

# *Superfood aus Wald & Wiese*

21. Mai 2025



Superfood liegt im Trend, doch Acai, Maca und Chia klingen nicht nur exotisch, sondern sind auch teuer. Warum nicht das heimische Superfood vor der Haustür verwenden, wie die pflanzlichen Powerpakete Brennnessel, Giersch und Co? Sie sind kostenlos, weil sie in Wald und Wiese wachsen und können frisch gegessen werden. Zudem sind sie Nährstoffbomben zum Immunboosting, für Detox und Anti-Aging. In dem Vortrag der Heilpflanzenexpertin Katja Schindler lernen Sie Inhaltsstoffe und Wirkungen der wichtigsten heimischen Superfoods kennen und erhalten Tipps zum Sammeln und Rezepte zum Ausprobieren. **Die Teilnahme ist kostenlos!**

**Referentin:** Katja Schindler, Phytotherapeutin & DVG-Gesundheitsberaterin



**Wann?** 21.05.2025, 19:00 Uhr

**Wo?** Forum am Hofgarten  
Marie-Antoinette-Saal  
Jahnstraße 2  
89312 Günzburg