Vorwort

Die Herausforderung bei diesem besonders reizvollen Rätselvergnügen ist ein kniffliges „um-die-Ecke-Denken“, das mit viel Spaß und Aha-Effekten zur Lösung führt.
Auf diesem unterhaltsamen Weg wird Jugendlichen, aber auch Erwachsenen spielerisch das Wissen über die Heilkraft der Pflanzen vermittelt.
Das Verständnis für unsere Umwelt, unsere Natur ist nicht nur den Menschen in Großstädten, sondern auch im ländlichen Raum vielfach verloren gegangen.
Umso wichtiger ist es gerade in der heutigen Zeit einen Einblick in die Heilkraft und die umfassenden gesunderhaltenden Fähigkeiten der Pflanzenwelt zu vermitteln. Gleichzeitig wird man spielerisch sensibilisiert, mithilfe der Natur für das eigene gesunde Wohlbefinden zu sorgen.
Die Wissensvermittlung durch Rätseln wirkt sich bekanntlich motivationsfördernd auf das Lernverhalten aus, lockert spielerisch den Unterricht auf und macht auch im Alltag Spaß.
Nach der in der Schulstunde gemeinsam erarbeiteten Rätsellösung folgt eine lehrreiche inhaltliche Aufarbeitung von Wirkungsweisen, Inhaltsstoffen und Anwendungsmöglichkeiten der entsprechenden Heilpflanze.
Besonders interessant ist dabei sowohl für das Rätseln zuhause als auch für die Gestaltung des Unterrichts die praktische Umsetzung der Tipps und Ratschläge, beispielsweise das Sammeln der Kräuter verbunden mit einer Wanderung in der Natur und die anschließende einfache Herstellung von Tees und Tinkturen zur innerlichen und äußerlichen Anwendung oder von heilsamen Umschlägen und Badezusätzen.

Viel Spaß beim wissens- und gesundheitsfördernden Rätseln wünschen der Kohl-Verlag und

Inge Krämer-Eis

VORSCHAU

zur Vollversion

BRENNNESSEL (lat. *Urtica dioica*)

Brennnessel wird als Tee oder Saft aus den Blättern der Pflanze gegen rheumatische Beschwerden, entzündliche Gelenkerkrankungen, Harnwegsentzündungen und Nierengries angewendet. Extrakte der Brennnessel erleichtern das Wasserlassen bei anfänglichen Prostatabeschwerden und Reizblase.

Junge Blätter und Triebe besitzen noch keine Brennhaare. Sie können als nährstoffreiches Gemüse oder Salat zubereitet werden.

Extrakte aus Brennnesselwurzel bessern Prostatabeschwerden beim Wasserlassen im Stadium I und II. Die Größe der Prostata bleibt unbeeinflusst.

Die antirheumatische, entzündungshemmende Wirkung wird auf die in der Brennnessel enthaltene Caffeoyläpfelsäure zurückgeführt. Diese Substanz kommt nur in großen Pflanzen vor.

Tinkturen äußerlich anwenden als Haarwasser zur Pflege der Kopfhaut sowie bei fettigem Haar und Schuppen.

<u>Brennnessel-Tee</u>:

3 bis 4 Teelöffel fein geschnittene Blätter werden mit 150 Milliliter siedendem Wasser übergossen und nach 10 Minuten Ziehen abgeseiht.

Durch die harntreibende Wirkung sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

Nicht anwenden bei Ödemen, die durch Herzschwäche oder Nierenfunktionsstörungen bedingt sind.

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

netzwerk lernen

Rätselhafte Heilpflanzen

VORSCHAU

- Gesucht wird eine Heilpflanze -

Wenn Deutsche, Isländer, Thais, Spanier und Luxemburger sich im Kennzeichen vereinigen

zur Vollversion

Lösung:

Distel

(Mariendistel - lat. Silybum marianum)

- **antitoxisch**
- **antioxidativ**
- **galleförderND**
- **leicht abführend**
- **regeneriert die Leberzellen**

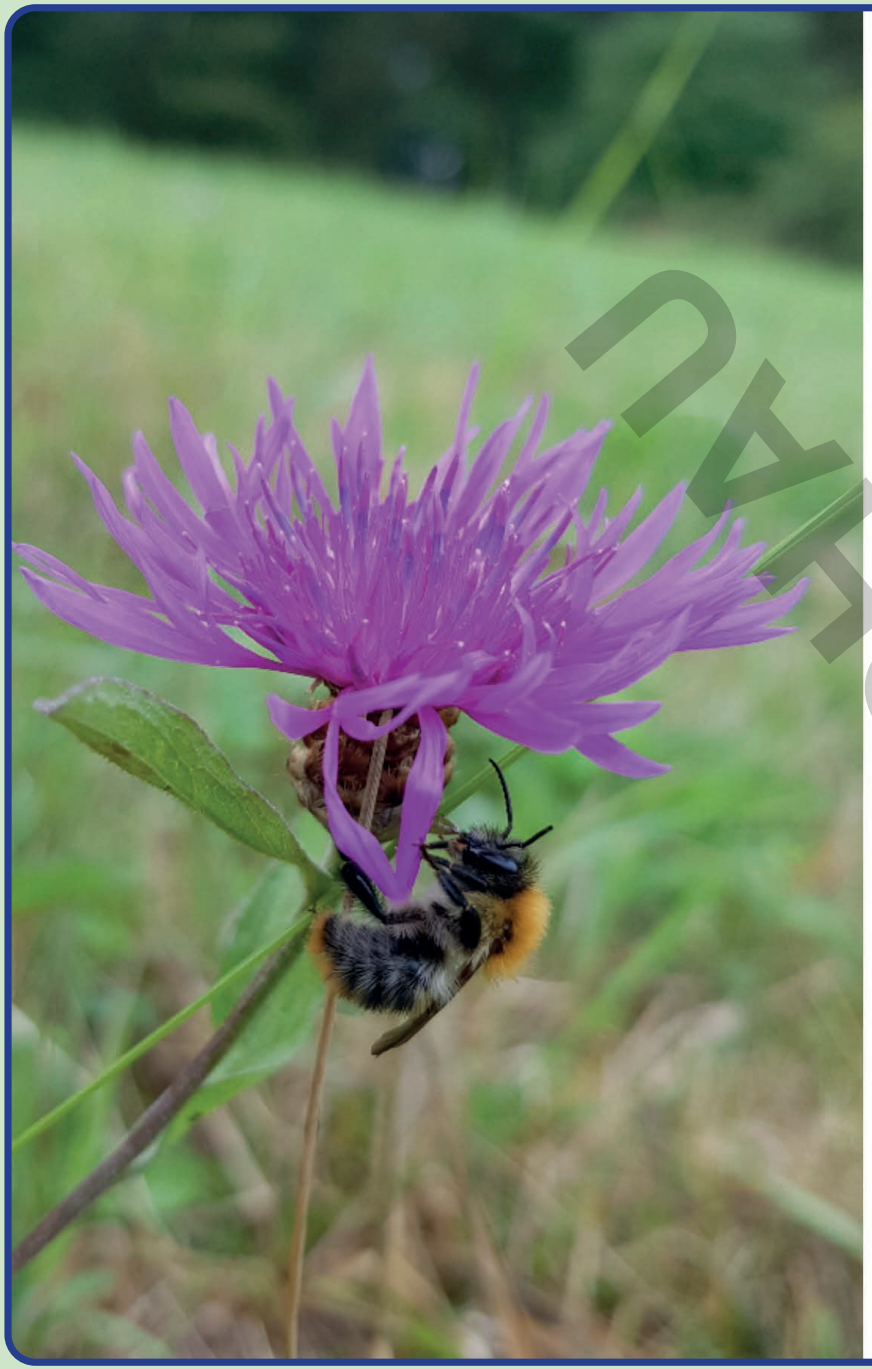
Vorschau

zur Vollversion

netzwerk lernen

netzwerk lernen

zur Vollversion



Lösung:

Kornblume

(lat. Centaurea cyanus)

- blutreinigend
- antibakteriell
- harntreibend
- wundheilungsfördernd
- entzündungshemmend

VORSCHAU

zur Vollversion

netzwerk lernen

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

KORNBLUME (lat. *Centaurea cyanus*)

Als Heilpflanze genießt die Kornblume, die korrekt eigentlich Korn-Flockenblume heißt, seit vielen Jahren einen guten Ruf in der traditionellen Volksheilkunde.

Der Sammelzeitraum erstreckt sich von Juni bis August. Gesammelte Pflanzen sollten rasch und schonend an einem gut belüfteten Platz im Schatten getrocknet werden.

Im Mittelalter galt die Kornblume als universelle Heilpflanze, die sowohl für äußerliche als auch innerliche Beschwerden angewendet wurde. Hauptanwendungsgebiete waren vor allem schlecht heilende Wunden, Fieber, Mundfäule, Augenleiden und giftige Insektenbisse z.B. durch Spinnen.

Wichtige Inhaltsstoffe sind die Gerbstoffe, Glycoside, Flavonoide, Bitterstoffe und Schleimstoffe.

<u>Anwendungsbereiche</u>:

Blasenbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, leichte Gallengangstörungen, Kopfschmerzen, nervöse Unruhezustände, chronischer Husten, Bindehautentzündung, Augenlidentzündungen, Ödeme

Verwendet werden vor allem Tee, Tinkturen und Umschläge. In der Regel werden getrocknete Kornblumen mit anderen Heilkräutern vermischt. Z.B. können Schafgarbe, Tausendgüldenkraut oder auch Pfefferminze für einen Tee gegen Verdauungsbeschwerden beigemischt werden.

Bei Stress, Unruhezuständen, Nervosität und zur Förderung der Denkleistung wird eine Tinktur aus Kornblumen, Thymian, Lavendel, Ysop, Borretsch und Wegwarte empfohlen. Dafür wird aus den getrockneten Blüten ein alkoholischer Auszug hergestellt. Bei Bedarf nimmt man 3x täglich 10-15 Tropfen davon ein.

Breiumschläge, wässrige Extrakte und Salben aus Kornblumen sollen vor allem bei Bindehautentzündung, Entzündungen der Augenlider und bei Tränensäcken helfen.

1-2 Teelöffel Kornblumenblüten werden in einer Tasse mit kochendem Wasser übergossen. Ein Umschlag mit diesem Extrakt wird auf die Augen aufgelegt.

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Lösung:

Lavendel

(lat. Lavandula)

- beruhigend
- angstlösend
- antiseptisch
- krampflösend
- schlaffördernd

VORSCHAU

zur Vollversion

netzwerk lernen

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

LAVENDEL (lat. *Lavandula*)

Echter Lavendel hilft als pflanzliches Beruhigungsmittel gegen Angstzustände, innere Unruhe und Gereiztheit. Zudem wirkt er stimmungsaufhellend und unterstützend bei Depressionen. Durch seine beruhigende Wirkung kann er das Einschlafen erleichtern und den Schlaf verbessern.

Wissenschaftlichen Studien zufolge beeinflussen die Inhaltsstoffe der duftenden, kleinen, blau-violetten Blüten (u.a. ätherische Öle, Kumarine, Gerbstoffe, Flavonoide) die Nervenrezeptoren im Körper und sorgen dafür, dass weniger Stresshormone ausgeschüttet werden. Dadurch wird das Nervensystem vor Reizüberflutung geschützt und der Körper schüttet mehr ‚Glückshormone' wie Serotonin aus.

So können sich Körper und Geist beruhigen, Ängste sich lösen, man kommt am Abend schneller zur Ruhe und schläft besser ein.

Die jungen Lavendelblüten werden kurz vor der Entfaltung gesammelt und getrocknet. So können sie für Lavendeltees oder Lavendelkissen verwendet werden.

In kleine Stoffkissen eingenäht ist Lavendel ein wertvoller Helfer für unruhige Kleinkinder und hilft auch Erwachsenen beim Einschlafen.

Das ätherische Öl wirkt antiseptisch und unterstützt die Wundheilung auch bei Schnittwunden, Schürfwunden, Verbrennungen, Prellungen, Insektenstichen oder anderen Entzündungen.

Das aromatisch duftende Lavendelöl wird durch Wasserdampfdestillation aus den Lavendelblüten gewonnen und kann sowohl zur äußerlichen als auch zur innerlichen Anwendung genutzt werden.

Eine besonders entspannende Wohltat ist ein Lavendelblütenbad.

Dafür kocht man 1 Tasse Lavendelblüten in 1 Liter Wasser auf, einige Minuten köcheln lassen und dann durch ein Sieb ins Badewasser geben.

Für eine Tinktur wird eine Handvoll Blüten in klarem Alkohol angesetzt, in einer fest verschlossene Flasche einige Wochen dunkel aufbewahrt und schon ist sie gebrauchsfertig.

Kräuteressig hilft zum Einreiben bei rheumatischen Beschwerden und Gicht:

10g Lavendelblüten mit 10g Weingeist in 80ml Weinessig ansetzen, 5 Tage dunkel stehen lassen und dann abseihen.

Als Tee kann das Kraut Magen-Darm-Beschwerden lindern und Blähungen bekämpfen. Der Tee wirkt appetitanregend während Lavendelöl das Hungergefühl dämpft.

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion