



Veranstalter
 Sächsisches Landeskuratorium Ländlicher Raum e. V.
 Kurze Straße 8, 01920 Nebelschütz OT Miltitz
 www.slk-miltitz.de



**Sächsisches Landeskuratorium
 Ländlicher Raum e. V.**

Veranstaltungshinweise 2022

- Sonntag, 19. Juni** 10.00–18.00 Uhr
Kloster- und Familienfest des Landkreises Bautzen
- Samstag, 23. Juli** 19.00 Uhr
Gartennacht „Im Schein von 1.000 Lichtern“
- Sonntag, 21. August** 14.30 Uhr
**Kräutersonntag mit ökumenischer Andacht –
 Oberlausitztag**
- Seminare im Ernährungs- und Kräuterzentrum:**
- Mittwoch, 8. Juni** 19.00 Uhr
 Treffpunkt gesunde Ernährung
**„Urlaubsstimmung – leichte Sommergerichte
 mit mediterranen Kräutern“**
- Mittwoch, 22. Juni** 19.00 Uhr
 Clever und kreativ kochen
„Familienrezepte für die Grillparty“
- Mittwoch, 13. Juli** 19.00 Uhr
 Treffpunkt Gesundheit
**„Ausgewogen und gesund – Ernährung
 bei Darmerkrankungen“**
- Mittwoch, 7. September** 19.00 Uhr
 Clever und kreativ kochen
**„Blumenkohl und Broccoli – Blütengemüse
 würzig verarbeiten“**
- Mittwoch, 21. September** 19.00 Uhr
 Treffpunkt gesunde Ernährung
**„Karpfen & Co. – Lausitzer Fisch
 schmackhaft genießen“**
- Mittwoch, 5. Oktober** 19.00 Uhr
 Clever und kreativ kochen
**„Vitaminreiche Herbstküche mit
 Schwarzwurzel, Möhre & Co.“**
- Mittwoch, 12. Oktober** 19.00 Uhr
 Treffpunkt gesunde Ernährung
**„Aromatischer Knoblauch – immunstark
 durch den Winter“**

Für interessierte Gruppen werden auch frei buchbare Seminare angeboten.

Teilnehmerbeitrag: 7,00 €/Person
Anmeldung: ☎ 03 57 96/9 71-30
 franziska.saring@csb-miltitz.de
 sonja.heiduschka@slk-miltitz.de

Kooperationspartner

Sächsische Landesstiftung Natur und Umwelt
 www.lanu.org

NHV Theophrastus
 www.nhv-theophrastus.de

Christlich-Soziales Bildungswerk Sachsen e. V.
 www.csb-miltitz.de

Ernährungs- und Kräuterzentrum des
 Christlich-Sozialen Bildungswerkes Sachsen e. V.
 im Kloster St. Marienstern · www.ekz-marienstern.de



**Heilkräuter-Fachsymposium 2022
 im Kloster St. Marienstern**



**Die Brennnessel – sehr bekannt,
 doch kaum geliebt?**

Donnerstag, 2. Juni, 14–18 Uhr

**Kloster St. Marienstern
 Panschwitz-Kuckau
 Čišinskistraße 35
 Roter Saal**





Das Sächsische Landeskuratorium Ländlicher Raum e.V. und seine Partner laden in diesem Jahr zum 18. Heilkräuter-Fachsymposium in das Kloster St. Marienstern nach Panschwitz-Kuckau ein. Die therapeutische Wirkung und praktische Verwendung der Brennnessel wird durch Experten erläutert. Dazu gibt es Ernährungstipps mit kreativen Rezeptideen.

Die **Brennnessel (*Urtica dioica* L.)**, die zur Familie der Brennnesselgewächse (Urticaceae) gehört, ist die Heilpflanze des Jahres 2022. Therapeutisch genutzt werden von der Brennnessel das Kraut, die Wurzel und volksmedizinisch auch die Früchte der weiblichen Pflanze.

Extrakte aus dem Kraut zeigen eine entzündungshemmende, immunmodulierende Wirkung, was einen positiven Einfluss auf chronisch-entzündliche Prozesse hat. Der hohe Gehalt an Mineralstoffen (vor allem Kalium- und Kalziumsalze, Kieselsäure) ermöglicht die wassertreibende Wirkung und damit eine erhöhte Harnsäureausscheidung. Diese Eigenschaft fördert zudem die Entschlackung des Körpers und eine Blutreinigung. Eisenaufnahme und Stoffwechsel werden angeregt und die Hautfunktion gestärkt. Nachgewiesen wurden weiterhin durchblutungsfördernde und schmerzstillende Effekte.

Außerdem ist die Brennnessel ein äußerst gesundes Wildgemüse. Mit ihrem nussigen Geschmack und dem Reichtum an Vitaminen und Mineralstoffen stellt sie importiertes Gemüse aus dem Supermarkt in den Schatten.

Programm

14.00 Uhr Musik

Begrüßung: Äbtissin Gabriela Hesse

14.10 Uhr **Einführung:** Moderatoren

14.15 Uhr **„Botanik, Inhaltsstoffe und pharmazeutische Verwendung der Brennnessel“**

Dipl. Pharm. **Friedemann Schmidt**, Apotheker

14.45 Uhr **„Die SeelenBotschaft der Brennnessel“**

Katja Kuring, Heilpraktikerin aus Räckelwitz

15.15 Uhr Fragen der Teilnehmer

Musik

15.45 Uhr Kaffeetrinken, Gespräche

16.15 Uhr **„Wehrhaft und gesund – Verwendung der Brennnessel in der Küche“**

Kerstin Mickan, Gourmet-Vollwertköchin und Fachberaterin für Kinder- und Säuglingsernährung

Musik

17.30 Uhr **Präsentation der Heilpflanze des Jahres 2023**

Konrad Jungnickel, Vorsitzender der Heilpflanzen-Jury des NHV Theophrastus

18.00 Uhr

Abschlussmusik

Abendliche Gartenführung durch das Ernährungs- und Kräuterzentrum des Christlich-Sozialen Bildungswerkes Sachsen e. V. mit dem Hortulus medicus

Sonja Heiduschka, Dipl.-Gartenbauing., SLK e. V.

Moderation: **Sonja Heiduschka**, SLK e. V. **Joachim Harlaß**, NHV Theophrastus

Musik: **Gunda Kumbier**, Piano, und **Andreas Kumbier**, Klarinette



Literatur: Maria Vogel, Dipl. Ing. (FH) Pharmazie: „Brennnessel“, Januar 2022; Zeichnung: Claudia Matthes; Fotos: Gabriele Hanke und NHV Theophrastus