

Blüten für die Sinne – Kräuter für die Pflege

Ein Unterrichtsprojekt zum Thema Heilpflanzen und zu den positiven Effekten der Naturerfahrung

Bilder der Naturexkursion und von den Arbeiten zum Thema Heilpflanzen

Kurs 26 im Juli 2016



Himbeere

Rubus idaeus

Wirkung:
 - Stärkt die Immunabwehr
 - Senkt den Cholesterinwert
 - Fördert die Verdauung

Alkoholkuren:
 - Senkendes
 - Stärkendes
 - Schmerzmittel

Wirkstoffe der Himbeere:
 - Anthocyanine
 - Flavonoide
 - Gerbstoffe
 - Vitamin C
 - Vitamin E
 - Vitamin K
 - Eisen

Indikation:
 - Bluthochdruck
 - Diabetes
 - Gicht
 - Herz-Kreislauferkrankungen
 - Nierenerkrankungen
 - Prostataerkrankungen
 - Rheuma
 - Schilddrüsenerkrankungen
 - Verdauungsstörungen

Wirkung:
 - Bluthochdruck
 - Diabetes
 - Gicht
 - Herz-Kreislauferkrankungen
 - Nierenerkrankungen
 - Prostataerkrankungen
 - Rheuma
 - Schilddrüsenerkrankungen
 - Verdauungsstörungen

Brombeeren

Rubus fruticosus

Wirkung und Nebenwirkung:
 - Senkendes
 - Stärkendes
 - Schmerzmittel

Indikation:
 - Bluthochdruck
 - Diabetes
 - Gicht
 - Herz-Kreislauferkrankungen
 - Nierenerkrankungen
 - Prostataerkrankungen
 - Rheuma
 - Schilddrüsenerkrankungen
 - Verdauungsstörungen

Wirkstoffe der Brombeere:
 - Anthocyanine
 - Flavonoide
 - Gerbstoffe
 - Vitamin C
 - Vitamin E
 - Vitamin K
 - Eisen

Indikation:
 - Bluthochdruck
 - Diabetes
 - Gicht
 - Herz-Kreislauferkrankungen
 - Nierenerkrankungen
 - Prostataerkrankungen
 - Rheuma
 - Schilddrüsenerkrankungen
 - Verdauungsstörungen

Gänseblümchen

Bellis perennis

Indikation/Wirkung:
 - Bluthochdruck
 - Diabetes
 - Gicht
 - Herz-Kreislauferkrankungen
 - Nierenerkrankungen
 - Prostataerkrankungen
 - Rheuma
 - Schilddrüsenerkrankungen
 - Verdauungsstörungen

Wirkstoffe der Gänseblümchen:
 - Anthocyanine
 - Flavonoide
 - Gerbstoffe
 - Vitamin C
 - Vitamin E
 - Vitamin K
 - Eisen

Indikation:
 - Bluthochdruck
 - Diabetes
 - Gicht
 - Herz-Kreislauferkrankungen
 - Nierenerkrankungen
 - Prostataerkrankungen
 - Rheuma
 - Schilddrüsenerkrankungen
 - Verdauungsstörungen

Löwen-Zahn

(*Taraxacum sect. Ruderalia* oder *Leontodon*)

Steckbrief:
 - kommt aus der Familie der Korbblütler
 - Wuchshöhe von 10-30 cm
 - Hauptblütezeit April-Mai
 - Stamm ursprünglich aus Asien
 - Enthält in allen Teilen weißen Milchsaft
 - Hat fleischige Pfahlwurzel
 - Blätter sind keilförmig und unregelmäßig stark gelappt, tief eingeschnitten



Schwarzer Holunder

Sambucus nigra

Anwendung:
 - Bluthochdruck
 - Diabetes
 - Gicht
 - Herz-Kreislauferkrankungen
 - Nierenerkrankungen
 - Prostataerkrankungen
 - Rheuma
 - Schilddrüsenerkrankungen
 - Verdauungsstörungen

Wirkstoffe der Schwarzer Holunder:
 - Anthocyanine
 - Flavonoide
 - Gerbstoffe
 - Vitamin C
 - Vitamin E
 - Vitamin K
 - Eisen

Indikation:
 - Bluthochdruck
 - Diabetes
 - Gicht
 - Herz-Kreislauferkrankungen
 - Nierenerkrankungen
 - Prostataerkrankungen
 - Rheuma
 - Schilddrüsenerkrankungen
 - Verdauungsstörungen

Lavendel

Lavandula angustifolia

Anwendung:
 - Bluthochdruck
 - Diabetes
 - Gicht
 - Herz-Kreislauferkrankungen
 - Nierenerkrankungen
 - Prostataerkrankungen
 - Rheuma
 - Schilddrüsenerkrankungen
 - Verdauungsstörungen

Wirkstoffe der Lavendel:
 - Anthocyanine
 - Flavonoide
 - Gerbstoffe
 - Vitamin C
 - Vitamin E
 - Vitamin K
 - Eisen

Indikation:
 - Bluthochdruck
 - Diabetes
 - Gicht
 - Herz-Kreislauferkrankungen
 - Nierenerkrankungen
 - Prostataerkrankungen
 - Rheuma
 - Schilddrüsenerkrankungen
 - Verdauungsstörungen

Schafgarbe

Achillea millefolium

Anwendung:
 - Bluthochdruck
 - Diabetes
 - Gicht
 - Herz-Kreislauferkrankungen
 - Nierenerkrankungen
 - Prostataerkrankungen
 - Rheuma
 - Schilddrüsenerkrankungen
 - Verdauungsstörungen

Wirkstoffe der Schafgarbe:
 - Anthocyanine
 - Flavonoide
 - Gerbstoffe
 - Vitamin C
 - Vitamin E
 - Vitamin K
 - Eisen

Indikation:
 - Bluthochdruck
 - Diabetes
 - Gicht
 - Herz-Kreislauferkrankungen
 - Nierenerkrankungen
 - Prostataerkrankungen
 - Rheuma
 - Schilddrüsenerkrankungen
 - Verdauungsstörungen

Roter Fingerhut

Digitalis purpurea

Beschreibung:
 - 40-150 cm hoch
 - glatte, purpurrote
 - seltener rosa oder weiße
 - Blütenkrone
 - innen dunkelrot gefleckt
 - innen dunkelrot gefleckt

Anwendung:
 - Alle pflanzliche sind kofhigfig
 - Verzehr von 2 Blättern kann zu einer tödlichen Vergiftung führen.

Wirkung:
 - Enthält am Digitalis - Glykoside die als Herz- und Kreislaufmittel verwendet werden.

Wegen seiner Giftigkeit ist der Roter Fingerhut vom Eigenverzehr ausgeschlossen.

Sehr giftig

Odermennig

Agrimonia eupatoria

Pflanzenfamilie: Rosengewächse (Rosaceae)

Verwendete Pflanzenteile: Blühendes Kraut

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Ätherisches Öl, Niselsäure, Zämlensäure, Flavonoide

Blütezeit: Mai und Juni

Heilwirkung: Appetitlosigkeit, Durchfall, Gallen- und Leberleiden, Verdauungsstörungen, Magenprobleme, Darmprobleme, Blasenleiden, Menstruationsstörungen, Rücken- und Halsprobleme, Stimmränder, Rheuma, Wassersucht, Fieber, Zahnlieferkrankung

Anwendung: Mit dem Odermennigkraut kann man einen Tee machen und diesen gegen die oben angegebenen Probleme trinken. Für Probleme im Mund- und Rachenraum kann man mit dem Tee gurgeln.

BALDRIAN

Valeriana officinalis

Indikation/Wirkung:
 - Bluthochdruck
 - Diabetes
 - Gicht
 - Herz-Kreislauferkrankungen
 - Nierenerkrankungen
 - Prostataerkrankungen
 - Rheuma
 - Schilddrüsenerkrankungen
 - Verdauungsstörungen

Wirkstoffe der Baldrian:
 - Anthocyanine
 - Flavonoide
 - Gerbstoffe
 - Vitamin C
 - Vitamin E
 - Vitamin K
 - Eisen

Indikation:
 - Bluthochdruck
 - Diabetes
 - Gicht
 - Herz-Kreislauferkrankungen
 - Nierenerkrankungen
 - Prostataerkrankungen
 - Rheuma
 - Schilddrüsenerkrankungen
 - Verdauungsstörungen

Echte Kamille

Matricaria chamomilla

Familie: Korbblütler (Asteraceae)

Verwandt: Löwenzahn, Engelwurz oder BspB

Herkunft: Süd-Osteuropa auch Vorderasien

Verbreitung: über Länder Europa, Asien, Nordamerika u. Australien

Aussehen: Blüthenlänge 3-5mm, Wuchshöhe 20-60cm

Wald Erdbeere

Fragaria vesca

Wirkung:
 - Bluthochdruck
 - Diabetes
 - Gicht
 - Herz-Kreislauferkrankungen
 - Nierenerkrankungen
 - Prostataerkrankungen
 - Rheuma
 - Schilddrüsenerkrankungen
 - Verdauungsstörungen

Wirkstoffe der Wald Erdbeere:
 - Anthocyanine
 - Flavonoide
 - Gerbstoffe
 - Vitamin C
 - Vitamin E
 - Vitamin K
 - Eisen

Indikation:
 - Bluthochdruck
 - Diabetes
 - Gicht
 - Herz-Kreislauferkrankungen
 - Nierenerkrankungen
 - Prostataerkrankungen
 - Rheuma
 - Schilddrüsenerkrankungen
 - Verdauungsstörungen

Große Brennnessel

Urtica dioica

Wirkung:
 - Bluthochdruck
 - Diabetes
 - Gicht
 - Herz-Kreislauferkrankungen
 - Nierenerkrankungen
 - Prostataerkrankungen
 - Rheuma
 - Schilddrüsenerkrankungen
 - Verdauungsstörungen

Wirkstoffe der Große Brennnessel:
 - Anthocyanine
 - Flavonoide
 - Gerbstoffe
 - Vitamin C
 - Vitamin E
 - Vitamin K
 - Eisen

Indikation:
 - Bluthochdruck
 - Diabetes
 - Gicht
 - Herz-Kreislauferkrankungen
 - Nierenerkrankungen
 - Prostataerkrankungen
 - Rheuma
 - Schilddrüsenerkrankungen
 - Verdauungsstörungen





Karin Jäger
und
Michael Schneider