



Arbeitsauftrag	Die SuS wählen aus fünfzehn Heilpflanzen fünf aus. Sie lesen ihren Steckbrief. Die SuS kleben das Bild der Heilpflanze auf ein Kärtchen und beschriften es mit dem Namen. In der Klasse werden fünf der fünfzehn Pflanzen versucht aufzuziehen.
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Die SuS können die Namen den Bildern von mindestens fünf Heilpflanzen richtig zuordnen.• Die SuS können von mindestens fünf Heilpflanzen auch deren Wirkung sagen.
Material	<ul style="list-style-type: none">• Heilpflanzenporträts• Vorlage Pflanzenkarte• Vorlage Bilder• Infoblatt Lehrperson
Sozialform	EA / GA / Plenum
Zeit	45'

Zusätzliche Informationen:

- Bilder: www.pixabay.com
- Text und Bilder aus www.heilpflanzen-katalog.de, www.awl.ch/index.htm, www.herbmed.org
- Anleitung «Heilpflanzen selber anbauen»
<http://www.avogel.ch/de/extras/kraeutergarten-anbau.php>
- Sonstige Quellen und Informationen:
 - Van Wyk, Ben-Erik; Wink Coralie; Wink, Michael; Handbuch der Arzneipflanzen. Ein illustrierter Leitfaden. 2. Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2004.
 - Teedrogen und Phytopharmaka, M. Wichtl et al., 5.Auflage, WVG Stuttgart 2009
 - Hunnius Pharmazeutisches Wörterbuch, 10.Auflage De Gruyter Berlin 2010
 - Herbal Medicines, J Barnes, LA Anderson, JD Phillipson, 3rd Ed. Pharmaceutical Press 2007



Heilpflanzen selber anbauen



Auf der Website www.heilkraeuter.de finden Sie weitere Anleitungen sowie die idealen Anbauzeiten verschiedener Heilpflanzen.



Aussaat in Schale oder Topf.



Haben die Pflanzen mehrere Blätter und sind 10–20 cm hoch, können sie ins Freiland gepflanzt werden.



Wenn bei den meisten Hauptblüten der gelbe Pollenkranz sichtbar wird, kann mit der Ernte begonnen werden.



Wenn der Stängel braun wird, also kein Saft mehr durchgeht, können Sie die Blütenköpfe abschneiden und nachtrocknen.

Heilpflanzen selbst anzubauen, ist recht einfach, und man muss keineswegs schon Hobbygärtner sein, um sich am Wachstum der Kräuter zu erfreuen. Hier eine Erläuterung anhand des Roten Sonnenhuts (lat. *Echinacea purpurea*), wie Sie am einfachsten eine Heilpflanze grossziehen können:

Säen Sie die Samen in eine Schale oder einen Topf aus. Decken Sie sie mit Erde zu. Als Faustregel gilt: doppelt so viel Erde nehmen, wie der Samen dick ist. Es gibt auch Pflanzen, deren Samen man nur ganz dünn zudecken darf, weil sie Lichtkeimer sind und im Dunkeln nicht keimen würden.

Halten Sie die Schale feucht, bei einer Temperatur um 20 °C. Die Keimlinge können ab dem Ein-Blatt-Stadium in Töpfe umgepflanzt werden. Die meisten Pflanzen gehören zu den sogenannten Zweikeimblättrigen. Sie bilden zuerst zwei meist rundliche Keimblätter und erst später die richtigen Blätter. Hier ist das Stadium mit dem ersten echten Blatt gemeint.

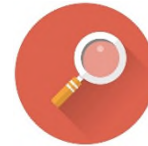
Haben die Pflanzen mehrere Blätter und sind sie 10–20 cm hoch, so können sie ins Freiland gepflanzt werden. Achten Sie darauf, dass das erst dann geschieht, wenn kein starker Frost mehr zu erwarten ist. Der Boden soll keine Staunässe aufweisen. Staunässe verursacht bei vielen Pflanzen, auch bei *Echinacea*, eine grössere Anfälligkeit gegenüber Pilzkrankheiten und Schädlingen.

Der Rote Sonnenhut blüht ab dem zweiten Jahr, bei optimalen Bedingungen und früher Anzucht auch schon im ersten Jahr. Wenn bei den meisten Hauptblüten der typische gelbe Pollenkranz sichtbar wird, kann mit der Ernte begonnen werden.

Echinacea kann mehrere Jahre alt werden. Einzelstöcke bilden jedes Jahr mehr Stängel und Blüten, wenn genügend Platz vorhanden ist. Sind Pflanzen verblüht, lassen Sie einige Pflanzen ohne Rückschnitt ausreifen. Wenn der Stängel braun wird, also kein Saft mehr fließt, können Sie die Blütenköpfe abschneiden und nachtrocknen. Anschliessend die Samen herauslösen, von der Spreu reinigen und im Folgejahr wieder aussäen.



Heilpflanzenporträts



Holunder

Beschreibung

Der Holunder wird bis zu sechs Meter hoch, seine kleinen weissen Blüten schmecken schleimig-süss. Die getrockneten Blüten sind bei uns als „Fliedertee“ bekannt. Die reifen schwarzen, saftreichen Beerenfrüchte schmecken süss-säuerlich und sind nur nach ausreichendem Erhitzen geniessbar.

Herkunft

Der Holunder wächst in ganz Europa, West- und Mittelasien und in Nordafrika.

Anwendung

Holunderblüten werden in Teemischungen und Fertigheilmitteln als schweisstreibendes Mittel gegen Erkältungskrankheiten verwendet. Reife getrocknete oder frische Holunderbeeren werden noch selten bei Verstopfung oder als schweisstreibendes Mittel eingenommen. Diese Wirkungen wurden jedoch nie eindeutig bewiesen. Holunderbeeren enthalten vor allem viel Vitamin C.

Wichtige Hinweise

Der Verzehr roher oder ungenügend erhitzter Früchte kann zu Übelkeit und Erbrechen führen!

Nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit verwenden.





Baldrian



Beschreibung

Der Strauch erreicht eine Höhe von 30–150 cm. Er besitzt Fiederblätter und kleine weissrosa Blüten und einen aromatisch riechenden unterirdischen Teil mit zahlreichen Wurzeln. Katzen fühlen sich davon sehr angezogen (Baldrian wird auch „Katzenwurzel“ genannt).

Medizinisch verwendet werden die unterirdischen Pflanzenteile.

Herkunft

Baldrian kommt in Europa, Asien und Nordamerika vor.

Anwendung

Baldrian wird bei Schlafstörungen, nervös bedingten Unruhezuständen, Angst- und Spannungszustände sowie nervös bedingten Magenbeschwerden angewendet.

Wichtige Hinweise

Zubereitungen aus der Baldrianwurzel werden bei richtigem Gebrauch in der Regel gut vertragen.

Wenn die zu behandelnden Symptome trotz Behandlung länger als zwei Wochen andauern, sollte ein Arzt oder Apotheker aufgesucht werden.

Nicht bei Kindern unter drei Jahren anwenden und bei Kindern von drei bis zwölf Jahren nur unter medizinischer Aufsicht. Nicht ohne ärztlichen Rat in der Schwangerschaft oder Stillzeit anwenden.





Lindenblüten



Beschreibung

Die Linde ist ein bis zu dreissig Meter hoher Baum mit herzförmigen, unbehaarten Blättern mit gesägtem Rand. Die medizinisch verwendeten, typisch duftenden Blüten sind grünlichgelb und verwachsen mit dem dazugehörigen Hochblatt.

Herkunft

Die Linde ist in ganz Europa heimisch, z. T. angepflanzt. Die Lindenblüten stammen aber teilweise aus China, dem Balkan und der Türkei.

Anwendung

Lindenblüten enthalten Schleimstoffe, duftendes Öl und entzündungshemmende Stoffe. Als Tee getrunken wirken sie bei Erkältungen und damit verbundenem Reizhusten. Der Tee beruhigt zudem, löst Krämpfe und wirkt schweisstreibend. Schwitzkuren mit heiss getrunkenem Lindenblütentee werden bei fiebrigen Erkältungskrankheiten gerne empfohlen.

Wichtige Hinweise

Ein- bis zweimal täglich eine Tasse Tee trinken. Bei akuten Beschwerden, die länger als eine Woche andauern oder immer wieder auftreten, wird eine Rücksprache mit dem Arzt empfohlen.





Kamille



Beschreibung

Die Kamille hat 20 bis 50 cm lange Stängel, an denen zwei- bis dreifach fiederteilige Blätter sitzen. Die Blütenköpfchen stehen einzeln an den Enden der verzweigten Sprossspitzen. Beim Zerreiben riechen die Blüten angenehm aromatisch (duftende Öle).

Herkunft

Die Kamille ist im gemässigten Eurasien (bis 1000 m) beheimatet und hat sich bis nach Amerika und Australien verbreitet.

Anwendung

Die Kamille wird als Blütenzubereitung (Aufguss, Tee) angewendet bei krampfartigen Beschwerden und entzündlichen Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich, Blähungen, Aufstossen. Äusserlich für feuchte Umschläge, Waschungen bei entzündlichen Haut- und Schleimhauterkrankungen einschliesslich der Mundhöhle und des Zahnfleisches. Auch als Sitzbad und zur Inhalation bei entzündlichen Erkrankungen und Reizzuständen der Luftwege. Das duftende Öl wirkt entzündungshemmend und hat eine antibakterielle, fungizide (pilzabtötende) und wundheilungsfördernde Wirkung.

Wichtige Hinweise

Vorsicht! Kamille nicht an den Augen anwenden, da sie reizend wirken und allergische Reaktionen hervorrufen kann. Auch Hautreaktionen sind möglich. Nicht anwenden bei Allergien auf andere Korbblütler.

Bei akuten Beschwerden, die länger als eine Woche andauern oder immer wiederkehren, ist die Rücksprache mit einem Arzt erforderlich!





Schachtelhalm oder Zinnkraut



Beschreibung

Der Schachtelhalm treibt im Sommer typische grüne, gedreht verzweigte Sprossen mit Seitenästen, die an eine Pflanze aus der Urzeit erinnern. Die Seitenzweige bestehen aus ineinandergeschachtelten Abschnitten, die auseinandergezogen werden können. Schachtelhalm oder Zinnkraut enthält mineralische Bestandteile, vor allem Salze der Kieselsäure, die beim Kauen der Triebe zwischen den Zähnen knirschen und dank deren das Kraut früher zum Putzen von Zinngeschirr verwendet wurde – daher die Namen der Pflanze.

Herkunft

Der Schachtelhalm wächst auf feuchten Böden in den gemässigten Zonen der nördlichen Erdhalbkugel.

Anwendung

Schachtelhalm wirkt wassertreibend und wird als Tee zur Durchspülungsbehandlung bei Entzündungen in den Harnwegen und zur Austreibung von Wasseransammlungen (Ödemen) nach einer Verletzung angewendet.

Wichtige Hinweise

Bei einer Durchspülungsbehandlung muss zum Schachtelhalm-Tee hinzu viel „neutrale“ Flüssigkeit getrunken werden.





Johanniskraut



Beschreibung

Johanniskraut ist eine Pflanze mit ca. 60 cm hohem Stängel und mit durchscheinend punktierten Laubblättern. Diese Punkte sind Öldrüsen. Die goldgelben Blüten fallen durch ihre zahlreichen langen Staubblätter auf. Beim Zerreiben der frischen Blüten tritt ein dunkelroter Farbstoff aus.

Medizinische Verwendung findet das aus den frischen Blüten gewonnene Johannisöl und die kurz vor der Blüte geernteten und getrockneten Zweigspitzen (Kraut).

Herkunft

Wildvorkommen in Europa und dem westlichen Asien. Auch Nordamerika, Südafrika, Australien.

Anwendung

Das **Kraut** wird innerlich angewendet bei leichten bis mittelschweren Depressionen, psychovegetativen Störungen, Angststörungen und nervös bedingten Unruhezustände.

Das **Johannisöl** wird bei Verbrennungen, Verletzungen, Hautentzündungen und innerlich bei Verdauungsbeschwerden angewendet.

Wichtige Hinweise

Nicht anwenden bei bekannter Lichtüberempfindlichkeit! Da Johanniskraut die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen kann, sollten insbesondere hellhäutige Personen während der Einnahme auf Sonnenbäder (auch in Solarien!) verzichten.

Die Wirksamkeit der Johannispräparate bei schweren Depressionen ist nicht erwiesen; in diesen Fällen muss baldmöglichst eine Behandlung durch einen Arzt erfolgen.

Heilpflanzen

Arbeitsunterlagen



.....

Innerliche Anwendung: nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit. Nicht bei Kindern unter sechs Jahren und bei sechs bis zwölfjährigen Kindern nur unter ärztlicher Aufsicht! Die Behandlung depressiver Erkrankungen im Kindesalter gehört unbedingt in die Hände eines Spezialisten.

Achtung: Johanniskraut kann mit anderen Medikamenten Wechselwirkungen verursachen! Unbedingt sollte vor der Einnahme ein Apotheker oder Arzt zu Rate gezogen werden, sofern man noch andere Arzneimittel einnehmen muss.





Lavendel



Beschreibung

Lavendel ist ein bis zu einem Meter hoher Halbstrauch mit stark verzweigten Ästen und aufrechten Zweigen. Die Blätter besitzen eine schmale, lanzettenartige Form, wobei die unteren weiss-filzig behaart, die oberen grau-grün erscheinen. Die violetten Blüten sitzen am Ende von behaarten Stielen.

Medizinisch verwendet werden die kurz vor dem Aufblühen geernteten Blüten und das daraus gewonnene duftende Öl.

Herkunft

Der Lavendel ist im Mittelmeerraum beheimatet.

Anwendung

Eingenommen werden Zubereitungen aus Lavendelblüten und -öl bei nervös bedingten Unruhezuständen und Einschlafstörungen und zur Behandlung nervösem Reizmagen

Eine grosse Rolle spielt das Lavendelöl in der Aromatherapie. Kräuterkissen mit Lavendelblüten sollen bei Einschlafstörungen helfen.

Lavendelblüten oder -blätter werden vor allem in der mediterranen Küche als Gewürz von süssen und salzigen Speisen eingesetzt und sind z. B. Bestandteil der Kräuter der Provence. Lavendelkissen zwischen die Wäsche gelegt sollen vor Mottenfrass schützen.

Wichtige Hinweise

Das duftende Öl der Lavendelblüten kann in seltenen Fällen Allergien auslösen.

Lavendelöl kann zu Schläfrigkeit führen.

Ohne ärztlichen Rat nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit anwenden.





Brennnessel



Beschreibung

Die grosse Brennnessel wird 60 cm bis 150 cm hoch; die kleine Brennnessel wird nur 15 cm bis 45 cm hoch. Die Früchte sind kleine, eiförmige Nüsschen, die meist von den Kelchblättern umgeben sind. Medizinische Verwendung finden überwiegend Blätter oder Wurzeln der Grossen Brennnessel.

Stängel und Blätter sind mit sogenannten Brennhaaren besetzt. Bei Berührung der frischen Pflanze brechen die kugelförmigen Spitzen der Brennhaare ab, sodass hautreizende Stoffe freigesetzt werden und das typische Brennen und Jucken auf der Haut und die Quaddelbildung (Blässchenbildung) bewirken. Junge Blätter und Triebe besitzen noch keine Brennhaare, sodass sie als nährstoffreiches Gemüse oder Salat verzehrt werden können.

Herkunft

Europa und Asien.

Anwendung

Brennnesselwurzel: Zubereitungen aus der Brennnesselwurzel lindern Beschwerden beim Wasserlassen.

Brennnesselkraut oder Brennnesselblätter: Zur Unterstützung einer Behandlung rheumatischer Beschwerden.

Wichtige Hinweise

Trotz Anwendung der Brennnesselwurzel sollte regelmässig ein Arzt zur Kontrolle aufgesucht werden. Es sollte ausreichend Flüssigkeit getrunken werden.

Ohne ärztlichen Rat nicht anwenden in Schwangerschaft und Stillzeit.





Spitzwegerich



Beschreibung

Die ca. 20 cm langen, lanzenförmigen, parallelnervigen Blätter des Spitzwegerichs wachsen rund um die langstielige Blüte mit abstehenden weissen Staubblättern herum. Medizinisch verwendet werden die getrockneten Blätter und Blütenschäfte.

Herkunft

Spitzwegerich wächst wild in ganz Europa sowie Nord- und Mittelasien; der medizinische Bedarf wird aber zum grössten Teil aus Kulturen gedeckt.

Anwendung

Spitzwegerich enthält Schleimstoffe und abtötende Stoffe. Angewendet wird er bei Erkältungskrankheiten zur Reizlinderung der entzündeten Atemwege und bei Entzündungen der Haut und der Mund- und Rachenschleimhaut.

Wichtige Hinweise

Die getrockneten Blätter werden entweder mit kochendem Wasser übergossen oder kalt angesetzt und kurz zum Sieden erhitzt. Der Tee/Aufguss kann auch äusserlich angewendet werden oder es kann damit gegurgelt und der Mund gespült werden.





Liebstockel



Beschreibung

Der Liebstockel ist eine bis zu zwei Meter hohe Staude mit sellerieähnlichem Geruch. Der Stängel ist aufrecht und röhrenförmig. Sie hat grossen, dunkelgrünen Blätter und kleine, blassgelben Blüten.

Während die Wurzel medizinisch und in der Likörindustrie Verwendung findet, sind Früchte und Kraut eher als Gewürz üblich. Der Hautkontakt mit der frischen Pflanze kann in Verbindung mit Sonnenlicht zu einem Ausschlag führen.

Der Geruch ist charakteristisch und erinnert an Suppenwürze. Der Geschmack ist erst süsslich-würzig, dann schwach bitter.

Herkunft

Die Pflanze stammt ursprünglich aus Asien, dem Orient und Westeuropa. Mittlerweile ist sie auch in Europa und Nordamerika anzutreffen.

Anwendung

Vor allem die Wurzel ist reich an duftendem Öl. Die Liebstockelwurzel wird zur Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen angewendet.

Volkstümlich wird Liebstockel als Gewürz und zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden, wie Blähungen, Völlegefühl und Aufstossen, verwendet.

Wichtige Hinweise

Bei der Durchspülungstherapie genügend Flüssigkeit aufnehmen.

Bei Beschwerden, die länger als mehrere Tage andauern oder immer wiederkehren, sollte ein Arzt zu Rate gezogen werden. Nicht bei Schwangerschaft verwenden.

Bei längerer Anwendung sollte auf intensive Sonnenbäder und UV-Bestrahlung verzichtet werden!





Pfefferminze



Beschreibung

Die Pflanze wird 50 cm bis 90 cm hoch, der meist kahle Stängel ist häufig violett unterlaufen und die Blätter duften beim Zerreiben charakteristisch nach Menthol (typischer Pfefferminzgeschmack). Der Geschmack ist würzig-aromatisch und kühlend.

Medizinisch verwendet werden die Blätter und das daraus gewonnene duftende Öl.

Herkunft

Ausschliesslich angebaut. Zuerst vor mehr als 200 Jahren in London angebaut. Pfefferminzöl wird vorwiegend in den USA produziert.

Anwendung

Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Spannungskopfschmerzen, Mundschleimhautentzündung, Erkältungskrankheiten, Schnupfen, Muskel- und Nervenschmerzen, Juckreiz bei irritierter Haut (äusserlich).

Wichtige Hinweise

Pfefferminzöl darf bei Säuglingen und Kleinkindern nicht in der Gesichtsregion aufgetragen werden, da es zu Krämpfen und Atemstillstand führen kann!

Nicht anwenden bei Sodbrennen!

Das duftende Öl nicht auf verletzte Haut oder im Augenbereich auftragen!

Selten können allergische Reaktionen auftreten.





Schafgarbe



Beschreibung

Die Schafgarbe wird 20 bis 45 cm hoch. Die Scheibenblüten der Köpfchen sind weiss bis schwach gelblich, die Zungenblüten hingegen sind weiss, rosa oder auch kräftig rot gefärbt.

Herkunft

Die Schafgarbe ist in Europa, Nordasien und Nordamerika beheimatet.

Anwendung

Die Wirkungen sind entzündungshemmend, krampflösend, antibakteriell und fördernd für die Gallensekretion. Ähnliche Anwendung wie bei der Kamillenblüte.

Schafgarbenzubereitungen werden bei Appetitlosigkeit und leichten krampfartigen Beschwerden der Verdauungsorgane (Entzündungen, Durchfälle, Krämpfe) angewendet.

In Form von Bädern bei Unterbauchbeschwerden der Frau und in Form von Umschlägen oder Spülungen bei entzündlichen Erkrankungen der Haut und Schleimhäute wird Schafgarbe auch angewendet.

In der Volksheilkunde werden Zubereitungen aus der Schafgarbe zur lokalen Blutstillung verwendet.

Wichtige Hinweise

Nicht anwenden bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Korbblütlern (z. B. Arnika, Kamillenblüten).

Kann bei bestimmten Personen zu allergischen Hautreaktionen (juckende, entzündliche Hautveränderungen, Bläschenbildung) führen.

Nicht ohne ärztlichen Rat während Schwangerschaft und Stillzeit anwenden!





Echte Goldrute



Beschreibung

Die Echte Goldrute ist ein bis zu einem Meter hohes Kraut mit aufrechtem, oben verzweigtem Stängel. Die gelben Blüten sitzen in zusammengesetzten Trauben. Die Pflanze erscheint in vielen verschiedenen Formen.

Medizinisch verwendet werden die zur Blütezeit gesammelten oberen Pflanzenteile.

Herkunft

Die Goldrute ist in gemässigten Zonen in Asien, Europa, Nordafrika und Nordamerika beheimatet.

Anwendung

Goldrutenkraut wirkt harntreibend, entzündungshemmend und leicht krampflösend. Zubereitungen aus der Goldrute werden daher zur Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen angewendet wie auch zu deren Vorbeugung. Spülungen von Goldrutenkraut werden bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut und bei schlecht heilenden Wunden verwendet.

Wichtige Hinweise

Nicht ohne ärztlichen Rat während Schwangerschaft, Stillzeit anwenden.

Während der Behandlung auf ausreichend Flüssigkeit trinken.

Bei über mehrere Tage anhaltenden Beschwerden, bei Fieber, Blut im Urin oder bei immer wiederkehrenden Beschwerden ist ein Arzt aufzusuchen!

Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegenüber Goldrute oder anderen Pflanzen aus der Familie der Korbblütengewächse!





Malve



Beschreibung

Die bis zu einem Meter hohe Wilde Malve wächst in den wärmeren Zonen Europas und Asiens und bevorzugt trockene Böden. Je nach Form können die Blüten rosa bis intensiv violett gefärbt sein. Verwendet werden die Ende Juni bis Anfang Juli gesammelten und sorgfältig getrockneten Blüten oder die Juni bis Anfang September gesammelten Blätter. Verwechslungen mit den Blättern des Eibisch sind möglich.

Herkunft

In Europa heimisch, nach Asien hin verbreitet.

Anwendung

Blätter und Blüten enthalten Schleimstoffe, die reizlindernd wirken und bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenen Reizhusten verwendet werden.

Wegen ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften wird die Malve auch bei Magen-Darm-Entzündungen und als Umschläge zur Wundbehandlung oder für erweichende Bäder eingesetzt.

Wichtige Hinweise

Nicht anwenden bei Verschleimung der Atemwege. Tees mit Malvenblättern oder -blüten wirken hustenstillend. Bei verschleimten Atemwegen ist jedoch das Abhusten des Schleims erwünscht. Ohne ärztlichen Rat nicht anwenden in der Schwangerschaft und Stillzeit.

Wechselwirkungen: Es sollte ein Abstand von ein bis zwei Stunden zwischen der Einnahme von Malventee und anderer Arzneimittel eingehalten werden.



Heilpflanzen

Arbeitsunterlagen



Schau dir die Porträts der verschiedenen Heilpflanzen an und wähle fünf aus. Lies den Steckbrief zur Pflanze. Schneide anschliessend die Bilder aus und klebe zu jeder Pflanze ein Kärtchen. Schneide die Karte aus, falte sie in der Mitte und klebe die beiden Seiten zusammen. Schreibe auf der Rückseite den Namen der Pflanze.



Heilpflanzen

Arbeitsunterlagen





Heilpflanzen

Arbeitsunterlagen



