

Der Schulgarten ist weit mehr als nur ein Ort zum Anbau von Gemüse. Er bietet eine hervorragende Gelegenheit, medizinische Themen praxisnah und alltagsnah zu vermitteln – insbesondere Heil- und Gewürzpflanzen. Dabei ist es entscheidend, sensibel mit gesundheitsbezogenen Aussagen umzugehen und Heilsversprechen zu vermeiden. Das fördert nicht nur ein **gesundheitswissen seriös** vermittelndes Lernumfeld, sondern stärkt auch die *Kompetenz der Schüler*innen im kritischen Umgang mit Gesundheitsthemen*. In diesem Beitrag zeige ich, wie Sie Medizin-Themen im Schulgarten nutzen können, ohne unzulässige Versprechen zu machen. Dabei setze ich auch auf den Einsatz **digitaler Informationsangebote** und erkläre, warum das Verständnis der **Versorgungskette Apotheke** wichtig ist.

Schulgarten als Lernort jenseits von Gemüse

Viele verbinden den Schulgarten vor allem mit dem Anbau von Salat, Tomaten & Co. Doch Heilpflanzen und Gewürze bieten einen spannenden Zugang zu Naturwissenschaft und Gesundheitsbildung, der über die bloße Ernährung hinausgeht.

- **Beobachtung natürlicher Prozesse:** Von der Aussaat bis zur Blüte zeigen Heilpflanzen ihre biologischen Besonderheiten.
- **Botanisches Grundwissen:** Struktur, Inhaltsstoffe und Eigenschaften der Pflanzen lassen sich praxisnah erläutern.
- **Kultureller und historischer Kontext:** Heilpflanzen sind Teil unserer Geschichte und Kultur – ein fächerübergreifendes Thema zu Geschichte und Politik.

Damit stärken Sie nicht nur Biologie- und Chemiekenntnisse, sondern regen auch die kritische Reflexion zu Gesundheitsthemen an.

Heil- und Gewürzpflanzen im Unterricht: Beispiele und Zugänge

Im Unterricht empfehle ich eine Auswahl von Pflanzen, die gut im Schulgarten wachsen und fächerübergreifend interessante Lerninhalte bieten:

Pflanze Verwendung Wissenschaftliches Thema Beispielhafte Fragestellung Kamille (*Matricaria chamomilla*) Traditionell zur Beruhigung, entzündungshemmend Flavonoide, ätherische Öle Welche Stoffe sind in der Kamille? Wie wirken sie? Pfefferminze (*Mentha x piperita*) Verdauungsfördernd, Aromastoff Mentholgehalt, Wirkmechanismen Wie beeinflusst Menthol das Gehirn und den Körper? Ringelblume (*Calendula officinalis*) Hautheilung und -pflege Wundheilung, entzündungshemmende Substanzen Was sagt die Forschung zur Wirksamkeit von Calendula?

Wichtig: Keine Heilsversprechen!

Beim Vermitteln der Pflanzenwirkung ist es unverzichtbar, Heilsversprechen zu vermeiden:

- *Beispiel falsches Heilsversprechen:* „Kamille heilt Bauchschmerzen.“
- *Besser formuliert:* „Kamille enthält Stoffe, die traditionell bei Bauchschmerzen eingesetzt werden; wissenschaftliche Studien untersuchen derzeit die Wirkmechanismen.“

Kritisches Denken fördern durch Beobachtung und Fragen

Gesundheitsbildung lebt vom kritischen Umgang mit Informationen. Der Schulgarten lädt dazu ein, genau zu beobachten und Fragen zu stellen:

- Wie sehen die Pflanzenteile aus? Wie riechen sie?
- Wie reagieren Pflanzen auf unterschiedliche Umweltbedingungen?
- Welche Wirkstoffe könnten enthalten sein?
- Gibt es wissenschaftliche Belege für Anwendungen?

Statt rezeptartige Empfehlungen zu geben, motivieren Sie die Schüler*innen zu eigenständigem Denken und Recherchieren.

Arbeitsmethode: Quellen im Unterricht sauber benennen

Als Lehrkraft bestehe ich darauf, dass [garten.schule](#) Quellen transparent genannt werden – beispielsweise:

- Literatur: *Kompendium Pharmakognosie, Springer Verlag 2018*
- Digitale Angebote: [Versuchschemie.de](#)
- Fachartikel und Studien (z.B. PubMed, Cochrane Library)

Das stärkt die evidenzbasierte Sprache und beugt gefährlichem Halbwissen vor.

Digitale Informationsangebote sinnvoll einbinden

Digitale Medien sind wertvolle Werkzeuge zur Erweiterung des Wissens:

1. **Interaktive Pflanzenbestimmung online** hilft beim Lernen der Arten und Eigenschaften.
2. **Videos zu Pflanzenwirkstoffen** veranschaulichen chemische Zusammenhänge anschaulich.
3. **Datenbanken mit Studien zu Heilpflanzen** bieten evidenzbasierte Informationen statt bloßer Behauptungen.

Die Auswahl von seriösen Quellen ist essenziell, um **gesundheitswissen seriös** und **evidenzbasiert** zu vermitteln.

Gesundheitsbildung: Von Prävention bis Versorgung

Der Schulgarten kann zum Aufhänger werden, um zentrale Aspekte der Gesundheitsbildung zu thematisieren:





1. Prävention

- Welche Pflanzen und Maßnahmen unterstützen gesunden Lebensstil (z.B. ausgewogene Ernährung, Stressabbau)?
- Wie kann Wissen über Pflanzen den Umgang mit Krankheit vorbeugen?

2. Versorgungskette: Von der Pflanze bis zur Apotheke

Der Weg von der Heilpflanze zum Arzneimittel umfasst viele Schritte:

- Anbau und Ernte der Pflanze
- Wissenschaftliche Untersuchung und Standardisierung
- Herstellung von Medikamenten
- Vertrieb über Apotheken

Schüler*innen können so verstehen, warum nicht jede Pflanze automatisch "sicher und wirksam" ist und welche Rolle Apotheken als Schnittstelle von Natur und Medizin spielen.

3. Arzneimittelkompetenz

Im Unterricht kann diskutiert werden, wie Medikamente geprüft und angewendet werden und warum ärztliche Beratung wichtig ist. So entsteht ein realistischeres Bild von Heilpflanzen als Teil eines größeren Gesundheitssystems.

Fazit: Gesundes Wissen statt leerer Versprechen

Heilpflanzen im Schulgarten bieten eine spannende und facettenreiche Lernmöglichkeit, die über reinen Gemüseanbau hinausgeht. Dabei ist es unerlässlich, im Unterricht:

- Kritisches Denken und Beobachtung zu fördern
- Heilsversprechen zu vermeiden und Sprache evidenzbasiert zu gestalten
- Seriöse Quellen transparent zu benennen
- Digitale Informationsangebote zur Vertiefung einzusetzen

- Die Versorgungskette von der Pflanze zur Apotheke zu thematisieren

So gelingt es, im Schulgarten **gesundheitswissen seriös** und verantwortungsvoll zu vermitteln – ein wichtiger Beitrag zu kompetenter Gesundheitsbildung.

Quellen:

- Kompendium Pharmakognosie, Springer Verlag 2018
- Versuchscheme.de – Ein digitales Lernportal
- PubMed-Datenbank: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
- Cochrane Library: <https://www.cochranelibrary.com/>