

---

# Grundausbildung Phytotherapie Intensiv-Lehrgang 2021/1 und 2

Möchten Sie gerne mehr über die Heilkräfte der Pflanzen erfahren? In diesem intensiven Sommerkurs befassen wir uns mit traditioneller und wissenschaftlicher Anwendung der Pflanzen. Dieser Lehrgang eröffnet Ihnen neue Wege, den Beschwerden kompetent zu begegnen.

**Daten:** **Mai-Juli 2021**, 11 Tage (110 Std. inkl. Selbststudium)

**Lehrgang 1: jeweils freitags**, 9.00 – 12.30 Uhr und 13.15 – 16.00 Uhr  
7.5.2021, 14.5.2021, 28.5.2021, 4.6.2021, 11.6.2021, 18.6.2021, 25.6.2021,  
2.7.2021, 9.7.2021, Sonntag 11.7.2021, 16.7.2021

**Lehrgang 2: jeweils samstags**, 9.00 – 12.30 Uhr und 13.15 – 16.00 Uhr  
8.5.2021, 15.5.2021, 29.5.2021, 5.6.2021, 12.6.2021, 19.6.2021, 26.6.2021,  
3.7.2021, 10.7.2021, 17.7.2021, Sonntag 18.7.2020

**Kursort:** **Kursraum Gesundheitspraxis Herbamira, Breitackerstr. 7,  
8542 Wiesendangen**

**Inhalt:** Jeder Kurstag steht unter einem Thema. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen der Heilpflanzenkunde kennen, erhalten viele Fakten und Informationen und erkunden mehr als 40 Heilpflanzen. Dabei legen wir die Schwerpunkte auch auf die praktische Umsetzung. Der Unterricht wird entsprechend abwechslungsreich gestaltet. Dazu stehen Ihnen einerseits ein Skript, eine Bibliothek und andererseits ein kleiner Heilkräutergarten sowie eine gut eingerichtete „Laborküche“ zur Verfügung. Es erwartet Sie eine angenehme Lernatmosphäre in einer Kleingruppe. Diese Ausbildung ist für all jene geeignet, die sich innert kurzer Zeit ein fundiertes Grundwissen über Heilpflanzen aneignen wollen oder die ihre Vorkenntnisse vervollständigen möchten. Sie eignet sich ausserdem für Menschen, die im Pflegebereich arbeiten oder eine therapeutische bzw. beratende Tätigkeit ausüben und die Phytotherapie als eine wertvolle Ergänzung zur bestehenden Praxis sehen. Es werden keine Prüfungen durchgeführt, aber für eine erfolgreiche Ausbildung sind Repetitionen, Hausaufgaben und praktische Anwendungen zuhause zwingend notwendig. Räumen Sie sich dafür 3-4 Stunden pro Woche ein. Die Kurstage sind auch als EMR-konforme Fortbildung geeignet.

⇒ Genaue Inhalte der Tagesthemen siehe detaillierter Lehrplan Seite III und IV.

**Ziele:** Die Hauptziele sind:

- Sicherheit beim Sammeln erhalten: Die richtige Art von einheimischen Arzneipflanzen nach botanischen Merkmalen erkennen.
- Wirkungsweisen und Anwendungsbereiche der Arzneipflanzen kennen.
- Heilpflanzen bei Alltagsbeschwerden gezielt und begründet auswählen.
- Vorsichtsmassnahmen und Grenzen bei der Therapie berücksichtigen.
- Darreichungsformen richtig wählen und dosieren.
- Pflanzenextrakte auf dem Markt unterscheiden.
- Pflanzenauszüge fachgerecht herstellen und verarbeiten.

⇒ Es wird eine sehr fundierte und trotzdem praxisorientierte Ausbildung angeboten!

### Ablauf der meisten Kurstage:

Ca. 4 Stunden:

Einführung ins Thema / Organsystem:

Relevante Inputs für das Verständnis der Wirkungsweisen der zu besprechenden Pflanzen.

Vorbereitung der Pflanzenporträts in Einzel- oder Paararbeit mit aktueller Literatur. Die Pflanzen werden soweit möglich immer in den Unterricht gebracht, damit ein Bezug zu ihnen gewährleistet ist. Auch ein Kräutergarten ist vorhanden.

Besprechung der Pflanzenmonografien mit Bildschirm im Plenum inkl. botanischer Merkmale für das Erkennen der richtigen Art. Es wird mit einem eigenen, umfangreichen Arbeitsbuch gearbeitet. Intensives Mitschreiben entfällt somit.

Ca. 2 Stunden:

Praktischer Teil verknüpft mit einem Tagesthema inklusive Grundlagen für die Umsetzung.

Kurze Zusammenfassung des Tages am Schluss.

Das vorgesehene Programm wird eingehalten!

### Mittagspause:

$\frac{3}{4}$  Stunde, Lunch mitnehmen. Pause kann bei trockener Witterung im Garten verbracht werden.

**Kosten:** **2200 Fr.** (alles inklusiv: Arbeitsbuch, Material, kleine Hausapotheke, Pflanzenmuster zum Sammeln, Getränke, Zertifikat)

Buchung einzelner Kurstage nach Vereinbarung, pro Kurs 220 Fr. (alles inklusiv: Auszug aus Arbeitsbuch, Material, Getränke, Kursbestätigung auf Wunsch - bitte bei Anmeldung angeben!)



Ich freue mich, mein Wissen und meine Erfahrungen an Sie weitergeben zu dürfen! Für nähere Auskünfte stehe ich gerne zur Verfügung.

Andrée Rechsteiner

### Achtung!

- Der Kurs findet in Kleingruppe statt. Gruppengrösse 5-8.
- Eine Anmeldung ist verbindlich – siehe AGB.
- Grundsätzlich wird kein Kursgeld rückerstattet – bei Krankheit können die versäumten Kurse im parallel laufenden Lehrgang oder im nächsten Jahr nachgeholt werden.

# Detailierter Lehrplan der Grundausbildung 2021/1

	Tagesthemen	Pflanzenportraits	Praxis
Freitag, 7.5.2021	<b>Einführung in die Pflanzenheilkunde</b> Phytotherapie heute Möglichkeiten und Grenzen	Gundelrebe, Schlüsselblume, Gänseblümchen	Regeln für die Teezubereitung verschiedener Drogenteile Anwendung und Dosierung Wildkräuterbouillonsuppe
Freitag 14.5.2021	<b>Ausleitung und Reinigung Lymphsystem</b> <b>Vielstoffgemische</b> <b>Pflanzeninhaltsstoffe in der Übersicht</b>	Brennnessel, Löwenzahn	Regeln für das Teemischen Ausleitungstee mischen Quarkbrötchen mit Wildkräutern
Freitag 28.5.2021	<b>Harnwege</b> Infekte, Prostatabeschwerden <b>Pflanzliche Arzneimittel und ihre Unterschiede</b>	Birke, Schachtelhalm, Goldrute, Hauhechel Fertigarzneimittel auf dem Markt	Tinkturen ansetzen Alkoholprozentage berechnen
Freitag 4.6.2021	<b>Herz/Kreislauf</b> Blutdruck-, Herz- und Venenschmerzen Inhaltsstoffe: Bedeutung der Flavonoide und Cumarine	Weissdorn, Rosmarin, Ginkgo, Roskastanie, Steinklee Fertigarzneimittel auf dem Markt	Wässrige Auszüge und ihre Verwendungsmöglichkeiten Venen/Sport-Gel herstellen
Freitag 11.6.2021	<b>Pflanzen für die Frau</b> Frauenbeschwerden in verschiedenen Lebensjahren	Schafgarbe, Hopfen, Frauenmantel, Hirtentäschli Fertigarzneimittel auf dem Markt	Sammeln und Trocknen von Kräutern Tinkturen ansetzen
Freitag 18.6.2021	<b>Verdauung</b> Verdauungsbeschwerden Inhaltsstoffe: Bedeutung der Bitterstoffe	Engelwurz, Mariendistel, Kümmel, Fenchel, Kamille	Rezeptsammlung für die Küche aus dem Kräutergarten Kräuteröl und Kräutersalz herstellen
Freitag 25.6.2021	<b>Haut &amp; Bewegungsapparat</b> Hauterkrankungen, stumpfe Verletzungen Inhaltsstoffe: Bedeutung der Gerbstoffe, Schleimstoffe und ätherischen Öle	Stiefmütterchen, Ringelblume, Arnika, Wallwurz	Ganzer Nachmittag: Auszugsöl ansetzen Verwendungsmöglichkeiten von Auszugsölen Salbe und Emulsion herstellen
Freitag 2.7.2021	<b>Atemwege</b> Atemwegenerkrankungen Inhaltsstoffe: Bedeutung der Schleimstoffe, Gerbstoffe, ätherischen Öle und Saponine	Spitzwegerich, Salbei, Eibisch/Malve, Königskerze	Erkältungstee mischen Hustensirup herstellen Aromastift
Freitag 9.7.2021	<b>Nervensystem</b> Stresssymptome und vegetatives Nervensystem	Johanniskraut, Hafer, Lavendel, Passionsblume, Baldrian	Antistress-Tee mischen Tinkturen ansetzen
Sonntag 11.7.2021	<b>Immunsystem</b> Prophylaxe, Grippale Infekte Inhaltsstoffe: Bedeutung der Flavonoide	Sonnenhut, Thymian, Holunder, Linde	Workshop: Wissenssicherung und praktische Arbeiten
Freitag 16.7.2021	<b>Zusammenfassung und Rückblick</b>	Überblick Organsysteme und Heilpflanzen mit ihren Schwerpunkten	Übungen: Tee- und Tinktur- Rezepturen mit Hilfe der Zusammenfassungen zusammen stellen Abschluss

Es werden im Anschluss einzelne Weiterbildungs-Tageskurse zu weiteren Themen angeboten.

# Detailierter Lehrplan der Grundausbildung 2021/2

	Tagesthemen	Pflanzenportraits	Praxis
Samstag 8.5.2021	<b>Einführung in die Pflanzenheilkunde</b> Phytotherapie heute Möglichkeiten und Grenzen	Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen	Regeln für die Teezubereitung verschiedener Drogenteile Anwendung und Dosierung Wildkräuterbouillonsuppe
Samstag 15.5.2021	<b>Ausleitung und Reinigung Lymphsystem</b> <b>Vielstoffgemische</b> <b>Pflanzenwirkstoffe in der Übersicht</b>	Gundelrebe, Schlüsselblume	Regeln für das Teemischen Ausleitungstee mischen Quarkbrötchen mit Wildkräutern
Samstag 29.5.2021	<b>Harnwege</b> Infekte, Prostatabeschwerden <b>Pflanzliche Arzneimittel und ihre Unterschiede</b>	Birke, Schachtelhalm, Goldrute, Hauhechel Fertigarzneimittel auf dem Markt	Tinkturen ansetzen Alkoholprozentage berechnen
Samstag 5.6.2021	<b>Herz/Kreislauf</b> Blutdruck-, Herz- und Venenschmerzen Inhaltsstoffe: Bedeutung der Flavonoide und Cumarine	Weissdorn, Rosmarin, Ginkgo, Rosskastanie, Steinklee Fertigarzneimittel auf dem Markt	Wässrige Auszüge und ihre Verwendungsmöglichkeiten Venen/Sport-Gel herstellen
Samstag 12.6.2021	<b>Pflanzen für die Frau</b> Frauenbeschwerden in verschiedenen Lebensjahren	Schafgarbe, Hopfen, Frauenmantel, Hirtentäschli Fertigarzneimittel auf dem Markt	Sammeln und Trocknen von Kräutern Tinkturen ansetzen
Samstag 19.6.2021	<b>Verdauung</b> Verdauungsbeschwerden Inhaltsstoffe: Bedeutung der Bitterstoffe	Engelwurz, Mariendistel, Kümmel, Fenchel, Kamille	Rezeptsammlung für die Küche aus dem Kräutergarten Kräuteröl und Kräutersalz herstellen
Samstag 26.6.2021	<b>Haut &amp; Bewegungsapparat</b> Hauterkrankungen, stumpfe Verletzungen Inhaltsstoffe: Bedeutung der Gerbstoffe, Schleimstoffe und ätherischen Öle	Stiefmütterchen, Ringelblume, Arnika, Wallwurz	Ganzer Nachmittag: Auszugsöl ansetzen Verwendungsmöglichkeiten von Auszugsölen Salbe und Emulsion herstellen
Samstag 3.7.2021	<b>Atemwege</b> Atemwegenerkrankungen Inhaltsstoffe: Bedeutung der Schleimstoffe, Gerbstoffe, ätherischen Öle und Saponine	Spitzwegerich, Salbei, Eibisch/Malve, Königskerze	Erkältungstee mischen Hustensirup herstellen Riechstift
Samstag 10.7.2021	<b>Nervensystem</b> Stresssymptome und vegetatives Nervensystem	Johanniskraut, Hafer, Lavendel, Passionsblume, Baldrian	Antistress-Tee mischen Tinkturen / Öl ansetzen
Samstag 17.7.2021	<b>Immunsystem</b> Prophylaxe, Grippale Infekte Inhaltsstoffe: Bedeutung der Flavonoide	Sonnenhut, Thymian, Holunder, Linde	Workshop: Wissenssicherung und praktische Arbeiten
Sonntag 18.7.2021	<b>Zusammenfassung und Rückblick</b>	Überblick Organsysteme und Heilpflanzen sowie ihre Schwerpunkte	Übungen: Tee- und Tinktur- Rezepturen Abschluss

Es werden im Anschluss einzelne Weiterbildungs-Tageskurse zu weiteren Themen angeboten.