

# Schätze des Herbstes

## Die Natur hilft – besser leben mit dem Kräuter-Wildfrüchte-Seminar

Samstag, 30.09.2023 von 10:00-13:00 Uhr



Verein für gesunde Lebensstile und  
Primärprävention – besser leben eV

Die Natur schüttet jetzt noch einmal ihr Füllhorn aus. Holunder, Schlehe, Vogelbeere und Hagebutte sind nur einige der Früchte, aus denen sich leckerste Marmeladen, Gelees oder auch Tees und Liköre zubereiten lassen. Mal sehen, welche Früchte und Beeren in diesem Jahr auf uns warten. Inzwischen ist auch dank technisch hoch entwickelter Analytik bekannt, worauf die Wirksamkeit der Wildfrüchte und -kräuter beruht. Die Reihe der wirksamen Inhaltsstoffe wird von wissenschaftlichen Untersuchungen immer wieder beeindruckend dargelegt, z.B. welche Schätze und Heilwirkungen Mutter Natur für uns bereithält.

Die **Hüttenberger Kräuterfrau Barbara Skarupke** führt die Seminar-Teilnehmer in das Wissen der Wildfrüchte ein. Gesundheit – des Menschen höchstes Gut. Warum, so fragen sich gesundheitsorientierte Menschen, werden erst beim Ausbruch einer Krankheit heilende Maßnahmen ergriffen, wenn Wildfrüchte und Heilpflanzen im Vorfeld schon vorbeugend eingesetzt werden können?

Tauchen Sie zusammen mit der Hüttenberger Kräuterfrau Barbara Skarupke in die Fülle der goldenen Jahreszeit ein. Nach einem kleinen Kräuterspaziergang (bei dem auch gesammelt wird) bereiten wir zusammen ein köstliches Superfood-Knäckebrot mit veganem Kräuterschmalz, sowie u.a. Leckereien mit Himbeeren und Brombeeren zu. Die Herstellung einer Tinktur für müde Beine nach einer Wanderung rundet unser Seminar ab.

### Seminar-Leitung:

#### **Barbara Skarupke,**

Ort: Seminarraum und Lehrküche von  
Barbara Skarupke, Rechtenbach  
(wir bilden Fahrgemeinschaften)

#### Bitte mitbringen:

**Sammelkörbchen, Messer,  
Vorratsbehälter, Twist-off-Gläser.**

Die Seminar-Gebühr beträgt für  
Gäste/Mitglieder 28,-/22,- €  
zzgl. Lebensmittelkosten ca. 9,- €.

### Anmeldung:

**besser leben e.V.**



**Foto oben: aus einem unserer Seminare**

Siegrid Bourdin, Rittershausstr. 5, 61231 Bad Nauheim, Tel.: 06032-804572.

**Anmeldung per Überweisung** der Gebühr auf das **Vereinskonto** besser leben eV.,

Konto: IBAN DE64 5185 0079 0027 1466 00, Sparkasse Oberhessen, Stichwort „Wildfrüchte“, Name, Telefon-Nr.

Anmeldung per Mail über die Internet-Seite: [www.besser-leben-eV.de](http://www.besser-leben-eV.de)