



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 2026

Sonntag, 31. Mai 15.00 Uhr
Frühlingskonzert mit dem Chor „Lipa“

Sonntag, 21. Juni 9.30–18.00 Uhr
Kloster- und Familienfest des Landkreises Bautzen

Samstag, 18. Juli 19.00 Uhr
Gartennacht „Im Schein von 1.000 Lichtern“

Sonntag, 16. August 14.00 Uhr
Kräutersonntag mit ökumenischer Andacht

Seminare im Ernährungs- und Kräuterzentrum:

Mittwoch, 6. Mai 19.00 Uhr
Treffpunkt gesunde Ernährung
„Sprossen & Keimlinge – gesunde Küche leicht gemacht“

Mittwoch, 20. Mai 19.00 Uhr
Treffpunkt Gesundheit
„Leben mit Diabetes – aktiv, genussvoll, selbstbestimmt“

Mittwoch, 3. Juni 19.00 Uhr
Treffpunkt gesunde Ernährung
„Gemüsebox – regional kochen, frisch genießen“

Mittwoch, 17. Juni 19.00 Uhr
Clever und kreativ kochen
„Öle & Fette im Check – Klarheit für die gesunde Küche“

Mittwoch, 1. Juli 19.00 Uhr
Treffpunkt gesunde Ernährung
„Essbare Wildpflanzen in Küche, Kosmetik und Hausapotheke“

Mittwoch, 2. September 19.00 Uhr
Treffpunkt gesunde Ernährung
„Vollwertkost nach Dr. Bruker“

Mittwoch, 16. September 19.00 Uhr
Clever und kreativ kochen
„Die Vielfalt des Blattkohls – kochen, kosten, kultivieren“

Für interessierte Gruppen werden auch frei buchbare Seminare angeboten.

Teilnehmerbeitrag: 9,00 €/Person

Anmeldung: ☎ 03 57 96/9 71-30

E-Mail: veranstaltung@slk-miltitz.de oder
<https://www.ekz-marienstern.de/anmeldung.html>

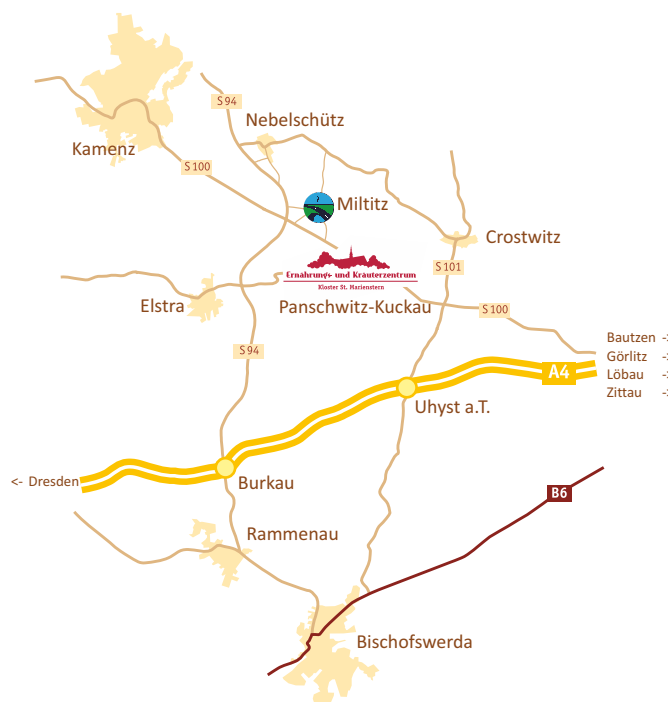
Kooperationspartner

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 CSB e. V.
im Kloster St. Marienstern
www.ekz-marienstern.de



Heilkräuter-Fachsymposium 2026 im Kloster St. Marienstern



**Die Gemeine Nachtkerze –
Schönheit, Delikatesse
und Heilpflanze**

Dienstag, 2. Juni, 14–18 Uhr

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

Sächsische Landesstiftung
Natur und Umwelt





Die Gemeine Nachtkerze (*Oenothera biennis*) wurde zur „Heilpflanze des Jahres“ 2026 gekürt. Der NHV Theophrastus rückt damit diese Wildpflanze in den Fokus, welche trotz ihrer rund 400-jährigen Verbundenheit mit Europa zu den Neophyten gehört. Für uns hat der „Neuling“ noch einiges Neues zu bieten.

Die zur Familie der Nachtkerzengewächse gehörende Pflanzenart wächst heute nicht nur in vielen Gärten, sondern auch an Straßenrändern oder Böschungen. Die goldgelben Blüten zeigen sich etwa von Juni bis September.

Der Name deutet es bereits an: Die Gemeine Nachtkerze öffnet ihre intensiv süßlich duftenden Blüten erst mit Einbruch der Dämmerung. In dieser Zeit sind sie eine wichtige Nahrungsquelle für Insekten.

Für Menschen sind alle Teile der Heilpflanze essbar. Die Blüten eignen sich als süße Dekoration für Desserts und Salate. Die jungen Blätter lassen sich wie Spinat dünsten. Die Samen passen zum Beispiel gut zu Müsli. Aus den Samen wird Nachtkerzenöl gewonnen, das vielfältig genutzt wird. Es lindert beispielsweise Hautprobleme wie Neurodermitis und Wechseljahresbeschwerden. Die Wurzel war früher ähnlich beliebt wie die Schwarzwurzel.

Herzlich laden das Sächsische Landeskuratorium Ländlicher Raum e. V. und seine Kooperationspartner in diesem Jahr zum 21. Heilkräuter-Fachsymposium ins Kloster St. Marienstern nach Panschwitz-Kuckau ein.

Experten werden die Wirkungen sowie die vielfältigen und praktischen Anwendungen der Nachtkerze und weiterer Wildkräuter erläutern. Vor Ort erhalten Sie zudem Ernährungstipps mit kreativen Rezeptideen.

Abgerundet wird die Veranstaltung traditionell mit der Präsentation der Heilpflanze des Jahres 2027 durch den Verein NHV Theophrastus.

Programm

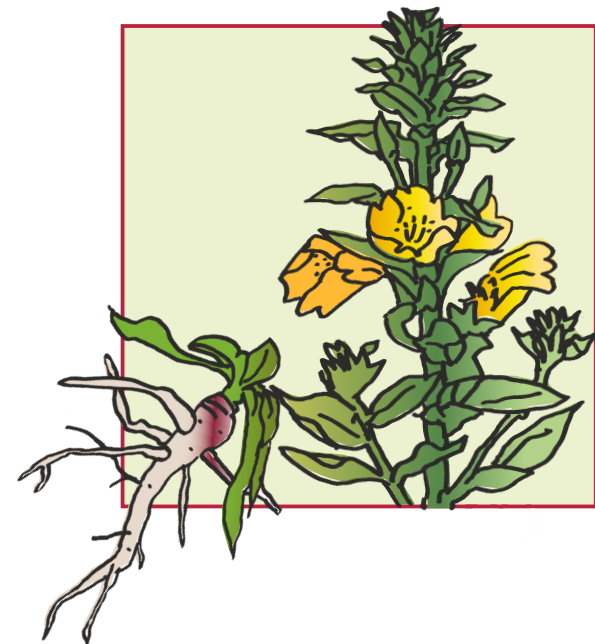
- 14.00 Uhr **Musik**
Begrüßung: Äbtissin Gabriela Hesse
- 14.10 Uhr **Einführung:** Moderatoren
- 14.15 Uhr **Heimische Wildkräuter der Lausitz: Nachtkerze und ihre Eigenschaften**
Antje May, Gärtnerei Gruschwitz, Neustadt
- 14.45 Uhr **Die Nachtkerze in der medizinischen und naturheilkundlichen Anwendung**
Apothekerin Dana Lenk, Chemnitz
- 15.15 Uhr Fragen der Teilnehmer
Musik
- 15.30 Uhr Kaffeetrinken, Gespräche
- 16.10 Uhr **Essen was heilt – leben, was nährt**
Die Nachtkerze im Einsatz in Küche und für den Genuss
Kerstin Mickan, Vollwertköchin, Ernährungsberaterin, freie Dozentin
Musik
- 17.30 Uhr **Präsentation der Heilpflanze des Jahres 2027**
Konrad Jungnickel, Vorsitzender der Heilpflanzen-Jury des NHV Theophrastus

Abschlussmusik

18.00 Uhr **Abendliche Gartenführung** durch das Ernährungs- und Kräuterzentrum des Christlich-Sozialen Bildungswerkes Sachsen e. V. (CSB e. V.) mit seinem Hortulus medicus
Sonja Heiduschka, Dipl.-Gartenbauing., CSB e. V.

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

Musik: **Gunda und Andreas Kumbier**



Quelle: NHV Theophrastus, Oktober 2025;
Fotos: Gabriele Hanke (fotografie pur),
NHV Theophrastus;
Zeichnung: Claudia Matthes