Naturpark Fichtelgebirge

Naturparke Deutschland

Naturpark-Entdecker Steckbrief Pflanze

Name

Echte Arnika (Arnica montana)

Merkmale

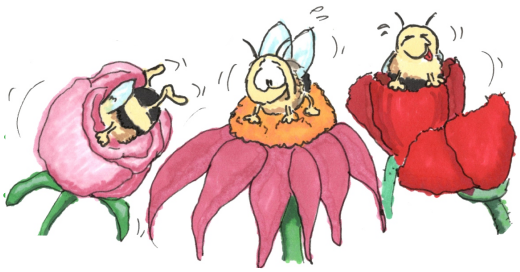
Aus der grünen Blattrosette am Boden schiebt die Arnika-Pflanze einen bis zu 50 cm langen Blütenstiel mit meist mehreren großen, goldgelben Blütenköpfen in die Höhe.

Familie

Korbblütengewächs (Asteraceae)

Erstaunlich aber wahr:

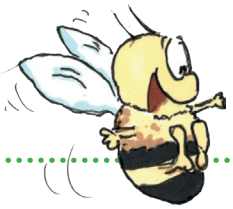
Oft wurde die früher in vielen Teilen Deutschlands massenhaft vorkommende Art zur Herstellung von Arzneimitteln gesammelt. Ihre Blüten können bei Prellungen und Quetschungen helfen und auch Entzündungen und Schmerzen lindern. Daher kommt vermutlich auch ihr im Volksmund verbreiteter Name "Berg-Wohlverleih".



Fragen zur Pflanze:

Bei uns gibt es viele gelb-blühende Pflanzen, die aber keine Arnika sind, welche kennt ihr noch?

Wenn ihr eine Arnika entdeckt, zückt doch mal die Lupe und untersucht den Blütenstiel, ist er glatt oder sogar weich ,oder doch eher stachelig?
Aber Vorsicht, das Pflücken von Arnika ist nicht mehr erlaubt, weil sie sehr selten geworden ist und einem hohen Schutzstatus unterliegt.



Forscherauftrag zur Pflanze:

Viele Pflanzen wurden schon im Mittelalter als Arzneimittel angewendet. Hildegard von Bingen zum Beispiel war eine sehr clevere Frau, die viele heilende Inhaltsstoffe entdeckt und in einem Buch aufgeschrieben hat: Ähnlich wie die Arnika kann auch die Melisse oder die Pfefferminze als Heilpflanze verwendet werden, da sie nicht so selten ist und leicht auf dem Balkon oder Garten anzupflanzen ist, wollen wir uns auch mal an der Naturheilkunde versuchen:

Tee selbst gemacht:

Erfrischungs-Tee aus Zitronenmelisse selber machen:

Du benötigst eine Handvoll Blätter von der Zitronenmelisse:
(gut zu erkennen an ihrem zitronenartigem Geruch, wenn du die Blätter zerreibst)

Die Blätter kannst du entweder frisch verwenden oder auch für den Winter trocknen und so haltbar machen: zum Trocknen legst du die geernteten Melissen-Blätter einfach für ein paar Tage ausgebreitet auf eine alte Zeitung. Sind die Blätter trocken, werden sie bröselig und können zur Aufbewahrung in ein altes Marmeladenglas mit Schraubdeckel gefüllt werden.

Die Teezubereitung:
Für eine Kanne Tee gießt nun die frischen oder getrockneten Melissen-Blätter mit heißem Wasser auf.
Besonders gut schmeckt der Tee mit etwas Zitronensaft und etwas Zucker.
Lässt ihn nach dem Ziehen abkühlen, hast du im Handumdrehen eine selbstgemacht Limo, genau richtig an warmen Sommertagen.

Naturpark-Tipp:

Vor allem in alten Klostergärten kann man auf spannende Entdeckungstour durch die Pflanzenwelt und ihre heilende Wirkung gehen. Weil die Arnika sehr selten geworden ist, findet man sie nur noch selten auf unseren Wiesen. Wenn du aber trotzdem gerne mal eine unter die Lupe nehmen möchtest, sind die Chancen groß in solchen Gärten fündig zu werden.

Altersgruppe: Grundschule

Autor: Naturpark Fichtelgebirge / Ranger