

Newsletter 3/2012

## Urlaubszeit

Liebe Freundinnen und Freunde der Freiburger Heilpflanzenschule,

der Sommer hat nun endlich auch gefühlt begonnen. Pünktlich zu Ferienbeginn (zumindest in Baden-Württemberg) zeigt sich die Sonne und erfreut uns und die Natur. Im Urlaub bekommen wir Abstand vom Alltag, können den Horizont erweitern, die Seele baumeln lassen, Sonne tanken und das Leben genießen.

Aber auch die sonnigste Zeit hat ihre Schattenseiten – gerade auf Reisen können das fremde Klima, die ungewohnte Ernährung und vieles mehr die Urlaubsfreude trüben. Damit wir die schönste Zeit des Jahres wirklich genießen können, sollten wir für alle Fälle über eine sorgfältig zusammengestellte Reiseapotheke verfügen. Die Natur schenkt uns alles, um bestens gewappnet zu sein für einen wunderschönen, unterhaltsamen und (ent-)spannenden Sommer.

Darum, passend zur Jahreszeit: *„Blumen machen die Menschen fröhlicher. Sie sind der Sonnenschein, die Nahrung und die Medizin für die Seele.“* von Luther Burbank

Viel Freude beim Lesen, Erleben und selber machen wünscht Ihnen/Euch das Team der Freiburger Heilpflanzenschule.

**Reiseapotheke** wenn einer eine Reise tut – oder auch zu Hause bleibt

Unterwegs oder auch zu Hause – im Urlaub kann es immer wieder vorkommen, dass uns statt der erhofften und wohlverdienten Entspannung kleinere und größere Beschwerden plagen. Darum ist es sinnvoll für solche Fälle vorzusorgen, um im Falle der Fälle rasch reagieren zu können. Hier erhalten Sie eine Übersicht über erprobte Mittel und Zubereitungen.

Eine häufige Urlaubserkrankung ist **Durchfall**. Hier kann man bereits vorbeugend tätig werden – indem man, gerade in südlichen Ländern, Leitungswasser vor Gebrauch abkocht und Nahrungsmittel vor der Zubereitung schält. Ebenso bietet es sich an, eine Blutwurzinktur – selbst angesetzt oder aus der Apotheke – mit sich zu führen. Sie lindert Durchfall, selbst schweren samt Darmkrämpfen, und bekämpft Bakterien. Zur Behandlung sollten Sie drei bis fünfmal täglich 20 – 30 Tropfen Tinktur einnehmen (maximal über sieben Tage). Reisen Sie mit Säuglingen oder Kleinkindern sollten Sie für diese einen Tee aus Heidelbeeren ansetzen. Alternativ kann auch Grün- oder Schwarztee verwendet werden (der Tee sollte allerdings mindestens 10 Minuten ziehen, nur so werden die wirksamen Gerbstoffe herausgelöst).

Gegen die **Reisekrankheit** (z.B. Übelkeit bei Boots-, Bus- oder Autofahrten) ist Ingwer das sicherste Mittel. Ein Ingwerpräparat aus der Apotheke lindert Übelkeit, Erbrechen oder Schwindel, ohne müde zu machen. Genauso wirksam sind Ingwertee, Ingwerplätzchen oder Ingwer als Würze. Alternativ kann vor Fahrtbeginn Pfefferminztee getrunken werden. Oder, ein Tropfen reines, ätherisches Minzöl auf ein Taschentuch träufeln und immer wieder daran riechen.

Bei übermäßigem Sonnengenuss können Sie im Falle eines **Sonnenbrands** ätherisches Lavendelöl (ausnahmsweise pur!) auf die schmerzenden Hautstellen auftragen. Ebenfalls hilfreich ist 1:10 verdünnte Blutwurzinktur oder Aloe-Frischblattgel. Falls das alles nicht zur Hand ist können Sie auch feuchtkalte Essigwasser-Auflagen oder Auflagen mit Tomatenscheiben, Zitronen- oder Gurkensaft sowie Buttermilch auflegen.

**Insektenstiche** werden durch kühlende Umschläge aus Essigwasser oder Schwarztee gelindert sowie durch den Saft einer frisch angeschnittenen Zwiebel. Ebenso helfen Aloe-Vera-Gel, frisch ausgequetschte Pflanzensäfte von Spitzwegerich- oder Pfefferminzblättern sowie Speisequark – irgendetwas davon wird auch im Urlaub zur Hand sein!

## Aus der Praxis für die Praxis

### Fallbeispiel Kinderheilkunde:

Die 7jährige Marie leidet immer wieder unter Bauchweh, ständig verstopfter Nase und Ohrenschmerzen. Sie hat dunkle Ringe unter den Augen und bringt jeden Infekt aus der Schule mit nach Hause. In den letzten beiden Jahren wurde sie wiederholt mit Antibiotika behandelt.



Marie ist ein sehr sensibles Kind und fühlt sich den schulischen Herausforderungen oft nicht gewachsen. Während des Unterrichts klagt sie über Kopfschmerzen. Organische Ursachen für die Bauchschmerzen können mittels vorausgegangener Untersuchungen ausgeschlossen werden.

Im Moment hat sie einen akuten Infekt. Die Untersuchung ergibt eine Mittelohrentzündung, Rhinitis und produktiven Husten. Der Verdacht einer Dysbiose (Gleichgewichtsstörung der Darmflora) wird später durch eine Stuhluntersuchung bestätigt.

### Allgemeine Tipps für den Umgang mit den Bauchschmerzen

- Wichtig ist, die Schmerzen ernst zu nehmen.
- Essverhalten überdenken (auf Laktose- oder Fructose-Intoleranz testen)
- Ggf. eine psychologische Beratung und Entspannungsübungen
- Die Eltern sollten weder überbesorgt reagieren, noch die Beschwerden ignorieren.
- Das Kind darf sich 15 Minuten hinlegen, oft ist die Bauchlage angenehmer.
- Eine leichte Rückenmassage kann dabei hilfreich sein. Auch das Auflegen der warmen Hand oder einer Wärmflasche (s. Kasten), eine Bauchmassage, warme Wickel und die liebevolle Zuwendung helfen, die Schmerzen zu lindern.
- Mit Medikamenten sollte man zurückhaltend sein, denn die Schmerzen verschwinden in der Regel von selbst wieder.

### Wärmflasche

Anwendungsgebiet: bei akuten Bauchschmerzen  
Durchführung:

1. Die Wassertemperatur sollte nicht über 60 °C liegen, weil es sonst zu Verbrennungen kommen kann!
2. Die Luft in der Flasche muss herausgedrückt werden, denn eine luftgefüllte Wärmflasche hält die Wärme nicht gut.
3. Die Wärmflasche sollte nur halb gefüllt sein, damit sie sich besser an den Körper anschmiegen kann und leichter ist.
4. Wärmflasche vor der Anwendung auf Dichtheit prüfen und in eine Decke oder einen Kissenbezug einwickeln.

### Therapie (akut)

Im akuten Stadium wurde die Erkrankung symptomatisch behandelt mit Sinupret Dragees, Otovowen Tropfen, Thymiansaft, Kochsalzlösung, Hustentee (s. Kasten) und Zwiebelwickeln (s. Kasten).

### Hustentee

#### Zutaten:

- Foeniculi fructus cont. (Fenchel Früchte angestoßen)
- Plantaginis folium (Spitzwegerichblätter)
- Thymi herba (Thymiankraut)
- Liquiritae radix (Süßholzwurzel)  
aa ad 100.0

M.f.spec.

Durchführung: 1 EL mit 150 ml heißem Wasser übergießen, bedeckt 7 Min. ziehen lassen und abgießen. 3 x tägl. eine Tasse mit Honig gesüßt trinken.

### Zwiebel-Ohrwickel (Der Klassiker bei Mittelohrentzündung!)

Anwendungsgebiet: Mittelohrentzündung

Durchführung: Eine rohe Zwiebel wird in feine Stücke geschnitten und in ein Taschentuch (oder Kindersocken) gepackt. Anschließend wird dieses Päckchen über Wasserdampf erwärmt. Währenddessen, zieht man dem Kind bereits ein Stirnband bzw. eine Mütze an. Warm (aber nicht zu heiß!) wird das Päckchen dann mit der einfachen Stoffseite so auf das Ohr gelegt, dass der Mastoidknochen (hinter dem Ohr läppchen tastbar) bedeckt ist.

Dauer: Der Wickel kann solange bleiben, wie es dem Kind angenehm ist (½ bis 2 Stunden).

Wirkung: schmerzlindernd, entzündungshemmend, antibakteriell

## Therapie (zur Umstimmung)

### 1. bis 6. Woche (Beginn Dezember)

- Mikrobiologische Therapie: Symbioflor 1
- Phytotherapie: Umckaloabo® (3 x tägl. 10 Tr.)
- Bei Bauchschmerzen: Kamillen-Bauchwickel (s. Kasten) und Kamillentee (s. Kasten)
- Bei Kopfschmerzen: Euminz Lösung

Anschließend wurde Marie von der Mutter wieder in der Praxis vorgestellt und machte insgesamt einen deutlich stabileren Eindruck. Das Bauchweh war verschwunden und die Laktose freie Ernährung wirkte sich positiv auf die gesamte Familie aus.

### 7. bis 12. Woche

- Mikrobiologische Therapie: Symbioflor 2
- Ceres Gentiana (3x3 Tropfen)

Als Marie wieder vorgestellt wurde, freute sich die Mutter sehr darüber, dass sie das erste Mal von einer Krankheitswelle in der Schule nicht erfasst wurde! Die dunklen Ringe unter den Augen sind weg. Mittlerweile fühlt sich Marie den schulischen Aufgaben gewachsen und geht guten Mutes zur Schule.

#### Kamillen-Bauchwickel

**Durchführung:** 2 EL Kamillenblüten mit 250 ml heißem Wasser übergießen und nach 10 Min. abgießen. Das Innentuch auf die gewünschte Größe falten (es sollte den ganzen Bauch bedecken) und in einer Schüssel mit dem Tee übergießen. Auswringen, bis es nicht mehr tropft, Temperatur am eigenen Unterarm 1 Minute prüfen (seien Sie vorsichtig mit der Wärme bei Kindern) und dann direkt auf den Bauch legen, mit einem Zwischentuch und anschließend mit einem Wolltuch abdecken. Achten Sie darauf, dass die Tücher fest am Körper anliegen. Zur Unterstützung kann eine Wärmflasche aufgelegt werden.

**Dauer:** 20-30 Minuten

**Wirkung:** Die feuchte Wärme bewirkt eine starke Durchblutung und Durchwärmung der oberen Hautschichten. Der intensive lokale Wärmereiz führt reflektorisch zu einer vermehrten Durchblutung in den tieferen Gewebeschichten, was eine muskelentspannende und entkrampfende Wirkung zeigt. Hinzu kommt ein allgemein beruhigender und entspannender Effekt, den die meisten Wickelanwendungen aufweisen.

#### Bauchweh-Tee

Kamillenblüten/Matricariae flos  
Gänsefingerkraut/Anserinae herb.  
Melissenblätter/Melissa officinalis aa ad 100.0  
M.f.spec.

D.S.: 1 EL mit 250 ml heißem Wasser übergießen, bedeckt 7 Min. ziehen lassen und absieben. Tägl. 3–5 Tassen trinken.

Autorin: Helga Ell-Beiser



Helga Ell-Beiser ist Dozentin an der Freiburger Heilpflanzenschule sowie Mit-Autorin des Buches „Heilpflanzen in der Kinderheilkunde“. Weitere Informationen erhalten Sie unter:

<http://www.naturheilpraxis-ell-beiser.de/>

Weitere spannende Einblicke in die Welt der Heilkräuter, speziell für Kinder, können Sie in der Juli/August-2012-Ausgabe von Mein Schönes Land erhalten. Hier stellt Helga Ell-Beiser in Folge 7, der Reihe „Die Heilpflanzen-schule“, eine Sommer-Apotheke für Kinder vor.



#### Pflanzliche Schlafhilfen sind wirksam und sicher

**Erholsamer Schlaf ist die Grundvoraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Die heutigen Lebensumstände führen aber dazu, dass immer mehr Menschen über Schlafprobleme klagen und Hilfe beim Arzt oder in der Apotheke suchen. Etwa fünf Prozent der Bevölkerung seien betroffen, hat die Techniker Krankenkasse (TK) im Jahre 2010 errechnet. Entsprechend hoch ist auch der Verbrauch von Schlafmitteln. Besonders oft greifen Senioren zu Schlaftabletten. Gerade für sie sind aber die typischen Nebenwirkungen chemischer Schlafmittel wie Schwindel und Sturzgefahr besonders folgenreich.**

Dabei existiert längst eine Schlaftherapie ohne solche Risiken, betonte Prof. Dr. Dr. Martin E. Keck vom Züricher Zentrum für Naturwissenschaften in München: Schlafhilfen aus Baldrianextrakten allein oder in Kombination mit Hopfen, Melisse und Passionsblume haben sich in einer großen Anzahl von gut kontrollierten und randomisierten klinischen Studien als eine evidenz-basierte Alternative zu den riskanten synthetischen Hypnotika und Sedativa erwiesen.

Die Wirkungsweise der Phytosedativa erläuterte Prof. Keck am Beispiel einer Kombination aus Baldrianwurzel- und Hopfenzapfen-Extrakt. Die natürliche Regulation des Schlafes erfolgt über zwei unterschiedliche Regulationsmechanismen – das Adenosin und das Melatonin. Je länger das Wachsein andauert, umso höher steigt der Adenosinspiegel an, was den Schlafdruck erhöht und zur Schlafbereitschaft führt. Bei Dunkelheit wird wiederum Melatonin freigesetzt, eine Substanz, die für die Steuerung der „inneren Uhr“ zuständig ist.

Die pflanzliche Kombination entfaltet eine ähnliche synergistische Wirkung wie der Körper: Baldrian aktiviert die Adenosin-Rezeptoren, während Hopfen als „pflanzliches Melatonin“ fungiert und das nächtliche Schlafenster steuert. So kann schon nach zwei Wochen Behandlung mit dem Phytosedativum die Schlafqualität signifikant verbessert werden. Die zuvor gestörte Schlafarchitektur normalisiert sich, der Patient wacht in der Nacht seltener auf, erlebt ausgeprägte Traumphasen und macht öfter erholsame Tiefschlafphasen durch.

„Der Vergleich mit synthetischen Schlafmitteln zeigt“, fasst der Züricher Experte zusammen, „dass Phytopharmaka eine evidenzbasierte, gut verträgliche und von den Patienten gut akzeptierte Alternative für klassische, synthetische Medikamente darstellen“.

Artikel erschienen in Komitee Forschung Naturmedizin e.V., KFN 4/2012 – 30.04.2012

Weitere Informationen zur Phytotherapie finden Sie unter: [www.phytotherapie-komitee.de](http://www.phytotherapie-komitee.de)

## Thymian: effektiver als Akne-Crèmes

Eine Tinktur aus Thymian könnte effektiver als verschreibungspflichtige Crèmes gegen Akne wirken. Zu diesem Schluss kommen Forscher der Metropolitan Universität im englischen Leeds. Sie untersuchten dabei neben Thymian auch Tinkturen von Ringelblume und Myrrhe.

Erst die Herstellung einer Tinktur – also das Einlagern in Alkohol – sorgt dafür, dass die Pflanze ihre wertvollen Stoffe freigibt. Diese testeten die Forscher gegen die Propionibakterien, die zur natürlichen mikrobiellen Flora der Haut gehören, aber auch an Infektionen wie der Acne vulgaris (vgl. GN Mai 2012) beteiligt sind. Obwohl alle untersuchten Kräuter das Bakterium abtöteten, war Thymian das effektivste der drei.

Zudem konnte für die Thymian-Tinktur ein grösserer antibakterieller Effekt nachgewiesen werden als es für Standardkonzentrationen von so genannten Benzoylperoxiden der Fall ist. Diese sind Bestandteil der meisten Anti-Akne-Cremes oder -Waschgels. Solche Mittel führen nicht selten zu einem Gefühl brennender Haut und Hautirritationen.

Pflanzliche Präparate können dank ihrer entzündungshemmenden Wirkung für weniger starke Reaktionen auf der Haut sorgen, resümieren die Forscher ihr Ergebnis. Die Studie führte erstmals den Nachweis für die Wirksamkeit des Thymians gegen das Bakterium.

Quelle: Science Daily

## Rezepte mit Thymian: Stärkende Thymiansoße

Thymiansoße passt zu Gemüse, Fleisch, Kartoffel-, Reis- und Nudelgerichten.



Das brauchen Sie (4 Personen):

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 3 gehackte Knoblauchzehen
- 2 EL frisches Thymiankraut
- 3 EL Zitronensaft oder Wein
- 1/8 l Sahne

Zubereitung:

1. Knoblauchzehen und Thymian im Sonnenblumenöl andünsten.
2. Mit Zitronensaft oder Wein ablöschen und mit der Sahne etwas einköcheln lassen.
3. Nach Geschmack würzen und auf Wunsch durch ein Sieb filtern.

Quelle: Bühring, U.: Blütenküche, Eugen Ulmer KG, 2012, S. 38

## Leckeres für den Sommer: *Lavendelsorbet*



Sommer und Lavendel gehören zusammen. Das Duftblau labt die Seele und dieser einmalige Duft entfaltet sich auch in diesem Sorbet.

Ein Dessert das auf der Zunge zergeht – genießen Sie es!

Das brauchen Sie (4-6 Personen):

450 ml Wasser, 125 g Zucker, 6 blühende Lavendelrispen, Schale und Saft zweier unbehandelter Zitronen, 1 steif geschlagenes Eiweiß, Likör nach Belieben

Zubereitung:

1. Den Zucker im Wasser auflösen und unter Rühren zum Kochen bringen.
2. Nach 5 Minuten die blühenden Lavendelrispen zugeben und zusammen erkalten lassen; anschließend die Rispen herausnehmen.
3. Zitronensaft und -schale zugeben und 3 Stunden in den Gefrierschrank stellen; dabei ab und zu umrühren.
4. Das steif geschlagene Eiweiß unterheben und wieder in den Gefrierschrank geben.
5. Vor dem Servieren leicht antauen mit Blüten bestreuen und nach Belieben Likör übergießen.

Quelle: Bühring, U.: Blütenküche, Eugen Ulmer KG, 2012, S. 24



Weitere kulinarische und optische Highlights finden Sie im neu aufgelegten Buch „**Blütenküche – farbenfroh, dekorativ, lecker**“, von Ursel Bühring.

## Neues aus der Freiburger Heilpflanzenschule

### Kursprogramm der Freiburger Heilpflanzenschule 2013

Wir liegen derzeit in den letzten Zügen bei der Erstellung unseres neuen Kursprogramms für 2013. Dieses wird voraussichtlich Ende September fertiggestellt sein. Wie in den Jahren zuvor werden wir es automatisch an alle Kontakte aus unserer Adressdatei versenden. Wir bitten noch um ein wenig Geduld und dann: viel Freude beim Lesen und inspirieren lassen.

## Neuerscheinung von Ursel Bühring:

Ende August erscheint das neue Buch von Ursel Bühring „Kuren für Körper und Seele – Organe pflegen mit Heilpflanzen“. Mit ihrem neuesten Werk hat Ursel Bühring den idealen Ratgeber geschaffen um die eigene Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden



aktiv mitzugestalten. So wie Sie Ihr Auto regelmäßig in die Inspektion bringen oder im Frühjahr Großputz machen können Sie auch Ihr Inneres pflegen. Am wirkungsvollsten ist es wenn Sie sich regelmäßig im Jahr auf einen Bereich Ihres Körpers konzentrieren, sich also quasi

kurweise mit der passenden Heilpflanze um Leber, Herz, Nerven und Co. kümmern. Dieses Buch zeigt verschiedene Wege dazu auf und Sie können wählen, was am besten zu Ihnen passt. Denn Vorbeugung muss einfach sein.

Jung und gesund bleiben mit dem neuen einzigartigen Well-Aging-Konzept von Ursel Bühring.

Ulmer Verlag, 192 Seiten brochiert, 110 Farbfotos, 28 Zeichnungen, ISBN 978-3-8001-7672-4, Preis 24,90 €

## Abschlussmöglichkeiten an der Freiburger Heilpflanzenschule

Seit wenigen Monaten besteht die Möglichkeit für Absolvent/innen der Phytotherapie-Grundausbildung, den neu entwickelten, patentierten Zusatztitel **Phytopraktikerin/ Phytopraktiker – zertifiziert nach Ursel Bühring** zu erlangen.



**Voraussetzungen** hierfür sind ausführliche Grundkenntnisse der Phytotherapie, nachgewiesen durch die **abgeschlossene Phytotherapie-Grundausbildung an der Freiburger Heilpflanzenschule** inklusive der **erfolgreich abgelegten Prüfung**.

Absolvent/innen unserer Schule, die die Voraussetzungen in den Jahren zuvor bereits erfüllt haben, kann bei Interesse die Bescheinigung ebenfalls ausgestellt werden. Bitte wendet Euch für nähere Informationen an unser Büro.

## Ebenfalls neu ...

... nach Absolvieren aller vier Weiterbildungsjahre an der Freiburger Heilpflanzenschule können unsere Absolvent/innen die Bezeichnung **Expertin/ Experte für Phytotherapie – zertifiziert nach Ursel Bühring** erlangen.



Voraussetzungen zur Erlangung des Experten/ der Expertin für Phytotherapie sind:

1. a) Mit **Prüfung** abgeschlossene **Grundausbildung** an der Freiburger Heilpflanzenschule
- b) Absolvieren einer Ausbildung in Phytotherapie/ Heilpflanzenkunde an einer anderen Institution mit vergleichbarem Ausbildungsniveau, zzgl. Ablegen der **Prüfung an der Freiburger Heilpflanzenschule**
2. Absolvieren der **4 Weiterbildungsjahre** (insgesamt 24 Unterrichtstage) inkl. Abschlussprüfung

## Fachausbildung Frauen-Naturheilkunde

Am 09. November 2012 startet die 10-tägige Phytotherapie-Fachausbildung Frauen-Naturheilkunde mit Heide Fischer. Die Ausbildung behandelt den ganzheitlichen Einsatz von Heilpflanzen in der Frauenheilkunde.

Es sind noch einige wenige Plätze frei.

Termine der Ausbildung 2012/2013:

F-12 FNH-W

Fr. – So. 09. – 11.11.2012,  
Do. – So. 10. – 13.01.2013 und  
Fr. – So. 01. – 03.03.2013

## Fachausbildung Heilpflanzenpädagogik

Die Freiburger Heilpflanzenschule hat ab 2013 eine neue Fachausbildung im Programm. Nach vielen Rückfragen von Kursteilnehmer/innen, wie sie ihr erworbenes Wissen professionell weitergeben können, haben wir uns entschlossen einen neuen Ausbildungsgang zu entwickeln: die Fachausbildung Heilpflanzenpädagogik.

Diese wird erstmals im Frühjahr 2013 angeboten.

Näheres erfahren Sie unter

[www.heilpflanzenschule.de/Heilpflanzenpaedagogik](http://www.heilpflanzenschule.de/Heilpflanzenpaedagogik) bzw. in unserem neuen Kursprogramm.

Dozentinnen: Christel Glück-Baisch, Andrea von Sengbusch;  
Phytofachbegleitung: Ursel Bühring

Termine 2013:

F-13 HP

Fr. – So. 22. – 24.03.2013,

Fr. – So. 07. – 09.06.2013 und

Fr. – So. 13. – 15.09.2013

## Kräuterwerkstatt Modul 3/ Fachseminar Duftwerkstatt

Das dritte Modul der **Kräuterwerkstatt (KWE 3)**: die Duftwerkstatt startet dieses Jahr am 08.12.2012. Der Kurs vermittelt den Teilnehmer/innen Kenntnisse in der Herstellung von Körperölen, Balsamen, Körperbutter, Haarwasser und eines individuellen Parfums. Das Seminar kann auch von Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse in Aromatherapie besucht werden.

Nächstes Jahr startet am 28.09.2013 zum ersten Mal das Fachseminar **FS-6 Duftwerkstatt**. Das Fortgeschrittenen-Seminar richtet sich speziell an Teilnehmer/innen welche bereits Fachkenntnisse im Bereich Aromatherapie erworben haben.

Dozentin: Margret Demleitner

## DUMONTS Kräuter-Kalender 2013

Der seit vielen Jahren bewährte Kalender bietet Ihnen viele Tipps, reichhaltige Informationen und praxisnahe Rezepte von Ursel Bühring sowie wunderschöne Bilder aus dem Kräuterparadies der Fotografen Jutta Schneider und Michael Will.

Der DUMONT Kräuterkalender ist über den Buchhandel erhältlich.



ISBN: 978-3-8320-2237-2

Format (HxB): 30,0 cm x 30,0 cm

Preis: 11,99 € (D), 11,99 € (A)

## Heilpflanzenstammtisch

Der nächste Heilpflanzenstammtisch findet am Donnerstag den 13. September 2012 statt. Treffpunkt für die vorherige Führung ist 16.30 Uhr am Alten Friedhof, Eingang Karlstrasse. Anita Halter veranstaltet eine Führung zu den Pflanzensymbolen im Alten Friedhof.

Um 18.00 Uhr beginnt der Heilpflanzenstammtisch im Gasthaus Weinberg, in der Hauptstr. 70, in Freiburg Herdern.



Erscheinungsweise:

1x im Quartal

Nachdruck, Vervielfältigungen oder sonstige Verwertung von Beiträgen - auch auszugsweise - nur mit besonderer Genehmigung der Herausgeberin.

Kostenloser Newsletter der Freiburger Heilpflanzenschule

Inhaberin: HP Ursel Bühring

Zechenweg 6

79111 Freiburg

Tel.: (+49) 0761-556 559-05

Fax: (+49) 0761-556 559-06

[info@heilpflanzenschule.de](mailto:info@heilpflanzenschule.de)

[www.heilpflanzenschule.de](http://www.heilpflanzenschule.de)