



## Heilkraft vor der Haustür

Mit Kindern gemeinsam Kräuter und Pflanzen zu sammeln und zu bestimmen, ermöglicht ihnen, die eigene Umgebung bewusst wahrzunehmen und jahreszeitliche Besonderheiten zu erfahren. Ob im Garten, auf der Wiese, im Wald oder vor der Haustür – heimische Wildkräuter lassen sich an vielen Orten entdecken. So findet sich Löwenzahn ab März auf Wiesen, Weiden und an Wegrändern. Die Knoblauchsrauke wächst u. a. in lichten Wäldern und Parkanlagen und die Brennnessel im Gebüsch, an Gräben und Wegrändern.

Die Wirkung der Wildkräuter kennen und nutzen Menschen schon seit Jahrtausenden. Als Inhaltsstoffe für Salben, Wickel, Tinkturen oder als Tee entfalten sie gesundheitsfördernde und krankheitslindernde Wirkungen.



### Gänseblümchen (*Bellis perennis*):

Als Tee zubereitet wirkt das Gänseblümchen schleimlösend und hilft bei Husten und Schnupfen.

### Sammelhinweise:

Abseits von Autostraßen, nicht auf Hundewiesen, geschützte Pflanzen beachten ➔

### Idee:

Herstellung eines Teebeutels mit getrockneten Kräutern

**Ziel:** Erkundung heimischer Pflanzenarten und ihrer Eigenschaften

**Material:** Sammelkorb bzw. -schale, Bestimmungsbuch, evtl. Handschuhe und Schere bzw. Messer, Teesieb, für die Teebeutel: Kaffeefilter, Schere, Nadel und Faden, evtl. Papier, Kleber, Stifte

**Vorbereitung:** mittel, evtl. getrocknete Kräuter bereitstellen

### Vorab und Weiter:

Karten: 2\_14, 4\_13

## Einstieg: Welche Pflanzen wachsen in deiner Umgebung?

Erkunde die heimischen Pflanzen deiner Umgebung. Viele Arten haben eine besondere Wirkung, die du nutzen kannst. So helfen die Blätter des Spitzwegerichs gegen den Juckreiz bei Insektenstichen (allergische Reaktionen beachten). ➡

Viele Wildkräuter eignen sich auch für die Zubereitung von Tee, z. B. Gänseblümchen, Brennnessel, Melisse und Kamille. Du kannst aus den gesammelten Kräutern einen frischen Tee aufbrühen. Dazu musst du die Blätter und Blüten vorsichtig waschen, in eine Kanne geben, mit kochendem Wasser übergießen und 10 – 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend kannst du den Tee mithilfe eines Teesiebs absieben.

## Aktivität: Selbstgemachte Teebeutel

Zur Herstellung von Teebeuteln brauchst du getrocknete Kräuter und Früchte. Pflanzen kannst du trocknen, indem du sie zu kleinen Sträußen bindest und kopfüber an einem Faden aufhängst.

- Für die Herstellung der Teebeutel schneidest du aus einem Kaffeefilter deine gewünschte Form aus.
- Nun nähst du die Seitenkanten zu und befüllst den Teebeutel mit den getrockneten Blättern oder Früchten, bevor du ihn komplett verschließt.
- Wenn du möchtest, kannst du auch ein Schildchen basteln, um deinen persönlichen Tee zu beschriften.
- Das Schildchen klebst du an das eine Ende eines Fadens und nähst schließlich das andere Ende des Fadens am fertigen Teebeutel fest.

