

Heilpflanzen



Projektarbeit von Flurina Wälti

Volksschule Lenk

Mai 2019

Betreuende Lehrperson René Müller

Inhalt

Vorwort.....	3
Ziele.....	3
Kosten	3
Die Geschichte von Heilpflanzen.....	4
Was sind eigentlich Heilpflanzen?	4
Die Vorteile von Heilpflanzen	5
Nachteile von Heilpflanzen.....	5
Sammeln der Heilpflanzen.....	5
Heilpflanzen haltbar machen	5
Trocknen	6
Einfrieren.....	6
Einlegen in Essig	7
Einlegen in Öl.....	7
Sind Heilpflanzen gefährlich?	7
Verschiedene Heilpflanzen	8
Aloe Vera	8
Aloe Vera Creme	9
Aloe Vera Tee	10
Zwiebeln als Heilpflanze	10
Hustensaft	11
Zwiebel Tee.....	11
Salbei	11
Salbei Bonbons	12
Salbei Salbe	12
Holunder	13
Holunder Tee.....	13
Pfefferminze.....	13
Pfefferminzöl	14
Pfefferminz Salbe	14
Pfefferminz Tee	15
Ingwer	15
Ingwer Milch	15
Ingwer Tee	16
Umfrage.....	16
Fazit.....	19
Abbildungsverzeichnis.....	20
Literaturverzeichnis	20
Arbeitsjournal.....	22

Vorwort

Mein Projekt handelt sich um Heilpflanzen. Ich habe mich für das Thema entschieden, weil ich am Anfang nicht wirklich daran geglaubt habe, dass man mit Heilpflanzen viel bewirken kann. In meinem Projekt will ich also verschiedene Rezepte mit meinen eigenen Pflanzen ausprobieren und testen. Ausserdem hat mich die Geschichte der Heilpflanzen interessiert. Zudem habe ich mir die verschiedenen Konservierungsmöglichkeiten genauer angesehen und natürlich auch, wann man Heilpflanzen am besten erntet. Ausserdem habe ich mir die verschiedenen Heilpflanzen und dessen Wirkungen genauer angesehen und es hat mich natürlich auch sehr interessiert, was die Leute auf der Strasse zu dem Thema Heilpflanzen sagen.

Ziele

1. Ich will 5 Heilpflanzen anpflanzen
2. Ich will 5 Sorten Tee herstellen
3. Ich will 3 verschiedene Salben herstellen

Kosten

Produkt	Menge	Kosten
Aloe Vera Pflanze	1 Pflanze	CHF 12.00
Erde	1 Sack	CHF 7.90
Töpfe	6 Stück	CHF 5.90
Salbei	1 Pflanze	CHF 5.50
Pfefferminzsamen	1 Pack	CHF 1.20
Salbenbehälter	3 Stück	CHF 12.00
Ingwer	1 Pack	CHF 3.00
Zwiebeln	1 Pack	CHF 2.10
Melkfett	1 Dose	CHF 8.95
Milch	1 Liter	CHF 1.45
Kosten total		CHF 60.00

Die Geschichte von Heilpflanzen

Heilpflanzen werden schon ziemlich lange benutzt. Man vermutet sogar, dass die Geschichte der Heilpflanze bis an den Anfang der Geschichte der Menschen reicht, denn bereits im Alten Testament fand man eine Menge über Heilpflanzen und dessen Wirkung. (Naturheilkunde und Bioresonanz , 2019).

Im Buch Jesaja erfährt man zum Beispiel, dass ein Pflaster aus Feigen gegen Geschwüre hilft. (Tietjen, 2019)

Die ersten Heilpflanzen wurden entdeckt, weil Menschen und Tiere diese instinktiv benutzt hatten. Man vermutet, dass der Mann vom Tisenjoch, eine etwa 5300 Jahre alte Gletschermumie, Birkenporlinge als Heilmittel dabei hatte. (Wikipedia, 2019).

Während dem Mittelalter waren es vor allem die Klostermönche, welche über Heilpflanzen Bescheid wussten. Dass Heilung und Nahrung zusammenhängen, wurde besonders in der orientalischen Heilkunst früh erkannt (Wikipedia, 2019). Leider verschwanden viele Teile des Wissens und der Praxis der Kräuterfrauen, den sogenannten Hexen, im Späten Mittelalter. (Naturheilkunde und Bioresonanz , 2019)

Einer der berühmtesten Personen war ein griechischer Arzt namens Pedanios Dioskurides. Er verfasste das Werk „De materia medica“, in dem er um die 600 Pflanzen beschrieb. Dies war ein berühmtes Werk bis ins Mittelalter. Bis heute ist eines der berühmtesten Werke, das von Hildegard von Bingen. Ihr Buch ist bis heute immer noch erhältlich. (Tietjen, 2019).

Was sind eigentlich Heilpflanzen?

Heilpflanzen werden im Fachbegriff Arzneipflanzen genannt und sind Pflanzen, die wegen ihrer Wirkstoffe zur Linderung von Schmerzen oder Krankheiten benutzt werden. Ausserdem ist der Begriff «Drogen» ein häufiger Begriff bei Heilpflanzen. Dies sind rohe oder zubereitete Pflanzenteile, die zur Herstellung von Heilmitteln dienen. Phytopharmakon ist das fertige Arzneimittel, welches aus Heilpflanzen gewonnen wurde. Ausserdem ist eine weitere interessante Tatsache, dass eine ganze Reihe von wirksamen Medikamenten aus Pflanzen bestehen oder aus pflanzlichen Teilen weiterentwickelt wurden. (Wikipedia , 2019).

Bei der Phytotherapie handelt es sich um eine Therapie, welche mit Heilpflanzen bei seelischen oder körperlichen Beschwerden durchgeführt wird. (Gesundheit Treffpunkt , 2019)

Die Vorteile von Heilpflanzen

1. Eigene Herstellung ist möglich, was am meisten bei kleinen Leiden nützlich ist.
2. Viele Heilpflanzen sind verträglicher als herkömmliche Medikamente. Dies ist aber von Mensch zu Mensch unterschiedlich.
3. Heilpflanzen haben oft vielseitige Anwendungsmöglichkeiten und eine Pflanze ist oft für mehrere Dinge verwendbar.
4. Heilpflanzen werden auf ihre Wirkung an verschiedenen Orten geprüft, in den meisten Fällen durch die Kommission E.

Nachteile von Heilpflanzen

1. Es geht länger bis Heilpflanzen wirken als herkömmliche Arznei
2. Die Wirkung von billigen erhältlichen Heilpflanzen ist oft nicht so hoch
3. Die Verwechslungsgefahr, wenn man selbst Heilpflanzen sammelt, ist sehr hoch
4. Einigen Pflanzen sind mittlerweile geschützt, weil jeder sie sammeln kann

<https://www.gesundfit.de/heilkraeuter-heilpflanzen/>

Sammeln der Heilpflanzen

Wichtig beim Sammeln der Heilpflanzen ist, dass sie nie nach Vollmondnächten geerntet werden, denn das Mondlicht entzieht den Pflanzen die Kraft. Am besten ist es, Heilpflanzen zu sammeln, wenn die Mondsichel klein ist. Der Saft in der Pflanze steigt bei zunehmendem Mond auf und bei abnehmendem Mond sinkt er. Am besten ist es somit, Wurzeln bei abnehmendem Mond auszugraben, alle anderen Pflanzenteile über der Erde werden am besten bei zunehmendem Mond gepflückt. (Vonarburg)

Ausserdem sollte beachtet werden, wann welche Pflanze gepflückt werden darf. Nämlich Sprossen müssen im Herbst gesammelt werden, Knospen im späteren Frühling, Blätter müssen vor der Blütezeit der Pflanze gesammelt werden und Samen, wenn die Pflanze am Austrocknen ist. Rinde kann das ganze Jahr gesammelt werden und Wurzeln werden im späten Herbst oder frühen Frühling gesammelt.

Heilpflanzen haltbar machen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um Heilpflanzen zu konservieren, denn nicht alle Pflanzen kann man das ganze Jahr ernten.

Trocknen



Abbildung 1 Pfefferminze trocknen

Das Trocknen ist eine der ältesten Möglichkeiten, Pflanzen haltbar zu machen und ist auch heute noch sehr verbreitet. Beim Trocknen muss mit grosser Sorgfalt vorgegangen werden, damit das Aroma nicht verloren geht. Zum Trocknen werden erst mal alle Blätter, Blüten oder Früchte ausgebreitet. Dann wird alles aussortiert, was nicht zu gebrauchen ist (von Parasiten befallene Pflanzen etc.). Nun werden die Pflanzen ausgebreitet auf einem Backpapier, Drahtgeflecht, auf einem Sieb oder auf einem sauberen Seidentuch. Wichtig ist, dass sich Zeitung nicht eignet, da diese bedruckt ist. Ausserdem ist es wichtig, dass die Pflanzen nicht direkt in der Sonne getrocknet werden. Der Grund dafür ist, dass die Pflanzen in der Sonne nur verdorren würden, anstatt zu trocknen und dabei könnten wichtige Stoffe verloren gehen. Zarte Heilpflanzen darf man nicht wenden. Blätter hingegen sollte man ein paar Mal wenden. Wie lange es dauert, bis Pflanzen getrocknet sind, ist unterschiedlich. Es hängt von der Temperatur und den Pflanzen ab. Im Durchschnitt sagt man, dass Pflanzen im Sommer drei bis acht Tage zum Trocknen benötigen und im Herbst und Frühling eine bis zwei Wochen. Das Verpacken der getrockneten Pflanzen ist auch ein wichtiger Punkt. Man sollte darauf achten, dunkle und trockene Gläser zu verwenden. Diese sollten luftdicht sein. Die verpackten Pflanzen sollten in trockenen, gut belüfteten und eher kühlen Räumen aufbewahrt werden. (Pervenche, 2019)

Einfrieren

Es gibt viele Heilpflanzen, die sich sehr gut zum Einfrieren eignen wie zum Beispiel Basilikum, Brennnessel, Dill, Fenchelgrün, Gundelrebe, Hagebutten, Heidelbeeren, Himbeeren, Holunder, Johannisbeeren, Kerbel, Löwenzahn, Petersilie, Pfefferminze, Salbei und Wiesenschaumkraut. Grössere Blätter werden ganz eingefroren. Diese zerliesst man zuerst und blanchiert sie dann. Um zu blanchieren gibt man die Blätter in kochendes Salzwasser und lässt sie drei Minuten ziehen. Nachdem sie der Minuten im Wasser waren, lässt man sie trocknen und danach kann man sie in Gefrierbeutel abfüllen. Bei kleinen Heilpflanzen oder Pflanzenteilen entfernt man zuerst die grössten Stiele, dann wäscht man sie kalt und legt sie dann zum Trocknen auf ein Küchenpapier und danach fein hacken und in Gefrierbeutel in die Gefriere legen. (Pervenche, 2019)

Einlegen in Essig

Zum Einlegen in Essig verwendet man am meisten folgende Pflanzen. Basilikum, Borretsch, Dill, Melisse, Pimpinelle, Portulak, Rosmarin und Thymian. Als Erstes entfernt man die größten Stiele oder man verwendet nur die Blätter und stellt saubere Gläser bereit. Danach muss man die Pflanzen kalt waschen und abtropfen lassen, dann in die bereitgelegten Gläser legen und dann mit Weinessig bis zu einer fingerbreiten Schicht auffüllen, dann mit einem Esslöffel Salz aufkochen und auskühlen lassen und dann nun noch luftdicht abdecken. (Pervenche, 2019)

Einlegen in Öl

Die Pflanzen, die sich für diese Konservierungsart eignen sind Basilikum, Estragon, Minze, Rosmarin, Salbei und Thymian. Die Pflanzen werden zuerst kalt gewaschen und nach dem Abtropfen auf ein Sieb gelegt und mit Küchenpapier trocken getupft. Nun werden die Pflanzen in dunkle Gläser gefüllt und mit einem Öl der Wahl aufgegossen und luftdicht verschlossen. Die Gläser werden kühl und trocken gelagert. Bei Gebrauch muss man darauf achten, eine saubere Gabel zu verwenden, sonst bilden sich Keime, die das Öl verderben lassen. (Pervenche, 2019)

Sind Heilpflanzen gefährlich?

Heilpflanzen haben auch Nebenwirkungen. Manche Pflanzen haben gleich hohe Nebenwirkungen wie Wirkungen und andere haben höhere Nebenwirkungen als Wirkungen und noch andere haben schwache Nebenwirkungen. Heilpflanzen können auch Schaden anrichten, wenn man zum Beispiel die falsche Menge einnimmt oder sogar eine Pflanze verwechselt. Es gibt Heilpflanzen, die schon in kleinen Mengen eine gesundheitsschädliche Wirkung, die bis zum Tod führen können, haben. Von dem her ist es wichtig, nur Pflanzen zu sammeln, bei denen man sich sicher ist, sie nicht zu verwechseln. Ausserdem ist es wichtig zu wissen, dass Pflanzen nicht immer gleich giftig sind. Dies hängt von Standort, Zeitpunkt, Boden und anderen Faktoren ab und so kann es sein, dass eine Pflanze mal sehr giftig ist und mal kaum giftig ist. (Wirkung und Nebenwirkung der Kräuter , 2019)

Verschiedene Heilpflanzen

Monat	Pflanze	Wirkung	Anwendung
Januar	Angelika	Hilft bei Appetitlosigkeit	Wurzel als Tee trinken
Februar	Kapuzinerkresse	Entzündungshemmend	Presssaft trinken
März	Birke	Hilft bei Nierenfunktionschwächen	Den Saft trinken oder aus den Blättern Tee machen
April	Silberweide	Rheumalindernd	Die Rinde wird als Tee getrunken
Mai	Echter Ehrenpreis	Lindert Juckreiz	Blüten als Tee trinken
Juni	Andorn Kraut	Hilft bei Atembeschwerden	Die getrockneten Blätter als Tee trinken
Juli	Artischocke	Senkt den Cholesterinspiegel	Die Blätter als Tee trinken
August	Brennnessel	Hilft bei Blutarmut	In Tropfenform oder aus Tee
September	Anserine		
Oktober	Tormentill	Hilft bei Durchfall	Die Wurzeln werden als Tee gekocht
November	Gänseblümchen	Gegen Husten	Die Blüten werden als Tee gekocht
Dezember	Gartenpetersilie	Gegen Nierensteine	Als Suppe trinken

(books , 2019)

Aloe Vera

Aloe Vera ist eine Pflanze, die Ursprünglich aus der Wüste kommt. Bei den alten Ägyptern galt sie als Pflanze der Unsterblichkeit. Sie hat sehr viele Wirkungen. Allerdings gibt es auch ein paar Sachen zu beachten, so dass die Rinde nämlich giftig ist und daher nicht gegessen werden sollte und der Saft, der sich zwischen der Rinde und dem Gel befindet, kann giftig sein, aber in kleinen Mengen kann er gegen Verstopfungen helfen.

Die Wirkung von Gel

- hilft bei trockener Haut und ist nicht so fettig wie Feuchtigkeitscreme
- hilft auch bei trockenen und strohigen Haaren
- kleinen Wunden
- Sonnenbrand
- Hautunreinheiten
- Verbrennungen
- Antibakteriell
- Chemotherapie unterstützend
- mindert Falten

In vielen Kosmetik Produkten ist auch Aloe Vera enthalten. (Wunderweib , 2019) Ausserdem ist es beim Giessen sehr wichtig, dass die Pflanze nicht von oben gegossen wird, denn die Blätter sollten unbedingt trocken bleiben. Die Menge an Wasser ist auch wichtig, denn die Pflanze sollte auf keinen Fall zu nass haben und immer nur leicht feucht und im Winter muss die Pflanze fast trocken haben. (t-online.de, 2019)

Es gibt insgesamt um die 450 verschiedene Arten. Diese kommen überwiegend in tropischen und subtropischen Gebieten vor (Afrika und vor allem Südafrika). Aloe Vera findet man aber auch in Arabien, Amerika, Asien und den Mittelmeerländern. (DocJones, 2019). Aloe Vera blüht auch erst ungefähr ab dem dritten Lebensjahr zwischen März und Mai. Dabei entsteht ein aufrecht wachsender Blütenstand. (gartenjournal , 2019) Das Alter einer Aloe Vera Pflanze kann man herausfinden, indem man die Blattbreite misst. Mit jedem Jahr wird die Breite um 1.5 cm breiter, denn die Aloe Vera Pflanze hat erst ungefähr ab dem dritten Jahr eine heilende Wirkung. (Aloeuser, 2019)

Aloe Vera Creme



Abbildung 2 Aloe Vera Creme

Ausserdem gibt es die Möglichkeit, selber Aloe Vera Creme herzustellen. Dazu werden folgende Zutaten verwendet:

Aloe Vera Gel, 100 ml Olivenöl, 50 ml haltbare Milch und wahlweise 10 Tropfen ätherische Öle. Ausserdem benötigt man einen Handmixer und ein Pürierstab.

Als Erstes mixt man die Milch 3 Minuten lang, bis diese schaumig ist. Danach muss man langsam das Öl hinzugeben und weiterrühren. Nun kommt noch das Aloe Vera Gel hinzu und das alles wird jetzt noch verkleinert mit einem Pürierstab.

Jetzt muss man das Ganze nur noch luftdicht verpacken und fertig ist die Creme. (desired , 2019)

Ich habe gemerkt, dass man die Creme, bevor man sie luftdicht verpackt, am besten noch in den Kühlschrank stellt, da die Konsistenz sonst sehr flüssig bleibt. Wichtig hierbei ist aber, dass man sie nicht in die Gefriere stellt, denn das würde der Wirkung vom Aloe Vera Gel sehr schaden.

Aloe Vera Tee

Ausserdem kann man aus Aloe Vera auch Tee herstellen. Ich habe kein reines Aloe Vera Tee Rezept gefunden, aber Ingwer mit Aloe Vera. Um diesen Tee herzustellen, benötigt man einen halben Teelöffel frisch geriebener Ingwer, einen Esslöffel Ingwer Gel, ein Glas Wasser und einen Teelöffel Honig. Als Erstes muss man das Wasser kochen, dann gibt man den frischgeriebenen Ingwer und das Aloe Vera Gel hinzu und kocht es dann 10 Minuten und lässt es dann 15 Minuten ziehen. Nun den Tee noch sieben und mit dem Honig süßen. Morgens dann auf nüchterne Magen trinken. (Beser Gesund Leben , 2019)

Zwiebeln als Heilpflanze



Zwiebeln haben eine antibakterielle Wirkung und sie helfen zum Beispiel bei Halsschmerzen. Man wendet sie an, indem man die Zwiebel anbrät und dann in ein Tuch einwickelt. Dieses Tuch hält man dann auf den Hals. Die Zwiebeln ziehen die Entzündung raus. Interessant ist auch, dass wer oft Zwiebeln isst, weniger krank wird. Zwiebeln kann man auch bei Insektenstichen anwenden. Dabei schneidet man die Zwiebel auf und hält diese dann auf den Insektenstich. Ebenso

Abbildung 3 Zwiebeln hilft Zwiebel auch bei Ohrenschmerzen. Dabei schneidet man die Zwiebel zu kleinen Stücken, wickelt diese dann in ein feines Baumwolltuch und erhitzt dies zum Beispiel mit Wasserdampf. Das erhitzte Zwiebelpacket legt man dann auf das schmerzende Ohr. Diesen Vorgang wiederholt man dreimal täglich. Wer oft Zwiebeln isst, hat auch das bessere Immunsystem und wird somit auch weniger schnell krank. (heilkräuter , 2019)

Hustensaft



Abbildung 4 Hustensaft aus Zwiebeln

Ausserdem kann man aus Zwiebeln Hustensaft herstellen. Dazu schält man eine Zwiebel und schneidet diese in Würfel. Nun giesst man $\frac{1}{2}$ dl Wasser und zwei Esslöffel Honig dazu und dann lässt man alles über eine Nacht im Kühlschrank stehen und am nächsten Morgen kann man dann den Saft raussieben und fertig ist der Hustensaft. (UTOPIA, 2019) Mir ist hier aufgefallen, dass man den Saft, wenn man ihn über Nacht stehen lässt, wirklich gut abdecken muss, denn es riecht sonst ziemlich stark nach Zwiebel.

Zwiebel Tee



Abbildung 5 Zwiebel Tee

Ausserdem kann man aus Zwiebeln Tee herstellen, welcher gegen Erkältung hilft. Dazu benötigt man eine Zwiebel und 400 ml heisses Wasser. Als Erstes schneidet und schält man die Zwiebel. Diese gibt man dann in das heisse Wasser und lässt es für fünf Minuten ziehen. Nun kann man es durch ein Sieb schütten und in kleinen Portionen trinken. (Tee, 2019)

Salbei

Salbei wächst eigentlich in der Mittelmeerregion. Wenn man es aber richtig anpflanzt, wächst Salbei hier auch sehr gut. Salbei kann für sehr viele unterschiedliche Sachen



Abbildung 6 Salbei Pflanze

verwendet werden, allerdings wird sie oft hauptsächlich gegen Halsschmerzen und Schwitzen eingesetzt. Salbei kann man auch zum Räuchern benutzen. Dies wurde früher oft in Kirchen angewendet, Leute sind überzeugt, dass der Rauch die Abwehrkräfte stärkt, die Aura reinigt, geistige Klarheit fördert, die Konzentration fördert und bei Arthrose hilft. (Salbei Räucherwerk, 2019) Allerdings ist dies nicht bewiesen, was wahrscheinlich dazu führt, dass es heute nur noch sehr selten gemacht wird. Bei Salbei kann man allerdings nur die

Blätter verwenden, da der Stamm leicht giftig ist. Wenn Salbei gegen zu vieles Schwitzen helfen soll, trinkt man die Blätter als Tee.

Salbei Bonbons



Abbildung 7 Salbei Bonbons

Ich habe auch noch ein Rezept gefunden, bei dem man selber Salzeibonbons herstellen kann. Diese helfen gegen Halsschmerzen. (heilkräuter , 2019) Für die Bonbons benötigt man 5 Gramm getrocknete Salzeiblätter und 100 Gramm Zucker. Als Erstes muss man die Blätter zerkleinern, danach das Backblech bereitlegen und dann den Zucker auf mittlerer Hitze kochen, bis er braun wird, aber nicht zu braun, sonst wird er bitter. Nun gibt man den Zucker hinzu und rührt bis die Masse gleichmässig ist, danach tropft man die Salzeimasse auf das Backpapier. Zum Schluss kann man dann den ersten zu einer Kugel formen. Das macht man dann mit allen und nun sind die Salzei Bonbons fertig. (heilkräuter , 2019)

Ich habe das Rezept von Halsbonbons ausprobiert und habe mehrere Versuche gemacht. Aber es hat nie geklappt, weshalb ich das Rezept ein bisschen verändert habe. Ich habe die getrockneten Salzeiblätter in Wasser eingelegt und ausserdem habe noch einen Tropfen Sonnenblumenöl hinzugefügt, denn das Problem war, dass die Masse nicht gleichmässig geworden ist, sondern der Zucker Klumpen gebildet hat. Ausserdem kann man aus Salbei Tee herstellen. Dieser wirkt entzündungshemmend. Dazu verwendet man 250 ml kochendes Wasser, 5 frische Salzeiblätter oder etwa einen Teelöffel getrocknete Salzeiblätter. Die Blätter gibt man dann in das Wasser und lässt es für eine Viertelstunde ziehen. (Zauber Kraut , 2019)

Salbei Salbe



Abbildung 8 Salbei Salbe

Eine weitere Sache, die man aus Salbei herstellen kann, ist Salbe. Dazu werden nur zwei Zutaten verwendet, 250 Gramm Milchfett oder Schweineschmalz und 250 Gramm Salzeiblätter (ohne Blüten). Als Erstes erhitzt man das Milchfett. Wichtig hierbei ist, dass es nicht kocht. Nun schneidet man die Salzeiblätter klein und gibt diese hinzu. Das lässt man dann für 2 Stunden ziehen und wird dann noch einmal aufgewärmt, aber wieder nicht kochen lassen.

Nach dem Aufkochen wird es gesiebt, dass keine Blätter mehr drin sind und schliesslich in ein dunkles Gefäss abgefüllt. (Das Kochrezept , 2019)

Holunder

Es gibt etwa zehn verschiedene Arten von Holunder. In der Schweiz wachsen aber nur 3 verschiedene Arten (wikipedia, 2019). Allerdings ist nur der Schwarze Holunder essbar. Dieser ist auch giftig, aber nur wenig. Egal wie man den Holunder also verarbeitet, man muss ihn kochen. Es ist nicht so, dass er roh extrem giftig ist, aber es kann vorkommen, dass man davon Magenschmerzen, Erbrechen und Schüttelfrost bekommt. (Berlin.de , 2019). Holunder hat auch eine heilende Wirkung. Eine Möglichkeit ist, aus Holunder Hustensaft herzustellen, ausserdem sollen Holunderblüten und auch die Beeren eine schweisstreibende Wirkung haben. Dies führt dazu, dass sie eine fieber- und schnupfenheilende Wirkung haben. (www.apotheken-umschau.de, 2019). Ausserdem wurde wissenschaftlich belegt, dass der Holunder gegen Entzündungen, Schmerzen, Grippe und Diabetes hilft. (netdoktor , 2019) Holunder wächst sehr schnell und ist sehr robust. Wenn man ihn einmal angepflanzt hat, wächst er eigentlich immer von selbst und wenn man ihn abschneidet, wächst er wieder nach. Die optimale Bedingung, um Holunder anzupflanzen, ist eine sonnige bis halbschattige Lage, feuchter Boden ohne Staunässe und ein nährstoffreiches Erdgebiet. (Gartenjournal, 2019).

Holunder Tee

Aus Holunder kann man ausserdem noch Tee herstellen. Dazu muss man nur zwei Teelöffel Holunderblüte mit 250 ml heissem Wasser übergiessen und für 5 Minuten stehen lassen. Dieser Tee hilft bei vielen Beschwerden wie zum Beispiel bei Husten, Nasennebenhöhlenentzündung und er kann die Symptome bei Erkältung, Grippe und Bronchitis lindern. Kleinkinder können schon ab dem ersten Jahr Holundertee trinken. (Kostbare Natur , 2019)

Pfefferminze



Abbildung 9 Pfefferminzen Pflanze

Pfefferminze ist eine der berühmtesten Heilpflanzen und trotzdem kennen die meisten Leute sie nur als Teesorte. Pfefferminze ist wegen ihrer krampflösenden Wirkung offiziell als Heilpflanze erkannt. Aber sie hat noch viele andere Wirkungen. Pfefferminzöl hat zum Beispiel eine leicht schmerzlindernde Wirkung und hilft bei einer schnelleren Wundheilung. Ausserdem hat der Pfefferminztee noch verschiedene Wirkungen, so hilft er bei Blähungen, Vollgefühl, Magenschmerzen, Reizmagen, Reizdarm, Magen-

schleimhautentzündung, Magen-Darm Krämpfen, schwacher Gallensekretion, Mundgeruch, Entzündungen im Mundbereich, unreiner Haut, Akne und Herpes. (Gesundheitswissen , 2019)

Die Anforderungen, dass Pfefferminze wächst, ist eine sonnige bis halbschattige Lage, feuchter Boden, sandiger kalkhaltiger Boden, humusreiche Erde (als Humus werden alle abgestorbenen organische Teile bezeichnet) (Komposter kaufen , 2019) und eine Fläche von mindestens 15x15 cm. Ausserdem ist es wichtig, dass keine Kamille in der Nähe gepflanzt wird. Diese zwei Pflanzen behindern einander nämlich beim dem Wachstum. (Utopia , 2019).

Pfefferminzöl



Abbildung 10 Pfefferminzöl

Pfefferminzöl kann man selbst herstellen und dazu verwendet man 10 Gramm getrocknete Pfefferminzblätter, 100 ml Olivenöl, ein dunkles Gefäss und ein Küchensieb. Die Pfefferminzblätter werden zerbröselt und in das Gefäss gegeben. Nun wird die Pfefferminze mit dem Öl übergossen. Hierbei ist wichtig, dass die Pfefferminze komplett mit Öl bedeckt ist. Nun lässt man dies zwei Wochen ziehen und zwischendurch immer wieder schütteln. Nun nach den zwei Wochen kann man die Blätter herausfiltern und das Öl in einem dunklen Behälter aufbewahren. (leben-kunst.de , 2019)

Ich habe das Rezept ausgetestet und schon nach kurzer Zeit fällt auf, dass sich das Öl etwas dunkler färbt.

Pfefferminz Salbe



Abbildung 11 Pfefferminz Salbe

Dieses Öl eignet sich sehr gut, um eine Salbe daraus herzustellen. Dazu benötigt man 25 ml Pflanzenöl, 3 Gramm Bienenwachs, Wollwachs und 50 Tropfen Pfefferminzöl. Als Erstes gibt man Öl, Wachs und Wollwachs (Wollwachs auch Lanolin genannt, wird bei der Wäsche von Schafwolle gewonnen und es kommt aus den Talgdrüsen von Schafen. (Wikipedia , 2019) in ein Glas und schmilzt

diese Zutaten in einem Wasserbad. Wenn alles geschmolzen ist, nimmt man das Glas heraus und wartet, bis es ein wenig abgekühlt ist. Es sollte für den nächsten Schritt aber

noch flüssig sein. Nun gibt man das Pfefferminzöl in die Masse und verrührt dies gut. Im flüssigen Zustand schüttet man diese Masse dann in ein Salbendöschen. (Heilkräuter-Seiten , 2019)

Pfefferminz Tee



Aus Pfefferminze kann man ausserdem auch Tee herstellen. Dieser hilft beim Verdauen. Dazu nimmt man 5 bis 15 Gramm Pfefferminzblätter und übergiesst diese mit 250 ml kochendem Wasser und nach 10 Minuten schüttet man den Tee dann durch ein Sieb, so dass er danach trinkbereit ist. (gesundheit.de , 2019)

Abbildung 12 Pfefferminz Tee

Ingwer

Ingwer wächst in den Tropen und Subtropen, vor allem in den Ländern Indien, Vietnam, China, Japan, Australien und Frankreich. Je später man Ingwer erntet, desto schärfer wird die Knolle. Das ist der Grund, wieso man jungen Ingwer als grünen Ingwer bezeichnet. Früher wurde Ingwer am meisten in Süd- und Ostasien verwendet. Sie verwendeten die Knolle meistens zum Würzen oder gegen Husten. (Ingwer, 2019). Ingwer kann man etwa nach 250 Tagen ernten. Wenn die Pflanze zum Ernten reif ist, werden die Blätter leicht gelb. Ganz wichtig ist auch, dass man nur Teile der Knolle erntet und nicht die komplette Knolle, damit die Pflanze weiterwachsen kann.

Ingwer hat eine lange Tradition und gilt als eine der ältesten Heilpflanzen. Aus der Knolle kann man Tee herstellen. Dieser hilft bei Blähungen oder Erkältungen. Ingwerbonbons helfen bei Reise- und Seekrankheit.

Ingwer Milch



Die Ingwermilch hilft beim Einschlafen und kann kommende Erkältungen lindern und die Ingwertinktur hilft bei Halsschmerzen und ist auch sehr gut für die Stimme.

Die Zutaten für Ingwermilch: Man braucht 8 dl Milch, 2 EL flüssiger Blütenhonig und einen Esslöffel frisch geriebener Ingwer.

Das Rezept: Milch, Honig und Ingwer in einer Pfanne verrühren und dann zugedeckt eine Stunde ziehen lassen. Danach die Milch noch einmal aufkochen und mit einem Stabmixer mixen und je nach Geschmack noch Zucker beifügen und schon ist sie fertig. (Betty

Bossi, 2019) Ich würde allerdings keinen Zucker hinzufügen, denn das Ganze wird sonst eher scharf als süss.

Ingwer Tee

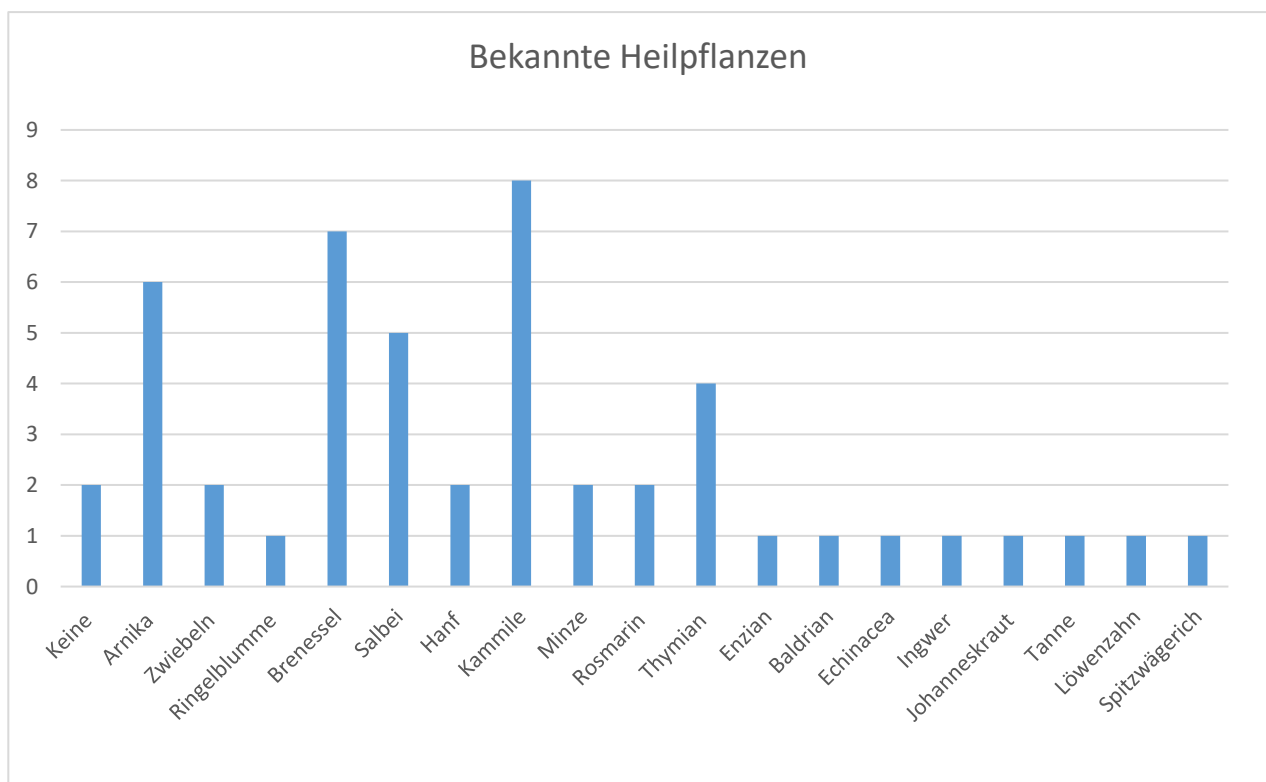


Abbildung 14 Ingwer Tee

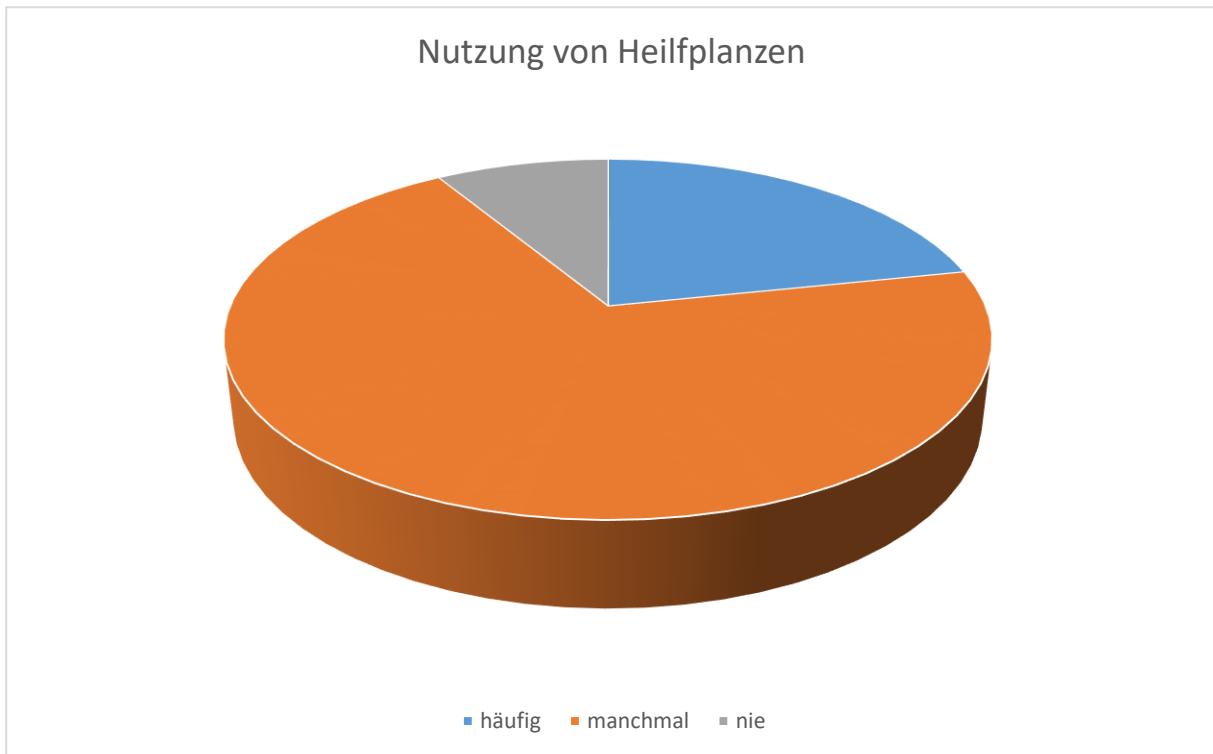
Hier noch das Rezept, um selbst Tee herzustellen. Dieser hilft gegen Erkältung und Übelkeit. Dazu benötigt man 6 Scheiben Ingwer und 250 ml kochendes Wasser. Die 6 geschälten Ingwerscheiben gibt man dann ins kochende Wasser und lässt es für 5 bis 10 Minuten ziehen. Nun ist er trinkfertig. (Guteküche , 2019) Wichtig hierbei ist, dass man Ingwer nicht zu grob schneidet und am besten ist die Wirkung, wenn man kleine Scheiben schneidet, denn es heisst, je mehr Schnittflächen, desto mehr Ingwergeschmack hat man auch. (Fitboock , 2019)

Umfrage

Bei der ersten Frage ging es darum, 2 Heilpflanzen zu nennen. Wie ich es ein wenig erwartet habe, kamen sehr viele unterschiedliche Antworten.



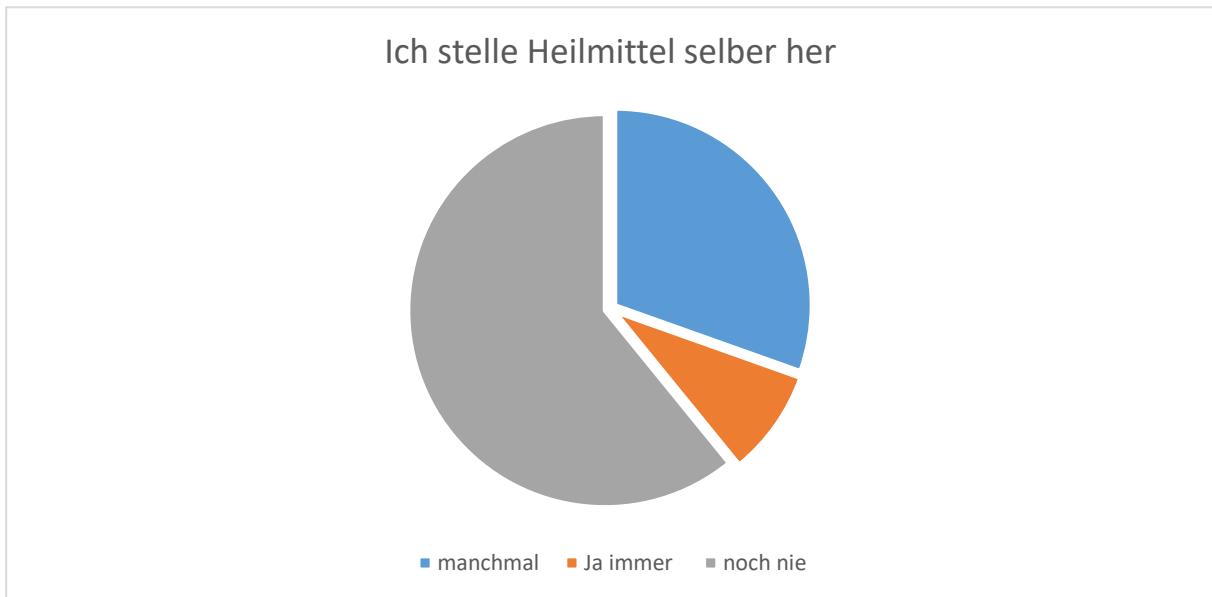
Bei der nächsten Frage ging es darum, wie oft Heilpflanzen genutzt werden. Auch hier kam eine Menge verschiedener Antworten zurück.



Bei der dritten Frage wollte ich wissen, ob die Leute an die Wirkung von Heilpflanzen glauben. Hier war es sehr erstaunlich, dass es niemand gibt, der diese Frage verneint hat.



Bei meiner vierten Frage wollte ich wissen, ob es Leute gibt, die selbst Heilmittel aus Heilpflanzen herstellen.



Bei der nächsten Frage ging es darum, ob die Leute Heilpflanzen im Garten haben.



Bei der letzten Frage wollte ich wissen, ob die Leute einer der besten Heilpflanzen kennen, nämlich Zwiebeln.



Fazit

Im Grossen und Ganzen bin ich ziemlich zufrieden mit meiner Projektarbeit. Ich habe das Projekt mit einer sehr grossen Motivation gestartet. Diese wahr eigentlich auch bis am Schluss vorhanden, nur für ein nächstes Mal werde ich auf jeden Fall besser planen, denn es hat mir zeitlich leider nicht für das Interview gereicht und ich hatte auch nicht Zeit für so viele Umfragen, wie ich eigentlich zuerst machen wollte. Ein nächstes Mal würde ich ebenso die Rezepte, die ich ausprobiert habe, gerade immer danach aufschreiben und nicht erst eine Woche später, denn ich musste ein paar Sachen doppelt machen, weil ich Details vergessen hatte. Ich bin sehr froh, dass ich in meiner Arbeit auch ein paar praktische Dinge machen konnte, denn das Schreiben habe ich gerade am Anfang immer ein wenig aufgeschoben. Allerdings, wenn ich noch einmal ein Thema wählen könnte, würde ich mich gleich entscheiden, denn es ist meiner Meinung nach, ein sehr interessantes Thema.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Pfefferminze trocken	6
Abbildung 2 Aloe Vera Creme	9
Abbildung 3 Zwiebeln	10
Abbildung 4 Hustensaft aus Zwiebeln	11
Abbildung 5 Zwiebel Tee	11
Abbildung 6 Salbei Pflanze.....	11
Abbildung 7 Salbei Bonbons.....	12
Abbildung 8 Salbei Salbe.....	12
Abbildung 9 Pfefferminzen Pflanze.....	13
Abbildung 10 Pfefferminzöl.....	14
Abbildung 11 Pfefferminz Salbe	14
Abbildung 12 Pfefferminz Tee	15
Abbildung 13 Ingwer Milch.....	15
Abbildung 14 Ingwer Tee.....	16

Literaturverzeichnis

- (7. 1 2019). Von Paracelsus Apotheke : <https://www.paracelsus-apotheke.wien/heilkraeuter/> abgerufen
- Aloeuser. (4. 2 2019). Von [gutefrage](https://www.gutefrage.net/frage/woher-weiss-ich-wie-alt-eine-aloe-vera-pflanze-ist) : <https://www.gutefrage.net/frage/woher-weiss-ich-wie-alt-eine-aloe-vera-pflanze-ist> abgerufen
- Berlin.de* . (21. 1 2019). Von <https://www.berlin.de/special/gesundheit-und-beauty/ernaehrung/4550523-215-holunderbeeren-niemals-roh-essen.html> abgerufen
- Beser Gesund Leben* . (25. 3 2019). Von <https://bessergesundleben.de/tee-mit-ingwer-und-aloe-vera-ein-phantastisches-heilmittel/> abgerufen
- Betty Bossi*. (11. 2 2019). Von <https://ww2.bettybossi.ch/de/Magazin/Display/1067253/Ingwer-scharfe-Knolle-mit-grosser-Wirkung> abgerufen
- books* . (14. 1 2019). Von https://books.google.ch/books?id=-RPMDAAAQBAJ&pg=PT154&lpg=PT154&dq=welch+heilpflanze+bluht+im+november&source=bl&ots=spyEflmmAh&sig=w1thXobgn1hRN_V_q49gHP_q7GM&hl=de&sa=X&ved=2ahUKEwjb09eBpOvfAhXOLIAKHW_WD9cQ6AEwC3oECAYQ_AQ#v=onepage&q=welch%20heilpflanze abgerufen
- Das Kochrezept* . (19. 3 2019). Von https://www.daskochrezept.de/rezepte/salbeisalbe_246803.html abgerufen
- desired* . (19. 3 2019). Von <https://www.desired.de/beauty/make-up-kosmetik/aloe-vera-creme-selbst-machen-diy-anleitung/> abgerufen
- Fitboock* . (1. 4 2019). Von <https://www.fitbook.de/food/diesen-kleinen-fehler-macht-fast-jeder-bei-ingwertee> abgerufen
- gartenjournal* . (14. 1 2019). Von <https://www.gartenjournal.net/aloe-vera-blutetezeit-2> abgerufen
- Gartenjournal*. (28. 1 2019). Von <https://www.gartenjournal.net/holunder-standort> abgerufen

- Gesundheit Treffpunkt* . (25. 3 2019). Von <http://www.gesundheit-treffpunkt.ch/infotheke/was-ist-phytotherapie-.html> abgerufen
- gesundheit.de* . (18. 3 2019). Von <https://www.gesundheit.de/lexika/heilpflanzen-lexikon/pfefferminze-dosierung> abgerufen
- Gesundheitswissen* . (28. 1 2019). Von <https://www.fid-gesundheitswissen.de/pflanzenheilkunde/pfefferminze/> abgerufen
- Guteküche* . (18. 3 2019). Von <https://www.gutekueche.at/ingwertee-rezept-23930> abgerufen
- heilkraeuter* . (21. 1 2019). Von <https://heilkraeuter.de/rezept/salbei-bonbons.htm> abgerufen
- heilkraeuter* . (21. 1 2019). Von <https://heilkraeuter.de/lexikon/salbei.htm> abgerufen
- Heilkräuter. (1 2019). *www.heilkraeuter.de*. Von <https://heilkraeuter.de/rezept/salbei-bonbons.htm> abgerufen
- Heilkräuter-Seiten* . (19. 3 2019). Von Heilkräuter-Seiten: <https://heilkraeuter.de/salben/minz-balsam.htm> abgerufen
- Ingwer. (18. 2 2019). *Wikipedia* . Von <https://de.wikipedia.org/wiki/Ingwer> abgerufen
- Komposter kaufen* . (4. 2 2019). Von <https://komposter-kaufen.com/was-ist-humus/> abgerufen
- Kostbare Natur* . (25. 3 2019). Von <https://www.kostbarenatur.net/rezepte/rezept-fuer-holunderblueten-tee-zubereitung-und-anwendung/> abgerufen
- leben-kunst.de* . (4. 2 2019). Von <http://www.leben-kunst.de/pfefferminzoel-selber-machen-rezept-anleitung/> abgerufen
- Naturheilkunde und Bioresonanz* . (18. 2 2019). Von <https://www.janospraxis.ch/phytotherapie/geschichte-heilkraeuter.html> abgerufen
- netdokter* . (28. 1 2019). Von https://www.netdokter.ch/gesundheit/naturmedizin_alpenkraeuter/holunder-wirkung-aplenmedizin-6876080 abgerufen
- Pervenche, P. (2019). *Kräuter und Heilpflanzen Kochbuch* . Falken Verlag .
- Salbei Räucherwerk* . (21. 1 2019). Von <https://www.raeucherwerk-ratgeber.com/raeucherwerk-a-z/raeucherkraeuter-raeucherwerk/salbei-raeucherwerk.php> abgerufen
- Tee, Z. (18. 3 2019). *Utopia24*. Von <https://utopia.de/ratgeber/zwiebeltee-selber-machen-schnelle-hilfe-bei-erkaeltungen/> abgerufen
- Tietjen, F. (7. 1 2019). Von GesünderNet : <https://www.gesuendernet.de/service-und-wissen/medikamente-a-wirkstoffe/item/1210-die-geschichte-der-heilpflanzen.html> abgerufen
- t-online.de*. (1. 4 2019). Von https://www.t-online.de/heim-garten/deko/id_51532460/aloe-vera-als-zimmerpflanze-tipps-zur-pflege.html abgerufen
- Utopia* . (28. 1 2019). Von <https://www.fid-gesundheitswissen.de/pflanzenheilkunde/pfefferminze/> abgerufen
- UTOPIA*. (4. 2 2019). Von <https://utopia.de/ratgeber/hustensaft-selber-machen-zwiebeln-honig/> abgerufen
- Vonarburg, B. (kein Datum). Heilpflanzen . Weltbild .
- Wikipedia* . (25. 3 2019). Von <https://de.wikipedia.org/wiki/Heilpflanze> abgerufen
- Wikipedia* . (1. 4 2019). Von <https://de.wikipedia.org/wiki/Wollwachs> abgerufen
- wikipedia*. (4. 2 2019). *Wikipedia* . Von <https://de.wikipedia.org/wiki/Holunder> abgerufen

Wikipedia. (7. 1 2019). *Wikipedia* . Von <https://de.wikipedia.org/wiki/Heilpflanze> abgerufen

Wirkung und Nebenwirkung der Kräuter . (17. 3 2019). Von <https://heilkraeuter.de/nebenwirkungen.htm> abgerufen

www.apotheken-umschau.de. (28. 1 2019). Von [apotheken-umschau](https://www.apotheken-umschau.de): <https://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/holunder> abgerufen

Zauber Kraut . (18. 3 2019). Von <https://www.zauber-kraut.de/salbei-tee> abgerufen

Arbeitsjournal

Datum	Dauer in Min.	Ausgeführte Arbeiten Bearbeitete Themen Wichtige Ergebnisse	Schwierigkeiten Probleme Problemlösung	Weiteres Vorgehen Zu erledigen
16.11.18	45	Recherchieren		
1.12.18	15	Geschaut, was man im Winter anpflanzen kann		
6.12.18	45	Umfrage erstellt		
10.12.18	90	Die Geschichte von Heilpflanzen recherchiert		
7.1.18	90	Die Geschichte von Heilpflanzen recherchiert	Es ist schwierig, etwas zu finden	
13.1.19	70	Text Aloe Vera und Text verschiedene Heilpflanzen geschrieben		
14.1.19	90	Interviewfragen und den Text über Zwiebeln geschrieben		
21.1.2019	90	Salbei Text geschrieben		Das Rezept ausprobieren
26.1.2019	60	Salbeibonbons hergestellt		
28.1.2019	90	Holunder und Pfefferminz Text geschrieben		

4.2.2019	90	Rezept Salbeibonbons aufgeschrieben, Rezept Pfefferminzöl geschrieben		
11.02.19	90	Umfrage fertig geschrieben Online Umfrage erstellt Umfrage ausgedruckt Text Ingwer angefangen		
18.02.19		Text Ingwer fertig geschrieben, Text Vorwort angefangen		
28.02.19	30	Pflanzen angepflanzt Pfefferminzöl hergestellt		
4.03.2019	90	Den Text Konservieren geschrieben		
7.03.2019	60	Die Umfrage gemacht	Fast niemand wollte an der Umfrage teilnehmen	
10.03.2019	25	Den Text Sammeln der Heilpflanzen geschrieben		
17.03.2019	20	Text sind Heilpflanzen gefährlich geschrieben		

18.03.2019	90	Texte über Tee geschrieben		
19.03.2019	90	Texte Salben geschrieben		
25.03.2019	90	Text Holunder Tee und Ingwer Tee geschrieben		
1.04.2019	90	Erfahrungen dazu geschrieben		
7.04.2019	30	Bilder einfügen		
29.4.2019	30	Pfefferminz, Salbei und Aloe Vera Salbe hergestellt.		
30.4.2019	70	Ingwer Milch und Tee Rezepte ausprobiert.		
5.5.2019	90	Titelseite erstellt, Bilder eingefügt und Fazit geschrieben.		
6.5.2019	80	Exceltabelle Kosten erstellt, restliche Umfragen ausgewertet, Abbildungsverzeichnis		