



Leben mit und aus der Natur

Gesine Müller

Kräuterpädagogin, Natur- und Landschaftsführerin
Ganzheitliche Ernährungsberatung, Fastenurse, Waldbaden

Saalgasse 2, 07927 Hirschberg

Im Naturpark Thüringer Schiefergebirge / Obere Saale
0176/22557871; www.kraeutersine.info; info@kraeutersine.info

Kräutersine's Kräuterwerkstatt

Donnerstag, 16. Januar 2025, Start 18.30 Uhr in Hirschberg

Freitag, 17. Januar 2025, Start 18.00 Uhr in Blankenstein

Kräutersine's Basenfastenkurs

Sie fühlen sich schlapp und unwohl, möchten Ihre Ernährung etwas gesünder gestalten? Dann ist eine Ernährungsumstellung mit Kräutersine's Basenfastenkurs das Richtige für Sie. Keine Angst, Sie müssen nicht hungern, denn beim Basenfasten können Sie sich richtig satt essen und genießen - wenn Sie auf alle Lebensmittel verzichten, die säurebildend wirken. Sie bringen Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht, unterstützen den Heilungs- und Regenerationsprozess von Krankheiten und können sogar ein paar Pfunde abnehmen.

Jeder Kurstermin hat ein eigenständiges Thema rund um die basische Ernährung, Kräuter und Wildkräuter. Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript zum Thema, 21 Rezeptvorschläge und eine Verkostung. Sie können variabel die Kursorte wechseln, eine Online-Teilnahme ist ebenfalls möglich.

Woche 1: Die Vorbereitung

Welche Lebensmittel sollten jetzt noch aufgegessen werden, wie ist der Vorratsschrank für das Basenfasten aufzufüllen.

Eine Übersicht über die Lebensmittel und Getränke. Welche kleinen „Helfer“ benötige ich noch, wie aufwendig ist Basenfasten. Kurze Übersicht über fertige basische Produkte aus dem Supermarkt.

Der Rezeptblock enthält 21 basenüberschüssig Rezeptideen und das Kraut der Woche ist die Petersilie.

Preis pro Person und Kurstermin: 25,00 €

Donnerstag, 23. Januar 2025, Start 18.30 Uhr in Hirschberg

Freitag, 24. Januar 2025, Start 18.00 Uhr in Blankenstein

Woche 2: Unser Darm – ein sehr unterschätztes Organ

Alles was unser Darm mit und macht und wie wichtig es ist, ihn auch zu pflegen und genügend Aufmerksamkeit zu geben und die goldenen Regeln für die Fastenkur.

Der Rezeptblock: „Wenn nichts mehr geht, Suppe geht immer“ 21 kalte und warme Suppenideen zum Ausprobieren.

Das Kraut der 2. Woche: Basilikum

Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript zum Thema, 21 Rezeptvorschläge und eine Verkostung

25,00 pro Person

Donnerstag, 30. Januar 2025, Start 18.30 Uhr in Hirschberg

Freitag, 31. Januar 2025, Start 18.00 Uhr in Blankenstein

Woche 3: Unser Stoffwechsel

Der Begriff Stoffwechsel wird häufig gebraucht und dabei oft auf die Themen Abnehmen oder Diät reduziert. Doch der Stoffwechsel ist mehr als das. Stoffwechsel - auch Metabolismus genannt - ist die Grundlage aller lebenswichtigen Vorgänge im Körper. Unter Stoffwechsel versteht man alle biochemischen Vorgänge, die innerhalb der Zellen ablaufen.

Kurz und knapp erfahren sie alles Wichtige die Stoffwechselvorgänge im Körper.

Rezepte zum Thema: Schnelle Küche zum gut vorbereiten und mitnehmen

Kraut der Woche: Kümmel

Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript zum Thema, 21 Rezeptvorschläge und eine Verkostung

25,00 pro Person

Donnerstag, 06. Februar 2025, Start 18.30 Uhr in Hirschberg

Freitag, 07. Februar 2025, Start 18.00 Uhr in Blankenstein

Woche 4: Bitterstoffe

Üppige Mahlzeiten, dazwischen süße Plätzchen und Schokolade, dazu das ein oder andere Glas Alkohol kann mitunter schwer auf den Magen schlagen. Gegen Völlegefühl, Sodbrennen und Co sind jedoch ein paar hilfreiche (Bitter-)Kräuter gewachsen. Bittere Aromen sind bei den meisten von uns unbeliebt. Von unserem Speiseplan haben wir sie nahezu vollständig verbannt.

Selbst aus ursprünglich bitter schmeckenden Gemüsen wie Chicorée, Endiviensalat, Artischocken oder Wirsing sind sie heute zum Großteil herausgezüchtet. Dabei können Bitterstoffe, in Maßen verzehrt, viel Gutes tun. Seit Urzeiten werden sie vor allem wegen ihrer verdauungsfördernden Wirkung eingesetzt.

Doch ihr Einfluss reicht sogar viel tiefer ...

Rezepte: nicht nur Sauer macht lustig Salate warm und kalt

Kraut der Woche: Die Mariendistel

Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript zum Thema, 21 Rezeptvorschläge und eine Verkostung

25,00 pro Person

Donnerstag, 13. Februar 2025, Start 18.30 Uhr in Hirschberg

Freitag, 14. Februar 2025, Start 18.00 Uhr in Blankenstein

Woche 5: Natürliches Doping

Diese Lebensmittel liefern viel Energie

Doping für die körperliche und mentale Leistung, aber bitte natürlich und gesund! Eine Traumvorstellung? Keineswegs. Die Natur bietet uns so einige Lebensmittel, die auf ganz natürlichem Weg unsere Leistungsfähigkeit steigern können. Welche das sind und auf welche Nährstoffe es dabei ankommt, erfahren sie diese Woche im Kurs.

Rezepte mit Biss: Nüsse und Kerne

Kraut der Woche: Minze

Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript zum Thema, 21 Rezeptvorschläge und eine Verkostung

25,00 pro Person

Donnerstag, 20. Februar 2025, Start 18.30 Uhr in Hirschberg

Freitag, 21. Februar 2025, Start 18.00 Uhr in Blankenstein

Woche 6: Basisches Superfood: Die Kartoffel

Eine Nutzpflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse

Rezepte: Die Vorratsküche

Kraut der Woche: Melisse

Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript zum Thema, 21 Rezeptvorschläge und eine Verkostung

25,00 pro Person

Donnerstag, 27. Februar 2025, Start 18.30 Uhr in Hirschberg

Freitag, 28. Februar 2025, Start 18.00 Uhr in Blankenstein

Woche 7: Essen für eine gesunde Psyche

Es mehren sich die Hinweise, dass es einen engen Zusammenhang zwischen Ernährung und seelischer Gesundheit gibt. Es gibt wohl Lebensmittel, die unsere Laune verbessern. In diesem Seminar lernen wir die Lebensmittel kennen und auch einige

Rezepte für die Zubereitung.

Rezepte: Fisch und Fleisch in der Basenüberschüssigen Ernährung

Kraut der Woche: Der Lavendel

Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript zum Thema, 21 Rezeptvorschläge und eine Verkostung

25,00 pro Person

Donnerstag, 06. März 2025, Start 18.30 Uhr in Hirschberg

Freitag, 07. März 2025, Start 18.00 Uhr in Blankenstein

Woche 8: Basische Bäder

Das basische Bad ist ein effektives Vitalprogramm mit großer Wirkung und kleinem Aufwand.

Rezepte: Basisches Backwerk

Kraut der Woche: Brennessel

Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript zum Thema, 21 Rezeptvorschläge und eine Verkostung

25,00 pro Person

Donnerstag, 13. März 2025, Start 18.30 Uhr in Hirschberg

Freitag, 14. März 2025, Start 18.00 Uhr in Blankenstein

Woche 9: Wir essen uns krank

Low Carb, Low Fat, Trennkost, Paleo, vegan oder laktosefrei: Das Netz ist voll von Empfehlungen, wie wir uns am vermeintlich besten ernähren. Am meisten profitiert davon allerdings nicht unser Körper, sondern die Lebensmittelindustrie, sagt Ernährungsmediziner Matthias Riedl. Vielmehr müssten wir „artgerecht“ essen.

Rezepte: Frühlingskräuterküche

Kraut der Woche: Giersch

Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript zum Thema, 21 Rezeptvorschläge und eine Verkostung
25,00 pro Person

Donnerstag, 13. März 2025, Start 18.30 Uhr in Hirschberg

Freitag, 14. März 2025, Start 18.00 Uhr in Blankenstein

Woche 10: Feste feiern

In unserer letzten Basenfasten-Woche lassen wir alles noch mal Revue passieren, was war gut, was war schlecht, was fällt mir leicht es beizubehalten, was macht noch Schwierigkeiten.

Zum Abschluss gibt es noch einen Rezeptblock für Festlichkeiten und schon eine kleine Ausschau für den ersten Grillabend im Frühling

Kraut der Woche: Löwenzahn

Zu jedem Termin gibt es ein ausführliches Skript zum Thema, 21 Rezeptvorschläge und eine Verkostung
25,00 pro Person