gesunde Ernährung

Studienheft 8

Kräuterwanderungen und Beratung
Gruppenarbeit und Workshops
Rechte und Pflichten

Studienheft 9

Eigene Grundlagen herstellen

Studienheft 10

Rezepte, Rezepte, Rezepte



Studienheft 1

Grundlagen der Kräuterheilkunde

In deinem ersten Studienheft wirst du so einiges über die Geschichte der Kräuterkunde erfahren. Wir unternehmen eine kleine Zeitreise zurück in die Kräuter-
vergangenheit und wir besuchen all die hellen Köpfe, die uns die Kräuterkunde
überliefert haben und von deren Wissen wir heute profitieren können. Kräuter-
kundige Grundlagen gehören ebenfalls dazu. Am Ende dieses Studienheftes
wirst du deine ersten praktischen Erfahrungen sammeln und ein eigenes Herba-
rium anlegen. Du bekommst Tipps und ein paar Inspirationen.

Studienheft 2

Heilpflanzen von A bis Z

Giftpflanzen

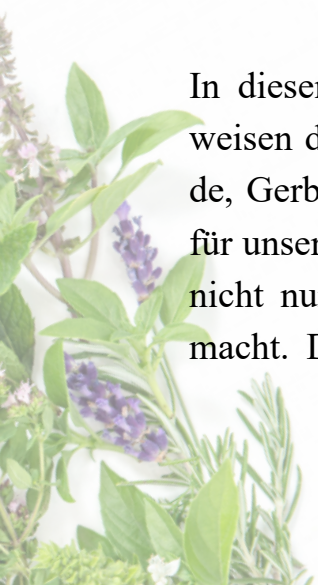
Pflanzenfamilien und Zeigerpflanzen

In Studienheft 2 erwartet dich das, was uns am meisten interessiert: die Heil-
kräuter. Aber Achtung, wir werden uns auch die Schattenseiten ansehen und
dich damit firm für Kräuterwanderungen und Co. machen. Du lernst nicht nur
anhand der Beschreibung, welche Pflanze heilsam wirkt, sondern auch, wie du
die giftigen Vertreter sicher erkennst, um Schlimmstes zu verhindern. Denn
manche böse Pflanzen tarnen sich wirklich gut. Zudem schauen wir uns die
Familien der Pflanzen an und die sogenannten Zeigerpflanzen, recht interessant,
wie ich finde. Abschließend wartet auch hier eine praktische Aufgabe auf dich.

Studienheft 3

Biochemie, Wirkung und Inhaltsstoffe

In diesem Teil deines Fernstudiums geht es um die Wirkung und Heilungs-
weisen der Pflanzen. Du lernst, welche Inhaltsstoffe es gibt, wie z.B. Flavono-
ide, Gerbstoffe und mehr. Aber wir werden uns auch ansehen, was diese Stoffe
für unseren Körper bewirken. So bist du bestens gewappnet, deinen Teilnehmern
nicht nur die Pflanzen zu zeigen, sondern auch, was sie so wertvoll für uns
macht. Dabei geht es in Teilen auch ein wenig um die Biochemie, also u.a.



Stoffwechselvorgänge der Pflanzen usw. Eine weitere Aufgabe rundet dieses Studienheft ab.

Studienheft 4

Indikationen, Kontraindikationen und Grenzen
Anwendungsgebiete und Möglichkeiten

Das vierte Studienheft beinhaltet all jene Dinge, die du wissen musst, um richtig arbeiten zu können. So erfährst du, welche Gründe es gibt, um mit diesem oder jenem Kraut zu arbeiten, aber auch, warum man in einem bestimmten Fall davon absehen sollte und gegebenenfalls auch muss. Auch die Grenzen der Phytotherapie ist ein wichtiges, hier behandeltes Thema. Wie man die Heilkräuter nun für bestimmte Erkrankungen und Wehwehchen einsetzen kann, erfährst du in diesem Studienheft in einem Anriss. Zu diesem Thema findest du dann in Studienheft 9 weiterführende Anlagen zum Thema »Grundlagen selbst herstellen« und im letzten Studienheft warten tolle Rezepte für bestimmte Anwendungsfälle. Die praktische Aufgabe in Studienheft 4 ist hier eher theoretischer Natur.

Studienheft 5

Kräuter für die Gesundheit
Krankheiten lindern, für Körper, Geist und Seele

In diesem Studienheft gehen wir den Krankheiten auf den Grund und nehmen uns die verschiedenen Organsysteme usw. vor. So lernst du u.a. was gegen Konzentrationsprobleme hilft, wie die Stimmung durch bestimmte Kräuter beeinflusst werden kann, was bei Muskelschmerzen hilft oder auch, wie man sich in den Wechseljahren ohne Hormonersatztherapie¹ helfen kann. Wir schauen uns all die Kräuter an, die man für Körper, Geist und Seele nutzen kann. In diesem Studienheft ist der medizinische Hintergrund wichtig. Hier schließt das Studienheft mit einer interessanten Aufgabe ab.

¹ Bitte immer mit Rücksprache eines Frauenarztes oder einer Frauenärztin. Manchmal ist eine HET einfach nötig, um den Alltag zu meistern. Bis dahin aber können allerlei Kräuter sehr gut helfen.



Studienheft 6

Anbau und Verarbeitung, Heilkräuter im Kalender Gefahren

Studienheft 6 beinhaltet Themen, die für dich interessant sein könnten, wenn du deine eigenen Heilkräuter anbauen möchtest. Um die natürlich vorkommenden Ressourcen zu schonen, habe ich angefangen, meine Lieblingskräuter im Garten einzupflegen. Auch ein Balkon, eine Terrasse oder ein großes Fensterbrett kann schon einiges unterbringen. Eine weitere Idee wären Blumenkübel, die überall hingehängt werden können.

Des Weiteren geht es um das Sammeln und Verarbeiten der Kräuter sowie die richtige Lagerung. Zudem schauen wir uns die Möglichkeiten der Kräuter in der Küche an (Anriss als Idee). Abschließend folgen der phänologische Kalender, Grundlagen des Artenschutzes und der Umgang mit wilden Pflanzen in puncto Gefahren, wie beispielsweise die Mit- und Aufnahme des Fuchsbandwurms. Dieses Studienheft schließt mit einer weiteren praktischen Aufgabe ab, die du unbedingt ausführen solltest.

Studienheft 7

Räuchern und Aromatherapie Einführung in die gesunde Ernährung

In Studienheft 7 machen wir eine kleine Reise in die Aromatherapie und das Räuchern mit Kräutern. Harze und mehr werden nur angerissen, da dies ein eigenes Thema darstellt und den Rahmen sprengen würde. Aber wir schauen uns z.B. das Räuchern mit Salbei an, den duften Lavendel in der Aromalampe oder dem Diffusor und wie all das auf uns wirkt bzw. wirken kann.

In diesem Studienheft entföhre ich dich also in die Welt des Räucherns. Früher für oder gegen Geister, als Ritual oder auch für einen veränderten Bewusstseinszustand (Rausch, Trance) angewendet, schauen wir zudem, was wir noch alles bewirken können. Ein spannendes Studienheft.

Einen weiteren Teil stellt das Thema gesunde Ernährung mit Kräutern bzw. allgemein dar. Wir werden uns hier mit dem Stoffwechsel, den Spurenelementen und mehr beschäftigen. Auch hier wartet eine praktische Aufgabe auf dich.



Studienheft 8

Kräuterwanderungen und Beratung Gruppenarbeit und Workshops Rechte und Pflichten

Wie du eine Kräuterwanderung, auch Exkursion, organisierst und anleitest, erfährst du in diesem Studienheft. Aber auch die eher weniger interessante Seite der Selbstständigkeit wie Rechte, Pflichten, Gesetze, Finanzen usw.

Zudem gebe ich dir ein paar Grundlagen mit, wie du einen Workshop aufbauen könntest, zum Beispiel mit einer Exkursion und anschließender Verarbeitung und Verköstigung. Natürlich kannst du dieses Wissen auch als therapeutische Maßnahme einsetzen, wenn du eine Heilerlaubnis besitzt. Im Anschluss wirst du einen eigenen Workshop, wenn auch auf dem Papier, planen und organisieren.

Studienheft 9

Eigene Grundlagen herstellen

Studienheft 9 bringt dir das Wissen um die Grundlagen der Herstellung z.B. von einer Wundsalbe. In Studienheft 10 gibt es die Rezepte näher beschrieben, hier möchte ich dich auf die Herstellung selbst vorbereiten, so kannst du im nächsten und letzten Studienheft gleich loslegen, weil dir die Grundlagen bekannt sind. Du lernst also u.a., wie man ein Mazerat ansetzt, eine Tinktur herstellt und wie man all das weiterverarbeitet. Nebenbei erfährst du noch ein wenig über die Inhaltsstoffe bzw. die eingesetzten Rohstoffe, wenn nicht schon in Studienheft 3 erklärt.

Studienheft 10

Rezepte, Rezepte, Rezepte

Hier bekommst du viele tolle Rezepte, die du in der Küche, für die Schönheit und Gesundheit und auch in deinen Workshops nutzen kannst. Denke dir gern eigene Kreationen aus und ändere die hier aufgeführten Rezepte nach deinen Vorstellungen individuell. Die Rezepte im letzten Studienheft sollen dir nur eine Auswahl und Inspiration liefern, auf der du aufbauen kannst. Viele der Rezepte sind einfach mega für bestimmte Belange, probier sie aus.

