



## *Wildkräuter-Lehrgang 2017*

Hier erhalten Sie Antworten auf häufig gestellte Fragen bezüglich dieser Ausbildung:

### **Wodurch unterscheidet sich dieser Lehrgang von anderen Kräuter-Ausbildungen?**

In anderen Ausbildungen wird meist ausschließlich Wissen um Kräuter vermittelt. Die Anwendung von Wildpflanzen macht jedoch nur im Rahmen einer gesunden Lebensweise Sinn. Wenn Wildkräuter beispielsweise mit weißem Zucker und Gelatine verarbeitet werden, ist das entstandene Produkt gesundheitsschädigend, auch wenn dabei gesunde Wildkräuter verarbeitet wurden. Das Bewusstsein für eine insgesamt gesunde Lebensweise fehlt mir in vielen Lehrgängen und bei vielen Vortragenden. Deswegen ist es wichtig, nicht nur die Verwendung der Wildpflanzen, sondern auch die Grundprinzipien für gesunde Ernährung zu kennen und sind diese Themen auch integrale Bestandteile des Wildkräuter-Lehrgangs.

Darüber hinaus wird in vielen Ausbildungen und auch Publikationen ein übertriebener Eindruck über die Wirkungen von Kräutern vermittelt. Ein aktuelles Beispiel aus Facebook für übertriebene „Versprechungen“: „Gänseblümchen. Ein Wunder der Natur. Es hilft bei Verletzungen, Gicht, Rheuma und jeglichen Schmerzen.“

Wildpflanzen können jedoch alleine keine Krankheiten heilen, wenn nicht gleichzeitig die Ursachen für die Krankheit beseitigt werden. Bei 90 % aller Krankheiten liegen die Ursachen in der falschen Lebensführung – dies ist nicht nur meine Praxis-Erfahrung sondern auch eine wissenschaftlich belegte Tatsache. Wird also an den Ursachen für Krankheiten oder Beschwerden nichts verändert (z.B. eine Übersäuerung und falsche Ernährung, welche bei Gicht und Rheuma IMMER mitbeteiligt sind), dann kann das auch das Gänseblümchen nicht wieder gut machen. Und deswegen ist es schlichtweg falsch, solche „Heilsversprechungen“ zu machen.

Es ist bei den Kräutern wichtig, die Grenzen des machbaren zu kennen. Ein Kraut gegen Kopfschmerzen zu empfehlen, wenn nicht gleichzeitig darauf hingewiesen wird, welche die häufigsten Ursachen dafür sind, ist erstens nicht hilfreich und zweitens auch nicht seriös.

Auch Kräuter oder die so genannte „sanfte Naturheilkunde“ sind nicht dazu da, einfach unsere Symptome zu beseitigen. Das funktioniert erstens nicht (es gibt ja einen Grund, warum die Symptome da sind), und zweitens wäre es Missbrauch im Sinne einer reinen Symptom-Behandlung.

### **Warum kann ich mich nicht sofort für den gesamten Lehrgang sondern nur für das erste Modul anmelden und auch nicht den gesamten Betrag im Vorhinein überweisen?**

Es ist in manchen Fällen nicht sinnvoll ist, diesen Lehrgang weiter zu besuchen, z.B. für Menschen, die prinzipiell nicht oder wenig kochen. In so einem Fall ist es nicht möglich, gesund zu leben. Das können auch Kräuter nicht wieder gut machen. Wer sich selbst betrügen möchte, kann das ja gerne machen. Aber ich unterstütze das nicht.

Des Weiteren gibt es Menschen, die ich selbst in Lehrgängen als sehr störend empfunden habe, weil sie ständig drein reden, intellektuell einfach nicht in der Lage sind, sich die einfachsten Dinge zu merken und 20 Mal dasselbe fragen, oder ständig in Konflikt mit anderen Teilnehmenden geraten, oder den Lehrgang zum „Geschäfte machen“ und „Kunden suchen“ missbrauchen. Ich selbst hätte mir damals gewünscht, dass die Lehrgangsleitung solche Menschen aus dem Kurs entfernt, weil die Qualität der Ausbildung sehr darunter litt. Dies geschah aber vermutlich aus Gewinn orientierten Gründen nicht.

Da es nicht in meinem Sinne ist, einen Lehrgang zu veranstalten mit möglichst vielen Teilnehmenden, um die Einnahmen zu maximieren, sondern ich mein Wissen an geeignete Menschen weitergeben möchte, damit diese es wiederum weiter verbreiten, behalte ich mir das Recht vor, selbst zu entscheiden, wen ich für nicht geeignet halte. Auch wenn schlussendlich weniger Teilnehmende einen Kursbeitrag bezahlen.

Auch möchte ich mein Wissen nicht an Menschen weiter geben, die ihren Lebensunterhalt mit fragwürdigen Tätigkeiten verbringen. Viele esoterische Haltungen sehe ich ebenfalls sehr kritisch. (Wie Sie vielleicht schon wissen, bin ich Psychologin, und kann oft in meiner Praxis einiges bei Klienten „ausbügeln“, was jahrelang verbockt wurde. Es werden typisch falsche menschliche Verhaltensweisen auch im Lehrgang immer wieder Thema sein.)

Manche von den Leserinnen und Lesern werden jetzt davon absehen, diesen Kurs zu besuchen, und das ist gut so.

### **Warum wird im Anmeldebogen gefragt, wie oft ich pro Woche selbst koche?**

Selbst für sich und die Familie zu kochen (an den meisten Tagen der Woche) ist eine tragende Säule für Gesundheit. Die Teilnehmenden werden in diesem Lehrgang nicht nur vieles über die Verwendung von Wildkräutern erfahren, sondern auch sehr viel Basis-Wissen über gesunde Ernährung und besseres Kochen, wobei von den Kursbesuchenden auch die Umsetzung des Erlernten erwartet wird. Wer weiterhin seinen Kindern jeden Tag Süßes geben oder sich von Weißbrot, Nudeln und Gummibärchen sowie Chips ernähren möchte, wer sich mit Gemüse, Eiern und Fisch prinzipiell nicht anfreunden kann und will, ist in diesem Kurs nicht richtig.

Wenn man NICHT bereit ist, sich gesund zu ernähren, kann dies mit Kräutern NICHT wettgemacht werden. Außerdem werden solche Teilnehmenden mit den Informationen zum Thema „Gesundes Kochen“ nichts anfangen können.

Bitte akzeptieren Sie, dass ich selbst entscheide, wem ich mein über die vielen Jahre gesammeltes und ausgesiebt Wissen vermittle.

Wer lernwillig und umsetzungsbereit ist, ist in diesem Kurs höchst willkommen!

Menschen, die nicht insgesamt an einer gesunden Lebensführung interessiert sind, stehen genügend andere Ausbildungen zur Verfügung.

### **Warum wird beim Anmeldebogen gefragt, ob ich mich vegetarisch oder vegan ernähre?**

Eine vegane Ernährung kann nur eine kurzfristige Entlastungsdiät sein, ist aber aufgrund bestimmter fehlender Nährstoffe, die nur in tierischen Nahrungsmitteln vorkommen, nicht als Dauerernährung geeignet, sondern sogar krankmachend. Dies ist nicht nur der aktuelle wissenschaftliche Kenntnisstand (nähere Informationen dazu finden Sie auf den Internet-Seiten der Österreichischen aber auch der Deutschen Gesellschaft für Ernährung) sondern auch das Resultat meiner jahrelangen Praxis-Erfahrung.

Deswegen möchte ich Menschen, die sich selbst und ihre Gesundheit in Gefahr bringen, erstens nicht weiter dabei unterstützen, und zweitens auf alle Fälle vermeiden, dass sie falsches, gesundheitsgefährdendes Wissen unter Menschen verbreiten (z.B. im Rahmen von Kräuterführungen).

Als Vegetarier ist sehr viel explizites Wissen zum Thema Ernährung notwendig, um sich gesund erhalten zu können. Nach vielen Jahrzehnten treten meist auch hier Mangelerscheinungen auf. Weswegen es gerade für Wissensvermittler (in diesem Fall Teilnehmende, die selbst Kräuterführungen abhalten wollen) wichtig ist, dass sie die korrekten Fakten und v.a. kein falsches Wissen vermitteln.

Eine Kurs-Teilnahme von Veganern, die bis auf weiteres solche bleiben wollen, schließe ich aus, weil meine langjährige Erfahrung gezeigt hat, dass sie selbst logischen und wissenschaftlichen Argumenten gegenüber verschlossen bleiben und die dafür aufgewendete Zeit in den allermeisten Fällen verschwendet ist.

Tierische Produkte sollten vorzugsweise aus lebensfreundlicher Haltung (möglichst aus Weidenhaltung) mit Grasfütterung und nicht aus Massentierhaltung konsumiert werden, und dies in kleinen Mengen (1 Mahlzeit pro Woche).

Wer sich dieser Notwendigkeit verschließt, wird langfristig Schäden erleiden, egal wie die Gründe ethisch und moralisch gelagert sind. (Manche haben sich noch nicht mit der Tatsache aussöhnen können, dass Menschen - wie alle Lebewesen – immer auf Kosten von anderen Wesen leben – und Pflanzen sind auch Lebewesen. Sie stellen sich somit gegen den Kreislauf von Leben und Tod, auf Kosten der eigenen Gesundheit. Darüber können Sie aber später noch mehr in meinem kommenden Buch „Das Gutmenschen-Syndrom“ lesen.)

### **Wird in diesem Lehrgang nur theoretisches Wissen vermittelt oder auch gleich in die Praxis umgesetzt?**

In diesem Lehrgang wird das theoretische Wissen erstens so vermittelt, dass die Teilnehmenden sich möglichst viel merken. Die Unterlagen dienen nur dem Nachblättern im Fall von Unsicherheit. Es wird das Wissen auch ausreichend oft wiederholt. Botanische Details kommen nur oberflächlich vor. Im Vordergrund steht das Erkennen und

Unterscheiden der Pflanze, das Wissen um den Gebrauch in der Küche und die Grundgesetze der Gesundheit und Naturheilkunde.

Die praktische Anwendung besteht aus regelmäßigem, gemeinsamen Kochen, Rühren von einfachen Salben und Ansetzen von Auszugsölen, Herstellung von Kräutertees und Suppenwürze, etc. je nach Bedarf und Vorhandensein der Pflanzen. Nicht Teil dieser Ausbildung wird Räuchern sein, Seifen-Sieden oder Spagyrik, etc. herstellen. Mit diesen Gebieten habe ich mich zu wenig beschäftigt.

### **Wo genau werden wir die Kräuter in Begutachtung nehmen?**

Das wird einerseits vom Wetter und andererseits von der Jahreszeit abhängen. Prinzipiell sollen die besten Plätze rund um den Attersee besucht werden, welche sich gut für Führungen eignen, und wo die heimischen Wildpflanzen gut zu ernten sind. Das heißt, wir werden uns bei schönem Wetter möglicherweise schon Samstags um 10 h irgendwo am Attersee treffen, dort eine kleine Führung absolvieren, und uns später wieder zum Verkochen oder zur Nachbesprechung im Bienenhof treffen.

### **Welches Wissen über Naturheilkunde wird in diesem Lehrgang vermittelt?**

Weil Wissen über Gesundheit auch automatisch Wissen über das Funktionieren des eigenen Körpers bedeutet, werden in diesem Lehrgang auch die grundlegenden Funktionen der wichtigsten Organsysteme behandelt, und wodurch sie geschädigt bzw. gestützt werden können. Es wird kein Wissen über Bachblüten, Homöopathie, Schüssler Salze oder dergleichen verbreitet. Auch nicht über Nahrungsergänzungsmittel.

### **Wie werde ich pädagogisch darauf vorbereitet, selbst Kräuterführungen abhalten zu können?**

Meine Erfahrungen beim Abhalten von Führungen, Kursen und Seminaren, die ich selbst im Laufe der vielen Jahre gesammelt habe, werde ich im letzten Modul jenen Personen vermitteln, die die Prüfung positiv abgeschlossen haben. Es ist auch geplant, dass sich die AbsolventInnen des Lehrgangs später zusammen schließen und ihre Erfahrungen laufend austauschen.

### **Welche Kräuterführungen kann ich nach absolvierter Prüfung abhalten?**

Es gibt kein geschütztes Gewerbe für diese Tätigkeit. Das heißt, sie muss im Rahmen eines anderen Gewerbes stattfinden (Seminar-Durchführung, Energetiker, Landwirtschaftliches Gewerbe, oder als Privatperson). Auf alle Fälle ist das Einkommen steuerpflichtig. Nähere Informationen erhalten Sie dazu bei der Wirtschaftskammer.

Für Kräuterführungen rund um den Attersee ist geplant, innerhalb eines Vereins ein Team einzurichten, das die Termine und Orte für Kräuterführungen untereinander abspricht. Die Bewerbung kann u.a. über den Tourismusverband erfolgen (z.B. über das tägliche Info-Blatt in den Hotels). Eine günstige Haftpflichtversicherung für diese Tätigkeit ist vorgesehen.

AbsolventInnen anderer Lehrgänge sind in diesem Team nicht vorgesehen.

### **Warum kann ein versäumtes Modul nicht nachgeholt werden?**

Es gibt keinen Parallelkurs, den man besuchen könnte. Es besteht jedoch die Möglichkeit, sich unter den Lehrgangsteilnehmenden abzusprechen und sich gegenseitig ein eventuell verpasstes Modul selbst „nachzulehren“.

Wenn jemand mehr als ein Modul verpasst, hat er den Anschluss verloren und dann macht die Fortsetzung des Kurses keinen Sinn. Höchst wahrscheinlich findet im nächsten Jahr wieder ein Lehrgang statt, wobei die absolvierten Module bei Übereinstimmung angerechnet werden können.

### **Wie schwer und welcher Art wird die Abschlussprüfung sein?**

Die Teilnehmenden des Lehrgangs erhalten nach den einzelnen Modulen immer wieder Blätter mit Prüfungsfragen, die auch im Kurs auch wiederholt werden. Aus dem gesamten Pool dieser Prüfungsfragen werden für die theoretische Prüfung einige in Form von Kärtchen gezogen und mündlich beantwortet. Erst wenn diese mündliche „theoretische“ Prüfung bestanden ist, darf zur „praktischen Prüfung“ im Freien (kurze Führung in der Natur) angetreten werden, wo verschiedene Fragen zu Pflanzen und deren Verwendung gestellt werden.

### **Was passiert, wenn ich die Abschlussprüfung nicht bestehe?**

Es gibt bei Nichtbestehen der Prüfung eine genaue Rückmeldung, welcher Stoff nochmals genauer wiederholt werden soll und somit die Möglichkeit, zu einer kurzen individuellen Prüfung erneut anzutreten. Hierzu wird eine geringe weitere Prüfungsgebühr anfallen. Näheres wird im Falle genau besprochen.

Nur wenn jemand das Erlernen des Stoffes komplett verweigert und sich nicht kooperativ zeigt, wird die Prüfung nicht wiederholbar sein.

### **Ist wie in anderen Lehrgängen eine Projektarbeit durchzuführen oder ein Herbarium anzufertigen?**

Nein, ich habe beides als sehr sinnlos und lediglich mit viel Arbeit verbunden erlebt. Wer sich näher mit Salben oder mit anderen Spezial-Themen beschäftigen will, tut dies ohnehin. Und einen generellen Erfahrungsaustausch soll es während und auch nach dem Kurs laufend geben.

Dass die kennen gelernten Kräuter dann auch in der Freizeit selbst gesammelt und verarbeitet werden sollen, versteht sich von selbst. Wer das Wissen nicht anwendet, verliert es im Endeffekt wieder.

Wichtig ist die Umsetzung des Erlernenen. Wer in diesem Kurs erfährt, dass etwas hochgradig krebsregend ist und es aber trotzdem schulterzuckend und unbesorgt weiter betreibt,

anstelle sich langsam aber sicher an die Änderung zu machen (und manches braucht auch Zeit, DAFÜR habe ich Verständnis, aber NICHT für generelles Abwehr- und Verharmlosungsverhalten), der ist in diesem Lehrgang nicht gern gesehen.

### **Wie viele Teilnehmende sind vorgesehen?**

Der Lehrgang findet ab 7 Teilnehmenden statt. Fällt die Teilnehmerzahl darunter, behält sich die Lehrgangsleitung das Recht vor, den Kursus abzuberechen.

### **Ist es für Interessierte, die nicht aus der Region kommen, auch möglich, an diesem Lehrgang teilzunehmen?**

Prinzipiell ja. Es ist jedoch zu akzeptieren, dass aus Zeitgründen nur auf die heimische Pflanzenwelt rund um den Attersee eingegangen werden kann.

Übernachtungsmöglichkeiten in Pensionen und Hotels gibt es im Ort Attersee zur Genüge. Der Tourismusverband kann Interessenten bei der entsprechenden Suche und Buchung von Unterkünften unterstützen.

### **Ist es möglich, beim Lehrgang Hunde oder Kinder mitzunehmen?**

Nein. Mit beidem habe ich leider keine guten Erfahrungen. Auch wenn es vorher anders abgesprochen war, kam es immer wieder dazu, dass der Kurs von permanentem Schreien nach dem flanierenden Hund oder störendem Jammern und Toben des Kindes belastet wurde. Beides stört meine und die Konzentration der anderen KursteilnehmerInnen.

### **Gibt es spezielle Literatur, die in diesem Lehrgang empfohlen wird?**

Nein. Literatur zu Kräutern gibt es wie Sand am Meer. Vieles wird zur Veranschaulichung im Kurs vorgestellt. Jeder kann daraufhin selbst entscheiden, was und wie viel er sich selbst zulegen will.

### **Gibt es eine Fördermöglichkeit für diesen Kurs?**

Zur Zeit nicht.

Sollten Sie **weitere Fragen** haben, die Sie hier nicht beantwortet finden, kontaktieren Sie mich bitte gerne **schriftlich** unter [kraeuterfee\\_attersee@gmx.at](mailto:kraeuterfee_attersee@gmx.at) ! (Telefonisch bin ich aufgrund meiner Praxis-Tätigkeit schwer erreichbar.)

Herzliche Grüße!

Ihre  
MMag. Astrid Ablinger