

## Informationen zum Wildpflanzen-Workshop „Heilkräuter“ am 15.06.2025

Beginn 10:00 Uhr, Programm-Ende 16:00 Uhr, Für alle ab 18 Jahren/  
Jugendliche ab 14 Jahren in Begleitung eines teilnehmenden  
Erwachsenen. Anmeldefrist: 10.06.2025!

Veranstaltungsort: Strohweg 7, 47279 Duisburg (Gelände des Kneipp-  
Vereins und Umgebung Sechs-Seen-Platte), Veranstalter: nawidu- Christina Herold  
(Neurowissenschaftlerin und Wildnispädagogin).



### Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

erstmal vielen Dank für dein Interesse an unserem wildnis-, natur- und umweltpädagogischem  
Bildungsangebot und für das Vertrauen, was du uns damit entgegenbringst!

### Doch was genau erwartet dich im Heilkräuter-Workshop?

Bereits unsere Vorfahren wussten schon lange um die heilende Wirkung verschiedenster  
Pflanzen, die du im Wald oder auf der Wiese um die Ecke finden kannst. Manchmal findest du  
sogar noch etwas darüber in alten und neuen Geschichten, z.B. über Heiler/innen,  
Hexen/Hexer, Zaubermeister\*innen, Mönche und Nonnen im Kloster, Medizin-Männer/-  
Frauen und Druiden/Druidinnen. Doch während diese ursprünglichen „Mediziner“ sich das  
Wissen vermutlich vielfach durch Versuch und Irrtum erarbeiteten und gleichzeitig oft auch  
eine gewisse „Magie“ darum genutzt wurde, können wir uns in der heutigen Zeit auf  
Faktenwissen aus Forschung, Medizin und Wissenschaft stützen. Denn längst hat man damit  
begonnen, das überlieferte Wissen zu überprüfen und die Wirkstoffe vieler Heilkräuter genauer  
unter die Lupe zu nehmen. Vielerorts finden sie daher heute Einsatz, manchmal in ihrer  
natürlichen Form und manchmal von den ursprünglichen Wirkstoffen abgewandelt. Dennoch  
gibt es auch hier noch offene Fragen. In diesem Workshop werden wir daher die wichtigsten  
einheimischen Wald- und Wiesenpflanzen kennenlernen sowie altes und neues Wissen über  
ihre Inhaltsstoffe mit möglicher heilender Wirkung vereinen.

Themen: Basiswissen über Wildpflanzen mit „Heilwirkung“ zur gegebenen Jahreszeit;  
Sammel- und Bestimmungsmethoden der Pflanzen; rechtliche Vorgaben beim Sammeln;  
Schutz der Flora und Fauna; Sicherheitsaspekte; „heilende“ Wirkstoffe der Wildpflanzen und  
wofür sie nützlich sein können; Heilkräuteranwendungen; Zubereitungsmethoden; Austausch  
und Gemeinschaft (Anpassungen im Programm sind je nach örtlichen, zeitlichen und  
tatsächlichen Gegebenheiten möglich).

**Wie läuft das ab? Start um 10:00 Uhr** mit einer kurzen Einführung in die Welt und Geschichte  
der wichtigsten und gängigsten Wildkräuter- und Wildpflanzen mit „Heilwirkung“. Anschließend  
gehen wir gemeinsam auf Sammeltour und lernen „on the road“ mit allen Sinnen diese  
Pflanzen zu erkennen. Dabei lernen wir auch, worauf du beim Sammeln achten musst und  
was für die sofortige oder spätere Nutzung zu beachten ist. Wir überprüfen schließlich unser  
Gesammeltes und beschäftigen wir uns mit den Wirkstoffen der Pflanzen, deren Heilwirkung  
wissenschaftlich nachgewiesen ist und die in der heutigen Zeit zur Anwendung genutzt werden  
(z.B. bei Kopfschmerzen, Insektenstichen, Fieber, Entzündungen, Erkältungen etc.). Danach  
stärken wir uns erstmal mit einem selbstzubereiteten Eintopf und Kräuterbrot. Anschließend  
werden wir gemeinsam verschiedene Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen und z.B. eine  
Salbe, Tee, Tinktur und/oder einen Badezusatz herstellen. Bei unseren Aktivitäten richten wir  
uns am natürlichen Kreislauf aus (Coyote-Teaching).

Während deiner Zeit im Workshop stehen Getränke (Wasser, Tee, Kaffee) immer bereit. Das  
Mittagessen kochen wir gemeinsam. Dabei ernähren wir uns vegetarisch. Unsere Mahlzeit

bereiten wir mit Lebensmitteln in Bioqualität und/oder von lokalen Bezugsquellen zu und aus unseren gesammelten Wildpflanzen. Zwischen den einzelnen Aktionen machen wir immer wieder kleinere Kaffee/Teepausen. Deine selbst hergestellten Produkte nimmst du anschließend natürlich mit nach Hause.

### **Hygiene:**

Während des Wochenendes steht uns die Nutzung der Toilettenanlage/Waschräume des Kneipp-Vereins im Vereinsheim zur Verfügung. Brauchwasser/Trinkwasser erhalten wir dort ebenfalls. Es wird in Kanister umgefüllt und steht am Platz zur Verfügung.

### **Sicherheitshinweise:**

Wir behalten uns vor, den Veranstaltungsort/Kurs kurzfristig abzusagen und zu verschieben, wenn aufgrund der Wetterverhältnisse (konkret Sturm → umstürzende Bäume, herabfallende Äste etc.) davon auszugehen ist, dass die Sicherheit der Teilnehmer auf dem Gelände nicht mehr gewährleistet werden kann.

**Allgemeiner Hinweis:** Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen. Kein Alkohol- Keine Drogen- Keine Videoaufnahmen.

### **Was brauchst du mindestens (gerne nach eigenem Bedarf ergänzen)?**

Eigenes Essgeschirr (Teller, Schüssel, Löffel, Messer, Gabel); eine Tasse; Trinkflasche; ein scharfes Messer; **Sitzunterlage**; wetterangepasste Kleidung; bequeme, aber feste Schuhe; Arbeits-/Gartenhandschuhe; Schreibzeug/Zeichenstifte und Notiz/Zeichenbuch; eine Augenbinde/Schal; Sammelbeutel; kleiner Rucksack; sonstiges für den Eigenbedarf (z.B. Medikamente, Snacks...).

Ich freue mich darauf dich kennenzulernen und auf eine gemeinsame Zeit in der Natur! Falls du noch Fragen hast, erreichst du Christina unter der Telefonnummer 017634282122.

Liebe Grüße

Christina

nawidu duisburg  
Dr. Christina Herold  
Zieglerstr. 56  
47058 Duisburg

Natur- und Wildnisschule, [www.nawidu-duisburg.de](http://www.nawidu-duisburg.de)  
Wildnispädagogin, Neurowissenschaftlerin  
E-mail: [christina.herold@nawidu-duisburg.de](mailto:christina.herold@nawidu-duisburg.de)  
Tel: 017634282122

