

Unterrichtsmaterial 2. Zyklus

«*Kräuterwelten*»



Kräuterwelten

Lektionsplan



Nr.	Thema	Worum geht es? / Ziele	Inhalt und Action	Sozialform	Material	Zeit
1	Einstieg	Die SuS werden auf spielerische Art und Weise mit dem Thema vertraut gemacht.	Die LP erzählt den SuS eine Kräutergeschichte.	Plenum	Anleitung LP Kräutergeschichte	10'
2	Kräutergarten	Die SuS beobachten den Verlauf von Aussaat, Wachstum und Ernte.	Die SuS pflanzen Zitronenmelisse. Sie führen Tagebuch über Wachstum, Aussehen, Bedingungen etc.	EA, PA oder GA	Anleitung LP Holzkiste Spaten Kräutersamen	täglich ca. 15' - 30'
3	Kräuterteile benennen	Die SuS kennen die einzelnen Kräuterteile und können sie benennen.	Die SuS lösen ein Arbeitsblatt.	EA	Anleitung LP Arbeitsblatt Lösung	10'
4	Schweizer Kräuter	Die SuS lernen verschiedene Schweizer Kräuter kennen.	Die einzelnen Gruppen suchen sich ein (Heil)kraut aus, das in der Schweiz wächst. Nun recherchieren sie nach Informationen zu ihrem Kraut und stellen diese auf dem vorbereiteten Blatt zusammen.	Plenum EA	Bestimmungsbücher Fachbücher Computer / Internet	45'
5	Degustation	Die SuS können selber einen Kräutertee herstellen und bewerten.	Die SuS bereiten aus vier der kennen gelernten Kräutern Tees zu. Danach werden die Getränke probiert und eine kleine Degustationsnotiz aufgeschrieben.	PA	Anleitung LP Material für Tee Arbeitsblatt für die Degustationsnotiz	30'
6	Kulturen und Kräuter	Die SuS können die Wichtigkeit der Kräuter von verschiedenen Kulturen einschätzen.	Die SuS erfahren, dass Kräuter in verschiedenen Kulturen und während verschiedener Zeitepochen von Bedeutung waren.	PA	Anleitung LP Texte Frageblatt	20'
7	Memory	Die SuS spielen in Gruppen das Memory.	Die SuS repetieren Kräuter und Heilpflanzen und lernen dabei ihre Wirkung kennen.	GA	Memory-Karten	15'
8	Kräuterwicht	Die SuS runden die Einheit kreativ ab.	Die SuS basteln eine Kressefigur.	EA	Anleitung LP div. Bastelmaterial	30'

Kräuterwelten

Lektionsplan



9	Herbarium	Die SuS können Pflanzen in ihren Lebensräumen erkunden und dokumentieren.	Die SuS sammeln Pflanzen. Im Schulzimmer werden die Pflanzen bestimmt, getrocknet und anschliessend im Buch eingeklebt. Die gefundenen Informationen werden kurz zusammengefasst auch im Buch notiert.	GA	Pflanzen Bücher Hefte oder einzelne Blätter, die zu einem Buch zusammengefasst werden.	ca. 4 Lektionen
---	-----------	---	--	----	--	-----------------

Die Zeitangaben sind Annahmen für den ungefähren Zeitrahmen und können je nach Klasse, Unterrichtsniveau und -intensität schwanken!

Lehrplanbezug:

NMG 2: Tiere, Pflanzen und Lebensräume erkunden und erhalten.

- Die Schülerinnen und Schüler können Tiere und Pflanzen in ihren Lebensräumen erkunden und dokumentieren, sowie das Zusammenwirken beschreiben.
- Die Schülerinnen und Schüler können Wachstum, Entwicklung und Fortpflanzung bei Tieren und Pflanzen beobachten und vergleichen.

Ergänzungen/Varianten	
Legende	EA = Einzelarbeit / Plenum = die ganze Klasse / GA = Gruppenarbeit / PA = Partnerarbeit / SuS = Schülerinnen und Schüler / LP = Lehrperson
Kontaktadressen	Ricola AG Baselstrasse 31 CH-4242 Laufen Schweiz T +41 (0)61 765 41 21 info@ricola.com
Bücher	Kräuterspirale
Exkursionen	Einen Ricola-Kräuterschaugarten besuchen Anmeldung und Infos unter herbgarden@ricola.com
Projekte	Kräuterspirale, eigenes Produkt mit Kräutern, Werbespot
Angebot	Ricola stellt Ihnen Kräuterbonbons zu Übungszwecken zur Verfügung. Bei Interesse melden Sie sich unter info@ricola.com

Einstieg

Info für Lehrpersonen



Arbeitsauftrag	Die LP liest die Kräutergeschichte „Melisse“ vor.
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Die Geschichte macht die SuS mit dem neuen Thema vertraut.
Material	<ul style="list-style-type: none">• Kräutergeschichte „Melisse“
Sozialform	Plenum
Zeit	10'

Zusätzliche Informationen:

- Weitere Kräutermärchen von Folke Tegetthoff, erschienen im Nymphenburger-Verlag. ISBN: 3-485-00789-7



Melisse

Ein Kräutermärchen

Der Klosterbruder Anastasius war der Gärtner des alten Karmeliterklosters vor den Toren der Stadt. Er war ein Mann mittleren Alters, natürlich etwas beleibt, wie es sich für einen seines Standes gehört, aber sehr flink und unermüdlich in seiner Arbeit. Sein Garten war das Prunkstück des Klosters, alle nur erdenklichen Blumen und Kräuter wuchsen und wucherten, und man sagte, Anastasius habe eine „grüne“ Hand, was er anfasse, wachse unaufhaltsam.

Natürlich beschäftigte er sich auch mit allen möglichen Zaubereien. Tagelang schloss er sich in sein Zimmer ein, und dann hörte man es drinnen brodeln und köcheln, zischen und pfeifen, und es zogen solche Duftschwaden um seine Kammer, dass man sich fragte, ob er bei diesen Gerüchen überhaupt noch am Leben sein könne.

Die meisten Kräuterkundigen werden – sind sie einmal von dieser Leidenschaft gepackt – süchtig nach neuen Pflanzen, neuen Rezepten, neuen Geheimnissen. Dem Bruder Anastasius ging es nicht anders. Er reiste viel und gern in der ganzen Welt umher, von einem Klostergarten zum anderen, von einem Kräuterweibel zum nächsten, und immer kehrte er vollbepackt mit Samen, Trieben oder ganzen Pflanzen in das Kloster zurück.

Einmal war er gar bis nach Griechenland unterwegs gewesen, das südliche Klima liess ja ganz andere Kräuter wachsen. Zwei Esel schleppten die duftenden Schätze, ein Esel trug Wasserflaschen, um die Pflänzlein am Leben zu erhalten, und ein Esel mühte sich mit dem dicken Anastasius ab – so zog die seltsame Karawane gegen die Heimat.

Knapp vor dem Ziel, sie durchquerten gerade einen dunklen, aber herrlichen Wald, gerade noch ein fröhliches Lied (natürlich von Kräutern) auf den Lippen, sprengte plötzlich eine Räuberbande heran und stoppte den frommen Bruder.

„Na, Pfaffe, warst wohl wieder abkassieren im Land, damit ihr Fettwänste euch den Bauch und das Hirn vollschlagen könnt?“

„Gesegnet seist du, Bruder“, erwiderte Anastasius sehr gelassen, denn er wusste, in seinem Gepäck war nichts zu holen für die Räuber, „gesegnet seist du!“

„Ich weiss nicht, von welchem Regen du sprichst, Schwester, ist mir auch gleich, aber halt's Maul und rück das Gold heraus!“

„Bruder, alles was ich besitze, sind diese Pflanzen und Wasser – für mich, da hast du recht, ist es wie Gold, ja, ja.“

Der Räuberhauptmann wurde ungeduldig und ärgerlich, weil sich der Gottesmann durch sein wüstes Gerede und wildes Aussehen weder beeindrucken noch einschüchtern liess. „Du willst wohl deinem Gott sehr nah sein, das kannst du haben!“ „Erstens“, sagte Anastasius, „bin ich meinem Gott sehr nahe, und zweitens ist es auch dein Gott, vergiss das nicht, Bruder. Und jetzt scher dich zum Teufel oder sonst wohin, sonst vertrocknen noch meine Kräuter!“

Ein besonders hässlicher Räuber trat aus der Gruppe: „Bitte, darf ich ihm die Kehle durchschneiden, bitte, bitte!“ „Ruhe!“ herrschte ihn der Hauptmann an. Doch bevor er weitersprechen konnte, sagte Anastasius: „Danke, dass ihr mich vor diesem Widerling beschützt habt, dafür gebe ich euch etwas, das ist wertvoller als Gold!“ „Wertvoller als Gold?“ echote es aus fünfundzwanzig rauhen Kehlen.

„Jawohl“, sagte Anastasius. Er stieg vom Esel, kramte in seinen Packtaschen und holte ein grosses Bündel Kräuter hervor.

„Höre, Hauptmann, dies ist ein Kraut, das ich über viele tausend Kilometer aus dem fernen Griechenland geholt habe. In unseren Breiten kennt man es nicht. Noch nicht. Du bist der Erste ausser mir, der es zu Gesicht bekommt. Es heisst Melisse und ist ein Zauberkraut. Wenn du

Einstieg

Info für Lehrpersonen



regelmässig vor dem Schlafengehen einige Tassen trinkst, dann..." Er winkte den Räuber geheimnisvoll näher und flüsterte ihm ins Ohr: „... dann zaubert dieses hervorragende Mittelchen alle geheimen Wünsche in deinen Kopf und stärkt das Herz und deine Kraft so sehr, dass es dir ein leichtes sein wird, deine Träume in die Tat umzusetzen. Aber ich rate dir, hüte es vor deinen Kumpanen, bewahre es gut, und lege es immer neben dich aufs Kopfpolster.“

„Äh – du meinst wirklich?“, stammelte der einfältige Hauptmann, starrte auf die unschuldige Melisse und riss sie an sich: „Jeden Abend? Sieben Tassen? Aufbrühen oder kochen?“

„Oh – du kennst dich aus! Aufbrühen, mein Bruder, aufbrühen. Und jetzt verzeih, ich muss weiter!“

„Und was ist mit dem Kopfabschneiden?“, fragte der besonders hässliche Räuber.

„Einem Huhn, heute Abend“, lachte Anastasius. „Mahlzeit und Grüss Gott!“

Als Anastasius ins Kloster kam, nach vielen Monaten Abwesenheit, gab es natürlich viel zu erzählen. Von Griechenland, fremden Klöstern, der Reise und, ach ja, natürlich, von dem netten Zusammentreffen mit der Räuberbande.

Es wurde viel gelacht am Klostertisch, und es floss viel Wein, und es wurden viele Hallelujas gesungen an diesem Abend.

Am nächsten Morgen war Anastasius schon früh auf und rannte aufgeregt durch den Klostergarten. „Bevor ich mich um euch kümmere, meine Goldschätze, muss ich noch eine kleine Rechnung begleichen – Herr, du verzeihst mir“, und er erteilte seinen Pflanzen einen knappen Segen. Der Mönch lief in den hintersten Teil des Gartens, wo seine Bienenstöcke standen.

„Ihr lieben Bienchen, Bruder Stasi hat euch etwas Feines mitgebracht“, frohlockte er und wedelte mit einem Büschel Melisse herum. Er legte es auf einen Holzstock und wirklich – keine Minute später sassen unzählige Bienen auf dem Stock und surrten und summten, dass es einem angst und bange werden konnte. „Ja, die Griechen, die sind nicht dumm – Melissa – Honigblume oder Bienenkraut!“ Dann lockte er die Bienen wieder ins Haus, nahm die Melisse und verschwand. Dieses Spiel wiederholte er in den nächsten Tagen, bis die Bienen regelrecht süchtig nach dem neuen Kraut geworden waren.

Am darauffolgenden Montagmorgen, knapp nach Tagesanbruch, huschte Anastasius durch das Kloster, lief in den Garten zu den Bienen und holte die lieben Tierchen mit seinem Imkerhandschuh aus dem Korb. Dann bestieg er samt den Bienen den Esel und galoppierte in Richtung Wald. „Diese Räubergesellen schlafen sicher noch tief und fest – treiben es an den Sonntagen ja immer besonders arg.“

Als er im Wald angekommen war, schüttelte er die Bienen vom Handschuh und rief: „So, ihr Süssen, nun sucht das Kräutlein, das euch so schmeckt. Irgendwo hier hat es euer Papi für euch versteckt!“

Und wirklich: Die Bienen, berühmt für ihren Spürsinn im Auffinden von besonderen Düften, hatten bald den starken, zitronenartigen Geruch der Melisse in der Nase.

Währenddessen schlief und schnarchte der Räuberhauptmann in seinem Bett. Er war sehr zufrieden mit dem Kraut, das neben ihm auf dem Kissen lag. Er fühlte sich seit den ersten Tassen Tee wahrhaftig besser, kräftiger, er hatte kaum noch Blähungen, und die Pickel im Gesicht waren auch verschwunden. Besonders aber erfreuten ihn seine Träume! Die waren wirklich kolossal geworden: Gold, aufgeschlitzte Pfaffenbäuche, Frauen, Spanferkel und Schilcherwein.

Eben träumte er gerade wieder von einer wunderschönen und besonders zärtlichen Dame. Ihre Finger strichen ihm über das Haar, über das Gesicht. Unglaublich, dachte er im Traum, es kommt mir vor, als hätte diese tolle Frau hundert Finger! Die Finger wurden immer wilder und die Dame begann urplötzlich zu singen. Ein sehr hohes Lied. Das lass mal lieber, dachte der Räuberhauptmann, aber sie liess sich nicht davon abbringen. Ihr Lied wurde jetzt sogar so laut, dass der Räuber schon ein bisschen ärgerlich wurde über die Dame und seinen Traum. „Finger ja,

Einstieg

Info für Lehrpersonen



.....

Singen nein“, schrie er im Schlaf laut auf. Da zwickte es ihn gewaltig in den Arm. „Nein, du, nicht kneifen“, rief er lachend und schlug, noch immer schlafend, mit der Hand dorthin, wo die frechen Finger gezwickt hatten. Und mit diesem Schlag brach die Hölle los! Der Räuberhauptmann wurde so jäh aus seinem Schlaf gerissen, dass er gleich aus dem Bett fiel, über und über besetzt mit den Bienen des frommen Bruders Anastasius.

Übrigens: Bienenstiche mit Melisseblättern einreiben, das schafft schnell Erleichterung. Der Räuberhauptmann kann dies bestätigen...

Aus: „Kräutermärchen“ von Folke Tegetthoff



Arbeitsauftrag	Die SuS pflanzen ihren eigenen Kräutergarten an. Sie beobachten das Wachstum der Pflanzen und sind für die Pflege zuständig.
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Die SuS beobachten den Verlauf von Aussaat, Wachstum und Ernte.
Material	<ul style="list-style-type: none">• Anleitung LP• Holzkiste• Spaten• Kräutersamen
Sozialform	EA, PA oder GA
Zeit	täglich ca. 15' - 30'

Zusätzliche Informationen:

Es gibt verschiedene Varianten einen Kräutergarten anzupflanzen. Wichtig ist bei allen Varianten, dass man sich folgende Fragen vorgängig überlegt:

- Pflanzst jedes Kind einzeln oder die ganze Klasse einen Kräutergarten an?
- Wie wird der Kräutergarten angepflanzt? Im Schulgarten, in Töpfen, in Kisten etc.?
- Welche Kräuter werden verwendet?
- Werden Jungpflanzen oder Samen gepflanzt?
- Wer schaut zu den Kräutern?
- Wird ein Tagebuch geführt?
- Wie viel Zeit wird täglich zur Verfügung gestellt?
- Wie werden die Kräuter weiterverwendet?
- Wie wird das Projekt abgeschlossen?

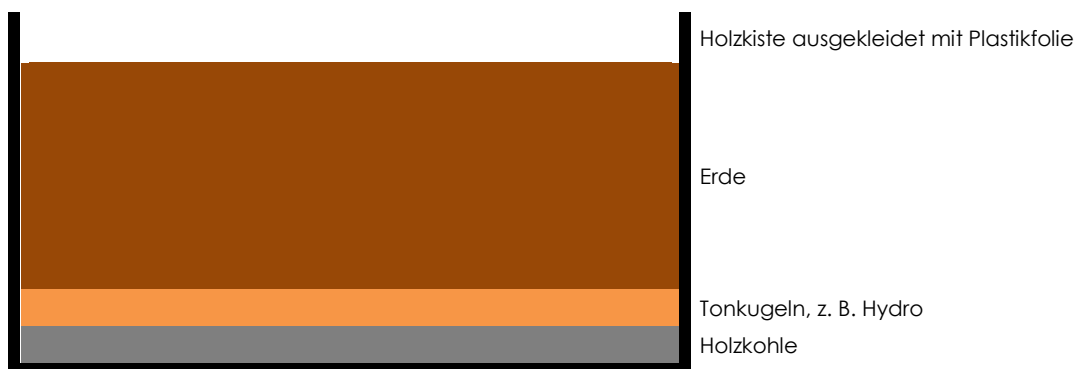
Ein Buch mit vielen Pflanzideen: Linnea und die schnellste Bohne der Stadt, Wir pflanzen Kerne, Samen und Früchte, Christina Björk und Lena Anderson, ISBN 3-570-05634-1



Kräutergarten in einer Holzkiste

Eine Holzkiste wird wie unten beschrieben gefüllt:

1. Die Holzkiste reinigen und gut trocknen lassen.
2. Die Kiste mit dickem Plastik auskleiden. Das Plastikstück möglichst nicht verschneiden (aus dem Plastik die Kistenform „nachfalten“).
3. Das Plastikstück am Kistenrand befestigen!
4. Eine Schicht aus Tonkugeln und Holzkohle einfüllen. Die Tonkugeln verhindern, dass sich überschüssiges Wasser staut. Die Holzkohle verhindert die Bildung von Pilzen.
5. Danach die Kiste mit Erde auffüllen. Einen ca. 2 cm hohen Rand frei lassen.
6. Nun können die Kräuter gepflanzt werden!



Varianten:

- Kräutergarten in Töpfen anlegen. Jeder Schüler kümmert sich um ein Kraut.
- Kräutergarten in einem grossen Bottich anlegen.
- Vielleicht besteht die Möglichkeit, den Kräutergarten im Schulgarten anzulegen.



Die Zitronenmelisse



Die Bezeichnung „Melisse“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Biene“. Die Melisse ist die Lieblingspflanze der Bienen. Die Melisse wird deshalb seit langem als Futterpflanze für Bienen angebaut.

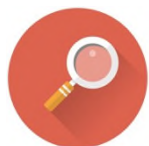
Die Bezeichnung „Melisse“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Biene“. Die Melisse ist die Lieblingspflanze der Bienen. Die Melisse wird deshalb seit langem als Futterpflanze für Bienen angebaut.

Nimm ein Blatt der Zitronenmelisse und zerreibe es vorsichtig zwischen deinen Fingern. Was denkst du, wieso die Pflanze nicht nur Melisse, sondern Zitronenmelisse genannt wird?

Zitronenmelisse heisst sie, weil _____

Beschreibe das Aussehen der Blätter mit zwei Wörtern:

Beschreibe das Aussehen der Blüten mit zwei Wörtern:



Anleitung: Wir bauen Zitronenmelisse an

Schritt 1	Zuerst müsst ihr einen geeigneten Platz für die Zitronenmelisse finden. Sie wächst gerne an warmen, sonnigen, vom Wind geschützten Stellen. Sie braucht für ihr Wachstum sehr gute Erde. Der Boden muss den Regen gut durchlassen und feucht sein. Entfernt alles Unkraut, bevor ihr zu pflanzen beginnt.
Schritt 2	Am besten pflanzt ihr die Zitronenmelisse anfangs Mai an. Zuerst muss die Erde gelockert und frische Erde (aus einer Gärtnerei oder einem Supermarkt) beigegeben werden.
Schritt 3	Besorgt euch vorgezogene Jungpflanzen bei einem Gärtner. Nehmt die einzelnen Pflänzchen und setzt sie im Abstand von 30 cm in eine Reihe. Bedeckt dabei die Wurzelballen mit einem Zentimeter Erde und drückt die Erde leicht an.
Schritt 4	Giesst die Jungpflanzen sofort nach dem Setzen.
Schritt 5	Einmal pro Woche muss der Boden gejätet werden.
Schritt 6	Wasser gebt ihr früh morgens oder später abends, nie in der Mittagshitze. Giesst das Wasser nicht über die Blätter, sondern direkt an die Wurzel, um Blatterkrankungen zu vermeiden.
Schritt 7	Einen Monat nach der Pflanzung könnt ihr die Melisse düngen. Braucht dazu Kompost sowie Hornspäne.
Schritt 8	Wenn eure Zitronenmelisse von Schädlingen befallen wird (z. B. von Blattläusen), dann könnt ihr die befallenen Stellen einfach abschneiden.
Schritt 9	Im Juni vor der Blüte, könnt ihr die Melisse zurückschneiden, dann treibt sie buschiger wieder aus.
Schritt 10	Die Melissenblätter solltet ihr unbedingt vor der Blüte ernten, weil sie während der Blütezeit Geruch und Geschmack verliert.



Schritt 11	<p>Ihr könnt die Melisse trocknen. Die Blätter sollten möglichst wenig angefasst werden und möglichst bald nach der Ernte, schonend im Schatten, bei unter 40 Grad getrocknet werden, nur so bleibt das ätherische Öl erhalten.</p> <p>Ihr könnt aber auch sehr gut Tee aus den frischen Blättern der Zitronenmelisse brauen. Am besten ein Teesieb mit Melisseblätter füllen und in siedendes Wasser legen.</p>
Schritt 12	<p>Wenn es auf den Winter zugeht müsst ihr die Zitronenmelisse schneiden. Das heisst, dass ihr alle Pflanzen auf eine Höhe von 10-15cm zurückschneidet.</p>



Projekttagebuch

Monat	
Zeichne den momentanen Zustand der Zitronenmelisse	
Was hat sich im Vergleich zum Vormonat verändert?	
Was habe ich diesen Monat im Kräutergarten erledigt?	



Lesetext

Von der Aussaat bis zur Ernte

Marina möchte bei sich zu Hause einen Kräutergarten anlegen. Sie hat sich lange überlegt, Jungpflanzen im Fachhandel zu kaufen. Doch dann hat sie sich entschieden, die Kräuter selber zu ziehen. Ihre Mutter hat ihr verschiedene Möglichkeiten vorgeschlagen und Marina hat zwei davon ausgewählt: die Anzucht aus Samen und die Vermehrung durch Teilung. Da das Frühjahr die beste Zeit für die Aussaat ist, musste Marina bereits im April die ersten Vorbereitungen treffen: sie füllte Schalen mit Anzuchterde. Danach legte sie zwei bis drei Samen in eine Schale. Nachdem sie die Samen mit wenig Erde zugedeckt hatte, goss sie sie zum ersten Mal. Damit es keine Verwechslungen geben konnte, beschriftete sie die Töpfe und stellte sie dann auf die Fensterbank. Danach galt es geduldig zu sein und abzuwarten. Jeden Tag schaute Marina nach, ob die Keimlinge schon zu sehen waren. Zwischendurch musste sie die Keimlinge immer wieder giessen.

Jetzt sind die Pflanzen schon gross genug und Marina darf sie im Garten einpflanzen. Den Schnittlauch hat sie nicht so angepflanzt. Da Mutter so viel Schnittlauch im Garten hat, kann Marina davon nehmen. Dafür muss sie etwas Schnittlauch mit den Wurzeln ausgraben. Vorsichtig wird danach der Wurzelballen getrennt. Eine Hälfte darf Marina in ihren Garten pflanzen. Den anderen gräbt sie wieder in Mutters Garten ein. Nun kann man Marinas Kräutergarten bewundern. Da Marina die Kräuter später ernten will, hat sie noch einige Aufgaben zu erledigen. Sie muss die Kräuter regelmässig giessen, damit sie nicht vertrocknen. Beim Giessen schaut sie auch immer gleich noch nach, ob sich keine Schädlinge eingenistet haben. Falls sie Schädlinge entdeckt versucht sie diese mit natürlichen Mitteln zu vertreiben. Manchmal muss nur ein weiteres Kraut gepflanzt werden um die Übeltäter zu vertreiben. Kapuzinerkresse zum Beispiel vertreibt Ameisen. Wenn dies nichts nützt besprüht Marina die Kräuter mit umweltverträglichen Insektiziden. Kräuter, die hoch wachsen und sich ausbreiten, bindet Marina mit Schnur zusammen. Und wenn sie Zeit und Lust hat, befreit sie ihren Kräutergarten von Unkraut. Mit einer Hacke kann sie das unerwünschte Kraut am besten entfernen. Frische Kräuter können während der Wachstumsperiode jederzeit geerntet werden. Marina möchte jedoch auch im Winter noch von ihren Kräutern profitieren und deshalb erntet sie ihre Kräuter. Die

Kräutergarten

Arbeitsunterlagen



.....

Pfefferminze zum Beispiel schneidet sie an einem trockenen Tag noch früh am Morgen ab und bindet sie zu einem Strauss. Den Strauss hängt sie verkehrt rum im Heizkeller auf. Dort ist es schön warm und trocken. Kann sie ein Kraut nicht bündeln, trocknet sie einfach die gepflückten Blätter. Da die getrockneten Kräuter ihre Qualität verlieren, wenn sie dem Licht und der Luft ausgesetzt sind, füllt Marina die Blätter in dunkle, verschliessbare Gläser ab. Einen Teil der Kräuter friert sie ein. Die frisch gepflückten Blätter legt sie auf ein Blech und stellt dieses ins Gefrierfach. Sind die Blätter gefroren, füllt Marina sie in Beutel und legt sie wieder zurück ins Gefrierfach. Von diesem Vorrat wird sie nun den Winter über Gebrauch machen. Und während im Winter alles unter der Schneedecke liegt, macht sich Marina schon wieder Gedanken über den nächsten Kräutergarten. Denn der Frühling kommt schneller als man denkt...

Kräuterteile benennen

Info für Lehrpersonen



Arbeitsauftrag	Die SuS lösen das Arbeitsblatt.
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Die SuS kennen die Begriffe Blüte, Blatt, Stängel und Wurzel. Sie können die Begriffe beschreiben.
Material	<ul style="list-style-type: none">• Arbeitsblatt
Sozialform	EA
Zeit	10'

Kräuterteile benennen

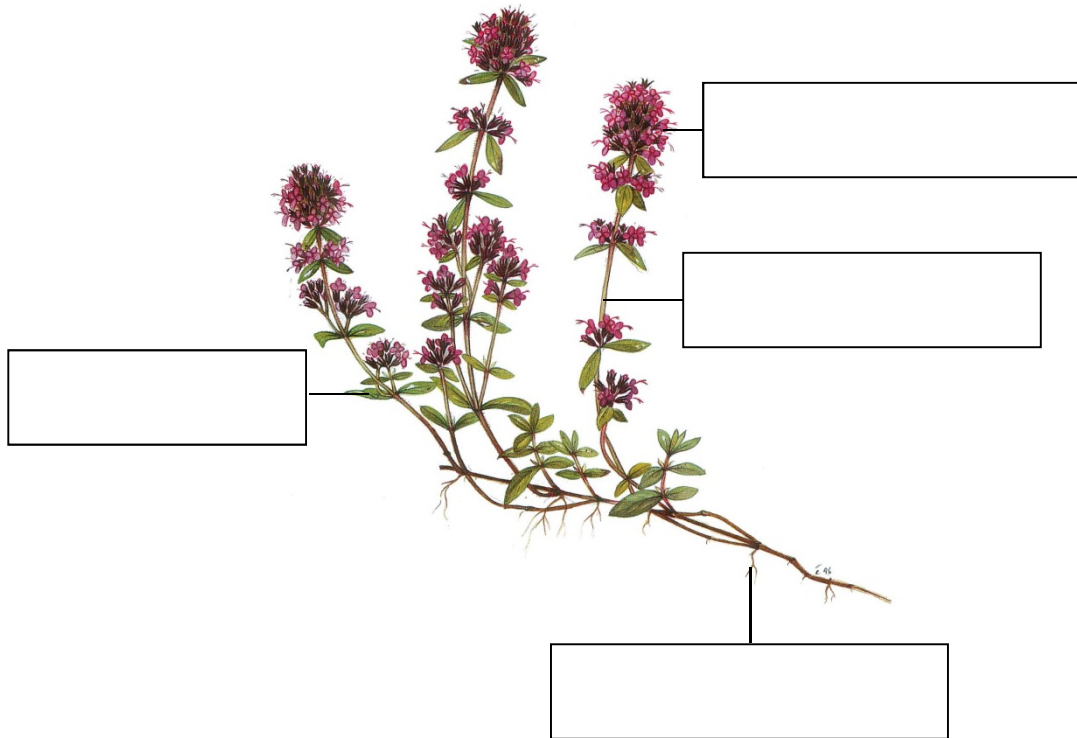
Arbeitsunterlagen



Aufgabe: Schreibe die richtigen Wörter in die Kästchen! Setze die Wörter aus den Silben zusammen. Streiche die verwendeten Silben durch! Achtung, es hat mehr Silben als du brauchst.

Kräuterteile benennen

Som – te – mel – tin – Stän – ken – ter – mer – Wol – Blü – Him –
Wur – trin – ke – Son – mer – zel – gel – ne – Blät – aus – ken



Aufgabe: Schreibe zu jedem Wort noch einen passenden Satz!

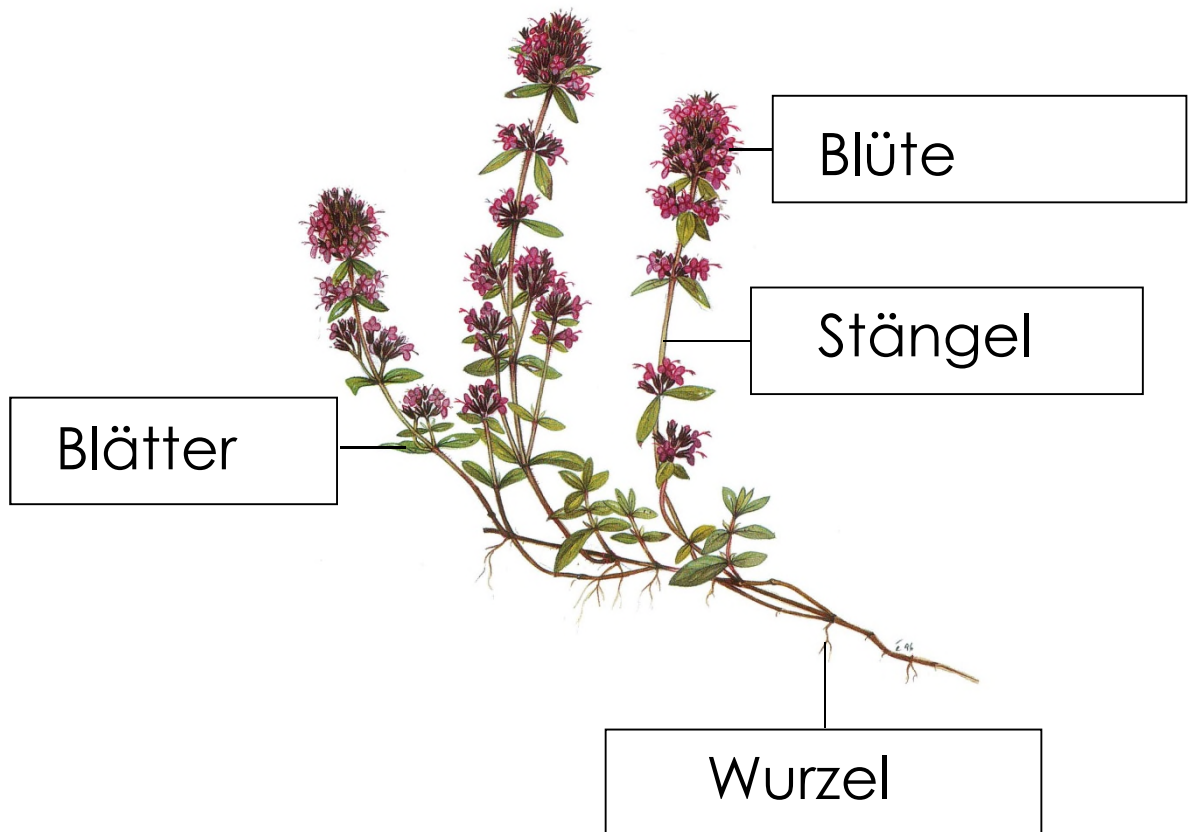
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Kräuterteile benennen

Lösungen



Som - ~~te~~ - mel - tin - Stän - ken - ~~ter~~ - mer - Wol - Blü - Him -
Wur - trin - ke - Son - mer - zel - gel - ne - Blät - aus - ken



1. Die Blüte hat leuchtende Farben.

2. Der Stängel kann mehrere Kanten haben.

3. Die Wurzeln wachsen tief in die Erde.

4. Die Blätter sind grün.

Schweizer Kräuter

Info für Lehrpersonen



Arbeitsauftrag	Die einzelnen Gruppen suchen sich ein (Heil)kraut aus, das in der Schweiz wächst. Nun recherchieren sie nach Informationen zu ihrem Kraut und stellen diese auf dem vorbereiteten Blatt zusammen.
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Die SuS lernen verschiedene Schweizer Kräuter kennen.
Material	<ul style="list-style-type: none">• Bestimmungsbücher• Fachbücher• Computer / Internet
Sozialform	GA
Zeit	45'

Zusätzliche Informationen:

- Variante:
Die Lehrperson teilt jeder Gruppe ein bestimmtes Kraut zu.

Quelle: www.ricola.ch




Bild	Name
	Familie
	Blütezeit
weitere Informationen	



Musterlösungen

Bild 	Name <i>Eibisch</i>
	Familie <i>Malvaceae</i>
	Blütezeit <i>Juli bis August</i>
weitere Informationen <i>Gebraten schmeckten die salzhaltigen Wurzeln früher den Nonnen in ihren Klostergärten und später den Bauern. Auch die jungen Blätter und Blüten galten als willkommener Salatzusatz.</i> <i>Als Süßes für unterwegs erfanden französische Confiseure das «pâte de guimauve», das heute weltverbreitet als Marshmallows bekannt ist. Diese klebrig süsse Konsistenz kommt aus den Inhaltsstoffen des Eibischs.</i> <i>Wie hat man ihn früher genutzt?</i> <i>Eibisch war in Form von Tee ein fiebersenkendes Mittel. In den Benediktinerklöstern wurden die Blätter in Öl und anschliessend auf geschlossene Wunden, Geschwüre oder Prellungen und Quetschungen gelegt.</i> <i>Wie nutzt man ihn heute?</i> <i>Zum Beispiel als Tee bei Reizhusten: 1 TL Eibischwurzel auf 1 Tasse kaltes Wasser ansetzen, mindestens 3-4 Std. stehen lassen oder über Nacht. Dann absieben, und zum Trinken mundwarm erwärmen. Das Abkochen der Wurzeln und Blätter hat sich auch bei Magen-Darmgrippe, insbesondere bei Kindern, und bei Magenschleimhautentzündung bewährt.</i>	



	Name <i>Andorn</i>
	Familie <i>Lippenblütler</i>
	Blütezeit <i>Juli bis September</i>

weitere Informationen

Viele Mythen

In der germanischen Mythologie symbolisiert der Andorn ein von Donars Blitz getroffenes Pflanzenwesen, das den Blitzeinschlag auf einen Menschen verhinderte, der den Glauben an Gott verfehlt hatte. Seither trug Andorn die Kraft des Blitzes in sich, was sich im weissen Blütenkranz zeigt.

Der Andorn wird dem Planeten Merkur und dem Element Erde zugeordnet. Er gilt als dem Horus (Himmelsgott) und dem Donar (Donnergott) geweiht. Als Zeichen für diese Verbindung zu Horus heisst der Andorn auf Englisch "Horehound".

Andorn wird eine besondere Verbindung zu Zwergen, Elfen, Nixen und Feen nachgesagt, die eine Vorliebe für weisse Blüten haben sollen. Als Dornath schützt er vor gewissenlosem Verhalten.

Um die Kraft des Blitzes – als Symbol für schnelle Eingebungen – freizusetzen, sollten die Samen des Andorns zerschlagen und in einem weissen Beutel um den Hals getragen werden.

Viele Nutzen

Andorn aktiviert die Abwehrkräfte, eliminiert Fremdstoffe und schützt Atemwege vor Staubpartikeln. Die Bitterstoffe unterstützen zusätzlich die Leber, optimieren damit die Verdauungsarbeit und entschlacken; sie verstärken die Ausscheidung über die Niere und bringen sie dadurch in Fluss.



Bild 	Name <i>Bibernelle</i>
	Familie <i>Doldengewächs</i>
	Blütezeit <i>Mai bis August</i>
weitere Informationen <i>Historisch interessant</i> Für amerikanische Ureinwohner ist Pimpfelnell, was Ginseng für Chinesen oder die Taigawurzel für die Russen bedeutet: ein Lebenserwecker und essentielles Kräftigungsmittel. Und unsere Ahnen im Mittelalter empfahlen, fleissig Bibernell und Knoblauch zu kauen, um sich durch gereinigte Atemluft vor der Pest zu schützen. <i>Naturheilkunde</i> Bibernelle hält den Menschen von der kleinsten Einheit, der Zelle, bis zum grossen Zusammenhang, dem Organismus, in Ordnung. Stärkung bei Erschöpfung, Müdigkeit, chronischen Krankheiten; wärmt kalten Magen und Becken. <i>Medizin</i> Auch in der Schulmedizin steht die Bibernelle hoch im Kurs. Die Stichworte sind hier: entzündungshemmend, schleimlösend, auswurfördernd, reizmildernd, immunstimulierend, stärkend, vitalisierend. Gut bei Katarrhen der oberen Atemwege. Luftröhrenmittel, Bronchitis, Asthma, Husten, Halsentzündung, Heiserkeit, Angina, Stärkung körpereigener Abwehrkraft, Prophylaxe und Behandlung von Grippe.	





Bild 	Name <i>Thymian</i>
	Familie <i>Lamiaceae</i>
	Blütezeit <i>Mai bis Oktober</i>
weitere Informationen <i>Seine Stärken</i> <i>Thymol, die Hauptkomponente des Thymians, gilt als stark wirksames Desinfektionsmittel. Wohl deshalb werden auch heute noch Krankenzimmer und alte Häuser mit ihm gereinigt.</i> <i>Pfarrer Künzles Geheimtipp</i> <i>Der legendäre Kräuter-Pfarrer und Pionier der Pflanzenheilkunde beschrieb das Kraut so: «Das ausgezeichnete Teekraut gegen verdorbenen Magen reinigt auch die Lungen von Schleim. Leitet man den Dampf von Thymian in die Ohren- oder Nasenwege ein, werden die Nerven von Ohren, Nase und Gehirn gestärkt und Ohnmachten und Schlaganfällen vorgebeugt. Guten Schlaf bringt eine auf den Kopf gebundene Auflage von Thymiankraut.»</i>	



Bild 	Name <i>Schlüsselblume</i>
	Familie <i>Primelgewächse</i>
	Blütezeit <i>April bis Mai</i>

weitere Informationen

Wieso Schlüssel?

Den Namen verdankt die Schlüsselblume ihrem Aussehen, das an einen alten Hohl Schlüssel erinnert. Dank ihrer vielseitigen Wirkstoffe ist sie aber auch im übertragenen Sinne gesehen ein Schlüssel zu Vitalität, Freude und Stärke.

Hilft dem Körper

Als allgemeines Erwärmungsmittel hilft die Schlüsselblume, die Nachwirkungen der Winterkälte zu kurieren. Sei es eine hartnäckige Erkältung oder Gliederschmerzen durch Unterkühlung, die Schlüsselblume wirkt schleimlösend, auswurfördernd, wärmend und lässt Kopf und Brust wieder richtig durchatmen. Zudem wird sie zur Behandlung von Gicht, Rheuma, Herzschwäche und Schwindel eingesetzt. Nicht zu verachten ist auch ihre entgiftende Wirkung: Sie wirkt harn- und schweisstreibend und eignet sich daher gut für Entschlackungskuren.


Hilft der Seele

Auch innerlich wirkt die Schlüsselblume wärmend, belebend und inspirierend. So ist sie ein ideales Mittel gegen Antriebslosigkeit, Frühjahrsmüdigkeit und Melancholie.

Hilft Pflanzen und Tieren

Als Frühlingsblume spielt die Schlüsselblume im Volksglauben eine nicht unbedeutende Rolle. So glaubte man in Mittelfranken, dass die Gerste hoch wird, wenn die Schlüsselblumen lange Stiele haben, bleiben die Stiele dagegen kurz, so wird auch niedrige Gerste geerntet. Krankes Vieh soll man mit einem Pulver aus Schlüsselblumen behandeln, die am St. Walpurgistage gepflückt worden sind.



	Name <i>Salbei</i>
	Familie <i>Lippenblütler</i>
	Blütezeit <i>Juli bis September</i>

weitere Informationen

Symbolisches

Die Farbe der graugrünen Blätter bedeutet: Grau verbindet die Farben Schwarz und Weiss und damit die Grundpolaritäten, die Lebendiges hervorbringen. Die Farbe Grün steht für Lebendigkeit.

Die markanten Blattadern werden den Flüssigkeitsbahnen des menschlichen Körpers zugeordnet: den Blutgefässen, Lymphbahnen, Harnwegen.

Das Wesen des Salbeis reinigt in dem Sinne, dass Körper und Seele miteinander wieder kommunizieren. Die Grundbedeutung der Symbolik benennt die weibliche Kraft der Wandlung, Heilung, Rettung, Erlösung, Gedächtniskraft, Weisheit des Alters, Leben im Tod, ewiges Leben.

In der Blumensprache sagt man mit Salbei: «Verlass mich nicht in trüben Stunden.»

Wirksames

Salbeiauszüge finden sich in vielen Produkten wie Zahnpasta, Mundwasser, Deodorants, Halsbonbons. Das ätherische Öl des Salbeis putzt Infektionserreger im Mund- und Rachenraum hinweg, die Gerbstoffe stoppen übermässige Schweissbildung, und die Bitterstoffe stärken den Verdauungstrakt und lassen schlechten Atem verschwinden.

Mundwasser-Rezept

Mundwasser einmal selber herstellen: 2 EL frischen grob zerpflückten Salbei sowie je 1 EL Thymian, Lavendel und Rosmarin in 1 L Obstessig, einlegen. Zwei Wochen später abseihen. Das ergibt einen würzigen Speiseessig, der mit etwas Wasser verdünnt ein erprobtes Gurgelmittel bei Halsentzündungen ist.



Bild 	Name <i>Holunder</i>
	Familie <i>Moschuskrautgewächse</i>
	Blütezeit <i>Mai bis Juni</i>
weitere Informationen <i>Interessant für Märchenerzähler</i> <i>Die hohlen Äste des Holunderstrauchs können laut altem Volksglauben Nöte und schlechte Stimmung aufnehmen. Mehr noch, man könne über sie Kontakt zu den Ahnen aufnehmen. Kontakt halte der Holunder auch mit Pflanzen, Tieren und feinstofflichen Wesen, weshalb also die Schutzgöttin Holle darin wohne.</i> <i>Praktisch für Bastler</i> <i>Manche sagen, der lateinische Artnamen ginge auf die «Sambuka» zurück, eine antike Flöte, die aus den Zweigen hergestellt wurde. So eine Flöte kann man natürlich auch heute noch herstellen, indem man aus den Zweigen, die innen hohl sind, das weiche Mark herauskratzt.</i> <i>Zuverlässig für Heiler</i> <i>Holunder wird unter anderem bei Erkältungskrankungen und fiebrigen Katarrhen der Atemwege eingesetzt. Er ist schweisstreibend und dadurch fiebersenkend, steigert die Bronchialsekretion und ist immunmodulierend.</i> <i>Fein für Geniesser</i> <i>Holunderblüten im Teig oder Holundersuppe, Holunder-Sekt, -Saft, -Sirup... es gibt viele Rezepte, um aus den duftenden Blüten oder den gesunden Beeren auf einfache Art etwas Besonderes zuzubereiten.</i>	




Bild 	Name <i>Frauenmantel</i>
	Familie <i>Rosengewächse</i>
	Blütezeit <i>Mai bis Oktober</i>
weitere Informationen <i>Für den Stein des Weisen</i> <i>Alchemisten verwendeten das Guttationswasser, also die Tautropfen der Alchemilla vulgaris, zur Herstellung des «Stein des Weisen». Diese Tropfen seien mit Kräften imprägniert, die eine Befruchtung ohne fremde Hilfe ermöglichten. Dieser Stein des Lebens, verberge die Frau intuitiv in ihrem Mutterschoss. Und tatsächlich entwickelt sich die Frucht der Alchemilla ohne Bestäubung aus sich selber heraus, man nennt diesen Vorgang Parthogenese. Andererseits: Hildegard von Bingen setzte Frauenmantel als Verhütungsmittel ein...</i>	
<i>Was sagt der Mediziner?</i> <i>Frauenmantel hilft bei prämenstruellem Syndrom wie Heisshungerattacken, Brustspannung, Schmerzen oder Verstimmungen vor dem Menstruationseintritt. Adstringierend (zusammenziehend), entzündungshemmend, antidiarhoisch (gegen Durchfall), wundheilend, immunmodulierend.</i>	
<i>Was sagt die Naturphilosophie?</i> <i>Frauenmantel gleicht hormonell bedingte Schwankungen der Frau aus, vor allem während der Pubertät und Wechseljahre. In weiblichen Umbruchzeit dient das Kraut als Stärkungsmittel für alle weiblichen Organe. Frauenmantel hilft Frauen, sich auf ihre Urkraft zu konzentrieren und fördert bei allen Menschen die Bewusstwerdung der eigenen Intuition.</i>	



Bild 	Name <i>Spitzwegerich</i>
	Familie <i>Wegerichgewächse</i>
	Blütezeit <i>Mai bis September</i>

weitere Informationen

Das sagt der Indianer...

Gemäss indianischer Heilpflanzenkunde gilt Plantago als «Fusstritt des weissen Mannes.» Das heisst, er gilt als Begleiter, wenn neue Pfade begangen werden.


..das Deutsche...

Auch die deutsche Bezeichnung Spitzwegerich nimmt Bezug auf den Pfad bzw. den Weg. Dort ist er nämlich zu finden: «auf dem Weg, der unseren Charakter formt und zuspitzt.»

...und das Hildegard von Bingen

«Der Spitzwegerich lässt sich als kräftiges Purgiermittel (Reinigungsmittel) verwenden, das von obsessiver Liebe befreit.» Übersetzt bedeutet dies: allgemein Befreiung von Abhängigkeiten, die nicht gut tun. Und da Freisein mit freien Atemwegen beginnt, wirkt Plantago primär über den Atemtrakt.»



Bild 	Name <i>Malve</i>
	Familie <i>Malvaceae</i>
	Blütezeit <i>Juni bis Oktober</i>

weitere Informationen

Gut für den Smalltalk

Hildegard von Bingen nannte die Malve «Babela» und verwendete die gekochten Wurzeln für eine gute Verdauung.

Die Schweizer Post brachte 2003 eine Briefmarke heraus, auf der die wilde Malve abgebildet ist.

Die Chinesen nannten die Malve «Tung Kuei Tze» und verwendeten sie gegen Verdauungsstörungen.

Die Römer vermischten Malve mit Öl, Salz, Wein und Honig und verwendeten diese Mischung als Basis zur Therapie diverser Krankheiten, denn: Malve macht weich, Öl geschmeidig, Salz gibt Energie, Wein fördert die Durchblutung und Honig die Immunabwehr und Entspannung. Deshalb nannten die Römer Mischung «Omnimorbium» = alles gegen Tod oder Krankheiten.


Gut fürs Apothekerwissen

Malve hilft bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum, trockenem Reizhusten, Gastritis und Reizmagen.



<p>Bild</p> 	<p>Name</p> <p><i>Ehrenpreis</i></p>
<p>Familie</p> <p><i>Scrophulariaceae</i></p>	<p>Blütezeit</p> <p><i>Juni bis August</i></p>
<p>weitere Informationen</p> <p><i>Geschichte(n)</i></p> <p><i>Ein fränkischer König wurde durch die Veronica officinalis auf Anraten eines Jägers von seinem Aussatz geheilt. Darauf bezeichnete er das Kraut als «Ehr und Preis». Tatsächlich kann Ehrenpreis bei Hautausschlag, Ekzem, Hautleiden, Juckreiz helfen. Die blauen Blüten der Veronica werden mit den Augen der heiligen Veronika in Zusammenhang gebracht. Die Heilige Veronica reichte Jesus das Schweisstuch. Als offiziell in Apotheken verkauftes Heilmittel erhielt sie den Beinamen «officinalis». An anderen Stellen heisst es, der Gattungsname Veronica beruhe auf einem Missverständnis: Veronica sei die Deutung des Druckfehlers «Vetonica» statt Betonica.</i></p> <p><i>Zum Selbermachen</i></p> <p><i>Geniessen Sie die Wildkräuterküche: Ehrenpreis als Salat, Gemüse oder Suppe. Als Tonikum bei chronischem Hautleiden eignet sich der Presssaft aus 60g frischem Kraut, den man teelöffelweise mehrmals täglich einnimmt. Und eine hustenstillende Teemischung besteht zu je einem Viertel aus Ehrenpreiskraut, Spitzwegerichkraut, Huflattichblätter sowie Blüten: Für eine Tasse übergiesst man die Menge eines Teelöffels dieser Mischung mit heissem Wasser. Dann 8 Minuten ziehen lassen, absieben und mundwarm ohne Zucker trinken.</i></p>	



Bild 	Name <i>Pfefferminze</i>
	Familie <i>Lippenblütler</i>
	Blütezeit <i>Juli bis September</i>

weitere Informationen

Porträt

*Geboren (in der Neuzeit) wurde sie etwa ums Jahr 1700 herum, als sie der englische Biologe John Ray in einem englischen Garten entdeckte. Ihre «Eltern» sind die Bachminze (*Menthae aqua*) und die ährige Minze (*Menthae spicata*).*

Im Vergleich zu anderen Minzen ist die Pfefferminze besonders heilkräftig. Zu ihren Stärken zählen das Kühlen entzündeter Schleimhäute und die Durchblutungsförderung. Sie wirkt gegen Infektionserreger und leitet sie rasch aus dem Körper aus. Ihre Gerbstoffe dichten rissige Schleimhäute ab, Bitterstoffe geben erneut Spannkraft und die Flavonoide halten Blutgefässe flexibel stabil. Heisse Köpfe kühlt sie und brennenden Magen löscht sie, ausserdem kann sie einen entzündeten Verdauungstrakt wieder regenerieren. Ausser dem Namen Pfefferminze sind auch die Bezeichnungen Edelminze, englische Minze, Gartenminze, Aderminze, Teeminze korrekt.

Sag's mit Blumen

In der Blumensprache steht die Pfefferminze schlicht für «Verzeih mir.»











Arbeitsauftrag	Die LP wählt 4 Kräuter zur Teezubereitung aus, ohne dass die SuS wissen, welche das sind. Der Tee wird zubereitet und degustiert. Die SuS notieren die Farbe und den Geschmack auf dem Arbeitsblatt. Danach geben sie einen Tipp ab, welches Kraut im Tee drin ist. Gemeinsam wird dann die Lösung angeschaut. Diese kann auch noch auf dem Blatt notiert werden.
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS lernen eine Kräuteranwendung kennen.
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Getrocknete Kräuter (z. B. Pfefferminze, Zitronenmelisse, Holunderblüten, Lindenblüten) • Tauchsieder oder Pfanne • Tassen oder Becher • Arbeitsblatt • Evtl. Zucker
Sozialform	Plenum Einzelarbeit
Zeit	10'

Kräutertee

Arbeitsunterlagen



				
Farbe				
Geschmack				
Tipp				
Lösung				

				
Farbe				
Geschmack				
Tipp				
Lösung				

Kulturen und Kräuter

Info für Lehrpersonen



Arbeitsauftrag	Die drei Texte der Lektion werden vorgängig ausgeschnitten und im Schulzimmer verteilt (z. B. an Wand, Schrank oder Türe kleben). Die SuS erhalten das Arbeitsblatt. Zu zweit haben sie den Auftrag, anhand der Texte die Fragen zu beantworten. Das Frageblatt bleibt auf dem Pult liegen, während man nach der passenden Antwort sucht.
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Die SuS erfahren, dass Kräuter auch früher schon von grosser Bedeutung waren.
Material	<ul style="list-style-type: none">• Texte mehrmals kopiert und ausgeschnitten• Arbeitsblatt• Lösung
Sozialform	PA
Zeit	15'

Zusätzliche Informationen:

- Die Texte können auch als Leseblatt mit dem Frageblatt abgegeben werden.
- Erklärung Kräuterauszug: Aus frischen Kräutern werden die Wirkstoffe mit einem Lösungsmittel (meist Alkohol) herausgelöst. So können die Kräuter in flüssiger Form gelagert werden



Die Römer kannten bereits eine Menge von Kräutern. Aus der römischen Küche waren die wohlriechenden Pflanzen kaum wegzudenken. Viele römische Rezepte zeigen, dass man die Mahlzeiten mit Kräutern wohlschmeckender machte. Doch nicht nur in der Küche wurden die Kräuter verwendet. Auch für medizinische Zwecke bediente man sich der Kräuter. Viele römische Heilmittel wurden aus Pflanzen hergestellt. Senf zum Beispiel sollte mehrere Krankheiten heilen. Die Ärzte verwendeten Salbei, Fenchel, Rosmarin und weitere Kräuter, um Salben und Medikamente herzustellen. In römischen Schriften werden hunderte von Kräutern und anderen Pflanzen zur Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten beschrieben.

Die indianische Medizin ist auch Kräuterheilkunde. Die Kräuter gehören in die „Apotheke“ eines jeden Medizinmannes. Mit den Blättern, Beeren und Wurzeln werden viele Krankheiten behandelt. Das Rauchen von Tabak soll zum Beispiel Zahn- und Kopfschmerzen lindern. Bei einer Verletzung wurde früher ein natürliches Heftpflaster verwendet: Man legte die Blätter des Sonnenhutes auf die Wunde. Und die Schafgarbe galt als Medizin für alle Fälle. Sie wurde gegen Erkältungen, Fieber und auch Verstopfung angewandt. Das Wissen über die Kräuter wurde von Generation zu Generation mündlich überliefert.

Die Mönche des Mittelalters sammelten über Jahrhunderte das medizinische Wissen der Griechen, Römer und Ägypter. Dieses überlieferte Wissen schrieben sie sorgfältig auf. Ein Mönch war im Mittelalter auch Arzt und Apotheker. Jedes Kloster besass einen Kräutergarten. Dieser lag meistens neben dem Krankenhaus. Die Kräuter wurden getrocknet oder als Kräuterauszüge gelagert. Aus den Kräutern wurden später Arzneien, Tinkturen, Salben und Kräutertees hergestellt. Das Heilwissen der Klöster wurde immer wieder verbessert. Es ist bis heute die Basis unserer Pflanzenkunde.



Beantworte die Fragen

1. In welchen zwei Bereichen verwendeten die Römer Kräuter?

2. Was verwendeten Indianer als natürliches Heftpflaster?

3. Welche zwei weiteren Berufe hatte ein Mönch im Mittelalter?

4. Wie überlieferten die Indianer ihr Kräuterwissen?

5. Wie wurden Kräuter im Mittelalter gelagert?

6. Weshalb benutzten die Römer Kräuter für ihre Rezepte?



Musterlösung

1. In welchen zwei Bereichen verwendeten die Römer Kräuter?
 - ✓ **in der Küche**
 - ✓ **in der Medizin**
2. Was verwendeten Indianer als natürliches Heftpflaster?
 - ✓ **Die Blätter des Sonnenhutes**
3. Welche zwei weiteren Berufe hatte ein Mönch im Mittelalter?
 - ✓ **Arzt**
 - ✓ **Apotheker**
4. Wie überlieferten die Indianer ihr Kräuterwissen?
 - ✓ **Die Indianer überlieferten ihr Wissen über die Kräuter von Generation zu Generation mündlich**
5. Wie wurden Kräuter im Mittelalter gelagert?
 - ✓ **Die Kräuter wurden getrocknet oder als Kräuterauszüge gelagert.**
6. Weshalb benutzten die Römer Kräuter für ihre Rezepte?
 - ✓ **Die Gerichte erhielten durch die Kräuter einen feinen Geschmack.**






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.



Arbeitsauftrag	Die SuS basteln einen Kräuterwicht. Als Vorlage dient die Bastelanleitung.
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Die SuS pflanzen ihr eigenes Kraut.
Material	<ul style="list-style-type: none">• Anleitung• Weiteres Material siehe Anleitung
Sozialform	EA oder PA
Zeit	15'

Tipp:

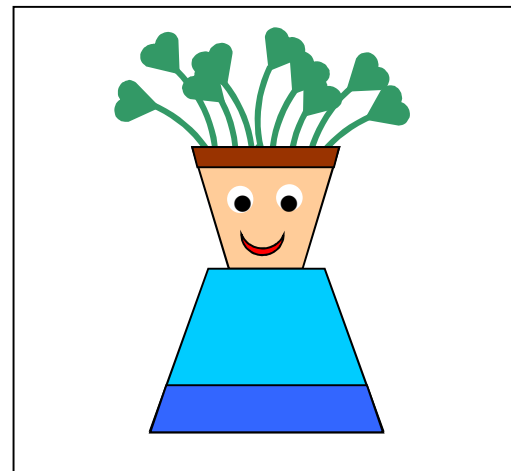
Für die billigere Variante verwendet man für den Körper eine WC-Rolle und für den Kopf die Schale eines halben Eis. Anstelle von Erde kann ein feuchter Wattebausch in die Eierschale gelegt und die Kressesamen können darauf gestreut werden.



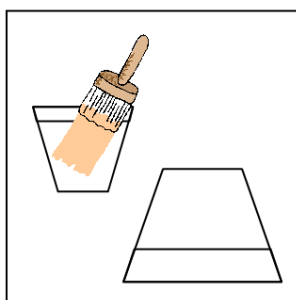
Bastle deinen eigenen Kräuterwicht nach Anleitung.

Material

- ✓ 1 kleiner Blumentopf
- ✓ 1 grosser Blumentopf
- ✓ Acrylfarbe
- ✓ Pinsel
- ✓ Heissleim oder Kraffkleber
- ✓ Stein
- ✓ Erde
- ✓ Kresse

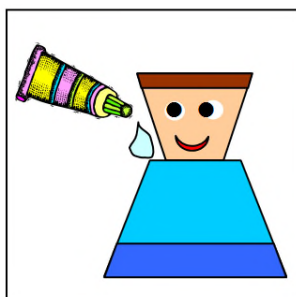


Anleitung



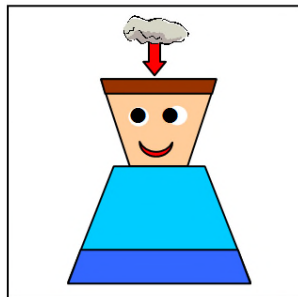
1. Male die Töpfe an!

- ⇒ der kleine Topf erhält ein Gesicht!
- ⇒ der grosse Topf wird zum Kleid!



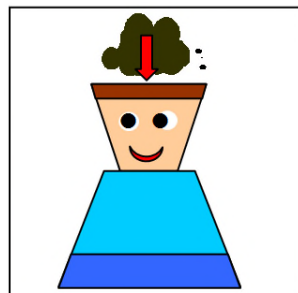
2. Nachdem die Farbe getrocknet ist, kannst du die Töpfe aufeinander kleben!

- ⇒ Du musst Leim verwenden, der sich nicht löst, wenn er nass wird!



3. Lege den Stein in den kleineren Topf!

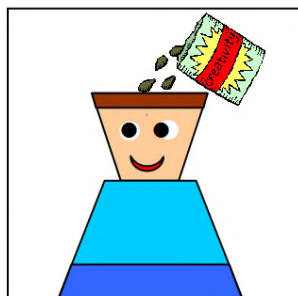
⇒ Er muss das Loch im Topfboden zudecken



4. Fülle die Erde in den Topf!

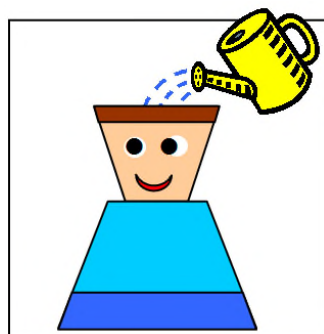
⇒ Lass einen 1 cm hohen Rand offen

⇒ Drücke die Erde ein bisschen fest

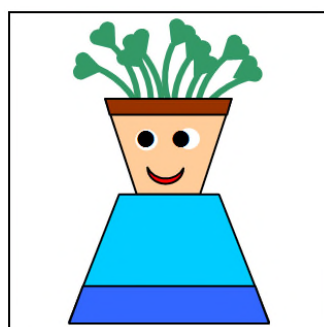


5. Streue die Kressesamen vorsichtig auf die Erde!

⇒ Streu noch etwas Erde über die Samen!



6. Giesse deinen Kräuterwicht immer wieder. Kressesamen mögen es gerne feucht!



7. Nun brauchst du etwas Geduld! Denn die Haare des Kräuterwichtes wachsen nicht so schnell.

⇒ Schneide mit einem Küchenmesser die Haare deines Wichtes ab und genieße sie mit einem Butterbrot!



Arbeitsauftrag	Die SuS sammeln Kräuter. Mit einer selbst gebastelten Presse werden die Kräuter gepresst. Danach werden die Pflanzen bestimmt und auf Blätter geklebt.
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Die SuS stellen ein Herbarium her. Sie sammeln, pressen und bestimmen Kräuter.
Material	<ul style="list-style-type: none">• Pflanzenpresse• Bestimmungsbücher• Blumen und Kräuter
Sozialform	EA
Zeit	



Aufgabe: Erstelle dein eigenes Herbarium.

Was ist ein Herbarium?

Ein Herbarium ist eine Sammlung von getrockneten und gepressten Pflanzen. Diese werden aufgeklebt und beschriftet.

Material für Pflanzenpresse:

- 2 Lochplatten Grösse 30 x 40 cm
- Zeitungspapier
- Gummiringe

Pflanzen pressen:

1. Die Zeitungspapiere 2x falten. Zwischen die gefalteten Blätter werden die Blumen gelegt.
2. Die einzelnen Zeitungspapiere werden gebündelt.
3. Der Zeitungsstapel wird zwischen die Lochplatten geklemmt.
4. Die Lochplatten werden mit Gummibändern fixiert (es können auch an allen vier Ecken Schrauben angebracht werden).

Pflanzen sammeln:

- Möglichst nur vollständige Pflanzen sammeln (mit Blüten, Blättern, Früchten etc.)
- Die gesammelten Pflanzen in eine Plastiktüte legen und diese mit Ort und Datum beschriften



.....

Pflanzen pressen und trocknen:

- Zu Hause werden die Pflanzen gleich gepresst, damit sie nicht anfangen zu welken. Den Notizzettel mit in die Pflanzenpresse legen!
- Falls die Pflanzen, besonders die Wurzeln, sehr schmutzig sind, müssen sie vorgängig ganz vorsichtig sauber gemacht werden.
- Dicke Wurzeln und fleischige Früchte werden längs halbiert und eventuell mit dem Messer ausgehöhlt. Einzelne Blätter so umdrehen oder knicken, dass Ober- und Unterseite sichtbar sind. Bei Arten mit Blütenkelchen, -knöpfchen und -körbchen einige Blüten entweder so zusammendrücken, dass man von oben in die Blüte hineinsehen kann, seitlich zusammenpressen oder so pressen, dass man die Blüte auch von unten sehen kann (Kelchblätter) oder ebenfalls längs halbieren, um den Aufbau der Blüten zu zeigen.
- Bis die Pflanzen vollständig getrocknet sind, sollte alle zwei Tage das Zeitungspapier gewechselt werden. An einem gut belüfteten Ort sind die Pflanzen gewöhnlich nach drei bis fünf Tagen durchgetrocknet.

Pflanzen bestimmen:

- Die Pflanzen werden mit Büchern bestimmt
- Die Daten zu Name, Familie, Fundort, Datum und Besonderheiten werden notiert.

Die Notizen werden in ein Heft geschrieben und die getrocknete Pflanze dazu geklebt.