






Arbeitsauftrag	Die SuS spielen in Gruppen das Memory.
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Die SuS repetieren Kräuter und Heilpflanzen und lernen dabei ihre Wirkung kennen.
Material	<ul style="list-style-type: none">• Memory-Karten
Sozialform	GA
Zeit	15'

Zusätzliche Informationen:




- Variante Rollenspiel:
Ein Kind übernimmt die Rolle des Arztes und das andere die des Patienten. Der Patient kommt mit einem Leiden zum Arzt. Dieser empfiehlt dem Patienten ein Kraut und erklärt, wie es angewandt werden muss. Zum Schluss werden die Rollenspiele den Klassenkameraden vorgespielt.

Quellen:
www.kraeuter-verzeichnis.de
www.heilkraeuter.de
www.ricola.ch



	<p>Zitronenmelisse</p> <p>Die Melisse wird wie die Pfefferminze häufig als Tee genossen. Auch sie kann verschiedene Beschwerden lindern. Sie wird empfohlen, wenn man nicht einschlafen kann oder nachts schlecht schläft. Sie hilft auch gegen Nervosität und gegen Magenbeschwerden. Sie kann auch bei Erkältungskrankheiten eingesetzt werden.</p>
	<p>Pfefferminze</p> <p>Viele Leute haben Pfefferminztee zu Hause. Pfefferminztee wird wegen seines erfrischenden Geschmackes auch getrunken, wenn man nicht krank ist. Pfefferminze kann jedoch mehr als nur Durst löschen. Sie kann auch verschiedene Beschwerden lindern. Sie kann gegen diverse Magenbeschwerden eingesetzt werden. Zum Beispiel bei Durchfall, Blähungen und Übelkeit. Sie hilft aber auch bei Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Erkältungskrankheiten.</p>
	<p>Salbei</p> <p>Salbei kann gegen verschiedene Beschwerden eingesetzt werden. Es wird bei allen Entzündungen des Mundes, Rachens und Halses angewandt. Es ist auch bekannt, dass Salbei eine schweisshemmende Wirkung hat. Wer zum Beispiel in der Nacht viel schwitzt, sollte Salbei zu sich nehmen oder in Salbei baden. Salbei kann auch bei Magen- und Darmproblemen hilfreich sein.</p>



	<h3>Thymian</h3> <p>Thymian wird in der Küche als Gewürz verwendet. Er ist jedoch auch eine wichtige Heilpflanze. Er wird vor allem bei Husten und anderen Erkältungskrankheiten eingesetzt. Thymian kann auch zum Desinfizieren verwendet werden. Auch bei Entzündungen im Mund und Rachenbereich und bei Kopfschmerzen kann Thymian helfen.</p>
	<h3>Schlüsselblume</h3> <p>Die Schlüsselblume wird bei Erkältungskrankheiten eingesetzt. Sie hilft auch bei Kopfschmerzen, Magenkrämpfen und bei Verstopfung. Bei Blutergüssen und Schwellungen kann die Schlüsselblume Schmerzen lindern. Und sie kann auch gegen Unruhe und gegen Schlaflosigkeit verwendet werden.</p>
	<h3>Frauenmantel</h3> <p>Frauenmantel hat eine blutstillende Wirkung und wird daher bei inneren und äusseren Verletzungen eingesetzt. Die frischen Blätter des Frauenmantels, auf schmerzhaftes Schwellungen und Entzündungen gelegt, lindern den Schmerz und führen zu schneller Heilung. Auch bei Magen- und Darmstörungen kann Frauenmantel einen guten Dienst erweisen.</p>



Lindenblüte

Lindenblütentee findet man in den meisten Haushalten. Er ist eines der bekanntesten Hausmittel gegen Grippe und Fieber. Der Lindenblütentee wird oft auch getrunken, weil er gut schmeckt und nicht weil man krank ist. Er ist auch empfehlenswert bei Husten und Halsschmerzen.



Holunder

Der Holunder hat eine abführende und harntreibende Wirkung. Er kann deshalb bei Blasen- und Nierenleiden und gegen Verstopfung verwendet werden. Holunderblütentee hilft gegen Erkältungskrankheiten und Fieber. Da die Beeren viel Vitamin C enthalten, eignet sich der Saft um Abwehrkräfte zu steigern.



Eibisch

Man kann den Eibisch aufgrund seiner Schleimstoffe immer da verwenden, wo eine schützende Eigenschaft gewünscht wird. Beispiele dafür sind Erkrankungen der Atemwege, Hautreizungen oder gereizte Verdauungsorgane.



Andorn

Der Andorn ist ein wahrer Tausendsassa und wirkt auf viele Organsysteme des Menschen heilsam. Er findet Anwendung bei Entzündungen der Leber und der Gallenblase ein. Eine Teekur kann bei schlecht heilenden Wunden, gegen Husten, Schnupfen und Asthma helfen.



Bibernelle

Die Wurzel der Bibernelle kann als Tinktur gegen Husten und Asthma eingesetzt werden. Bibernelle-Tee wirkt gegen Halsentzündungen, Grippe und Kinderkrankheiten. Auch zur Stärkung der Verdauung und der Harnorgane kann Bibernelle eingesetzt werden.



Spitzwegerich

Der Spitzwegerich treibt den Harn, ist antibakteriell, reinigt das Blut, stillt Blutungen, wirkt zusammenziehend, hemmt Entzündungen und wirkt schleimlösend. Zudem hilft der Saft der Pflanze als Gurgelmittel bei entzündeten Mandeln oder als Spülung bei Augenbeschwerden.



Malve

Die Malve ist eine alte Heilpflanze. Die in der Malve enthaltenen Schleimstoffe helfen bei Erkrankungen der Atemwege, zudem regen sie die Tätigkeit des Darmes an, sie helfen bei Magenbeschwerden und beruhigen gereizte Schleimhäute.



Ehrenpreis

Besonders geeignet ist der Ehrenpreis in Mischtees, beispielsweise gegen Atemwegserkrankungen, Verdauungsbeschwerden oder zur Anregung des Stoffwechsels. Als alleinstehender Tee ist er weniger gut geeignet, weil er dazu neigt, bitter zu schmecken, wenn man den Tee zu stark macht.