

Demnächst . . .



Das 2. Lernspiel rund um essbare Wildpflanzen *Bärlauch, Brennessel & Co.*, mit ebenfalls 40 Pflanzenporträts und vielen leckeren Rezepten, steht bereits in den Startlöchern.

Für jedes der beiden Spiele ist eine großformatige Buch-Ausgabe mit den je 40 Pflanzenporträts, den Lerninhalten bzw. Rezepten für 2015 in Planung.

. . . Kontakt



#### Online-Shop

Das Heilpflanzen-Lernspiel *Lavendel, Löwenzahn & Co.* kann direkt bei der Autorin per E-Mail oder über den Online-Shop der Homepage käuflich erworben werden.

Im Laufe des Jahres 2015 sind auch das 2. Lernspiel rund um essbare Wildpflanzen *Bärlauch, Brennessel & Co.* und die großformatigen Buch-Ausgaben zu beiden Spielen im Online-Shop erhältlich. Ich freue mich sehr über Ihr Interesse.

*Bei der 1. Auflage des Lernspiels Lavendel, Löwenzahn & Co. fließt je Spiel 1 Euro des Verkaufserlöses verschiedenen sozialen und caritativen Projekten zu. Ziel ist es, ab der 2. Auflage diesen Betrag auf mindestens 3 Euro je Spiel zu erhöhen. Eine Übersicht über die aktuellen Projekte finden Sie auf [www.pflanzen-lernspiele.de](http://www.pflanzen-lernspiele.de)*



#### Marion Quaschnig

Kaiserstuhlstraße 28  
D-79106 Freiburg im Breisgau

[mail@pflanzen-lernspiele.de](mailto:mail@pflanzen-lernspiele.de)

[www.pflanzen-lernspiele.de](http://www.pflanzen-lernspiele.de)

05/2014 · Gestaltung: Helga Echterbruch · Gedruckt auf FSC-Mix-zertifiziertem Papier



Ein unterhaltsames Spiel für die ganze Familie.



Lavendel, Löwenzahn & Co. ist eine Kombination aus gezieltem Gedächtnistraining, spannendem Lernspiel und kompaktem Fachwissen rund um Heilpflanzen, die Spiel, Spaß und Wissensvermittlung für die ganze Familie auf unterhaltsame Weise vereint.



Lavendel, Löwenzahn & Co.  
Ein Lernspiel rund um Heilpflanzen

		Mögliche Punkte	Punkte-Sammel-Liste		
			Spieler 1	Spieler 2	Spieler 3
			#	T	M
<b>Gedächtnistraining</b> Karten-Paare finden (Spiel-Variante 1)	40 (1 Punkt je Paar)		12	18	10
<b>Lernspiel</b> Fragen zum Fachwissen (Spiel-Varianten 2-5)	40x16 (1 Punkt je Antwort)		5	5	2
1 Deutscher Pflanzenname	1		7	2	6
2 Botanischer Pflanzenname	1		8	4	0
3 Deutsche Bezeichnung Pflanzenfamilie	1		0	10	4
4 Botanische Bezeichnung Pflanzenfamilie	1		2	3	1
5 Erkennungsmerkmale der Pflanze	2		1	6	9
6 Verwendbare Pflanzenteile	1		3	9	6
7 Erntezeitraum	1		1	2	7
8 Wichtige Inhaltsstoffe	2		4	2	0
9 Typische Wirkungen	2		12	3	0
10 Übliche Anwendungsgebiete	2		0	3	7
11 Gegenanzeigen	1		0	2	0
12 Mögliche Nebenwirkungen	1		0	1	8
			2	2	1
			4	4	9
			7	4	9
			9	5	9
			3	7	14
			7	0	2
			2	1	5
			0	1	2
			1	5	0
			0	1	2
			1	9	0
			159	194	168



Lavendel, Löwenzahn & Co.  
Ein Lernspiel rund um Heilpflanzen

Fragen zum Fachwissen (Spiel-Varianten 2-5)	Antworten
1 Deutscher Pflanzenname	Löwenzahn
2 Botanischer Pflanzenname	Taraxacum officinale
3 Deutsche Bezeichnung Pflanzenfamilie	Korbblütler
4 Botanische Bezeichnung Pflanzenfamilie	Asteraceae
5 Erkennungsmerkmale der Pflanze	gelbe Blütenkörbchen hohler Stängel (mit Hohlblättern u.a. junge Blätter)
6 Verwendbare Pflanzenteile	Blätter (v.a. junge Blätter)
7 Erntezeitraum	März - Juli
8 Wichtige Inhaltsstoffe	Bitterstoffe Mineralien (z.B. Kalium)
9 Typische Wirkungen	appetitregend harntreibend
10 Übliche Anwendungsgebiete	bei Verdauungsstörungen zur Entgiftung der Leber
11 Gegenanzeigen	Darmverschluss
12 Mögliche Nebenwirkungen	verstärkter Harndrang

© Marion Quaschnig 2012

## Lavendel



- 1 • **Deutscher Pflanzenname**  
Echter Lavendel
- 2 • **Botanischer Pflanzenname**  
Lavandula angustifolia, Lavandula officinalis
- 3 • **Deutsche Bezeichnung der Pflanzenfamilie**  
Lippenblütler
- 4 • **Botanische Bezeichnung der Pflanzenfamilie**  
Lamiaceae

**5 • Erkennungsmerkmale**  
**Blüten:** lila, 5-zählig; in endständiger, lang-gestielter Scheinähre; Blüten in Quirlen mit circa 10 Blüten je Quirl · **Blätter:** kreuzgegenständig, ohne Nebenblätter; schmal-lanzettlich; immergrün; Blattfarbe graugrün · **Stängel:** 4-kantig; dünn und langstielig · **Früchte:** Klausen (4-teiliger Fruchtknoten) · **Duft:** intensiv aromatisch

**6 • Verwendbare Pflanzenteile**  
Blüten  
**7 • Erntezeitraum**  
Juni–August  
**8 • Wichtige Inhaltsstoffe**  
1–3% ätherische Öle (z.B. Ocimen, Geraniol, Linalool), 12% Gerbstoffe, Cumarine, Flavonoide, Saponine, Phytosterole, Phenolcarbonsäuren

**9 • Typische Wirkungen**  
*innerlich:* entspannend, beruhigend, leicht angstlösend, die Schlafqualität verbessernd, depressive Verstimmungen reduzierend, harmonisierend, nervenstärkend, kreislaufstärkend, blutdrucksenkend, leicht gallefördernd, krampflösend  
*äußerlich:* durchblutungsfördernd, wundheilend, antibakteriell, pilzhemmend

**10 • Übliche Anwendungsgebiete**  
*innerliche Anwendungen:* bei Einschlafstörungen und Unruhezuständen, v.a. in Verbindung mit Verdauungsstörungen, Reizbarkeit, Nervosität und Anspannung, nervösem Herzklopfen, Stress, Übererregbarkeit, depressiver Verstimmung und Angstzuständen, Schlafstörungen mit Ängsten, Kopfschmerz, Migräne, Appetitlosigkeit, Blähbauch, Blähungen, nervösen Darmbeschwerden, Darmkrämpfen, Verdauungsstörungen, Reizmagern, Reizdarm  
*äußerliche Anwendungen:* bei Unruhe und Nervosität (Lavendelbad), Atemwegserkrankungen (Inhalation), Kreislaufstörungen, zur Vorbeugung von Pilz-erkrankungen z.B. im Vaginalbereich, bei Verbrennungen oder zur Wundheilung (ätherisches Öl), zur Förderung der Durchblutung bei rheumatischen Beschwerden (Tinktur für Einreibungen)

## 11 • Gegenanzeigen

Sind nicht bekannt.  
**12 • Mögliche Nebenwirkungen**  
Bei innerlicher Anwendung sind Magen- und Darmreizungen möglich. Ⓞ

## Löwenzahn



- 1 • **Deutscher Pflanzenname**  
Gewöhnlicher Löwenzahn
- 2 • **Botanischer Pflanzenname**  
Taraxacum officinale
- 3 • **Deutsche Bezeichnung der Pflanzenfamilie**  
Korbblütler
- 4 • **Botanische Bezeichnung der Pflanzenfamilie**  
Asteraceae (Compositae)

**5 • Erkennungsmerkmale**  
**Blüten:** gelbe Zungenblüten; der Blütenkorb, der aus vielen Einzelblüten besteht, wird von Hüllblättern umschlossen; Pappusbildung, d.h. die Spreublätter der Kelchblätter sind, wie bei den meisten Korbblütlern, zu Flugorganen umfunktioniert, um später die Samen zu verbreiten · **Blätter:** grundständige Blattrosette am Boden; Einzelblätter der Rosette sind tief eingeschnitten, längliche Form · **Stängel:** ohne Pappushaaren („Pustelblume“)

**6 • Verwendbare Pflanzenteile**  
Blätter, Kraut, Wurzeln  
**7 • Erntezeitraum**  
März–Juli (Blätter und Kraut), Februar–März und Oktober–November (Wurzeln)  
**Hinweis:** Die Wurzel ist im Frühjahr reich an Bitterstoffen, im Herbst dagegen reich an Inulin (bis 40%). Der Bitterstoffgehalt der Wurzel ist im Herbst gering.

**8 • Wichtige Inhaltsstoffe**  
Bitterstoffe, Flavonoide, Inulin, Schleimstoffe, Karotinoide, Vitamine, Mineralien (z.B. bis 5% Kalium), Spurenelemente, Cholin, Triterpene, Phytosterole, Phenolcarbonsäuren  
**9 • Typische Wirkungen**  
*innerlich:* harntreibend, verdauungsfördernd; den Stoffwechsel, den Speichelfluss sowie auch die Gallen- und Magensaftproduktion anregend, stoffwechselbedingte Hauterkrankungen lindern, die Leberfunktion und die Bauchspeicheldrüse