Bild für den Stundeneinstieg



[1]

Hilfekarten für das gesamte Material

Nimm dir gerne die Hilfekarten, falls du Hilfe beim Formulieren brauchst!

Hilfekarte 1 – Argumente formulieren

- Ich bin der Meinung, dass …, weil …
- Ein wichtiger Grund dafür ist, dass …
- Das lässt sich damit begründen, dass …
- Ein Argument dafür / dagegen ist …

Hilfekarte 2 – Argumente einordnen & bewerten

- Dieses Argument ist nachvollziehbar, weil …
- Das Argument wird mit einem Beispiel belegt, nämlich …
- Die Aussage wirkt überzeugend / weniger überzeugend, da …
- Mir ist nicht ganz klar, was mit … gemeint ist.

Hilfekarte 3 – Zustimmen, ablehnen, Gegenargumente

- Ich stimme dir in einem Punkt zu: …
- Das sehe ich anders, weil …
- Zwar …, aber trotzdem …
- Ein Gegenargument dazu wäre …
- Das kann ich nachvollziehen, jedoch …

Hilfekarte 4 – Eigene Meinung ausdrücken

- Meiner Ansicht nach …
- Aus meiner Sicht ist besonders wichtig, dass …
- Ich denke / finde, dass …
- Für mich überwiegt das Argument, dass …

Hilfekarte 5 – Respektvoll diskutieren

- Darf ich kurz ergänzen / nachfragen?
- Ich verstehe deinen Punkt, möchte aber ergänzen, dass …
- Können wir noch mal auf … zurückkommen?
- Lass mich bitte kurz ausreden, dann gehe ich auf deinen Punkt ein.

Hilfekarte 6 – Diskussion zusammenfassen

- Zusammenfassend lässt sich sagen, dass …
- Insgesamt zeigt sich, dass …
- Die wichtigsten Argumente waren …
- Offen geblieben ist die Frage, ob …

Fachbegriffe kurz erklärt

- Argument: eine Aussage, die eine Meinung mit einem Grund stützt.
- Position: die eigene Meinung/Haltung zu einer Frage.
- Beleg / Beispiel: ein konkreter Fall, der ein Argument stützt.
- Gegenargument: ein Argument, das der eigenen Position widerspricht.

[2]

Ausgangssituation und Lernziele

In der vergangenen Woche habt ihr im Rahmen der Projektwoche „Schule nachhaltiger gestalten“ das Oberbergische Kräuterhaus besucht. Dort habt ihr gelernt, wie heimische Kräuter angebaut und nachhaltig genutzt werden können. Eure Erfahrungen und Beobachtungen bilden die Grundlage für die heutige Unterrichtseinheit.
Nun steht die Umstrukturierung unserer Mensa an. Es soll entschieden werden, ob künftig häufiger heimische Kräuter und regionale Zutaten verwendet werden sollen. Für diese Entscheidung gibt es gute Gründe, aber auch mögliche Einwände. Deshalb müsst ihr die verschiedenen Positionen genau untersuchen und anschließend begründet Stellung nehmen.
In dieser Einheit seid ihr als Beraterinnen und Berater der Mensa tätig. Ihr untersucht Argumente, vergleicht unterschiedliche Positionen, führt eine Diskussion und beurteilt anschließend die Qualität verschiedener Diskussionsbeiträge.

Nach dieser Einheit kannst du …

(1.) … deine eigene Meinung in einer Diskussion mit Argumenten begründen
(2.) … zu mindestens drei Gegenargumenten begründet Stellung beziehen
(3.) … die argumentative Qualität von mindestens fünf Diskussionsbeiträgen anhand vorgegebener Kriterien beurteilen
(4.) … zwei Positionen zu einer Diskussionsfrage anhand von drei Argumenten vergleichen
(5.) … deine Argumente verständlich, sachlich und adressatengerecht formulieren
(6.) … deinen Standpunkt mit sinnvoll geordneten und sich steigernden Argumenten ausdrücken
(7.) … die Vor- und Nachteile einer gesunden und nachhaltigen Ernährung unter besonderer Berücksichtigung heimischer Kräuter und regionaler Zutaten erörtern

Aufgabe 1 – Informationen erschließen

① Lies den Informationstext „Das Oberbergische Kräuterhaus – Kräuter als Teil gesunder Ernährung".

EA

a.) Markiere
- Aussagen zur gesunden Ernährung grün,
- Aussagen zur Nachhaltigkeit blau,
- Aussagen, die Einschränkungen oder Kritik enthalten, rot.

b.) Arbeite aus dem Text jeweils drei Argumente für und drei Argumente gegen einen größeren Stellenwert regionaler Kräuter heraus.

Das Kräuterhaus – Kräuter als Teil einer gesunden Ernährung

Kräuter und Gesundheit
Viele Menschen nutzen Kräuter schon seit langer Zeit. Sie trinken zum Beispiel Kräutertee oder würzen ihr Essen mit frischen Kräutern. Ein Beispiel dafür ist das Oberbergische Kräuterhaus in Wiehl-Oberholzen. Dort werden seit mehr als 50 Jahren Kräuter und Tees verkauft. Der Gründer Gerd Krey beschäftigte sich viele Jahre mit Heilpflanzen und gab sein Wissen weiter. Heute zeigt das Kräuterhaus, wie Kräuter zu einer gesunden Ernährung passen können.

Kräuter als Ergänzung
Im Kräuterhaus gibt es mehr als 170 verschiedene Kräuter. Viele davon stammen aus ökologischem Anbau. Kräuter wie Petersilie, Salbei, Brennnessel oder Pfefferminze enthalten Vitamine und Mineralstoffe. Deshalb können sie den Körper unterstützen. Viele Menschen verwenden Kräuter als Tee oder als Gewürz beim Kochen. So können sie eine gesunde Ernährung ergänzen. Trotzdem ersetzen Kräuter kein Obst oder Gemüse.

Beratung und Wissen
Im Kräuterhaus bekommen die Besucherinnen und Besucher persönliche Beratung. Sie erfahren zum Beispiel, wie Kräuter in der Küche verwendet werden können oder welche Kräuter traditionell bei Beschwerden genutzt werden. Außerdem gibt es Kräuterwanderungen und Seminare. Dort lernen Interessierte heimische Pflanzen kennen und erfahren mehr über ihre Verwendung.

Regional und nachhaltig
Viele Kräuter stammen aus der Region und werden sorgfältig verarbeitet. Wer regionale Produkte kauft, unterstützt Betriebe vor Ort. Gleichzeitig sind die Transportwege oft kürzer. Das kann die Umwelt schonen. Auch selbst angebaute Kräuter im Garten oder auf dem Balkon sind eine nachhaltige Möglichkeit.

Kräuter haben auch Grenzen
Kräuter allein reichen nicht für eine gesunde Ernährung aus. Der Körper braucht jeden Tag verschiedene Nährstoffe. Diese stecken zum Beispiel in Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten oder Nüssen. Kräuter können das Essen ergänzen, sie ersetzen aber keine ausgewogene Ernährung. Außerdem sind nicht alle Wirkungen von Heilkräutern wissenschaftlich nachgewiesen.

Fazit
Das Oberbergische Kräuterhaus zeigt, dass Kräuter gut zu einer gesunden und nachhaltigen Ernährung passen können. Sie bringen Geschmack in viele Gerichte und können den Speiseplan bereichern. Für eine gesunde Ernährung sind sie aber nur ein Teil von vielen.

[3]

Aufgabe 2 – Podcast hören und Argumente beurteilen



② Höre den Podcast aufmerksam an.

a.) Notiere während des Hörens
- die Position der einzelnen Sprecherinnen und Sprecher

Tipp: achte dabei vor allem auf folgende Faktoren: I.) Gesundheit, II.) Nachhaltig III.) Preis, IV.) Alltagstauglichkeit, V.) Verfügbarkeit und VI.) Begründung

[4]

b.) Bewerte anschließend mindestens fünf Argumente mithilfe der folgenden Kriterien:
- nachvollziehbar begründet
- mit Beispielen belegt
- sachlich formuliert
- überzeugend

Hilfestellung

Falls du während des Hörens nicht alle Fragen beantworten könntest, lies dir zur Hilfe das Transkript auf der nächsten Seite durch und beantworte alle Fragen in Ruhe anhand des Textes.

Kräuter & Küche – Der Ernährungspodcast Folge: „Regionale Kräuter – mehr als nur Deko im Topf?“ - Transkription

Elena: Hallo Lea, ich freue mich!

Tom: Hi zusammen, ich bin auch mal richtig gespannt, wie es heute wird.

Lea: Kurz zur Vorstellung: Elena, du bist Ernährungsberaterin, aber auch im Oberbergischen Kräuterhaus deiner Familie großgeworden – da wird wahrscheinlich schon klar, wie du tickst. Und Tom, du bist Leistungssportler. Fangen wir doch gleich mal mit dir an, Elena: Was fasziniert dich an heimischen Kräutern?

Elena: Also, ich bin ja quasi zwischen Brennnessel und Salbei aufgewachsen. Im Kräuterhaus meiner Familie bieten wir über 170 verschiedene Kräuter an, viele davon in Bio-Qualität. Und das Spannende ist: Brennnessel zum Beispiel ist reich an Eisen und Vitamin C, Pfefferminze regt die Verdauung an. Wenn man solche Kräuter regelmäßig in Tees oder als Gewürz nutzt, ist das eine sinnvolle Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung – fast schon ganz ähnlich wie Obst und Gemüse.

Lea: Achso, also eine Art Ergänzung sagst du- kein Ersatz?
Elena: Jaja, ganz genau, das möchte ich direkt klarstellen. Aber es kommt noch ein zweiter Punkt dazu, der mir persönlich ganz wichtig ist: die Regionalität nämlich. Viele unserer Kräuter stammen aus der näheren Umgebung und werden in kleinen Mengen sorgfältig verarbeitet. Das bedeutet kürzere Transportwege und weniger Umweltbelastung – das passt ja eigentlich zu allem, was man heute unter nachhaltiger Ernährung versteht.

Lea: Und dazu kommt ja eigentlich auch noch die persönliche Beratung bei euch im Laden, oder?
Elena: Genau, das ist uns superwichtig. Wir setzen bewusst auf das Gespräch vor Ort statt auf einen anonymen Online-Shop. Bei uns kann man sich erklären lassen, welches Kraut bei welchen Beschwerden hilft oder wie man es in der Küche einsetzt. Das ist Wissen, das über Jahrzehnte gesammelt wurde – meine Familie gibt es seit über 50 Jahren weiter, unter anderem in Kräuterwanderungen und einer eigenen Kräuterschule.

Tom: Mhm…

Lea: Ja, das klingt ja fast wie ein Stück Kulturgut, das da weitergegeben wird.

Elena: Ja! Finde ich auch! Und gerade jüngere Menschen entwickeln durch solche Angebote wieder ein Bewusstsein für Pflanzen, das im Alltag mit Fertigprodukten sonst oft verloren geht.

Lea: So, Tom, du hast eben schon mal angedeutet, dass du das Ganze etwas kritischer siehst. Woran liegt das?

Tom: Also erst mal: Ich finde Kräuter überhaupt nicht schlecht. Ich esse zum Beispiel auch gerne irgendwie Kräuterquark oder würze auch beim Grillen mit Rosmarin. Ich frage mich einfach nur, ob wir dem Thema nicht manchmal ein bisschen zu viel Bedeutung geben.

Lea: Okay- und wie genau meinst du das?

Tom: Naja, also wenn man sich anschaut, wie sich viele Jugendliche ernähren, dann essen die meisten doch eher zu wenig Obst und Gemüse und oft zu viele Fertigprodukte oder irgendwie Süßigkeiten. Da frage ich mich: Ist es wirklich so das größte Problem, ob noch ein bisschen Petersilie auf den Kartoffeln liegt?

Elena: Hmm… ja… - das ist ein berechtigter Punkt. Natürlich wäre es wichtiger, wenn alle erst einmal ausreichend Obst und Gemüse essen würden.

Tom: Eben. Deshalb finde ich die Formulierung „Kräuter sollten einen größeren Stellenwert bekommen“ schwierig. Also für mich klingt das so, als wären Kräuter der Schlüssel zu einer gesunden Ernährung. Dabei sind sie doch eher so ‘ne kleine Ergänzung.

Elena: Ähm ne, da würde ich etwas widersprechen. Also ich glaube nämlich, dass es gar nicht nur um die Nährstoffe geht. Wer regelmäßig mit frischen Kräutern kocht, greift oft insgesamt häufiger zu frischen Lebensmitteln. Es verändert also nicht nur das Essen, sondern häufig auch schon die Kochgewohnheiten.

Tom: Ja, das mag sein, aber dafür muss man halt auch erstmal Zeit haben. Nach der Schule oder nach dem Training habe ich ehrlich gesagt keine Lust, noch Kräuter zu schneiden oder irgendwie neue Rezepte auszuprobieren. Also da koche ich lieber etwas Schnelles.
Lea: Das heißt, für dich spielt der Alltag eine große Rolle?

Tom: Ja, auf jeden Fall. Also gesunde Ernährung muss auch praktisch sein. Wenn etwas kompliziert oder zeitaufwendig wirkt, dann entscheiden sich die meisten eben für die einfachere Lösung.

Lea: Neben der Zeit spielt bestimmt auch das Geld eine Rolle, oder?

Tom: Ja. Absolut. Im Supermarkt kosten frische Kräuter oft mehr als irgendwie getrocknete Gewürze. Und wenn ich ‘nen Topf Basilikum kaufe, hält der manchmal auch nur wenige Tage. Dann landet er im Müll. Also für Familien mit wenig Geld ist das jetzt nicht gerade attraktiv.

Elena: Mhm, ja. Das verstehe ich auch. Trotzdem muss regionale Ernährung nicht teuer sein. Petersilie, Schnittlauch oder Minze kann man schon mit wenig Aufwand auf dem Balkon oder sogar auf der Fensterbank anbauen. Dann hat man lange etwas davon.
Tom: Ja gut, aber auch das kann nicht jeder, ne. Nicht jede Familie hat einen Balkon oder auch die Zeit, sich um Pflanzen zu kümmern.

Elena: Klar- das stimmt natürlich. Deshalb sollte man niemandem vorschreiben, wie er sich ernähren muss. Also mir geht es eher darum, zu zeigen, welche Möglichkeiten es gibt. Wer Kräuter selbst anbaut oder regional einkauft, kann seine Ernährung abwechslungsreicher gestalten und gleichzeitig regionale Betriebe unterstützen.

Lea: So, Tom, überzeugt dich dieses Argument?

Tom: Teilweise schon. Also ich finde es gut, regionale Betriebe zu unterstützen. Aber ich glaube, viele Menschen achten beim Einkaufen in erster Linie auf den Preis. Wenn am Monatsende wenig Geld übrig ist, entscheiden sich die meisten nicht für Bio-Kräuter, sondern für die günstigere Alternative.

Elena: Ja, das ist ein wichtiger Einwand. Deshalb sollten wir gesunde Ernährung nie nur als persönliche Entscheidung sehen. Auch Schulen, Kantinen oder Supermärkte können dazu beitragen, dass gesunde Lebensmittel leichter verfügbar und bezahlbar werden.

Lea: So, wir haben jetzt schon mehrmals über Regionalität gesprochen. Bedeutet regional denn automatisch auch nachhaltig?

Tom: Ja- genau das frage ich mich. Also nur weil etwas aus der Region kommt, muss es ja nicht automatisch umweltfreundlich sein. Wenn Kräuter zum Beispiel ja in beheizten Gewächshäusern wachsen oder aufwendig verpackt werden, sieht die Umweltbilanz halt auch schon wieder ganz anders aus.

Elena: Mhm… Da hast du völlig recht. Also Regionalität allein reicht nicht aus. Nachhaltigkeit hängt auch davon ab, wie Lebensmittel produziert, verarbeitet und transportiert werden. Deshalb sollte man immer mehrere Aspekte betrachten.

Tom: Ja- das finde ich total wichtig. Also oft werden Begriffe wie regional, bio oder nachhaltig einfach gleichgesetzt. Aber da steckt ja total… also… viel mehr dahinter.

Elena: Mhm, genau. Trotzdem haben regionale Kräuter häufig Vorteile. Die Transportwege sind oft kürzer und viele Betriebe arbeiten in kleineren Mengen. Aber auch hier gilt: Man muss immer den Einzelfall betrachten.

Lea: Sooo: Ich habe das Gefühl, ihr beide, ihr seid euch da in einem Punkt inzwischen schon ziemlich einig.

Tom: Ja schon. Ich würde heute nicht sagen, dass Kräuter unwichtig sind. Ich finde nur, dass man ihre Bedeutung… ja… irgendwie realistisch einschätzen sollte.

Elena: Mhm- schön! Und ich würde sagen: Kräuter sind kein Wundermittel, aber sie können ein guter Einstieg in eine gesündere und nachhaltigere Ernährung sein.

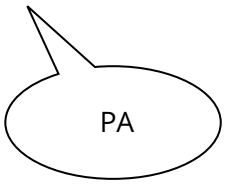
Tom: Ja- damit kann ich leben.

Lea: Ja perfekt! Dann möchte ich zum Schluss noch eine Frage an unsere Hörerinnen und Hörer stellen. Stellt euch vor, eure Schule möchte in der Mensa häufiger regionale Kräuter und frische Zutaten verwenden. Würdet ihr das unterstützen – auch wenn das Essen vielleicht teurer würde? Oder würdet ihr andere Maßnahmen für wichtiger halten?

[5]

Aufgabe 3 – Positionen vergleichen
Vergleiche die Positionen aus dem Podcast.

③ Beantworte folgende Fragen schriftlich:
Welche Position findest du am überzeugendsten?
- Welche Argumente sprechen dafür?
- Welche Gegenargumente wurden genannt?
- Beziehe dich dabei auf mindestens drei Argumente aus dem Podcast.



Aufgabe 4 - Diskussion vorbereiten

④ Bereite deine Teilnahme an der Diskussion vor.
Nimm begründet Stellung zu der Frage, ob regionale Kräuter einen größeren Stellenwert in unserer Ernährung bekommen sollten.
Notiere dafür
a.) deine Position,
b.) mindestens drei Argumente mit passenden Beispielen oder Belegen.

Nutze den Informationstext und den Podcast als Grundlage.

Meine Position	
Meine Argumente und Belege	

Aufgabe 5 – Podiumsdiskussion

⑤ Diskutiert im Plenum die Frage:

Sollten regionale Kräuter einen größeren Stellenwert in unserer Ernährung bekommen?
Achtet darauf,
eure Meinung verständlich zu begründen,
auf Gegenargumente einzugehen,
respektvoll miteinander zu diskutieren.

Nimm dir gerne die Formulierungshilfen, falls du Hilfe benötigst !

Aufgabe 6- Peer-Feedback

⑥ Beurteile die argumentative Qualität eines Diskussionsbeitrags von einem Mitschüler / einer Mitschülerin anhand der vorgegebenen Kriterien und kreuze an. Beziehe dich dabei auf eine konkrete Aussage oder Situation aus der Diskussion.

Name der beobachteten Person: _____

Kriterium	Ja	Teil-weise	Nein	Beleg aus der Diskussion
Die Position wird eindeutig verteten.				
Das Argument ist nachvollziehbar be-gründet.				
Das Argument wird durch ein Beispiel oder einen Beleg gestützt.				
Die Aussage ist sachlich und verständ-lich formuliert.				
De Person geht auf Gegenargumente ein.				

Aufgabe 6- Peer-Feedback (Fortsetzung)

Zwei Sterne und ein Wunsch

Stern 1:

Das ist besonders gut gelungen

_____

Stern 2:

Das ist ebenfalls gelungen

_____

Ein Wunsch für den nächsten Diskussionsbeitrag:

_____

Begründung mit einem Beispiel aus der Diskussion:

_____

[6]

Aufgabe 7 - Reflexion

⑦ Reflektiere deinen Lernprozess und die gesamte Unterrichtseinheit. Beziehe dabei deine Arbeitsergebnisse, die Diskussion und das Peerfeedback ein.

Gehe in deinem Text auf die folgenden Aspekte ein:
- Inhalt: Was hast du über gesunde und nachhaltige Ernährung sowie über heimische Kräuter gelernt?
- Argumentieren: Wie gut ist es dir gelungen, deine eigene Meinung mit Argumenten zu begründen?
- Gegenargumente: Wie gut ist es dir gelungen, auf Gegenargumente einzugehen?
- Aufbau: Wie sinnvoll und steigernd hast du deine Argumente geordnet?
- Sprache: Wie adressatengerecht, sachlich und verständlich hast du formuliert?
- Feedback: Welche Rückmeldung aus Aufgabe 6 hilft dir besonders weiter?
- Transfer: Welche Empfehlung würdest du der Mensa abschließend geben?

Formulierungshilfen für deine Reflexion:

Rückblick auf die Einheit

- „Durch die Exkursion zum Oberbergischen Kräuterhaus habe ich gelernt, dass …“
- „Eine wichtige Erkenntnis für mich ist, dass …“
- „Besonders interessant fand ich …, weil …“
- „Vor der Einheit dachte ich zunächst, dass …“
- „Meine Sichtweise hat sich verändert, weil …“

Eigene Diskussionsleistung

- „In der Diskussion ist mir besonders gut gelungen, …“
- „Ich konnte meine Meinung begründen, indem ich …“
- „Ein überzeugendes Argument von mir war …, weil …“
- „Auf ein Gegenargument habe ich reagiert, indem ich …“
- „Meine Argumente habe ich sinnvoll geordnet, indem ich zuerst … und anschließend … genannt habe.“
- „Ich habe meine Argumente verständlich formuliert, indem ich …“

Eigene Weiterentwicklung

- „Noch Schwierigkeiten hatte ich damit, …“
- „Ich möchte künftig daran arbeiten, …“
- „Beim nächsten Mal möchte ich …“
- „Meine Argumentation könnte überzeugender werden, wenn ich …“
- „Ich sollte noch üben, …“
- „Um meine Argumente besser zu strukturieren, werde ich …“

Peerfeedback einbeziehen

- „Aus dem Peerfeedback nehme ich mit, dass …“
- „Als Stärke wurde mir zurückgemeldet, dass …“
- „Als Verbesserungsvorschlag habe ich erhalten, dass …“
- „Diese Rückmeldung ist für mich hilfreich, weil …“
- „Beim nächsten Mal werde ich diese Rückmeldung berücksichtigen, indem ich …“

Eigene Position formulieren

- „Ich bin dafür, dass …“
- „Ich bin dagegen, dass …“
- „Meiner Meinung nach sollte die Mensa …“
- „Ich halte es für sinnvoll, …“
- „Für mich überwiegen die Vorteile/Nachteile, weil …“

Argumente verknüpfen

- „Ein wichtiger Grund dafür ist …“
- „Außerdem spricht dafür, dass …“
- „Ein weiterer Vorteil/Nachteil ist …“
- „Besonders entscheidend ist für mich …“
- „Darüber hinaus muss berücksichtigt werden, dass …“

Formulierungshilfen für deine Reflexion:

Gegenargumente und Einschränkungen einbeziehen

- „Ein Gegenargument ist, dass …“
- „Dieser Einwand ist nachvollziehbar, weil …“
- „Allerdings muss berücksichtigt werden, dass …“
- „Trotz dieses Gegenarguments überwiegt für mich …“
- „Dem kann man entgegenhalten, dass …“
- „Deshalb sollte die Mensa nicht nur …, sondern auch … beachten.“

Abschließendes Fazit und Empfehlung

- „Zusammenfassend komme ich zu dem Ergebnis, dass …“
- „Insgesamt bin ich der Auffassung, dass …“
- „Daher empfehle ich der Mensa, …“
- „Eine sinnvolle Lösung wäre, …“
- „Unter der Bedingung, dass …, halte ich … für sinnvoll.“
- „Die Mensa sollte künftig …, damit …“

[7]

Lizenzverzeichnis

[1] Bild „Kräutergarten“ zum Stundeneinstieg gemeinfrei, KI-generiert (Chat GPT-5.6, 25.08.2026)

[2] Hilfekarten für das gesamte Material gemeinfrei, KI-generiert (Claude Sonnet 5, 25.07.2026)

[3] Text „Das Kräuterhaus – Kräuter als Teil einer gesunden Ernährung“ gemeinfrei, KI-generiert (Claude Sonnet 5, 10.06.2026) mit Informationen der Homepage des Kräuterhauses (zuletzt abgerufen am 10.06.2026)

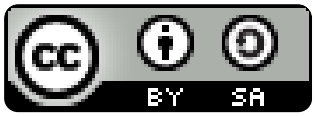
[4] Podcast „Kräuter & Küche – Der Ernährungspodcast Folge: ‚Regionale Kräuter – mehr als nur Deko im Topf?´“, selbst erstellt (21.07.2026) ist lizenziert unter CC BY-SA

[5] Transkript zum Podcast „Kräuter & Küche – Der Ernährungspodcast Folge: ‚Regionale Kräuter – mehr als nur Deko im Topf?´“, selbst erstellt (20.07.2026) ist lizenziert unter CC BY-SA

[6] Feedbackmethode „Zwei Sterne, ein Wunsch“ gemeinfrei, KI-generiert (Claude Sonnet 5, 28.09.2026).

[7] Hilfekarten für das Fazit, gemeinfrei , KI-generiert (Claude Sonnet 5, 28.09.2026).

Endlizenzierung



Weiternutzung als OER ausdrücklich erlaubt: Dieses Werk und dessen Inhalte sind - sofern nicht anders angegeben - lizenziert unter CC BY-SA 4.0. Nennung gemäß TULLU-Regel bitte wie folgt: *„Kräuter als Teil gesunder Ernährung“ von Claudia Stamm / Luisa Klein / Julia Rönnecke , Lizenz:* CC BY-SA 4.0.

Der Lizenzvertrag ist hier abrufbar: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de

Im Material verwendetes Fremdmaterial:

„Musik Royalty Free Podcast Intro Music - Chill Indie“ von TheSongShed, Lizenz: CC BY 4.0, https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de