



### 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 2024

**Sonntag, 23. Juni** 10.00–18.00 Uhr  
**Kloster- und Familienfest des Landkreises Bautzen**

**Samstag, 20. Juli** 19.00 Uhr  
**Gartennacht „Im Schein von 1.000 Lichtern“**

**Sonntag, 18. August** 14.00 Uhr  
**Kräutersonntag mit ökumenischer Andacht und Kräutermarkt**

### Seminare im Ernährungs- und Kräuterzentrum:

**Mittwoch, 22. Mai** 19.00 Uhr  
Clever und kreativ kochen  
**„Gesundes Gebäck für die ganze Familie – Süßes einfach selber machen“**

**Mittwoch, 12. Juni** 19.00 Uhr  
Treffpunkt Gesundheit  
**„Glutenfrei leben – Trend oder Notwendigkeit? Fachliche Abgrenzung zwischen leichter Unverträglichkeit und Erkrankung“**

**Mittwoch, 7. August** 19.00 Uhr  
Treffpunkt gesunde Ernährung  
**„Leinsaat – vielfältige Verwendung, gesunde Bereicherung“**

**Mittwoch, 14. August** 19.00 Uhr  
Treffpunkt gesunde Ernährung  
**„Gesunder Kürbis – Bunte Welten entdecken und genießen“**

**Mittwoch, 18. September** 19.00 Uhr  
Treffpunkt gesunde Ernährung  
**„Vitalkost einfach in den Alltag integrieren“**

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

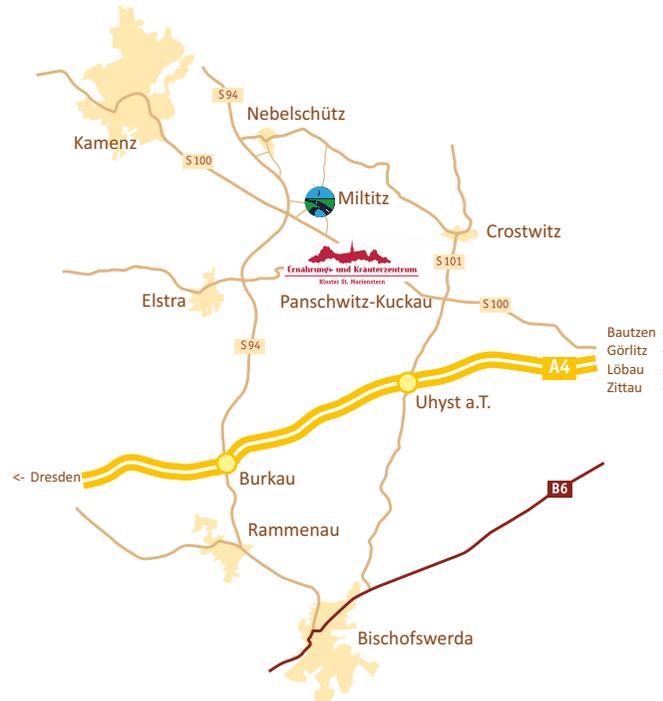
### Kooperationspartner

Sächsische Landesstiftung Natur und Umwelt  
www.lanu.org

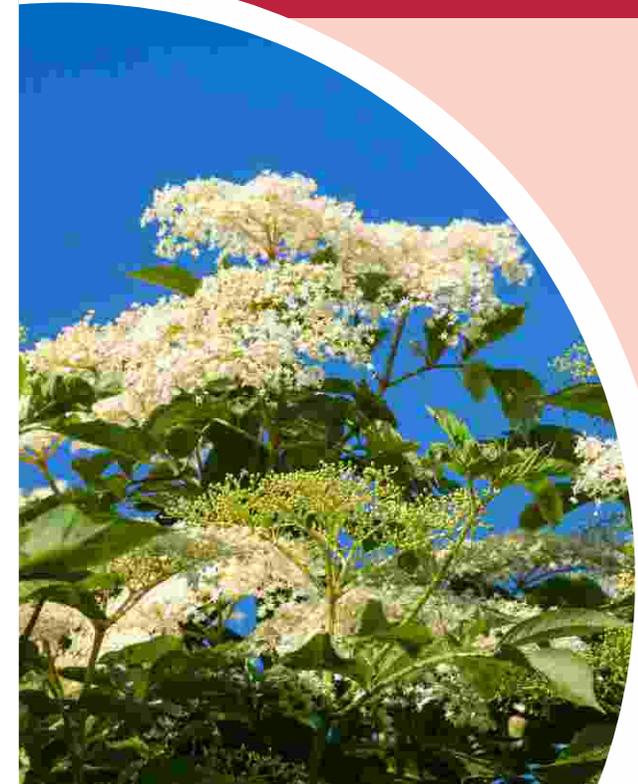
NHV Theophrastus  
www.nhv-theophrastus.de

Christlich-Soziales Bildungswerk Sachsen e. V.  
www.csb-miltitz.de

Ernährungs- und Kräuterzentrum des  
Christlich-Sozialen Bildungswerkes Sachsen e. V.  
im Kloster St. Marienstern · www.ekz-marienstern.de



## Heilkräuter-Fachsymposium 2024 im Kloster St. Marienstern



### Schwarzer Holunder – heimisches Wildobst

**Dienstag, 4. Juni, 14–18 Uhr**

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

Sächsische Landesstiftung  
Natur und Umwelt





Der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) ist die Heilpflanze des Jahres 2024. „Ein kostenloses Superfood, das mit kleinem Aufwand vor der eigenen Tür beschafft werden kann“, heißt es aus der Jury des Vereins NHV Theophrastus. Holunderbeeren strotzen regelrecht vor gesundheitsunterstützenden Inhaltsstoffen. Dazu gehören zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium, Phosphor und Eisen in Abhängigkeit vom Standort der Pflanze. Flavonoid- und Anthocyanglykoside, Aminosäuren, Schleim- und Gerbstoffe sowie weitere sind darin eingeschlossen. Hauptanwendungsgebiete neben Erkältungs- und Infektionskrankheiten sind für den Holunder somit Verstopfung und Hautunreinheiten, Kopfschmerzen, Neuralgien, Harnwegs- und Nierenleiden. Bei Gicht und Rheuma gebrauchte ihn der bekannte Reformator der Medizin Theophrastus Bombast von Hohenheim.

Holunder ist die erste sogenannte Wildobstart, welche in größerem Umfang angebaut wurde. Neben ihrer kulinarischen Verwendung als Saft, Pulver oder Sirup werden die Früchte auch als natürlicher Farbstoff in der Lebensmittel- und Textilindustrie geschätzt.

Das Sächs. Landeskuratorium Ländlicher Raum e.V. und seine Kooperationspartner laden in diesem Jahr zum 19. Heilkräuter-Fachsymposium in das Kloster St. Marienstern nach Panschwitz-Kuckau ein. Die Wirkung und vielfältige sowie praktische Verwendung des Holunders wird durch Experten erläutert. Es gibt vor Ort Ernährungstipps und kreative Rezeptideen.

Abgerundet wird die Veranstaltung traditionell mit der Präsentation der Heilpflanze des Jahres 2025 durch den Verein NHV Theophrastus.

## Programm

14.00 Uhr **Musik**  
**Begrüßung: Äbtissin Gabriela Hesse**

14.10 Uhr **Einführung:** Moderatoren

14.15 Uhr **Holunder – ein Muss für jeden Garten!**  
**Kerstin Viehweger** und **Anja Seliger**, von der Sächsischen Gartenakademie Pillnitz; Sächsisches Landesamt für Umwelt, Landwirtschaft und Geologie

14.40 Uhr **Sambucus nigra – ein Multitalent mit überzeugenden inneren Werten**  
**Jutta Schu**, Dipl.-Biologin und Heilpraktikerin, Dresden

15.10 Uhr Fragen der Teilnehmer  
**Musik**

15.30 Uhr Kaffeetrinken, Gespräche

16.00 Uhr **Schwarze Holunderbeeren – ein modernes Superfood gegen Viren und Bakterien**  
**Kerstin Mickan**, Gourmet-Vollwertköchin und Fachberaterin für Kinder- und Säuglingsernährung  
**Musik**

17.30 Uhr **Präsentation der Heilpflanze des Jahres 2025**  
**Konrad Jungnickel**, Vorsitzender der Heilpflanzen-Jury des NHV Theophrastus

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., SLK e. V.

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

Musik: **Gunda und Andreas Kumbier**

