








Arbeitsauftrag: 	Die Lehrperson stellt Kräuter zum Thema Depression vor. Gesammelte Pflanzen / gekaufte Pflanzen werden zu Teemischungen zusammengestellt.
Ziel: 	Pflanzen kennen lernen und eine einfache Teemischung zubereiten.
Material: 	Arbeitsblatt diverser Kräuter, getrocknete Pflanzen, Glasschüssel zum Mischen der Kräuter, Löffel, Papierbeutel oder leere Konfigläser, Etiketten
Sozialform: 	Gruppenarbeit
Zeit: 	30 Minuten

Zusätzliche Informationen

- Teemischungen zur Aufhellung der Stimmung, gegen Schlafstörungen etc. müssen während einer längeren Zeitperiode eingenommen werden bis sich der Körper darauf eingelassen hat. Trotzdem soll die Mischung nach 2 Monaten geändert und neu zusammengestellt werden.
- Pro Mischung maximal 5 verschiedene Pflanzen mischen, sonst wird der Körper mit zuviel Botenstoffen konfrontiert.
- Lassen Sie die Lernenden ihre individuelle Mischung komponieren. In der Regel weiss der Körper selber am besten was er im Moment braucht.
- 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
- Apfel und Orangenschalen trocknen und der Teemischung begeben



Teemischungen kennen lernen die gegen leichte Depression 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 ab auf die begleitenden Symptome der Depression.

Teemischungen

Teemischungen gibt es in vielen Möglichkeiten! Stelle eine Mischung für dich ganz speziell zusammen mit Pflanzen aus deiner Umgebung.

Nervenausgleichender Beruhigungstee

Schlüsselblumenblüten, Passionsblumenkraut, Orangenblüten, Melissenblätter, Lavendelblüten

Beruhigungstee

Melissenblätter, Pfefferminzblätter, Johanniskraut, Orangenblüten

Nervenberuhigender Schlaftee

Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Melissenblätter, Passionsblumenkraut, Waldmeisterkraut

Stimmungsaufhellender Stärkungstee

Johanniskraut, Melissenblätter, Orangenschalen, Apfelschalen

Teemischung bei Hormonabhängiger Depression

Johanniskraut, Hopfenzapfen, Baldrianwurzel, Traubensilberkerze, Hafer(-Flocken), Orangenblüten, Orangenschalen

Teemischung bei Depression mit Angst und Schlafstörungen

Johanniskraut, Passionsblumenkraut, Baldrianwurzel, Melissenblätter, Hopfenzapfen

Teemischung bei Depression und Stoffwechselbeschwerden (Leber, Gallenstörung)

Schafgarbe weiss, Löwenzahnwurzel, Anis, Fenchel, Kümmel, Wermut (macht Mut zum Wehren!), Tausendgüldenkraut, Pfefferminz, Apfelschalen, Hopfenzapfen



Teemischung bei Depression im Winter

Johanniskraut, Rosmarin, Thymian, Melissenblätter, Lavendel, Baldrian, Ackerstiefmütterchen, Goldmelisse

Blüemlitee: während dem Frühling und Sommer diverse Blüten sammeln und trocknen. Die Blüemliteemischung wirkt im Winter farbenfroh und stimmungsaufhellend.

Teezubereitung:

1 Prise oder $\frac{1}{2}$ Teelöffel Kräuter mit $\frac{1}{4}$ Liter kochendem Wasser übergießen, 10-15 Minuten ziehen lassen, durchsiehen und schluckweise trinken. Zum Süßen eignet sich Bienenhonig, Rohrzucker, Kandiszucker, getrocknete Früchte. Pro Tag 2-3 Tassen dieses Tees trinken.

Wird die Teemischung täglich eingenommen, muss nach 4-6 Wochen eine neue Teemischung komponiert werden.