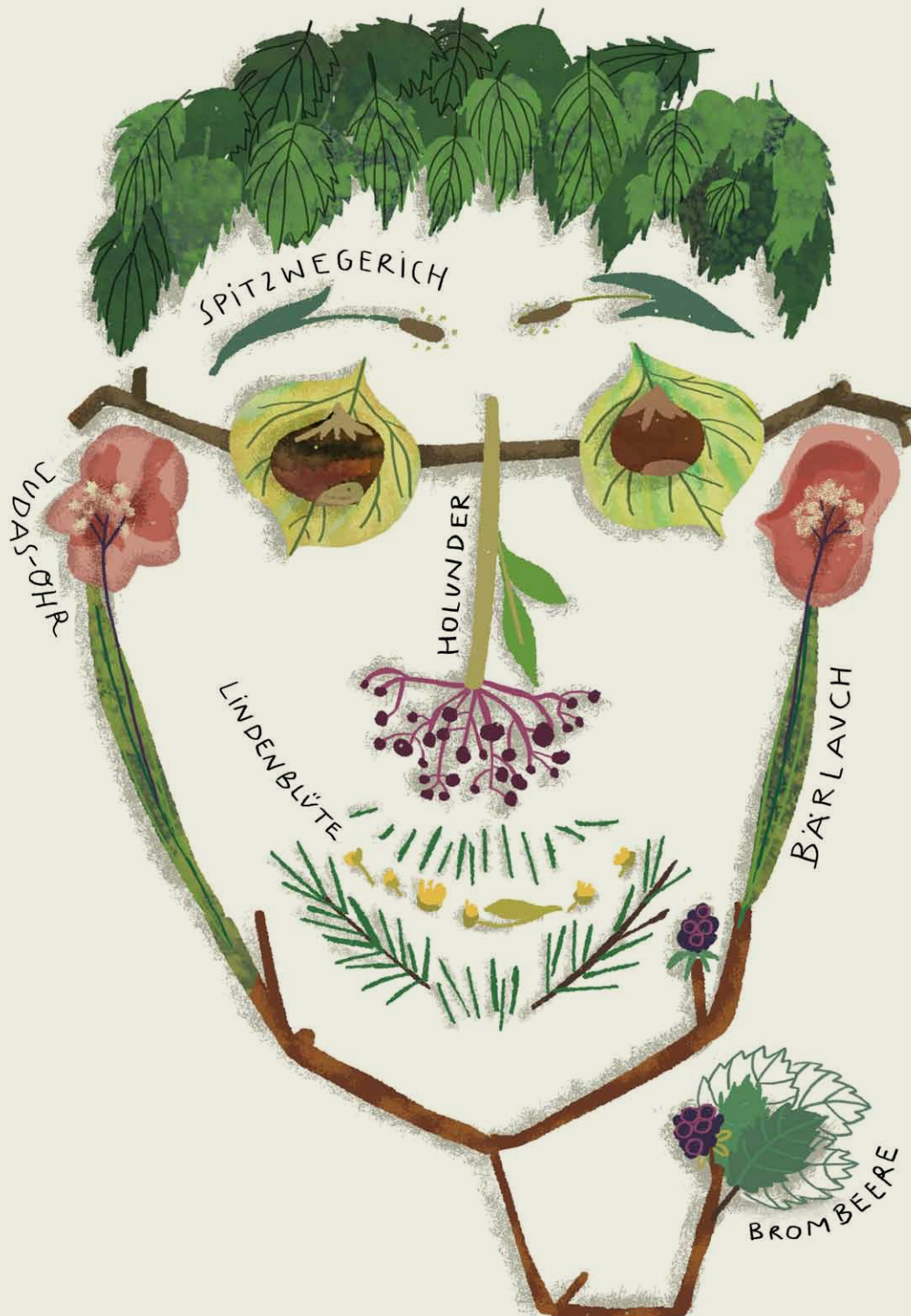


Gesund und fit mit Dr. Wald

Wald und Gesundheit





INHALT

Allgemeines Hintergrundwissen zum Thema
für Pädagogen 3

Vor- und Nachbereitung 4

Ablauf des Waldtages

Themenfindungs- und Sensibilisierungsphase. 5

Erarbeitungs-, Informations- und Aktivierungsphase. 8

Abschluss- und Reflexionsphase. 10

Rückseite

Überblick „Ablauf des Waldtages“ mit Zeitangaben

Gesamtdauer: ca. 3 ¼ Stunden

Zur Durchführung der Aktionen benötigen Sie folgende
Materialien (siehe Anhang):

- 4 x 13 Pflanzenarten Bildkarten „Wer bin ich?“
- 1 Kopiervorlage „Heilpflanzensteckbrief“
- 18 Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“
- 13 Bildkarten „Heilpflanzen mit Informationen“
- 8 Bildkarten „Yogaübungen mit Anleitung“



Bildkarten „Wer bin ich?“



Allgemeines Hintergrundwissen zum Thema für Pädagogen

Was bedeutet Gesundheit?

Nach Definition der WHO (Weltgesundheitsorganisation) ist Gesundheit „... ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“ Das Zusammenspiel körperlicher, geistiger und sozialer Aspekte ist für das Wohlergehen des Menschen sehr wichtig. So reagiert unser Körper z.B. auf Stress, Ängste oder Konflikte, gleichzeitig können sich körperliche Erkrankungen auf den seelischen und geistigen Zustand auswirken und auch soziale Kontakte einschränken. Erst das positive Zusammenspiel aller Faktoren bedeutet Gesundheit. Fast alle Lebensumstände wirken direkt oder indirekt auf die Gesundheit des Menschen: z.B. Boden, Luft, Wasserqualität, Naturräume, Ernährung, Stress, Arbeit und Schule, soziale Kontakte, Sicherheit, Anerkennung sowie Hobbys.

Wald und Gesundheit

Wälder tragen auf vielfältige Art zur Gesundheit und zum Wohlbefinden bei. Zahlreiche internationale Studien zeigen positive Effekte von Waldaufenthalten auf die physische, psychische und soziale Gesundheit von Kindern und Erwachsenen. Kinder, die sich häufiger in der Natur aufhalten, sind weniger krank. Sie bewegen sich mehr, schulen dabei ihre motorischen Fähigkeiten und leiden weniger an Übergewicht. Die Vielseitigkeit des Naturraums lässt die Kinder eigene Spiele entwickeln und fördert ihre Kreativität. Ganz selbstverständlich gehen die Kinder beim Spielen im Wald Risiken ein – auf Stämmen balancieren, durchs Dickicht „kämpfen“, einen Bach durchwaten. Das sind Herausforderungen, die sie bewältigen und dabei „ganz nebenbei“ ihr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken. Der Aufenthalt im Wald dämpft Stress und wirkt sich positiv auf das Sozialverhalten, die Konzentrationsfähigkeit und die Sprachkompetenz aus.

In Japan wurde jüngst sogar ein Universitätsinstitut für Waldmedizin eingerichtet und „Shinrin-yoku“, d.h. das Baden im Wald, ist dort mittlerweile eine etablierte und anerkannte medizinische Behandlungsform.

Unser Wald und der Wald weltweit ist aber auch Lieferant zahlreicher Heilpflanzen und Rohstoffe für Medikamente. Darüber hinaus stammen zahlreiche Nahrungsmittel, die wir Tag für Tag zu uns nehmen, ursprünglich aus dem Wald.

Wälder übernehmen überdies wichtige gesundheits-erhaltende Funktionen: Sie produzieren Sauerstoff, sind klimaregulierende CO₂-Senken, filtern und speichern Grundwasser, erhalten die Bodenfruchtbarkeit und liefern Brennstoffe zur Wärmeproduktion.

Kurz gesagt: Der Aufenthalt im Wald fördert die Gesundheit und die kindliche Entwicklung!

Beispiele für Heilpflanzen und Nahrungsmittel aus dem Wald:

Lindenblüten

Die Blüten der Linden werden als Tee bei Erkältungskrankheiten und Schleimhautentzündungen der oberen Atemwege angewendet. Darüber hinaus wird Lindenblütentee eine leicht beruhigende und schmerzlindernde Wirkung zugeschrieben. Daher wird er auch bei Unruhezuständen und leichten Stresssymptomen verwendet.

Brennnessel

Die Blätter der Brennnessel können als Tee, Salat oder Spinat verzehrt werden. Durch den hohen Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen wirkt die Brennnessel blutreinigend. Brennnesseltee wirkt entgiftend und harntreibend und wird daher z.B. bei Harnwegsinfektionen verwendet.

Fichten- oder Tannenspitzensirup

Aus jungen Fichten- oder Tannenspitzen kann im Frühjahr ein Hustensirup gekocht werden. Man kann aber auch Honig geschichtet mit Fichtenspitzen ansetzen und ziehen lassen. Dieser wirkt bei Erkältungskrankheiten lindernd.

Heidelbeere

Aus den Heidelbeerfrüchten lassen sich Süßspeisen, Marmeladen und Konfitüren, Getränke und Gebäck zubereiten. Aus den Blättern und Früchten wird Tee hergestellt. Dieser wirkt zusammenziehend und entzündungshemmend. Er hilft bei leichtem Durchfall sowie als Mundspülung bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Schwarzer Holunder

Aus den Blüten sowie den Früchten des schwarzen Holunders lassen sich schmackhafte Speisen, Säfte und Sirupe herstellen. Er wird insbesondere bei Fieber und Atemwegsinfektionen sowie aufgrund seines hohen Vitamin C-Gehaltes zur Stärkung der Abwehrkräfte verwendet.

Spitzwegerich

Tee aus den Blättern des Spitzwegerichs wirkt Wunder gegen Husten. Außerdem ist der Spitzwegerich die beste Medizin für unterwegs. Er hilft gegen kleine Verletzungen oder Insektenstiche. Einfach ein Spitzwegerichblatt zwischen den Fingern verreiben und auf die Wunde legen. Die Wunde wird desinfiziert und Blutungen werden gestoppt.





Vor- und Nachbereitungen

Kurzbeschreibung und Lerninhalte

Die Kinder setzen sich mit dem Begriff „Gesundheit“ und der Wirkung des Waldes auf unsere Gesundheit auseinander. Anhand von Achtsamkeitsübungen und Bewegungsspielen erfahren sie die unmittelbare Wirkung von Wald auf Geist und Körper. Spielerisch lernen sie verschiedene Heilpflanzen und Nahrungsmittel aus dem Wald kennen, erforschen diese und erstellen Heilpflanzen-Steckbriefe. Zum Abschluss tragen sie die Vielfalt der Wirkungen von Wald auf unsere Gesundheit zusammen und beenden den Tag mit einem Gedicht.

Vorbereitung in der Schule:

Im Vorfeld des Waldtages muss geklärt werden, welche Heilpflanzen bzw. als Nahrungsmittel dienende Pflanzen im besuchten Waldgebiet vorkommen. Daran sollten sich Bilder, Bildkarten und Informationsmaterialien orientieren. Stimmen Sie die Kinder auf den Waldbesuch ein! Wer war schon im Wald? Was habt ihr dort gemacht? Wie habt ihr euch dort gefühlt? Worauf muss man bei einem Waldbesuch achten?

Vorbereitungen Aktivität: „Duftbad“

Arrangieren Sie intensiv riechende Dinge aus dem Wald entlang eines Pfades wie z.B. zerriebenes oder morsches Holz, zerriebene Nadeln (Douglasie, Kiefer), frisch gesägte Holzstücke oder Sägemehl, zerriebenes Laub, Erde sowie intensiv riechende Waldkräuter (Knoblauchsrauke).

Vorbereitung Aktivität: „Fühl-Memory“

Sammeln Sie unterschiedliche kleine Dinge aus dem Wald wie z.B. Eicheln, Zapfen, Blätter, Steine oder Erdklumpen. Insgesamt benötigen Sie so viele Gegenstände wie Schüler in einer Klasse sind. Geben sie Ihre Sammelstücke in einen Stoffbeutel, sodass sie niemand sehen kann.

Nachbereitung in der Schule:

- Greifen Sie das Gedicht „Doktor Wald“ vom Waldtag auf und wiederholen Sie mit den Kindern anhand des Gedichtes die Wirkung des Waldes auf unsere Gesundheit.
- Fordern Sie die Kinder auf, bei ihren Eltern und Großeltern nachzufragen, welche Waldpflanzen sie in ihrer Jugend gesammelt und verwendet haben bzw. jetzt noch sammeln und nutzen. Sammeln Sie die Ergebnisse in der Klasse.
- Erstellen Sie mit der Klasse ein „Wald-Apothekenbuch“ oder ein „Wald-Kochbuch“ mit Steckbriefen von unterschiedlichen Waldpflanzen und ihren Wirkungen und Verwendungen.



Literatur:

- Arvay, C.G. (2016): Der Biophilia-Effekt: Heilung aus dem Wald. Ulstein Taschenbuch.
- Arvay, C.G. & Beer, M. (2016): Das Biophilia-Training. Fitness aus dem Wald. Edition a.
- Arvay, C.G. (2016): Der Heilungscode der Natur: Die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken.
- Hauenschild, B. (2017): Die Sprache der Pflanzen und ihre Heilwirkung. Irisiana Verlag.
- Raith, A. & Lude, A. (2014): Startkapital Natur. Wie Naturerfahrung die kindliche Entwicklung fördert. oekom Verlag.
- Strauß Dr., M. (2017): Die Waldapotheke. Bäume, Sträucher und Wildkräuter, die nähren und heilen. Knauer Verlag.





Was bedeutet Gesundheit?

Gesamt 55 Min.

Einführung für Pädagogen

Wie geht es den Kindern? Wie fühlen sie sich? Sind alle gesund? Machen Sie zu Beginn des Tages eine Bestandsaufnahme. Lassen Sie die Kinder erzählen. Sicherlich kommen eine Reihe unterschiedlicher Stimmungen, Gefühle und Gesundheitszustände zusammen. Überlegen Sie gemeinsam, was es bedeutet „gesund“ zu sein!


Überlegen Sie mit den Kindern, was sie im Wald für ihre Gesundheit tun können. Lassen Sie sie von ihren eigenen Waldbesuchen erzählen! Was haben sie im Wald gemacht? Wie haben sie sich gefühlt? Sie können auch erzählen, dass in anderen Ländern, wie z.B. Japan, dass „Waldbaden“ als medizinische Therapie anerkannt ist. Vielleicht haben die Kinder sogar eine Idee, warum dies so ist. Lassen Sie sie Vermutungen anstellen. Leiten Sie dann über zu verschiedenen Übungen, die die Sinne schulen und Achtsamkeit üben, aber auch Bewegen, Spielen und das soziale Miteinander fördern. Das macht Spaß und tut gut.

 **Gruppengespräch · 10 Min.**

„Wie geht es dir heute?“

Stimmen Sie die Kinder kurz mit folgenden Fragen dialogisch ein:


- Wie geht es euch?
- Wer fühlt sich gesund?
- Warum stehst du dort wo du stehst?
- Warum könnte ein Waldbesuch gesund für uns sein?

Tipp: Lassen Sie die Kinder auf einer zuvor gekennzeichneten oder gedachten Linie zwischen den Polen „Gesund“ und „Krank“ aufstellen! 

 **Aktivität · 45 Min.**

„Bewegung und Entspannung im Wald“

Nachfolgend sind verschiedene Vorschläge für Bewegungsspiele sowie Achtsamkeitsübungen aufgeführt. Sie haben die Möglichkeit, gemeinsam mit allen Kindern aus beiden Teilen Übungen durchzuführen. Sie können die Kinder aber auch nur Bewegungsspiele oder Achtsamkeitsübungen ausprobieren lassen. Manche Kinder sind eher bewegungsfreudig, andere wiederum möchten sich eher entspannen.

Tipp: Sollten zwei Erwachsene die Klasse begleiten, können Sie die Klasse in zwei Gruppen aufteilen und die Übungen räumlich getrennt voneinander durchführen. Dabei entscheiden die Kinder selbst, was ihnen gerade gut tun würde. 

Vorschläge für Bewegungsspiele

Baumstamm werfen

Einen echten Baumstamm werfen kann wahrscheinlich nur Obelix. Aber ein Stück Holz (z.B. einen dicken Stock) können auch Kinder werfen. Wer schafft es am weitesten? Beachten Sie bitte hierbei, dass die Kinder hinter dem Werfer stehen!

Hindernislauf

Gemeinsam gestalten die Kinder auf einer vorher festgelegten Strecke einen Hindernisparcours im Wald. Was sie dort alles einbauen, ist ihrer Phantasie überlassen und richtet sich nach dem Waldgebiet und dem dortigen Gelände.



Kinder beim Aufbau eines Hindernisparcours

**Material**

- Kreide

Baum markieren

Die Gruppe bekommt die Aufgabe, einen Baum mit einem Stück Kreide so hoch wie möglich zu markieren.

Zapfenhüpfen

Zwei oder mehr Kinder stellen sich nebeneinander. Jedes Kind klemmt einen Zapfen zwischen die Füße. Auf ein Kommando hüpfen sie gleichzeitig um die Wette. Gewonnen hat, wer auf einer vorher festgelegten Strecke (ca. 5 m) als Erstes am Ziel ist und seinen Zapfen nicht verloren hat.



Dinge des Waldes können gerochen und gefühlt werden, wie hier der Waldmeister

Materialien „Duftpfad“

- Augenbinden



Blick in die Baumkronen

WURZEL



BAUMB

Materialien

- Bildkarten „Yogaübungen mit Anleitung“

Vorschläge für Achtsamkeitsübungen

Nehmen Sie sich viel Zeit und Ruhe für folgende Übungen:

Duftpfad

Mit verbundenen Augen werden Kinder entlang eines vorbereiteten Duftpfades geführt. Um was es sich bei den Düften wohl handelt?

Geräusche sammeln

Jedes Kind sucht sich einen Platz in der Umgebung, an dem es von keinem anderen Kind gestört wird. Sie schließen die Augen und lauschen nach den Geräuschen, die sie an ihrem Platz hören. Für jedes Geräusch wird ein Finger der geballten Faust gestreckt. Wenn beide Hände „voll“ sind mit Geräuschen und die Kinder zehn Geräusche gehört haben, dürfen sie die Augen wieder öffnen. Was gab es zu hören?

100 kleine Dinge sammeln – Wald mit allen Sinnen

Kinder lieben es, zu sammeln. Sie sind dabei sehr konzentriert und aufmerksam. Bitten Sie die Kinder, ohne zu sprechen, 100 kleine Dinge von einer Sorte zu sammeln (z.B. Bucheckern, Eicheln, Kiefernzapfen usw.). Im Wald finden sich viele kleine faszinierende Dinge. Die gefundenen Gegenstände können dann zu einer gemeinsamen Sammlung oder einem Mandala gelegt werden.

Fühl-Memory

Die Kinder bilden einen Kreis und legen die Hände auf den Rücken. Geben Sie jedem Kind eines ihrer gefundenen Dinge in die Hand! Bitten Sie sie zu fühlen und zu erraten, worum es sich handeln könnte. Die Kinder stellen Vermutungen an und überprüfen später gemeinsam, was sie in ihren Händen haben.

Baumkronenmeditation

Die Kinder legen sich mit dem Rücken auf den Waldboden und schauen in die Baumkronen. Hierbei lässt sich wunderbar das Licht- und Farbenspiel beobachten.

Yoga

Yogaübungen sind eine sehr schöne Möglichkeit, Entspannung mit Bewegung zu vereinen. Diese Yogafiguren ermöglichen eine tiefe Naturwahrnehmung. Sie schaffen eine besondere Verbindung zu sich selbst sowie zum Wald als Kraftquelle und einen Ort der Heilung.

Einige Übungen finden Sie auf der Rückseite der Broschüre bzw. stehen Ihnen acht Übungen als Bildkarten „Yogaübungen“ zum Aufhängen zur Verfügung.



Wald und Gesundheit

Teil I – gesamt 20 Min.

Informationen für Pädagogen

Lassen Sie die Kinder Vermutungen anstellen und von ihren Erfahrungen erzählen. Leiten Sie dann über zu Heilpflanzen und Nahrungsmitteln aus dem Wald. Welche Heilpflanzen bzw. Heilmittel oder Nahrungsmittel, die ursprünglich aus dem Wald stammen, kennen die Kinder? Vielleicht wachsen auch einige dieser Pflanzen in dem Wald, in dem der Waldtag stattfindet. Zeigen Sie den Kindern dann Bilder von Heilpflanzen bzw. Pflanzen, die uns Nahrungsmittel spenden und die im Wald wachsen. Fast überall findet man Brennnessel und Spitzwegerich. In vielen Wäldern wachsen Haselnüsse und Holunder oder andere essbare Pflanzen oder Kräuter mit Heilwirkung.

 Gruppengespräch · 10 Min.

„Wald und Gesundheit“

Stimmen Sie die Kinder kurz mit folgenden Fragen dialogisch ein:

- Wie habt ihr euch bei den Übungen gefühlt?
- Warum könnten diese Übungen etwas mit unserer Gesundheit zu tun haben?
- Kann der Wald auch auf andere Art und Weise zur Gesundheit beitragen?



Ein Aufenthalt im Wald fördert unsere Gesundheit

Tipp: Damit die Reflexionsrunde nicht zu lang wird, können sich die Kinder in Kleingruppen zusammenfinden und sich zu den Fragen austauschen. Bereichernd wäre es, wenn Kinder aus beiden Gruppen (Bewegung, Entspannung) miteinander ins Gespräch kommen.



 Gruppengespräch · 10 Min.

„Heilpflanzen des Waldes“

Kommen sie nun alle wieder zusammen! Legen Sie die Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“ in der Kreismitte aus und leiten Sie nun zum Thema Heilpflanzen über. Knüpfen Sie dabei an das Wissen der Kinder an und sensibilisieren Sie die Kinder mit folgenden Fragen:

- Wer kennt diese Pflanzen?
- Wozu können wir sie verwenden?

Wussten Sie, dass die Rinde der Weide Salicylsäure enthält? Dieser Wirkstoff ist z.B. in Aspirin enthalten, allerdings aus synthetischer Herstellung. Die Natur hält viele Wirkstoffe kostenlos für uns zur Verfügung. Medikamente werden für viel Geld verkauft.



Materialien

- Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“





Waldapotheke

Teil II – gesamt 95 Min.

Tipp: Brennnesseln und Spitzwegerich findet man fast überall auf Freiflächen und an den Waldwegen.



Tipp: Gegebenenfalls ergänzen Sie weitere Pflanzen je nach Vorkommen und in entsprechender Anzahl.



Informationen für Pädagogen

So vorbereitet, können die Kinder nun selbstständig nach Heilpflanzen im Wald suchen. Schauen Sie vorher, welche Heilpflanzen in dem Wald, in dem sie sich befinden, wachsen. Teilen Sie die Kinder hierzu in Gruppen ein. Mit dem Spiel „Wer bin ich?“ kann dies auf spielerische Weise erfolgen. Die Kinder vertiefen so ihre Kenntnisse zu Heilpflanzen aus dem Wald.

Spiel · 10 Min.

„Wer bin ich?“

Entsprechend der in Ihrem Waldgebiet vorkommenden Pflanzen, wählen Sie sich die entsprechenden Pflanzen aus den Bildkarten „Wer bin ich?“ aus. Mehrere Kinder, ihre Anzahl richtet sich nach der gewünschten Gruppengröße, bekommen das gleiche Pflanzenbild auf den Rücken geheftet. So gehen sie umher und versuchen durch Fragen herauszufinden, welche Pflanze auf ihrem Rücken befestigt ist und wer zu ihrer Gruppe gehört. Das Spiel ist beendet, wenn sich alle Gruppen gefunden haben.

Materialien

- Bildkarten „Wer bin ich?“
- Wäscheklammern

Aktivität · 40 Min.

„Heilpflanzensuche“

Geben Sie die Bildkarten „Heilpflanzen mit Informationen“ aus. Die Gruppen bekommen den Auftrag, ihre Pflanze zu suchen und einen Steckbrief zu erstellen. Hierzu müssen sie die Heilpflanze genau untersuchen und eine Zeichnung anfertigen. Für weitere Informationen können sie die Beschreibungen auf der Bildkartentrückseite verwenden.

Die Ergebnisse dieser „Forschungsarbeiten“ werden vor Ort oder später in der Schule den anderen Kindern vorgestellt.

Materialien

- Bildkarten „Heilpflanzen mit Informationen“
- 1 Vorlage Heilpflanzen-Steckbrief je Gruppe
- 1 Zollstock je Gruppe
- (Blei-) Stifte



Die Heilpflanze untersuchen



Steckbrief Spitzwegerich



 **Aktivität · 45 Min.**

„Waldapotheke“

In Gruppen ist es eine schöne Erfahrung, selber Heilpflanzen zu sammeln und zu verwerten. So ist ein am Feuer selbstgekochter Heiltee etwas, was Kinder nicht so schnell vergessen werden.

SPITZWEGERICHÖL

MATERIALIEN: Gläser oder kleine Tropfflaschen, Sammelgut, Oliven- oder Mandelöl, Haushaltstuch

ANWENDUNG: zur Beruhigung von Insektenstichen, bei Schürfwunden

SAMMELGUT: gesäuberte Blätter und Blüten

ZUBEREITUNG: Sammelgut kleinzupfen, in Behältnis geben, Oliven- oder Mandelöl aufgießen, nach 4-6 Wochen Ziehzeit filtrieren, Kraut etwas auspressen, das Öl anschließend dunkel und kühl lagern

VERWENDUNG: mehrmals täglich dünn auf die betroffenen Hautstellen auftragen

SPITZWEGERICH- HONIG

MATERIALIEN: Honig, Sammelgut, kleine Schraubgläser, Holzstößel

ANWENDUNG: bei Erkrankung der Atemwege, Husten, Halsschmerzen und Schnupfen

SAMMELGUT: Blätter und Blüten

ZUBEREITUNG: Sammelgut klein zupfen, in ein Glas geben, Blätter mit Holzstößel etwas zerstoßen, das Sammelgut mit Honig übergießen, die Mischung ca. 4-6 Wochen ziehen lassen und danach durch ein Sieb abseihen. Bewahren Sie den Honig fest verschlossen.

VERWENDUNG: bei Bedarf mehrmals täglich 1 Teelöffel einnehmen.

SPITZWEGERICH- TEE

MATERIALIEN: Teebeutel, Sammelgut

ANWENDUNG: bei Erkrankung der Atemwege, Husten und Schnupfen

SAMMELGUT: gesäuberte Blätter und Blüten

ZUBEREITUNG: Sammelgut klein zupfen, direkt ins Teebeutelchen geben, lufttrocknen lassen, immer wieder aufschütteln

VARIANTE: Sammelgut in der Sonne trocknen lassen, anschließend die Pflanzenteile zerkleinern und im trockenen Zustand in die Teebeutel füllen

Sich einen Wintervorrat davon anzulegen, ist sehr zu empfehlen.



Abschied vom Wald

Gesamt 20 Min.

Informationen für Pädagogen

Der Waldtag neigt sich dem Ende. Kommen Sie noch einmal in der großen Runde zusammen und reflektieren Sie gemeinsam den Tag!

Wussten Sie, dass die Wirkung vieler Pflanzen noch nicht erforscht ist? Vor allem im tropischen Regenwald gibt es viele Pflanzen, über deren Nutzen und Wirkung nur die eingeborenen Völker Kenntnis besitzen.

 **Gruppengespräch · 10 Min.**

„Gesunder Waldtag“

Stimmen Sie die Kinder kurz mit folgenden Fragen dialogisch ein:

- Was hat euch besonders gut gefallen?
- Was hat euch gut getan?
- Wie trägt der Wald zu unserer Gesundheit bei?
- Warum ist es wichtig, dass es viele unterschiedliche Pflanzen im Wald gibt?



Den Wald genießen und dem Gedicht lauschen

 **Aktivität · 5 – 15 Min.**

Gedicht „Doktor Wald“

Je nach Wunsch der Kinder können Sie zum Abschluss noch eine der Achtsamkeitsübungen oder der Bewegungsspiele vom Beginn der Veranstaltung durchführen.

Beenden Sie den Tag mit einem Gedicht. Bitten Sie die Kinder, sich gemütlich hinzusetzen und die Augen zu schließen. Oder lassen Sie sie auf den Waldboden legen, um den Blick zu den Baumkronen schweifen zu lassen. Lesen Sie dann das Gedicht in Ruhe vor!

Gedicht „Doktor Wald“

*Büsche, Kräuter, Baum an Baum
Kaum tret' ich ein in diesen Raum
da wird's mir wohl, da kann ich sein
und fühle mich fast wie daheim*

*Die frische Luft, das satte Grün
die kleinen Pflänzlein, die erblüh'n
die Kühle und die braune Erde
da fühl' ich keinerlei Beschwerde*

*Das lichte Dach, der dunkle Stamm
das ist mir schon genug Programm
ich gehe heut' mal querfeldein
berühre, spüre mich hinein*

*Der Wald, er ist fast wie ein Arzt
auch wenn Du ihn nicht immer magst
Er ist die Basis, ist der Grund
warum wir leben bis zur Stund*

(Jürgen Wagner)



IMPRESSUM

Waldpädagogische Bildungsbausteine – 3./4. Klasse „Gesund und fit mit Dr. Wald“

Herausgeber:

Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt
Mecklenburg-Vorpommern (LM M-V)
Paulshöher Weg 1, 19061 Schwerin

Projektpartner:

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Landesverband
Mecklenburg-Vorpommern e.V. (SDW M-V e.V.);
Landesforst Mecklenburg-Vorpommern,
Anstalt des öffentlichen Rechts

Projektleitung:

Felix Weisbrich (LM M-V),
Maika Hoffmann (SDW M-V e.V.)

Redaktion und Konzeption:

Maika Hoffmann (SDW M-V e.V.; in natura, Wismar)

Grafisches Design:

Richard Sticker (Hamburg)

Illustrationen/Infografiken/Materialien:

Nina Schumann (Hamburg): Umschlag; S. 3, 6, 7, 9;
Bildkarten Yogafiguren
Katja Powils (Feldberger Seenlandschaft):
Materialien (Bildkarten Pflanzen)

Die Illustrationen, Infografiken und Materialien dürfen nur bei Verwendung der Bildungsbausteine genutzt werden. Eine anderweitige Nutzung bedarf der Zustimmung der Urheberinnen Nina Schumann und Katja Powils.

Layoutsatz, redaktionelle Assistenz:

Maria Tonn (Wismar)

Lektorat:

Iris Höpfner, Anke Zenker (Grevesmühlen);
Dr. agr. Anja Kofahl (in natura, Wismar)

Fotos:

Maika Hoffmann (in natura, Wismar): S. 5, 6, 7, 8, 10

Dieser Bildungsbaustein wurde inhaltlich erarbeitet von:

Arbeitsgruppe Waldpädagogen und Lehrer:

Anja Meußling (Forstamt Neustrelitz),
Katja Powils (Forstamt Lüttenhagen),
Julia Götze (Landesforst Malchin),
Maika Hoffmann (in natura, Wismar)

Pädagogische Leitung:

Maika Hoffmann, Bildungsreferentin (SDW M-V e.V.),
Zertifizierte Waldpädagogin, Naturspielpädagogin

Wissenschaftliche Beratung:

Dr. rer. nat. Beate Kohler, Dipl. Forstwirtin
(concept futur, Freiburg)

Text:

Dr. rer. nat. Beate Kohler (concept futur, Freiburg),
Maika Hoffmann (in natura, Wismar)

Text Pflanzensteckbriefe – Bildkarten:

Dr. agr. Anja Kofahl (in natura, Wismar)

Bezug zum Rahmenplan M-V (Grundschule „Sachunterricht“)

Dr. phil. Uwe Dietsche (Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern)

Druck:

SDV Direct World GmbH (Dresden)

© 2019 – 1. Auflage



Ablauf des Waldtages

Phase / Thema	Aktion	Min.
Themenfindungs- und Sensibilisierungsphase		
Was bedeutet Gesundheit? <i>gesamt 55 Min.</i>	Gruppengespräch: Wie geht es dir heute?	10
	Aktivität: Bewegung und Entspannung im Wald Bewegungsübungen: Baumstamm werfen, Hindernislauf, Baum markieren, Zapfenhüpfen Achtsamkeitsübungen: Geräusche sammeln, 100 kleine Dinge sammeln, Duftpfad, Fühl-Memory, Baumkronenmeditation, Yoga	45
Erarbeitungs-, Informations- und Aktivierungsphase		
Wald und Gesundheit <i>Teil I – gesamt 20 Min.</i>	Gruppengespräch: Wald und Gesundheit	10
	Gruppengespräch: Heilpflanzen des Waldes	10
Waldapotheke <i>Teil II – gesamt 95 Min.</i>	Spiel: Wer bin ich?	10
	Aktivität: Heilpflanzensuche in Kleingruppen	40
	Aktivität: Waldapotheke, Zubereitung nach kleinen Rezepturen	45
Abschluss- und Reflexionsphase		
Abschied vom Wald <i>gesamt 25 Min.</i>	Gruppengespräch: Gesunder Waldtag	10
	Aktivität: (Achtsamkeitsübung oder Bewegungsspiel), Gedicht Doktor Wald	(15) 5
GESAMT		190 Min. ≈ 3 ¼ Std.

YOGAÜBUNGEN

WURZEL



BLATTØ



BAUMØ



ZEITØ



KRÖNE



SÖNNEØ



HÖLZ



FRUCHT ØØ





Brennessel



Brennessel



Brennessel



Brennessel



Löwenzahn



Löwenzahn



Löwenzahn



Löwenzahn



Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



Schwarzer Holunder



Schwarzer Holunder



Schwarzer Holunder



Schwarzer Holunder



Fichte



Fichte



Fichte



Fichte



Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



Spitzwegerich



Spitzwegerich



Spitzwegerich



Spitzwegerich



Waldmeister



Waldmeister



Waldmeister



Waldmeister



Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



Eberesche (Vogelbeere)



Eberesche (Vogelbeere)



Eberesche (Vogelbeere)



Eberesche (Vogelbeere)



Hagebutte



Hagebutte



Hagebutte



Hagebutte



Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



Linde



Linde



Linde



Linde



Heidelbeere (Blaubeere)



Heidelbeere (Blaubeere)



Heidelbeere (Blaubeere)



Heidelbeere (Blaubeere)



Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



Sanddorn



Sanddorn



Sanddorn



Sanddorn



Schlehe



Schlehe



Schlehe



Schlehe



Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Bildkarten „Wer bin ich?“

Waldpädagogische Bildungsbausteine
3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



Arbeitsbogen „Heilpflanzensteckbrief“

Name:

.....

Wo steht die Pflanze?:

.....

Wuchshöhe:

.....

Zeichnung:

.....

Man kann daraus zubereiten:

.....

Heilwirkung bei:

.....

.....

.....



Blaubeere



Johanniskraut



Taubnessel



Eberesche (Vogelbeere)



Spitzwegerich



Breitwegerich



Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse
– Der Wald um uns – Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse
– Der Wald um uns – Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse
– Der Wald um uns – Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse
– Der Wald um uns – Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse
– Der Wald um uns – Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse
– Der Wald um uns – Gesund und fit mit Dr. Wald



Wacholder



Knoblauchsrauke



Brennnessel



Huflattich



Scharbockskraut



Hagebutte



Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse
– Der Wald um uns – Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse
– Der Wald um uns – Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse
– Der Wald um uns – Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse
– Der Wald um uns – Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse
– Der Wald um uns – Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse
– Der Wald um uns – Gesund und fit mit Dr. Wald



Linde



Fichte



Löwenzahn



Holunder



Giersch



Waldmeister



Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse
– Der Wald um uns – Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse
– Der Wald um uns – Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse
– Der Wald um uns – Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse
– Der Wald um uns – Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse
– Der Wald um uns – Gesund und fit mit Dr. Wald



Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse
– Der Wald um uns – Gesund und fit mit Dr. Wald



Brennnessel



Löwenzahn



Löwenzahn

Mit meinen auffälligen gelben Blüten und meinen gezahnten Blättern sehe ich mich am Wegesrand, auf Wiesen und an Waldrändern. Ich werde 20 bis 50 cm groß und bin vielseitig als Heilmittel wirksam. So helfe ich bei Verdauungsbeschwerden, Leber- und Gallenleiden, Harnwegsinfekten, Hautproblemen und mit meinem weißen Milchsaft bei Wunden. Eingenommen werde ich als Tee oder einfach als Salat.

Bildkarten „Heilpflanzen mit Informationen“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



Brennnessel

Ich stehe an Wegrändern oder auf Freiflächen. Mit meinem aufrechten Wuchs kann ich bis zu 1,50 m groß werden. An meinen Stängeln und Blättern besitze ich kleine Brennhaare, mit denen ich mich gegen diejenigen wehren kann, die mich pflücken oder fressen wollen. Wenn Ihr mich doch geerntet habt, können aus mir aber tolle Sachen hergestellt werden. Tee aus meinen Blättern hilft bei Blasenentzündung. Äußerlich angewendet (Achtung nicht schmerzfrei!) helfe ich bei rheumatisch bedingten Muskel- und Gelenkbeschwerden. Auch als Salat oder so zubereitet wie Spinat schmecke ich fantastisch und bin sehr gesund.

Bildkarten „Heilpflanzen mit Informationen“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



Schwarzer Holunder



Fichte



Fichte

Ich bin ein Nadelbaum und kann zwischen 25 und 50 m hoch werden. Ich wachse direkt im Wald mit allen anderen Bäumen. Meine Zapfen hängen und fallen im Ganzen ab. Meine zarten jungen Triebe, die deutlich an ihrer helleren Farbe zu erkennen sind, können als Heilmittel verwendet werden. Sie wirken vor allem bei Lungenerkrankungen. Die ätherischen Öle, die beim Inhalieren oder als Tinktur eingenommen werden, desinfizieren und reinigen die Lunge. Aber auch bei Durchblutungsstörungen helfe ich als Bestandteil des euch vielleicht bekannten Fichtennadel-Franzbranntweins.

Bildkarten „Heilpflanzen mit Informationen“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



Schwarzer Holunder

Ich gehöre zu den Gehölzen und wachse hauptsächlich an Waldrändern. Ich werde zwischen 3 und 7 m hoch und bin eine der bekanntesten Heilpflanzen. Meine Blüten, die im späten Frühjahr erblühen und stark duften, Beeren, Blätter, Rinde und Wurzeln können für Gerichte und heilsame Anwendungen genutzt werden. Aus Blüten und Beeren können Tee, Sirup und Saft hergestellt werden. Sie helfen bei Erkältungskrankheiten und Fieber. Meine Rinde und Wurzeln helfen bei Rheuma.

Bildkarten „Heilpflanzen mit Informationen“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



Spitzwegerich



Waldmeister



Waldmeister

Ich bin eine typische Waldpflanze und besonders häufig in Buchenwäldern anzutreffen. Ich werde zwischen 10 und 30 cm hoch und trage im Mai meine weißen Blüten wie eine Krone. Mein Stengel ist vierkantig. In Etagen sind jeweils 6 bis 8 Blätter wie Quirle in mehreren Etagen angeordnet.

Wenn ich getrocknet werde, bildet sich der typische Waldmeistergeruch (Cumarin) aus. Mein Kraut, das vor der Blüte geerntet werden soll, wirkt frisch. Getrocknet oder als Teeaufguss bin ich bei Unruhe und Schlaflosigkeit nützlich. Äußerlich helfe ich bei Venenerkrankungen.

Aber Achtung! Zu viel von mir eingenommen, führt zu Schwindel, Erbrechen und Kopfschmerzen.

Bildkarten „Heilpflanzen mit Informationen“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Spitzwegerich

Wie mein Name es schon verrät, wachse ich auf und an Wegen. Meine Blätter sind, anders als bei meinem Verwandten, dem Breitwegerich, lang und spitz zulaufend. Auch wenn ich recht unauffällig und mit 10 bis 40 cm Wuchshöhe klein bin, besitze ich erstaunliche Kräfte. Bei kleinen Wunden oder Insektenstichen heilt der Saft aus meinen Blättern und lindert den Schmerz. Als Tee helfe ich bei Husten und bei Entzündungen im Mund und Rachen.

Bildkarten „Heilpflanzen mit Informationen“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald





Eberesche (Vogelbeere)



Hagebutte



Hagebutte

Ich bin die Frucht eines Rosenstrauches, der an Waldrändern oder in Hecken wächst. Bis zu 1 m groß kann ich werden. Mein Strauch besitzt Stacheln, so dass ihr bei meiner Ernte vorsichtig sein müsst. Ich enthalte viel Vitamin C. Tee aus mir hilft vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten. Aber auch beim Schmerzen von Knochen oder Gelenken kann ich als ganze Frucht verwendet werden.

Bildkarten „Heilpflanzen mit Informationen“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Eberesche

Man nennt mich auch Vogelbeere, weil die Vögel meine orangefarbenen Früchte so gerne fressen. Ich bin ein Laubbaum und werde zwischen 5 und 15 m hoch und wachse in Wäldern. Die heilende Wirkung besitzen meine Früchte, die als Saft oder Tee verwendet werden können. Ich helfe so bei Verdauungsproblemen und Lungenbeschwerden. Ob meine Früchte roh verzehrt giftig sind, ist umstritten. Gekocht und getrocknet sind sie zumindest essbar.

Bildkarten „Heilpflanzen mit Informationen“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald





Linde



Heidelbeere (Blaubeere)



Heidelbeere

Ich werde auch Blaubeere genannt.
Ich wachse als kleiner Strauch mit runden blauen Früchten unter den Bäumen auf dem Waldboden und werde zwischen 15 und 50 cm groß. Am besten schmecke ich frisch oder als Marmelade. Nach dem Trocknen wird aus mir Tee hergestellt, der bei Durchfall und bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum hilft.

Bildkarten „Heilpflanzen mit Informationen“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



Linde

Ich bin ein bis zu 40 m hoher Laubbaum und stehe hauptsächlich am Waldrand. Aus meinen Blüten wird Tee hergestellt, der schweiß- und harntreibend wirkt, aber auch beruhigend. Daher wird er bei Erkältungskrankheiten, Schleimhautentzündungen und Unruhezuständen getrunken. Meine jungen aufbrechenden Blattknospen schmecken pur oder zum Salat hervorragend.

Bildkarten „Heilpflanzen mit Informationen“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Sanddorn



Schlehe





Schlehe

Ich bin ein 2 bis 5 m hoher Strauch und bilde mit meinen Schlehenfreunden schier undurchdringliche Hecken. Das liegt neben meinen vielen Ästchen vor allem an meinen harten und spitzen Dornen.

Noch bevor meine Blätter austreiben, erscheinen meine zahlreichen weißen Blüten. Überbrüht als Tee helfen sie als mildes Abführmittel, stärken den Magen und reinigen die Haut.

Meine kugeligen blauen Früchte kann man zu Mus verarbeiten, das gegen Verstopfung hilft. Aber bitte erst nach dem ersten Frost ernten, dann schmecken sie weniger herb. Gegen Fieber hilft eine Abkochung der Rinde meiner Wurzel.

Bildkarten „Heilpflanzen mit Informationen“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Sanddorn

Ich bin ein dorniger Strauch und werde bis zu 4 m hoch und bin eine der wenigen Pflanzen, die auf sandigen Böden gedeihen können. Ob ich ein männlicher oder weiblicher Strauch bin, erkennt man spätestens an meinen kugeligen erbsengroßen Früchten, die wunderschön orange leuchten, und nur an den weiblichen Sträuchern wachsen. Zusammen mit meine schmalen silbrigen Blättern bin ich dann eine wahre Augenweide.

Meine Früchte sind wahre Vitaminbomben und enthalten vor allem viel Vitamin C, so dass Saft aus ihnen zur Stärkung gegen Erkältungen hilft. Daher werde ich auch „Zitrone des Nordens“ genannt.

Bildkarten „Heilpflanzen mit Informationen“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald





Weibsdorn



Weißdorn

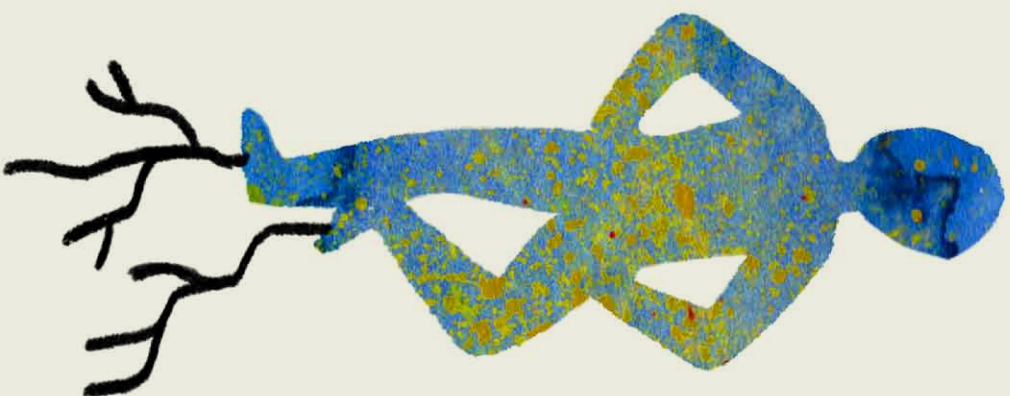
Ich wachse entweder als dorniger Strauch oder Baum und werde je nachdem 5 oder bis zu 15 m groß. Im Frühjahr erscheinen kurz nach den Blättern meine vielen weißen Blüten, die stark riechen. Im Laufe des Sommers bilden sich aus ihnen wunderschöne rote Beeren, die ein wenig wie Mini-Äpfel aussehen.

Ich bin eine ganz besondere Heilpflanze, denn Tee aus meinen Blättern, Blüten und Früchten hilft zur Stärkung des Herzens und ist dabei frei von Nebenwirkungen. Außerdem schmecken die Knospen meiner Blüten hervorragend im Salat.

Bildkarten „Heilpflanzen mit Informationen“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

WURZEL



BAUM





„Baum“

Stehe mit beiden Beinen fest auf der Erde und spüre deine Fußsohlen. Nun halte Ausschau nach einem Baum. Schau ihn dir genau an, sein fester Stamm, die Äste und die Blätter. Auch er hat Wurzeln, die mit der Erde verbunden sind.

Nun lege deine Handflächen aneinander vor deinen Brustkorb. Lasse nun wie der Baum, Wurzeln über deine Fußsohlen in die Erde wachsen.

Hebe ein Bein an und leg die Fußsohle seitlich an die Wade des anderen Beins. Sei fest verwurzelt wie der Baum, auf den du immer noch blickst und wachse nun wie die Blätter deines Baumes mit deinen Armen nach oben zum Licht hinaus. (andere Seite ebenso)

Bildkarten „Yogaübungen“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



„Wurzel“

Stehe mit beiden Beinen fest auf der Erde und spüre deine Fußsohlen. Deine Hände legst du seitlich an deine Hüftknochen.

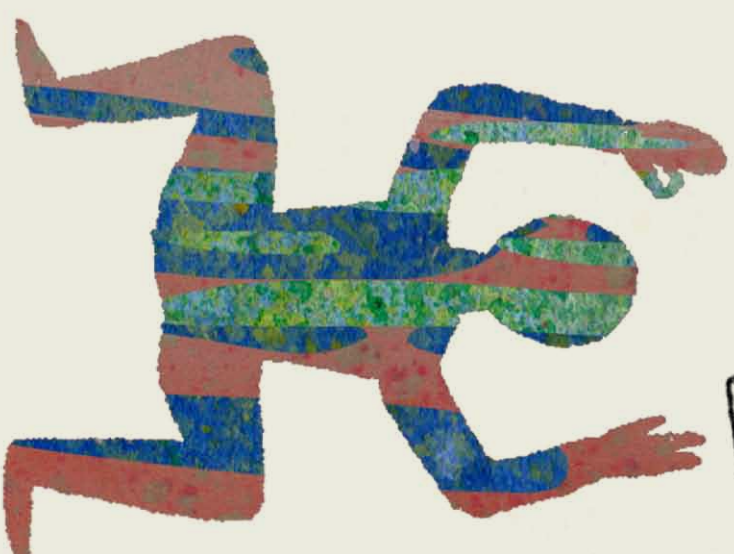
Stell dir nun vor wie viele kleine Wurzel aus deinen Fußsohlen wachsen und sich mit der Erde verbinden, dir Halt und Kraft schenken.

Nun löse ein Bein und stell dir vor, dass du mit diesem Bein immer noch über die Luftwurzeln mit der Erde verbunden bist.

Bildkarten „Yogaübungen“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

KRONE



HQLZ



„Holz“

Stehe in einer weiten Grätsche auf dem Boden und spüre deine Fußsohlen.

Hebe mit deinem nächsten Einatemzug beide Arme und richte sie wie der Buchstabe „U“ um deinen Kopf aus.

Wenn du dann ausatmest, senkst du deinen Po in Richtung Erde und bleibst ganz aufrecht und groß dabei.

Spüre die Verwurzelung in deinen Füße, die Kraft in deinen Beinen und die Weite um deinen Kopf.

Bildkarten „Yogaübungen“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

„Krone“

Stehe mit beiden Beinen fest auf der Erde und spüre deine Fußsohlen, deine kraftvollen Beine.

Dann hebe mit deinem nächsten Einatemzug beide Arme seitlich über den Kopf.

Forme deine Arme so, dass sie sich rund und weit um deinen Kopf ausrichten.

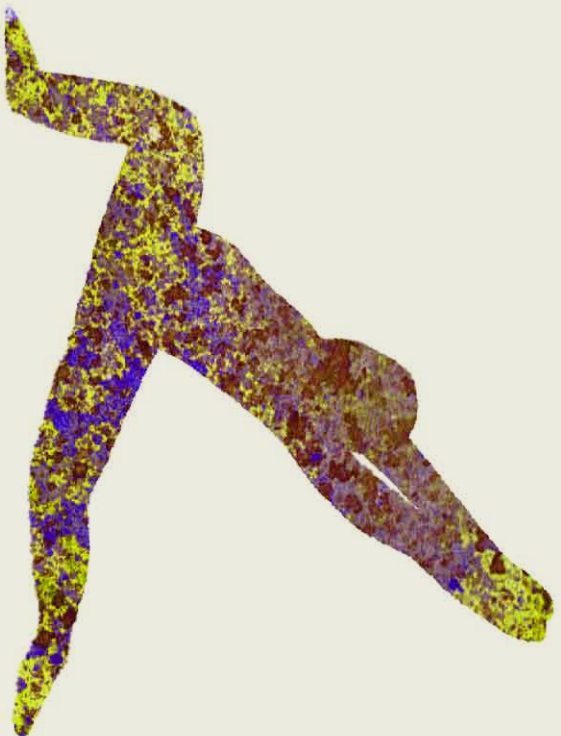
Stell dir vor du trägst eine Krone aus Zweigen und Blumen auf deinem Kopf und richte deinen Kopf so aus, dass die Krone nicht herunter fällt.

Bildkarten „Yogaübungen“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



BLATTØ



ZEITΣ



„Blatt“

Stell dich zu zweit mit leicht geöffneten Beinen, die Knie leicht gebeugt, Rücken an Rücken aneinander.

Kopf und unterer Rücken berühren sich leicht.

Atme ein und hebe währenddessen deine Arme leicht seitlich an und stütze die Hände locker in deine Hüften.

Beim Ausatmen spüre deine Verbindung zum Waldboden, beim nächsten Einatmen die Berührung zu deinem Partner.

Spüre, wie ihr ein Ganzes seid. Vielleicht kannst du während der Übung ein Blatt auf dem Boden liegen, durch die Luft, am Baum hängen sehen.

Bildkarten „Yogaübungen“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



„Zeit“

(Krieger 1)

Stehe mit beiden Beinen gut verwurzelt auf dem Boden und lege deine Handflächen aneinander vor deinen Brustkorb.

Gehe nun mit einem Bein einen weiten Schritt zurück und verwurzel dich gut mit der Erde.

Dann hebe mit deinem nächsten Einatemzug deine Arme über deinen Kopf hinaus Richtung Himmel.

Wenn du ausatmest, spüre die Verwurzelung in deinen Füßen, die Kraft in deinen Beinen und die Leichtigkeit mit der deine Arme in den Himmel wachsen.

Bildkarten „Yogaübungen“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

SÖNNEÛ



FRUCHT 08



„Sonne“

(Krieger 2)

Stehe in einer weiten Grätsche auf dem Boden und spüre deine Fußsohlen.

Drehe nun deinen rechten Fuß eine viertel Drehung aus, den linken Fuß etwas nach innen.

Spüre wieder zur deinen Fußsohlen, verbinde dich neu mit dem Waldboden auf dem du stehst.

Mit deinem nächsten Einatemzug hebe deine Arme seitlich bis in Höhe deiner Schultern, mit deinem nächsten Ausatemzug beuge dein rechtes Knie, bis es über deinem Fußgelenk angekommen ist.

Spüre deine gute Verwurzelung, deine kraftvollen Beine und die Weite in deinen Armen und deinem Kopf.

Bildkarten „Yogaübungen“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald



„Frucht“

(Hund)

Gehe mit deinem nächsten Ausatemzug in eine Vorbeuge und lass deinen Rumpf ganz locker hängen.

Dann stelle mit dem nächsten Einatemzug beide Hände seitlich neben deinen Füßen auf den Boden und laufe mit deinen Füßen so weit zurück, bis du deinen Körper wie ein Dach eingerichtet hast.

Wenn du ausatmest, spüre wie gut du mit deinen Händen und Füßen verwurzelst bist und schau dir dann den Wald durch deine Beine hindurch einmal verkehrt herum an.

Bildkarten „Yogaübungen“

Waldpädagogische Bildungsbausteine 3./4. Klasse – Der Wald um uns –
Gesund und fit mit Dr. Wald

Die Stockwerke des Waldes

- Bildkarten „Waldbewohner“ oder eigene Bildkarten mit Tiermotiven aus den verschiedenen Waldstockwerken (1 pro Kind)
- Wäscheklammern aus Holz (1 pro Kind)
- 4 DIN A3 Pappen, Klebstoff für Collage
- Nüsse oder Eicheln (5 – 10 pro Kind)
- Handspiegel (Einer für 2 Kinder)
- Schaubild zu Stockwerken des Waldes (z.B. Infoblatt „Faktencheck: Baum und Wald“, www.sdw.de)
- Fotokartonstreifen, Klebestifte oder doppelseitiges Klebeband

Geheime Welt unter unseren Füßen

- Bildkarten „Laubstreubewohner“, Klammern
- Band (2m je Kind), alternativ Äste
- 15 kleine Säckchen, 15 kleine Behälter, 1 Körbchen
- Becherlupen, Pinsel
- 2 Spaten, Gießkanne mit Tülle, Wasser
- 2 Schalen (Karton, Alu, Kunststoff)
- Rohr, Brett, Hammer, Becher (0,3 l), Stoppuhr / Uhr, Wasser, Notizzettel, Stifte
- ggf. Augenbinden
- Arbeitsbogen „Laubstreubewohner“, 4 Klemmbretter, 4 Bleistifte
- Bestimmungsschlüssel „Bodenlebewesen Laubstreu“
- Bestimmungsliteratur „Bodenlebewesen“
- Arbeitsaufträge „Werkstätten und Experimente Bodenforschung“

Klimaschützer Wald

- 3-4 Suppenlöffel
- 3-4 gefüllte Wasserflaschen
- 3-4 leere Joghurtbecher
- 6-8 Schüsseln
- Lineal
- Traubenzuckerbonbons o.ä.
- Zutaten für das Klimaführstück

Eine Reise in die Wunderwelt der Gewässer

- Bildkarten „Beziehungen im Nahrungsnetz“
- Bildkarten „Tiere im und am Gewässer“
- Schnur oder Wollknäuel
- Kescher, Schalen, Becherlupen
- Schreibpapier, (Blei-) Stifte
- ggf. Bestimmungsbücher /-karten zu Wasserlebewesen und -pflanzen
- Bestimmungsschlüssel (z.B. Becherlupenkartei, Tiere in Tümpeln, Seen und Bächen; Verlag an der Ruhr)

Im Totholz ist was los!

- Bildkarten „Totholzbewohner“, Klammern
- Becherlupen, Pinsel
- Arbeitsbogen „Totholzbewohner“
- (Blei-)Stifte, Schreibzeug, Klemmbretter
- Löffel o.ä., weißes Tuch
- ggf. vorbereitete Maskenrohlinge
- ggf. Materialien für die Maskenherstellung (z.B. Scheren, doppelseitiges Klebeband oder Klebstoff, Pappen oder Maskenrohlinge, Wachsmalstifte, Gummiband)
- Schminke
- Bestimmungsschlüssel „Bodenlebewesen Totholz“

Von Mause Zahn bis Hirschgeweih

- Bildkarten „Tiere raten – Wer wohnt im Wald?“
- Bildkarten „Säugetiere mit Informationen“
- Kopiervorlage Arbeitsbogen „Tiersteckbrief“
- ggf. Tierspuren (z.B. angenagte Zapfen, Gehörnstange)
- ggf. Zollstock/ Maßband
- Bestimmungsliteratur und ggf. Hörstift (Kosmos-Naturführer Ting-Version)
- Bestimmungshilfe zur Mitgabe
- kleine Packung Modellgips
- Flasche Wasser 0,5-1l
- kleines Gefäß zum Anrühren
- Einfassung/Ring für Gipsabdruck
- ggf. Schminke

Achtung, Loch im Baum!

- Gegenstände (1 pro Kind) aus dem Wald
(z.B. Früchte, Blätter, Zapfen), Säckchen o.ä.
für die Aufbewahrung
- 3-5 Schreibunterlagen, Papier, (Blei-) Stifte
- Bildkarten „Baumhöhlenbewohner“
- Bildkarten „Spechtspuren“
- Kreide oder Markierband
- ggf. Werkzeuge wie Löffel, kleine Hämmer,
Nägel oder schmale kleine Stecheisen
- Spechtlaute als MP3 o.a. Abspielgerät
- Kosmos-Naturführer Ting-Version mit Stift

Vom Zwerg zum Riesen

- Bestimmungsbuch Waldbäume und -pflanzen
mit ihren Früchten und Samen
- Fotokarten „Baumkeimlinge“
- Fotokarten „Samen von Bäumen“
- ggf. Sprühflasche mit Wasser,
Traubenzucker
- Maßband, Schnur

Gesund und fit mit Dr. Wald

- Bewegungsspiele: Kreide, Zapfen, Holzstücke
- Achtsamkeitsübungen: Augenbinden; Stoffbeutel
Wald-Gegenstände zum Riechen und Fühlen;
- Bildkarten „Wer bin ich?“
- Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“
- Bildkarten „Heilpflanzen mit Informationen“
- Bildkarten „Yogaübungen mit Anleitung“
- Kopiervorlage „Heilpflanzensteckbrief“
- Zollstock, (Blei-) Stifte
- Wäscheklammern (1 pro Kind)
- Informationsmaterialien zu Heilpflanzen
in ihrem Wald (zur Recherche)

Ohren gespitzt und hin gehört!

- A6 Karteikarten und (Blei-)Stifte
- Augenbinden
- Kosmos Naturführer, Ting-Version oder andere
Abspielgeräte
- Wortkarten „Geräusche“
- Stifte und Kopiervorlage „Leere Geräusche-Wortkarten“
- Zuordnungstafeln „Wie klingt es im Wald?“
- biegsamer Draht, Kronkorken, 2 Hammer,
2 dicke Nägel, Schnitzmesser, kleine Drahtzange,
kleine Handklappsägen

Den Leckereien des Waldes auf der Spur

- Bildkarten „Pflanzen und Früchte des Waldes“
- Bildkarten „Sträucher und Kräuter mit Informationen“
- Arbeitsbogen „Aufgaben zur Pflanzenuntersuchung“
- für Brause: 2-3 Flaschen Apfelsaft, Mineralwasser
- für Sirup: Gefäß oder Flaschen, Bio-Zitronen,
brauner Zucker
- für Butter: Schüssel, Butter, Brettchen, Brot, Besteck,
Wiegemesser, Prise Salz
- für Quark: Schüssel, Quark, Honig, Besteck
- für Waldfrühstück: Geschirr individuell pro Kind
sowie Zutaten
- weißes Tuch, Klemmbretter, (Blei-) Stifte
- ggf. Pflanzenbestimmungsbuch
- Picknickdecke

Waldentdeckertour

- Karte und Kompass für jede Kleingruppe
- Station 1: Augenbinden, Bestimmungsbücher
- Station 2: Bestimmungsbücher, Zweige unterschiedlicher
Bäume und Sträucher, Gartenschere, Stöcke, Brennholz-
scheite oder Zapfen, weißes Tuch
- Station 3: Karteikarten, Gummibänder oder Klebeband
- Station 4: Ton
- Station 5: Maßband, Schnur, Stöcke in Armlänge
der Kinder

Evaluationsbogen für Schüler zum Bildungsbaustein „Gesund und fit mit Dr. Wald – Wald und Gesundheit“



Damit wir das Programm für diesen Waldtag noch schöner und interessanter machen können, bitten wir dich, uns ein paar Fragen schriftlich zu beantworten.

1. Hat dir der Waldtag gefallen?

.....

2. Wie fühlst du dich, wenn du rundum gesund bist? Oder: Was heißt Gesundheit für dich?

.....

.....

3. Wie kann ein Waldbesuch gesund machen?

.....

.....

.....

4. Welche Medizin aus Waldpflanzen hast du kennengelernt? Gegen was hilft sie?
Aus welcher Pflanze ist sie hergestellt?

.....

.....

5. Welche Dinge aus dem Wald kannst du für Nahrungsmittel oder Getränke verwenden?

.....

.....

.....

Vielen Dank für deine Antworten!

Wir wünschen dir noch viele schöne Waldtage voller spannender Entdeckungen!