

## Wildkräuterführung

**Mit allen Sinnen die Natur erleben**  
mit den zertifizierten Kräuterpädagoginnen:  
**Martina Braun und Christiane Denzel**

Wilde Kraftkräuter strotzen vor sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralien. Wir möchten Ihr Interesse wecken, die Natur, von der wir leben, wahrzunehmen, zu verstehen und zu genießen.



Bei einem Rundgang auf dem Gelände der Bioland-Gärtnerei sammeln wir Wildkräuter, Wildfrüchte und Wildgemüse, die in der Natur häufig vorkommen. Anschließend geht's weiter nach Wehstetten. In der Braunwurzhitte bereiten wir ein vegetarisches Überraschungs-Menü aus unseren gesammelten Schätzen zu. Dazu verwenden wir weitere Zutaten aus biologischem Anbau und genießen gemeinsam!



Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Wir bitten um verbindliche Anmeldung.  
**Führung, Menü & Rezept 45,- €**



**Samstag, 25.04.2026**  
**von 10.00 - 16.00 Uhr**

Am Veranstaltungstag treffen wir uns im Naturkostladen Breite Wies', Jägerstr. 4, in Liptingen.



gedruckt auf 100 %  
Recycling-Papier

## Öffnungszeiten Naturkost Breite Wies'

**Montag** 16.00 - 18.00  
**Dienstag** 8.00 - 12 und 16.00 - 18.00  
**Freitag** 9.00 - 12 und 15.00 - 18.00

Wir führen eigenes und zugekauft  
saisonales Gemüse & Obst, Brot, Eier,  
Molkereiprodukte, Käse, Getränke, Wein &  
Bier, Tee, Trockenwaren, fair Gehandeltes,  
Filzprodukte, Kosmetik, Reinigungsmittel, ...  
**Alles in 100 % zertifizierter Bioqualität!**



Zudem bieten wir gemeinsam oder einzeln  
Themenkreise wie: Biodiversität, naturnahe  
Gartengestaltung, Heilwirkung von Lebensmitteln,  
Empfehlungen der Heiligen Hildegard von Bingen, ...

Kreieren Sie mit Ihren Gästen ein eigenes Produkt  
wie Likör, Senf, Essig, Öl, Pesto, Balsam, ...

## **Braunwurzhitte Wehstetten** **Urige, heimelige Feste** **für 20 - 40 Gäste**



Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gäste.  
Wir bewirten sehr gerne geschlossene  
Gesellschaften auf Anfrage.  
Verbringen Sie schöne Stunden mit Familie,  
Freunden oder Arbeitskollegen ganz  
ungestört und individuell.  
Feiern Sie in der gemütlichen Hitte  
und der Terrasse mit überdachtem Grillplatz.



## **Jahresprogramm 2026** **Führungen & Räucherabende**

Riechen, sehen, schmecken und lauschen Sie,  
was uns Gottes wilder Garten alles schenkt!



## **Breite Wies'**



## **Gärtnerei und Naturkost** **Christiane Denzel**

Gärtnerin, Heilpraktikerin,  
Autorin, Kräuter-, Bauernhof- und  
Biodiversitäts-Pädagogin  
Jägerstr. 4, 78576 Liptingen  
Tel 07465/2515 [www.breitewies.de](http://www.breitewies.de)  
E-Mail: [breitewies@t-online.de](mailto:breitewies@t-online.de)  
DE-ÖKO-006 Bioland- Nr. 705498



## **Braunwurzhitte** **Martina Braun**

Bäuerin, Erzieherin  
& Kräuter-Pädagogin  
Wehstetten 7, 78576 Liptingen  
Tel 07465/9297230  
[www.braunwurzhuette.de](http://www.braunwurzhuette.de)  
E-Mail: [info@braunwurzhuette.de](mailto:info@braunwurzhuette.de)  
DE-BW-022-01071-A, Inhaber: David Braun





## Traditionelles Räuchern:

Entdecken Sie mit uns den Rhythmus der Jahreszeiten mit alten Bräuchen neu. Traditionell wurden heimische Kräuter und Harze aus fernen Ländern z. B. zum Desinfizieren von Räumen und zur Stärkung der Gesundheit getrocknet und verräuchert. Bei den hier angebotenen Terminen führt **Christiane Denzel** jeweils drei Räucherungen durch und berichtet über die Hintergründe des jeweiligen Brauches, des Räucherns und die Wirkung der dabei typischen Kräuter, Hölzer und Harze. **Martina Braun** bereitet kleine Versucherle aus wilden Genüssen zu und macht einen würzigen Kräutertee. Zum Abschluss liest sie ein Kräutermärchen vor.



Man sagt, die Pflanze gäbe beim Räuchern ihre Seele. Kommen Sie zur Ruhe. Lassen Sie sich ein auf einen Ausflug in Ihr Inneres. Ein meditativer Abend voll neuer Impulse und betörender Düfte erwartet Sie!

**Die Termine finden in der Braunwurzstätte statt und kosten 28,-€**

**1. Maria Lichtmess** liegt am Ende der Weihnachtszeit. Dieses Fest soll uns helfen, das Erwachen der Natur im Neuen Jahr bewusster wahrzunehmen. Manchmal braucht es einen Impuls, um Samen in sich selbst keimen zu lassen! Es ist eine Zeit des Frühjahrsputzes, der Reinigung - im Inneren wie im Äußeren. Zu Essen gibt es **Hirsebrei mit Kräuterbutter aus wilden Schätzen**.

**Termin: Mi 28 & Do 29.01.2026, 19.00 Uhr**  
und **Mittwoch, 27.01.2027, 19.00 Uhr**



## **2. Ostern und Frühlingstagundnachtgleiche**

liegen nahe beieinander. Die Tage werden länger und das Grün kehrt zurück! Eine Zeit, in der die Natur zu neuem Leben erwacht und wir Menschen ebenfalls einen Neuanfang wagen können.



Außer den Räucherungen werden wir einige vor Kraft strotzende Wildkräuter kennen lernen, die zur **traditionellen Gründonnerstagsuppe** verwendet wurden und eine solche genießen.

**Termin: Mittwoch, 01.04.2026, 19.00 Uhr**



## **3. Herbsttagundnachtgleiche und Erntedank**

Die Natur zeigt sich in warmen Farben, die Pracht der Felder, Gärten und Wälder scheint unerschöpflich. Die Zeit zum Sammeln und Genießen ist gekommen. Zwischen den Räucherungen lauschen wir der Bedeutung der Hecken mit ihren wilden Früchten. Sind diese doch prall gefüllt mit verschiedenen Stoffen zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkraft. Dazu passend genießen wir ein leckeres **Herbst-Hecken-Tiramisu**.

**Termin: Mittwoch, 07.10.2026, 19.00 Uhr**



## **4. Blick in den Advent**

Wir wappnen uns heute für die dunkle Phase des Jahres. Bald beginnt die Adventszeit, eine Zeit voller Hoffnung auf die Geburt unseres Lichtbringers.



An diesem Abend widmen wir uns, neben dem Räuchern, den duftenden Gewürzen des Winters. Sie schmecken nicht nur fein, sondern sind zudem sehr gesund. Wir kosten **Gewürzhonig auf frischem Brot und im Tee**.

**Termin: Mittwoch, 25.11.2026, 19.00 Uhr**



**5. Raunächte** werden die zwölf stillen Nächte zwischen Weihnachten und den Heiligen Drei Weisen genannt. Diese Zeitspanne heißt auch „zwischen den Jahren“, weil sie rechnerisch zwischen „Sonnen- und Mondjahr“ liegt. Es ist eine Zeit der Selbstbesinnung, der Unterbrechung und der Erneuerung. Eine Zeit des Rückblicks und der Vorschau. Eine Zeit für „gute Vorsätze“ und für Veränderung im neuen Jahr. Zum Genießen gibt es **verschiedene wilde Brotaufstriche**.

**Termine: Mo 28. & Mi 30.12.2026, 19.00 Uhr**



### Mit Hausmitteln & Kräutern fit durchs neue Jahr

#### **Wie können wir unsere Abwehrkraft stärken und unsere Gesundheit natürlich unterstützen?**

Egal, ob uns eine Erkältung plagt, der Kopf nach der Fastnacht brummt, der Magen rebelliert, ein Insektenstich juckt – gegen (fast) alles ist ein Kraut gewachsen. Als Wickel, ätherisches Öl, Gewürz, Tee, Tinktur oder Salbe – einfache Hausmittel bieten eine Fülle an Möglichkeiten, Körper und Seele zu stärken.

Christiane Denzel nimmt uns an diesem Abend mit in die Welt der alten Hausmittel, heimischen Wildpflanzen und heilsamen Klosterkräuter. Sie verrät bewährte Rezepte, gibt praktische Tipps und zeigt, wie viel Kraft in der Natur steckt.

**Mittwoch, 14. Januar 2026, 19.00 Uhr**

**Alter Kindergarten Liptingen**

**Veranstalter: Nachbarschaftshilfe**

### 2 x Kräuter entdecken, Kraft tanken!

#### **Ob am Waldrand, an Hecken, auf Wiesen oder im eigenen Garten – überall wachsen Wildpflanzen, die nur darauf warten, verspeist zu werden.**

Erfahren Sie, was die Schätze der Natur für uns bereithalten: Sie unterstützen die innere Reinigung, können das Immunsystem stärken, bringen uns neue Energie – und das mit überraschend feinen Aromen. Im Vergleich zu kultiviertem Gemüse stecken die ursprünglichen Kräuter voller Vitamine, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe – echtes Superfood aus der Natur, das Sie sehr vielfältig genießen können.

Christiane Denzel stellt Ihnen bei einer kleinen Führung Frühlings-Wildkräuter vor, erklärt ihre Wirkungen und macht einfache „Versucherle“.

**1. Mi., 4. April 2026 (ohne Führung), 19.00 Uhr, VHS-Geschäftsstelle, Spaichingen, Kursraum 2**

**2. Mittwoch, 22. April 2026, 17.00 Uhr, Pfarrscheuer Aixheim / Veranstalter: Katholische Erwachsenenbildung & Obst- und Gartenbauverein**

### Empfehlungen nach der Heiligen Hildegard von Bingen – Lebensmittel und Kräuter

#### **Sie erklärte bereits im 12. Jhd., dass 80 % unserer Krankheiten ernährungsbedingt seien.**

Verfolgen Sie mit Christiane Denzel an diesem Nachmittag das „Gesehene“ der Klosterfrau und erfahren Sie, was diese besonders empfahl.

**Dienstag, 10. März 2026, 14.00 bis 15.30 Uhr**

**Ev. Gemeindehaus Neuhausen ob Eck**

**Veranstalter: Seniorenkreis Eckstein-Gemeinde**

### Mehr Summen und Brummen, bitte!

#### **Warum wohnen Wildbienen im Boden oder in Röhrchen – und was brauchen sie wirklich?**

#### **Warum braucht es Schmetterlinge, damit wir Menschen Pizza bekommen?**

Der Vortrag gibt überraschende Einblicke in das Leben von unterschiedlichen bestäubenden Insekten. Zudem wird aufgezeigt, wie mit einfachen Ideen Gärten, Balkone und Grünflächen lebendiger und bunter werden. Ein Abend zum Staunen, Schmunzeln und Anders-Gärtnern.

**Donnerstag, 23. April 2026, 19.00 Uhr**

**Bürgerhaus (Mühlheim-)Stetten**

**Veranstalter: VHS Mühlheim/Donau**

### Wildkräuter-Führungen beim GreenPulse-Festival

#### **Großes Ereignis, bei dem Christiane Denzel mit drei Führungen mitwirken darf.**

Ein lebendiger Treffpunkt für Natur, Nachhaltigkeit und Zukunftsgestaltung. Zahlreiche Workshops, Vorträge, Führungen u. v. m.

Beim Abendprogramm auf der Open-Air-Bühne wird der Naturfilmer Jan Haft zugegen sein.

<http://www.greenpulsefestival.de/>

**Samstag, 4. Juli 2026, tagsüber immer wieder**

**Wo? Schloss Achberg bei Ravensburg**

**Veranstalter: Landschaftserhaltungsverband & der Landkreis Ravensburg**

**Bitte jeweils beim Veranstalter anmelden**

### Genussvolles Gemüse trifft seine wilden Wurzeln von Wald und Wiese

#### **Woher stammen bekannte und weniger bekannte Garten-Gemüse ursprünglich?**

#### **Wie können sie unsere Abwehrkraft stärken und die Gesundheit unterstützen?**

Unserer Gemüsearten wurden aus kraftvollen, wilden Kräutern und Wurzeln gezüchtet. Ihre ursprüngliche Herkunft lässt einen Aufschluss über die Inhaltsstoffe und Wirkungsweisen zu. Bei nachhaltigem Anbau und schonender Verarbeitung steht Ihnen eine ganze „Garten-Apotheke“ zur Verfügung. Die Heilige Hildegard von Bingen erklärte bereits im 12. Jahrhundert, dass 80 % unserer Krankheiten ernährungsbedingt seien!

Lauschen Sie einen Abend lang, bei welchen Beschwerden bestimmte Gemüsesorten und ihre wilden Verwandten Abhilfe schaffen können.

Entdecken Sie mit Christiane Denzel die geheimnisvolle Kraft vieler Gemüsesorten und Wildpflanzen.

**Mittwoch, 23. September 2026, 19.30 Uhr**

**Bürgersaal in Sigmaringen-Laiz**

**Veranstalter: Kneipp- & Gartenbauverein**

### Räucher-Workshop im Freilichtmuseum

#### **Schall und Rauch – traditionelles Räuchern**

Schon unsere Vorfahren kannten die Wirkung von duftendem Harz und Kräuterrauch. Zu verschiedenen Anlässen wurde zur Reinigung in Häusern und Ställen geräuchert. Ein ausgestorbener Brauch? Keinesfalls! Dieser Kurs bietet Einblicke in die Praxis des Räucherns und zudem die Chance, sich eine eigene Mischung zusammenzustellen. Hier im Museum können wir nicht nur die Tradition in ihrem authentischen Umfeld erleben, sondern direkt noch die ein oder andere Räucherpflanze im Bauerngarten entdecken.

**Samstag, 10. Oktober 2026, 14.00 bis ca. 17.00 Uhr**

**Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck**

**Bitte jeweils beim Veranstalter anmelden**