

Heilkräuter *Habermacher*

Phytotherapie Kräuterstreifzüge Naturprodukte

Unterwidwen 1 6112 Doppleschwand

Kräuterstreifzüge

Natur beobachten

Draussen sein Kräuter erleben

Rot-Klee

(*Trifolium pratense*)

Sammeln

Blüten

Wirkung

entspannend, schleimlösend,
kühlend bei Sonnenbrand, Fieber, Hitzewallungen,
Wechseljahresbeschwerden

Rezept Fruchtsalat mit Klee-Blüten

Apfel, Beeren, Aprikose je nach Saison in Stücken,
je 2 EL Zitronensaft, Honig, ausgezupfte Klee-Blüten
und wenig Pfeffer mischen, 30 Min. ziehen lassen

Kräuterstreifzüge

Für Naturfreunde und Pflanzeninteressierte

einfach natürlich überraschend

Spaziergang Kanal Entlebuch 1.5 h

Samstag 18.04.2026 9.00 - 12.00 Uhr Treffpunkt Bahnhof Entlebuch
Beitrag CHF 20.-

Wanderung Dietschiberg - Gerlisberg Stadt Luzern 2 h

Sonntag 03.05.2026 10.15 - 14.30 Uhr Treffpunkt / Schluss
Bushaltestelle Luzern, Konservatorium / Luzern, Dietschiberg
Beitrag CHF 20.- und ÖV-Kosten (Bus)

Rundweg Kloster Werthenstein - Stäubligbachfall 1 h

Sonntag 31.05.2026 12.30 - 15.30 Uhr
Treffpunkt Bahnhof Werthenstein Beitrag CHF 20.-

Bergwanderung Gfellen - Tosse - Risch 4 h

Samstag 04.07.2026 9.15 - 17.00 Uhr Treffpunkt Bahnhof Entlebuch
Beitrag CHF 20.- und ÖV-Kosten (Postauto)

Checkliste

Zweckmässige Wanderausrüstung, wettergerechte Kleidung,
Sammeltäschli, Picknick aus dem Rucksack
Zeitangaben sind reine Spazier- bzw. Wanderzeiten
Detailinformationen folgen 2 Tage vor dem Termin

Anmeldung

Ursula Habermacher 077 532 67 79 ursula_habermacher@outlook.com