Heilkraft der Alm erleben – Ein inspirierender Seminartag auf der Lammersdorfer Alm

Wie vielfältig und wertvoll die heimischen Almkräuter sind, konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des LFI-Seminars „Almkräuter und die gesundheitsfördernde Wirkung der Alm“ am 10. Juli auf der Lammersdorfer Alm eindrucksvoll erleben. Bei strahlendem Sommerwetter führte Kräuterexpertin, Dipl. Alpenmentorin und Bioseminarbäuerin Elisabeth Obweger die Gruppe durch die faszinierende Welt der Almkräuter.

Nach einer persönlichen Vorstellungsrunde machte sich die Gruppe gemeinsam auf den Weg über die artenreichen Almwiesen. Dabei lernten die Teilnehmenden zahlreiche **heimische Heilpflanzen kennen** und erfuhren Wissenswertes über ihre **Erkennungsmerkmale, Inhaltsstoffe, Heilwirkungen und vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten**. Besonders wichtig war der Referentin dabei, altes Kräuterwissen verständlich zu vermitteln und gleichzeitig einen **respektvollen Umgang mit der Natur** vorzuleben. So wurde unter anderem erklärt, warum **Wildkräuter achtsam gesammelt** werden sollten und weshalb geschützte Pflanzen wie die Arnika besondere Aufmerksamkeit verdienen.

Ein besonderes Highlight des Seminars war der **hohe Praxisbezug**. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten verschiedene Kräuter selbst sammeln und daraus unter **fachkundiger Anleitung Naturprodukte wie Tinkturen oder andere Kräuterzubereitungen** herstellen. Ergänzt wurde das Programm durch **Atem- und Wahrnehmungsübungen** sowie Qi-Gong-Elemente, die dazu einluden, die Natur bewusst mit allen Sinnen zu erleben.

Neben fundiertem Fachwissen blieb auch **ausreichend Zeit für Fragen** und den **persönlichen Austausch**. Die **offene und herzliche Atmosphäre** sowie die praxisnahen Inhalte wurden von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern besonders geschätzt. Viele nahmen nicht nur ihre selbst hergestellten Produkte mit nach Hause, sondern auch zahlreiche Anregungen, wie sich heimische Kräuter einfach und sinnvoll in den Alltag integrieren lassen.

Das Seminar zeigte eindrucksvoll, wie wertvoll die Verbindung von **traditionellem Kräuterwissen, praktischer Anwendung** und **Naturerlebnis** ist.

Ein **herzliches Dankeschön gilt Elisabeth Obweger** für die engagierte Seminarleitung **sowie allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern** für ihr großes Interesse und den regen Austausch.

© 2026 - lfi.at