Protokoll vom Wellnessbeirat am 27.06.2017

Ort: Kräutergarten in Prätenow
Zeit: 11.00 – 12.30 Uhr

Anwesende: Frau Bensemann, Frau Hartig, Frau Willenberg, Frau Glawe, Frau Seiffert, Frau Wolf
Frau Schirmer

TOP 1: Begrüßung und Einleitung

- Frau Bensemann begrüßte die Mitglieder des Wellnessbeirates und Frau Schirmer.
- Frau Bensemann bedankte sich bei Frau Schirmer für die Möglichkeit der Besichtigung ihres Kräutergartens in Prätenow.

TOP 2: Protokollkontrolle vom 03.05.2017

- Die Protokollkontrolle für das Protokoll vom 03.05.2017 wird auf die nächste Beiratssitzung verschoben.

TOP 3: Besichtigung des Kräutergartens in Prätenow

- Frau Schirmer bietet Kräuterwanderungen und -vorträge, Ernährungsberatungen, Kräuterstempelmassagen und Hypnose an.
- Ihre Homepage: http://www.kraeuterverbena.de
- Frau Schirmer stellte mehrere Kräuter und deren Anwendungen vor:
    - Beinwellblätter (Geeignet zum Füllen, leichtes Gurkenaroma)
    - Blutampfer (Sehr dekorativ, säuerlicher Geschmack und reich an Vitamin C)
    - Gänseblümchen (Hübsche Dekoration für Salate und Suppen)
    - Gänsefingerkraut (Für Salate und Suppen)
    - Giersch (Blätter duften appetitlich nach Wurzelgemüse, hilft Gicht)
    - Kapuzinerkresse (Enthält natürliches Antibiotikum)
    - Melde (Rote dekorative Salatpflanze)
    - Sauerklee (Hübsche Verzierung an Salaten)
    - Schafgarbe
    - Spitzwegerich
    - Taubnessel
    - Vogelmiere
    - Wegwarteblüten (Hübsche Dekoration)
    - Wilder Majoran
    - Mediterranes Würzkraut usw.
- Hier einige Impressionen zum Garten:

Giersch
Aegopodium Podagraria
Verwendete Teile: Blüten, Blätter
Inhaltsstoffe: Vit. C, Kalzium, Magnesium
Eigenschaften: entgiftend, blutreinigend, harnsäuretreibend
Neben der Brennnessel ist der Giersch eines unserer ältesten
Wildgemüse. Aus jungen Blättern lässt sich Wildsalat oder
Spinat zubereiten.

Pfefferkraut
Die Pflanze hat ein scharfes, pfefferähnliches Aroma.

Herzgespann
Leonurus cardiaca
Verwendete Teile: blühendes Kraut
Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Bitterstoffe
Eigenschaften: blutdrucksenkend, beruhigend, herzstärkend, krampflösend
Die Pflanze fördert die Durchblutung
Herzens. Der Tee kann bei nervösen Herzbeschwerden
angewendet werden.

Heilziest

TOP 2: Auswertung Global Wellness Day am 10.06.2017

- Das Ziel eines Wellnesstages soll es sein, möglichst viele Menschen für die Vorteile eines Wellness-Lebensstils zu sensibilisieren und das Thema Wellness auch in den Sommermonaten bekannt und begehrt zu machen.

- **Das Ahlbeck Hotel & Spa**
  Das Ahlbeck Hotel & Spa setzte am Global Wellness Day alles auf eine Mischung aus Wellness & Aktivitäten und auch auf das kulinarische Wellnessfeeling.
- Rund 70 Teilnehmer nutzten die Angebote.
- Unter anderem wurden folgende Aktivitäten angeboten:
  - Gemeinsames Wassertreten in der Ostsee
  - Klangschalen-Meditationen
  - Ohrkerzenschnupperbehandlungen
  - Bauch-Beine-Po-Gymnastik
  - Nordic-Walking-Kurs
  - verschiedene Aufgüsse in der Finnischen Sauna
- Auch im kommenden Jahr möchten die verschiedenen Hotels am Global Wellness Day teilnehmen.

Der nächste Wellnessbeirat findet am 30.08.2017 um 11 Uhr im SEETELHOTEL Kaiserstrand Beachhotel Bansin Mitte statt.
Protokollantin: Kristin Wolf, 28.06.2017