Fachbereichsarbeit

Schule für allgemeine
Gesundheits- und Krankenpflege Tulln

Projektdokumentation

Komplementäre Pflege - Heilpflanzen und Kräuter in der Gesundheits- und Krankenpflege

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt habe. Ich habe mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient und habe diese Arbeit bisher weder im In- noch im Ausland einer/m Beurteiler/in zur Begutachtung in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt.

Vorgelegt von

EDER Anja Maria, Jahrgang 2007/2010

Beurteiler/in:

REST Brigitte

Tulln, 30. April 2010

Expose

Was ist komplementäre Pflege? Obwohl dies ein relevanter Bereich der professionellen Pflege ist, hat er nicht Einzug in alle pflegerischen Institutionen gefunden. Wenn heutzutage eine Pflegeperson mit diesem Begriff konfrontiert wird, fällt es nur wenigen leicht diesen zu definieren. Selbst interessierte Pflegekräfte finden nur schwer Informationen zu diesem Thema im Internet.

Diese Art der Pflege ist eine Entwicklung alten Wissens. Schon vor vielen Jahren, als zum Beispiel die Pflege überwiegend noch von Mönchen und Klosterfrauen praktiziert wurde, bestanden bereits diese Kenntnisse. Damals wurde mit Kräutern unter anderem geräuchert, Tees zubereitet und Waschungen durchgeführt. Diese Bildung verlor jedoch in den letzten Jahren an Popularität, wobei mit dieser Fachbereichsarbeit erneut darauf aufmerksam gemacht wird. Komplementäre Pflege beinhaltet nicht nur das Heilkräuterwissen sondern auch andere Pflegekonzepte wie Therapeutic Touch oder Aromapflege. Die Kräuterheilkunde ist das älteste Wissen dieser Pflege und die Grundlage vieler anderer Konzepte. Deswegen befassten sich die Abschlussklassen der allgemeinen und psychiatrischen Gesundheits- und Krankenpflegeschulen in Tulln in einem Projekt zur Gesundheitsförderung mit Heilkräutern, welches in dieser Arbeit dokumentiert wird.

Am Anfang wird die komplementäre Pflege erläutert und berichtet wie das Projekt zustande kam. Im nächsten Schritt werden die Aktivitäten des Projekts geschildert und entsprechend der Erlebnisse bzw. Arbeitsaufträge verständlich gemacht. So wird auf diverse Gruppierungen der Kräuter; die Ernte, Trocknung und Lagerung sowie Verwendung der Kräuter in der Pflege, vor allem in der Dermatologie hingewiesen. Ausgewählte Kräuter werden vertiefend bearbeitet und auf deren Besonderheiten hingewiesen. Augenmerk wird besonders auf die Selbstpflege gelegt, da dies der Schwerpunkt des Projektes ist.

Diese Arbeit entsteht durch Berichterstattung des Erlebten während des Projektes und Literaturrecherche in Büchern und dem Internet.

Ziel dieser Arbeit ist, die Möglichkeiten der Heilkräuter in der Pflege zu verdeutlichen und Hintergrundwissen zu ausgewählten Pflanzen zu vermitteln, so dass diese wieder vermehrt in den Pflegealltag einfließen können und in der Selbstpflege Einzug finden.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 1
Was ist komplementäre Pflege? 2
Das Projekt – Wie kam es dazu? 5
Projekttag 1 – Besuch der Garten Tulln 7
Projekttag 2 11
Gruppe 1 - Ernten und Destillation 11
Gruppe 2 - Sortieren und strukturieren 11
Gruppe 3 - Rosskastanie und Tinktur 12
Gruppe 4 - Kräuter und Kulinarik 13
Gruppe 5 - Literatur und Liste 14
Gruppe 6 - Fotographie 15
Gruppe 7 - Dokumentation des Projektes 15
Gruppe 8 - Kräuterwanderung- Zusammenschau und schriftliche Unterlagen 15
Projekttag 3 19
Gruppe 1 – Tinktur Rosskastanie, Ingweröl, Kräuteressig weiterverarbeiten 19
Gruppe 2 – Herbarium 19
Gruppe 3 und 4 – Tinktur und Ölauszüge ansetzen 19
Gruppe 5 – Kräutersalz 20
Gruppe 6 – Räuchern 20
Gruppe 7 – Kräutermärchen 20
Gruppe 8 – Heilpflanzenkalender 21
Gruppe 9 – Kräuterquiz 21
Tag der offenen Tür und Projekttag 4 23
Projekttag 5 26
Pflanzenmonographien des Heilpflanzenkalenders 27
Arnika 27
Echtes Johanniskraut 28
Echte Kamille 29
Fenchel 30
Immergrün 31
Melisse 32
Mönchspfeffer 33
Nachtkerze 34
Pfefferminze 35
Ringelblume 36
Rosmarin 37

Schafgarbe ... 38
Inhaltsstoffe der Heilpflanzen ... 39
Projekttag 6 ... 44
Gruppe 1 – Kräuterkissen ... 44
Gruppe 2 - Lippenpflege ... 45
Gruppe 3 - Salben ... 45
Gruppe 4 – Seifen ... 47
Tullner Gesundheitspreis ... 50
Projekttag 7 ... 50
Gruppe 1 - Rhythmische Einreibungen ... 50
Gruppe 2 - Ölkompresse ... 51
Gruppe 3 - Obers- Olivenöl Waschung ... 53
Abschlusspräsentation ... 56
Schlusswort ... 58
Projektteilnehmer ... 59
Quellenverzeichnis ... 61
Abbildungsverzeichnis ... 62

Einleitung

„Selbstpflege zur Gesundheitsförderung, weil ohne Selbstpflege keine professionelle Krankenpflege möglich ist.“ Brigitte Rest, 2009

In dieser Fachbereichsarbeit soll das Heilkräuterprojekt, welches von Brigitte Rest und Astrid Schatz – zwei Lehrerinnen der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Tulln – ins Leben gerufen wurde, dokumentiert werden.

Im ersten Kapitel wird die komplementäre Pflege definiert und diese verständlicher gemacht. Im folgenden Kapitel wird der Grundgedanke, welcher im oben genannten Zitat sehr gut umschrieben wird und der Beginn des Projektes beschrieben. Die weiteren Kapitel befassen sich mit den einzelnen Projekttagen. In jeden dieser Kapitel wird zuerst das Erlebte berichtet und danach konkret auf spezielle Themen eingegangen. So wird unter anderem auf das richtige Vorgehen beim Trocknen der Kräuter, der Herstellung von Salben oder die Anwendung von Wickel und Bäder genauer beschrieben. Damit der Lesefluss nicht unterbrochen wird, sind immer zu Ende jedes Kapitels Fotos zur Veranschaulichung zu finden. Zum Schluss der Arbeit ist eine Projektteilnehmerliste zum Überblick zu finden.

Dieses Projekt soll bei den Teilnehmern, aber auch bei allen Beobachtern des Projektes mehr Interesse an der alten Tradition der Kräuterheilkunde wecken. Die Teilnehmer werden in ihrer Profession als werdende diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester sensibilisiert, im Rahmen des eigenverantwortlichen Tätigkeitsbereichs die Heilkräuter wahrzunehmen und vor allem anzuwenden.

Der theoretische Teil dieser Fachbereichsarbeit wird vor allem aus dem Buch „Alles über Heilpflanzen erkennen, anwenden, gesund bleiben“ von Ursel Bühring erarbeitet. Für diese Fachbereichsarbeit wurde für alle geschlechtsspezifischen Anreden die männliche Form gewählt, um so den Lesefluss nicht zu stören.

Was ist komplementäre Pflege?

Komplementäre Pflege ist schwer zu definieren, da zu dieser Thematik noch nicht viel Literatur vorhanden ist. Das Wort komplementär bedeutet „sich gegenseitig ergänzend“[1], doch darf man komplementäre Pflege nicht mit alternativen Pflegemethoden verwechseln. Alternativ bedeutet im Gegensatz zu komplementär „wahlweise“.[2] So besteht die Möglichkeit zu wählen zwischen alternative Pflege/ Medizin oder Schulmedizin, oder die ergänzende Wahrnehmung von komplementärer Pflege zur Schulmedizin. Die komplementäre Pflege kann die Schulmedizin unterstützen und soll an Stellen ergänzen, an denen mit komplementärer Pflege das Ziel leichter erreicht werden kann.

Die Donau- Universität Krems definiert komplementäre Pflege im Studienhandbuch für Komplementäre Gesundheitspflege folgendermaßen: „Komplementär Pflegen und Handeln heißt einen Zustand der Harmonisierung von Geist, Körper, Seele und Emotionen anzustreben.“ [3]

Wenn diese Definition mit einer Definition der Ganzheitlichen Pflege - „Ganzheitliche Pflege umfasst Körper, Psyche und soziales Umfeld eines Menschen und achtet auf deren wechselseitige Beziehungen.“ - verglichen wird, kann ein Zusammenhang erkannt werden. In der komplementären Pflege wird auf die Ganzheitlichkeit des Menschen geachtet. So ist das Ganze mehr und anders als die Summe seiner Teile und es kann nicht ohne Verlust auf seine Teile reduziert werden. Dies bedeutet, dass nie nur eine Krankheit oder eine verletzte Extremität beachtet werden darf, sondern immer der ganze Mensch mit seinen Ressourcen und Problemen. [4]

Im deutschsprachigen Raum wurde erst wenig im komplementären Bereich geforscht und so konnten noch nicht viele Therapieformen wissenschaftlich belegt werden. Im fernen Osten jedoch wurden schon erfolgreiche Studien zu Massageformen und Akupressur durchgeführt. [5]

---

[1] Duden, 1990, 415
[2] Duden, 1990, 51
[3] www.donau-uni.ac.at/pflegewissenschaften, 23.10.2009
[4] http://www.krankenhaus-oberndorf.at/pdf/ganz_pflege.pdf, 31. Jan. 2010, 16: 00
[5] Latour, 14 - 18

Eine genaue Einteilung, welche Bereiche der Pflege bzw. Therapieformen in die komplementäre Pflege gehören, gibt es nicht. Eine Möglichkeit der Einteilung wurde von Trevelyan und Booth (1994) erstellt:

- Die erste Gruppe beinhaltet jene Pflegetherapieformen, welche die Pflegende direkt in die Arbeit eingliedern kann wie zum Beispiel Aromapflege und Massagen
- Die zweite Gruppe umfasst die Therapiearten die nur in gewissen Ausmaßen in die Pflegepraxis eingegliedert werden können. Dazu zählen die Kräuterkunde, Homöopathie und Ernährungstherapien.
- Zur dritten Gruppe zählen jene Therapieformen, die nur schwer in den Pflegealltag zu integrieren sind. Hier besteht die Aufgabe der Pflegenden in der Beratung und Information. Beispiele sind die Akupunktur und Osteopathie. [6]

Einige Autoren, welche über komplementäre Pflege schreiben, integrieren unterschiedliche Therapiemöglichkeiten in ihren Büchern, so ist es schwer zu definieren welche Therapieansätze nun wirklich zur komplementären Pflege zählen. Die komplementäre Pflege beinhaltet unter anderem die Anwendung von Wickeln und Kompressen, Rhythmische Einreibungen nach Wegman/Hauschka, Aromapflege, Therapeutic Touch®, Kinesiologie, Noreia-Blüten-Essenzen, Klangschalenmassage und Salutogenese. [7]

Im Allgemeinen geschieht diese Art der Pflege im eigenverantwortlichen Bereich der diplomierten Pflegenden, jedoch hängt der Grad der Durchführbarkeit immer von der Ausbildung der Durchführenden ab. So werden Grundlagen der komplementären Pflege, wie z. B. Aromapflege, Kinästethik, Wickel und Einreibungen bereits in der Grundausbildung zur diplomierten Gesundheits- und Krankenschwester vermittelt. Jedoch sind in vielen Bereichen Weiterbildungen nötig, um auch gesetzlich fundiert einwandfrei arbeiten zu können. [8]

[6] Vgl. Cole/ Shanley, 1998, 1173
[7] vgl. http://www.calendula.at/komplementaerepflege.htm, 25.10.2009
[8] Latour, 21 - 23

Die komplementäre Pflege ist eine Möglichkeit die Kompetenzen und Verantwortung der diplomierten Pflegekraft aufzuzeigen und die Weiterentwicklung in der professionellen Pflege zu fördern. [9]

So dient die komplementäre Pflege vor allem der Gesundheitsförderung und Prävention.

[9] Latour, 16

Das Projekt – Wie kam es dazu?

Es bestand schon längere Zeit der Wunsch von Frau Brigitte Rest und Frau Astrid Schatz ein Hochbeet für die Schule zu bekommen. Grund dafür war, dass Aromapflege ein Teil der komplementären Pflege, somit Bestandteil der Ausbildung ist und das Wissen der Schüler durch Anschauungsmaterial in Form der ätherischen Öl produzierenden Pflanzen unterstützt werden kann. Am 23. April 2009 bekamen die Lehrerinnen das OK der Direktorin Rosa Kuselbauer für ein Hochbeet. Sie sollten Angebote studieren und vorstellen.

Das Hochbeet wurde bei DI Doris Kampas bestellt. Frau Rest und Frau Schatz achteten hier auf umweltbewusste Bauweise aus heimischen Holz und ökonomische Produktion des Hochbeetes. Am 3. Juni 2009 schließlich erreichte das Hochbeet Tulln und wurde in die von den Schülern Roman Schneider, Bernhard Gärtner und Florian Csellar vorbereitete Grube eingebracht.

Zu diesem Zeitpunkt dachten die zwei Betreuungslehrerinnen schon längst über ein Projekt nach, welches über das nächste Ausbildungsjahr laufen sollte. Wichtig war ihnen, dass eine Kräuterpädagogin Grundlagenwissen vermittelt und im Projektverlauf darauf aufgebaut wird. Grundlegend war auch die Selbstpflege der Schüler zu fördern - durch Spaß am Projekt haben, selbst entscheiden zu können was und wie viel man machen will und viel praktisch erarbeiten zu können.

Es wurden 32 Stunden von der psychiatrischen Schule und 36 Stunden von der allgemeinen Schule im schulautonomen Bereich für das Projekt zur Verfügung gestellt.

<u>Ziel des Projektes</u>

Hauptziel: die Pflanzenheilkunde näher bringen - die Projektteilnehmer eignen sich ein Grundlagenwissen über Inhaltsstoffe der Pflanzen, Wirkung und Signaturenlehre an.

Kräuter sind die Basis der Pflege, ein altes Wissen der früheren Mönche und Klosterfrauen, welche die Pflege inne hatten, das in Vergessenheit geraten ist. Ziel war Wissen zu vermitteln und wieder Bewusstsein für die Kräuter schaffen.

Die Inhaltsstoffe der Heilpflanzen sind unter anderem Grundlage von ätherischen Ölen.
Die Schüler sollten die Möglichkeit zur Selbstpflege bekommen. Lustvoll zu lernen unter angenehmer Atmosphäre und ohne Stress, mit Spaß Nützliches zu erarbeiten und selbstständig praktisch zu arbeiten je nach Interesse jedes Einzelnen.

Projekttag 1 – Besuch der Garten Tulln

Am Dienstag den 29. September 2009 versammelten sich die Abschlussjahrgänge der allgemeinen Gesundheits- und Krankenpflegeschule und der psychiatrischen Gesundheits- und Krankenpflege Tulln vor dem Eingang der Garten Tulln.

Die Veranstaltung dieses Tages sollte der Startschuss für das Projekt „Heilpflanzen und Kräuter in der Pflege“ sein.

Die Projektteilnehmer lauschten aufmerksam dem Vortrag der Kräuterpädagogin Helga Tenne. Diverse Kräuter wurden erörtert. Die Geschichte der Kräuter und das Wissen darüber, wie diese Kräuter am Besten geerntet und was daraus produziert werden kann, wurde übermittelt.
Nach einem interessanten Vormittag gab es eine Mittagspause, die durchaus von einigen auch in den Gärten genossen wurde.
Am Nachmittag begann eine Kräuterwanderung durch das Gelände der Garten Tulln. Da die Gruppe groß war, wurde sie geteilt und die zweite Gruppe von Gerit Fischer betreut. Beide Gruppen wurden von jeweils zwei Lehrerinnen begleitet. In der einen Gruppe wanderten Frau Brigitte Rest und Frau Martina Hopfeld mit, in der anderen Frau Astrid Schatz und Frau Katharina Haberl. Wir fanden so manche Kräuter und erfuhren einiges über ihre Wirkung und Verarbeitungsmöglichkeiten. In jeder Gruppe wurden Bestandteile der besprochenen Pflanzen in Papiertüten gesammelt, um diese zu trocknen und später ein Herbarium zu erstellen. Ebenso wurde fleißig fotografiert, um auch auf diese Weise den Nachmittag dokumentieren zu können.
Da diese Wanderung im Herbst stattfand, konnte man kaum mehr Blüten sammeln, sondern war vor allem auf die Blätter angewiesen. Im Laufe des Nachmittags lernten wir einige Kräuter kennen und erkannten den manchmal sehr kleinen Unterschied zwischen den Blättern.

- Die richtige Ernte

Der richtige Zeitpunkt für die Ernte ist nicht durch einen Zeitrahmen wie zum Beispiel Anfang Mai bestimmbar, sondern ergibt sich durch die Witterung, Entwicklungsstand der Pflanze und Tageszeit. Grundlegend ist wichtig zu wissen, das Pflanzen nicht nass geerntet werden, sondern immer nach einem Regenguss Zeit zum Trocknen haben sollen.

Blätter werden am Besten vor der Mittagshitze, wenn der Morgentau bereits verdunstet ist, geerntet. Blüten sollten ebenfalls am späten Vormittag zur vollen Blüte gepflückt werden. Grundsätzlich sollte alles per Hand geerntet werden und nur wenn dies nicht möglich ist, die Pflanzenteile mit einem Messer abgeschnitten werden. Die Wurzeln sollten im Spätherbst oder zeitigen Frühjahr gesammelt werden, weil die Inhaltsstoffe zu dieser Zeit am wirksamsten sind. [10]

- Weiterverarbeitung
    - Trocknen

Eine schonende und rasche Weiterverarbeitung der Kräuter ist wichtig. Bereits bei der Ernte sollte darauf geachtet werden, dass die Kräuter z.B. locker in Körben liegen und nicht in Plastiksäcken zu schwitzen beginnen. Um Heilkräuter länger haltbar zu machen, ist Trocknen die einfachste Variante. Einerseits bleiben durch den Wasserentzug die Wirkstoffe weitgehend erhalten, andererseits haben Mikroorganismen keinen Nährboden mehr und der Abbauprozess der Pflanzen wird aufgehalten. Je nach Größe der zu trocknenden Pflanzenteile werden diese gelagert. Ganze Triebe mit Blättern oder Fruchtständen werden locker zusammengebunden und verkehrt herum aufgehängt, hierbei muss darauf geachtet werden, dass die Sträuße nicht zu dick werden. Einzelne Blätter oder Blüten werden auf Tüchern oder Netzen zum Trocknen gelagert. Die Wurzeln sind die einzigen Pflanzenteile, die gewaschen und gebürstet werden müssen bzw. dürfen. Sehr wasserhaltige Früchte oder Wurzeln eignen sich besonders für den Dörrapparat, der schnell und schonend trocknet.

[10] vgl. Thek, 2008, 30

Am geeigneten zum Trocknen sind dunkle, luftige, trockene und staubfreie Orte, wie ein Dachboden oder Schuppen. Ein Merkmal für trockene Blätter ist das Rascheln, sind Blüten trocken, so lassen sie sich zerbröseln.

- Lagerung

Am besten werden Kräuter locker in Teedosen oder Papiersäcken und in dunklen, kühlen und trockenen Räumen gelagert. Die Beschriftung der Gefäße mit Pflanzennamen und Datum ist wichtig, da es sonst zu Verwechslungen kommen kann. Nach einem Jahr sollten die noch vorhandenen Vorräte verworfen werden, da die Inhaltsstoffe schon abgebaut sind und damit wieder Platz für die neue, frische Ernte ist.

- Einfrieren

Einfrieren ist vor allem für saftige Kräuter die Methode der Wahl, weil sie dadurch weniger Aroma als beim Trocknen verlieren. Die Kräuter werden hierfür klein gehackt und in einen Eiswürfelbereiter gefüllt. Jedes Fach wird mit etwas Wasser übergossen und in das Gefrierfach gestellt. Wenn die Würfel gefroren sind, können diese in beschriftete Gefrierbeutel gefüllt werden. [11]

[11] Thek, 2008, 31 - 32

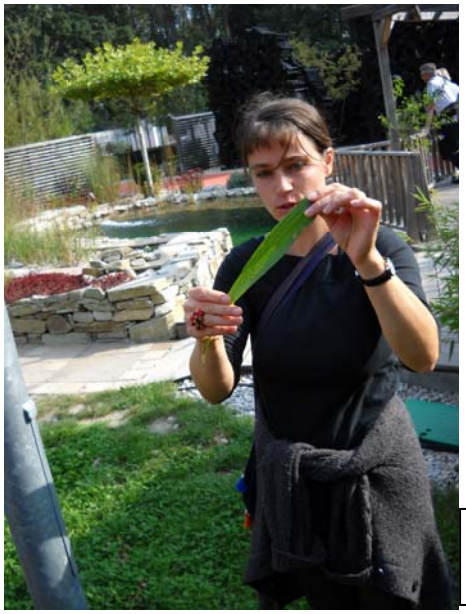

Abbildung 1 - Fr. Gerit Fischer

Abbildung 2 - Produkte aus Heilkräuter

Abbildung 3 - Fr. Helga Tenne (links) stellt ihre Produkte vor

Projekttag 2

Am 5. 10. 2009 versammelten sich die Projektteilnehmer erneut, diesmal jedoch in der Schule. Die Schüler hatten 4 Unterrichtseinheiten um sich wahlweise in 8 Gruppen mit der Thematik Heilkräuter auseinander zusetzen.

Gruppe 1 - Ernten und Destillation

Gruppemitglieder: Jasmin Pirkner, Holger Blaha, Julia Westermayer, Hemma Schober, Katharina Böck, Markus Halbauer.

Zu Beginn wurden die Kräuter fleißig aus dem schuleigenen Hochbeet geerntet. So einige Fragen stellten sich, wie man am Besten und richtig erntet, welche Pflanzenbestandteile wirklich gebraucht und verwendet werden.

Nachdem dies geschafft war, wurden die Blätter von den Stängeln gezupft und in den Destillierapparat gegeben. Der Destillierapparat stand auf einer Kochplatte. Im untersten Bereich war Wasser, welches zum Kochen gebracht wurde. Darüber befanden sich die Kräuter und darauf befand sich das Kühlwasser. Dieses Kühlwasser rann über einen Schlauch ab und musste durch erneutes eingießen von kalten Wasser kühl gehalten werden.

Es standen zwei Destillierapparate zur Verfügung und in drei Durchgängen entstanden Destillate aus Erdbeerminze, Krauseminze, Lavendel, Immortelle und Rosengeranie. Diese wurden in Flaschen abgefüllt und etikettiert.

Ebenfalls waren Markus und Katharina mit einem kurzen Steckbrief beauftragt, der den deutschen und lateinischen Namen, Pflanzenfamilie und die Verwendung beinhaltete.

Gruppe 2 - Sortieren und strukturieren

Gruppenmitglieder: Karin Riedrich und Christina Puxbaum.

Ihre Aufgabe war es die Bilder der Wanderung in der Garten Tulln zu sammeln und zu betiteln – die Kräuter sowohl mit den deutschen als auch den lateinischen Namen.

Gruppe 3 - Rosskastanie und Tinktur

Gruppenmitglieder Sylvia Thonhauser, Katrin Kiesler, Melanie Müller, Marion Maurer, Natascha Kahry, Elena Plank

Hier wurden Rosskastanien geschält, gewürfelt und in Obstschnaps eingelegt, um daraus eine Tinktur entwickeln zu lassen. Ebenfalls wurde Ingwer geschält, gerieben und in Sesamöl eingelegt, um Ingweröl herzustellen.

- Tinkturen

Das Prinzip der Tinktur ist das Ansetzen von Kräutern in hochprozentigen Alkohol. Der Vorteil dieser Verarbeitungstechnik ist, dass sich viele, auch schwer lösliche Pflanzeninhaltsstoffe besonders gut im Alkohol lösen. Gleichzeitig konserviert der Alkohol die Wirkstoffe.

Grundrezept: Ein Teil getrockneter, fein zerkleinerter Heilkräuter (oder zwei Teile frische Kräuter – diese müssen jedoch schneller verarbeitet werden) werden mit 5 bis 10 Teilen hochprozentigem Alkohol in ein Glasgefäß gefüllt, welches gut verschließbar ist und an einem warmen Ort gestellt wird. Als Alkohol kann jener aus der Apotheke oder auch Weingeist oder Obstbranntwein verwendet werden, wichtig ist der Alkoholgehalt von 50 - 70%.

Der Kräuteransatz muss täglich geschüttelt werden und kann nach drei Wochen durch ein Leinentuch oder Filter gegossen werden. Die Kräuterreste werden ausgedrückt, die Tinktur in einem dunklen Behälter und an einem dunklen, kühlen Platz aufbewahrt. [12]

Anwendung: Eine innere Anwendung mit Wasser, Tee oder Fruchtsaft und eine äußerliche Anwendung mittels Wickel ist möglich.

Erwachsene sollten 3mal täglich 20 Tropfen zu sich nehmen, bei Kindern gilt die Regel 3mal täglich 1 Tropfen/ Lebensjahr.

Tinkturen können ein Jahr verwendet werden. Zwar macht der Alkohol die Tinktur länger haltbar, jedoch werden die Wirkstoffe mit der Zeit weniger. [13]

[12] Thek, 2008, 36
[13] Bühring, 2007, 19

- Kräuteröle

Kräuteröle sind oft weniger zum Verzehr geeignet, sondern vielmehr als Heilmittel zur Verwendung bei Einreibungen oder für Massagen gedacht. Verwendung finden sie vor allem bei rheumatischen Beschwerden oder Muskelverspannungen.
Zur Herstellung der Öle sollen nur hochwertige kalt gepresste Öle wie Sonnenblumen, Oliven, Sesam oder Distelöl verwendet werden. Diese Öle lösen die fettlöslichen Inhaltsstoffe aus den Kräutern und ziehen bei der Anwendung in die Haut ein.
Grundrezept: Ein gut verschließbares Glasgefäß muss bis zur Hälfte mit getrockneten Kräuter gefüllt werden und mit dem Öl gut bedeckt werden. Öle können auch mit frischen Kräutern angesetzt werden, jedoch besteht hier die Gefahr des Schimmels. So sollten die Pflanzen über Nacht angewelkt werden lassen und erst am nächsten Tag das Öl angesetzt werden. Wie bei der Tinktur bleibt das Gefäß etwa 3 Wochen verschlossen an einem warmen Ort stehen und soll regelmäßig geschüttelt werden. Danach wird das Öl gefiltert und in dunkle Flaschen abgefüllt. Das fertige Kräuteröl ist bei richtiger Lagerung kühl und dunkel – ein Jahr lang haltbar. [14]

Gruppe 4 - Kräuter und Kulinarik

Gruppenmitglieder Birgit Schneider, Birgit Schopper, Alice Uher, Verena Neumayr, Sabrina Rabenlehner, Tanja Müllner, Yvonne Ettenauer, Katharina Eßletzbichler. Corinna Schramm, Lisa Schinnerl.
In dieser Gruppe gab es keine strenge Aufgabenteilung, so wurde geholfen wo Not am Mann war, später halfen auch die Mitglieder der Gruppe 3.

Viele Leckereien wurde gezaubert. So entstanden Kräutertopfen aus

1. Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckl, Salz,, Pfeffer, Knoblauch
2. Rosmarin, Basilikum, Zitronenthymian, Knoblauch, Salz, Pfeffer
3. Chili, Oregano, Kapuzinerkresse, Salz, Pfeffer

[14] Thek, 2008, 37

Für überbackene Baguette wurde ein kleiner Backofen in die Schule transportiert. Eine Mischung mit Olivenöl, Knoblauch, Oregano, Schnittlauch, Thymian, Petersilie wurde erstellt. Das Baguette wurde an der Oberseite eingeschnitten, diese Einschneidungen mit der Ölmischung gefüllt und überbacken.
Auf Wunsch der Mitschüler wurde ein Pesto kreiert. Dies bestand aus Basilikum, Thymian, Oregano, Brunnenkresse, Rosmarin, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Olivenöl. Das Pesto wurde unter anderem in Blätterteigtascherl gefüllt. Da die Köche nicht das komplette Pesto verwenden wollten, wurde der restliche Blätterteig zu Apfel- Melisse- Tascherl verarbeitet.

Apfelessig wurde in einer Flasche mit Basilikum, Zitronenthymian, Salbei und Rosmarin verfeinert, ebenfalls wurde ein Kräutersalz aus Zitronenthymian und Schafgarbe fabriziert.
Tanja und Yvonne erstellten kurze Steckbriefe mit den deutschen und lateinischen Bezeichnungen der Kräuter, deren Verwendung in der Küche und eventuelle Besonderheiten in der Verwendung. Sie gestalteten liebevoll ein Kochbuch aus ihren Informationen.

Die restlichen Kräuter die an diesen Nachmittag noch überblieben, wurden zum Trocknen gebündelt bzw. der Oregano vom Stängel abgerieben, in einer Schüssel gesammelt und zum Trocknen für spätere Projekttage aufbewahrt.

Gruppe 5 - Literatur und Liste

Gruppenmitglieder: Carina Piffl, Ramona Gritsch, Claudia Schön
Diese Gruppe verfasste ein Literaturverzeichnis. Die Betreuungslehrerinnen stellten einige Kräuterbücher das ganze Jahr über zur Verfügung. Dieses Literaturverzeichnis wurde nach den Zitationsregeln der Schule zur besseren Übersicht erstellt.

Gruppe 6 - Fotographie

Gruppenmitglieder: Roman Schneider, Florian Csellar, Stefan Köllner, Bernhard Gärtner, Beate Richter, Kerstin Pfennigbauer.

Damit Interessierte jederzeit zu den Informationen über das Projekt gelangen konnten, wurde eine Tafel gestaltet. Die Aufgabe dieser Gruppe war, von jedem Projektteilnehmer ein Profilfoto zu schießen und dieses zu folieren, um es später auf die Tafel aufzubringen. So kann jederzeit die bestinformierte Person angesprochen werden. Roman und Florian veranstalteten ein Fotoshooting im „Garten“, jeweils mehrere Fotos wurden gemacht und eines durfte jede Person auswählen. Die restlichen Gruppenmitglieder gingen im Haus zwischen den Lokalisationen herum und fotografierten die Ereignisse.

Gruppe 7 - Dokumentation des Projektes

Die Verfasserin dieser Arbeit, Anja Eder, wurde mit der Dokumentation des Projektes betraut. Ihre Aufgabe war das Beobachten des Projektes, Dokumentation und Fotografieren der Teilnehmer.

Gruppe 8 - Kräuterwanderung- Zusammenschau und schriftliche Unterlagen

Gruppenmitglieder: Marion Pfiel, Claudia Schmudermayer, Christiane Seelmann, Christina Unterberger

Sie erstellten einen Bericht zur Kräuterwanderung in der Garten Tulln. Somit konnte sich jeder Interessierte über Pflanzennamen in Deutsch und Latein, Pflanzengattung, Wirkungen und Anwendungen schlau machen.

Abbildung 4 - Informationstafel für Außenstehende

Abbildung 5 - Heilkräuter

Abbildung 6 - Destillierapparate

Abbildung 7 - Herstellung der Kastanientinktur

Abbildung 8 – Zusammenfassung des ersten Projekttages

Abbildung 9 –
Fr Astrid Schatz (links)
und Fr Brigitte Rest (rechts)

Abbildung 10 – Kräuteraufstriche

Abbildung 11 – Baguette mit Kräuterpesto

Abbildung 12 – Endprodukte des 2. Projekttages

Projekttag 3

Am 22. Oktober 2009 beschäftigten sich die Projektteilnehmer wieder in Gruppen mit dem Thema Heilkräuter.

Gruppe 1 – Tinktur Rosskastanie, Ingweröl, Kräuteressig weiterverarbeiten

Rosskastanientinktur, Ingweröl und Kräuteressig - diese drei Ansätze des letzten Projektnachmittags wurden diesmal von Markus, Holger und Katharina B. durch Teefilter gegossen, um reine Produkte zu erlangen. Die Ansätze wurden öfters durchgeseiht, da Kleinstbestandteile durch den Teefilter durchsickerten. Die neuen Behältnisse für die Produkte wurden wieder fachgerecht beschriftet.

Gruppe 2 – Herbarium

Der Auftrag für Kerstin, Roman, Florian, Beate und Bernhard war ein Herbarium zu gestalten. Die gesammelten Kräuter von dem Ausflug in die Garten Tulln wurden gepresst. Nun wurden Namensschilder mit deutschen und lateinischen Namen und geografisches Vorkommen der Pflanze erstellt. Diese wurden mit den Pflanzen laminiert und zu einen Buch gebunden.

Gruppe 3 und 4 – Tinktur und Ölauszüge ansetzen

Yvonne und Sylvia setzten aus Eibisch, Schafgarbe, Holunderblüten, Ringelblume und Beinwell Tinkturen an. Der Beinwell musste vor dem Ansetzen noch geputzt, gewaschen und zerkleinert werden. Tanja und Elena waren für die Ölauszüge zuständig. Es wurde ein Warmauszug aus Schachtelhalm erstellt. Die Kaltauszüge bestanden aus Holunderblüten, Schafgarbe und Ringelblume.

Gruppe 5 – Kräutersalz

In dieser Gruppe wurden die getrockneten Pflanzen abgerieben und im Mörser fein gemahlen. Diverse Kräutersalzmischungen entstanden daraus.

1. Zitronenverbene, Ringelblume, Oregano
2. Basilikum, Zitronenthymian, Oregano
3. Oregano, Holunderblüten, Schafgarbe, Thymian, Melisse,
4. Zitronenthymian, Ringelblume, Schafgarbe, Salbei
5. Petersilie, Melisse, Schafgarbe,
6. Melisse, Holunder, Petersilie

Gruppe 6 – Räuchern

Dies war ein Informationsplatz zum Thema Räuchern. Hier vermittelte Frau Brigitte Rest ein Basiswissen über Räuchern. Man erfuhr wie man räuchern kann und was man dazu benötigt. Einige Kräuter wurden geräuchert um ein Gefühl dafür zu bekommen, ebenfalls erhielt jeder ein Skriptum zur Selbstinformation bei vertiefendem Interesse.

Gruppe 7 – Kräutermärchen

Da sich unter den Projektteilnehmern viele kreative Köpfe befinden, studierten Alice, Karin, Jasmin, Hemma, Natascha, Corinna, Melanie und Marion M. ein Kräutermärchen ein. Sie wählten ein Lavendelmärchen, welches am Tag der offenen Tür vorgeführt werden sollte. Da alle Darsteller aus dem allgemeinen Jahrgang waren, wurden auch die weitere Organisation und das Gestalten der Dekoration von dieser Klasse übernommen. Es wurden am 11.11. 2009, 25.11. 2009 und am 22.12.2009 insgesamt 5 Stunden von der Schule zur Verfügung gestellt. In dieser Zeit konnte das Stück eingeübt und Hintergrundbilder als Plakat und Powerpointpräsentation gestaltet werden, akustische Unterstützung wurde gesucht, Bärte gebastelt, ein Königsstab und eine Krone erstellt.

Gruppe 8 – Heilpflanzenkalender

Carina, Ramona und Claudia gestalteten einen immerwährenden Kalender mit Bildern von Kräutern und kurzer Information. Die Kräuter welche in dem Kalender zu finden sind, werden im späteren Projektverlauf weiterbearbeitet.

Gruppe 9 – Kräuterquiz

Christina S. und Christiane produzierten ein Kräuterquiz für den Tag der offenen Tür, damit interessierte Besucher ihr Wissen über Kräuter überprüfen konnten. So wurden Fotos ausgedruckt, mit einem kleinen Hinweis versehen und auf der Rückseite war die Auflösung sichtbar.

Abbildung 13 –
Übersichtswand von Projekttag 3

Abbildung 14 - Tinktur und Ölansätze

Abbildung 15 –
diverse geriebene Kräuter

Tag der offenen Tür und Projekttag 4

Der Tag der offenen Tür fand am 16. Jänner 2010 statt und war der Premierentag für das Lavendelmärchen. Zwischen 8 und 13 Uhr konnten sich die Besucher jederzeit im 1. Stock über das Projekt informieren. So wurden die selbstproduzierten Hydrolate, Tinkturen und Öle ausgestellt. Interessierte konnten den Heilpflanzenkalender oder Salzmischungen erwerben und ihr Wissen am Quiz testen. Das Märchen wurde zu jeder vollen Stunde aufgeführt und war stets gut besucht. So mancher Besucher war derart begeistert, dass er sich die Vorstellung mehr als einmal ansah.

Eine kurze Zusammenfassung der Geschichte:
Der König eines weitentfernten Landes fiel immer in Ohnmacht – bei jeglichem „schlimmen“ Wort oder Situationen, wie z.B. dass die Hofkatze 7 Jungen geworfen hatte. Dann musste der König ins Bad gezogen und nackt ausgezogen werden, um im kühlen Bad wieder zu erwachen.
Am Tag der offenen Palasttür kam ein Landstreicher zur Audienz, dessen Anblick den König in Ohnmacht fallen lies. Der Landstreicher rannte zum König und wollte ihn wieder wecken. Durch einen intensiven Geruch den der Landstreicher verströmte, erwachte der König und lag in dessen Armen. Sofort eilten die Wachen herbei und brachten den Landstreicher weg. Der König jedoch erkannte, dass er durch den intensiven Geruch des Landstreichers wieder erwacht war und wollte die Herkunft dieses Geruches wissen. Als der Landstreicher erneut vorm König stand, erblickte dieser ein Büschel Kräuter und wollte erfahren woher der Landstreicher dieses hatte. Dieser berichtete ihm von einer Bäuerin, welche sich der König bringen ließ. Die Bäuerin wiederum erzählt davon, dass sie von einer alten Frau in ein Bad geworfen wurde und entspannt wieder hinaus stieg. Der König schickte seine Wachen weiter, um diese Kräuterfrau zu finden. Die Kräuterfrau konnte dem König nicht sagen wie das Kraut hieß, jedoch wo er es finden konnte. So schickte der König seine Reiter aus und das blaue Blumenmeer wurde gefunden.

Am 18.1.2010 fand der 4. Projekttag statt. Dieses Mal wurde das Märchen für die Projektteilnehmer, dem 1. Ausbildungsjahr der allgemeinen Schule und Teilnehmer einer Aromapflegeplattform aufgeführt. Die Klasse war somit voll und am Ende der Vorstellung gab es anerkennenden Applaus.
Nach der Aufführung wurde der Tag der offenen Tür innerhalb der Projektteilnehmer reflektiert und die knapp 500 Fotos, die von Roman Schneider am Tag der offenen Tür gemacht wurden, gesichtet.

Abbildung 16 –
Fr. Rest stellt vor

Abbildung 17 - Theatergruppe

Abbildung 18 – Präsentation der Produkte

Abbildung 19 – Informationstafeln

Abbildung 20 - Kräuterquiz

Projekttag 5

Am 9.Februar 2010 hatte nur der allgemeine Jahrgang einen Projektnachmittag. Die Schüler befassten sich diesmal theoretisch mit den Pflanzen des Heilpflanzenkalenders der am 3. Projekttag von einer Gruppe erstellt worden war und mit den diversen Inhaltsstoffen der Pflanzen.

<u>Gruppenaufteilung</u>

- Pflanzen
    - Immergrün + Mönchspfeffer – Jasmin, Corinna
    - Melisse und Arnika – Alice, Verena
    - Kamille und Rosmarin – Hemma und Natascha
    - Schafgarbe und Pfefferminze – Katharina B. und Julia
    - Nachtkerze und Ringelblume – Birgit und Sabrina
- Inhaltsstoffe
    - Gerbstoffe – Marion, Melanie
    - Alkaloide – Ramona, Carina
    - Glykoside – Claudia, Karin
    - Schleimstoffe – Sylvia, Katrin
    - Ätherische Öle – Holger, Lisa, Katharina E.
    - Bitterstoff – Tanja, Yvonne

Die Portraits der Pflanzen beinhalten die Systematik – zu welcher Familie die Pflanzen gehören, die Botanik - Anbau, Ernte, Wuchs; die Inhaltsstoffe, Anwendung- und Verwendungsmöglichkeiten und die Wirkungen der Pflanzen.

Bei den Inhaltsstoffen waren die Eigenschaften, Wirkungen, Anwendung, Gegenanzeigen, Nebenwirkungen und Pflanzenbeispiele gefragt. Auf den folgenden Seiten ist eine Zusammenfassung der erarbeiteten Informationen zu finden.

Pflanzenmonographien des Heilpflanzenkalenders

Abbildung 21 - Arnika

Arnika

Lat. Arnica montana

Wichtige Inhaltsstoffe

Flavonoide, ätherisches Öl, Kumarine

Botanik

Die Arnika ist eine mehrjährige Pflanze, die der Familie der Korbblütler (Asteraceae) angehört. Die Pflanze ist sehr widerstandsfähig und findet man vor allem in den Bergen. Die Arnika wird von der Wurzel bis zu den Blättern von Gängen mit ätherischen Ölen durchzogen, die einen scharfen aromatischen Geruch verströmen. Die Blattrosette, die sich am Boden der Pflanze bildet, besteht aus behaarten hellgrünen und länglichen Blättern. Die am fein behaarten Stängel verlaufenden Blätter sind kleiner. Die Blüten sind orange – gold und besitzen am Ende 3 so genannte Zähnchen.

Wirkungen

Die Arnika wirkt bakteriologisch, pilzhemmend, immunstimmulierend und durchblutungsfördernd. Sie wird bei Verletzungen und nicht blutenden Wunden wegen ihrer entzündungshemmenden Wirkung eingesetzt. Ebenso zeigt es gute Wirkung bei Venenleiden, Wasser und Lymphansammlungen bzw Blutergüssen.

Anwendungsmöglichkeiten

Ein Teeaufguss der Arnika darf nicht verschluckt werden, er kann jedoch als Gurgellösung zur Durchblutungsförderung verwendet werden. Ebenso können Arnikagel und Tinkturen zur Abschwellung und Schmerzlinderung eingesetzt werden. Mit einen Fingerbad kann eine Nagelbettentzündung gelindert werden. Bei unreiner Haut ist ein Dampfbad hilfreich.

Abbildung 22 - Echtes Johanniskraut

Echtes Johanniskraut

Lat. Hypericum perforatum

Wichtige Inhaltsstoffe

Gesamthypericine, Hyperforin, Gerbstoffe, Flavonoid

Botanik

Auf der Welt verteilt gibt es ca. 400 verschieden Arten Johanniskrautgewächse (Hypercaceae). Am besten wächst das echte Johanniskraut auf sonnigen Wiesen und Waldlichtungen. Die Blätter des Johanniskrautes haben winzige Drüsen mit Harz und ätherischen Ölen, welche lichtdurchlässig sind, wodurch die Blätter wie durchlöchert wirken. Ebenfalls produziert das Johanniskraut den roten Farbstoff Hypericin, der durch dunkle Pünktchen an den Blättern sichtbar wird.

Wirkungen

Johanniskraut bewirkt eine bessere Lichtaufnahme des Organismus und somit hellt es die Stimmung auf. Dadurch wird es zur Therapie bei leichten bis mittleren Depressionen empfohlen. Bereits lange Zeit ist die Erhöhung der Leistungsfähigkeit und die Stärkung bei Schwächezuständen bekannt. Die Wirkung des Inhaltsstoffes Hyperforin äußert sich antibakteriell und entzündungshemmend. Flavonoide hemmen Entzündungen und die Gerbstoffe fördern die Wundheilung.

Anwendungsmöglichkeiten

Zur äußeren Anwendung wird Johanniskraut am häufigsten in Öl umgewandelt. Da bei der Verarbeitung des Krautes der Farbstoff Hypericin freigesetzt wird, bekommt das Öl die typische rote Farbe. Dieses Rotöl wirkt durchblutungsfördernd, schmerzlindernd, entspannend. Weiters kann das Johanniskraut in Tees, Tinkturen und Schlafkissen weiter verarbeitet werden.

Abbildung 23 - Echte Kamille

Echte Kamille

Lat. Matricaria recutita

Wichtige Inhaltsstoffe

Ätherische Öle, Kumarine, Flavonoide, Schleimstoffe

Botanik

Die echte Kamille findet man überall in Mittel-, Süd- und Osteuropa, bevorzugt wächst sie an Weg- und Feldrändern. Die Blätter sind schmal gefiedert und enden in Stachelspitzen – dies ist am besten unter einer Lupe erkennbar. Wenn sich die weißen Zungenblüten nach unten wenden und der gelbe Blütenboden sich hervorwölbt, ist Erntezeit für die Kamille.

Wirkungen

Die ätherischen Öle der Kamille binden gefährliche Bakteriengifte und wirken pilzhemmend - so werden sie bei bakteriellen Hauterkrankungen, schlecht heilenden eitrigen Wunden und Candidosen angewandt. Ebenso wird die Kamille gern bei Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Krämpfen verwendet. Die ätherischen Öle wirken beruhigend, so finden sie Anwendung bei nervösen Magen, Herzbeschwerden und Nervenerkrankungen. Die Schleimstoffe stimulieren das Immunsystem und schützen die Schleimhäute, deswegen die Anwendung bei Entzündungen im Kehlkopf etc.

Anwendungsmöglichkeiten

Die häufigste Anwendungsform der Kamille ist der Tee. Jedoch kann die Kamille auch zu Salben und Tinkturen weiter verarbeitet werden beziehungsweise als ätherisches Öl verwendet werden.

Abbildung 24 - Fenchel

Fenchel

Lat. Foeniculum vulgare

Wichtige Inhaltsstoffe

Ätherische Öle, fettes Öl, Flavonoide, Eiweiß, Zucker

Botanik

Der Fenchel gehört zur Familie der Doldenblütler (Apiaceae) und wird in wilder Form bis zu 3 Meter hoch. In den Gärten erreicht der Fenchel nur 1,50 m und besitzt markige, gerillte, blaue schimmernde Stängel. Die Blätter sind reich gefiedert und fadendünn – diese können laufend verwendet werden. Die Blüten sind gelb und nach der Bestäubung trägt der Fenchel gelblich grünbraune Früchte.

Wirkungen

Die Samen des Fenchels fördern die Magen- Darm- Tätigkeiten, wirken blähungshemmend und wärmend auf den Magen. Ebenso wirkt der Fenchel schleimlösend, auswurffördernd und keimhemmend bei Husten. Bei stillenden Müttern wirkt er milchbildungsfördend und reduziert gleichzeitig die Blähungen des Kindes.

Anwendungsmöglichkeiten

Äußerlich kann Fenchel als Spülung bei Augenentzündungen angewendet werden und hat dabei eine keimsenkende und beruhigende Wirkung. Innerlich als Tee angewendet, wirkt er ebenso gegen Appetitlosigkeit, Völlegefühl und Durchfall beim Säugling.[15]

[15] Bühring, 2007, 46 - 95

Abbildung 25 - Immergrün

Immergrün

Lat. Vinca minor L.

Wichtige Inhaltsstoffe

Alkaloiden, Flavonoide, Bitterstoffe,

Botanik

Die Familie des Immergrüns nennt sich Hundsgiftgewächs (Apocynaceae). Die Blätter sind länglich, sich gegenüberliegend und zu jeder Jahreszeit grün – daher stammt auch der Name Immergrün. Die Blüten haben lange Stiele, sind hellblau und neigen sich zur Seite.

Wirkungen

Früher wurde das Immergrün gegen Zahnschmerzen verwendet. Heute ist die Wirkung auch bei Schwindel, Kopfweh und Gedächtnisstörungen bekannt. Ebenso wirkt das Immergrün blutdrucksenkend und führt dazu, dass der Sauerstoffverbrauch der Hirngefäße und die Hirndurchblutung zunehmen. Das Immergrün zeigt auch bei Arteriosklerose unterstützende Wirkung.

Anwendungsmöglichkeiten

Der Teeaufguss kann mit den Blättern und Blüten des Immergrüns erstellt werden und wirkt vor allem bei Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen, Schwindel und Bluthochdruck. Ebenso kann eine Tinktur hergestellt werden – diese können bei den selben Beschwerden wie der Tee angewendet werden – zusätzlich gehören noch Schwindel, Konzentrationsschwäche und Kopfschmerzen im Alter dazu.[16]

[16] Vonarburg, 1988, 107 - 109

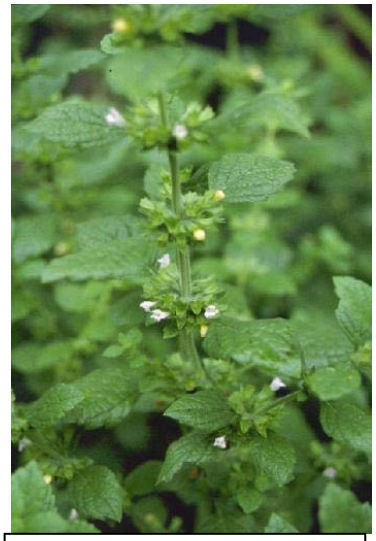

Abbildung 26 - Melisse

Melisse

Lat. Melissa officinalis

Wichtige Inhaltsstoffe

ätherische Öle, Flavonoide, Bitterstoffe

Botanik

Die Melisse liebt sonnige und windgeschützte Plätze und zählt zu den Lippenblütlern. Diese Pflanze wird 1m hoch und hat starkverästelte vierkantige Stängel, welche kreuzangeordnete Blätter besitzen. Die Blätter sind leicht behaart und grob gesägt, die Blüten sind klein und weiß bis leicht bläulich.

Wirkungen

Die Melisse ist die Heilpflanzen der heutigen Zeit – sie wirkt entspannend und gut gegen Stress. Sie führt zu angenehmen Schlaf, lösen Krämpfe, wirken auf den nervösen Magen und lindern nervöse und psychisch bedingte Herzbeschwerden. Die Bitterstoffe fördern die Verdauung und lindern Blähungen. Die Melisse führt zu einer Linderung der Menstruationsbeschwerden, Kopfschmerzen und Depressionen. Ebenso wirkt die Melisse antibakteriell, virushemmend und kann Hautunreinheiten beseitigen.

Anwendungsmöglichkeiten

Äußerlich kann die Melisse in einem Vollbad angewendet werden, ebenso sind Einreibungen mit Melissengeist möglich. Innerlich können diverse Zubereitungsarten des Teeaufgusses angewendet werden.[17]

[17] Bühring, 2007, 190 - 193

Abbildung 27 - Mönchspfeffer

Mönchspfeffer

Lat. Vitex agnus castus

Wichtige Inhaltsstoffe

Glykoside, ätherische Öle, Alkaloide, Flavonoide

Botanik

Der Mönchspfeffer ist der Gattung Vitex in der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) zugehörig. Der Strauch hat hellbraune Zweige und kann bis zu vier Meter hoch werden. Die Blätter stehen sich kreuzartig gegenüber und sind pro Astende bis zu sieben Blätter. Die Blüten sind klein und blau oder rosafarbig und die bevorzugten Standorte sind feuchte Plätze und Flussufer. Die Frucht ist eine viersamige Scheinbeere.[18]

Wirkungen

Der Mönchspfeffer wirkt auf den Hormonhaushalt. Er stellt das Gleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron wieder her und führt so zur Erleichterung des Prämenstruellen Syndrom und Zyklusstörungen.

Anwendungsmöglichkeiten

Der Mönchspfeffer kann nicht als Tee zubereitet werden. Es werden nur die trockenen Früchte des Mönchspfeffers als Fertigpräparate wie Tropfen oder Kapseln verwendet. Eine längere Einnahme ist wichtig, da eine Wirkung erst nach und nach eintritt.[19]

[18] http://de.wikipedia.org/wiki/M%C3%B6nchspfeffer, 9.1.2009, 20:40
[19] Eisele, 2006, 51 - 52

Abbildung 28 - Nachtkerze

Nachtkerze

Lat. Oenothera biennis

Wichtige Inhaltsstoffe

Fettes Öl, diversen Säuren

Botanik

Die Familie der Nachkerzengewächse (Onagraceae) umfasst mehr als 20 Gattungen und wächst bevorzugt im trockenen, steinigen Gelände. Untertags ist die Nachtkerze mit ihren länglichen zugespitzten Blättern und den großen Blütenknospen eher unscheinbar. Jedoch während der Dämmerung beginnen sich innerhalb weniger Minuten die Blüten wie Windmühlenflügel zu öffnen. Es entsteht ein vanilleartiger Geruch und am nächsten Tag fällt die Blüte ab.

Wirkungen

Die Nachtkerze wirkt vor allem entzündungshemmend und das Immunsystem unterstützend. Die fetten Öle der Nachtkerze sind für den menschlichen Organismus unentbehrlich und so unterstützen sie Therapien gewisser Erkrankungen durch zusätzliche Substitution dieser Öle. Die Nachtkerze hat auch eine gute Wirkung bei Neurodermitis, trockener und alternder Haut und allergischen Asthma.

Anwendungsmöglichkeiten

Die Nachtkerze kann bei trockener Haut als Öl zur Einreibung, aber auch als Ölbad verwendet werden. Ebenso können die Wurzeln der Pflanze die Gemüsesuppe bereichern. Junge Blätter jedoch können beim Salat mit verwendet werden. Die Samen der Nachtkerze wurden früher als Kaffeeersatz verwendet.

Abbildung 29 - Pfefferminze

Pfefferminze

Lat. Mentha x piperita

Wichtige Inhaltsstoffe

Ätherische Öle, Flavonoide, Bitter- und Gerbstoffe

Botanik

Es gibt über 25 verschiedene Minzearten, welche der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) angehören. Der kahle Stängel ist vierkantig und im oberen Bereich verzweigt. Die Blätter sind tiefgrün, spitzzulaufend mit scharf gesägten Rand und verströmen nach dem Zerreiben den typischen Mentholgeruch. Die Blüten sind klein und lilarosenfarben und bilden eine dichte und längliche Scheinährenform.

Wirkungen

Die Pfefferminze wirkt gallenfördernd, löst Krämpfe an der glatten Muskulatur des Verdauungstraktes und lindert Blähungen. Ebenso wirkt sie gegen Brechreiz bei Reiseübelkeit und Schwangerschaftserbrechen. Bei Kopfschmerzen, Muskel- und Nervenschmerzen wirkt das Menthol der Pfefferminze über den Kältereiz auf der Haut und hat somit schmerzlindernde Wirkung.

Anwendungsmöglichkeiten

Wenn der Pfefferminztee doppelt stark aufgebrüht wird, hat dieser gute Wirkung gegen Schluckauf und Kopfschmerzen. Bei Katarrhen der Atemwege und Schleimhautentzündungen im Mund- Rachen- Bereich kann durch äußerliche Anwendungen wie Einreibungen und Inhalation eine Besserung herbeigeführt werden.

Abbildung 30 - Ringelblume

Ringelblume

Lat. Calendula officinalis

Wichtige Inhaltsstoffe

Karotinoiden

Botanik

Die Ringelblume stammt der Familie der Korbblütengewächse (Asteraceae) ab. Ihren Ursprung hat diese Pflanze in Nordwestafrika und breitete sich in der Welt aus. Die Ringelblume wächst am liebsten in der Wärme, jedoch ist sie wenig kälteempfindlich. Sie ist eine einjährige Pflanze und hat einen würzigen, zitronig frischen Geruch.

Wirkungen

Die Ringelblume ist eine der bekanntesten Heilpflanzen und ist gut in der Selbstpflege verwendbar. Der Inhaltsstoff Karotinoid wirkt entzündungswidrig, fördert die Wundheilung und Granulation und unterstützt den Lymphabfluss.

Durch Ringelblume wird die Haut elastisch, widerstandsfähiger, weich und geschmeidig. Die Narbenheilung wird von dieser Pflanze unterstützt.

Ebenfalls wird die Ringelblume gerne bei Säuglingen, alten Menschen und Allergiekern zur Hautpflege verwendet.

Anwendungsmöglichkeiten

Die bekannteste Anwendungsform der Ringelblume ist die Ringelblumesalbe. Aus dieser Pflanze können sowohl Tees zur inneren und äußeren Anwendung, als auch Tinkturen und Öle produziert werden.

Abbildung 31 - Rosmarin

Rosmarin

Lat. Rosmarinus officinalis

Wichtige Inhaltsstoffe

Ätherische Öle, Gerbstoffe, Flavonoide

Botanik

Der Rosmarin gehört ebenfalls der Familie der Lippenblütler an. Der Halbstrauch wächst vor allem im steinigen und trockenen Gelände und besitzt nadelförmige Blätter, welche an der Oberseite dunkelgrün glänzen und an der Unterseite Härchen besitzen. Die Blüten sind zartblau und blühen im Mai und Juni.

Wirkungen

Der Rosmarin wirkt auf den Blutkreislauf anregend und fördert somit ebenso die Hirndurchblutung. Die Durchblutung der Herzkranzgefäße und somit die Herztätigkeit wird gesteigert. Der Rosmarin unterstützt die Konzentration und das Gedächtnis. Die Linderung von Kopfschmerzen und Schwindel gehört ebenfalls zum Wirkungsspektrum des Rosmarins. Zusätzlich wirkt der Rosmarin auch entblähend, krampflösend und menstruationsfördernd.

Anwendungsmöglichkeiten

Rosmarin kann als morgendlicher Muntermacher im Tee verwendet werden. Es kann Rosmarinshampoo hergestellt werden, welches die Kopfhautdurchblutung fördert und vor allem bei fettigem Haar und schuppiger Haut angezeigt ist. Ebenso können anregende Badelotions und Rosmarinwein, welche die Verdauung fördert, produziert werden.

Abbildung 32 - Schafgarbe

Schafgarbe

Lat. Achillea millefolium

Wichtige Inhaltsstoffe

Ätherische Öle, Gerbstoffe, Kieselsäure, Flavonoide

Botanik

Die Familie der Schafgarbe sind wie bei der Ringelblume die Korbblütengewächse (Asteraceae) und ist ebenfalls auf der ganzen Welt zu finden. Die Schafgarbe ist eine widerstandsfähige Pflanze, welche mehrjährig gerne im Gebirge wächst. Diese Pflanze besteht aus zähen langen Stängeln und feinen, gefiederten Blättern. Mehrere so genannte Blütenkörbchen bilden Blütenschirme, welche weiß oder rosa sind.

Wirkungen

Die Schafgarbe ist im Bereich der Verdauungsstörungen, Menstruationsbeschwerden und Wundbehandlung zu finden. Durch die Schafgarbe wird die Verdauung von Fetten gefördert und gewährleistet so den regelmäßigen Stuhlgang. Menschen mit empfindlicher Magenschleimhaut ist mit dieser Heilpflanze sehr geholfen, ebenso unterstützt es die Leber durch Toxinausscheidung. Durch die blutstillende Wirkung der Schafgarbe nennt es sich auch „Soldatenkraut“, da es bei leichten Haut- und Schleimhautentzündungen sowie Wunden und Geschwüre gute Wirkung zeigt.

Anwendungsmöglichkeiten

Die Schafgarbe entfaltet ihre Wirkung in Form von Tee. Anwendbar ist die Schafgarbe jedoch auch als Wickel oder Sitzbadzusatz.[20]

[20] Bühring, 2007, 196 - 229

Inhaltsstoffe der Heilpflanzen

Ätherische Öle

Ein meist intensiver, jedoch angenehmer und einmaliger Duft wird von Pflanzen ausgeströmt, welche einen hohen Anteil an ätherischen Ölen besitzen.

Wie sie wirken:

- auswurffördernd – Eukalyptus
- beruhigend – Lavendel, Melisse
- entzündungshemmend – Ringelblume
- keimhemmend – Salbei
- harntreibend- Petersilie
- krampflösend – Fenchel
- menstruationsfördernd und krampflösend im Unterleib – Schafgarbe

Die ätherischen Öle können über verschiedene Wege in den Körper gelangen - über die unverletzte Haut und Schleimhaut, vom Magen- Darm- Trakt leicht resorbiert und ins Blut aufgenommen. So genannte Aromatika können innerlich und äußerlich eingesetzte werden, sowohl als Heiltee, Dampfinhalation, Badezusatz, Dampfkompresse oder zum Einreiben.

Alkaloide

Die Pflanzen sind wegen ihrer ausgeprägten Wirkung auf das Nervensystem giftig, zählen zu den stark wirksamen Phytopharmaka und fallen unter das Betäubungsmittelgesetz.

Wie sie wirken: Alkaloide wirken primär über das zentrale Nervensystem, da ihre chemische Struktur den körpereigenen Nervenbotenstoffen ähneln. Sie können deshalb Rezeptoren besetzen, die ansonsten für Neurotransmitter bestimmt sind. Diese Pflanzen sind nicht zur Selbstbehandlung geeignet und sollten nur in geringen Maßen zu sich genommen werden.

Alkaloide sind vor allem in den Nachtschattengewächsen wie Tollkirsche, Stechapfel enthalten, ebenso wie in Huflattich und Beinwell.

Kumarine

Die Kumarine liegen meist als geruchlose Vorstufe vor. Die Pflanzen erlangen dann nach dem Trocknen oder Verwelken den Duft nach Holz oder Waldmeister.

Wie sie wirken: gefäßentkrampfend, beruhigend, ödemhemmend, entzündungshemmend. Förderung der Durchblutung, Entspannung, bei Kopfschmerzen.

Wenn Kumarine lokal an der Haut angewendet wird, darf diese die nächsten 12 Stunden nicht der Sonne ausgeliefert werden. Die Sonneneinwirkung auf die Haut führt in diesem Fall dann zu verbrennungsartigen Rötungen oder Bläschenbildungen.

Anzuwenden sind die Kumarine innerlich als Tee oder äußerlich als Auflage. Beispiel für eine kumarinehaltige Pflanze ist der Waldmeister.

Digitalisglykoside

Der bekannteste Vertreter dieses Inhaltsstoffes und Namengeber ist der Fingerhut.

Wie sie wirken: Digitalisglykoside vermindern einen zu schnellen Puls und steigern die Kraft des Herzmuskels.

Für eine Selbstmedikation ist dieser Inhaltsstoff nicht geeignet und wird nur therapeutisch verwendet. Weil die Dosis schwer exakt einstellbar ist, kann es zu gravierenden Nebenwirkungen kommen.

Flavonoide

Flavonoide sind vor allem in Obst und Gemüse enthalten und sind gelblich - orange Farbstoffe.

Wie sie wirken: Es besteht ein breites Anwendungsgebiet. Am häufigsten wird dieser Inhaltsstoff zum Schutz von Zellen und Kapillargefäße verwendet. Jedoch reduziert er auch die Kapillardurchlässigkeit und verhindert das Entstehen von Ödemen. Weitere Wirkmechanismen: Einfluss auf die Durchblutung der Herzkrankgefäße, entzündungshemmend.

Flavonoide werden vor allem innerlich zur Ernährungstherapie eingesetzt, können jedoch auch äußerlich angewendet werden.

Pflanzen mit hohen Flavonoidgehalt: Holunder, Johanniskraut, Ringelblume, Schachtelhalm

Senföle

Senföle können schnell in die Haut eindringen, da sie fettlöslich sind und lösen sofort Wärmegefühl und Rötungen aus. Der Geschmack ist scharf und die Verbindung riecht stechend.

Wie sie wirken: äußerlich angewendet, fördern sie die Durchblutung und wirken deswegen bei rheumatischen Schmerzen und Gelenksbeschwerden, bei Bronchitis oder als Fußbad bei Erkältungen oder Kopfschmerzen.

Innerlich wirken die Senföle keimhemmend- wird auch pflanzliches Breitspektrumantibiotika genannt. Ebenso hemmt es die Entstehung von Krebs.

Senf und Kapuzinerkresse enthalten einen hohen Anteil an Senföle. Diese dürfen jedoch nicht bei Kindern und Sensibilitätsstörungen angewendet werden.

Bitterstoffe

Wie sie wirken: regen den Appetit und die Produktion von Verdauungssäften an und unterstützen damit die gesamte Verdauungstätigkeit. Ebenfalls wirken sie entblähend, verbessern die Resorption von Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien. Helfen das Säure- Basen Gleichgewicht des Körpers zu regulieren und unterstützen das Immunsystem. Außerdem regen sie die Blutbildung an und wirken Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Schwächezustände entgegen.

Anwendung über Tee und alkoholischen Auszug.

Pflanzen mit viel Bitterstoff: Schafgarbe, Wermut

Gerbstoffe

Wie sie wirken: zusammenziehend, austrocknend, entzündungshemmend, keimhemmend, sie stillen oberflächliche Blutungen und fördern die Wundheilung.

Wenn Gerbstoffe innerlich als Tee angewendet werden, wirken sie stuhlfestigend.

Ebenso werden sie als Gegengift bei Alkaloid- und Schwermetallvergiftungen eingesetzt, da sie die Aufnahme der Stoffe in den Blutkreislauf im Darm hemmen.

Äußerlich angewendet als Auflage zeigen sie bei Wundbehandlungen, nässenden Hauterkrankungen, kleineren Verbrennungen, Juckreiz und Allergien Wirkung.
Gerbstoffe sollten nicht länger als 1 Woche lang angewendet werden, erst nach einer Pause darf die Verwendung von zum Beispiel Eiche und Frauenmantel wieder aufgenommen werden.

Seifenstoffe

Die Oberflächenspannung von Flüssigkeiten wird von Seifenstoffen herabgesetzt und so werden Wasser und Luft miteinander zu einem seifenartigen Schaum verbunden.
Wie sie wirken: auswurffördernd und schleimlösend - sie verflüssigen den zähen Schleim in den Bronchien, so dass er besser abgehustet werden kann. Harntreibend, schweißtreibend, ödemhemmend und venenstärkend. In Gänseblümchen, Rosskastanien und der Königskerze besteht ein hoher Anteil an Seifenstoffe. Diese können als Tee oder äußerlich als Salbe angewendet werden.

Schleimstoffe

Schleimstoffe setzen sich aus verschiedenen Kohlenhydrate zusammen.
Wie sie wirken: Sie legen einen Schutzfilm über Haut und Schleimhaut und wirken dadurch reiz- und entzündungsmildernd, schmerz- und juckreizlindernd.
Zu den Schleimstoffhaltigen Pflanzen zählen Beinwell, Königskerze, Ringelblume. Diese kann man innerlich als Tee zum Gurgeln verwenden oder als ganze Droge wie zum Beispiel den Leinsamen. Will man Schleimstoffe äußerlich anwenden, so kann man dies als erweichende und schützende Umschläge und Waschungen bei trockenen Ekzemen, Hautentzündungen, trockenen Augen durchführen.

Salizin

Rheuma und Erkältungen entstehen oft an feuchten Standorten – ebenso wie Salizinhaltige Pflanzen – welche diese Krankheiten lindern können.
Wie sie wirken: fiebersenkend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, antirheumatisch.

Erst in der Leber wird das Salizin zu seiner wirksamen Form, der Salizylsäure umgewandelt. Salizin kann als Tee angewendet werden und ist vor allem in Mädesüß und der Weide enthalten.[21]

[21] Bühring, 2007, 29 - 37

Projekttag 6

Der sechste Projekttag fand am 22.2. 2010 statt. An diesen Tag nahmen wieder beide Abschlussjahrgänge teil.

Gruppe 1 – Kräuterkissen

Die Abschlussklasse des psychiatrischen Lehrganges produzierte an diesen Nachmittag Kräuterkissen. Stefan und Bernhard schnitten den Stoff zurecht, Florian bügelte diesen vor dem zusammen nähen noch einmal glatt. Kerstin und Beate widmeten sich der Nähmaschine und Christina und Christiane füllten die Säckchen mit Rosenblättern, Schafgarbe, Heublumen, Lavendel und Ringelblumen bevor sie endgültig mit der Nähmaschine verschlossen wurden.

- <u>Kräuterkissen</u>

Die Kräuterkissen wirken durch die in den Kräutern enthaltenen ätherischen Öle, welche durch Körperwärme freigesetzt werden. Die Wirkung schließt besseren Schlaf, Linderung von Bauch- und Ohrenschmerzen und Beruhigung der Nerven mit ein. Im Bett, zwischen der Kleidung oder in der Badewanne – dies sind einige Verwendungsmöglichkeiten. Die Haltbarkeit beträgt 6 – 12 Monate. Wenn die Kissen trocken zwischen Wärmeflaschen erwärmt, kann dies bis zu 15 Mal durchgeführt werden. Bei feucht, unter Wasserdampf erwärmten Kissen, ist die Verwendung nur bis zu 3 Mal möglich.
Herstellung: 50 – 150g einer Kräutermischung, deren Kräuter einen hohen Anteil an ätherischen Ölen besitzen, werden gut zerkleinert und in Kissen aus Baumwolle oder Leinen eingenäht. Wenn das Kissen öfters verwendet werden soll, kann ein Klettverschluss angebracht werden, um das Öffnen und erneutes Füllen zu erleichtern.[22]

[22] Bühring, 2007, 22

Gruppe 2 - Lippenpflege

Melanie, Karin, Claudia, Natascha, Christina und Marion M. verbrachten den Nachmittag damit eine Lippenpflege herzustellen

Dazu verwendeten sie: 5g Kokosfett, 10g Jojobaöl, 6g Bienenwachs, 2g Sheabutter, 8 Tropfen ätherisches Öl Mandarine, 2 Tropfen ätherisches Öl Vanille, 4 Tropfen Sanddornvollöl.

Das Kokosfett, Jojobaöl, das Bienenwachs und die Sheabutter wurden erwärmt und anschließend kurz im Wasserbad abgekühlt. Danach wurden die ätherischen Öle und das Sanddornvollöl dazugerührt und in die Lippenpflegestifte gefüllt.

Gruppe 3 - Salben

Die folgende Gruppe beschäftigte sich mit der Salbenproduktion: Hemma, Sylvia, Katrin, Jasmin, Sabrina, Lisa, Markus, beide Katharinas und beide Birgits.

Nach folgendem Rezept wurde an diesem Nachmittag gearbeitet:

- Salben auf Fettbasis: 30g Sheabutter und 30g Johanniskrautöl vermischen – Diese Johanniskrautsalbe hat wurde mit den ätherischen Ölen Grapefruit und Lavendel vervollständigt.
- Salben auf Fett- und Wasserbasis: 30g Ringelblumenöl, 6g Bienenwachs, 6g Tegomuls, 50g destilliertes Wasser, 30 Tropfen Ringelblumentinktur, 5 Tropfen Lavendelöl – Ringelblumenöl, Bienenwachs und Tegomuls (Emulgator) wurden langsam miteinander geschmolzen, das Wasser langsam erwärmt und als beides warm eine Emulsion hergestellt, mit der Tinktur konserviert und mit Minze bzw. Minze und Palmarosa versetzt.

Die Salben wurden in kleine Döschen abgefüllt und beschriftet.

- <u>Salben</u>

Salben können sowohl heilende als auch kosmetische Wirkungen besitzen.

Die Fette, aus denen Salben hergestellt werden, erhöhen die Elastizität der oberen Hautschicht. So können die Wirkstoffe der Kräuter besser auch in die tieferen Hautschichten eindringen. Fette die zur Herstellung von Salben verwendet werden können, sind unter anderem pflanzliches Öl, Kakaobutter und Bienenwachs. Vase-

lin oder Melkfett sind mineralische Öle und ungeeignet, da sie nur einen Film auf der Haut bilden und schlecht eindringen.[23]

Grundrezept: 100ml Oliven oder Sonnenblumenöl, 10 g Bienenwachs und 10g getrocknete oder 20g frische, gut zerkleinerte Kräuter
In einem Topf werden die Kräuter und das Öl bis etwa 70°C erwärmt. Zarte Blüten ziehen etwa 10 Minuten, harte Wurzeln werden bis zu 60 Minuten erwärmt – dies sollte unter ständigem Rühren passieren. Danach die Kräuter über ein Sieb abgießen und die Reste gut auspressen. Das so gewonnene Auszugsöl wird in einen sauberen Topf gefüllt und noch einmal erwärmt. Das Bienenwachs wird ebenfalls unter ständigem Rühren geschmolzen und dazu gefügt. Damit sich alle Zutaten gut vermengen, wird der Topf vom Herd genommen und noch einige Minuten gerührt.
Die fertige Salbe wird noch flüssig in kleine Dosen abgefüllt. Zunächst werden die Dosen nur mit einem Küchentuch bedeckt, so kann der Verdunstungstropfen aufgenommen werden und nicht in die fertige Salbe gelangen. Nach dem Abkühlen kann die Dose normal verschlossen werden, bei kühler Lagerung ist die Salbe ein Jahr haltbar. [24]

- <u>Cremes</u>

Zur Herstellung von Cremes benötigt man eine fette und eine wässrige Komponente. Als fetten Anteil kann man Öle oder Bienenwachs verwenden, der wässrige Anteil ist meist eine Tinktur oder ein Tee mit dem jeweiligen Kraut versetzt. Da sich diese Anteile nicht vermischen, benötigt man einen Emulgator. Bei der Herstellung von Cremes wird Lamecreme als Emulgator verwendet (findet man in der Apotheke). Der fette Anteil wird mit dem Emulgator erwärmt, der wässrige Anteil separat. Wenn beide Komponenten warm sind, rührt man den wässrigen Bestandteil langsam und tröpfchenweise in das warme Fett. Die Creme wird im flüssigen Zustand in Dosen abgefüllt und ist im Kühlschrank bis zu sechs Monate haltbar. [25]

[23] Thek, 2008, 38
[24] Bühring, 2007, 19 - 20
[25] Thek, 2008, 38

Gruppe 4 – Seifen

Die Seifen wurden von Julia, Elena, Alice, Marion Pf., Verena, Carina, Tanja und Yvonne unter gewissen Schutzmaßnahmen hergestellt.
Da bei der Produktion von Seifen eine Lauge benötigt wird, musste jeder Mitwirkende einen Schutzmantel und Handschuhe tragen bzw. wurden die Tische ebenso geschützt. Als Form für die Seifen wurden die Böden von Plastikflaschen verwendet. Der erste Durchgang der Seifen erhielt durch die Lebensmittelfarbe Carmin eine rötliche Farbe. So wurde in die Formen zur Hälfte normale Seife – welche eine gelbe Farbe hatte - und zur Hälfte gefärbte Seife gefüllt und mittels Zahnstocher die beiden Massen verbunden. Beim zweiten Durchgang blieb wieder eine Hälfte normal und die zweite Hälfte wurde mit Annattosamen orange gefärbt. Ebenfalls bekamen die Seifen mittels der ätherischen Ölmischung „Gute Laune“ noch einen guten Duft. Die Formen wurden mit Frischhaltefolie bedeckt und unter Decken „schlafen“ gelegt.

Roman war als Fotograf an diesen Tag unterwegs, während ich wieder für die Dokumentation zuständig war. Es wurden auch die bis dato erarbeiteten Skripten ausgeteilt.

Abbildung 33 - Lippenpflegestifte

Abbildung 34 – Salben und Cremes

Abbildung 35 - Seifenproduktion

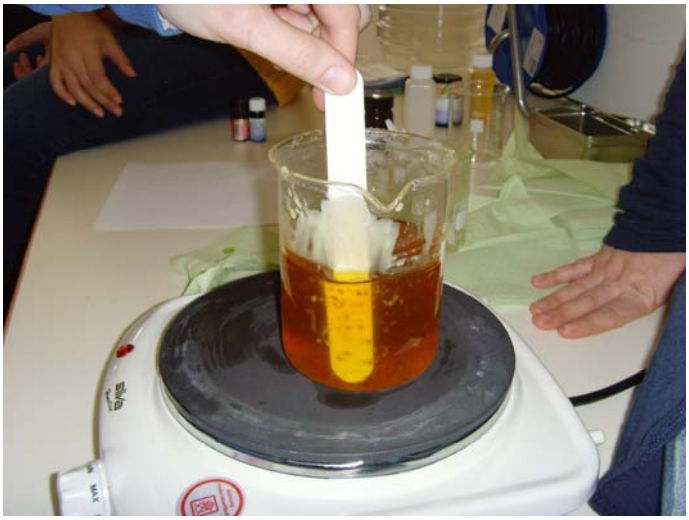

Abbildung 36 - Salbenherstellung

Abbildung 37 –
Herstellung der Kräuterkissen

Abbildung 38 –
Befüllen der Kräuterkissen

Tullner Gesundheitspreis

Der Tullner Gesundheitspreis wurde im Herbst 2009 das erste Mal in Tulln von dem Verein „Gesundes Tulln“ ausgeschrieben. Der Hintergedanke dieses Preises war, die Bevölkerung auf Gesundheitsvorsorge aufmerksamer zu machen und Initiativen mit Vorbildwirkung zu würdigen. Viele Schulen und Vereine nahmen daran teil, ebenso wurde dieses Projekt der Schule eingereicht. Eine Jury aus 7 Teilnehmern, welche unter anderem einen Arzt, eine Psychologin und den Stadtrat für Gesundheit beinhaltete, eruierten den Sieger per Punktevergabe. Am 26. Februar 2010 war die feierliche Präsentation und Prämierung der Projekte im Festsaal des Minoritenklosters der Stadt Tulln. Dieses Projekt wurde mit einer Urkunde für die erfolgreiche Teilnahme am Bewerb gewürdigt.

Projekttag 7

Am 19. 4. 2010 wurde der letzte Projekttag veranstaltet. Von 13 – 14:30 Uhr wurden die Projektteilnehmer in 3 Gruppen aufgeteilt, welche die Umsetzungsmöglichkeiten der Heilkräuter in den Pflegealltag ausprobierten. Danach wurde die Organisation des Abschlussevents am 26.4. 2010 begonnen.

Gruppe 1 - Rhythmische Einreibungen

Gruppenmitglieder: Karin, Christina, Hemma, Natascha, Tanja, Yvonne, Sylvia, Katrin, Katharina E., Sabrina, Birgit Schopper, Lisa

Nachdem sich die Gruppe gefunden hatte, erklärte Frau Brigitte Rauchöcker - Lehrerin der allgemeinen Gesundheits- und Krankenpflegeschule – die Eigenschaften und Wirkung von diversen Ölen und Salben, welche zur Anwendung zur Verfügung standen.

Die Kupfersalbe wird vor allem bei Fußeinreibungen verwendet, da sie wärmend und so gut gegen kalte Füße wirkt. Diese Salbe sollte jedoch nicht am Abend an den Händen angewendet werden, da sie so zu Schlafstörungen führen kann. Besonders gut wirksam bei Rückenproblemen ist das Arnikaöl. Das Solumöl wirkt bei Handeinreibungen gegen chronische Schmerzen, allgemein ist das Ziel einer Einreibung zu wärmen, nur bei Fieber soll die Einreibung kühlenden Effekt haben.

Die Gruppe wurde in Paare eingeteilt und schrittweise die Durchführung gezeigt.
Zu Beginn soll nur eine kleine Menge an Öl in der Handfläche verteilt werden. Der erste Körperkontakt zum Patient soll durch eine Handballen auf Handballenberührung begonnen werden. Zuerst soll das Handgelenk in sanften Bewegungen gelockert werden. Die Berührungen sollen sanft sein. Es soll nicht der Druck der Berührung verstärkt werden, sondern nur die Intensität verdichtet. Die Hände sollen wie eine Hülle wirken - ein sanftes, behutsamen Bewegen. Verhärtungen können durch vermehrte Verdichtung bzw. Bewegungen wie beim Brotbrechen aufgelockert werden. Ebenso können Kreisbewegungen auflockernd wirken. Am Ende der Behandlung wird mit ausdichten am Handballen nach außen ausgestrichen. Einige versuchten sich auch in der Einreibung der Füße. Grundsätzlich gilt: direkter Hautkontakt ist besser – bei Gefahr einer Infektion oder Ekelgefühl sollten Handschuhe verwendet werden.

Gruppe 2 - Ölkompresse

Gruppenmitglieder: Schüler des Jahrganges GA 2007
Diese Gruppe wendete die Ölkompresse am eigenen Körper an. Papiertaschentücher wurden mit wenigen Tropfen von Rückenöl, Frauenöl oder Johanniskrautöl benetzt und in einen Plastiksackerl zwischen zwei warmen Thermophors auf Körpertemperatur erwärmt. Die erwärmten Tücher konnten dann auf die Körperstelle der Wahl von den Teilnehmern gelegt werden. Durch ein Handtuch wurde die Kleidung bzw. die Decke geschützt und nun konnten die Anwender je nach Belieben diese Kompresse an der Haut belassen. Da sich die Kompresse an die Temperatur des Menschen anpasst, kann diese so lange belassen werden, wie der Patient wünscht, da keine Veränderungen einhergehen.

- Wickel und Auflagen

Auflagen können auf der Basis von Salben, Heilerde, Topfen, Senfmehl oder Kartoffeln angewendet werden, um die heilsamen Stoffe auf die Haut, beziehungsweise über die Haut auf innere Organe wirken zu lassen.
Die Auflage wird zwischen zwei Mullstücke gelegt und mit einer Baumwollbinde an den betroffenen Körperteil fixiert, welcher mit einer Wärmeflasche mehrere Stunden warm gehalten wird. [26]

Kompressen und Wickel können kalt oder warm auf den Körper angelegt werden.
Durchführung: Ein Baumwoll- oder Leinentuch wird mit einem Heilteeaufguss, einer verdünnten Tinktur oder einer Mischung von einigen Tropfen ätherischen Öl durchfeuchtet. Das Tuch muss ausgewrungen werden und wird dann auf die betroffene Körperstelle gelegt.
Wenn das Tuch vorher angewärmt wird, können die Wirkstoffe besser einziehen. Wärme ist gerade bei Entzündungen und Verspannungen sehr angenehm und heilungsfördernd. Die Umschläge können jedoch auch kalt angewendet werden, diese wirken gut bei Verletzungen –bei Hautreizungen und Sonnenbrand können sie rasche Linderung bringen. [27]
Während der Anwendung muss darauf geachtet werden, dass vorher das Zimmer gut gelüftet wurde, das Bett warm ist, rasch aber in Ruhe gearbeitet wird, sodass die warmen Wickel nicht auskühlen. Dem Patienten soll immer warm sein, er wird informiert, dass er sich melden soll, wenn der Wickel nicht mehr angenehm ist – so bestimmt der Patient selbst die Dauer des Wickels. Zu beachten ist nach der Anwendung die 15 Minuten Nachruhzeit. [28]

[26] Bühring, 2007, 26
[27] Thek, 2008, 39
[28] Bühring, 2004, 184 - 186

Gruppe 3 - Obers- Olivenöl Waschung

Gruppenmitglieder: Julia, Alice, Elena, Marion P, Katharina B., Melanie, Marion M., Jasmin, Verena, Carina, Claudia, Ramona

In dieser Gruppe standen zwei Waschungsmöglichkeiten zur Verfügung. Einerseits eine Milch/ Ölmischung wobei 100ml Milch und 10ml Schafgarbenölauszug mit Sonnenblumenöl gemischt wurden. Andererseits eine Obers/Ölmischung mit demselben Öl in einem Verhältnis von 1:1.

Bei Waschungen im Pflegealltag kann die basale Stimulation integriert werden, indem mit zwei Waschlappen in Berücksichtigung der Haarwuchsrichtung gearbeitet wird.

Zum Abtrocknen nach einer Waschung ist ein trockener Waschlappen mit Öl am geeignetsten um so auch eine angenehme Hautpflege durchzuführen.

- Bäder

Vollbad

Wichtig bei einem Vollbad ist, diverse Kontraindikationen ausschließen zu können. So sollte bei größeren Verletzungen, unklaren Hauterkrankungen, schweren fieberhaften und infektiösen Erkrankungen, Herz- Kreislauf- Schwäche oder Bluthochdruck kein Vollbad genommen werden.

Die Heilkräuterzusätze können ihre Wirkung über die Haut selbst erreichen, die Haut als Überleitung in den Körper verwenden oder inhaliert werden.

Je nach Temperatur des Badewassers wird das Bad als entspannend und wohltuend (36- 37° C) oder als sehr warm, kräftigend und eher anregend empfunden (38 – 39°C).

In der Regel beträgt die Badezeit 10 – 15 Minuten, danach sollte eine Nachruhezeit im Bett von einer halben Stunde eingehalten werden.[29]

Hand- und Fußbad

Hand- und Fußbäder sind in der Pflege leichter durchführbar als Vollbäder. Die Bäder fördern die Durchblutung, erwärmen, beruhigen, stabilisieren den Kreislauf und wirken reflektorisch auf den gesamten Organismus. 1-2 EL Tinktur, 1l doppelt

[29] Bühring, 2007, 24

konzentrierten Tee oder 2-4 Tropfen ätherisches Öl emulgiert mit Honig werden in eine Schüssel mit heißen Wasser vorbereitet. Nach dem Bad dicke Wollsocken anziehen und etwa 30 Minuten Bettruhe einhalten.
Es können drei Arten an Fußbädern angewendet werden:

- warmes Fußbad: Die Basistemperatur des Wassers von 37°C wird nicht überschritten, jedoch kontinuierlich während der 15 Minuten Badedauer aufrechterhalten.
- Ansteigendes Fußbad: Hier wird mit einer Wassertemperatur von 36°C begonnen und langsam über 10 – 15 min Badedauer durch stetiges Hinzufügen kleiner Mengen heißen Wasser bis auf 40- 41°C gesteigert. Dieses Bad kann bei beginnenden Erkältungen ohne Fieber angewendet werden.
- Absteigendes Fußbad: Ein solches Bad kann schlaffördernd oder hitzeableitend wirken, eine Voraussetzung zur erfolgreichen Anwendung sind warme Füße. Während der Badedauer wird kaltes Wasser nachgegossen, sodass die Temperatur von 37°C des Wassers um 5 – 15 °C sinkt.[30]

An alle Projektteilnehmer wurde ein Reflexionsbogen ausgeteilt welcher anonym auszufüllen war. Dieser wurde von Klassenkollegen ausgearbeitet um beim Abschlussevent ein Resümee präsentieren zu können. Dieser Bogen beschäftigte sich mit den Erfolgs/ Mißerfolgserlebnisse der Teilnehmer, sowie mit den Ausblick in die Zukunft, wie das stressfreie Arbeiten war und die Verbindung der Schulen stattfand.

Nachdem sich um halb drei wieder alle Gruppen versammelt hatten, wurde die Organisation für die Abschlusspräsentation am 26. 4. 2010 besprochen. Die Aufgaben wie Einladungen schreiben und verteilen, die Presse einladen, die Theateraufführung zu Proben, eine Präsentation vorbereiten und die Ausarbeitung der Reflexionsbögen wurden aufgeteilt. Zu dem Abschlussevent werden rund 120 Menschen aus den Schulen und dem Landesklinikum Tulln eingeladen.

[30] Bühring, 2007, 24 - 25

Abbildung 39 - Informationstafel

Abbildung 40 –
Materialien zur Ölkompresse

Abbildung 41 –
Rhythmische Einreibung

Abschlusspräsentation

Am 26. 4. 2010 fand schließlich die Abschlusspräsentation des Projektes in der Schule statt. Der Vormittag wurde zum Herrichten und Proben des Theaters genutzt. Nur wenige Stationsleitungen haben den Weg in die Schule gefunden, doch war es sehr erfreulich, dass sich die Pflegedirektorin des LKH Tulln Frau Ilse Kreidl Zeit nehmen konnte.

Zu Beginn des Nachmittags, begrüßte Frau Astrid Schatz alle Gäste und erklärte den Hintergedanken des Projektes. Dann leitete sie an die Schüler Anja Eder und Florian Csellar weiter. Diese präsentierten kurz mit Hilfe einer Powerpointpräsentation und vielen Fotos die Erlebnisse des Projektes. Ramona Gritsch hatte in der Vorwoche mit zwei Kolleginnen die Reflexionsbögen ausgearbeitet und stellte die Ergebnisse kurz vor. So wurde vermerkt, dass das Kennen lernen der Komplementären Pflege und ihrer Anwendungsmöglichkeiten durchaus ein Erfolg war und weiterhin genutzt werden will. Das Teamwork konnte gestärkt werden und man lernte die Schüler der jeweils anderen Schule besser kennen. Das Projekt wurde als abwechslungsreich, interessant und lustig empfunden, vor allem das selbstständige Arbeiten und das mögliche Wählen von Themen wurde positiv aufgenommen.

Nachdem Frau Brigitte Rest wieder ein paar einleitende Worte gesprochen hatte, wurde das Kräutermärchen ein letztes Mal dargeboten und es gab langen Applaus. Um dem Publikum noch einmal vor Auge führen zu können, welche Schüler an diesen Projekt teilnahmen, wurde jeder Schüler namentlich aufgerufen und bekam die Produkte – Seifen, Lippenpflege, Cremes – überreicht. Danach war das Büfett eröffnet.

Einige Stationsleitungen waren weiter interessiert und wurden von Frau Rest und Frau Schatz anhand der Ausstellungsstücke informiert. Zum Abschluss des Projektes wurde noch ein Gruppenfoto erstellt, welches in der Teilnahmeliste am Ende dieser Arbeit zu finden ist. Leider fehlen auf diesem Foto 4 Schüler.

Abbildung 42 – Präsentation

Abbildung 43 – Überreichung der Produkte

Abbildung 44 - Zuhörer

Schlusswort

Diese Fachsbereichsarbeit wuchs und wuchs mit dem Heilkräuterprojekt ständig mit. Ich denke, niemand hätte zu Beginn des Projektes gedacht, dass dieses so groß werden würde. Denn unter anderem das Theaterstück und die Beteiligung am Wettbewerb des „Gesunden Tulln“ sind Entwicklungen, welche sich im Laufe des Projektes ergaben und dieses entstehen ließen.

Das Ergebnis des Projektes ist eindeutig. Es fand bei jeden Betroffenen Anklang und dies spricht für sich. Sei es die Schüler, die den abwechslungsreichen Nachmittagen zuerst skeptisch, dann aber immer positiver entgegensahen. Die Freude daran, dass sich der Schultag einmal nicht um trockene Schreibarbeit drehte, spiegelt sich durchaus auch in der Kreativität der Produkte und deren Präsentation wider. Wenn man sich die Reflexion der Schüler durchliest merkt man ebenso, dass die Schüler den Hintergedanken des Projektes erkannt und für sich genutzt haben. Auch die Direktorinnen wurden immer mehr von der positiven Energie des Projektes und deren Hauptrepräsentanten angesteckt.
Der Grundstein des Projektes – der eigene Kräutergarten – trat während der Nachmittage überwiegend in den Hintergrund – welches auch daran liegen kann, dass dieses Projekt über die Wintermonate verlief.

Ich habe mich bemüht alle Erlebnisse entsprechend zu dokumentieren, sodass ein Überblick über das Heilkräuterprojekt gestattet wird und das Interesse an weiteren Nachforschungen geweckt wurde. Einige Teilnehmer wurden von der Thematik angesteckt und planen Weiterbildungen im Bereich der komplementären Pflege – somit ist der Erfolg des Projektes auch in anderer Sichtweise bestätigt.

Projektteilnehmer

Allgemeine Gesundheits- und Krankenpflegeschule Tulln - Jahrgang 2007/10
Klassenvorstand: Brigitte Rest

Blaha Holger
Böck Katharina
Eder Anja
Eszletzbichler Katharina
Ettenauer Yvonne
Gritsch Ramona
Halbauer Markus
Kahry Natascha
Kiesler Katrin
Maurer Marion
Müller Melanie
Müllner Tanja
Neumayer Verena
Pfiel Marion
Piffl Carina
Pirkner Jasmin
Plank Elena
Puxbaum Christina
Rabenlehner Sabrina
Riedrich Karin
Schinnerl Lisa
Schneider Birgit
Schober Hemma
Schön Claudia
Schopper Birgit
Schramm Corinna
Westermayer Julia

Thonhauser Sylvia

Uher Alice

Psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflegeschule Tulln - GA 2007

Klassenvorstand: Astrid Schatz

Csellar Florian

Gärtner Bernhard

Köllner Stefan

Pfennigbauer Kerstin

Richter Beate

Schmudermayer Claudia

Schneider Roman

Seelmann Christiane

Unterberger Christina

Quellenverzeichnis

Bühring, Ursel, (2007): Alles über Heilpflanzen erkennen, anwenden, gesund bleiben, Eugen Ulmer KG, Stuttgart

Bühring, Ursel, et al., (2004): Heilpflanzen in der Pflege, Verlag Hans Huber, Bern

Duden, Das Fremdwörterbuch, (1990), 5. Auflage, Dudenverlag, Mannheim/ Wien/ Zürich

Eisele Dr. med., Helga, (2006): Frauenmantel und Zaubernuss, das Urwissen weiblicher Kräuterheilkunde, Knaur Ratgeber Verlage, München

Latour, Gabriele, (2007): Master Thesis, Alternative bzw. komplementäre Pflege-methoden

Thek, Andrea, (2008): Heilkräuter für naturnahe Gärten, Österreichischer Agrar-verlag Druck- und Verlagsges.m.b.H. Nfg. KG, Wien

Vonarburg, Bruno, (1988): Natürlich gesund mit Heilpflanzen, AT Verlag, Baden und München

Internet

http://www.calendula.at/komplementaerepflege.htm, 25.10.2009

www.donau-uni.ac.at/pflegewissenschaften, 23.10.2009

http://www.krankenhaus-oberndorf.at/pdf/ganz_pflege.pdf 31. Jan. 2010 16: 00

http://de.wikipedia.org/wiki/M%C3%B6nchspfeffer, 9.1.2009 20:40

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 – Eigenfotographie 10
Abbildung 2 – Eigenfotographie 10
Abbildung 3 – Eigenfotographie 10
Abbildung 4 – Eigenfotographie 16
Abbildung 5 – Eigenfotographie 16
Abbildung 6 – Eigenfotographie 16
Abbildung 7 – Eigenfotographie 17
Abbildung 8 – Eigenfotographie 17
Abbildung 9 – Eigenfotographie 17
Abbildung 10 – Eigenfotographie 18
Abbildung 11 – Eigenfotographie 18
Abbildung 12 – Eigenfotographie 18
Abbildung 13 – Eigenfotographie 22
Abbildung 14 – Eigenfotographie 22
Abbildung 15 – Eigenfotographie 22
Abbildung 16 – Eigenfotographie 24
Abbildung 17 – Eigenfotographie 24
Abbildung 18 – Eigenfotographie 25
Abbildung 19 – Eigenfotographie 25
Abbildung 20 – Eigenfotographie 25
Abbildung 21 - http://www.apotheke-am-krankenhaus-goslar.de 27
Abbildung 22 - http://www.flatterding.de 28
Abbildung 23 - http://farm3.static.flickr.com 29
Abbildung 24 - http://www.botanikus.de 30
Abbildung 25 - http://www.horst-luenser.de 31
Abbildung 26 - http://www.takvorian.de 32
Abbildung 27 - http://www.uni-graz.at 33
Abbildung 28 - http://www.bruehlmeier.info 34
Abbildung 29 - http://die-kraeuterbar.de 35
Abbildung 30 - http://images.pixelio.de 36

Abbildung 31 - http://static.portu.ch 37
Abbildung 32 - http://www.natur-server.de 38
Abbildung 33 – Eigenfotographie 48
Abbildung 34 – Eigenfotographie 48
Abbildung 35 – Eigenfotographie 48
Abbildung 36 – Eigenfotographie 49
Abbildung 37 – Eigenfotographie 49
Abbildung 38 – Eigenfotographie 49
Abbildung 39 – Eigenfotographie 55
Abbildung 40 – Eigenfotographie 55
Abbildung 41 – Eigenfotographie 55
Abbildung 42 – Eigenfotographie 57
Abbildung 43 – Eigenfotographie 57
Abbildung 44 – Eigenfotographie 57
Abbildung 45 – Eigenfotographie 60