



Praxisleitfaden

Gesunde Kräuter

Im Rahmen des Projektes Atelier_Vital

„Gesunde Kräuter“ – kurz erklärt

- Das Wissen um die Heilkraft von Pflanzen reicht bis in die frühe Menschheitsgeschichte zurück, und mittlerweile belegen auch viele wissenschaftliche Untersuchungen die überlieferten heilenden und gesundheitsfördernden Effekte.
- Mit dem Oberbegriff „Gesunde Kräuter“ ist eine unüberschaubar große Anzahl von heimischen (ess- und nahrhaften) Wildpflanzen und medizinisch bewährten Heilpflanzen, aber auch von bekannten Küchenkräutern angesprochen.
- Vielen Bewohner:innen von Pflegeeinrichtungen ist der Zugang zur Natur und auch zu *gesunden Kräutern* erschwert oder ohne Hilfe gar nicht möglich.
- Das Angebot „Kräuterstunde“ will hier vermitteln und die „**vitalisierende**“ Begegnung mit *gesunden Kräutern* in den Lebensalltag der Pflegeeinrichtungen (zurück)bringen.
- Die „Kräuterstunde“ stellt einzelne Wild- und Heilpflanzen in den Mittelpunkt: Interessante Gesundheitsinformationen, spannende Geschichten und Anekdoten wechseln sich mit Sinnes- und Wohlfühlerlebnissen sowie Verkostungen ab.
- Die Teilnehmenden können sowohl Neues entdecken als auch biographische Kräuter-Erinnerungen wecken und diese Erfahrungen mit anderen austauschen.

Dieser Leitfaden veranschaulicht das Vorgehen am Beispiel der drei Kräuter: Brennnessel, Johanniskraut und Holunder.

Vorbereitung der Angebote

- Die Verantwortlichen sollten über praktische Erfahrungen mit *gesunden Kräutern* und über entsprechendes Gesundheitswissen verfügen.
- Zur Vorbereitung der Verantwortlichen wird eine Schulung durch eine Kräuterexpert:in (wie z. B. Frau Dr. Angy Emmelmann / <https://www.angy-emmelmann.de/>) empfohlen.
- Im Internet sind sehr viele Kräuter-Informationen verfügbar, und daher fällt die Auswahl seriöser Seiten nicht ganz so leicht.
- Außerdem ist auch die relativ große Anzahl von Fachbüchern anfänglich schwer zu überschauen. Die *Stadtbüchereien* beraten hier gerne und können geeignete Literatur für den Einstieg empfehlen.
- Im Vorfeld müssen die Verantwortlichen das Anschauungsmaterial vorbereiten: Hierzu sollten sowohl (lamierte) Fotos verschiedener bekannter heimischer Heilpflanzen als auch echte (saisonal wachsende) Pflanzen aus dem Umfeld der Pflegeeinrichtungen – wie beispielsweise Löwenzahn, Gänseblümchen, Giersch oder Heckenrose – gehören.
- Für die drei ausgewählten Pflanzen sollten jeweils mehrere Fotos aus verschiedenen Perspektiven und Wachstumsphasen vorhanden sein (z. B. Blatt, Blüte, Frucht, Großaufnahme).
- Die Verantwortlichen erstellen für den eigenen Gebrauch Karteikarten mit den wichtigsten Informationen zu den ausgesuchten Pflanzen im Besonderen und zur Bedeutung *gesunder Kräuter* im Allgemeinen.
- Für die Verkostung und Anwendung sollten ungespritzte bzw. Bio-Kräuter und entsprechende Produkte bevorzugt werden, auch wenn diese kostspieliger sind.

- Im Allgemeinen sind bei einem maßvollen Genuss der Kräuter keine negativen Effekte zu erwarten. Sicherheitshalber sollten jedoch im Vorfeld des Angebots mögliche unerwünschte Nebenwirkungen im Zusammenhang mit bestimmten Erkrankungen abgeklärt werden. Johanniskraut hat beispielsweise eine kontrazeptive Wirkung und erhöht die Lichtempfindlichkeit.
- Der Raum und insbesondere der Tisch sollten einladend gestaltet sein. Die Teilnehmenden fühlen sich so von Beginn an wohl und haben eine positive Erwartungshaltung.
- Die Sitzplätze der Teilnehmenden sind bereits eingedeckt:
 - ✓ Tee-Gedeck (möglichst dünnwandige, *klassische* Teetassen)
 - ✓ Schälchen samt Teelöffel und Serviette
- Ansonsten stehen im Hintergrund bereit:
 - ✓ Der aus getrockneten, losen Blättern / Blüten frisch zubereitete Johanniskraut- und Holunder-Tee
 - ✓ Getrocknete Brennnessel-Blätter, Mörser und Behältnisse oder alternativ: Brennnessel-Pulver
 - ✓ Apfelmus (optimalerweise selbst zubereitet)
 - ✓ Johanniskraut-Öl

Durchführung des Angebots

- Das Angebot sollte in einer Gruppe von maximal 10 Personen stattfinden.
 - Am Anfang steht eine kurze allgemeine Einführung zur Bedeutung von Pflanzen für die Ernährung und Gesundheit von Menschen durch die Verantwortlichen.
 - Danach suchen sich die Teilnehmenden aus einer Vielzahl von Pflanzen-Fotographien ein Bild aus – und dies kann aus unterschiedlichen Motiven erfolgen: Vielleicht ist die Pflanze bekannt und mit einer persönlichen Erinnerung verknüpft, oder aber die unbekannte Pflanze gefällt, und die Teilnehmenden wollen mehr darüber erfahren.
- TIPP: Falls einzelne der abgebildeten Pflanzen gerade wachsen, sollten diese nach Möglichkeit zur sinnlichen Wahrnehmung und Aktivierung ausgelegt sein.**
- Nun wendet sich die Gruppe der Reihe nach jeder Pflanze zu und tauscht sich zu den Anwendungsmöglichkeiten im Lebensalltag und in der Gesundheitsförderung aus.
 - Die Verantwortlichen lassen zuerst die Teilnehmenden über ihre Erfahrungen und ihr Gesundheitswissen berichten und ergänzen dann, falls notwendig, mit weiteren Details.
 - Jetzt stehen die drei ausgewählten Pflanzen im Mittelpunkt.
 - Das Gesundheitswissen zum Holunder – wie beispielsweise die Steigerung der Abwehrkräfte und die Unterstützung bei Erkältungskrankheiten – wird zusammengetragen und hierzu Holundertee verkostet.
 - Die Verantwortlichen können über die geheimnisvolle Verbindung des Holunderstrauches zu *Frau Holle* wie auch über die zahlreichen Bräuche rund um die Pflanze berichten.
 - So besagt eine alte Bauernregel: „Vor dem Holunder soll man sich verbeugen“, um den großen Respekt vor der Schutz-Macht des Holler-Wesens zum Ausdruck zu bringen. Bauernhöfe sind deswegen mitunter noch heute an allen vier Eckpunkten des Gehöftes von einem Holunderbusch geschützt.
 - Es bietet sich an, die Brennnessel als zweite Pflanze in den Mittelpunkt zu stellen.

- Hier kann ein kleines Rätsel am Anfang stehen: „Was brennt ums ganze Haus und das Haus verbrennt doch nicht?“
- Für die Verkostung eignet sich Apfelmus mit Brennnesselpulver. Brennnesselblätter sind reich an Calcium, Eisen und Eiweiß und geben Gerichten als gemahlenes Pulver einen herzhaft-würzigen Geschmack.
- Zur Herstellung des Pulvers zerkleinern die Teilnehmenden getrocknete Brennnesselblätter mit dem Mörser und geben diese anschließend (um ganz sicher die Brenngaare herauszufiltern) durch ein feines Sieb auf das Apfelmus.
Alternativ kann auch ein bereits fertiges Brennnesselpulver, welches im Naturkosthandel erhältlich ist, verwendet werden.
- Auch für die Brennnessel lassen sich viele interessante Informationen finden, die durch die Verantwortlichen vermittelt werden können:
 - ✓ Schon in der Antike beschrieb der römische Dichter Ovid in seinem Werk „Liebeskunst“ die erotisierende Kraft der Brennnesselsamen.
 - ✓ Bei den Germanen war die Brennnessel Donar, dem Donnergott und Herrscher über Fruchtbarkeit und Potenz, geweiht.
 - ✓ Viele Jahrhunderte wurden aus den Fasern der Brennnesseln Schiffstau und Stoffe gefertigt.
 - ✓ Kraut und Blätter werden vielseitig für die therapeutische Teezubereitung verwendet.
 - ✓ Die jungen Blätter eignen sich als schmackhafter und sehr nahrhafter „Spinat“.
 - ✓ Die frischen oder getrockneten Samen schmecken nussartig und können als Gewürz oder sehr gesunde Knabberei genossen werden.
 - ✓ Brennnessel-Jauche ist ein guter Dünger für den Garten.
 - ✓ Das „Nesselpeltschen“ nach Sebastian Kneipp soll bei Gicht und Rheuma helfen.
 - ✓ Und schließlich wurde die *Große Brennnessel* im Jahr 2022 sogar zur „Heilpflanze des Jahres“ gekürt.
- Zum Abschluss steht dann das Johanniskraut im Zentrum, welchem mit seinen leuchtend gelben Blüten die Fähigkeit zugesprochen wird, die Kraft der Sonne zu speichern.
- Im Handel gibt es verschiedene Produkte. Für das Angebot empfiehlt sich ein Teeaufguss aus den getrockneten Blüten und Blättern und/oder eine Handmassage mit dem aus den Blüten gewonnenem Rot-Öl.
- Johanniskraut hilft bei Niedergeschlagenheit und Stimmungstiefs und hat eine entspannende Wirkung.
- Der Tee sollte in Maßen getrunken werden, da durch den Genuss auch die Wirksamkeit verschiedener Medikamente reduziert oder verstärkt werden kann.
- TIPP: Johanniskraut-Öl kann aus 50 Gramm frischen Blüten und 200 Milliliter Olivenöl selbst hergestellt werden. Das Schraubglas sollte dann vier bis sechs Wochen an einem sonnigen Platz aufbewahrt werden. Hiernach kann der Ansatz filtriert und das Öl verwendet werden.
- Johanniskraut-Öl ist aber auch im Handel erhältlich.
- In der Handmassage mit dem Johanniskraut-Öl erfahren die Teilnehmenden die durchwärmende Wirkung, die in den gesamten Körper ausstrahlt, und – vielleicht sogar – die beschleunigte Heilung von Wunden und Narben an den Händen.

- Auch um das Johanniskraut ranken sich zahlreiche Mythen und uralte Geschichten.
 - ✓ Bereits die Germanen verehrten das Johanniskraut als Lichtbringer und Symbol für die Sonne.
 - ✓ Dem Johanniskraut wird ein warmes und erhellendes Wesen zugesprochen, das alles Böse und Dunkle vertreiben soll.
 - ✓ Die im Johanniskraut gesammelte Kraft des Sonnenlichts soll sowohl auf den Körper als auch auf die Seele wohltuend und stärkend wirken.
 - ✓ Das Johanniskraut ist eine sehr gut erforschte Heilpflanze, welche auf verschiedenen Gebieten, ohne gravierende Nebenwirkungen, eingesetzt wird.
 - ✓ Die Johanniskrautpflanze ist insbesondere mit der Sommersonnwende am 21. Juni und dem christlichen Johannistag am 24. Juni verknüpft.
 - ✓ Schon in der Antike wusste man um die besondere Heilkraft: Im vierten Jahrhundert v. Chr. erkannte Hippokrates die entzündungshemmende Wirkung. Im ersten Jahrhundert n. Chr. soll der Leibarzt von Nero das Johanniskraut in das kaiserliche Lebenselixier gemengt haben.
- Die „Kräuterstunde“ sollte die Dauer von 1,5 Stunden nicht übersteigen. Ideal erscheint ein Zeitrahmen von ca. 60 Minuten für Gruppen- und von ca. 10 bis 30 Minuten für Einzelangebote.

Empfehlungen für die Ansprache und Begleitung der Teilnehmenden

- Ein großer Vorteil des Angebots ist es, dass dieses niederschwellig und barrierefrei umgesetzt werden kann: Außer ein wenig Interesse müssen die Teilnehmenden keinerlei Voraussetzungen mitbringen. Wir haben in unseren „Kräuterstunden“ bei den Teilnehmenden keine durch Angst und/oder Unsicherheit begründete Zurückhaltung beobachtet.
- Im Gegenteil: Viele der Bewohner:innen können sich auf (teils äußerst) fundierte eigene Erfahrungen stützen und sind gerne bereit, diese mit der Gruppe zu teilen.
- Dies wird dadurch unterstützt, wenn die Verantwortlichen eine positive Erwartungshaltung zeigen und die Teilnehmenden in der aktiven Beteiligung bestärken.
- Um eine ausreichende Begleitung und Ansprache zu ermöglichen, sollte der Kurs von zwei Verantwortlichen durchgeführt werden.
- Teilnehmende mit schwerer dementieller Beeinträchtigung sollten eine individualisierte Einzelbegleitung erhalten.
- Die „Kräuterstunde“ kann auch in einer Kleingruppe von dementiell beeinträchtigten Personen mit ähnlichen Interessen und Bedarfen stattfinden. Der Anteil an Gesundheitsinformationen und Wortbeiträgen sollte reduziert werden, und das Angebot in stärkerem Maße als gesundheitsförderndes „Verkostungs- und Wohlfühlangebot“ umgesetzt werden.
- Das Angebot eignet sich auch gut für die Einzelbegleitung bettelebiger Personen oder als mobiles Angebot für schwer(er) erreichbare Personen.

„Stolpersteine“ bei der Umsetzung

Die Durchführung der „Kräuterstunde“ kann durch „ungünstige“ Rahmenbedingungen und ungeplante Unterbrechungen erschwert sein:

- z. B. dann, wenn kein separater Raum zur Verfügung steht und ein Durchgangs- oder Gemeinschaftsbereich genutzt werden muss.
- z. B. dann, wenn Nachzügler:innen teilnehmen wollen, aber keine freien Plätze am Tisch verfügbar sind.
- z. B. dann, wenn die Anzahl der Teilnehmenden mit hohem Unterstützungsbedarf (z. B. beim Anreichen des Apfelmuses) die Anzahl der Kursleitenden übersteigt. Die mangelnde Begleitung kann Irritationen, Verunsicherungen und Demotivation verstärken.
- z. B. dann, wenn Teilnehmende mit Hörbeeinträchtigungen zu weit von den Verantwortlichen entfernt sitzen und deswegen Vieles nicht verstehen können.

Viele „Stolpersteine“ können im Vorhinein gedanklich durchgespielt und praktikable Lösungen (z. B. frühzeitige, weit gestreute Informationen; Anfrage/Bitte um Unterstützung; Einbindung von An- und Zugehörigen; Beachtung der Sitzposition) entwickelt werden. Da die „Kräuterstunde“ ein gesellig ausgerichtetes Angebot ist, gelingt es den Verantwortlichen in den meisten Fällen, auch im Einbezug der anderen Teilnehmenden, eine spontane und kreative Lösung zu finden.

Falls die Verantwortlichen eine Frage der Teilnehmenden nicht beantworten können, ist das überhaupt nicht problematisch. Hier kann zunächst die Gruppe einbezogen und um Rat gefragt werden. Falls auch hierdurch keine Klärung erreicht wird, wird die offene Frage in der nächsten „Kräuterstunde“ mit Einzelnen oder der Gruppe beantwortet.

Abschluss des Kreativangebots

- Zum Abschluss erkundigen sich die Verantwortlichen nach dem Wohlbefinden der Teilnehmenden und erfragen, ob und falls ja, wie das Angebot das individuelle Wohlbefinden verändert hat.
- Die Verantwortlichen greifen die (gesundheitsbezogenen) Äußerungen der Teilnehmenden auf und ergänzen mit allgemeinen Informationen zu den Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und Prävention durch *gesunde Kräuter*.
- Die gesundheitsfördernden Effekte können so gemeinsam erarbeitet und bewusst gemacht werden.
- Die Teilnehmenden werden in ihrem Gesundheitswissen gestärkt und zu gesundheitsförderlichem Verhalten motiviert.
- Falls Teilnehmende weitergehende Wünsche zur allgemeinen Essensversorgung / gesunden Ernährung äußern, sollte der Bewohner:innen-Beirat der Einrichtungen hinzugezogen werden, der bei der Essensversorgung ein Mitspracherecht besitzt.
- Die weitergehenden Wünsche der Teilnehmenden (z. B. hinsichtlich einer regelmäßigen „Tea Time“, eines eigenen Kräutergartens, einer Kräuterspirale oder eines Teebeetes) sollten festgehalten und an die Verantwortlichen weitergegeben werden.
- Abschließend geben die Teilnehmenden mittels Daumenabstimmung ihr Feedback und können ein „Gesundheitslos“ ziehen und sich über die Botschaften austauschen.

Gesundheitswissen

Gesundheitsförderung und Prävention durch gesunde Kräuter

- Pflanzen sind einige Milliarden Jahre älter als Menschen: Erdgeschichtlich haben Pflanzen den Boden für tierisches und menschliches Leben bereitet.

- Jede Pflanze besitzt ihre typische Gestalt, Wesen und auch Heilkraft.
- Die gesamte Pflanze kann genutzt und verarbeitet werden.
- Pflanzen sind die Basis der Ernährung und bieten auch das Material für viele große und kleine Gegenstände des Lebensalltags.
- Der Kontakt mit Pflanzen stärkt die Gesundheit und unterstützt die Regeneration.

Ganzheitliche Effekte der gesunden Kräuter auf die Gesundheit

Psychische Gesundheit

- Pflanzen erreichen uns mit ihrem Wesen. Der direkte Kontakt mit Pflanzen macht Freude und belebt. Die Wahrnehmung der Gestalt, der Farben und der Düfte hilft beim Gesundbleiben und Gesundwerden.
- Werden frühere positive Kräuter- und Naturerfahrungen erinnert und anderen berichtet, so stärkt dies das Selbstwertgefühl, das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit.
- Durch den Kontakt mit *gesunden Kräutern* werden positive Gefühle verstärkt.
- Es findet ein emotionaler Ausgleich statt, die Gefühle werden reguliert und psychisches Wohlbefinden stellt sich ein.
- Die Konzentration auf das Angebot / das Erleben *gesunder Kräuter* lässt zu Ruhe kommen: Bewegungsunruhe und Stressbelastungen werden gemindert.
- Die Bewältigung kritischer Lebensereignisse und der Umzug in die Pflegeeinrichtung können durch **vitalisierende** und sinnhafte Angebote unterstützt und erleichtert werden.
- Der Kontakt mit der Natur stärkt das Zugehörigkeitsgefühl zu allem Lebendigen und damit das Kohärenz-Gefühl.
- Positive Erlebnisse ermutigen zur Grenzüberschreitung und zum Einlassen auf etwas Neues. Die seelisch-geistige Beweglichkeit wird so gefördert.
- Da die psychischen Kräfte aktiviert und gestärkt werden, nimmt auch die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) zu.

Körperliche Gesundheit

- Die Lebenskräfte werden durch den Kontakt mit *gesunden Kräutern* aktiviert und der Organismus gestärkt.
- *Gesunde Kräuter* können auf ganz unterschiedliche Art und Weise die körperliche Gesundheit unterstützen. Denkbar sind beispielsweise Anwendungen als Tee, Kräutersäckchen, Fuß- und Handbäder, als Inhalations- und Dampfbäder, Vollbäder, Blüten-Potpourris, Duftkissen, Tinkturen, Balsam, Öle oder auch als Essig.
- Das bewusste Erleben von Kräutern mit allen menschlichen Sinnen aktiviert und stärkt die Wahrnehmung.
- Wohlriechende Kräuter erfreuen die Sinne und sorgen für ein angenehmes Raumklima.
- Bestimmte Kräuter, wie z. B. Hopfen oder Lavendel, erleichtern die Entspannung und das Einschlafen.
- Die entspannende Wirkung der Handmassage zeigt sich auch in einer verminderten Bewegungsunruhe.

Mentale / kognitive Gesundheit

- Neue Erfahrungen erweitern den „Horizont“ und „vitalisieren“.
- Das Denken wird angeregt und kognitive Abbauprozesse werden präventiv aufgehalten.
- Durch die Konzentration auf das Tun wird die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart gelenkt und ein Zustand der Achtsamkeit erreicht.
- Achtsamkeit fördert die Kognition und macht wacher und aufmerksamer.
- Achtsamkeit reduziert die Stressbelastung und unterstützt die Bewältigung von belastenden, Stress auslösenden Situationen.
- Die verbesserte Aufmerksamkeit fördert die Orientierungsfähigkeit zur Person, zur Zeit und zum Ort.
- Bewegungsunruhe kann unterbrochen und abgemildert werden.
- Auch durch das Erinnern biographischer Erfahrungen erfolgt eine kognitive Aktivierung.

Soziale Gesundheit

- Im gemeinsamen kreativen und gesundheitsfördernden Tun entstehen Gemeinschaft und soziale Kommunikation.
- Der Kurs „Gesunde Kräuter“ regt die Kommunikation der Teilnehmenden in starkem Maße an.
- Gemeinsame Interessen und schöne Erlebnisse verbinden, und so ist es leichter, Gleichgesinnte kennenzulernen.
- Durch die Teilnahme wird die soziale Integration in die Hausgemeinschaft gefördert.
- Soziale Zugehörigkeit und Anerkennung machen glücklich, halten gesund und motivieren.
- Glück und Zufriedenheit sind äußerst „ansteckend“.
- Gemeinschaftliche Aktivitäten geben den Einzelnen (neue) Kraft.
- Gruppenangebote erfüllen das individuelle Bedürfnis nach Geselligkeit und sozialem Austausch.
- Die wechselseitige Achtsamkeit wird im zwischenmenschlichen Umgang gestärkt.
- Die Aktivitäten haben eine Begegnung der Teilnehmenden mit sich selbst und mit anderen zum Ziel. Somit erschließen sich neue Äußerungsmöglichkeiten und Handlungsalternativen.
- Die Ausdrucks-, Kommunikations- und Interaktionsmöglichkeiten werden geübt und erweitert.
- Kleine, in den Alltag integrierte Kräuterangebote erreichen mehr Lebensqualität für alle Menschen in den Pflegeeinrichtungen.
- Einzelne Kräuterangebote können auch für die Nachbarschaft geöffnet und so die gesellschaftliche Inklusion der Bewohner:innen gestärkt werden.

Erweiterungs- und Fortführungsmöglichkeiten

- Der Austausch über die Heilkraft und die Anwendungsmöglichkeiten *gesunder Kräuter* setzt sich oft auch außerhalb des Kurses fort.
- Nicht wenige Bewohner:innen wollen wissen, ob nicht manche ihrer Medikamente durch Heilkräuter ergänzt, oder „harmlosere“ Beschwerden naturheilkundlich behandelt werden könnten. Um solche Fragen fachkundig zu klären, bietet sich ein partizipativer Workshop unter medizinischer Leitung an, bei welchem die individuellen Behandlungsmöglichkeiten mit gesunden *Kräutern* ausgelotet werden.
- Die „Kräuterstunde“ kann als festes monatliches Gruppenangebot etabliert werden, bei welchem immer wieder andere Wild- und Heilpflanzen im Mittelpunkt stehen.
- Bewegungsangebote – insbesondere mit dem Schwerpunkt Entspannung – können mit dem Einsatz von Kräutern unterstützt werden, z. B. mit Aromatherapie oder einer gemeinsamen Tee-Zeremonie.
- Getrocknete Kräuter können vielfach genutzt und weiterverarbeitet werden, z. B. zu Massageölen, Duftsäckchen, Potpourris oder auch zu Lesezeichen, Karten etc..
- Getrocknete Kräuter können auch zur kreativen Gestaltung eines „Lebensbuchs“ mit wichtigen und besonderen Erinnerungen verwandt werden.
- „Gesundheits-Vernissage“: Die „hauseigenen“ Kräuter können mit einem eigenen Steckbrief vorgestellt und im öffentlichen Raum präsentiert werden und zudem das partizipativ erarbeitete Gesundheitswissen zu den gesundheitsfördernden Effekten *gesunder Kräuter* vermittelt werden.
- Das Angebot „Kräuterstunde“ kann auch mit einem selbst gestalteten Würfel-Brettspiel mit bis zu 20 Feldern zu verschiedenen Pflanzen umgesetzt werden. Hier kann auch der Quiz-Charakter mit zusätzlichen Ratefragen (z. B. „Entdecken Sie auf diesen Bildern die Hagebutte?“) und Rätseln (z. B. mit einem Buchstabenspiel / „Galgenmännchen“: „Wie heißt die Pflanze, für die es in Deutschland ungefähr 500 verschiedene Namen gibt?“) stärker in den Vordergrund gestellt werden. [Lösung: Löwenzahn]



- Diverse Kräuter können im Jahreslauf mehrfach und immer wieder anders akzentuiert in den Blick genommen und auch verkostet werden. Das Spektrum des Holunders reicht beispielsweise vom Tee zur Stärkung des Immunsystems über frittierte Blütenendolden, die

sogenannten „Hollerküchle“, bis zum aus den Beeren gewonnenen immunfördernden Saft, Sirup oder Mus.

- Auch wenn die zeitlichen Ressourcen der Mitarbeitenden in Pflegeeinrichtungen knapp bemessen sind, sollte es gelingen, immer mal wieder eine gesunde, selbst zubereitete Kräuter-Leckerei anzubieten (z. B. Kräuter-Pfannekuchen, Kräuterquark, Kräuter-Bonbons oder Kräuter-Eis).

Kooperations- und Vernetzungsmöglichkeiten

- Das Angebot kann insbesondere bei Teilnehmenden mit schweren Beeinträchtigungen auch im Tandem-Modell mit An- und Zugehörigen erfolgen.
- Zur Begleitung und Unterstützung sowie zur nachhaltigen Umsetzung der „Kräuterstunde“ können ehrenamtliche Hobby-Gärtner:innen und Kräuterkundige eingebunden werden.
- Es können auch Kooperations- und Unterstützungsanfragen an Kleingartenvereine / Schrebergärten sowie an Stadtteilinitiativen (z. B. Nachbarschaftsgärten oder *Urban Gardening*- Projekte) erfolgen.



Impressum / Herausgeber:

SBO gGmbH
Dr. Susanne Loke
Sommerdellenstr. 23
44866 Bochum
Tel. 02327 680461

Gestaltung:

www.design-edelweiss.de



www.sbo-bochum.de

GENAU MEIN REVIER.

GEFÖRDERT VON

