



<b>Arbeitsauftrag:</b> 	Die Lehrperson stellt Kräuter zum Thema Depression vor. Verschiedene Pflanzen werden in der Umgebung der Schule gesucht und getrocknet.
<b>Ziel:</b> 	Pflanzen kennen lernen, sammeln und trocknen.
<b>Material:</b> 	Arbeitsblatt
<b>Sozialform:</b> 	Plenum
<b>Zeit:</b> 	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 Schüler 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. Die heilkräftigen Johanniskrautblätter weisen helle Punkte auf, wenn du das Blatt gegen das Licht hältst. In diesen hellen Punkten ist das Öl des Johanniskrautes enthalten, das dem Johannisöl die rote Farbe verleiht.

Seltene Nebenwirkung bei Anwendungen mit dieser Pflanze: die Lichtempfindlichkeit der Haut kann zunehmen, das bedeutet man bekommt schneller einen Sonnenbrand.

- Suche ein Bild dieser Pflanze.
- Suche Informationen im Internet zur Wirkung dieser Pflanze. Wirkt sie auf die Nerven / wirkt sie allgemein beruhigend / wirkt sie bei hormonabhängigen Stimmungsschwankungen / wirkt sie gut bei Schlafstörungen?
- Suche eine frische Johanniskrautpflanze in deiner Umgebung, trockne sie und klebe sie danach auf dieses Arbeitsblatt.

**Passionsblume** ergänzt und verstärkt die Wirkung von Johanniskraut.

Die Passionsblume symbolisiert die Herzensruhe „Im Einklang mit sich selbst Sein“.

- Suche ein Bild dieser Pflanze.
- Suche Informationen im Internet zur Wirkung dieser Pflanze. Wirkt sie auf die Nerven / wirkt sie allgemein beruhigend / wirkt sie bei hormonabhängigen Stimmungsschwankungen / wirkt sie gut bei Schlafstörungen?
- Suche eine frische Passionsblume in deiner Umgebung, trockne sie und klebe sie danach auf dieses Arbeitsblatt.



**Baldrian** wird gerne als Schlafmittel eingesetzt. Baldrian macht aber nicht müde, er beruhigt die Nerven und löst Spannungszustände. Wenn Katzen im Garten in den frisch bepflanzten Beeten herumtollen, pflanze eine Baldrianpflanze in deinen Garten. Katzen lieben Baldrian, sie sind süchtig nach dem Duft dieser Pflanze. Sie werden deine Beete in Ruhe lassen und sich nur noch bei der Baldrianpflanze aufhalten.

Suche ein Bild dieser Pflanze.

- Suche Informationen im Internet zur Wirkung dieser Pflanze. Wirkt sie auf die Nerven / wirkt sie allgemein beruhigend / wirkt sie bei hormonabhängigen Stimmungsschwankungen / wirkt sie gut bei Schlafstörungen?
- Suche eine frische Baldrianpflanze in deiner Umgebung, trockne sie und klebe sie danach auf dieses Arbeitsblatt.

**Melisse / Zitronenmelisse** - „alles schlägt auf den Magen“.

- Suche ein Bild dieser Pflanze.
- Suche Informationen im Internet zur Wirkung dieser Pflanze. Wirkt sie auf die Nerven / wirkt sie allgemein beruhigend / wirkt sie bei hormonabhängigen Stimmungsschwankungen / wirkt sie gut bei Schlafstörungen?
- Suche frische Melisse in deiner Umgebung, trockne sie und klebe sie danach auf dieses Arbeitsblatt.

**Lavendel** – der duftende Tröster

- Suche ein Bild dieser Pflanze.
- Suche Informationen im Internet zur Wirkung dieser Pflanze. Wirkt sie auf die Nerven / wirkt sie allgemein beruhigend / wirkt sie bei hormonabhängigen Stimmungsschwankungen / wirkt sie gut bei Schlafstörungen?
- Suche Lavendel in deiner Umgebung, trockne ihn und klebe ihn danach auf dieses Arbeitsblatt.

**Hafer** spendet nicht nur lahmen Gäulen Energie, sondern hilft auch bei menschlichen Schwächezuständen und stärkt allgemein das Nervenkostüm. Hafer ist speziell geeignet bei Depressionen infolge von Erschöpfungszuständen wie zu langem Studieren (Schüler, Studenten).

. Porridge oder ein Hafermüesli mit frischen Früchten zum Morgenessen stärkt die Nerven für den Tag.

- Suche ein Bild dieser Pflanze.
- Suche Informationen im Internet zur Wirkung dieser Pflanze. Wirkt sie auf die Nerven / wirkt sie allgemein beruhigend / wirkt sie bei hormonabhängigen Stimmungsschwankungen / wirkt sie gut bei Schlafstörungen?
- Findest du eine frische Haferpflanze in deiner Umgebung? Dann trockne sie und klebe sie danach auf dieses Arbeitsblatt. An Stelle einer frischen Pflanze kannst du auch einige Haferflocken hier einkleben.



**Hopfen** ist ebenfalls ein mild wirkendes Beruhigungsmittel.

- Suche ein Bild dieser Pflanze.
- Suche Informationen im Internet zur Wirkung dieser Pflanze. Wirkt sie auf die Nerven / wirkt sie allgemein beruhigend / wirkt sie bei hormonabhängigen Stimmungsschwankungen / wirkt sie gut bei Schlafstörungen?
- Suche eine frische Hopfenpflanze in deiner Umgebung, trockne sie und klebe sie danach auf dieses Arbeitsblatt. Vielleicht hilft dir das Hopfenland in Stammheim weiter: [www.hopfentropfen.ch](http://www.hopfentropfen.ch)

**Traubensilberkerze, das Wanzenkraut oder Cimicifuga**, kann bei Frauen in der Pubertät oder in den Wechseljahren, bei bekannter starker Verschlimmerung während der Menstruation hilfreich eingesetzt werden.

- Suche ein Bild dieser Pflanze.
- Suche Informationen im Internet zur Wirkung dieser Pflanze. Wirkt sie auf die Nerven / wirkt sie allgemein beruhigend / wirkt sie bei hormonabhängigen Stimmungsschwankungen / wirkt sie gut bei Schlafstörungen?
- Suche eine frische Traubensilberkerze in deiner Umgebung, trockne sie und klebe sie danach auf dieses Arbeitsblatt.

In der **anthroposophischen Medizin** nach Rudolf Steiner wird die Depression als Störung des Leber-Gallen-Systems angesehen. Die Therapie zur Regulierung des Gallensäurenstoffwechsels wird durch Pflanzen unterstützt die Bitterstoffe enthalten: Löwenzahn, Wermut, Tausendgüldenkraut, Artischocken. Eine Möglichkeit der sanften Anregung der Gallenproduktion ist der tägliche Konsum einer Grapefruit, am besten morgens auf nüchternen Magen. Eine weitere Anwendung der anthroposophischen Medizin bei Depressionen sind Leberwickel mit Schafgarbentee.

- Suche je ein Bild von Löwenzahn, Wermut, Tausendgüldenkraut, Artischocke, Grapefruit, Schafgarbe.
- Suche je eine frische Pflanze: Löwenzahn, Wermut, Tausendgüldenkraut, Schafgarbe in deiner Umgebung, trockne sie und klebe sie danach auf dieses Arbeitsblatt.