



Veranstalter
 Sächsisches Landeskuratorium Ländlicher Raum e. V.
 Kurze Straße 8, 01920 Nebelschütz OT Miltitz
 www.slk-miltitz.de



Sächsisches Landeskuratorium
 Ländlicher Raum e. V.

Veranstaltungshinweise 2025

Sonntag, 18. Mai 15.00 Uhr
Frühlingskonzert mit dem Chor „Lipa“

Samstag, 19. Juli 19.00 Uhr
Gartennacht „Im Schein von 1.000 Lichtern“

Sonntag, 17. August 14.00 Uhr
**Kloster- und Familienfest des Landkreises
 Bautzen mit dem Kräutersonntag und
 ökumenischer Andacht**

Seminare im Ernährungs- und Kräuterzentrum:

Mittwoch, 7. Mai 19.00 Uhr
 Treffpunkt gesunde Ernährung
„Aroniabeeren – das kleine Wunder der Natur“

Mittwoch, 21. Mai 19.00 Uhr
 Treffpunkt Gesundheit
**„Regenerationskost – das richtige Essen zur
 Unterstützung der Genesung“**

Mittwoch, 4. Juni 19.00 Uhr
 Treffpunkt gesunde Ernährung
**„Meal Prepping mit Hülsenfrüchten –
 Mahlzeiten vorbereiten und dadurch
 Zeit & Geld sparen“**

Mittwoch, 27. August 19.00 Uhr
 Clever und kreativ kochen
„Hafervielfalt entdecken“

Mittwoch, 10. September 19.00 Uhr
 Treffpunkt gesunde Ernährung
**„Kulinarische Entdeckungsreise –
 Köstliches vom Strauß“**

Mittwoch, 22. Oktober 19.00 Uhr
 Clever und kreativ kochen
„Nusszauber – süß und herzhaft“

Für interessierte Gruppen werden auch
 frei buchbare Seminare angeboten.

Teilnehmerbeitrag: 8,00 €/Person
Anmeldung: ☎ 03 57 96/9 71-30
 franziska.saring@csb-miltitz.de
 sonja.heiduschka@slk-miltitz.de

Kooperationspartner

Sächsische Landesstiftung Natur und Umwelt
 www.lanu.org

NHV Theophrastus
 www.nhv-theophrastus.de

Christlich-Soziales Bildungswerk Sachsen e. V.
 mit der Initiative „Lebensmittel sind wertvoll“
 www.csb-miltitz.de
 www.lebensmittel-sind-wertvoll.de

Ernährungs- und Kräuterzentrum des CSB e. V.
 im Kloster St. Marienstern · www.ekz-marienstern.de



**Heilkräuter-Fachsymposium 2025
 im Kloster St. Marienstern**



**Die Linde – behutsam Kraft
 und Wärme spendend**

Dienstag, 3. Juni, 14–18 Uhr

**Kloster St. Marienstern
 Panschwitz-Kuckau
 Čišinskistraße 35
 Roter Saal**





Die Linde wurde zur Heilpflanze des Jahres 2025 gekürt. Der Verein NHV Theophrastus rückt damit einen Baum in den Fokus, der in vielen Ortskernen präsent ist.

Sommer- und Winterlinde (*Tilia platyphyllos* & *Tilia cordata*) ähneln sich in ihren pharmakologisch relevanten Inhaltsstoffen so sehr, dass die Europäische Arzneimittelagentur eine gemeinsame Monografie für beide herausgegeben hat. Diese beschreibt die Blüten inklusive ihrer Stiele und des charakteristischen Hochblattes als Arzneidroge. Bekannt sind etwa 60 verschiedene Inhaltsstoffe. Flavonoide, ätherische Öle sowie Schleim- und Gerbstoffe tragen zur Wirksamkeit bei fieberhaften Erkältungen, Husten und Entzündungen der oberen Atemwege bei. Zusätzlich wirken sie beruhigend, krampflösend, schleimlösend, leicht blutdrucksenkend und entzündungshemmend, was sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Traditionell wurde die Linde auch bei Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit und Darmentzündungen eingesetzt. Dabei entfaltet sie ihre Wirkung sanft und wird daher oft in Kombination mit anderen Pflanzen oder präventiv zur allgemeinen Vitalisierung verwendet.

Die Linde beeindruckt nicht nur als Baum in der Natur, sondern bietet auch zahlreiche kulinarische Vorteile, die es zu entdecken und zu genießen gilt.

Das Sächs. Landeskuratorium Ländlicher Raum e.V. und seine Kooperationspartner laden in diesem Jahr zum 20. Heilkräuter-Fachsymposium in das Kloster St. Marienstern nach Panschwitz-Kuckau ein. Experten werden die Wirkungen sowie die vielfältigen und praktischen Anwendungen der Linde erläutern. Vor Ort erhalten Sie zudem Ernährungstipps mit kreativen Rezeptideen.

Abgerundet wird die Veranstaltung traditionell mit der Präsentation der Heilpflanze des Jahres 2026 durch den Verein NHV Theophrastus.

Programm

- 14.00 Uhr **Musik**
Begrüßung: Äbtissin Gabriela Hesse
- 14.10 Uhr **Einführung:** Moderatoren
- 14.15 Uhr **Von der Frucht im Wind zum „Lignum sacrum“ – Faszination Lindenbaum**
Britta Lolk, Leiterin Forstbezirk Oberlausitz
- 14.40 Uhr **Die sanfte Medizin der Linde**
Katja Kunath, Heilpraktikerin (Dipl. Ing.) aus Göda
- 15.10 Uhr Fragen der Teilnehmer
Musik
- 15.30 Uhr Kaffeetrinken, Gespräche
- 16.10 Uhr **Die milde Linde – kulinarisch und heilsam**
Kerstin Mickan, Gourmet-Vollwertköchin und Fachberaterin für Kinder- und Säuglingsernährung
Musik
- 17.30 Uhr **Präsentation der Heilpflanze des Jahres 2026**
Konrad Jungnickel, Vorsitzender der Heilpflanzen-Jury des NHV Theophrastus

Abschlussmusik

18.00 Uhr **Abendliche Gartenführung** durch das Ernährungs- und Kräuterzentrum des Christlich-Sozialen Bildungswerkes Sachsen e. V. mit dem Hortulus medicus
Sonja Heiduschka,
Dipl.-Gartenbauing., CSB e. V.

Moderation: **Sonja Heiduschka**, CSB e. V.
Joachim Harlaß, NHV Theophrastus

Musik: **Gunda und Andreas Kumbier**

