



neverest
LIFELONG LEARNING

DIPLOMLEHRGANG **WILDKRÄUTER- TRAINER:IN** Infomappe



Infos zum Lehrgang

„Gegen alles ist ein Kraut gewachsen!“
Dieses Zitat kennen wir nur zu gut.
Aber stimmt es denn auch wirklich?



Die Ausbildung zum:r diplomierten Wildkräutertrainer:in ist die wohl umfassendste Kräuterpädagogikausbildung Österreichs. Im Zentrum steht die Wildnisapotheke, deren Zutaten aus Wald, Wiese und Speisekammer bestehen.

Gemeinsam werden in intensiven Praxisübungen alte und moderne Varianten von natürlichen Hausmitteln und Rezepten erprobt. Wir hinterfragen gezielt ihre Wirkungsweisen und recherchieren ihre Hintergründe für unseren täglichen Hausgebrauch. Als Teilnehmer:in lernst du Zusammenhänge zu beobachten, Reifezeiten an Ansätzen abzulesen, Mengenangaben an die Situation anzupassen und erfährst welches Hausmittel tatsächlich gegen welches Wehwechen hilft und warum die verwendeten Kräuter das können.

Neben der Naturapotheke beschäftigen wir uns schwerpunktmäßig mit den Wildkräutern für die Naturkosmetik und für die Ernährung. An jedem Lehrgangstag werden wir uns das Mittagessen direkt aus der Natur, entsprechend dem Jahreskreislauf zubereiten.

Gemeinsam erleben wir ein Jahr in und mit der Natur, lernen Abläufe und die Grundlagen der Botanik zu verstehen, verarbeiten die Natur und ihre Pflanzenteile im Jahreszyklus und bekommen ein Verständnis für die Inhaltsstoffe und deren Wirkungsweisen auf unseren Körper.

Der Lehrgang beinhaltet den österreichweit ausführlichsten Praxisteil!

Das bringt dir die Ausbildung

- Selbstsicherheit im Erkennen von und im Umgang mit Wildkräutern
- Du lernst die Pflanzen der Natur zu erkennen, bestimmen und verwenden
- Du lernst altes Wissen zu hinterfragen, verstehen, entdecken, nutzen und weiterzuvermitteln
- Du entdeckst die Hintergründe, Geschichten und die Etymologie der Pflanzennamen
- Du lernst das kritische Hinterfragen von Rezepten und Wissen
- Du lernst die Natur regional und saisonal im Sinne der Nachhaltigkeit in Ernährung, Kosmetik und Hausapotheke zu nutzen
- Du lernst Naturzusammenhänge durch Beobachten zu erkennen
- Du lernst Inhaltsstoffe zu „erriechen“ und zu „erschmecken“

Inhalte des Lehrgangs

Hier lernst du...

- im Sinne von „nichts wird verschwendet“ das Verarbeiten von allen Pflanzenteilen
- Zusammenhänge zu beobachten, Reifezeiten von Ansätzen zu differenzieren je nach Wetterlage, Wärme, Zutaten – woran erkennt man, dass Ansätze fertig sind
- die Natur im Jahreszyklus zu erleben und zu verwenden
- Botanische Grundkenntnisse – Systematik, Inhaltsstoffe, Pflanzenfamilien
- Pädagogische Grundlagen
- Rechtliche Grundlagen
- Verstehen der Biologischen und Ethnobotanischen Zusammenhänge
- Ethnobotanisches Wissen
- Volksheilkunde, Wildnisapotheke, Hausmittel
- Sammeln, Verarbeiten und Anwenden von Pflanzen
- Ethymologie – Geschichte, Herkunft von botanischen Namen
- das Aufarbeiten alter Rezepturen
- Hintergrundwissen und Inhalte, die stets mündlich überliefert wurden

Lehrgangsstruktur

Der Lehrgang Diplomierte:r Wildkräuter-Trainer:in umfasst 11 Module, 20 Präsenztage. Zusätzlich zu den 160 UE Präsenztraining ist ein Lern- und Arbeitsaufwand von 320 UE gegeben. Dieser beinhaltet 60 UE Diplomarbeit, 160 UE Selbststudium, 60 UE für das Herbarium, 16 UE für eine durchzuführende Kräuterwanderung und 24 UE für Peer Group Meetings. Insgesamt beträgt der Gesamtumfang des Lehrgangs 480 UE.

Der/die Diplomierte Wildkräutertrainer:in beinhaltet Österreichs ausführlichsten Praxisteil.

Die Ausbildung ist in folgende Module aufgeteilt:

- Begrüßung, Kennenlernen und Pflanzeninhaltsstoffe
- Grundlagen der Botanik und die Natur im Frühling
- Wildnisapotheke & Wildkräuterküche
- Verarbeitungsarten inkl. Tinkturen, Pflanzennamen & Pflanzen „lesen“
- Naturkosmetik & Ätherische Öle
- Wurzelverwendungen & Knospen, Pflanzengifte & Giftpflanzen
- Kritisches Hinterfragen, Wildobstverarbeitung, Baum- & Strauchrindenapotheke und Küche
- Räuchern, Räucherstoffe und Brauchtum
- Rechtliche und pädagogische Grundlagen
- Harze & Baumsäfte
- Abschlussmodul (Abschlusspräsentation und schriftliche Prüfung)



1

Begrüßung, Kennenlernen und Pflanzeninhaltsstoffe

Nach einem gemeinsamen Kennenlernen beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Inhaltsstoffen der Pflanzen und deren Wirkungsweisen am Menschen. Wir hinterfragen die Vor- und Nachteile sowie die Grenzen der Wildnisapotheke. Am Nachmittag lernen wir in der freien Natur an den Pflanzen ihre Inhaltsstoffe wahrzunehmen - optisch wahrzunehmen, zu riechen und zu schmecken.

2

Grundlagen der Botanik und die Natur im Frühling

Gemeinsam starten wir die erste Expedition in die Wildnis zu den Frühlingspflanzen. Welche Pflanzen sind im Frühling zu finden, welche Erkennungsmerkmale und Inhaltsstoffe haben sie und welche Pflanzenteile können verwendet werden. Nach dem Erkennen und Ernten der Wildpflanzen starten wir mit der Verarbeitung von Hustenansätzen und mit den „Jahresrezepten“. Was hat es mit den Jahresrezepten, gerade in der heutigen Zeit auf sich? Im Laufe der weiteren Module werden diese Jahresrezepte beobachtet und fertig gestellt.

Außerdem beschäftigen wir uns an diesem Wochenende mit den Grundlagen der Botanik. Wir widmen uns den volkskundlichen Geschichten und Hintergründen der Frühlingspflanzen. Wir hinterfragen alte Verwendungen, die Verwendung des Lungenkrauts als Wundpuder, ehe gemeinsam die alte Würze und zugleich Hausmedizin, das Jahres-Kräutersalz begonnen wird, herzustellen. Dies wird bis in den Herbst laufend vervollständigt und beobachtet.



3

Wildnisapotheke, Wildkräuterküche

Wir widmen uns wieder der Wildnisapotheke, beschäftigen uns mit den Verwendungen, Inhaltsstoffen und Hintergründen der Pflanzennamen. Und dann geht es auch wieder in die Natur hinaus: Samen entdecken, kosten, sammeln und verarbeiten. Im Anschluss erkunden wir die tiefgehenden Hintergründe der Tradition des Kräuterbuschens, ehe gemeinsam im Bewusstsein seines Zweckes für die Wildnisapotheke der Familie gesammelt werden.

Mit frisch gesammelten Zutaten stellen wir in diesem Seminar Kräuterhonige, Kräuternessige und Oxymele her und lernen von den beiden Autorinnen und Expertinnen für schnelle, einfache Kräuterrezepte, Jennifer Frank-Schagerl und Corinna Frank, alles über die facettenreiche Wildkräuterküche.

4

Verarbeitungsarten inkl. Tinkturen, Pflanzennamen, Pflanzen „lesen“ und altes Naturhandwerk

Diesmal beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Pflanzenfamilien, mit ihren Besonderheiten und Hintergründen. Es geht in die Natur hinaus – wir entdecken die Wald- und Wiesenzutaten, welche gerade optimal zu sammeln sind und stellen daraus gemeinsam Tinkturen nach uralter und alter Tradition her. Wir widmen uns außerdem der Benennungen der Pflanzen. Was erzählen uns Pflanzennamen – welche Hinweise geben sie uns, welche Hintergründe erzählen sie? Im Rahmen eines Outdoortages entdecken und analysieren wir, welche Pflanzen uns das Wetter, die Temperatur, die Uhrzeit und das vorherrschende Klima anzeigen. Wir lernen aus der Natur zu lesen.

Auch das kreative Gestalten mit Pflanzen wird in diesem Modul nicht zu kurz kommen. Ihr werdet staunen, was man mit einfachen Handgriffen aus Naturmaterialien alles zaubern kann. Unser Naturhandwerksexperte Benedikt Kahmen wird euch zeigen, was aus Kräutern alles entstehen kann.



5

Naturkosmetik und ätherische Öle

In diesem Modul ist das Thema Naturkosmetik. Die Natur war einst die einzige Grundlage der Rohstoffe für die Naturkosmetik. An diesem Tag entdecken wir die Pflanzen und Zubereitungen der alten Naturkosmetik, hinterfragen diese und beschäftigen uns mit den alten Verarbeitungsweisen, ihren Hintergründen, wie diese in unsere heutige Zeit passen und wandeln Rezepte, die nicht mehr zeitgemäß sind in die heutige Zeit um. Von Salben aus Pflanzensäften bis Harzen – gemeinsam mit der Naturkosmetikexpertin Renée Schüttengruber werden alte Rezepte und moderne Rezepte gebraut. Wir beschäftigen uns auch mit folgenden Themen: Was sind ätherische Öle? Warum produzieren Pflanzen ätherische Öle? Worauf ist bei der Verarbeitung und Verwendung zu achten? Ehe wir in der Natur Blüten und Pflanzen sammeln, um aus ihnen ätherische Öle zu destillieren und anschließend daraus ein Produkte herstellen.

6

Wurzelverwendung & Knospen, Pflanzengifte & Giftpflanzen

Herbstzeit ist Wurzelzeit – wir beschäftigen uns diesmal mit den Pflanzenwurzeln. Welche Wurzeln wurden verwendet, was wurde daraus gemacht und welche Inhaltsstoffe haben sie? Wir graben in der Natur Wurzeln aus und verarbeiten diese, u.a. werden wir gemeinsam einen Kaffee aus Wurzeln brauen. Außerdem widmen wir uns den Giftpflanzen und Pflanzengiften. Die Grenze zwischen Giftigkeit und Nichtgiftigkeit ist oft ein schmaler Grad. Wir beschäftigen uns mit genau dieser Gradwanderung, sowie mit den Pflanzengiftstoffen der Natur. Wem nützen diese? Warum produzieren Pflanzen überhaupt Giftstoffe? Wann ist Vorsicht geboten, bei welchen Pflanzenfamilien ist generell Vorsicht geboten? Wir beschäftigen uns mit den Hintergründen und Inhaltsstoffen der Knospen. Welche können verarbeitet werden? Dann geht es wieder in die Natur hinaus, wo wir gemeinsam Knospen kosten, sammeln und verarbeiten.



7

Kritisches Hinterfragen, Wildobstverarbeitung, Baum- & Strauchrindenapotheke und Küche

In diesem Seminar lernen wir alte Rezepte zu hinterfragen, kritisches Denken, nach welchen Kriterien hinterfragt man generell Rezepte, was erzählen uns deren Zutaten über die Hersteller, welche Wirkungen haben die Zutaten? Sind sie auch heute noch zeitgemäß und einsatzfähig? Außerdem analysieren, hinterfragen, interpretieren und rekonstruieren wir gemeinsam alte und moderne Rezepte und Verarbeitungsweisen. Der zweite Tag des Seminars ist sehr praxisorientiert.

Wir widmen uns den typischen Wildobstsorten Dirndl, Schlehe, Hagebutte, Sanddorn – ihren Inhaltsstoffen, Verwendungsmöglichkeiten und Verarbeitungen. Wir besprechen die Hintergründe der Verarbeitungsweisen – warum zum Beispiel beim Holunder kochen, ganze Zwetschken mitgekocht wurden – Wissen, das innerhalb der Frauen stets mündlich weitergegeben wurde und kaum dokumentiert worden ist, da es als allgemeines Hausfrauenwissen galt.

Außerdem gehen wir näher auf das Themengebiet der Hausmittel und dem Kochen mit Baum- und Strauchrinden, welche in den Wintermonaten oft die einzige Überlebenshilfe waren. Wir entdecken deren Inhaltsstoffe und Verarbeitungsweisen.

8

Räuchern, Räucherstoffe und Brauchtum

In diesem Modul widmen wir uns dem Thema Räuchern und Brauchtum. Das Räuchern ist die älteste Form der Aromatherapie. Welche Pflanzen und welche Harze verwendet man zum Räuchern? Wir erfahren Geschichtliches zum Räuchern.

Wie und warum Räuchern wir und welche Räuchermethoden gibt es? Was hat es mit den Rauhnächten auf sich – Geschichten und Hintergründe. Noch dazu stellen wir Räuchermischungen her.



9

Rechtliche und pädagogische Grundlagen

Welche rechtlichen Bestimmungen sind zu beachten: Beim Planen und Durchführen einer Kräuterwanderung oder beim Herstellen und Verkaufen von eigenen Kräuterprodukten und wo kann man sich diese Infos ganz leicht selbst herausuchen? Das und noch mehr erfahren wir von Juristin Katrin Eiser.

Am zweiten Tag stehen die pädagogischen Grundlagen im Vordergrund. Wie baut man eine Kräuterwanderung so auf, dass möglichst viel Wissen bei der jeweiligen Zielgruppe hängen bleibt, und wie kann man einen eigenen Kräuterworkshop didaktisch und methodisch gut aufbereiten. Das und noch mehr erfährst du von Trainerausbildungsexperten Markus Frank-Schagerl.

10

Harze & Baumsäfte

Baumharze wurden seit je her verwendet. Ihre optimale Sammelzeit ist im Jänner. Wir erkunden die alten Rezepte der sogenannten „Boalrichter“ – der Knochenrichter, welche stets verschiedenste Harze verwendeten. Wir sammeln gemeinsam Harze, um im Anschluss daraus diese alten Rezepte zuzubereiten. Zum Abschluss widmen wir uns dem Thema der Baumsäfte.



11

Abschlussmodul

Die Abschlussarbeit umfasst 1 Herbarium im Umfang von 40 Pflanzen, 1 schriftliche Abschlussprüfung, sowie eine schriftliche Abschlussarbeit. Bei positivem Abschluss erhältst du ein Diplomzeugnis zum:r Diplomierten Wildkräutertrainer:in.

Mögliche Anwendungsgebiete

Die Besonderheit des Lehrganges Diplomierte:r Wildkräutertrainer:in ist es, über die Inhalte der Kräuterpädagogik hinaus zu gehen, und noch tiefer in die Materie der Kräuterwelt einzutauchen. Du erhältst ein umfangreiches Wissen und die Werkzeuge vermittelt, um im Anschluss Kräuterwanderungen, Workshops, Vortrags- und Lehrtätigkeiten durchführen zu können. Der/die Diplomierte Wildkräutertrainer:in beinhaltet den österreichweit größten Praxisteil aller Kräuterpädagogiklehrgänge. Du lernst die kritische Auseinandersetzung mit Hausmitteln, Wildkräutern und Brauchtum und du lernst im Sinne der Selbstversorgung die Wildnisapotheke, die Hausapotheke aus der Natur für den Eigengebrauch zu nutzen.

Besonderheiten

- Berufsbegleitend
- Intensiver Praxisteil
- Schwerpunkt Wildnisapotheke
- Nichts wird verschwendet – Verarbeitung aller Pflanzenteile
- Verarbeitung im Jahreszyklus
- Mittags wird gemeinsam aus der Natur gekocht

Für wen ist die Ausbildung geeignet?

- Pädagog:innen
- Kräuterpädagog:innen
- Naturvermittler:innen
- Seminarbauer:innen
- Mütter
- Väter
- Naturinteressierte
- für alle im Naturbereich tätigen Personen
- Kinderpädagog:innen
- Tagesmütter
- Landwirt:innen
- Bildungsbeauftragte

Voraussetzungen

- Liebe zur Natur
- Wertschätzung gegenüber der alten Hausmitteln
- Experimentierfreudigkeit
- Teamfähigkeit



Dauer & Investition

- Die Ausbildung zum:r Diplomierten Wildkräutertrainer:in wird in 11 Module aufgeteilt: 1 x 3 Tage, 6 x 2 Tage, 2 x 1,5 Tage und 2 x 1 Tage
- Gesamtinvestition Wildkräuter Trainer:in: 2.640 €

Ausgaben für Verpflegung, An- und Abreise, sowie Übernachtungen sind in diesem Betrag NICHT inkludiert und werden von den Teilnehmer:innen selbst getragen.

Diplomierung

Die Abschlussarbeit umfasst

- 1 Herbarium im Umfang von 40 Pflanzen
- 1 schriftliche Abschlussprüfung
- 1 schriftliche Abschlussarbeit

Bei positivem Abschluss erhältst du ein Diplomzeugnis zum:r Diplomierten Wildkräutertrainer:in.

Abschluss

Dipl. Wildkräuter Trainer:in

Informiere dich über
Fördermöglichkeiten auf
unserer Website



Alle unsere Lehrgänge im Überblick

Aus- und Weiterbildungen

- Trainer:in in der Erwachsenenbildung
- Dipl. Lebens- und Sozialberater:in
- NLP Practitioner
- Dipl. Mentaltrainer:in
- Dipl. Resilienztrainer Ausbildung
- Profiling & Persönlichkeitsanalyse
- Dipl. Systemische:r Coach

Outdoor Akademie

- Dipl. Erlebnispädagog:in
- Dipl. Wildkräuter Trainer:in
- Dipl. Outdoor Trainer:in
- Dipl. Outdoor Guide
- Dipl. Selbstversorgungspädagog:in

ANMELDUNG

Du kannst dich entweder über das Formular auf unserer Homepage **www.neverest.at** zum Lehrgang anmelden, oder du schickst uns ein kurzes Mail an **kontakt@neverest.at**.

DU HAST NOCH FRAGEN?

Gerne stehen wir dir auch unter **02732/21009** für Fragen zur Verfügung.
Wir freuen uns auf dich!



Europameister in der Erwachsenenbildung

www.neverest.at



neverest
LIFELONG LEARNING

NEVEREST Lifelong Learning GmbH
Utzstraße 3/1/B10, 3500 Krems/Donau

Telefon: +43 2732 / 21009
Email: kontakt@neverest.at
Website: www.neverest.at