

Deine Online-Kräuterausbildung Zert. Kräuterpädagoge*in

Kursstart jederzeit möglich



Entdecke die Welt der Wildkräuter

In dieser **Online-Ausbildung** 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. Du lernst deine eigenen Kräuterrezepte nach deinen Bedürfnissen herzustellen und das mit regionalen Zutaten aus Küche, Garten und Natur.

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 dieses Wissen an andere nachhaltig weitergeben kannst.

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

Kursinhalte im Überblick

- ☙ Das 1 x 1 der Wildkräuterkunde
- ☙ Mehr als 130 heimische Heil- und Wildkräuter im Jahreskreislauf kennenlernen
- ☙ 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-Kosmetikherstellung – Gesunde Hautpflege für die ganze Familie (Ölauszüge, Salbenrühren, Zahnpasta, Deos u.v.m.) mit Zutaten aus Küche, Garten & Natur
- ✿ Vertiefung der Botanischen Grundkenntnisse - welche Pflanzenfamilien, typische Vertreter und Erkennungsmerkmale
- ✿ Anbau & Verarbeitung von Heil- und Arzneipflanzen (Topfkultur, Kleinflächiger Anbau, Kräuteraanbau im eigenen Garten)
- ✿ Einführung in die Baum- und Knospenheilkunde & Gemmotherapie
- ✿ Heilkräftige & fast vergessene Wurzelpflanzen kennenlernen
- ✿ Wirksame Wickel & Auflagen, traditionelle Hausmittel für Kinder & Erwachsene
- ✿ Einsatz von heimischen Kräutern & Harzen fürs traditionelle Räuchern

Was dich noch erwartet

- ✿ **2 Jahr Zugriff zur modernen Lernplattform**
(Zugang zur Plattform wird mit Eingang der Zahlung automatisch freigegeben)
- ✿ Viele **Videos** mit Schritt für Schritt-Anleitungen
- ✿ **Digitale Pflanzenspaziergänge**
- ✿ **Online-Forum** für all deine Fragen während deiner Ausbildung, Übungsaufgaben, sowie **Quizzes** zum Wissenscheck
- ✿ **Live-Online-Kräuterstunden per Zoom** - Möglichkeiten zum Austausch & Fragen stellen in der Gruppe und Einblicke in jahreszeitliche Kräuterthemen
(Die Live-Zooms werden aufgezeichnet und stehen dir in der gesamten Kursdauer zur Verfügung)
- ✿ **Literaturempfehlungen** u.v.m.

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

Ziele

- ✿ Kompetenz in der Bestimmung & Anwendung von weiteren Pflanzenteilen (Knospen, Wurzeln, Samen) erwerben
- ✿ Wissen über den Nutzen von Wildpflanzen im kulinarischen Bereich erweitern
- ✿ Weitere Heil- und Arzneipflanzen erkennen, richtig bestimmen und für deine Naturapotheke und gesunden Hautpflege für die ganze Familie richtig verarbeiten zu können
- ✿ Traditionelle Hausmittel mit Hilfe von Heil- und Wildkräutern einsetzen können
- ✿ Kräuterrezepte nach individuellen Bedürfnissen anpassen können
- ✿ Wissen, welche Pflanzenfamilien und deren Vertreter es gibt und welche Methoden du zur Pflanzenbestimmung einsetzen kannst
- ✿ Eigenständige und nachhaltige Projekte sowie die Ausbildungsinhalte in das familiäre und berufliche Umfeld zu integrieren.
- ✿ Erstellung einer Abschlussarbeit

Umfang der Ausbildung:

Gesamt: 1065 Stunden, diese umfassen...

- 🌿 **2 Jahre Nutzung** der Online-Plattform
- 🌿 **Selbststudium** der Module mit über 50 Stunden Videomaterial und über 400 Seiten Skripten, evtl. weiterführende eigene Literatur-Recherchen
- 🌿 **Live-Online-Kräuterstunden**, jeweils 1 – 1,5 Stunden
- 🌿 Übungsaufgaben und Übungsquizzes zu jedem Modul zum Wissenscheck
- 🌿 Austausch via **Online-Forum** inkl. Betreuung durch das wild.wuchs.Natur-Team
- 🌿 Ausarbeitung Leitfaden einer Kräuterwanderung
- 🌿 Anlegen eines Herbariums mit 30 Pflanzen
- 🌿 Ausarbeitung einer Projektarbeit
- 🌿 Vorbereitung für Abschlussprüfung (Multiple Choice Test)

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 freigeschalten.
- 🌿 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!
- 🌿 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 monatlich eine **Live-Online-Kräuterstunde per Zoom** an, wo die wichtigsten Inhalte vermittelt werden, wo wir uns austauschen können, *Fragen stellen kannst und Elisabeth dich motivieren kann, damit du dran bleibst u.v.m.*

Die Online-Kräuterstunde ist nicht verpflichtend und 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

Bequem von zuhause aus lernen in deinem Tempo!

- 🌿 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 persönlichem Kursstart für zwei Jahre -> es gibt bei Bedarf Verlängerungsmöglichkeiten -> mehr Infos auf der Lernplattform
- 🌿 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.

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 Wildkräutern

☼ 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**

7. Modul - Kräuteraanbau & Kräuterprodukte

☼ Typische Küchen- & Arzneipflanzen ☼ Verwendung ☼ Anbau & Vermehrung von Kräutern ☼ Planung von Kräuterbeet & Kräuterspirale ☼ Pflege im Jahreskreislauf ☼ richtige Ernte und Lagerung ☼ Herstellung von Kräuterprodukten ☼ Basiszubereitungen ☼ Sirup ☼ Gelee ☼ Chutney ☼ Relish ☼ Pestos ☼ Kräuterspezialitäten ☼ Kräuterprodukte wie ☼ Kissen ☼ Kräutersalz u.v.m. ☼ Pflanzenportraits

8. Modul - Einführung in die Baum- und Knospenheilkunde

☼ Keltischer Baumkreislauf ☼ essbare Bäume ☼ Heilwirkungen von heimischen Bäumen ☼ Anwendungen & Sammeltipps ☼ Warum wirken Knospen? ☼ Was bedeutet Gemmotherapie ☼ Selber sammeln – Sammelzeitpunkt ☼ Knospen und ihre Anwendungsgebiete ☼ Knospenformen ☼ Bestimmungshilfen ☼ Knospen-Portraits ☼ Grundkenntnisse der Herstellung von Knospenmazerate ☼ **digitaler Pflanzenspaziergang**

9. Modul - Wurzeln für Schönheit & Gesundheit

☼ Das 1 x 1 der Wurzeln ☼ die wichtigsten Wurzeln für die Gesundheit & Schönheit ☼ essbare Wurzeln ☼ vielfältige Verarbeitung von Wurzeln ☼ Ernte ☼ Lagerung ☼ Wirkstoffe ☼ **digitaler Pflanzenspaziergang**

10. Modul - Pflanzenfamilien und Bestimmungsmerkmale

☼ Grundkenntnisse der Pflanzensystematik ☼ die wichtigsten Pflanzenfamilien ☼ typische Gemeinsamkeiten ☼ Wirkstoffe ☼ typische Vertreter ☼ Übungen für ein schnelles Lernen von Pflanzen ☼ Gegen viele Leiden ist ein Kraut gewachsen ☼ Krankheiten von A-Z ☼ Zielgruppen spezifische Wissensvermittlung ☼ Wie plane ich eine Kräuterwanderung? ☼ Anwendung der Theorie in der Praxis

11. Modul - Frauenkräuter - Naturheilkunde für Frauen

☼ Heilpflanzen-Medizin von und für Frauen ☼ die wichtigsten Frauenkräuter ☼ die drei größten Frauenhelfer ☼ wirksame Anwendungen ☼ keine Chance für Frauenleiden ☼ Hilfe in den einzelnen Lebensphasen ☼ Wirkungsweise wichtiger Frauenkräuter ☼ Beschwerden und natürliche Hilfe von A-Z ☼ Übersichtstabelle ☼ Herstellung von einfachen Kräuterprodukten für die Frau ☼ **Pflanzenportraits**

12. Modul - Wunderbare Wickel & Auflagen, traditionelle Hausmittel

☼ Was sind Wickel & Auflagen? ☼ Wie wirken Wickel & Co.? ☼ Anwendungen für Kinder ☼ Grenzen und Gefahren von Wickeln ☼ Wann warme – wann kalte Wickel? ☼ Welcher Wickel ist der richtige? ☼ Checkliste ☼ Wickelmaterial und -zubehör ☼ Wickeltipps ☼ Rezepte und Anwendungen von Wickel & Auflagen

13. Modul - Räuchern mit heimischen Kräutern & Harzen

☼ Grundlagen des Räucherns ☼ heimische Räucherpflanzen ☼ heimische Harze ☼ Bedeutung der 12 Raunächte ☼ Herstellung von ☼ Räuchermischungen ☼ Räucherkegeln ☼ verschiedene Räuchermethoden ☼ Bezugsquellen ☼ Literaturempfehlungen

14. Modul – Kräuterpädagogik - Natur als Arbeitsplatz

☼ Praxiseinheiten für Kinder- und Schulgruppen und Erwachsene aufbereiten (Checklisten, Arbeitsschritte, Auftritt und Drehbuch) ☼ Seminarplanung ☼ Projektorganisation ☼ grünes Marketing ☼ Berufsbild als Kräuterpädagogin ☼ wie kann ich das Erlernte in meinen bestehenden Beruf integrieren ☼ Pädagogische Arbeit in Gruppen ☼ altersgerechte Wissensvermittlung ☼ Recherchen und geistiges Eigentum ☼ Teambildung ☼ Organisation von Projekten und Seminaren ☼ Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern & Entscheidungsträgern ☼ Projekt-Konzeptionierung ☼ Wertschätzender Umgang – Kalkulation & Finanzierung von Projekten ☼ Rechtliche Grundlagen ☼ Berufsfeld Neuer Selbstständiger

Teilnahmevoraussetzungen

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

Abschluss – mit Teilnahmebestätigung

Nach dem Absolvieren aller Module und Quizzes 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.

Zertifizierte/r Kräuterpädagogin/e

Nach dem Absolvieren aller Module, Quizzes und Abgabe aller Aufgaben, kannst du an einer Prüfung teilnehmen.

Zulassung zur Prüfung

Für die Zulassung zur Prüfung ist eine Absolvierung sämtlicher Module des Ausbildungslehrganges, alle Quizzes sowie die fristgerechte eingereichte schriftlich dokumentierte Projektarbeit, ein Leitfaden für eine Kräuterwanderung und ein Herbarium erforderlich.

Fristen und Termine sind auf unserer Lernplattform ersichtlich.

Abschlussprüfung: individuell möglich, *innerhalb zwei Jahren* -> monatliche Prüfungstermine sowie weitere Informationen sind auf unsere Lernplattform ersichtlich.

Prüfungsinhalte:

- schriftliche Prüfung (Multiple Choice Test) per Zoom über die wesentlichen Inhalte
- ein Herbarium (30 Pflanzen)
- Ausarbeitung eines Leitfadens für eine Kräuterwanderung nach einem Thema deiner Wahl
- Projektarbeit: Workshop-Ausarbeitung für ein Thema deiner Wahl oder ein anderes Projekt, das du als zukünftige Kräuterpädagogin umsetzen willst (in der Theorie)

Dies dient dazu festzustellen, ob du dich **aktiv mit den Inhalten beschäftigst** und ein umfassendes Wissen erlangt hast. Genaue Informationen dazu gibt es zu Beginn des Kurses und auf unserer Lernplattform. Wir besprechen auch bei einem Live-Termin alle deine Fragen ganz genau.

Projektarbeit

Die Projektarbeit für den/die zertifizierte/n Kräuterpädagoge/in ist in schriftlicher Form (ca. 10 Seiten) zu erstellen und umfasst Planung, Organisation & wenn möglich auch die Durchführung eines Projektes deiner Wahl (z.B. Vortrag, Seminar, Kräuterworkshop etc.). Das Projekt, das du wählst, sollte deinem zukünftigen Einsatzbereich ähnlich sein.

Die Dokumentation soll folgende Punkte beinhalten:

- Titel deines Projektes
- detaillierte Beschreibung (Motivation für die Idee, Planung, Werbemaßnahmen, Zielgruppe, Teilnehmernutzen etc.)
- Durchführung des Projektes (Erwartungshaltung, Erkenntnisse, Ergebnis)
- Fazit (persönliche Gedanken)

Weitere Informationen folgen auf unserer Lernplattform!

Die Projektarbeit und den Leitfaden für die Kräuterwanderung sendest du bitte in schriftlicher Form per E-Mail an info@wildwuchsnatur.at - **jeweils 1 Monat vor deinem gewünschten Prüfungstermin**

Prüfungstermine sind auf der Lernplattform.

Der Beurteilungsschlüssel gliedert sich wie folgt:

ausgezeichnet: >100% (erreichbar bei Pluspunkten für die Projektarbeit)

sehr gut: 95-100 %

gut: 89-94 %

befriedigend: 82-88 %

genügend: 75-81 %

nicht genügend: < 75 %

Anmeldung zur Abschlussprüfung

ist über die Lernplattform möglich.

Zertifikat

Das Zertifikat **zum:r zertifizierten Kräuterpädagog*in** erhältst du nach bestandener Prüfung per E-Mail. Ohne Prüfung erhältst du eine Teilnahmebestätigung die auf der Lernplattform zur Verfügung steht.

Wiederholung der Prüfung

Bei nichtbestandener Prüfung, oder nicht antreten hast du die Möglichkeit, diese zu einem anderen vereinbarten Termin zu wiederholen.

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.

Zur Referentin: DI Elisabeth Teufner BEd.

- 🌿 Pflanzenwissenschaftlerin & Absolventin der Universität für Bodenkultur in Wien
- 🌿 zertifizierte Kräuterpädagogin, Natur- und Pflanzenheilkunde-Expertin
- 🌿 Ökopädagogin, Natur-, Agrar- und Umweltpädagogin
- 🌿 Buchautorin „[Natürliche Kosmetik](#)“ und „[Schön mit der Kraft der Natur](#)“
- 🌿 Seit 2026 Lehrerweiterbildungen in pädagogischen Hochschulen NÖ und Wien
- 🌿 Seit 2016 Referentin in der Erwachsenen Bildung NÖ + OÖ
- 🌿 TCM – Ernährungsberaterin & Stoffwechselltyp-Expertin