

► Natur/Lebensräume

Wie schaut der Spitz-Wegerich aus?

Wo findet man ihn?

Wie verarbeitet man das Kraut?

Stechmücken begegnen uns aufgrund der milden Witterung fast das ganze Jahr über. Ihre Stiche verursachen einen lästigen Juckreiz. Dagegen gibt es eine Pflanze, die man mit einfachen Mitteln zu einem Balsam verarbeiten kann, der den Juckreiz ohne Nebenwirkungen bekämpft - den Spitz-Wegerich.

Die SchülerInnen lernen die Pflanze kennen, sammeln die Blätter und verarbeiten diese zu einem heilenden Balsam.



Abb. 1: Spitz-Wegerich, Quelle: Hajotthu, Wikipedia

Ort

Freiland, Schulküche

Schulstufe

ab der 5. Schulstufe

Gruppengröße

Klassengröße

Zeitdauer

3-4 Schulstunden

Lernziele

- Den Spitz-Wegerich in der Natur erkennen
- Über seine heilende Wirkung Bescheid wissen
- Einen einfachen Balsam selbst anrühren können

Sachinformation

Der Spitz-Wegerich

Systematik

Ordnung: Lippenblütenartige
 Familie: Wegerichgewächse
 Wissenschaftlicher Name: *Plantago lanceolata*

Beschreibung

Der Spitz-Wegerich wird 5 bis 50 cm groß und bildet ein reich verzweigtes Wurzelsystem aus. Die Blätter sind in einer grundständigen Rosette aus schmalen, lanzettlichen, ungestielten, parallelnervigen Laubblättern mit glattem Blattrand angeordnet.

Die Blütezeit beginnt im Mai und dauert bis ca. September. Die Blüte ist ein dichter, walzenförmiger, ähriger Blütenstand, der deutlich kleiner als der Schaft ist. Die unscheinbaren Blüten sind 4-zipfelig mit vier weit aus der Blüte herausstehenden, weißen Staubblättern.

Ökologie

Spitz-Wegerich wuchs ursprünglich nur in Europa, inzwischen findet man ihn weltweit und bis auf eine Meereshöhe von 1 750 m (Vorarlberg). Da er nicht viele Ansprüche an seinen Wuchsort stellt, ist er in Fettwiesen, in Parks, an Wegen und in Äckern, bevorzugt an mageren Stellen zu finden. Nach der Einteilung des Ökologen Heinz Ellenberg ist der Spitz-Wegerich eine Klassencharakterart der Grünland-Gesellschaften (*Molinio-Arrhenatheretea*).



Abb. 2: Blüte des Spitz-Wegerichs, Quelle: Hillewaert, Wikipedia

Wirkungsweise des Spitz-Wegerich-Saftes

Der Saft der Blätter ist sehr wirksam bei Insektenstichen und auch bei Wunden. Reibt man den Saft auf frische Wespen- oder Bienenstiche, so entsteht (meist) keine allzu große Schwellung, der Schmerz wird vermindert und in der Folge der Juckreiz deutlich reduziert. Diese Wirkung stellt sich auch bei Stichen von Stechmücken ein.

Den Blattsaft (Blätter zerkauen und auflegen) kann man auch auf frische (Schnitt- oder Schürf-)Wunden auftragen. Die Inhaltsstoffe stillen das Blut, schützen vor Entzündungen und helfen bei der Wundheilung. Da Wegerich fast überall wächst, ist er im Notfall schnell gepflückt.

Spitz-Wegerich-Tee oder -Sirup ist außerdem ein wirksames Mittel gegen Husten.

Übrigens hat es der Spitz-Wegerich sogar in die Weltliteratur geschafft: In Shakespeares „Romeo und Julia“ ist gleich im ersten Akt zu lesen: „Ein Blatt vom Wegerich dient dazu vortrefflich“ - „Ei, sag, wozu?“ - „Für Dein zerbrochenes Bein.“

Teile der Pflanze und deren Funktionen

Wurzel: Die Wurzel ist der unterirdische Teil der Pflanze, der diese im Boden verankert und Wasser und die darin gelösten Mineralstoffe transportiert. Wurzeln dienen auch als Nährstoffspeicher. Wichtig! Wurzeln tragen nie Blätter.

Stängel: Durch den Stängel wächst die Pflanze Richtung Licht. Er trägt Blätter, Knospen, Blüten und Früchte. Als Spross bezeichnet man Sprossachse (= Stängel) und Blätter.

Blätter: Blätter wachsen seitlich aus Knoten am Stängel. Funktionen der Blätter sind Fotosynthese und Wasserverdunstung (wichtig für Nährstoffaufnahme und -transport). Blätter haben viele unterschiedliche Formen.

Blüten: Die Blüten dienen als Anlockorgan für Insekten, um nach der Bestäubung Früchte zu bilden.

Didaktische Umsetzung

Im Freiland (im Idealfall im Zuge eines Wiesen-Aktionstages) wird der Spitz-Wegerich von der Lehrperson vorgestellt. Die Kindern nehmen gesammeltes Pflanzenmaterial ins Klassenzimmer mit. Dort wird ein Spitz-Wegerich-Balsam nach Rezept hergestellt und ein Steckbrief der Pflanze erstellt.

Der Balsam eignet sich sehr gut für die Herstellung mit SchülerInnen, da alle Zutaten völlig unbedenklich sind und bei der Verarbeitung nur niedrige Temperaturen benötigt werden.

Es ist sinnvoll, alle Arbeitsschritte im Zweierteam durchführen zu lassen.

Inhalte	Methoden
Einstieg und Hinführung zum Thema	
15 Minuten	
<i>Den Spitz-Wegerich in der Wiese finden.</i> 	<u>Material</u> keines Die Lehrperson stellt den Kindern im Freien die Pflanze vor. Zu diesem Zweck werden Blätter und Blütenstände herumgereicht, abgetastet und daran gerochen. Abschließend werden die Kinder gebeten, je eine kleine Handvoll junger Spitz-Wegerich-Blätter und zu zweit einen Blütenstand zu sammeln. Das Pflanzenmaterial wird von der Lehrperson eingesammelt und mit in den Klassenraum genommen.
Spitz-Wegerich-Mazerat	
45 Minuten	
<i>Die Balsamgrundlage wird hergestellt.</i>  Quelle: www.gesundheitsweg-online.eu	<u>Material</u> Schneidbretter, Messer, Herdplatte, Sieb, Töpfe, gesammelte Spitz-Wegerich-Blätter, fettes Öl (zB Jojobaöl, Olivenöl etc.) Pro Person sollten 20 g Öl für den Balsam berücksichtigt werden zuzüglich der Menge, die beim Abfiltrieren verloren gehen kann. Die Blätter werden von den Kindern in kleine Stücke geschnitten, in den Topf geleert und mit Öl übergossen (Pflanzen müssen gut überdeckt werden). Nun wird das Öl 20 Minuten lang vorsichtig erhitzt, gerade so viel, dass vom Boden kleine Bläschen aufsteigen. Danach abfiltrieren und evtl. auskühlen lassen.
Spitz-Wegerich-Steckbrief	
30 Minuten	
<i>Erarbeiten eines Steckbriefes im Zweierteam.</i> 	<u>Material</u> Beilage „Steckbrief - Eine Heilpflanze stellt sich vor“, Bleistift, Buntstifte, Bestimmungsbücher Während das Öl köchelt bzw. die anderen Kinder den Balsam rühren, fertigen die übrigen SchülerInnen Steckbriefe vom Spitz-Wegerich an. Jedes Zweierteam bekommt zwei Steckbrief-Vorlagen und versucht mit Hilfe der Bestimmungsliteratur den Steckbrief zu gestalten. Besonderen Wert soll auch auf eine möglichst naturgetreue Zeichnung gelegt werden.

Spitz-Wegerich-Balsam	pro Gruppe 15 Minuten
<i>Selbstständiges Herstellen eines Balsams.</i> 	<u>Material</u> Beilage „Rezept - Spitz-Wegerich-Balsam“ Der Balsam wird laut Rezept im Zweierteam zubereitet. Bezugsquellen für Rohstoffe und Salbentiegel: Apotheken, www.ruehrwerkstatt.at, www.feeling.at, www.sonnentor.at

Beilagen

- ▶ Steckbrief - Eine Heilpflanze stellt sich vor
- ▶ Rezept - Spitz-Wegerich-Balsam

Weiterführende Themen

- ▶ Lebensraum Wiese
- ▶ Heilpflanzen in der Wiese
- ▶ Küchenkräuter in der Wiese

Weiterführende Informationen

Links

www.kosmetikmacherei.at

www.kraeuterhuegel.at

www.aroma-garten.at

Literatur

Bühning, U.: Alles über Heilpflanzen: Erkennen, anwenden und gesund bleiben. Verlag Eugen Ulmer, 3. Auflage, 2014

Farrer-Halls, G.: Shampoo, Creme & Bodylotion. Natürlich selbstgemacht. Leopold Stocker Verlag, 2008

Pahlow, M.: Das große Buch der Heilpflanzen: Gesund durch die Heilkräfte der Natur. Nikol Verlag, 2013

Pieper, M.: Naturkosmetik zum Wohlfühlen. Edition Grüne Erde im Verlag Christian Brandstätter, 2004

Stiens, R.: Naturkosmetik - das Praxisbuch. Südwest Verlag GmbH & Co. KG, 1997



Noch Fragen zum Thema?

Mag.ª Dr.ª Eva Lenhard
Projekte NaturScouts, Wiese
Telefon: 0043-(0)316-835404-4
E-Mail: eva.lenhard@ubz-stmk.at



www.ubz-stmk.at

Eine Heilpflanze stellt sich vor

Name: _____

Größe: _____ **Blütezeit:** _____

Beschreibung/Merkmale: _____

Ökologie: _____

Besonderheiten: _____

Spitz-Wegerich-Balsam

Material

Herdplatte, Töpfe oder feuerfeste Glasbehälter, Esstäbchen zum Umrühren, Waage, pro Kind 1 Salbentiegel 50 ml, Klebeetiketten, Stift

20 g Sheabutter, 20 g Spitz-Wegerich-Mazerat, 3 Plättchen Bienenwachs (ca. erbsengroße Menge), 10 Tropfen ätherische Öle (zB Lavendel)

Durchführung

Sheabutter, Spitz-Wegerich-Mazerat und Bienenwachs vorsichtig erwärmen, bis die Bienenwachsplättchen geschmolzen sind.

Lasse das Gemisch etwas abkühlen, so dass es nur mehr handwarm ist.

Nun füge die ätherischen Öle hinzu und rühre um.

Anschließend fülle die Masse in die Behälter ab. Verschließe den Salbentiegel erst, wenn die Masse ganz abgekühlt ist, um Schimmelbildung zu vermeiden.

Die Klebeetiketten werden mit Name des Balsams, Herstellungsdatum und eventuell deinem Namen versehen und auf den Tiegel geklebt.

Der Balsam muss im Kühlschrank aufbewahrt werden und ist 3-6 Monate haltbar.

