

buchart.at

Sich selbst etwas Gutes tun

Der Wert von weiblichem Erfahrungswissen

Karin Buchart
Ernährungswissenschaftlerin
Lehrbeauftragte der Universität Salzburg
Autorin, Kolumnistin, Seminarleiterin

1

Salbei

Salbei Hautessig

Salbeiblätter, geschnitten
Rosenblüten
Apfelessig, reiner Gärungsessig
2 Wochen ausziehen
1 Teil Essigauszug + 5 Teile Wasser



buchart.at

2

Zitrone

Zitronensalz

350 g Zitronen, ganz
50 g Steinsalz
Zitronen & Salz fein mixen,
im Kühlschrank lagern



buchart.at

3

Rose

Rosen Inhalation
Rosen Waschung

1 TL Steinsalz
1 TL Rosenblüten
1 Glas Wasser
Wasser erhitzen
Salz und Rose zugeben und das Gesicht
bedampfen oder Körper waschen



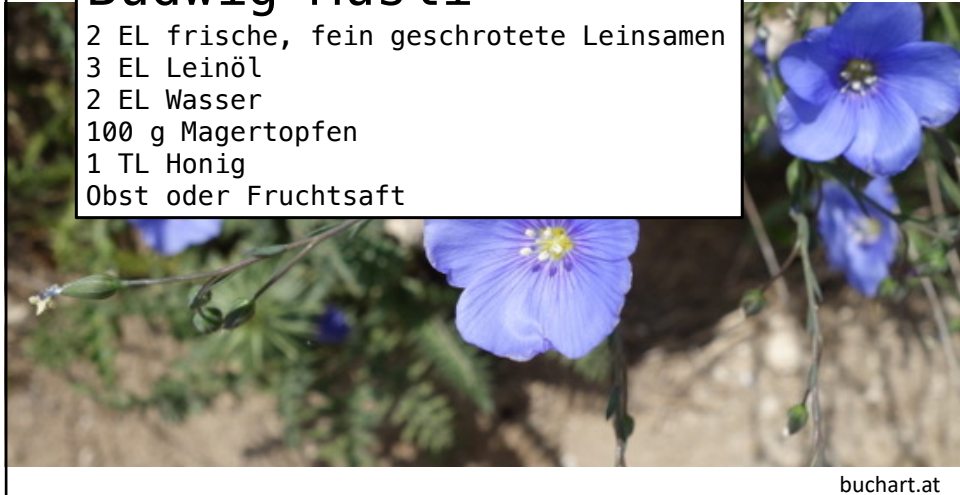
buchart.at

4

Leinsamen

Budwig Müsli

2 EL frische, fein geschrotete Leinsamen
3 EL Leinöl
2 EL Wasser
100 g Magertopfen
1 TL Honig
Obst oder Fruchtsaft



buchart.at

5

Nutrazeutika sind

Naturheilmittel oder Hausmittel,
die aus **Lebensmitteln**
selbst zubereitet werden und
eine **wissenschaftliche Evidenz** haben

Nutrazeutika

buchart.at

6

Warum brauchen wir Nutrazeutika?

- zur Stärkung der Selbstkompetenz
- zur Entlastung des Gesundheitssystems
- zur unvermittelten Handlungsfähigkeit
- wegen ihrer Einfachheit und Alltagstauglichkeit
- um den Anteil pflanzlicher Lebensmittel zu erhöhen
- für das Generationengespräch
- aus ökologischen Gründen

buchart.at

7

Sich selbst etwas Gutes tun
Der Wert von weiblichem Erfahrungswissen

Lehrgang am WIFI Salzburg:
Angewandte Pflanzenheilkunde

Kolumne zu Nutrazeutika:
Magazin Carpe Diem

Kolumne Natur Apotheke
Servus in Stadt und Land

buchart.at

8