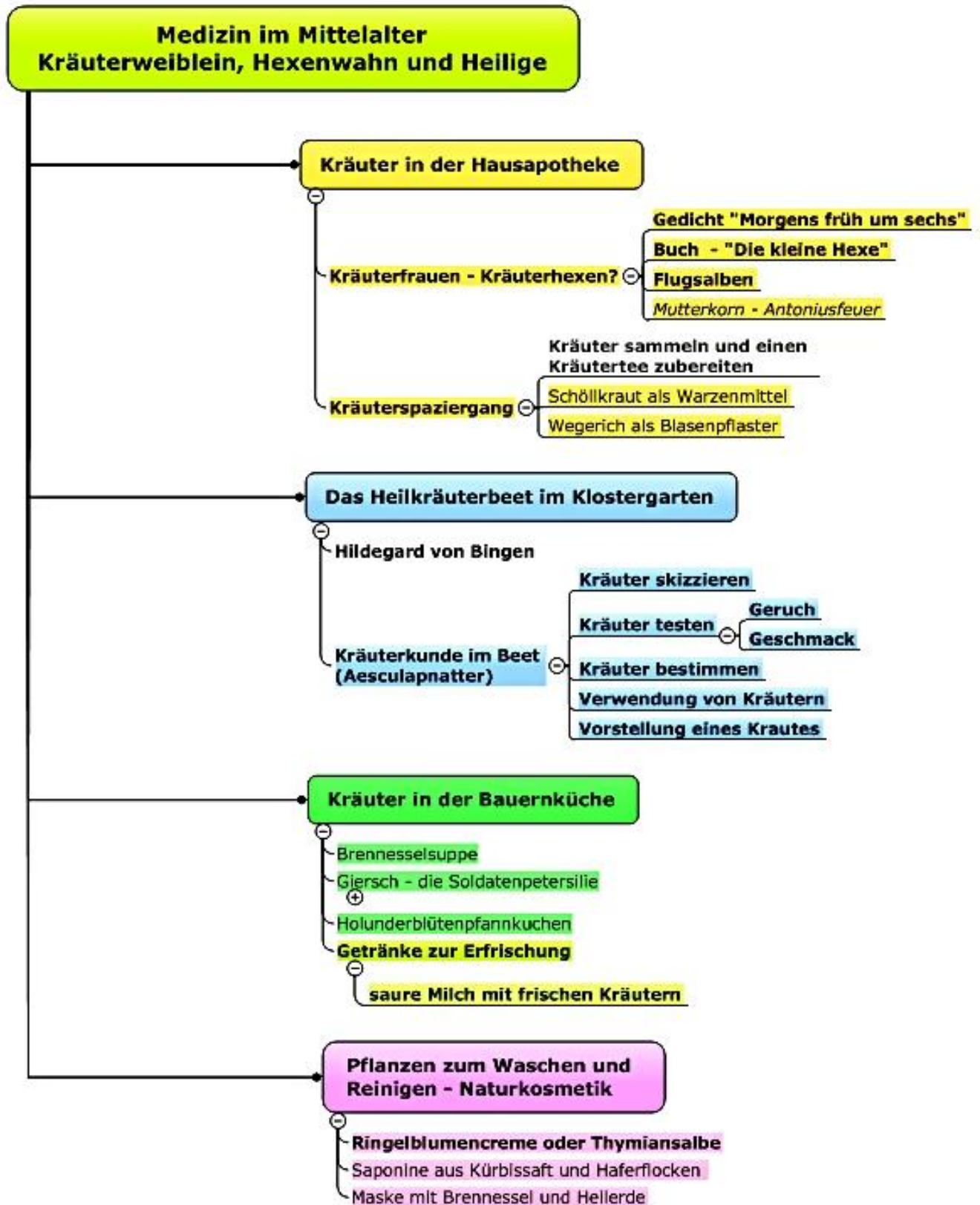


Ideen für verschiedene Unterrichtsaktivitäten im Rahmen eines Kräuterprojekts:



Die Medizin im Mittelalter – Kräuterweiblein, Hexenwahn und Heilige

1. Kräuter in der Hausapotheke (9.00 Uhr – 10.00 Uhr)

INFORMATIONEN

1.1. AB-Medizin im Mittelalter

1.2. AB-Flugsalben

Kräuterspaziergang oder

- Ø Schöllkraut als Warzenmittel
- Ø Breitwegerich als Blasenpflaster

Kräuterspirale

- Ø Küchenkräuter testen: Geschmack/ Geruch/ Namen

TEEPAUSE

1.3. AB-Gedicht "Morgens früh um sechs"

- Ø Melisse-Pfefferminz-Tee: Selbst gesammelte Kräuter zum Tee verarbeiten
- Ø Vorlesesestoff: "Die kleine Hexe"
- Ø Gedicht vervollständigen, Malen lassen

2. Pflanzen zum Waschen und Reinigen – Naturkosmetik (10.00 – 11.00 Uhr)

- Ø Herstellung von Ringelblumencreme oder
- Ø Thymiansalbe (Kräuter im Mörser zerkleinern)

3. Das Heilkräuterbeet im Klostergarten (11.00 – 12.00 Uhr)


3.1. Hildegard von Bingen

3.2. Kräuterkunde im Beet (Aesculapnatter)

- Ø Kräuter skizzieren
- Ø Kräuter bestimmen
- Ø Verwendung von Kräutern
- Ø Vorstellung eines Krautes

4. Kräuter in der Bauernküche (falls noch Zeit)

- Ø Brennesselsuppe
- Ø Giersch - die Soldatenpetersilie
- Ø Holunderblütenpfannkuchen
- Ø saure Milch mit frischen Kräutern

	Von Küchenkräutern, Tees und Heilpflanzen	Datum :
	Medizin im Mittelalter	

Der Medicus

Im Mittelalter konnten sich nur reiche Menschen, wie z.B. Adlige oder Kaufleute einen Arzt leisten.

Trotzdem war die Behandlung durch einen Arzt nicht immer angenehm und hilfreich.

Wer im Mittelalter krank wurde, brauchte einen unempfindlichen Magen. Ärzte verkochten gerne Kröten, Schlangen und Würmer in ihren Heiltränken. Vor Operationen setzte der Medicus seine Patienten mit berausenden, aber auch giftigen Tränken unter Drogen.

Für äußerliche Blessuren (Verletzungen) hielten sie ähnlich unappetitliche Lösungen bereit:

Gegen "Unterschenkelgeschwüre" empfiehlt etwa das um 800 geschriebene "Lorscher Arzneibuch" eine Mixtur aus Schafdung, Käseschimmel und Honig. Für 20 Tage auf der Wunde belassen, verspreche die stinkende Masse eine wundersame Heilung.

Die Kräuterfrauen und Kräuterhexen

Wer nicht zum Arzt gehen konnte, ging zum Barbier, der nicht nur Haare schnitt, sondern auch Wunden behandelte. Für innere Erkrankungen, wie Bauchschmerzen oder Verdauungsstörungen, suchte man eine Kräuterfrau auf. Das waren Frauen, die aufgrund ihres Wissens über die Heilkraft der Kräuter Pflanzen sammeln und trockneten, um daraus Tees zu brühen oder Wundauflagen z.B. aus Wegerichblättern zusammenzustellen.

Sie wussten aber auch das Mutterkorn, einen giftigen Pilz auf Getreideähren als Wehenmittel bei der Geburt einzusetzen.

Es half aber auch zu einem frühzeitigen Abort. Das heißt, wenn eine Frau eine Schwangerschaft abbrechen wollte, setzten nach dem Trinken Krämpfe ein und die Frau verlor den Fötus. Deshalb waren Kräuterfrauen bei den Kirchenleuten nicht sehr beliebt und wurden als Hexen verfolgt und ertränkt.

Bei der Hexenprobe wurden als Hexen beschuldigte Frauen mit ihrer Kleidung ins Wasser geworfen. Wer nicht unterging, war eine Hexe und wurde verbrannt. Alle anderen Frauen galten als unschuldig, waren aber leider bei der Probe ertrunken.

Die Klostergärten

Mönche und Nonnen waren meist des Lesens kundig und hatten Bücher, aus denen sie sich Wissen aneignen konnten. Zu den Klöstern gehörte oft ein Klostergarten. So lies der Abt Walahfrid Strabo auf der Insel Reichenau im Bodensee einen Heilgarten anlegen. Hier und in anderen Klostergärten des Mittelalters wurden Arzneipflanzen für die medizinische Nutzung herangezogen. Der Hortulus (Garten) des Klosters war aber auch immer ein Ort des Lernens und der Wissensbewahrung. Deshalb spricht man heute auch von einem „Hort“ des Wissens.

Solch einen Wissensschatz hat die Äbtissin Hildegard von Bingen hinterlassen. Sie lebte im 11. Jahrhundert und beschäftigte sich neben ihrer geistlichen Tätigkeit mit der Heilkunde. Dabei verband sie das Wissen über die Wirkungsweise mediterraner Heilpflanzen, wie sie in den Klostergärten wuchsen, mit Erkenntnissen über die Kräuter vor der Haustür, die sie durch eigene Erfahrung und durch die Menschen des Volkes erlangte.

In ihren medizinischen Werken beschreibt Hildegard von Bingen über hundert Heilpflanzen und gibt Rezepte für ihre Anwendung als Kräuterwein, Pulver, Tee, Auflage, Salbe und Tinktur.

REZEPTE

Pfefferminze

Pfefferminze wächst in Hausgärten und kommt Jahr für Jahr wieder, wenn sie erst mal heimisch geworden ist. Es gibt aber auch wild wachsende Sorten.

Pfefferminztee ist ein Kräutertee, den man auch trinkt, wenn man nicht krank ist. Er hilft bei Magen- und Darmbeschwerden, oder auch Kopfschmerzen.

Genutzt werden die getrockneten Pfefferminzblätter (*Menthae piperitae fulium*), sowie das aus den Blättern durch Wasserdampf-Destillation gewonnene Pfefferminzöl (*Menthae piperitae aetheroleum*). Die Blätter enthalten < 1% ätherisches Öl. Hauptinhaltsstoffe der Pfefferminze vor allem Menthol.

Zitronenmelisse

Die Melisse ist eigentlich eine südeuropäische Pflanze. Sie riecht beim Zerreiben leicht zitronenartig, daher wird sie auch oft Zitronenmelisse genannt. Arabische Ärzte haben Melisse bei Angstzuständen, nervös bedingten Kopfschmerzen und Herzproblemen eingesetzt.

Schon Karl der Große (748 - 814 n.Chr.) ordnete in seiner Verordnung „Capitulare de villis“ an, dass die Melisse in den Staatsgütern anzubauen sei. Hildegard von Bingen (1098-1179) soll geschrieben haben, eine Tasse Melissentee vor dem Schlafengehen getrunken bringe gute Träume.

Melissen-Pfefferminztee mit Ingwer

Frische Pfefferminze und Zitronenmelisse gründlich waschen und die Blätter abzupfen
Frischen Ingwer klein schneiden,
Alles in eine Kanne tun und mit heißem Wasser übergießen,
8 Minuten ziehen lassen, mit etwas Honig süßen.

Mixgetränk mit Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*)

1 kleine Handvoll frische Blätter
½ l Vollmilch

Zubereitung:

Blätter waschen, grob schneiden und im Mixer mit der Milch gut durchmischen. Mit Honig süßen und kühl servieren.

Spitzwegerich - Hustensaft

Zutaten: 1 kg gewaschene Spitzwegerichblätter, 1 Liter Wasser, 1 kg Zucker, 1/2 kg Honig

Die gewaschenen Spitzwegerichblätter durch einen Fleischwolf geben, Wasser, Zucker und Honig dazugeben und das Ganze bei schwacher Hitze kochen bis es ganz dick wird. Danach den Saft in vorgeheizte Gläser füllen und an einen kühlen Ort stellen, da sich dieser Hustensaft nicht lange hält. Dieser Saft hilft gegen Husten, Durchfall, Ruhr und schwachen Magen.

Der Spitzwegerich enthält einen antibiotischen Stoff, das Aucubin, welches allerdings nicht so wirkungsvoll wie das allseits bekannte Penicillin ist, das aber trotzdem bei Verletzungen, bei einer **Bronchitis** oder bei Entzündungen wunderbar wirkt. Neben den Schleimstoffen, die der Spitzwegerich enthält, finden sich zudem **Gerbstoffe** und Kieselsäure. Außerdem gehört der Spitzwegerich. Der Spitzwegerich kann mit dem **Breitwegerich** verwechselt werden. Dessen Blätter sind aber breiter und eiförmig. Er ist in der Wirkung aber ähnlich und eignet sich auch gut als Blasenpflaster.



Von Küchenkräutern, Tees und Heilpflanzen

Datum :

Hexen - Flugsalben

„Es trägt der Besen, trägt der Stock,
die Gabel trägt, es trägt der Bock.
Die Salbe gibt den Hexen Mut.“

Es gibt Bilder und Geschichten, dass Hexen auf ihren Besen durch die Nacht fliegen. Als Kindergeschichte ist Bibi Blocksberg als kleine Hexe ganz bekannt geworden.

Früher versuchte man, Flugsalben herzustellen, um fliegen zu können. Es gab spezielle Rezepte, die ganz im geheimen weiter erzählt wurden.

Von „Hexen“ verwendete Flugsalben enthielten neben dem im Blauen Eisenhut immer auch Bilsenkraut, Stechapfel und Tollkirsche. Auf das Fluggerät gestrichen verhalfen diese Salben zum unten abgebildeten Hexenflug.

Laut Berichten kam es nach dem Auftragen von Flugsalben häufig zu einem prickelnden Gefühl auf der Haut. Manche berichteten, dass es sich anfühlt, als würden einem Federn wachsen. Oder es fühlt sich an wie der Fahrtwind beim Fliegen.

Alle verwendeten Pflanzen enthalten Drogen, die stark giftig sind. So ist im Blauen Eisenhut Aconitin enthalten, das die Hautnerven lähmt und ein pelziges Gefühl hervorruft.

Bilsenkraut, Stechapfel und Tollkirsche. Sind ebenfalls Nervengifte. Sie wirken schmerzstillend und berauschend. Können aber auch zu Herzstillstand und zum Tod führen.

Durch die Drogen bekommt man zuerst Sehstörungen und Herzrasen. Das geht in Halluzinationen über und wilde Phantasien. Wenn die Wirkung der Salbe auf dem Höhepunkt ist, fällt das Opfer in Schlaf und erlebt im Traum wilde Flüge und sieht sich häufig in wildem Treiben von merkwürdigen Gestalten.

Diese Träume führten zu der Vorstellung auf einem Besenstiel zum Blocksberg zu fliegen und dort mit anderen Hexen zu feiern.

Aufgabe:

Erkläre deinen Mitschülern, wie es zu dem Glauben kam, dass Hexen auf einem Besen um den Blockberg fliegen können.



wikimedia:
Martin Le France (1610-1681) - W. Schild. Die Maleficia der Hexenbut. 1687. S. 17

Morgens früh um sechs ...



1. Morgens früh um sechs kommt die Kräuterhex.



2. Morgens früh um sieben, geht sie in die Wiesen. Sammelt Kräuter bis um acht, daraus wird der Tee gemacht.



3. Hackt Melisse klein und schon ist es neun. Schneidet Ingwer bis um zehn, lässt ihn in der Kanne ziehn.



4. Füllt den Topf um elf, rührt dann um bis zwölf Pfefferminz und Honig rein, Ach, wie schmeckt der Tee so fein!


Morgens früh um sechs ...



Das Gedicht von der kleinen Hexe ist leider auch verhext.

1. Schneide die Kärtchen aus und ordne sie in der richtigen Reihenfolge!
2. Klebe die Texte unter die Zeichnung der kleinen Hexe und male sie aus!
oder
3. Klebe sie auf ein neues Blatt und fertige eine eigene Zeichnung an

Hackt Melisse klein und schon ist es neun.	Morgens früh um sechs kommt die Kräuterhex.
Pfefferminz und Honig rein, Ach, wie schmeckt der Tee so fein!	Schneidet Ingwer bis um zehn, lässt ihn in der Kanne ziehn.
Sammelt Kräuter bis um acht, daraus wird der Tee gemacht.	Morgens früh um sieben, geht sie in die Wiesen.
	Füllt den Topf um elf, rührt dann um bis zwölf

	Von Küchenkräutern, Tees und Heilpflanzen	Datum :
	Erkältungssalbe	

Früher als es noch keine Fertigprodukte aus den Drogeriemärkten gab und sich die Menschen auch nicht alle teure Heil- und Pflegemittel aus der Apotheke leisten konnten, stellte man Salben selbst her.

Die Salbenbasis

Die Grundlage der Salbe nennt man Salbenbasis. Dazu verwendeten arme Leute reines Schweineschmalz, reichere Leute konnten auch das wohlriechende Bienenwachs leisten. Zur Salbenherstellung benötigte man immer ein Fett, welches die Wirkstoffe aus den Pflanzen beim Erhitzen herauslöst.

* Als Grundlage kannst du selbst auch Schweineschmalz oder aber Vaseline, pflanzliche Öle wie Olivenöl, Kokosnuss-Öl und zum Härten Bienenwachs verwenden. Öle brauchen einen härtenden Anteil, wie das Bienenwachs, damit daraus eine streichfähige Salbe entsteht, die du auf der Haut gut verteilen kannst.

Die Herstellung der Salbe

Für die Wirkstoffe in der Salbe wurden Kräuter gesammelt. Dazu nutzte man das Wissen von sogenannten Kräuterfrauen, die sich mit der Wirkung und dem Sammeln von Pflanzen auskannten. Je nach Jahreszeit wurden frische oder getrocknete Kräuter benutzt.


Zur Herstellung der Salbe wurde das Fett langsam geschmolzen, die Kräuter klein geschnitten und unter das Fett gerührt. Dieses Gemisch ließ man längere Zeit läss ziehen und erkalten, wodurch die fettlöslichen Inhaltsstoffe aus den Pflanzen gelöst wurden. Anschließend wird die Mischung erneut langsam verflüssigt, filtriert und in saubere, verschließbare Gefäße gefüllt und kühl gelagert.

Thymian- oder Majoransalbe

Eine Handvoll Majoran oder/und Thymian mit etwas Öl in einem Mörser zerreiben. 50g Vaseline in eine kleine Schüssel geben und im Wasserbad erhitzen.

Das Fett vermischt sich bei 40 Grad Temperatur mit den Kräutern. Mischung erkalten lassen und fertig ist die Salbe.

Anschließend können noch 5 Tropfen Pfefferminzöl zur Salbe hinzu gegeben werden.

	Kosmetik aus dem Garten Schönheit von innen und außen	Datum :
	Salben selbst herstellen	

Früher als es noch keine Fertigprodukte aus den Drogeriemärkten gab und sich die Menschen auch nicht alle teure Heil- und Pflegemittel aus der Apotheke leisten konnten, stellte man Salben selbst her.

Die Salbenbasis

Die Grundlage der Salbe nennt man Salbenbasis. Dazu verwendeten arme Leute reines Schweineschmalz, reichere Leute konnten auch das wohlriechende Bienenwachs leisten. Zur Salbenherstellung benötigte man immer ein Fett, welches die Wirkstoffe aus den Pflanzen beim Erhitzen herauslöst.

* Als Grundlage kannst du selbst auch Schweineschmalz oder aber Vaseline, pflanzliche Öle wie Olivenöl, Kokosnuss-Öl und zum Härten Bienenwachs verwenden. Öle brauchen einen härtenden Anteil, wie das Bienenwachs, damit daraus eine streichfähige Salbe entsteht, die du auf der Haut gut verteilen kannst.

Die Herstellung der Salbe

Für die Wirkstoffe in der Salbe wurden Kräuter gesammelt. Dazu nutzte man das Wissen von sogenannten Kräuterfrauen, die sich mit der Wirkung und dem Sammeln von Pflanzen auskannten. Je nach Jahreszeit wurden frische oder getrocknete Kräuter benutzt.

Zur Herstellung der Salbe wurde das Fett langsam geschmolzen, die Kräuter klein geschnitten und unter das Fett gerührt. Dieses Gemisch ließ man längere Zeit läss ziehen und erkalten, wodurch die fettlöslichen Inhaltsstoffe aus den Pflanzen gelöst wurden. Anschließend wird die Mischung erneut langsam verflüssigt, filtriert und in saubere, verschließbare Gefäße gefüllt und kühl gelagert.


Die Ringelblume



Am bekanntesten ist die Ringelblume als Heilpflanze für die Wundheilung. Du kannst sie bei rissiger oder aufgeschürfter Haut oder Hautreizungen durch trockene Haut verwenden.

Die Ringelblume hat eine Korbblüte. Du benötigst nur die äußeren Zungenblüten für deine Salbe.

Die maßgeblichen Wirkstoffe hierfür sind fettlöslich. Ernte-Tipp: Ernte nur voll erblühten Blütenköpfchen bei sonnigem Wetter. Beste Zeit ist der frühe Mittag. Als Heilpflanze nutzt man die gefüllten orangeroten Sorten. Sie enthalten besonders viele heilkräftige Wirkstoffe, sogenannte Carotinoide.

	Kosmetik aus dem Garten Schönheit von innen und außen	Datum :
	Wir stellen eine RINGELBLUMENSALBE her	

Material

Die nachstehenden Mengenangaben reichen für etwa 5 Döschen Salbe à 50 ml:

Salbenbasis

- 250 g Schweineschmalz oder Vaseline
alternativ
200 ml Öl (kalt gepresstes Olivenöl,
Kokosnussöl oder Sonnenblumenöl)
- 35 g Bienenwachs

Arbeitsmaterial:

- Kochtopf
- kleine Schlüssel
- trockene saubere Gläschen
- Leinentuch
- Löffel oder Holzspatel

Ein kleines Schraubgefäße (30 -50 ml) pro Kind für die fertige Salbe

Inhaltsstoffe

- 1 Hand voll getrocknete Ringelblumenblüten oder 2 Handvoll frische Blütenblätter
- Eventuell einige Tropfen ätherisches Öl (z.B. Lavendel)

- ✓ Zu 1. Das Fett ist die Salbenbasis. Früher hat man dazu oft Schweineschmalz genommen. Heute können wir auch ein Pflanzenöl nehmen. Am besten ist kalt gepresstes Olivenöl. Im Fett werden die ätherischen Öle aus den Blättern herausgelöst.
- ✓ Zu 2. Verwende nur die orangefarbenen Zungenblüten ohne grünem Körbchen, da empfindliche Menschen darauf mit (Korbblütler-)Allergie reagieren können.
- ✓ Zu3. Das Bienenwachs dient dazu, dass eine streichfähige Salbe entsteht.

Ringelblumensalbe -Arbeitsanleitung

1. Wiege das Fett ab und tue es in einen Topf, erwärme es langsam und vorsichtig. bei leichter Hitze.
Am besten ist es ein Wasserbad zu benutzen. Das heißt, das Fett wird in einer Schale über einem Topf mit heißem Wasser erwärmt.
2. Gib 1-2 Handvoll Ringelblumenblüten dazu. Vorsicht, dabei kann das Fett schäumen.
3. Achte beim Erwärmen darauf, dass das Fett nicht zu heiß wird. Gib niemals Wasser in das heiße Fett, denn das spritzt.
4. Nach etwa 20 Minuten wird das Öl oder Fett etwas abgekühlt und durch ein Tuch oder feines Sieb gegossen.
5. Nun kannst du in einem zweiten Topf circa 35 g Bienenwachs schmelzen. Dieses wird anschließend unter warme Ölmischung gerührt. Dine Ringelblumensalbe erhält so eine sehr schöne Färbung und Konsistenz.
6. Nach einer Abkühlzeit kannst du die lauwarme Salbe in deine Dose abfüllen. Sie sollte kein Licht hereinlassen, weil sonst die Pflanzenwirkstoffe zerstört werden. Lagere deine Salbe kühl.

Übungsblatt:

Hier ist einiges durcheinander geraten. Ordne den Arbeitsschritten eine Nummer in richtiger Reihenfolge zu. Schneide dann die Textbausteine aus und klebe sie in der richtigen reihenfolge auf.

	Fülle die noch flüssige Salbe in vorbereitete, saubere Salbendosen ab.
	Dann das Öl durch ein Sieb, das mit einem sauberen Baumwoll -oder Leinentuch ausgelegt ist, in ein feuerfestes Gefäß mit Schütte abseihen. Mit dem Tuch kann man den Rest gut auspressen und es verhindert, dass Pflanzenteile in das Öl gelangen.
	Bedecke die Salbendosen zunächst mit einem sauberen Küchenpapier und lasse die Salbe abkühlen. Wenn du gleich den Deckel darüber schließt, könnte Kondenswasser in die Salbe tropfen. Wenn die Salbe milchig trüb und fest ist, dann kann der Deckel geschlossen werden. Beschrifte die Döschen am besten mit Angabe der Inhaltsstoffe und Datum der Herstellung.
	25 Gramm getrocknete oder 50 Gramm frische, klein geschnittene Ringelblumenblüten und 250 ml kaltgepresstes Olivenöl in einen Topf geben und zum schwachen Sieden bringen. Etwa 15 Minuten ziehen lassen, dabei ständig umrühren.
	Rühre noch ein wenig, während die Salbe abkühlt, damit sich keine Inhaltsstoffe unten absetzen und die Salbe keine Einbuchtung beim Abkühlen erhält.
	Das ausgezogene Ringelblumenöl kommt wieder in den Topf auf die heiße Herdplatte. Gib 25 g Bienenwachs dazu und lass es schmelzen. Das dauert je nach Hitze nur 20 bis 30 Sekunden, eventuell muss aber dazu die Herdplatte noch einmal angestellt werden.
	Aufbewahrung: Am besten die Salbe im Kühlschrank aufheben.

Noch ein Rezept zum Ausprobieren:

Ringelblumentee

Nimm einen (bei getrockneten) bis 2 (bei frischen) Teelöffel Ringelblumenblüten auf eine Tasse (ca. 200ml) heißes Wasser, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann absieben.

Ringelblumen-Tee hilft bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren, Galle- und Leberstörungen, Candida-Befall sowie bei Menstruationsschmerzen. Bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, Angina und Heiserkeit wird mit Ringelblumen-Tee gegurgelt.

Heilkraft

Ein Tee aus Ringelblumenblüten wirkt entzündungshemmend, desinfizierend, wundheilend und krampflösend.