

# Spaziergänge - Kräuterkunde - Naturkosmetik mit der Heilpflanzenexpertin Karen Krienke



Ich bin Dipl.-Agraringenieurin, Heilpflanzenexpertin und angehende Heilpraktikerin. In meinen Workshops möchte ich mit Ihnen meine Begeisterung für die Welt der Heilpflanzen und Kräuter teilen: Im Mai und im Juli 2019 werde ich insgesamt vier Workshops in der **Backstube Fuhlsbüttel** anbieten. Gemeinsam erkunden wir Heilpflanzen und Kräuter in freier Natur und deren Verwendung, indem wir die Zusammenhänge zwischen Inhaltsstoffen und Wirkung betrachten. Wir bereiten gemeinsam Hausmittel und Naturkosmetik zu und werfen einen Blick auf die historische Kräuterkunde. Dazu unterhalten wir uns darüber, welche Mythen und Märchen sich um einzelne Pflanzen ranken... Für Ihre Vorschläge zu weiteren Themen bin ich ebenfalls offen. Ich freue mich auf Sie!



## 05. Mai 2019 von 14.30—17.30 Uhr

Kuren für Körper und Seele sind besonders im Frühjahr ein großes Thema. So ergeben 30 Knoblauchzehen und fünf Zitronen, püriert und mit weiteren Zutaten versehen, eine Kur für Herz und Kreislauf. Da fragt man sich, ob diese Rezepte individuell gut tun? Ist man bereit, diese Zubereitungen anzuwenden? Wir probieren das aus und stellen die Zitronen-Knoblauch-Kur sowie Kräuteröle, -tinkturen etc. gemeinsam her und sprechen über Wirksamkeit und Verträglichkeit. Bitte drei kleine Schraubgläser mitbringen.



## 19. Mai 2019 von 14.30—17.30 Uhr

Welche Wildkräuter wachsen und blühen im Mai an der Alster? Wir finden es gemeinsam heraus: Nach einer kurzen Einführung gehen wir von der Backstube Fuhlsbüttel aus auf Erkundungstour. Ich stelle Ihnen einige Pflanzen vor und erzähle Ihnen etwas zu deren Eigenschaften, Mythen und Verwendungen in den letzten Jahrhunderten sowie in der Volksheilkunde. Mit ausgewählten Blüten und Blättern werden wir in die Backstube zurückkehren, um diese zu Naturkosmetik zu verarbeiten. Bitte ein kleines Schraubglas mitbringen.

## 07. Juli 2019 von 14.30—17.30 Uhr

Ätherische Öle, Pflanzenwässer, Tinkturen, Tees - worin bestehen eigentlich die Unterschiede? Haben Sie sich das auch schon gefragt? In diesem Workshop geht es um deren Besonderheiten sowie die Herstellung und Verkostung unterschiedlicher pflanzlicher Auszüge. Entscheiden Sie selbst, ob Ihnen beispielsweise Thymiantinktur oder ätherisches Rosmarinöl zusagen ... Bitte zwei kleine Schraubgläser mitbringen.



## 28. Juli 2019 von 14.30—17.30 Uhr

Heute geht es um Lavendel und Pfefferminze. Vielerlei Verwandlungen sind möglich, je nach Anwendungswunsch: Diese vielseitigen und beliebten Kräuter destillieren, in Öl oder Alkohol ausziehen, als Tee zubereiten, sogar Zucker oder Schokolade aromatisieren... Lassen Sie sich überraschen! Bitte drei kleine Schraubgläser mitbringen.

**ANMELDUNG:** Damit ich Materialien und Zutaten entsprechend der Teilnehmerzahl einplanen kann, bitte ich um Voranmeldung. [KKrienke@gmx.de](mailto:KKrienke@gmx.de) oder telefonisch 040-24 198 965  
Kosten pro Workshop inklusive Material: 25 €

**Veranstaltungsort:**

seit 1980  
**BACKSTUBE Fuhlsbüttel e.V.**

**Am Hasenberge 48, 22335 Hamburg**

Meine Workshops dienen u.a. dem allgemeinen Wohlbefinden und ersetzen keinen Arzt. Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltungen auf eigene Gefahr. Haftung für Unfälle und/oder Beschädigungen oder Verlust von Sachen der Kursteilnehmer kann nicht gewährleistet werden. Eine Versicherung gegen Unfall und gegen die Beschädigung oder den Verlust eingebrachter Sachen besteht nicht.