

buchart.at

## Sich selbst etwas Gutes tun

Der Wert von weiblichem Erfahrungswissen

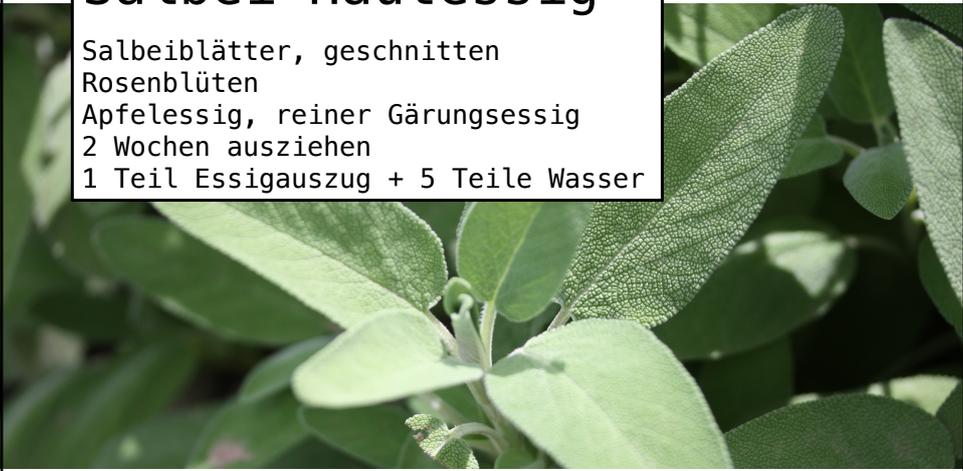
Karin Buchart  
Ernährungswissenschaftlerin  
Lehrbeauftragte der Universität Salzburg  
Autorin, Kolumnistin, Seminarleiterin

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



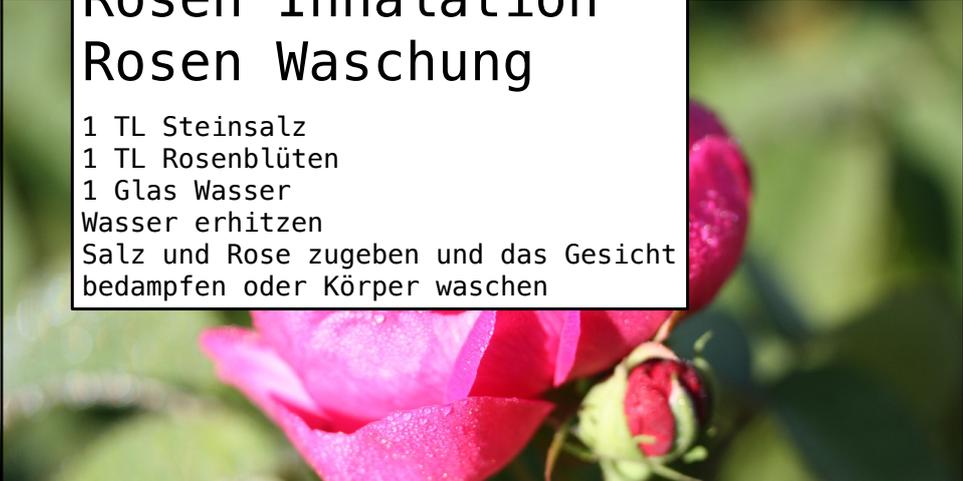
buchart.at

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