

KRÄUTERWANDERUNG

Auf kleinen Touren heimische Superfoods entdecken



Baldrian hilft beim Einschlafen, Kamille bei Magenbeschwerden und Ringelblume bei Hauterzemen. So weit geht die Kenntnis über Wildkräuter und Heilpflanzen bei den meisten noch. Die vielen weiteren Geheimnisse der Natur kennt Iris Bein – und lüftet sie auf ihren Kräuterwanderungen. Voller Leidenschaft und Fachwissen führt sie ihre Gruppen durch die heimische Natur und erklärt die Welt der Kräuter, Wurzeln und Knospen. **»Und wir beißen in alles mal rein«**, sagt die zertifizierte Naturführerin, ihre Teilnehmer sind immer ganz erstaunt darüber, wie wertvoll und gesund das Alltägliche vor der eigenen Haustür ist. Iris Bein weiß, welche Kräuter sich in einem frischen Salat besonders gut machen, welche aufgebrüht einen wohltuenden Tee ergeben und woraus sich leckerer Likör herstellen lässt, »vor

allem die Sinneswahrnehmungen prägen sich ein, das, was man fühlt, riecht und eben schmeckt.« Unter dem Motto »Eine Reise durch das Jahr«, gibt es je nach Saison andere Wurzeln, Blüten oder Beeren zu entdecken. Auch Ökologie und Geschichte kommen nicht zu kurz. Einige Expeditionen wandeln auf den Spuren der Kelten oder führen auf den sagenumwobenen Blocksberg bei Pansdorf, dessen Pflanzen und Kulturgeschichte beleuchtet werden. Die Touren eignen sich für alle, die Lust auf neue Geschmäcker haben oder sich für Gesundheit und Nachhaltigkeit interessieren, aber auch einfach für naturverbundene Menschen. »Im Endeffekt sind es auch schöne Spaziergänge durch die Natur.«

🌸 **Orte variieren nach Thema, z.B. Klingberg**
kraeuterfuehrungen-ostholstein.de



1
n,
g,
d,
e