

**Kleine Pflanzen, große Wirkung –
Entdecke die Kraft der
Arzneipflanzen**



**Ein Mitmachheft für kleine Naturforscherinnen und
Naturforscher**

Zauberpflanzen aus der Natur –

Was sind Arzneipflanzen?



Was sind Arzneipflanzen?

Arzneipflanzen sind besondere Pflanzen, die dem Menschen helfen können, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden.



Wie wirken Arzneipflanzen?

In den Blättern, Blüten, Früchten oder Wurzeln steckt etwas ganz Besonderes: Wirkstoffe! Diese helfen zum Beispiel gegen Husten, Bauchschmerzen oder Wunden.

Wusstest Du schon?



Schon vor tausenden Jahren nutzten die Menschen Kräuter als Medizin. Zum Beispiel in Ägypten, China oder die alten Römer. Auch heute noch sind viele Menschen auf Heilpflanzen angewiesen.

Wie helfen uns Arzneipflanzen?

Die Pflanzen können uns auf verschiedene Arten helfen:

Tee: Viele Arzneipflanzen trinkt man als Tee, z.B. Kamille oder Fenchel

Salben: Manche Pflanzen werden in Salben oder in Cremes gemischt, z.B. Kamille oder Ringelblume

Tropfen oder Säfte: Pflanzen wie Thymian oder Spitzwegerich helfen als Hustensaft

Bäder oder Wickel: Auch Badezusätze mit Kamille oder Lavendel können heilen



Aber ganz wichtig!!!

Nicht jede Pflanze ist gesund. Manche sind giftig! Nie einfach Pflanzen essen oder auf die Haut schmieren - immer erst einen Erwachsenen fragen!

Kleine Pflanzenforscher aufgepasst!

Wenn Du Lust hast, kannst Du zu Hause im Garten oder auf dem Balkon einen kleinen Kräutergarten anlegen!



Zauberpflanzen aus der Natur – Kennst Du diese Heilpflanzen?

Kamille – kleine Blume mit großer Heilkraft

Kamille ist eine Pflanze mit weißen Blüten und einem gelben Blütenkopf, die angenehm duftet. Man kann aus ihren Blüten Tee kochen, der bei Bauchweh oder Halsschmerzen hilft. Auch bei kleinen Wunden oder gereizter Haut kann Kamille beruhigend wirken.



Anis – das duftende Wunderkorn

Anis ist eine Pflanze mit kleinen, duftenden Samenkörnern, die süß und würzig riechen. Man benutzt sie oft in Tee, wenn der Bauch drückt oder um den Schleim zu lösen, wenn man erkältet ist.



Fenchel – der sanfte Helfer

Fenchel ist eine Pflanze mit feinen, grünen Blättern und gelben Blüten. Seine Samen duften süß und werden oft für Tee verwendet. Fencheltee hilft gut bei Bauchweh und Blähungen und beruhigt den Magen. Auch Babys bekommen manchmal Fencheltee, wenn ihr Bauch drückt – so sanft ist seine Wirkung.



Ringelblume – die Sonnenschein Blume

Die **Ringelblume** leuchtet in warmen Gelb- und Orangetönen und sieht aus wie eine kleine Sonne. Ihre Blüten helfen der Haut, wenn man sich geschnitten oder gestoßen hat. Aus Ringelblumen kann man Salben oder Cremes machen, die Wunden schneller heilen lassen.



Lavendel – die duftende Traumbblume

Lavendel hat lange, violette Blüten, die wunderbar duften. Dieser Duft kann helfen, dass man sich entspannt und besser einschläft. Dazu legt man getrocknete Blüten in Kissen oder benutzt Lavendelöl zum Einreiben. Auch im Tee wird Lavendel manchmal verwendet.



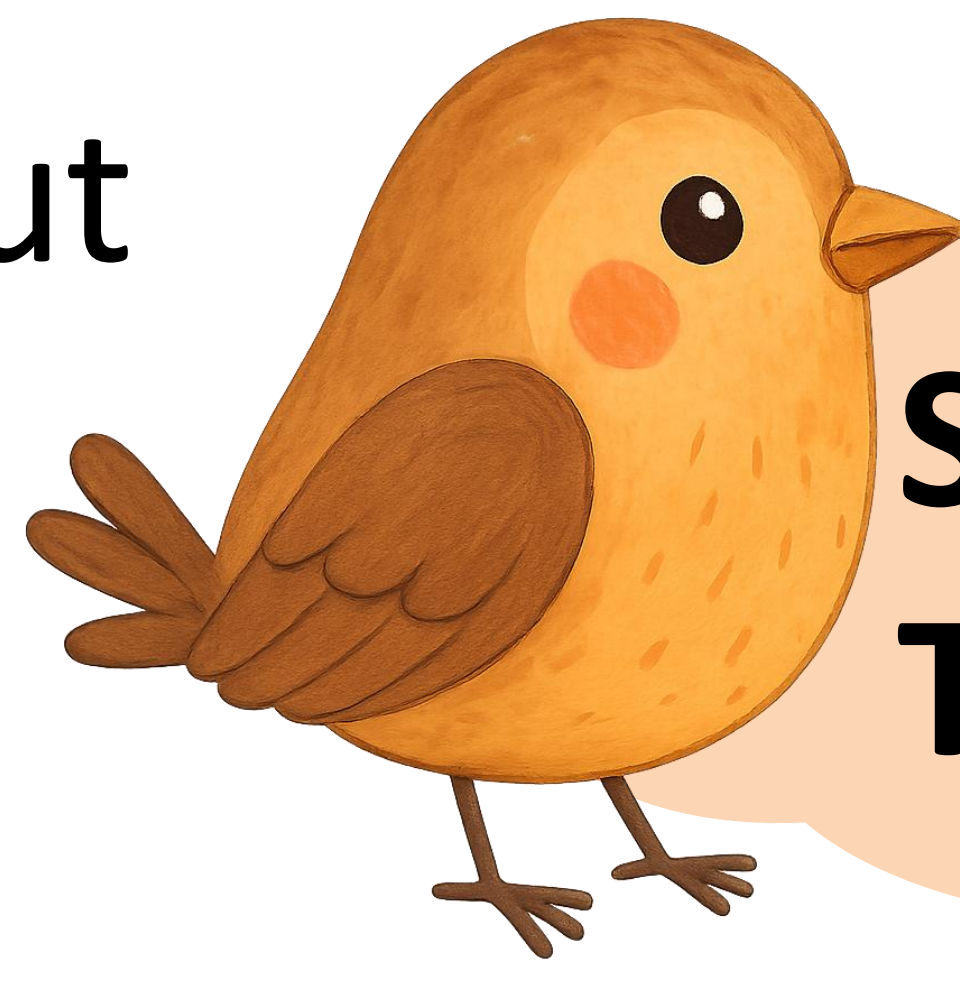
Unsere kleinen Pflanzenhelfer

Diese Pflanzen sind echte Helfer aus der Natur. Das hier sind nur wenige Beispiele. Es gibt mehr als hundert Arzneipflanzen, jede mit ihrer eigenen tollen Wirkung. Vielleicht probierst Du ja mal einen Tee zu trinken.



Warum Arzneipflanzen gut für unsere Umwelt sind!

Arzneipflanzen helfen nicht nur Menschen, sondern sind auch gut für die Natur!!!



Sie helfen vielen Tierarten

Nicht nur Bienen profitieren! Vögel, Käfer, Schmetterlingsraupen und sogar kleine Säugetiere nutzen Arzneipflanzen als Futter, Versteck oder Nistplatz.

Arzneipflanzen bieten vielen Insekten Futter



Viele Arzneipflanzen haben duftende Blüten, die Bienen, Schmetterlinge und Hummeln anlocken. Die Insekten finden dort Nektar und Pollen, die sie zum Leben brauchen.

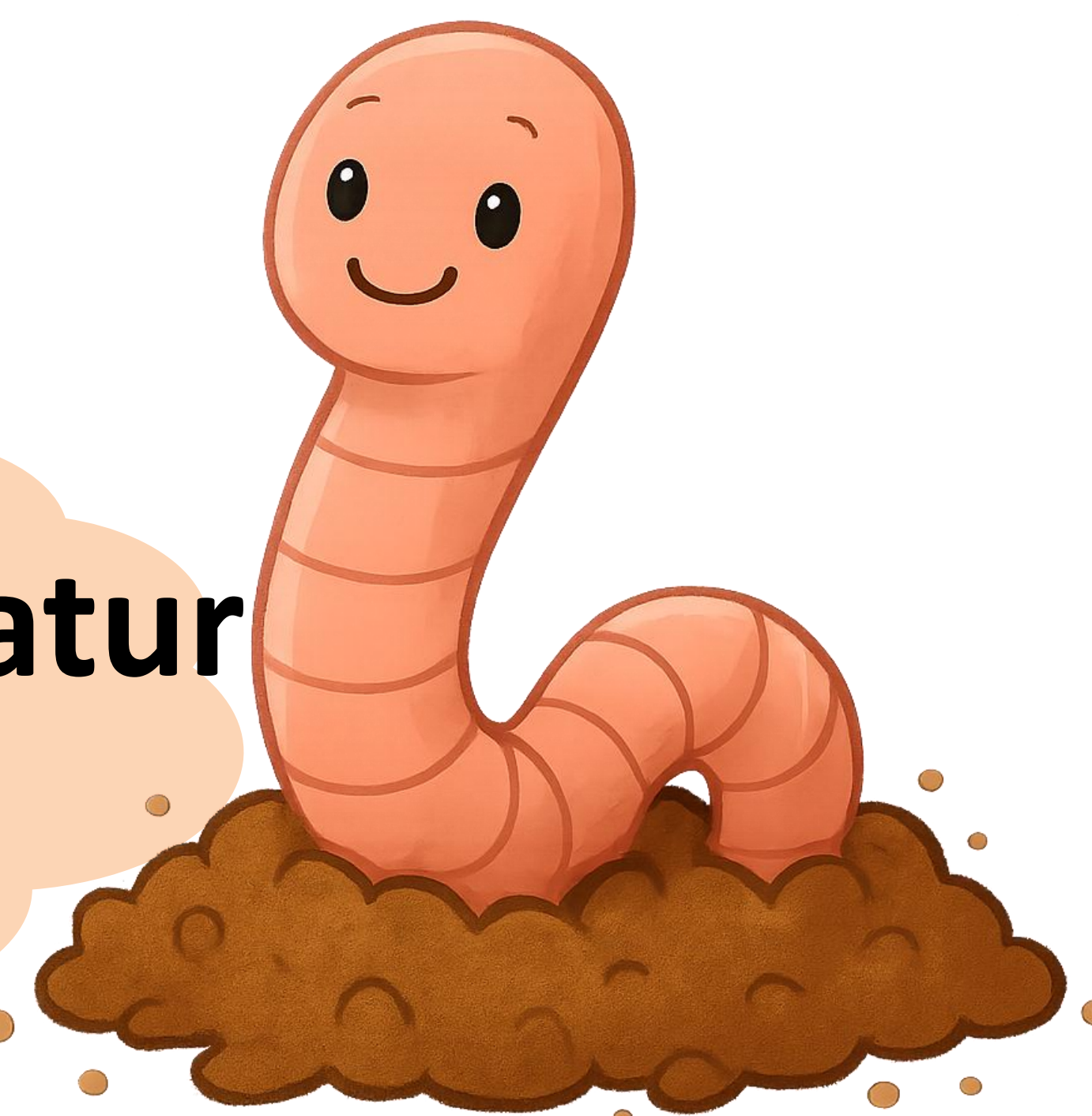
Sie bringen Vielfalt in Gärten und auf Felder

Wenn auf Feldern auch Arzneipflanzen wachsen, wird die Landschaft bunter und abwechslungsreicher.

Arzneipflanzen wachsen oft ohne viel Pflege

Sie brauchen wenig Dünger und Chemikalien. Das ist gut für den Boden, das Wasser und alle Tiere, die darin leben.

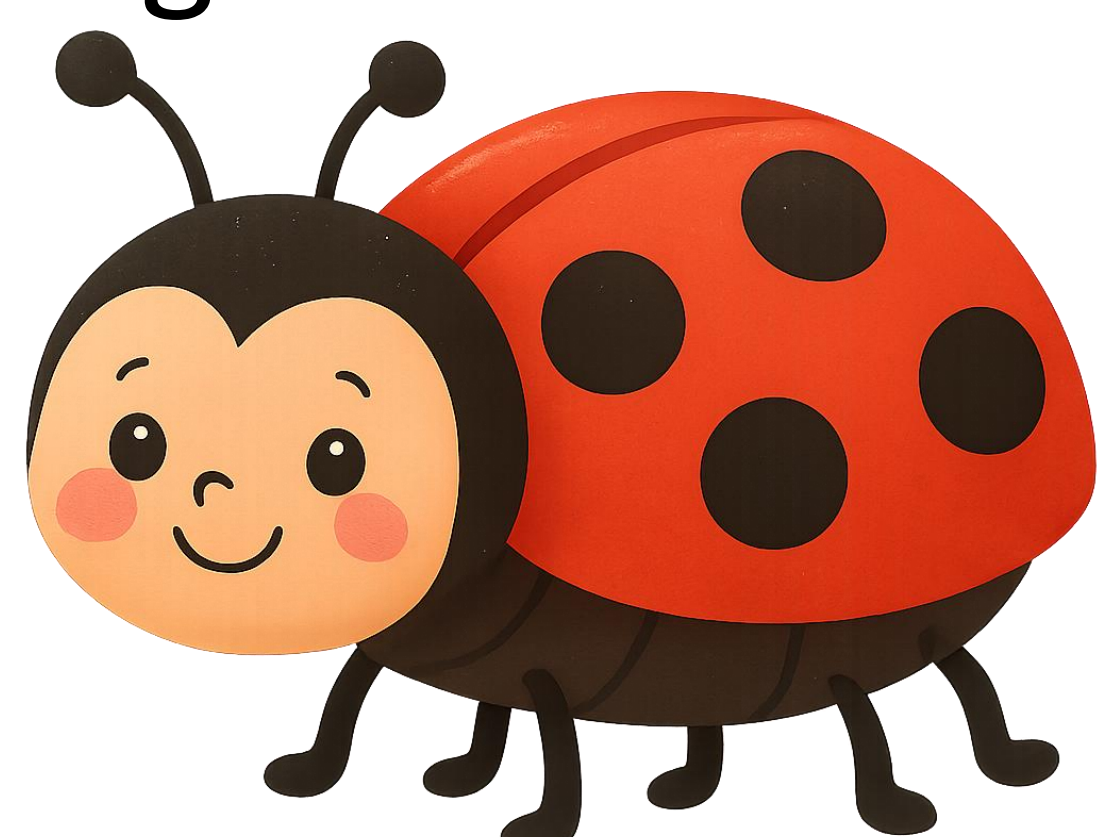
Sie helfen, die Natur gesund zu halten



Arzneipflanzen können Böden verbessern, weil ihre Wurzeln den Boden lockern und Nährstoffe sammeln. Hier fühlen sich auch die Regenwürmer wohl.

Arzneipflanzen helfen nützlichen Insekten

Arzneipflanzen geben vielen nützlichen Insekten Futter und einen Platz zum Leben. Diese Nützlinge bekämpfen Insekten, die Pflanzen schädigen.



Kinder können mithelfen!

Wenn Kinder Arzneipflanzen im Schulgarten oder zu Hause anbauen, schaffen sie kleine Lebensräume für Tiere.



So entsteht dein eigener Tee

1. Pflanzen aussäen

Nimm einen Blumentopf oder Blumenkasten und fülle ihn mit Erde. Streu die Samen hinein – zum Beispiel von Pfefferminze – und bedecke sie leicht mit Erde.



2. Gießen und pflegen

Gieße die Erde vorsichtig mit etwas Wasser, damit sie feucht bleibt. Stell den Topf an einen hellen Platz. Jetzt heißt es warten: Die Pflanze braucht Zeit, um zu wachsen!

3. Die Blätter ernten

Wenn die Pflanzen groß genug sind und viele Blätter haben, kannst du einige Blätter vorsichtig abpflücken. (Nimm nie alle auf einmal, damit die Pflanze weiterwachsen kann)!



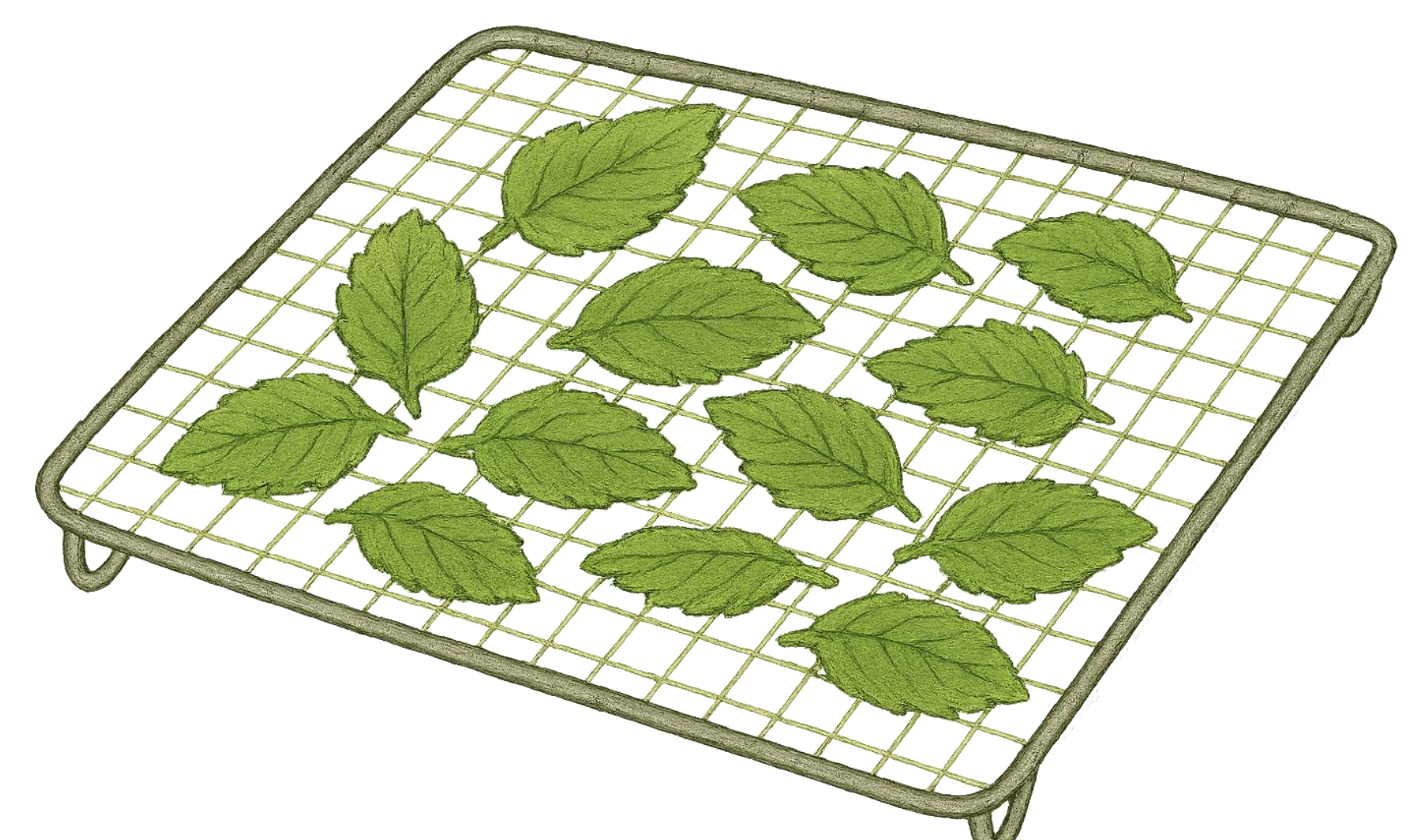
Variante 1: Frischer Tee

Lege ein paar frische Blätter in eine Tasse. Gieße heißes Wasser (bitte mit einem Erwachsenen!) darüber. Lass es ein paar Minuten ziehen und entferne anschließend die Blätter mit einem Sieb – fertig!



Variante 2: Getrockneter Tee

Lege die geernteten Blätter auf ein Gitter oder ein sauberes Tuch. Stell sie an einen warmen, trockenen Ort – zum Beispiel in die Sonne. Warte, bis die Blätter ganz trocken und bröselig sind. Jetzt kannst du sie in ein Glas füllen. So halten sie viel länger.



Kräutertagebuch



**Suche mit einem Erwachsenen ein paar Kräuter oder
Arzneipflanzen im Garten oder auf dem Markt!**

**Erstelle ein kleines Kräutertagebuch, indem Du hier ein Bild
der Pflanze malst oder ein gepresstes Blatt einklebst!**

Name der Pflanze:

Wie würdest du den Duft beschreiben?

Erinnert dich der Geruch an etwas?

Wie wirkt der Duft auf dich?

Macht er munter, beruhigt er, macht er Appetit?



Hier ist Platz für ein Bild oder eine
getrocknete Pflanze:



Lavendel



Ringel-
blume



Fenchel



Anis



Kamille



Pfeffer-
minze



Girsch



Brenn-
nessel



Löwen-
zahn

Kräuter Werkstatt: Deine eigenen kleinen Projekte!



Lavendelkissen

Nimm ein kleines Stoffbeutelchen oder nähe dir selbst ein kleines Kissen. Fülle es mit getrockneten Lavendelblüten – die du vorher gut trocknen lässt. Dann verschließt du das Kissen gut mit einer Naht oder einem Band. Jetzt hast du ein duftendes Lavendelkissen, das dir beim Entspannen oder Einschlafen hilft!



Badesalz

Nimm etwas grobes Salz und fülle es in eine Küchenmaschine. Gib ein paar Tropfen Mandelöl und getrocknete Blüten dazu, zum Beispiel von Lavendel, Ringelblume, Kamille oder anderen duftenden Pflanzen.

Mix alles bis ein gleichmäßiges Salz entstanden ist. Fülle das Badesalz in ein schönes Glas und verschließe es.

Jetzt kannst du beim Baden ein paar Löffel davon ins warme Wasser geben – das sieht schön aus und duftet wunderbar!



Pflanzen-Parfum

Nimm ein paar duftende Blüten zum Beispiel Lavendel oder Rosen und zerdrücke sie vorsichtig mit einem Löffel. Gib sie in ein Glas und fülle kaltes

Wasser dazu. Lass das Ganze ein paar Stunden ziehen, damit der Duft ins Wasser geht. Danach gießt du die Mischung durch einen Kaffeefilter, damit nur das klare Duftwasser übrig bleibt. Fülle es in ein kleines Fläschchen – und fertig ist dein selbstgemachtes Parfum! Achtung: Dieses Pflanzen-Parfum besteht nur aus Wasser und ist deshalb nicht lange haltbar!



Weitere Informationen:

