

HEILKRAFT DES UNKRAUTS

KRÄUTERWANDERUNG ENTLANG DER OSTE

Einladung zum bewussten Gehen & Entdecken



Gundermann – Würzkräuter, Heilkräuter und wuchernder Wegbegleiter.

Datum:

Uhrzeit:

Ort: Bremervörde – entlang der Oste

Teilnahmebeitrag ab 8 Euro
Ermäßigung möglich

Buch, Pflanzenprofilkarten und
Baumwolltaschen vor Ort erhältlich



Achtsam sammeln

Pflücke pro Pflanze maximal einen kleinen Handstrauß
(was zwischen Daumen und Zeigefinger passt).

Niemals alles abernten – immer genug stehen lassen,
damit Pflanzen und Tiere erhalten bleiben.

Bleibe auf den Wegen, schütze Lebensräume und
hinterlasse keinen Müll.



Brennessel
(*Urtica dioica*)

Junge Blätter für Tee, Suppe oder
als Spinatersatz. Reich an Eisen
und Vitamin C.

Medizinische Wirkung:
Schleimlösend, entzündungs-
hemmend, anregend für Stoffwechsel
und Verdauung. Traditionell
verwendet bei Erkältungen,
verschleimten Atemwegen und zur
Stärkung im Frühjahr.

*Hinweis: Die Inhalte dienen der
naturkundlichen und volksheilkund-
lichen Orientierung und stellen kein
Heilversprechen dar.*

Medizinische Wirkung:
Entwässernd, stoffwechsellanregend,
blutreinigend. Unterstützt die
Nierenfunktion, fördert die
Ausscheidung, hilfreich bei
Frühjahrskuren und bei
rheumatischen Beschwerden.



Gundermann
(*Glechoma hederacea*)

Blätter sparsam als Würzkräut,
für Kräuterbutter oder als Tee.
Kräftig-aromatisch und sehr charaktervoll.

Kräuter bündeln

Im Jutebeutel findest du Bindegarn („Wurstband“), damit kannst du Kräutersträußchen binden – so bleibt alles übersichtlich.



Löwenzahn

(*Taraxacum officinale*)

Blätter für Salat, Blüten für Sirup.
Wurzeln geröstet als Kaffeeersatz.

Medizinische Wirkung:
Schleimlösend, reizlindernd, antibakteriell. Wirkt bei Husten, Reizhusten, Heiserkeit; lindert Entzündungen in Mund und Rachen und unterstützt die Wundheilung bei kleinen Verletzungen.

Kosten & Buch

Teilnahmebeitrag ab 8 Euro

Ermäßigung möglich
(bitte kurz melden)

Buch, Pflanzenprofilkarten und Baumwolltaschen sind – je nach Verfügbarkeit – vor Ort erhältlich.



Spitzwegerich

(*Plantago lanceolata*)

Blätter als Hustentee oder frisch auf kleine Wunden legen.

Haftung

Haftung
Teilnahme auf eigene Gefahr.

Für Unfälle oder Schäden wird keine Haftung übernommen.



WhatsApp-Gruppe:
Heilkraft des Unkrauts



heilkraftdesunkrauts.de

Gemeinsam entdecken wir heimische Wildpflanzen –
heilsam, essbar, voller Geschichte.
Für Neugierige, Achtsame, Naturliebende.



Löwenzahn – Heilpflanze, Vitaminspender und Pionier.

Die Kräuterwanderung führt entlang der Oste durch Wiesen und
Waldrandgebiete mit vielfältigen Wildpflanzen.
Dauer: ca. 2 Stunden · Strecke: einfach begehbar · Tempo: entspannt
Start- und Treffpunkt:
Vorwerkstraße, Parkplatz



Begleitung & Kontakt:

Die Kräuterwanderung wird
von Marcel Plagmann
geführt, Buchautor von
„Heilkraft des Unkrauts“.

Mehr Infos:

- heilkraftdesunkrauts.de
- marcelplagmann.de