

In der Schulpraxis begegnen wir oft der Frage, wie wir komplexe Themen wie **Heilpflanzen** und **Arzneimittel** verständlich und praxisnah vermitteln können. Gerade in der Zeit, in der digitale Informationsangebote leicht zugänglich sind und Schülerinnen und Schüler vielfältige Heilsversprechen hören, ist es wichtig, klar zwischen traditionellen Pflanzenanwendungen und regulierten Arzneimitteln zu differenzieren.

Schulgarten: Mehr als nur Gemüseanbau

Der Schulgarten ist ein hervorragender Lernort, der weit über den bloßen Gemüseanbau hinausgeht. Hier können Heil- und Gewürzpflanzen angepflanzt, beobachtet und im Unterricht eingebunden werden. Das direkte Erleben schafft nachhaltiges Wissen und regt zur kritischen Auseinandersetzung an.

- **Beobachtung:** Pflanzenwachstum, Blüten, Gerüche, Jahreszeiten
- **Fragen:** Welche Pflanzenteile werden wann verwendet? Wofür werden sie traditionell genutzt?
- **Experimentieren:** Herstellung einfacher Aufgüsse oder Salben, Vergleiche von Wirkstoffen aus verschiedenen Pflanzen

So schafft der Schulgarten die Grundlage für Gesundheitsbildung und stärkt die Kompetenz der Schüler*innen, Heilpflanzen nicht als magische Wundertatsachen anzusehen.

Vom Pflanzenwissen zur Arzneimittelkompetenz

Heilpflanzen sind ein Teil der traditionellen Pflanzenkunde. Sie werden seit Jahrhunderten in verschiedenen Kulturen verwendet, meist ohne dass ihre Wirksamkeit wissenschaftlich geprüft ist. Hier gilt es, kritisch zu hinterfragen:



1. Welche Wirkstoffe sind in der Pflanze enthalten?
2. Welche Wirkung wird beschrieben, und auf welcher Grundlage?
3. Gibt es Hinweise auf Nebenwirkungen?
4. Wie sieht die moderne wissenschaftliche Bewertung aus?

Im Gegensatz dazu sind **regulierte Arzneimittel** Medikamente, die eine Zulassung durchlaufen haben. Das bedeutet:

Merkmal Heilpflanze (traditionelle Nutzung) Regulierte Arzneimittel Wirksamkeitsnachweis Zumeist historisch/traditionell, selten wissenschaftlich evaluiert Systematische Studien zur Wirksamkeit und Sicherheit Qualitätskontrolle Meist gering, Qualität kann schwanken Standardisierte Herstellung, Chargenprüfung Sicherheitsbewertung Begrenzt dokumentiert, Nebenwirkungen weniger erforscht Erfassung und Überwachung von Nebenwirkungen (Pharmakovigilanz) Verfügbarkeit Freiverkäuflich, oftmals selbst gesammelt oder gekauft Apotheke und andere kontrollierte Versorgungswege

Für Schüler*innen ist es wichtig, diesen Unterschied konkret und nachvollziehbar zu erfahren, um eine fundierte Arzneimittelkompetenz zu entwickeln.

Die Apotheke als Teil der Versorgungskette

Ein weiterer Lernort kann die Apotheke sein, die exemplarisch die Versorgung mit regulierten Arzneimitteln erklärt. Dabei kann thematisiert werden:



- Wie wird ein Arzneimittel hergestellt und geprüft?
- Welche Rolle spielen Apotheker*innen in der Beratung und Abgabe?
- Warum sind nicht alle pflanzlichen Produkte automatisch sicher?
- Wie erfolgt die Dokumentation und Qualitätskontrolle in der Versorgungskette?

Diese Aspekte fördern das Verständnis für das Gesundheitssystem, Prävention und sichere Medikamentenanwendung.

Digitale Informationsangebote sinnvoll nutzen

Im Unterricht bieten digitale Angebote wertvolle Unterstützung. Aber:

- Kritisches Bewerten der Quellen ist unabdingbar – nicht jede Internetseite ist seriös
- So lassen sich z.B. Datenbanken zu Arzneimitteln und Pflanzendatenbanken nachvollziehbar erkunden
- Animationsfilme oder interaktive Lernmodule können komplexe Vorgänge wie Wirkstoffwirkungen anschaulich machen

Wichtig ist, gemeinsam mit den Schüler*innen das kritische Denken zu fördern: Welche Informationen sind belegt? Welche Aussagen sind Werbesprache? Wie erkenne ich Übertreibungen oder nicht belegte Heilsversprechen?

Gesundheitsbildung in der Schule: Prävention und Verantwortung

Die Trennung von Heilpflanzen und Arzneimitteln ist Teil einer zeitgemäßen Gesundheitsbildung, die auf Prävention und verantwortlichen Umgang abzielt. Schülerinnen und Schüler sollen:

- Selbstständig und kritisch Informationen einordnen können
- Sicher im Umgang mit Medikamenten werden
- Wertschätzung für traditionelle Pflanzenkunde entwickeln, ohne naiv zu sein
- Gesundheitskompetenz für das eigene Leben aufbauen

Fazit: Verständliche Vermittlung ohne Vereindeutigung

Heilpflanzen sind faszinierende Zeugen historischer und kultureller Praxis, doch ihre Wirkung bleibt oft ungesichert oder schwankt stark. Regulierte Arzneimittel hingegen durchlaufen eine klare [garten.schule](#) Zulassung, die Sicherheit und Wirksamkeit gewährleistet. Im Unterricht kombiniert mit praktischer Gartenarbeit, Exkursionen in die Apotheke und digital unterstütztem Lernen entsteht so ein umfassendes Bild und eine kompetente Haltung zu Gesundheitsthemen.

Quellen und weiterführende Links:

- Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM): Informationen zu Arzneimitteln – <https://www.bfarm.de>
- Informationen zum Schulgarten als Lernort – z.B. www.schulgarten.org
- Phytopharmaka in der evidenzbasierten Medizin – Artikel im *Deutschen Ärzteblatt*
- Digitale Lernangebote der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) – Gesundheitsinformation.de