



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Rätselhafte Heilpflanzen - Ein lehrreicher Rätselspaß

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



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



Hinweis zur Nutzung

Die Sammlung beinhaltet Rätselkarten für 39 Heilpflanzen (für jede Pflanze 2 Karten). Eine Karte zeigt vorne die Rätselfrage und hinten die Lösung. Die zweite Karte zeigt vorne ein Bild der Heilpflanze und hinten einen informativen Steckbrief.

Es bietet sich an, den Falz des Buches im Ganzen abzutrennen und die einzelnen Seiten zu laminieren. Anschließend die beiden Karten ausschneiden. So erhalten Sie insgesamt 78 informative und kreative Karten, die durch die Laminierung lange ansehnlich bleiben und viel Rätselspaß und einen informativen Wissensspeicher bieten.

Rätselhafte Heilpflanzen



- Gesucht wird eine Heilpflanze -

**Feuern im Imperativ und
setze dich nicht hinein**

Lösung:

Brennnessel

(lat. *Urtica dioica*)

- blutbildend
- entwässernd
- antibakteriell
- blutreinigend
- stoffwechselfördernd
- entzündungshemmend





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.

Brennnessel-Tee:

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.

Rätselhafte Heilpflanzen

- Gesucht wird eine Heilpflanze -

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



ZWIEBEL (lat. *Allium cepa*)

Sie gehört zu den Lauchgewächsen und kommt als weiße, gelbe oder rote Gemüsezwiebel vor, als Frühlingszwiebel, Schalotte, Perlwiebel, Silberzwiebel oder Würzzwiebel.

Zwiebeln gibt es bereits seit über 5000 Jahren als Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze und gehören damit zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Verwendung finden sie nicht nur in der Küche, sondern auch als vielseitiges Hausmittel gegen diverse gesundheitliche Probleme und Krankheiten. Beliebt ist die Zwiebel auch wegen ihrem positiven Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden, indem sie Appetit und Verdauung anregt. Für die heilende oder lindernde Wirkung ist unter anderem ihr hoher Schwefelgehalt verantwortlich.

Äußerlich als Kompresse, Wickel oder Säckchen zubereitet entfaltet die Zwiebel ihre schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung. Hierfür legt man zum Beispiel ein mit ausgepressten halbierten Zwiebeln oder Zwiebelwürfeln gefülltes und vorgewärmtes Baumwolltuch über mehrere Stunden auf die erkrankten Körperstellen.

Anwendungsbereiche: Insektenstiche, leichte Verbrennungen (z.B. Sonnenbrand), Mittelohrentzündung, Ohren- oder Halsschmerzen.

Innerlich eingenommen als Saft oder Sirup:

Übergießt man geschnittene Zwiebeln mit Honig und lässt sie in einem verschlossenen Glas einige Stunden stehen, erhält man einen wunderbar wirksamen Zwiebelsirup. Mehrere Esslöffel davon pro Tag eingenommen entfaltet dieser Sirup seine schleimlösende und antibakterielle Wirkung bei Husten, Bronchitis und Schnupfen.

Leider kann der Atem nach der Anwendung sehr intensiv nach Zwiebeln riechen. Dagegen gibt es allerdings auch einige Tipps: Mit Salz bestreute Zitronenscheibe lutschen oder frische Petersilie oder Fenchelsamen kauen oder auch Milch oder Milchprodukte helfen, den Zwiebelgeruch zu neutralisieren.

Allicin reizt die Schleimhäute beim Schneiden der Zwiebeln und führt zu ungewollten Tränenfluß. Dagegen hilft, kurz vorher Messer und Schneidebrett mit kaltem Wasser abzuspülen.

Rätselhafte Heilpflanzen

Mit Rezepturen zur Selbstanwendung

1. Digitalauflage 2021

© Kohl-Verlag, Kerpen 2021
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt & Fotos: © Inge Krämer-Eis
Umschlagbild: © Inge Krämer-Eis
Redaktion: Kohl-Verlag
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P12 805

ISBN: 978-3-98558-512-0

Bildquellen: © AdobeStock.com
S. 3: Floydine, S. 4: eflstudioart

© Kohl-Verlag, Kerpen 2021. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2021

Der vorliegende Band ist eine **PDF-Einzellizenz**

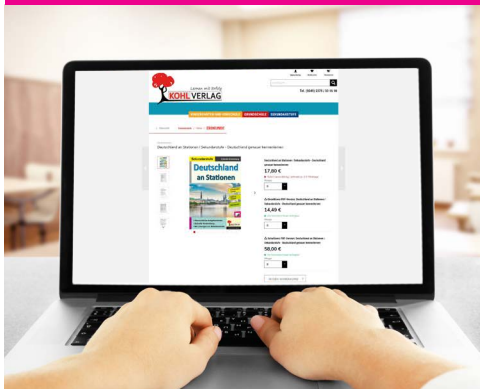
Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

Unsere Lizenzmodelle





SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Rätselhafte Heilpflanzen - Ein lehrreicher Rätselspaß

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

