

# Deine Online-Kräuterausbildung "Mein Kräuterjahr"

Kursstart jederzeit möglich



## Entdecke die Welt der Wildkräuter

In diesem **Online-Kurs „Mein Kräuterjahr“** zeige ich dir, wie du in einfachen Schritten Wildkräuter in dein Leben und das deiner Familie integrieren und dieses nachhaltiger, natürlicher und gesünder gestalten kannst! Sei es für deine gesunde Hautpflege, in deiner Küche, in deiner Naturapotheke oder für deinen ökologisch geführten Haushalt.

Ich nehme dich an die Hand und begleite dich Schritt für Schritt auf deinem Weg in und mit der Natur. Du lernst **bequem von zu Hause aus und in deinem Tempo**, was du über Wild- und Heilkräuter wissen musst und wie du deine eigenen Kräuterrezepte entwickeln und umsetzen kannst und das mit regionalen Zutaten aus Küche, Garten und Natur.

**"Alle Wiesen und Matten, alle Berge und Hügel sind Apotheken."  
(Paracelsus)**

## Kursinhalte im Überblick

- ☙ Das 1 x 1 der Wildkräuterkunde
- ☙ 50 heimische Heil- und Wildkräuter im Jahreskreislauf
- ☙ Inhaltsstoffe und Wirkungsweisen der Pflanzen
- ☙ Ernährungsphysiologische Aspekte von Wildkräutern
- ☙ Wann und wo Heil- und Wildkräuter gesammelt werden können
- ☙ Welche Pflanzenfamilien es gibt und mit welchen Methoden diese genau bestimmt werden können (Essbare Pflanzen erkennen & bestimmen, Verwechslungsmöglichkeiten mit giftigen Verwandten)
- ☙ Kochen mit Heil- und Wildkräutern sowie Wildpflanzen
- ☙ Heil- und Wildkräuter für die Naturapotheke
- ☙ Einsatz natürlicher Waschpflanzen und -mittel im Haushalt
- ☙ Einführung in die DIY-Kosmetikerstellung – Gesunde Hautpflege für die ganze Familie (Ölauszüge, Salbenrühren, Zahnpasta, Deos u.v.m.) mit Zutaten aus Küche, Garten & Natur

## Was dich noch erwartet – Umfang der Ausbildung

---

Gesamt: 485 Unterrichtseinheiten, diese umfassen...

- 🌿 **1 Jahr Zugriff zur modernen Lernplattform**  
(Zugang zur Plattform wird mit Eingang der Zahlung automatisch freigegeben)
- 🌿 **Selbststudium** der Module mit über 35 Stunden Videomaterial, Quizzes und ausführlichen Skripten, evtl. weiterführende eigene Literatur-Recherchen
- 🌿 Viele **Videos** mit Schritt für Schritt-Anleitungen
- 🌿 **Digitale Pflanzenspaziergänge**
- 🌿 Austausch via **Online-Forum** mit persönlicher Betreuung durch das wild.wuchs.Natur-Team
- 🌿 **5 x Live- Kräuterstunde per Zoom** - jeweils 1 - 1,5 Stunden - Möglichkeiten zum Austausch in der Gruppe und Einblicke in jahreszeitliche Kräutertemen  
(Die Live-Zooms werden aufgezeichnet und stehen dir danach auch noch zur Verfügung)
- 🌿 **Literaturempfehlungen u.v.m.**
- 🌿 Übungsaufgaben und Übungsquizzes zu jedem Modul zum Wissenscheck
- 🌿 5x Selbsterfahrungen (freiwillig)
- 🌿 Anlegen eines Herbariums mit 15 Pflanzen

## Das Besondere an diesem Online-Kurs

---

- 🌿 Ortsunabhängig, Lernen von zuhause aus und in deinem eigenen Tempo
- 🌿 Praxis steht im Vordergrund
- 🌿 Einfache & unkomplizierte Rezepte
- 🌿 Persönliche Note trotz Online-Charakter
- 🌿 Austausch mit der Gruppe in den Live-Zooms, im Online-Forum und WhatsApp-Gruppe
- 🌿 Wir begegnen Wildkräutern in der Natur und im Jahreswechsel
- 🌿 und noch ein bisschen mehr

## Ziele:

---

- 🌿 Kompetenz in der Bestimmung von Pflanzen erwerben
- 🌿 Wissen über den Nutzen von Wildpflanzen im kulinarischen Bereich erweitern
- 🌿 Essbare Wildkräuter/-pflanzen erkennen, richtig bestimmen und für deine Naturapotheke und gesunden Hautpflege für die ganze Familie richtig verarbeiten zu können
- 🌿 Wildkräuter/-pflanzen und natürliche Mittel für die Wäsche und den Haushalt kennenlernen
- 🌿 Wissen, welche Pflanzenfamilien und deren Vertreter es gibt und welche Methoden du zur Pflanzenbestimmung einsetzen kannst

# Inhalte der ONLINE-Ausbildung



## 1. Modul - Einführung in die Kräuterkunde

☼ Richtig sammeln, trocknen und aufbewahren ☼ Sicherer Umgang mit Wildkräutern (Dosierungen, Nebenwirkungen & Vergiftungen) ☼ Wo du Wildkräuter findest - verschiedene Lebensbereiche ☼ Wichtige Pflanzenfamilien und typische Vertreter ☼ Botanische Grundkenntnisse, Arten & Systematik ☼ Typische Bestimmungsmethoden ☼ Sammelkalender ☼ Kräuter im Frühling & Sommer im Detail kennenlernen **beim digitalen Pflanzenspaziergang**

## 2. Modul - Kochen mit Wildkräuter

☼ Wilde Delikatessen aus Wald & Wiese **beim digitalen Pflanzenspaziergang** kennenlernen ☼ Verarbeitungstipps und klassische Zubereitungsmöglichkeiten ☼ Wildkräutermenü selber zubereiten ☼ Warum Wildkräuter unbezahlbar für Gesundheit, Schönheit & Wohlbefinden sind ☼ Essbare Blüten und kreative Ideen ☼ Viele weitere Lieblings-Kräuterrezepte einer langjährigen Kräutersammlerin

## 3. Modul – Deine Naturapotheke

☼ Extraktionsmethoden pflanzlicher Inhaltsstoffe (Kräuterhonig, Ölauszüge, Tinkturen, Oxymel, Sole, Kräuterwein, etc.) ☼ Kräutertees herstellen, Kräutertinkturen mit oder ohne Alkohol herstellen, Ölauszüge aus vielen verschiedenen Kräutern herstellen und welche Öle du dafür verwenden kannst, Kräutersalben im Jahreskreislauf herstellen ☼ Lerne deine eigenen Kräuterrezepte nach deinen Bedürfnissen zu kreieren ☼ ☼ Die 10 wichtigsten Pflanzeninhaltsstoffe und ihre Zuordnung zu einzelnen Kräutern ☼ Wie kann ich diese Wirkstoffe für mich nutzen (Löslichkeiten)?

## 4. Modul - Natürliche Kosmetik für die ganze Familie

☼ Natürliche Hautpflege aus Küche & Garten ☼ Hautgesundheit ☼ Pflanzen für die Schönheit ☼ Pflegende Wirkstoffe aus Garten & Natur ☼ Kritische Aspekte in der modernen Kosmetik ☼ Natürliche Nutzungskreisläufe ☼ Pflegetipps ☼ Sonnenpflege ☼ Bedenkliche Inhaltsstoffe ☼ Wiederholung Extraktionsmethoden in der Praxis ☼ Herstellung von Pflegeprodukten von Kopf bis Fuß wie Naturshampoo ☼ Körperöl ☼ Zahnpulver ☼ Naturshampoo ☼ Deodorant ☼ Lippenpflege ☼ u.v.m.

## 5. Modul - Wildobst-Heimisches Superfood

☼ Richtige Ernte, Anwendung und Verarbeitung (Saft, Sirup, Marmelade, falsche Oliven, Mus, Ketchup, Eingelegtes, süße & pikante Speisen) ☼ Kräutermenüs mit Wildobst selber zubereiten können ☼ Viele weitere Lieblings-Kräuterrezepte einer langjährigen Kräutersammlerin ☼ Die wichtigsten Wildobstsorten im Detail kennenlernen **beim digitalen Pflanzenspaziergang**

## 6. Modul - Natürlicher Haushalt mit Waschpflanzen & Co.

☼ Waschen, heilen und pflegen mit Waschpflanzen ☼ Waschpflanzen und ihre Verwendung zur Herstellung von nachhaltigen und ökologischen Wasch- und Putzmitteln wie z.B. Waschmittel, Spülmittel, Flüssigseife, Universalreiniger & Co ☼ Hausmittel wie Natron, Soda & ätherische Öle ☼ Typische Kräuter im Herbst im Detail kennenlernen **beim digitalen Pflanzenspaziergang**

### Ablauf Kursstart

---

- 🌱 Anmeldung zum gewünschten Kurs auf unserer Website.
- 🌱 Rechnung folgt per E-Mail – bitte auch im Spam-Ordner nachsehen.
- 🌱 Zugang zur Lernplattform wird mit Eingang der Zahlung (2-3 Werktagen) automatisch freigegeben. Bei PayPal-Zahlung wird der Kurs sofort freigeschaltet.
- 🌱 Du erhältst deine Kurszugangsdaten per E-Mail.
- 🌱 Alle wichtigen Informationen rund um deinen Kurs findest du auf der Lernplattform.
- 🌱 Die Termine der ZOOM-Treffen sind auf der Lernplattform zu finden. Sie sind NICHT verpflichtend. Aufzeichnungen stehen zur Verfügung.

### Das Besondere an unserer Online-Ausbildung ist

---

**...mit unsere modernen Lernplattform kannst DU lernen wann und wo DU willst und in deinem Tempo! Du bist zeitlich vollkommen flexibel.**

- 🌱 Du lernst begleitet und kannst dir deine Inhalte trotzdem so einteilen, wie es für dich am besten passt
- 🌱 Du wirst bei DIR zuhause, in DEINER Umgebung, in der Natur vor DEINER Haustür heimisch! Bei uns wird dein natürliches Habitat zum Lernfeld!
- 🌱 Alle Inhalte kommen zu dir. Du musst nirgendwohin fahren und eine Reise organisieren! Das spart Kosten und schont die Umwelt.
- 🌱 Du bekommst Lern-Inspiration und praktische Unterstützung. Mit jedem Tag und jeder Aufgabe vertieft sich deine Pflanzenwissen – ganz nebenbei, mitten in deinem Alltag.
- 🌱 Du vertiefst deine Pflanzenkenntnisse und wirst viel mehr über Pflanzen und deren Anwendung lernen! Darum ist dieser Kurs auch als Aufbaukurs für zertifizierte Kräuterpädagog\*innen, Lehrer\*innen oder Pädagog\*innen geeignet, die ihre erworbenen Kenntnisse auch weitervermitteln möchten!
- 🌱 Du kannst mit einem weiteren Zusatzkurs [„Mein Kräuterjahr Teil 2“](#) deine Ausbildung mit dem **Zertifikat zum:r zertifizierten Kräuterpädagog\*in** abschließen. Dafür gibt es keinen zeitlichen Druck. Du schenkst dir so viel Zeit für deine Ausbildung, wie du brauchst und hast die Möglichkeit **monatlich an der Abschlussprüfung** teilzunehmen.
- 🌱 Du bekommst Wissenswertes einer langjährigen Kräuterfrau und viele Tipps wie du dieses Wissen einfach & schnell in deinen Alltag integrieren kannst, sowie an andere weitergeben kannst.

## UNSER HIGHLIGHT – Live-Online-Kräuterstunde

Uns ist der persönliche Austausch sehr wichtig und darum bieten wir zusätzlich **Live-Online-Kräuterstunden per Zoom** an, wo die wichtigsten Inhalte vermittelt werden, wo wir uns austauschen können, Einblicke in jahreszeitliche Kräuterthemen bekommst, *Fragen stellen kannst und Elisabeth dich motivieren kann, damit du dranbleibst.*

Die Online-Kräuterstunde ist nicht verpflichtend oder Voraussetzung für die Absolvierung für den Kurs. Alle Termine stehen als Aufzeichnung jederzeit zur Verfügung. Uns ist wichtig, dass du flexibel lernen kannst, aber der persönliche Austausch nicht zu kurz kommt, wenn dieser gewünscht wird. Die Module können selbstständig erlernt werden.

## Online-Plattform

---

- ✿ Einzigartige, moderne Lernplattform mit allen Inhalten, vielen Erklärvideos, digitalen Kräuterwanderungen, Pflanzenportraits und große Wissens- und Rezeptportal zum Download
- ✿ Frage-Forum mit persönlicher Betreuung durch das wild.wuchs.Natur-Team
- ✿ Checklisten, Arbeitsblätter und ausführliche Unterlagen mit vielen einfachen Rezepten
- ✿ Literaturempfehlungen und weiterführende Informationen
- ✿ Alle Inhalte und Aufzeichnungen unserer Zoom-Termine stehen dir ab individuellen Kursstart für 12 Monate zur Verfügung
- ✿ Schritt für Schritt Anleitungen– mit Erklärvideos
- ✿ Quizzes, um dein Wissen zu vertiefen
- ✿ Exklusive WhatsApp- Gruppe zum Austausch in der Gruppe, wo du dich inspirieren, motivieren sowie unterstützen lassen kannst - Du bist nicht allein!

Für die Teilnahme benötigst du einen Laptop/PC bzw. ein Tablet mit (externem) Lautsprecher sowie eine stabile Internetverbindung.

## Teilnahmevoraussetzungen

---

- \* vollendetes 21. Lebensjahr
- \* Teamfähigkeit, Freude und Motivation beim Lernen
- \* last but not least: Kräuter-Begeisterung

## Abschluss – mit Teilnahmebestätigung

---

Nach dem Absolvieren aller Module auf der Lernplattform bekommst du eine **Teilnahmebestätigung** welche dir zum **Download** zur Verfügung steht.

Auf der Online-Plattform müssen alle Module und Quizzes zu 100% abgeschlossen werden

Die Quizzes können so oft wie du möchtest wiederholt werden. Für den Abschluss benötigst du 80 % korrekte beantwortete Fragen pro Quiz.



## Hinweis Aufbaulehrgang

---

Nach erfolgreicher Absolvierung des Aufbaulehrganges „[Mein Kräuterjahr Teil 2](#)“ und dem erfolgreichen Bestehen einer Prüfung besteht die Möglichkeit ein Zertifikat als „**Zertifizierte Kräuterpädagoge/in**“ zu erhalten -> Genaue Informationen folgen auf unserer Lernplattform.

Das Zertifikat erlaubt dir:

- **Erwachsenen & Kindern die Kräuterwelt** näherbringen
- mit **Kräuterextrakten** gesund bleiben & deine Liebsten verwöhnen
- deine eigenen **Kräuter- & Kochworkshops entwickeln**
- **Kräuterworkshops** für Erwachsene und Kinder abhalten
- Menschen in **Vorträgen** mit deinen Naturthemen **begeistern**
- **Autorin über Wildpflanzen & Heilkräuter** werden
- deine Umgebung mit dem Wissen und der Freude an der Natur **inspirieren**
- Das Wissen aus **Großmutter's** Erinnerung in deiner Familie **wiederbeleben**

## Stornoversicherung

---

Du kannst dich optional für eine Stornoversicherung entscheiden. Solltest du am Kurs nicht teilnehmen können, erhältst Du die Kurskosten ersetzt.

[Alle Details zur Stornoversicherung](#), oder direkt über die Homepage.

## Änderungen

---

Die wild.wuchs.Natur-Akademie behält sich Uhrzeit-Änderungen der Zoom-Termine vor. Bei eventuellen Änderungen werden alle Teilnehmer selbstverständlich unverzüglich auf der Lernplattform verständigt. Kommt jedoch so gut wie nie vor 😊

## Haftung

---

Die Teilnahme an der ONLINE-Kräuterausbildung erfolgt freiwillig.

Die Teilnehmer übernehmen innerhalb und außerhalb des Online-Kurses die Verantwortung über eventuell von ihnen verursachte Schäden selbst. Veranstalter und Vortragende sind von Haftungsansprüchen freigestellt.

## Zur Referentin: DI Elisabeth Teufner BEd.

---

- 🌿 Pflanzenwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Wildkräuter
- 🌿 Ökopädagogin, Natur-, Agrar- und Umweltpädagogin
- 🌿 Kräuter - und DIY-Kosmetik Expertin
- 🌿 Buchautorin „[Natürliche Kosmetik](#)“ und „[Schön mit der Kraft der Natur](#)“
- 🌿 Lehrerweiterbildungen in pädagogischen Hochschulen NÖ und Wien
- 🌿 Seit 2016 Referentin in der Erwachsenen Bildung NÖ + OÖ
- 🌿 TCM- Ernährungsexpertin
- 🌿 TCM – Ernährungsberaterin