

# Nachhaltig loslassen

## Kräuterführung und jetzt?



Wichtig: **Stecke deine Ziele nicht zu hoch!**

- Es genügt, wenn du nur ein oder zwei Sorten sammelst.
- Wähle gerne Kräuter, die du schon lange kennst, wie die Brennnessel oder der Löwenzahn.
- Wenn du unterwegs bist, schaue, welches Kräutlein dich „anspricht“. Was ist im Moment besonders schön und kräftig.

**Kräuter sind Superfoods, es genügt auch schon eine kleine Menge.**

Wenn du Lust hast, lege dir ein **„Kräutertagebuch“** an. Notiere, was du in welchem Monat gesammelt hast und ganz wichtig, schreibe dir die Stelle auf, wo du die Kräuter gefunden hast. So kannst du im nächsten Jahr an diesem Ort wieder sammeln.



Ich wähle mir gerne ein **„Kräutlein des Jahres“** aus. Das ist dann eine Pflanze, mit der ich mich ganz intensiv beschäftige.

Am besten ist es, wenn du immer ein Säckchen, Taschenmesser und Handschuhe (für die Brennnessel) im Rucksack hast.

