

Naturheilkunde in Gelsenkirchen



Der gute Start ins neue Jahr: Frühjahrsentschlackung mit Heilpflanzen

In Herbst und Winter kehrt mehr Ruhe ein. Eher wenig Bewegung und Aktivität sind die Regel bei den meisten von uns. Das ein oder andere Essen mit Familie und Freunden steht auf dem Plan. Zum Start ins Frühjahr ist es da hilfreich, einmal „durchzuputzen“. Sie bekommen Rezepturen und Konzepte an die Hand, die Sie individuell umsetzen können.

Termin: Mittwoch, 6. März 2024 von 18.30- 20.00

Viel mehr als „nur“ guter Duft: Aromaöle für die Hausapotheke

Meist wird beim Thema „ätherische Öle“ an den guten Duft dieser Pflanzenextrakte gedacht. Doch ätherische Öle können weit mehr als gut riechen. Sie enthalten ein ganzes Arsenal an Wirkstoffen in hoher Konzentration. Wussten Sie, dass ein Tropfen eines ätherischen Öles durchschnittlich so viel Wirkstoff beinhaltet wie etwa 40 Tassen des entsprechenden Kräutertees? Ich werde Ihnen Vorschläge für die Zusammenstellung Ihrer eigenen Hausapotheke machen.

Termin: Mittwoch, 15. Mai 2024 von 18.30- 20.00

Die Apotheke Gottes liefert immer: Heilpflanzen für die Hausapotheke

Viele gesundheitliche Störungen können mit Heilpflanzen sehr gut begleitet und behandelt werden. Die beginnende Erkältung, die Magen-Darm-Störung oder der leichte Kopfschmerz sind Beispiele für Erkrankungen, die effektiv mit Heilpflanzen behandelt werden können. Dazu ist es hilfreich, eine Auswahl an Helfern aus der Natur griffbereit zu haben. In diesem Vortrag bekommen Sie Vorschläge für den Aufbau einer individuellen Hausapotheke.

Termin: Mittwoch, 26. Juni 2024 von 18.30- 20.00

Oft verschmäht – dringend gebraucht: Bitterpflanzen für die Gesundheit

Der Volksmund weiß: Bitter im Mund – dem Menschen gesund. Doch wie ist es um die Bitterstoffe im täglichen Leben bestellt? Süß ist doch viel leckerer... Und so konsumiert der durchschnittliche Deutsche im Jahr über 30 kg Zucker. In diesem Vortrag ma-

che ich deutlich, welche Bedeutung die Bitterstoffe für unsere Gesundheit haben und wie wir sie tagtäglich einsetzen können.

Termin: Mittwoch, 4. Sept. 2024 von 18.30- 20.00

Bewährt, hilfreich und übersichtlich: Schüßler'sche Gesundheitskuren

Schüßler-Kuren zur Gesundheitspflege

Die Schüßler'sche Biochemie eignet sich hervorragend zur Eigenanwendung, da es sich um ein sehr übersichtliches Konzept handelt. In diesem Vortrag lernen Sie einige wirksame und leicht anzuwendende Kuranwendungen mit den Schüßler-Mitteln kennen.

Termin: Mittwoch, 20. Nov. 2024 von 18.30- 20.00

Workshops

Gutes für unsere Haut: Wohlfühlpflege aus natürlichen Grundstoffen

Gekaufte Produkte zur Hautpflege haben bei genauerer Betrachtung häufig nicht die beste Qualität. Die Eigenherstellung muss nicht kompliziert sein und bietet den Vorteil, dass die verwendeten Materialien selbst ausgewählt werden können. In diesem Workshop werden Sie lernen, aus guten Grundstoffen mit geringem Aufwand Rezepturen selbst herzustellen. Die gefertigten Produkte nehmen sie dann mit nach Hause und können sich von der Qualität überzeugen.

Termin: Freitag, 16. Februar 2024 von 17.00-20.00

Oxymel – Rezepte für unsere Gesundheit mit Honig, Heilpflanzen und Essig

Recht wenig bekannt ist die Anwendung eines Oxymels, das heißt übersetzt Sauerhonig und beschreibt die Zusammensetzung recht gut. Diese Zubereitungen vereinen die Heilkraft der Heilpflanzen, des Bienenhonigs und eines hochwertigen Essigs. So entstehen wirksame, wohlschmeckende Zubereitungen, die sich bestens zur Gesundheitspflege eignen, aber auch bei Erkrankungen eingesetzt werden können. Die fertigen Zubereitungen nehmen Sie am Ende des Workshops mit nach Hause und können sie so ausprobieren

Termin: Freitag, 5. Juli 2024 von 17.00- 20.00

Wenn Bewegung schwerfällt: Helfende Zubereitungen aus Heilpflanzen und Aromaölen

Wer kennt das nicht: Hier zwickt es mal, dort zwackt es mal... Man hat falsch gelegen, eine falsche Bewegung gemacht oder ein Gelenk macht sich bemerkbar. Dann muss es nicht automatisch der Griff zur Schmerztablette sein. Gute Hilfe kann aus dem Bereich der Heilpflanzen und der Aromaöle kommen. Tinkturen zum Einnehmen, Ölauszüge zum Einreiben, selbstge-

machte Salben zum Auftragen und all das unterstützt durch die Wirksamkeit der Aromaöle. In diesem Workshop werden Sie viele Rezepte kennenlernen, wir setzen eine Tinktur an und werden Einreibmischungen fertigen. All das nehmen Sie zur Anwendung mit nach Hause und können es in Ihre individuelle Hausapotheke einfügen.

Termin: Freitag, 30. Aug. 2024 von 17.00- 20.00

Die dunkle Jahreszeit: Zeit zum Regenerieren und zum Seelestreicheln

Mit Beginn des Herbstes trauern wir manchmal den schönen Sommertagen nach. Jetzt beginnt die Zeit des Innehaltens, der Einkehr nach innen, die Zeit für Ruhe und Regeneration. Vielen fehlt aber die Sonne und das Licht des Sommers. Kommt ein wenig Winterblues auf, können sowohl Heilpflanzen als auch die Aromaöle viel Gutes für unsere Stimmung bewirken. Wir fertigen gemeinsam einige Winterbegleiter und Sie können sie dann zu Hause anwenden.

Termin: Freitag, 11. Okt. 2024 von 17.00- 20.00

Auflagen und Kompressen: Die Heilkraft der Wärme und der Kälte mit Heilpflanzen kombinieren

Die Anwendung von Wickeln und Umschlägen ist in der Kneipp'schen Gesundheitslehre fest verankert. In diesem Workshop geht es neben dem Einfluss der Temperatur aber schwerpunktmäßig um die Verwendung der Heilkräfte der Pflanzen bei der Anwendung von Auflagen. Wir üben den richtigen Umgang u. a. mit Senfmehl, gepulverter Beinwellwurzel und Bienenwachs als Bestandteil von heilsamen Auflagen. So gewinnen Sie Sicherheit beim richtigen Einsatz dieser großartigen Helfer bei gesundheitlichen Störungen

Termin: Freitag, 13. Dez. 2024 von 17.00- 20.00

Organisatorisches:

**Veranstaltungsort: Kneipp-Verein Gladbeck e.V.
Kneipp-Gruppenraum
Mittelstr. 37, 1. Etage
45964 Gladbeck**

Kosten: Mitglieder 32,00 €, Nichtmitglieder 35,00 €, zuzüglich Materialkosten, die für das jeweilige Seminar anfallen
Referent: Uwe Schlutt, Heilpraktiker, Seminarleiter bei der PhytAro® Heilpflanzenschule Dortmund
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldungen bitte in der Geschäftsstelle des Kneipp-Vereins Gladbeck telefonisch unter 02043-63661 oder per E-Mail gf@kneippverein-gladbeck.de oder über PhytAro, telefonisch unter 0231-88086613 oder über die Website: www.phytaro.de, Kräuterwerkstatt-Gelsenkirchen.