

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>	



Bild 	Name <i>Andorn</i>
	Familie <i>Lippenblütler</i>
	Blütezeit <i>Juli bis September</i>
weitere Informationen <i>Viele Mythen</i> <i>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.</i> <i>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".</i> <i>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.</i> <i>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.</i> <i>Viele Nutzen</i> <i>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.</i>	



<p>Bild</p> 	<p>Name</p> <p><i>Bibernelle</i></p>
	<p>Familie</p> <p><i>Doldengewächs</i></p>
	<p>Blütezeit</p> <p><i>Mai bis August</i></p>
<p>weitere Informationen</p> <p><i>Historisch interessant</i></p> <p><i>Für amerikanische Ureinwohner ist Pimpernell, 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></p> <p><i>Naturheilkunde</i></p> <p><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></p> <p><i>Medizin</i></p> <p><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.</i></p>	





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.



Bild 	Name <i>Salbei</i>
	Familie <i>Lippenblütler</i>
	Blütezeit <i>Juli bis September</i>
weitere Informationen <i>Symbolisches</i> <i>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.</i> <i>Die markanten Blattadern werden den Flüssigkeitsbahnen des menschlichen Körpers zugeordnet: den Blutgefässen, Lymphbahnen, Harnwegen.</i> <i>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.</i> <i>In der Blumensprache sagt man mit Salbei: «Verlass mich nicht in trüben Stunden.»</i> <i>Wirksames</i> <i>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.</i> <i>Mundwasser-Rezept</i> <i>Mundwasser einmal selber herstellen: 2 EL frischen grob zerzupften 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.</i>	



<p>Bild</p> 	<p>Name <i>Holunder</i></p>
<p>Familie <i>Moschuskrautgewächse</i></p>	
<p>Blütezeit <i>Mai bis Juni</i></p>	
<p>weitere Informationen</p> <p><i>Interessant für Märchenerzähler</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.</p> <p><i>Praktisch für Bastler</i> Manche sagen, der lateinische Artnamen ginge auf die «Sambuka» zurück, eine antiken 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.</p> <p><i>Zuverlässig für Heiler</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.</p> <p><i>Fein für Geniesser</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.</p>	



Bild 	Name <i>Frauenmantel</i>
	Familie <i>Rosengewächse</i>
	Blütezeit <i>Mai bis Oktober</i>

weitere Informationen

Für den Stein des Weisen

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...

Was sagt der Mediziner?

Frauenmantel hilft bei prämenstruellem Syndrom wie Heisshungerattacken, Brustspannung, Schmerzen oder Verstimmungen vor dem Menstruationseintritt. Adstringierend (zusammenziehend), entzündungshemmend, antidiarhoisch (gegen Durchfall), wundheilend, immunmodulierend.

Was sagt die Naturphilosophie?

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.



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.



Bild 	Name <i>Ehrenpreis</i>
	Familie <i>Scrophulariaceae</i>
	Blütezeit <i>Juni bis August</i>

weitere Informationen


Geschichte(n)

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 Schweißstuch. 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.

Zum Selbermachen

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.



Bild 	Name <i>Pfefferminze</i>
	Familie <i>Lippenblütler</i>
	Blütezeit <i>Juli bis September</i>
weitere Informationen <i>Porträt</i> <i>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).</i> <i>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.</i> <i>Sag's mit Blumen</i> <i>In der Blumensprache steht die Pfefferminze schlicht für «Verzeih mir.»</i>	