

Kräuterwanderungen

von Lieselotte Schindele entfallen für das
zweite Halbjahr 2018



Frau Schindele wird erst wieder im
ersten Halbjahr 2019 Termine und Themen anbieten.

Unserer »Kräuterliese« **Lieselotte Schindele** bietet Ihnen 2019 wieder Führungen von April bis September mit Kostproben und Rezepten an.

Küchenkräuter können Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit erhalten, Krankheiten vorbeugen, Leiden mildern und Genesungsvorgänge unterstützen.

Vielseitige Küchenkräuter zusammengestellt von unserer Gesundheitspädagogin SKA Lieselotte Schindele.

Rosmarin Zum Würzen von Bratkartoffeln, Fleisch- und Fischgerichten.



Rosmarinwein – gegen kalte Hände und Füße

- 1 Liter Weißwein
- 2 frische Zweige Rosmarin
(bzw. 2 EL getrockneter Rosmarin)
- 30 g Ingwer geschnitten.

Diese Mischung ca. 10 Tage ziehen lassen und dann abgießen.
Zweimal täglich je 40 ml vor dem Essen einnehmen. Nach der Einnahme einer Flasche Rosmarinwein *zwei Wochen Pause* machen und die Kur dann wiederholen. Eventuell nach zwei Monaten die gesamte Kur nochmals wiederholen. Auch: stärkt die Durchblutung und die Konzentration und wärmt die Seele.