



Arbeitsauftrag	Die LP macht einen Einstieg und erklärt an einem Beispiel, wie die SuS das Heilpflanzenherbar gestalten sollen. Die SuS erstellen in Einzel- oder Partnerarbeit Heilpflanzenporträts, welche anschliessend in ein Herbar zusammengefasst werden.
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS kennen das Aussehen und die Wirkung der inländischen Heilpflanzen und Heilkräuter, welche im Herbar beschrieben sind. • Die SuS können am Beispiel einer Heilpflanze selbständig Informationen zusammenzutragen. • Die SuS können Pflanzen richtig pressen
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblätter • weisse Blätter, Leim • Zeitungen, Löschpapier, Pinzette, Pressmaterial (schwere Bücher, Atlanten, Back- oder Ziegelsteine)
Sozialform	Plenum, EA / PA
Zeit	45'

Zusätzliche Informationen:

- Bilder: www.pixabay.com
- Es gibt unzählige Heilpflanzen und Heilkräuter.
Hier einige Vorschläge: Bärlauch, Basilikum, Brennnessel, Dill, Efeu, Fenchel, Gänseblümchen, Ingwer, Kamille, Lavendel, Lindenblüte, Löwenzahn, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zimt, Zwiebel
Evtl. kann man das Herbar auf «Küchengewürze» beschränken
- Das Kräuterbuch: <http://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/alle-kraeuter>
- vigo – Heilpflanzen – Lexikon:
https://www.vigo.de/de/behandeln/wissen_2/heilpflanzen_lexikon/heilpflanzen_lexikon_start.html
- WALA Heilpflanzenlexikon A -Z:
<https://www.walaarzneimittel.ch/de/ueber-uns/substanzen-aus-der-natur/heilpflanzenlexikon-a-z.html>
- Max Wichtl, 2015. Teedrogen und Phytopharmaka



Heilpflanzenherbar Beispiel:

Steckbrief: Pfefferminze

Welches sind die speziellen Merkmale dieser Pflanze?

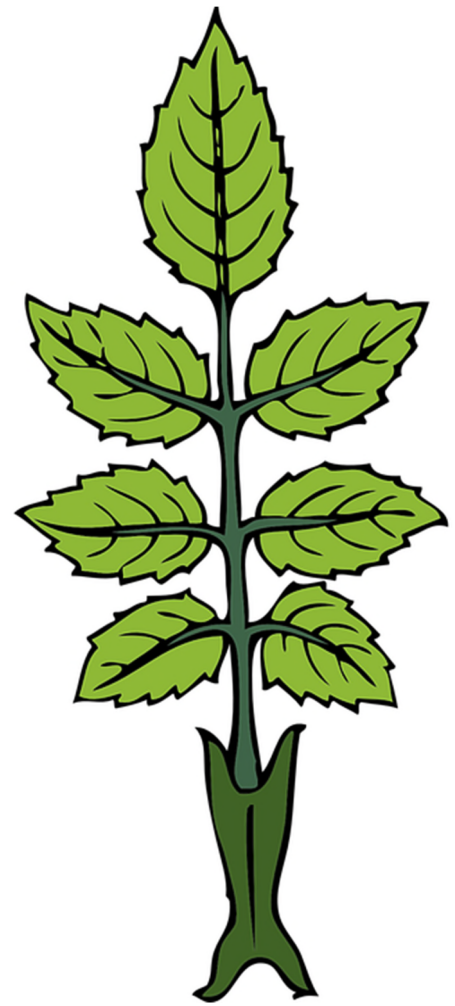
Die Pfefferminze wird zwischen 30cm – 80 cm gross und hat einen glatten Stängel. Ihre Blätter sind länglich bis oval-eiförmig und am Rand grob gezähnt. Sobald man sie zwischen den Fingern zerreibt, duftet es nach dem typischen und bekannten Pfefferminzaroma. Deswegen wird Pfefferminze oft und gerne in der Küche als Gewürzkraut gebraucht. Als Süßigkeit sind Pfefferminzbonbons sehr bekannt.

Wo wächst die Pflanze am liebsten und am besten?

Pfefferminze mag halbschattige Orte. Ab und zu verträgt sie auch ein bisschen Sonne. Die Pflanze wächst am liebsten auf feuchtem Boden. In der Natur kommt sie fast nicht mehr vor. Die Heilpflanze kann aber im eigenen Garten sehr gut angebaut werden.

Welche Heilwirkungen hat die Pflanze?

Pfefferminze hilft bei Verdauungsproblemen und Erkältungen und lindert Kopfschmerzen. Pfefferminztee beruhigt die Nerven und hilft beim Einschlafen.



gepresste Pflanze



Heilpflanzen Steckbrief

Es gibt in der Schweiz unzählige Pflanzen und Kräuter, die bei unterschiedlichen Erkrankungen und Beschwerden helfen können.

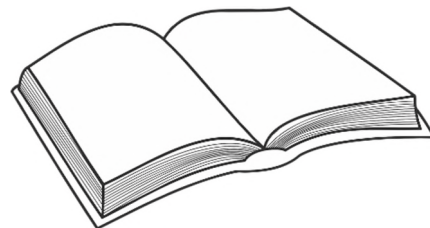


1. Suche in deinem Team Informationen zur zugeteilten Heilpflanze und fasse die Informationen zusammen.
2. Beantworte diese drei Fragen: Welches sind die speziellen Merkmale der Pflanze?
Wo wächst die Pflanze am liebsten und am besten?
Welche Heilwirkungen hat die Pflanze?
3. Presse die Pflanze wie beschrieben, damit ihr sie perfekt aufkleben könnt.
4. Erstelle ein Informationsblatt (Steckbrief) zu eurer Pflanze.
5. Am Schluss werden alle Pflanzenblätter kopiert und zusammengebunden. So hast du dein eigenes, kleines Heilpflanzenherbar.

Pflanzen richtig pressen

Material:

- 1 dickes Buch
- 1 schwerer Gegenstand
- Zeitungspapier
- Löschpapier
- Pflanzen zum pressen



Vorgehen:

1. Öffne das Buch in der Mitte und lege einige Zeitungsbblätter hinein.
2. Lege 1-2 Löschblätter darauf.
3. Anschliessend legst du die Pflanze auf das Löschblatt.
4. Es kommen wieder 1-2 Löschblätter auf die Pflanze. Achte darauf, dass die Blätter der Pflanze nicht umgeknickt werden.
5. Darauf kommt eine Schicht Zeitungspapier.
6. Schliesse das Buch und stelle es an einen trockenen Ort. Um mehr Gewicht zu geben, hilft es einen weiteren schweren Gegenstand oben drauf zu legen.
7. Nach 10 – 14 Stunden musst du die Löschblätter ersetzen. Diese haben sich bereits mit dem Saft der Pflanze vollgesogen. Achte beim Auswechseln darauf, dass die Pflanze nicht zerbricht.
8. Jetzt kann die Pflanze für 2 – 3 Tage gepresst werden. Dann ist es sinnvoll, die Zeitungs- und Löschblätter nochmals zu wechseln.
9. Nach 1 – 2 Wochen ist die Pflanze perfekt getrocknet und kann ins Heilpflanzenherbar geklebt werden.