

Kräutertage 2025 in der Gemeinde Tholey

Mittwoch, 25. Juni, bis Sonntag, 13. Juli

Bei den beliebten Kräutertagen in der Gemeinde Tholey vom 25. Juni bis zum 13. Juli dreht sich auch in diesem Jahr wieder alles um die würzigen Gesellen, die uns tagtäglich als Speisenverfeinerung und Heilmittel, aber auch als Duft- und Wirkstoffe in Kosmetikartikeln oder einfach als hübscher Blickfang begegnen. Kräuterwanderungen, Führungen, Vorträge, verschiedene Formen der Anwendungen für Gesundheit und Wellness werden an verschiedenen Veranstaltungsorten in der Gemeinde Tholey angeboten.



Beginnen werden die Kräutertage mit einem Vortrag zum Thema „Umweltbewusstes Gärtnern“ am Mittwoch, 25. Juni, um 19 Uhr im Tholeyer Rathausaal.

Referent ist Elmar Thewes von der Landwirtschaftskammer des Saarlandes.

Höhepunkt der Veranstaltungsreihe ist der Kräutermarkt mit Klosterfest am Sonntag, 13. Juli. Von 11 bis 18 Uhr verwandelt sich der Tholeyer Rathausplatz in einen großen Kräutergarten. Dieser Markt ist ein Genuss für alle Sinne. Rund 30 Anbieter präsentieren ein vielfältiges Angebot an Kräuterprodukten, wie Öle, Gewürze, Spirituosen, Blumengestecke, Kräuterbücher, Tees und Naturarzneien, Honig, selbstverständlich gibt es auch vielerlei Kräuter zu kaufen. Parallel dazu feiert die Benediktinerabtei ihr Klosterfest im Klostergarten.

Im Internet: www.tholey.de/kraeutertage

Das Programm der Kräutertage in der Gemeinde Tholey im Überblick:

Sofern nicht anders angegeben wird um Anmeldung bei der Tourist-Information der Gemeinde Tholey gebeten: www.tholeyde/anmelden oder (06853) 508 66

Mittwoch, 25. Juni, 19 Uhr

Eröffnungsvortrag im Rathaus Tholey, Großer Sitzungssaal

Landwirtschaftskammer des Saarlandes, Elmar Thewes:

Vortrag zum Thema Umweltbewusstes Gärtnern

Montag, 30. Juni, 18 Uhr

Rathaus Tholey, Großer Sitzungssaal

Vortrag: „Darmgesund – Kerngesund“

Warum eine intakte Darmbarriere und ein physiologisches Mikrobiom so wichtig sind für einen gesunden Darm, der die Grundlage für unsere gesamte Gesundheit ist.

Referentin: Dr. rer. nat. Alexandra Braun, Praxis für Naturheilkunde

Dienstag, 01.07.25, 18 Uhr

Bergweiler, Dorfgemeinschaftshaus

Vortrag und Verkostung: „Wilde Schätze vor der Haustür – vergessene Kräfte neu entdecken“

Es raschelt, duftet, blüht und heilt – direkt vor unserer Haustür!

An diesem Abend entführt Marcela Knerr, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin die Gäste in die geheimnisvolle Welt unserer heimischen Wildkräuter: kraftvolle Pflanzen, die nicht nur unsere Teller bereichern, sondern auch unsere Seele berühren. Die Gäste lernen Wildpflanzen kennen, die früher in keinem Haushalt fehlen durften – heute aber oft als „Unkraut“ verkannt werden. Die

Referentin verrät, wie man sie sicher erkennt, was sie in unserem Körper bewirken – und wie sie in Küche und Hausapotheke treue Dienste leisten.

Nach dem Vortrag wird geschlemmt: mit einer etwas aufwendigeren, liebevoll zubereiteten Kräuter-Verkostung.

Kosten: 10 Euro

Referentin: Marcela Knerr, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin

Mittwoch, 2. Juli, 18.30 Uhr

Erlebniskurs: "Die Brennnessel - die 'heimliche' Königin des Gartens" mit Guido Geisen

Theley, Johann-Adams-Mühle

Ein informativer Vortrag, an dem die Kulinarik natürlich nicht zu kurz kommen wird.

Teilnahme kostenlos

Donnerstag, 3. Juli, 17 Uhr

Wildkräuterwanderung für die ganze Familie

Theley, NABU-Hütte beim Hofgut Imsbach,

Essbare und heilsame Wildkräuter werden vorgestellt, ihre Besonderheiten und Geheimnisse erkundet, ...mit Kostproben.

Führung: Vera Lauck-Schneider, Diplom-Biologin und Kräuterexpertin, Tholey

Kosten: 5 Euro,

Freitag, 4. Juli

Workshop Oxymel herstellen

Ort: Mehrzweckhalle Scheuern

18:00 Uhr

Unter Oxymel versteht man wörtlich übersetzt einen "Sauerhonig " aus Honig und Essig, Vielen auch bekannt als Apfelessig-Kur, ein wohlschmeckendes, erfrischendes Getränk, das Kindern und Erwachsenen gleichermaßen begeistert. Oxymel ist einfach herzustellen und kann als natürliche Medizin, ein Süß-saures Breitbandmittel angesehen werden.

Für die Naturapotheke ermöglicht das Oxymel die Zubereitung alkoholfreier Tinkturen, Hustensirupe, Magenbitter und isotonischer Getränke oder Wundheilmittel. Mit Oxymel kann jeder sinnvolle Krankheitsprophylaxe betreiben und Alltagsbeschwerden natürlich behandeln. Die Kombination von Honig und Essig ist für den Körper sehr gut verwertbar und schnell verfügbar. Es wirkt antibakteriell, antiseptisch, entgiftend, immunstärkend, ausleitend, stoffwechselregulierend, mineralisierend, entzündungshemmend etc.

Die Gäste stellen im Workshop gemeinsam verschiedene Oxymel- Produkte her, z.B. einen Hustensirup, ein Stärkungstonikum, ein Antistress-Elixier.... Rezepte zum Mitnehmen sind einbegriffen. Die Gäste sind gebeten leere Marmeladengläser mitzubringen.

Referentin: Christel Trost, Kräuterpädagogin

Montag, 7. Juli, 17 Uhr

Essig- und Ölvariationen herstellen mit Kräutergartenführung

Dirmingen, Freizeitzentrum Finkenrech

Der Kurs startet mit einer Führung durch den Kräutergarten. Hier erhalten die Gäste einige Tipps für eine ausgefallene Kräuterküche, mit der sie Ihren Gaumen verwöhnen können. Im Anschluss werden mit den gesammelten Kräutern und Früchten schmackhafte Essig- und Ölvariationen hergestellt, die sich u.a. besonders gut zum Würzen eines Salatdressings eignen. Die Resultate schmecken nicht nur gut, sie sehen auch schön aus.

Führung: Agnes Schmal, Kräuterexpertin

Kosten: 15 Euro

Anmeldung bei der Tourismuszentrale der Region Neunkirchen im Ticket-Shop:

<https://www.regionneunkirchen.de/finkenrech/veranstaltungen-tickets>

Dienstag, 8. Juli, 18 Uhr

Vortrag „Essig- die besondere Würze“

Bergweiler, Dorfgemeinschaftshaus

Tanja Both Kräuter-, Natur- und Umweltpädagogin, referiert in diesem Vortrag unter dem Titel Essig- die besondere Würze.

Dabei geht es um den Aspekt, dass Essig heute mehr ist als ein Konservierungsmittel.

Tanja Both beschreibt es folgendermaßen: „Früher war Essig ein beliebtes Konservierungsmittel für Kräuter, Früchte und Fleisch, doch Essig kann viel mehr als konservieren: Von heilsam bis lecker, von Kräuternessigtinktur, Kräuternessig bis Trinkessig begleite ich Sie durch die Welt des Essigs. Viel Wissenswertes, aber auch Leckerer wartet auf Sie.“

Teilnahme kostenlos

Mittwoch, 9. Juli, 10 Uhr

Was blüht denn da? - Wildkräuterküche auf der Streuobstwiese

Ort: Theley

Im Rahmen der Sommerferien lädt der Naturpark Saar-Hunsrück in Kooperation mit dem Naturpark-Dorf Theley Kinder und Familien zu einer spannenden Entdeckungsreise auf der Streuobstwiese ein. Unter der Leitung der erfahrenen Naturpark-Referentin Nina Brücker lernen die jungen Entdecker spielerisch, was Wildkräuter sind, wie man sie erkennt und welche leckeren Gerichte man mit ihnen zubereiten kann. Der Lebensraum Streuobstwiese wird auf unterhaltsame Weise erklärt, und die Kinder lernen, wie sie die Schätze der Natur direkt vor ihrer Haustür nutzen können. Mit viel Spaß entdecken die Teilnehmer die Vielfalt der regionalen Pflanzen und erfahren mehr über die Umwelt und deren Bedeutung. Diese Veranstaltung ist eine großartige Gelegenheit, mit Spaß und Neugier mehr über die Natur zu lernen und die Welt der Wildkräuter zu entdecken! Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von der Vielfalt der Wildkräuter auf der Streuobstwiese inspirieren! Die Veranstaltung wird im Rahmen des Zukunfts-Diploms der Lokalen Agenda 21 Trier angeboten.

Die Teilnahmegebühr beträgt 7 Euro/Kind, 12 Euro/Erwachsene, 22 Euro/Familie inkl. Kräutersnack.

Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Eine verbindliche Anmeldung ist bei der Naturpark-Geschäftsstelle in Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0, erforderlich (Teilnahmebegrenzung).

Mittwoch, 9. Juli, 17 Uhr

Natürlich schön – Naturkosmetik herstellen

Ort: Dirmingen, Freizeitzentrum Finkenrech

Im Rahmen der Kräutertage Tholey dreht sich in diesem Workshop mit Heilpraktikerin Verena Arnoldi alles um natürliche Schönheitspflege mit der Kraft der Kräuter. Aus hochwertigen, natürlichen Zutaten entstehen in liebevoller Handarbeit vier verwöhnende Kosmetikprodukte: ein straffendes Cellulite-Öl, ein erfrischendes Gesichtswasser, eine nährenden Gesichtsmaske und ein sanftes Peeling.

Begleitet wird die Herstellung von interessantem Hintergrundwissen zu den verwendeten Kräutern und ihren pflegenden Eigenschaften. Ideal für alle, die Wert auf natürliche Pflege legen und sich selbst etwas Gutes tun möchten.

Die Zutaten und passende Gläschen zum Abfüllen sind im Preis enthalten.

Preis: 15 Euro/Person, inkl. Zutaten und Gläschen

Aus organisatorischen Gründen endet der Verkauf am 2. Juli 2025

Referentin: Verena Arnoldi

Anmeldung bei der Tourismuszentrale der Region Neunkirchen im Ticket-Shop:

<https://www.regionneunkirchen.de/finkenrech/veranstaltungen-tickets>

Donnerstag, 10. Juli

Workshop Pflanzenwässer- (Hydrolate) am Küchentisch selbst herstellen

Ort: Mehrzweckhalle Scheuern

18:00 Uhr

Hydrolate sind Sanftwasser, die durch Destillation gewonnen werden. Sie enthalten die Wirkstoffe der Pflanzen, sind aber sehr sanft und können vielseitig eingesetzt werden, z.B. in der Haut- und Körperpflege, Aromatherapie und sogar innerlich.

Beim Workshop werden mit einer einfachen Methode duftende Pflanzenwässer hergestellt, wie z.B. Rosen -und Lavendelhydrolat und ein kühlendes Spray für heiße Tage. Die Teilnehmer sind gebeten kleine Flaschen und /oder Gläschen mitzubringen.

Referentin: Christel Trost, Kräuterpädagogin

Sonntag, 13. Juli, 14 Uhr

Tholey, Rathausplatz

Kräutertreff „Ich sehe was...“ im Rahmen des Kräutermarkts mit Vera Lack-Schneider

Mit Kostenproben nach der Wanderung am Kneipp-Stand

Sofern nicht anders angegeben wird um Anmeldung bei der Tourist-Information der Gemeinde Tholey gebeten: www.tholey.de/anmelden oder (06853) 508 66