



Arbeitsauftrag: 	Die Lehrperson stellt Kräuter zum Thema Depression vor. Verschiedene Pflanzen werden in der Umgebung der Schule gesucht und getrocknet.
Ziel: 	Pflanzen kennen lernen, sammeln und trocknen.
Material: 	Arbeitsblatt diverse Kräuter
Sozialform: 	Plenum
Zeit: 	60 Minuten

Zusätzliche Informationen

- Pflanzenwanderungen werden angeboten für Pflanzenunkundige (Infos in Ihrer Region / Drogerie / Apotheke)
- Sehr viele unserer heimischen Pflanzen sind essbar. Das Buch „Essbare Wildpflanzen“ von Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger im AT-Verlag beschreibt 200 heimische Pflanzenarten und welche Pflanzenteile essbar sind.

Weiterführende Ideen

- Pflanzen in der Natur suchen: Bewegung – in der Natur - beugt Depressionen vor; die SchülerInnen lernen Pflanzen kennen, sammeln, schätzen. Bezug zur Natur, der Aufenthalt im Freien – Bewegung im Freien beugt Depressionen vor.



Pflanzen kennen lernen, die Stimmung aufhellend wirken

Wir sind ein Teil der Natur und die Natur ist ein Teil von uns. Nutze die Kraft der Natur und deine eigenen Kräfte um ein ausgeglichenes und gesundes Leben führen zu können.

Die Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) wird seit Menschengedenken bei Schwermütigkeit und Stimmungsschwankungen eingesetzt. Hier gibt es eine Fülle von Fertigpräparaten oder es kann auch eine Tinktur (alkoholischer Pflanzenauszug) oder Teemischung selber hergestellt werden.

Die Auswahl unter den verschiedenen Pflanzen stützt sich auf die begleitenden Symptome der Depression ab.

Seit Jahrhunderten gilt das **Johanniskraut** als Mittel bei Schwermut und Melancholie.



Es ist eine der am meisten untersuchten Heilpflanzen. Klar erwiesen ist die stimmungsaufhellende Wirkung. Als „Lichtpflanze“ ist sie Mittel der Wahl bei saisonal bedingten Depressionen mit Verschlimmerung im Winterhalbjahr oder bei Verletzungen mit folgender depressiver Verstimmung. Das Johanniskraut wird auch „Arnika der Nerven“ genannt. (Hier darf der Hinweis nicht fehlen, dass in seltenen Fällen während der Einnahme von Johanniskraut die Lichtempfindlichkeit der Haut zunimmt, d.h. die Möglichkeit eines Sonnenbrandes steigen kann.)

Die **Passionsblume** ergänzt und verstärkt die Wirkung von Johanniskraut. Sie wirkt angstlösend und leicht beruhigend, v.a. bei Einschlafschwierigkeiten.



Die Passionsblume symbolisiert die Herzensruhe – „Im Einklang mit sich selbst Sein“ – und unterstützt den Prozess des Abschiednehmens.



Baldrian wird gerne als Schlafmittel eingesetzt. Baldrian macht aber nicht müde, er beruhigt die Nerven und löst Spannungszustände, besonders wenn sie eher hysterischer Natur sind.

Wenn neben der depressiven Symptomatik noch Magenbeschwerden im Vordergrund stehen, empfiehlt sich die **Melisse / Zitronenmelisse** - „alles schlägt auf den Magen“.



Lavendel – der duftende Tröster
Lavendel wirkt beruhigend auf das Zentralnervensystem. Die Pflanze kann Unruhezustände verbessern und Einschlafstörungen beseitigen.

Hafer spendet nicht nur lahmen Gäulen Energie, sondern hilft auch bei menschlichen Schwächezuständen und stärkt allgemein das Nervenkostüm. Hafer macht die Nerven stark wie Drahtseile! Er ist speziell geeignet bei Depressionen infolge von Erschöpfungszuständen wie Burnout oder zu langem Studieren (Schüler, Studenten).

Die Kombination von Passionsblume und Hafer kann bei Entzugserscheinungen, beim Reduzieren oder Absetzen von Drogen oder Psychopharmaka beruhigen. Die Tinktur dieser beiden Heilpflanzen wird bevorzugt in heissem Wasser eingenommen. Porridge oder ein Hafermüesli mit frischen Früchten zum Morgenessen stärkt die Nerven für den Tag.

Hopfen ist ebenfalls ein mild wirkendes Beruhigungsmittel bei Unruhe- und Angstzuständen. Die enthaltenen Bitterstoffe Humulon und Lupulon regen die Tätigkeit der Leber an. Hopfen ist bei Depressionen angezeigt, wenn begleitend hormonelle Schwankungen Einfluss haben.



Traubensilberkerze, das Wanzenkraut oder Cimicifuga,

kann infolge seiner östrogenartigen Inhaltsstoffe bei Depressionen im Zusammenhang mit hormonellen Störungen angezeigt sein. Bei Frauen in der Pubertät oder in den Wechseljahren, bei bekannter starker Verschlimmerung während der Menstruation wird diese Pflanze hilfreich eingesetzt.

Traubensilberkerze ist angezeigt, wenn das Weinen stark ausgeprägt ist und die Patienten schildern, sie hätten das Gefühl, eine schwarze Wolke habe sich über sie gelegt und ihren Kopf umschlossen.



In der **anthroposophischen Medizin** nach Rudolf Steiner wird die Depression als Störung des Leber-Gallen-Systems angesehen. Die Therapie richtet sich auf die Regulierung des Gallensäurenstoffwechsels u.a. mittels Bitterstoffen wie Löwenzahn, Wermut, Tausendgüldenkraut, Artischocken. Eine Möglichkeit der sanften Anregung ist der tägliche Konsum einer Grapefruit, am besten morgens auf nüchternen Magen. Eine weitere Anwendung der anthroposophischen Medizin bei Depressionen sind Leberwickel mit Schafgarbentee.