

Kräuterpädagogin Karolina Hudec

KRÄUTERHERZ. Karolina Hudec ist zertifizierte Kräuterpädagogin aus Mühlbach am Hochkönig. Im Interview verrät sie, was genau Kräuterpädagogik ist und was man alles mit Kräutern anstellen kann.

Weekend: Was genau macht eine Kräuterpädagogin und wie wird man eine?

Karo: Für dieses Berufsbild gibt es keine exakte Definition. Für mich heißt es in erster Linie, den Menschen

sind einfach in der Herstellung und kommen meist mit wenigen Zutaten aus. Bis in die Steinzeit hinein konnten Funde mit der Pflanzenheilkunde in Verbindung gebracht werden. So wurden zB. Eibisch, Schafgarbe und Wegerich

„Generell arbeite ich gerne mit dem Lauf der Jahreszeiten. Die Natur verändert sich ständig und bringt ständig neues hervor. Meine Teilnehmer sollen mit der Natur wieder in Berührung kommen.“

Karolina Hudec, Kräuterpädagogin

unsere heimischen Kräuter wieder näher zu bringen. Unsere Kräuterwelt bietet ungeahnte Schätze. Generationen über wurde altes Heilwissen weitergeben, die bewährten Rezepte daraus

in Höhlen von Steinzeitmenschen gefunden, wo man vermutet, dass sie diese bereits für pflanzliche Therapien nutzten! Die Pflanzen vor unserer Haustüre laden auch in der heu-



ZUR PERSON

Karolina Hudec ist zertifizierte Kräuterpädagogin aus Mühlbach am Hochkönig.

Website: www.meinkraeuterherz.at

Facebook: www.facebook.com/kraeuterherz





tigen Zeit dazu ein, die Kraft der Kräuter wieder kennen, schätzen & nutzen lernen! Das Sammeln der Wildkräuter in der Natur hat obendrein einen positiven Effekt auf unseren ganzen Körper. Naturaufenthalte sind nachweislich gesundheitsfördernd und kombiniert mit leichter Bewegung, ein großartiges „rezeptfreies“ Mittel für unser Wohlbefinden! Die heutige Kräuterkunde kann zum größten Teil aus der Volksheilkunde geschöpft werden und daraus resultiert auch das Wissen für die Anwendung von Heilkräutern. Dafür gibt es am LFI in Salzburg eine eigene Ausbildung, die etwa 8 Monate dauert. Diese habe auch ich absolviert. Grundlegend ist eine umfassende Pflanzenkunde, um zum Beispiel verzehrbare, giftige und geschützte Arten unterscheiden zu können.

weekend: Du bietest unter anderem Kräuterworkshops an, was macht man da genau?

Karo: Die Workshops sind sehr breit gefächert möglich von der Herstellung von

Naturkosmetik, Anwendungen in der Küche, Bitterstoffe, Naturapotheke mit Salben, Tinkturen und Ölauszügen, Kräuteressig und Sauerhonig oder „Ersthilfemaßnahmen“ mit Kräu-

„Bei einer Kräuterwanderung steht nicht die Wanderung, sondern das Kennenlernen unserer Wildkräuter im Vordergrund.“

Karolina Hudec, Kräuterpädagogin

tern, wie zB. bei Insektenstichen, Blasen an den Füßen beim Wandern oder leichter Sonnenbrand. Aber auch Kräutergeschenke, wie Kräutersalze, Raumsprays, Badesalze oder Kräuterkissen sind ein sehr beliebtes Thema. Darüber hinaus kann man mit Kräutern Smoothies und Energy Balls herstellen, denn sie (die Kräuter) sind wahre heimische Superfoods. Die Themenwahl richtet sich immer nach den Interessenten.

weekend: Neben den Workshops machst du auch ge-

führte Kräuterwanderungen. Wie muss man sich das genau vorstellen?

Karo: Bei einer Kräuterwanderung steht nicht die Wanderung, sondern das Kennenlernen unserer Wild-

ist es für Groß und Klein machbar. Im Vorfeld suche ich einen geeigneten Fleck aus, wie eine Almhütte. Die Wanderungen schreibe ich meistens auf meiner Website und auf Facebook aus. So eine Wanderung ist aber nicht nur für Privatpersonen interessant, sondern auch im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung kann eine Kräuterwanderung durchgeführt werden. Auf nur wenigen Metern findet man oft zahlreiche interessante Kräuter, anhand derer man die Vielfalt und Unterschiede schön verdeutlichen kann. Oft kombiniere ich auch eine Wanderung mit ei- ➤



MeineWannentüre
Bequem einsteigen – sicher aussteigen

- ... niedriger Einstieg
- ... die eigene Wanne bleibt erhalten
- ... das Bad ist sofort wieder benutzbar
- ... die Türe ist 100 % wasserdicht
- ... bequemes Einsteigen
- ... sicheres Aussteigen
- ... Sie bleiben flexibel in den Möglichkeiten: duschen oder baden

Kostenlose Besichtigung und Beratung vor Ort




Telefon: 06545 / 6408

www.meinewannentuere-sbgs.at

Fa. Martin Stückelschwaiger
A-5671 Bruck / Glstr. - Stegfeldgasse 8



nem Workshop. So kann eine Wanderung zwischen etwa einer bis zu vier Stunden dauern. Das hängt natürlich auch vom Interesse und den Fragen der Teilnehmer ab. Die Wanderung soll auf keinen Fall ein einfacher Standvortrag sein, sondern soll leben und durch die Teilnahme der Leute zu einem gemeinsamen Kräutelerlebnis werden. Heutzutage ist leider oftmals nur noch ein Halbwissen vorhanden und so werden manche Pflanzen fälschlicherweise für giftig gehalten, wie der Löwen-

zahn. Tatsächlich ist er eine sehr vielseitige Pflanze, mit

erfreulicherweise wieder ein neues Bewusstsein für die

auch ein vertiefendes Kräuterkennen immer populärer. Generell arbeite ich gerne mit dem Lauf der Jahreszeiten. Die Natur verändert sich ständig und bringt ständig neues hervor. Meine Teilnehmer sollen mit der Natur wieder richtig in Berührung kommen.

„Die Pflanzen vor unserer Haustüre laden auch in der heutigen Zeit dazu ein, die Kraft der Kräuter wieder kennen, schätzen & nutzen lernen! Das Sammeln der Wildkräuter in der Natur hat obendrein einen positiven Effekt auf unseren ganzen Körper.“

Karolina Hudec, Kräuterpädagogin

weekend: Wie bist du zur Kräuterpädagogik gekommen?

Karo: Meine Mutter hatte schon immer viel mit Homöopathie gearbeitet. In meiner Volksschulzeit hatte

der man sehr vieles machen kann. Derzeit entwickelt sich

heimische Natur und Naturprodukte der Region. So wird





ich mit Neurodermitis zu kämpfen und nach vielen fehlgeschlagenen Behandlungen konnten wir letztendlich mit homöopathischen Produkten der Sache Herr werden. So wurden die ersten Schranken gelegt. Seit 7 Jahren setze ich mich jetzt intensiv mit der Thematik auseinander und habe zahlreiche Aus- und Fortbildungen absolviert. Zuletzt die zur Kosmetikartikelherstellerin, denn auch die Naturkosmetik ist ein wichtiger Bestandteil bei der Anwendung von Kräutern. So bildet man sich ständig fort. Für mich steht aber die

„Hilfe zur Selbsthilfe“ klar im Vordergrund. Die Wissensvermittlung ist mir sehr wichtig. So möchte ich meinen Teilnehmern näher bringen, zeigen und lernen, was sie selbst erzeugen können. Naturheilmittel sind natürlich kein ärztlicher oder medizinischer Ersatz, wenn man bereits erkrankt ist. Aber sie sind hilfreich und unterstützend, wenn man erste Anzeichen einer Erkrankung erkennt. Dafür ist ein exaktes Wissen aber das Um und Auf. Nur so können ungewollte Wechselwirkungen vermieden werden. ★



FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU

EXPERTEN-TIPP

SIMEONI

VERSICHERUNGSMAKLER

Unterschätztes Risiko: Arbeitsunfähigkeit

Der Staat zieht sich zunehmend aus seiner sozialen Verantwortung zurück. Jedoch handelt es sich dabei um ein **Risiko, das absolut jeden und jederzeit treffen kann.**



Neben den körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen, die eine Berufsunfähigkeit verursachen, kommen auf die Betroffenen fast immer auch **massive finanzielle Herausforderungen** zu. Der gewohnte Lebensstandard ist dann möglicherweise nicht mehr finanzierbar.

Im Extremfall kann der Verlust der Arbeitskraft eine Finanzierung des Eigenheims, medizinisch notwendige Therapien und Medikamente unleistbar machen. Nach wie vor ist es noch immer viel zu wenig im Bewusstsein der Menschen verankert, dass eine Berufsunfähigkeitsversicherung im Schadenfall für die **finanzielle Absicherung der Familie** sorgen kann. Gerade für junge Menschen ist ein solcher Schutz noch günstig zu haben.

Beim Abschluss einer Berufsunfähigkeitsversicherung sollte man aber einen genauen Blick in die Bedingungen werfen. Welcher Beruf ist überhaupt versichert? Wie wird sich im Versicherungsvertrag ein Berufswechsel auswirken? Kann man im Leistungsfall auf andere Berufe verwiesen werden? Berufsunfähigkeitspolizzen sind besonders in Detailfragen sehr komplex und deshalb kann man nur jedem empfehlen, sich professionell beraten zu lassen.

ANDREAS SIMEONI

Reinbachsiedlung 62

5600 St. Johann i.PG.

Tel.: 0650 / 8973 000

office@simeoni.at

www.simeoni.at

IN KOOPERATION MIT:

Verion
Versicherungsvermittlung GmbH