



## PRESSEINFORMATION

Utting, 17. November 2021

### HEILKRÄUTER und HEILPFLANZEN wirken.

#### Was können Heilkräuter und Heilpflanzen für Sie unterstützen?

Heilkräuter und Heilpflanzen können richtig angewendet eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben. Sie sind sowohl in der Vorsorge als bei Erkrankungen geschätzt. Frau Weninger-Wurm stellt an den Adventswochenenden bei der Gärtnerei Streicher in Utting einige Heilpflanzen, ihre Wirkung sowie ihren Nutzen vor und beantwortet Fragen.

Seit Jahrhunderten wird das Wissen darüber von Generation zu Generation in der Bevölkerung weitergegeben. Hippokrates, Hildegard von Bingen, Paracelsus und viele mehr, sie alle wussten um die Wirkung der Heilkräuter und Heilpflanzen und setzten diese zur Stärkung der Gesundheit ein. Zu diesem Wissen sind viele Erkenntnisse aus der Naturwissenschaft dazu gekommen.

Das Interesse an der Pflanzenheilkunde als Unterstützung oder alternative Lösung steigt trotz der gewaltigen Fortschritte in der modernen Medizin beständig an. Denken wir zum Beispiel an die vielen Antibiotikaresistenzen, die uns vor große Herausforderungen stellt und bei denen antiviral und antibakteriell wirkende Pflanze, wie zum Beispiel die große Kapuzinerkresse, einen guten Beitrag leisten können.

#### Heimische Heilkräuter und Heilpflanzen erkennen

Gleichzeitig schwindet die Wahrnehmung und das Erkennen der heimischen Heilkräuter im Alltag immer mehr. „Es ist mir ein Anliegen mit meiner Arbeit Erwachsenen und Kindern die heimischen Heilkräuter und Heilpflanzen mit Ihrer vielfältigen Wirkung wieder in Erinnerung zu rufen und mein Wissen dazu weiterzugeben“ erklärt Heilpraktikerin Cornelia Weninger-Wurm.



Weiter äußert sich Frau Weninger-Wurm: „Es gibt eine große Anzahl an heimischen Heilpflanzen und Heilkräutern. Ihre Vitalitätskraft für den Menschen wird unterschätzt, teilweise werden diese sogar als Unkraut bezeichnet. Denken Sie hierbei an den Löwenzahn.“

### **Spazierengehen und Lernen**

Um das Wissen an Kinder und Erwachsene weiterzugeben und das Erkennen der Pflanzen zu üben sind auch im nächsten Jahr wieder Spaziergänge in Utting am Ammersee geplant. Insbesondere die heimischen und fast vergessenen Heilkräuter und Heilpflanzen stehen dabei im Vordergrund. Neben dem Lernen wird gleichzeitig in wunderschöner Umgebung auf dem Spaziergang entspannt und erholt.

### **Wirkung und Nebenwirkungen**

Bei dem Einsatz der Heilpflanzen ist relevant, dass nicht nur ein Stoff in der Pflanze wirkt, sondern es sich um eine Komposition mehrerer Bestandteile handelt, die als Summe das Resultat hervorbringt.

Auch zu erwähnen ist, dass Heilkräuter und Heilpflanzen durchaus auch unerwünschte Nebenwirkungen haben können. Allerdings sind es nur sehr wenige. „Manche Menschen reagieren überaus empfindlich auf gewisse Kräuter. Dies bedeutet aber nicht, dass diese giftig sind. Wenn die Wirkungen von Heilkräutern und Heilpflanzen auf den eigenen Körper nicht bekannt sind, sollte sehr vorsichtig vorgegangen werden oder diese nur mit professioneller Begleitung eingenommen werden“, so Frau Weninger-Wurm.

### **Heilkräuter und Heilpflanzen der Adventszeit**

Einige Heilpflanzen passend zur Adventszeit sind die Mistel, der Meerrettich, die Christrose und unter anderem der Granatapfel. Der Granatapfel, auch Paradiesapfel genannt, ist für seine Phytoöstrogene, Vitamin C und Polyphenole bekannt. Die Christrose hat ein breites Einsatzgebiet in der naturheilkundlichen Medizin und der Meerrettich oder „Kren“ ist für seine Wirkung bei Verstopfung und Muskelschmerzen geschätzt.



### Zu Gast bei der Gärtnerei Streicher

An den Adventswochenenden ist Frau Weninger-Wurm am Freitag und Samstag ganztags bei der Gärtnerei Streicher ([www.gaertnerei-streicher.de](http://www.gaertnerei-streicher.de)) in Utting vor Ort. Sie stellt an diesen Tagen Heilkräuter und Heilpflanzen vor, erklärt, wie diese genutzt werden können und beantwortet Fragen. Nachfolgende Themen sind geplant:

26./27.11.2021	Granatapfel
03./04.12.2021	Zitrusfrüchte & Mistel
10./11.12.2021	Meerrettich & Honig
17./18.12.2021	Christrose

Frau Weninger-Wurm beschäftigt sich bereits seit über 30 Jahren mit Heilkräutern und Heilpflanzen und lässt uns an diesen Tag von Ihrem Wissen profitieren.

---

Cornelia-Weninger-Wurm ist Heilpraktikerin mit Herz und Feingefühl. Sie unterstützt Patientinnen und Patienten mit Heilkräutern und Heilpflanzen, Medizinischer Honig-Massage, bei Darmerkrankungen und Verdauungsbeschwerden, einem schwachen Immunsystem, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stress und Ängsten, bei Kinderkrankheiten und allgemeinen Beschwerden. Mit jahrzehntelanger Erfahrung hilft Sie auch Ihnen VITAL, AUSGEGLICHEN und GESUND zu sein.

---

## Grafiken und Bildmaterial

Folgende Grafiken und Bildmaterial stellen wir Ihnen ausschließlich zur Veröffentlichung im Kontext mit dieser Presse-Information zur Verfügung.

## Belegexemplare

Bitte senden Sie uns nach Veröffentlichung zwei Belegexemplaren zu. Bei Online-Veröffentlichungen senden Sie uns bitte den entsprechenden Link an [info@naturheilpraxis-utting.de](mailto:info@naturheilpraxis-utting.de)

Vielen Dank!



Der Granatapfel oder auch Paradiesapfel genannt



Der Meerrettich oder auch „Kren“



Die Christrose (Nieswurz, Helleborus niger)



Die Mistel oder im Volksmund „Hexenbesen“



---

Ihre Ansprechpartnerin

Cornelia Weninger-Wurm

Heilpraktikerin

**NaturheilPraxis Utting**

Jahnstraße 1

86919 Utting

Telefon: 08806 95 99 876

E-Mail: [info@naturheilpraxis-utting.de](mailto:info@naturheilpraxis-utting.de)

[www.naturheilpraxis-utting.de](http://www.naturheilpraxis-utting.de)

**NaturheilPraxis Utting | CorneliaWeninger-Wurm | Jahnstraße 1  
86919 Utting | Tel. 08806 95 99 876 | [www.naturheilpraxis-utting.de](http://www.naturheilpraxis-utting.de)**