

# 38. Volksschule DR. JONAS

Kräuterreise: Wildpflanzen und Heilkräuter erkennen und Vermittlung der Wirkstoffe und Anwendungsmöglichkeiten



## Kurzinfo:

Bundesland: **Steiermark**

Gemeinde: **Kapfenberg**

vielfaltleben-Gemeinde: **nein**

Eingereicht am: **30.05.2016**

Anzahl der SchülerInnen: 8

Projektlaufzeit: **Oktober 2015– Juni 2016**

Kontaktperson: **Gertrud Vorcnik**



## Projektbeschreibung:

Dieses Schulprojekt wurde mit Kindern der zweiten Klasse der Dr. Jonas Volksschule, von Oktober 2015 bis Juni 2016 durchgeführt. Unsere Kräuterreise hatte die Aufgabe, den Kindern die Natur wieder näher zu bringen, Wildpflanzen und Heilkräuter erkennen zu lernen, ihre Wirkstoffe und Anwendungsmöglichkeiten zu erfahren und zu schmackhaften und wertvollen Produkten zu verarbeiten.

Im ersten Abschnitt widmeten wir uns dem Immunsystem. Gerade Schulkinder sind in diesem Alter starken Belastungen ausgesetzt, deshalb haben wir ausführlich besprochen, wie wir es schaffen können, unseren Körper gesund erhalten können. Entspannung, Stärkung und Heilung waren ein wichtiger Teil davon. Neben Kneipp- Anwendungen lernten wir das richtige Atmen, Ruhe und Entspannung in der Natur. In unserer Küche produzierten wir gesunde Müsliriegel, Smoothies, und weitere gesunde Leckereien mit frischem Obst und Wildkräutern.

Der zweite Abschnitt behandelte Kopf, Hals und Brust. In diesem Teil haben wir die Wirkung der Heilkräuter besprochen und verarbeiteten unsere gesammelten und getrockneten Kräuter zu Haarshampoo,



Gesichtscreme, Zahnpaste, Nasensalbe, Nerventee, Hustensaft, Halswickel etc.

Der dritte Abschnitt widmete sich der Haut. Unsere Haut, als größtes Organ unseres Körpers, bedarf besonderer Pflege. Oft wird unser Säureschutzmantel durch Umwelteinflüsse und falsche Reinigungsmittel stark belastet. Deshalb haben wir die Funktionen der Haut und ihr Schutz genau besprochen. Deshalb haben wir besonderes Augenmerk darauf gelegt, natürliche Produkte aus Kräutern herzustellen. Selbstgemachte Seife als Basis für Duschgel und Körperlotion, Sonnenschutzcreme, After Sun Balsam, Insekten-spray- und Creme, aber auch eine Heilcreme aus den verschiedensten Heilkräutern, je nach Wunsch der Schüler waren Schwerpunkt dieses Teiles.

Der vierte Abschnitt behandelte Muskel und Bewegungsapparat. Wir verbrachten unsere Zeit ausschließlich in der Natur. Der nahegelegene Auwald war hervorragend für Waldspiele und Erlebnis geeignet. Neben der Beobachtung und Stimmenkunde von Vögeln, spielten wir Kräutermemory und waren auf der Suche nach vorher festgelegten Naturalien.

Der fünfte Abschnitt war dem Verdauungsapparat gewidmet. Gesunde Ernährung war ein sehr wichtiger Teil unseres Projektes. Durch Fastfood und Fertiggerichte wird Geschmacks- und Geruchssinn kaum mehr in Anspruch genommen. Deshalb gingen wir ganz zurück in die Natur. Das richtige Kauen und die dabei entstehenden Geschmacksempfindungen löste bei den Kindern Erstaunen aus. Danach wurden die Schüler beim Kochen immer kreativer bei der Zusammensetzung und Würzung unserer Wildkräuterprodukte. Köstliche Suppen mit Wildkräuter-Einlage, wie Palatschinken, Schöberl und Backerbsen, ebenso Kräuterweckerl, Grissini, Kräuterbutter, Burger aus Giersch, WK-Sugo, Ketchup, Kräutersalz, Öl, selbstgemachter Apfelessig, aber auch süße Leckereien mit Lavendel, Ringelblume, Löwenzahn, Marmelade und Honig, sowie Geschenke für die Eltern wurden mit Freude hergestellt.

Der letzte Abschnitt beinhaltete Kreativität und Gestaltung. Die Errichtung eines Kräuterbeetes mit Anbau von Erdäpfeln und die Pflege mit Gießen und Unkraut jäten war Schwerpunkt dieses Teiles. Wir sammelten Materialien in der Natur und gestalteten daraus Visitenkarten, Kräuterbilder, Kräutermappen. Figuren mit Heu, das von der Wiese der Schule geerntet wurde und Kerzen mit Bienenwachs von der Bienenzüchterin Frau Töglhofer aus Kapfenberg, sowie Holzfiguren und noch vieles mehr, förderte die Kreativität.

