



LERNRAUM WALD

... ab in die Natur!



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



*„Über Stock und über Stein –
bist auch du mit dabei?“*

„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH



Unsere Vision: **Ein Niederösterreich, in dem wir
Gesundheit in allen Lebensphasen aktiv und
gemeinsam gestalten.**

„Tut gut!“ ist in Gemeinden, Bildungseinrichtungen und in der Arbeitswelt aktiv, um direkt im Alltag zu wirken. Dabei unterstützen wir Menschen in allen Lebensphasen, gesund zu bleiben.

Gesund leben, gesund bleiben!

Wir starten ...

Liebe Freundinnen und Freunde des Waldes!

Diese Broschüre richtet sich an alle interessierten Waldbesucherinnen und Waldbesucher, egal ob Waldprofis oder Waldneulinge. Sie beinhaltet Tipps zur Vorbereitung, Spielideen, Wissenswertes zum Thema Wald sowie eine kleine Kräuterkunde. Zur besseren Lesbarkeit wird die Du-Form verwendet.

Unsere Übungssammlung ist in 6 Bereiche unterteilt:



**Sinne/
Wahrnehmung**



**Gestalten/
Bauen**



**Bewegung/
Motorik**



**Beobachten/
Forschen**



**Reflexion/
Kommunizieren**



**Waldküche/
Genießen**

Für eine leichtere Auswahl bei den Übungen dient ein **Ziele-Balken**, in dem die Qualitäten jedes einzelnen Spiels genauer aufgeschlüsselt sind.

Außerdem findest du bei den Praxisübungen eine Angabe zur Gruppenart.



Alleine, zu zweit oder in der Gruppe

Raus in die Natur – wozu?

Draußen sein, bei jedem Wetter die Natur erfahren, Bewegung im Freien und eine große Portion Frischluft führen zu einem besseren Wohlbefinden und stärken unser Immunsystem.

Das Kindesalter zeichnet sich durch einen großen Forscher- und Entdeckergeist aus: Das erste Mal mit Gummistiefeln in Wasserlachen springen, dabei beobachten, in welche Richtung das Wasser spritzt, wie sich Erde mit Wasser zu Schlamm vermischt und wie sich Schlamm anfühlt. All das ist Lernen.

Abenteuer mit allen Sinnen erleben ist im Wald nahezu ohne Hilfsmittel möglich. So verführt der umgestürzte Baumstamm zum mutigen Balanceakt und die herumwirbelnden Blätter werden zum Seh- und Geräuscherlebnis. Moos, Rinde und Erde bieten einmalige Tasterlebnisse und aus Stöcken und Steinen kann Kreatives gestaltet werden. Das spielerische Beobachten, das Entdecken und die Auseinandersetzung mit der Natur wirken sich positiv auf Kreativität, Motorik und Wohlbefinden aus.

Was kannst du tun?

- 🌿 **Naturräume zum Staunen eröffnen**
- 🌿 **Das Spielen in der Natur zulassen und dadurch erleben lassen**
- 🌿 **Gemeinsam wertvolle Zeit in der Natur verbringen**
- 🌿 **Ausflüge für ein Naturerlebnis nutzen**
- 🌿 **Immer wieder Natur ins Haus bringen**



Waldregeln – bitte beachte ...



Achte auf deine Lautstärke!

Gönne den Waldbewohnerinnen und Waldbewohnern die entsprechende Ruhe.



Gehe respektvoll mit der Natur um!

Lass Pflanzen am Leben, verwende nur Materialien, die bereits auf dem Boden liegen.



Sei rücksichtsvoll gegenüber Tieren!

Beobachte sie mit Respekt und halte Abstand.



Nimm deinen Müll wieder mit!

Müll gehört nicht in die Natur.



Bleibe immer in Sichtweite!

Sofern es im Rahmen eines Spieles nicht ausdrücklich anders ausgemacht wird, entferne dich bitte immer nur so weit von der Gruppe, dass du die anderen noch hören und sehen kannst.



Iss nur das, was du auch wirklich kennst!

Es gibt ungenießbare und giftige Früchte. Deshalb darfst du Früchte, die du nicht kennst, auf keinen Fall essen.

Allgemeine Vorbereitungen ...



Info

Wenn du vorhast, kleine Äste abzuschneiden, eine Hütte zu bauen oder Ähnliches, so empfiehlt es sich, mit der Waldbesitzerin oder dem Waldbesitzer Kontakt aufzunehmen. Wer das ist, kann am Gemeindeamt erfragt werden. Falls du mehr über dieses Thema wissen möchtest, kannst du hier nachsehen: https://info.bmlrt.gv.at/themen/wald/wald-freizeit/verhalten_wald



Erste Hilfe

Packe immer ein Erste-Hilfe-Paket ein, um für alle Fälle gerüstet zu sein.



Ausrüstung

-  **Ausreichend Flüssigkeit**
-  **Jause**
-  **Gutes Schuhwerk**
-  **Regenjacke**
-  **Naturführer und Fernglas**

Außerdem empfiehlt es sich, eine Plane oder eine wasserabweisende Decke zum Abstellen der Rucksäcke oder als Unterschlupf bei Regen einzupacken.

Sinne und Wahrnehmung



„DIE NATUR MIT ALLEN SINNEN
ENTDECKEN UND ERLEBEN!“

Naturmaterialien: Merk- und Suchspiel



Ziele

Wahrnehmung und Achtsamkeit



Beschreibung

Um das Spiel vorzubereiten, suchst du dir vorab 10 verschiedene Naturmaterialien – Ästchen, Steine, Zapfen, Blätter, Rinde usw. Alle mitspielenden Personen dürfen sich diese nun für eine kurze Zeit genau ansehen. Anschließend versteckst du alles unter einer Decke oder Jacke. Jetzt begehen sich alle anderen einzeln oder gemeinsam auf die Suche nach 10 Naturmaterialien im umliegenden Gelände, die den versteckten Dingen sehr ähnlich sind.



Dauer

30–45 Minuten



Gruppenart

Zu zweit oder in der Gruppe



Material

10 Naturmaterialien, Decke oder Jacke zum Zudecken



Varianten

Aus den gesammelten Schätzen kann anschließend ein Mandala gestaltet werden.



Besonderheiten

Besprich zu Beginn die Spielfeldgrenzen.
Als Grenzen eignen sich Wege, der Waldrand etc.

Die menschliche Waldschaukel



Ziele

Wahrnehmung, Vertrauen, Team, Achtsamkeit, Entspannung, Stille



Beschreibung

Du lässt alle mitspielenden Personen sich paarweise gegen über einander aufstellen. Jetzt legt sich eine Mitspielerin oder ein Mitspieler mit dem Blick zum Himmel in die vor-gefertigte „Händeschaukel“ der Gruppe. Die Gruppe beginnt jetzt mit leichten Schaukelbewegungen. Je ruhiger die Bewe-gungen, desto intensiver ist die Erfahrung. Die Person, die geschaukelt wird, legt ihren Fokus auf die Empfindungen und die Natur. Nach einer bestimmten Zeit legt die Gruppe die Person langsam am Boden ab.



Dauer

20–30 Minuten



Gruppenart

In der Gruppe



Material

Keines



Varianten

Die Person, die geschaukelt wird, schließt dabei die Augen.

Besonderheiten



- Pro Reihe stehen zwischen 4 und 6 Personen, damit die Übung am besten funktioniert
- Besprich vor dem Start der Übung ganz genau das Thema Vertrauen

Der geheimnisvolle Baum



Ziele

Wahrnehmung, Vertrauen, Team, Achtsamkeit, Geschicklichkeit, Stille



Beschreibung

Du legst einen Ausgangspunkt fest, an dem sich alle mitspie-lenden Personen treffen und sich in 2er-Gruppen zusammen-finden. Eine Person pro Gruppe verbindet sich nun die Augen und wird von der Partnerin oder vom Partner zu einem be-liebigen Baum geführt. Dieser Baum wird nun genau unter-sucht und abgetastet (Wie fühlt sich die Rinde an? Gibt es greifbare Äste oder Astlöcher? Ist Moos spürbar? ...). Danach geht es zurück zum gemeinsamen Ausgangspunkt. Erst dann wird die Augenbinde abgenommen und die Suche nach dem ertasteten Baum beginnt. Die Partnerin bzw. der Partner ist dabei still und beobachtet.



Dauer

30 Minuten



Gruppenart

Zu zweit oder in der Gruppe



Material

Augenbinden oder Ähnliches (Tuch, Schal ...)



Varianten

Erschwernis: Die „blinde“ Person wird vor dem Beginn 1–3 Mal im Kreis gedreht.



Besonderheiten

Du legst einen gemeinsamen Ausgangspunkt fest und einen Bereich, in dem sich die 2er-Gruppen zur Baumsuche aufhal-ten dürfen.

Das Fuß-Abenteuer



Ziele

Wahrnehmung, Vertrauen, Achtsamkeit, Abenteuer



Beschreibung

Die mitspielenden Personen bilden Paare. Eine Person davon schließt die Augen oder bekommt eine Augenbinde. Die zweite Person führt die MitspielerIn oder den Mitspieler über eine kurze Wegstrecke. Die Aufgabe besteht darin, den Untergrund so gut wie möglich wahrzunehmen.



Dauer

1 Stunde



Gruppenart

Zu zweit oder in der Gruppe



Material

Augenbinden oder Ähnliches (Tuch, Schal ...)



Varianten

- Die Übung kann still (Austausch und Besichtigung der zurückgelegten Wegstrecke im Anschluss) oder auch im ständigen Austausch ausgeführt werden
- Die Person mit Augenbinde kann zurück zum Ausgangspunkt geführt werden und danach versuchen, die gegangene Strecke zu rekonstruieren



Besonderheiten

Besprich vor dem Spiel das Thema Vertrauen und gib den Hinweis, dass dieses Spiel durch Langsamkeit lebendig wird.

Die stille Minute



Ziele

Wahrnehmung, Achtsamkeit, Entspannung, Stille



Beschreibung

Alle mitspielenden Personen suchen sich einen gemütlichen Platz (stehend, sitzend, liegend), ohne eine Nachbarin oder einen Nachbarn zu berühren. Alle halten eine Minute lang inne. Werden die Augen geschlossen, wird die Übung intensiviert. Was wird in dieser Zeit alles wahrgenommen (Geräusche, Spürerlebnisse ...)? Wie viele unterschiedliche Erlebnisse können anschließend aufgezählt werden?



Dauer

10 Minuten inklusive der Nachbesprechung



Material

Keines



Gruppenart

Alleine, zu zweit oder in der Gruppe



Varianten

Keine



Besonderheiten

Keine

Wusstest du schon?

- ✚ Fast **48 % von ganz Österreich sind mit Wald bedeckt** (das sind ca. 5,5 Mio. Fußballfelder), davon haben die Steiermark und Kärnten den höchsten Waldanteil, und das mit mehr als 60 % der Landfläche.
- ✚ **Unser Wald wächst** und wird größer: Er wächst durchschnittlich um 3.400 Hektar pro Jahr, das ist so groß, wie 4.762 Fußballfelder sind. Die Gesamtwaldfläche beträgt dadurch über 4 Mio. Hektar – eine unvorstellbare Größe.
- ✚ Unsere Wälder sind **hauptsächlich Laub- und Mischwälder** – hier wachsen vor allem folgende Bäume: Fichte, Buche, Ahorn, Tanne, Eiche, Lärche und Weißkiefer
- ✚ Warum gibt es mehr Laub- und Mischwälder? Sie können stärker Schädlinge abwehren und kommen auch mit den klimatischen Veränderungen besser klar.
- ✚ Der Wald ist wichtig für den **Klimaschutz**, denn jeder Kubikmeter (also 1 m x 1 m x 1 m) Holz speichert fast eine Tonne CO₂ – in Summe bedeutet das, dass in ganz Österreich 3,6 Mrd. Tonnen CO₂-Äquivalente gespeichert werden
- ✚ In den Bergen schützen die Wälder uns und unsere Häuser vor Naturgefahren, z. B. vor Lawinen – 80.000 Hektar sind in Österreich sogenannte **Schutzwälder**

Quelle:

<https://info.bmlrt.gv.at/themen/wald.html>

Gestalten und Bauen



„KLETTERN, SAMMELN,
TOBEN, BAUEN!“

Die Künstlerinnen und Künstler



Ziele

Wahrnehmung, Team, Kreativität, Kommunikation



Beschreibung

Aus Ästen wird ein Rahmen angefertigt und zwischen zwei Bäumen befestigt. Jede Gruppe (2–5 Personen) bekommt nun den Auftrag, diesen Rahmen für eine große Ausstellung zu gestalten. Nach einer vorher mit dir vereinbarten Zeit findet die Ausstellung statt. Die Gruppen präsentieren ihre Werke, alle anderen Gruppen stellen das Publikum dar.



Dauer

1–2 Stunden



Gruppenart

Zu zweit oder in der Gruppe



Material

Bast oder anderes Naturmaterial zum Binden; Äste, die im Wald gesammelt werden können



Varianten

- Für jüngere Gruppen kann ein zwischen zwei Bäume gehängter Ast auch ausreichend sein. Das Kunstwerk hängt dann an diesem einen Ast.
- Älteren Gruppen kann ein Thema vorgegeben werden



Besonderheiten

- Falls das benötigte Holz aus dem Wald entnommen wird, ist das vorher mit der Waldbesitzerin bzw. dem Waldbesitzer abzuklären. Gut geeignet sind Haseln und Weiden, die am Waldrand oder an Bachläufen zu finden sind.
- Zum Befestigen kann Bast oder anderes Naturmaterial verwendet werden, das bedenkenlos im Wald zurückgelassen werden kann. Das Gleiche gilt für das Binden des Rahmens.

Die wilde Wald-Kugelbahn



Ziele

Kennenlernen, Team, Aktivierung, Abenteuer, Spaß, Geschicklichkeit, Kommunikation



Beschreibung

Du lässt alle mitspielenden Personen sich in Kleingruppen zusammenfinden. Es soll gemeinsam auf dem Waldboden eine Kugelbahn aus vorhandenen Naturmaterialien geplant und gebaut werden. Du kannst für die Bahnen spezielle Kriterien festlegen. Das kann zum Beispiel sein: mindestens 7 Meter lang, eine Rechts- und eine Linkskurve, ein Tunnel, eine Schanze, ein entstehendes Geräusch, ein Start- und ein Zielpunkt ... Jede Gruppe kann sich einen Gruppennamen, einen Namen für die Bahn und eine Geschichte zur Bahn überlegen und am Schluss ihre Bahn vorführen.



Dauer

Mind. 1 Stunde



Gruppenart

Zu zweit oder in der Gruppe



Material

Tennisbälle (für die Kugelbahnen)



Varianten

- Bei der Vorführung haben die Gruppen nur 3 Versuche für einen erfolgreichen Durchgang
- Nach jeder Vorführung kann mit gezielten Fragen Wertschätzung gefördert werden:
 - „Was hat dir an dieser Bahn besonders gefallen?“
 - „Was war für dich das Highlight der Bahn?“
 - „Was hat dir gefallen in deiner Gruppe?“



Besonderheiten

Das Gelände sollte etwas hügelig sein, sodass eine Umsetzung leichter möglich ist.

Der gemeinsame Unterschlupf



Ziele

Kennenlernen, Team, Aktivierung, Abenteuer, Spaß, Geschicklichkeit, Kommunikation



Beschreibung

Die mitspielenden Personen versuchen in Kleingruppen einen Unterschlupf zu bauen, in dem sie alle Platz finden können. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Verwendet werden dürfen alle Naturmaterialien aus dem Wald. Es sollte natürlich auch gemütlich im Unterschlupf sein – Bodenbedeckung, Sitzmöglichkeiten usw.

Weise alle darauf hin, dass nur Materialien verwendet werden dürfen, die bereits am Boden liegen.



Dauer

Mind. 90 Minuten



Gruppenart

Zu zweit oder in der Gruppe



Material

Schnüre für jede Gruppe



Varianten

Keine



Besonderheiten

Keine

Wusstest du schon?

- 🌿 Jede Sekunde wächst ein Kubikmeter Holz in Österreichs Wald nach, somit bindet der Wald jede Sekunde 200 Kilogramm Kohlenstoff bzw. 750 Kilogramm CO₂
- 🌿 Wenn wir in den Wald gehen, wirkt sich das positiv auf unsere Stimmung und Gefühle aus. Auch Stress kann mit einem Waldbesuch gesenkt werden.
- 🌿 Wenn der Wald bis zu 60.000 Liter Wasser pro Hektar verdunstet, dann entspricht das dem Inhalt eines kleineren Schwimmbeckens von 7,5 m x 4 m x 2 m
- 🌿 Würde man alle Bäume Österreichs übereinanderstellen, dann ergäbe das eine Länge von 50 Millionen Kilometern. Das ist so viel wie 1.220 Mal der Erdumfang am Äquator.

Quellen:

<https://www.bmlrt.gv.at/forst/oesterreich-wald/waldzustand/waldinventur2019.html>

<https://www.waldwissen.net/de/technik-und-planung/waldinventur/oesterreichs-wald-waechst>

Bewegung und Motorik



„DER WALD IST WOHL EINE DER SCHÖNSTEN MÖGLICHKEITEN, UM SICH AUSZUTOBEN!“

1, 2, 3 – alles frei!



Ziele

Kennenlernen, Aktivierung, Spaß



Beschreibung

Alle bis auf eine Person verstecken sich. Diese Person schaut auf einem vorher vereinbarten Platz (z. B. großer Baum) mit geschlossenen Augen ein und zählt bis 30. Danach beginnt die Suche nach den anderen. Wird jemand entdeckt, muss die suchende Person den Baum vor der entdeckten Person berühren und dazu sprechen „[Name der Person], abgepasst!“. Erreicht die oder der Versteckte jedoch zuerst den Baum, so wird gerufen: „1, 2, 3 – alles frei!“ und das Spiel beginnt von vorn. In diesem Fall muss dieselbe Person noch einmal einschauen. Sollten alle Mitspielerinnen und Mitspieler rechtzeitig abgepasst werden, so schaut jene Person ein, die als erste abgepasst wurde.



Dauer

30–45 Minuten



Gruppenart

In der Gruppe



Material

Ein Rucksack oder eine Jacke, um den Platz zum Einschauen und Abpassen zu kennzeichnen



Besonderheiten

- Besprich zu Beginn die Spielfeldgrenzen. Als Grenzen eignen sich Wege, der Waldrand etc.
- Sollte eine Person schon drei Mal eingeschaut haben, so kommt beim vierten Mal jemand anders dran

Holzstabspringen



Ziele

Aktivierung, Spaß, Geschicklichkeit, Kognition



Beschreibung

Lege Holzstäbe am Boden auf. Lass dazwischen immer etwas Platz. Manchmal werden gleich mehrere Stäbe dicht nebeneinandergelegt und erst danach wird wieder etwas Platz gelassen. Wird eine solche Grenze mit mehreren Stäben übersprungen, so soll im nächsten Feld mit so vielen Körperteilen gelandet werden, wie Stäbe übersprungen wurden. Springt eine Mitspielerin oder ein Mitspieler ohne Fehler durch, darf ein Stab umgelegt werden.



Dauer

Mindestens 30 Minuten, das Spiel kann aber auch sehr lange gespielt werden



Gruppenart

Alleine, zu zweit oder in der Gruppe



Material

Holzstäbe oder Äste



Varianten

Die Stäbe werden einzeln aufgelegt und eine mitspielende Person überlegt sich ein Muster, das dann allen anderen vorgesprungen wird. Wer kann dieses Muster nachspringen?



Besonderheiten

- Weiden und Haseln sind an Bachläufen in großer Zahl zu finden. Daraus kannst du perfektes Spielmaterial in Form von Holzstäben herstellen. Natürlich kannst du dieses Spielmaterial aber auch im Wald sammeln.
- Durch das Zusehen wird gelernt, daher achte darauf, dass alle Mitspielerinnen und Mitspieler eine gute Sicht auf das Spielfeld haben

Das verrückte Ordnungsspiel



Ziele

Vertrauen, Kennenlernen, Team, Kreativität, Spaß, Geschicklichkeit, Kommunikation, Kognition



Beschreibung

Zu Beginn verknotest du ein Seil zu einem Kreis und übergibst es dann den mitspielenden Personen. Die Gruppe steht dabei außerhalb des Seils und alle halten sich mit beiden Händen daran fest. Du gibst nun Themen vor, wie sich die Gruppe neu ordnen soll.

Beispiele: Anfangsbuchstabe des Vornamens, Geburtstagsmonat, Größe ... Das Seil darf dabei nie den Boden berühren.



Dauer

15–30 Minuten



Gruppenart

In der Gruppe



Material

Ein langes Seil



Varianten

- Das Seil darf nie losgelassen werden (eine Hand immer am Seil)
- Durchführung, ohne miteinander zu sprechen



Besonderheiten

Keine

Das liegende Spinnennetz



Ziele

Wahrnehmung, Team, Vertrauen, Achtsamkeit, Abenteuer



Beschreibung

Beim liegenden Spinnennetz werden vier Haken eingeschlagen (oder Bäume in einer Höhe von ca. 15 cm mit Schnüren umwickelt) und diese werden kreuz und quer mit Gummibändern verbunden, sodass ein Netz mit verschiedenen großen Feldern entsteht. Es gilt nun, durch das Spinnennetz zu gehen – nicht laufen und nicht springen – und dabei jeden Haken (Baum) zu berühren. Es dürfen aber immer nur 2 Füße in einem Feld sein und das Netz darf nicht berührt werden.



Dauer

30–120 Minuten



Gruppenart

Zu zweit oder in der Gruppe



Material

Gummibänder oder Schnüre, wenn vorhanden Zeltheringe (sonst Bäume)



Varianten

- ICH-Modus: Die mitspielenden Personen bewältigen das Spinnennetz alleine
- DU-Modus: immer zwei, die sich gemeinsam eine Hand geben, sollen das Netz bewältigen
- WIR-Modus: Die gesamte Gruppe geht durch das Netz und alle geben sich in einer Reihe aufgestellt die Hände



Besonderheiten

Keine

Zahlenbäume



Ziele

Team, Aktivierung, Spaß, Kommunikation, Kognition



Beschreibung

Bevor das Spiel startet, werden gemeinsam Bäume ausgesucht und mit Zahlen gekennzeichnet. Die mitspielenden Personen bilden Paare und bekommen von dir kleine Aufträge:

- Berührt alle Bäume mit geraden Zahlen
- Berührt 4 Bäume und bildet die Summe der Zahlen
- Berührt alle Bäume in umgekehrter Reihenfolge der Zahlen
- ...



Dauer

Maximal 1 Stunde (das Spiel verlangt große Ausdauer)



Gruppenart

Zu zweit oder in der Gruppe



Material

Zahlen für die Bäume, eventuell Malerkrepp und Klarsicht-hüllen, um die Zahlen an den Bäumen anzubringen



Varianten

Keine



Besonderheiten

Die Anzahl der Bäume und der Zahlenraum müssen passend gewählt werden.

Baumrekorde

- ✚ Der **älteste Baum**: 2008 wurde von schwedischen Forschern eine kleine Fichte auf dem Berg Fulu entdeckt, die 9.550 Jahre alt ist
- ✚ Der **höchste Baum** ist rund 133 Meter hoch und wurde im 19. Jahrhundert in Australien vermessen: Es ist ein Rieseneukalyptus
- ✚ Der **mächtigste Baum** ist 84 Meter hoch, hat einen Umfang von 31 Metern und ist etwa 2.500 Jahre alt. Er wird „General Sherman Tree“ genannt (Riesenmammutbaum) und hat ein Volumen von ungefähr 1.500 Kubikmetern. Das entspricht rund 60 voll beladenen Holz-LKWs.

Quelle:

<https://www.waldverband.at/unterrichtsmaterialien>

Der Baum und seine Körperteile

Der Baum hat – so wie wir Menschen – Organe, die er zum Leben braucht:

- ✚ Die Blätter und Nadeln sind die Lunge und das Herz des Baumes
- ✚ Die Äste und Zweige sind die Arme und Hände
- ✚ Der Stamm ist der Körper
- ✚ Die Borke entspricht dem Gesicht und der Haut
- ✚ Die Wurzeln sind die Beine

Quelle: <https://www.waldverband.at/unterrichtsmaterialien>

Beobachten und Forschen



„ES GIBT SO VIEL ZU ENTDECKEN –
NEHMEN WIR UNS ZEIT DAZU!“

Das rohe Ei



Ziele

Wahrnehmung, Team, Achtsamkeit, Kreativität, Kommunikation, Kognition



Beschreibung

Die Aufgabe ist es, ein rohes Ei mit Naturmaterialien so gut zu verpacken, dass es heil bleibt, auch wenn es wo hinunterkugelt oder hinunterfällt.



Dauer

1–2 Stunden



Gruppenart

Alleine, zu zweit oder in der Gruppe



Material

Für jede Gruppe ein rohes Ei



Varianten

Alternativ kann das Ei auch in der Gruppe einmal im Kreis oder über den Ast eines Baumes geworfen werden, wobei die Gruppenmitglieder mindestens 3 große Schritte voneinander entfernt sind.



Besonderheiten

- Es ist sehr wichtig, die Waldregeln zu wiederholen. Bei der Materialsuche soll kein Schaden im Wald angerichtet werden.
- Ebenso müssen zu Beginn die Grenzen festgelegt werden, innerhalb derer Material gesucht werden darf

Die Forscherinnen und Forscher



Ziele

Wahrnehmung, Achtsamkeit, Kognition



Beschreibung

In diesem Spiel geht es darum, den Wald zu erforschen. Mit kleinen Aufträgen schickst du die mitspielenden Personen in den Wald: „Sucht etwas Weiches/Kantiges/Hartes/Dünnes/besonders Kleines!“



Dauer

1 Stunde



Gruppenart

Zu zweit oder in der Gruppe



Material

Keines



Varianten

Keine



Besonderheiten

- Besprechung zu Beginn die Spielfeldgrenzen. Als Grenzen eignen sich Wege, der Waldrand etc.
- Es empfiehlt sich ein Hinweis auf die Waldregeln. Die gesuchten Dinge müssen nicht unbedingt gebracht werden: Bei großen, schweren Dingen, bei Blumen, die nicht abgerissen werden sollen, kann die Finderin oder der Finder die Gruppe anschließend zum Fundort führen.

Das Waldratespiel



Ziele

Wahrnehmung, Kognition



Beschreibung

Die mitspielenden Personen bilden Paare. Jedes Paar bekommt von dir einen Stoffbeutel oder ein Papiersäckchen. Eine Person des Teams befüllt den Beutel mit einem Naturmaterial des Waldes (Bockerl, Rinde, Moos, Stein ...). Die Partnerin oder der Partner darf jetzt ertasten und versuchen zu erraten, was es ist. Danach wird gewechselt.



Dauer

30–60 Minuten



Gruppenart

Zu zweit



Material

Stoffbeutel oder Papiersäckchen



Varianten

Du bereitest verschiedene Stationen zum „blind“ Ertasten vor. In kleine Beutel oder Säckchen werden verschiedene Naturmaterialien des Waldes gesteckt.



Besonderheiten

Keine

Suchbild im Wald



Ziele

Wahrnehmung, Achtsamkeit



Beschreibung

Das Spiel wird von zwei Gruppen gespielt. Die Mitspielerinnen und Mitspieler einer Gruppe machen von einem bestimmten Platz im Wald eine Momentaufnahme und versuchen, sich das Gesehene Bild gut zu merken. Die andere Gruppe verändert jetzt 2–3 Dinge. Die erste Gruppe darf anschließend raten, was genau verändert wurde.



Dauer

30–45 Minuten



Gruppenart

Zu zweit oder in der Gruppe



Material

Eventuell Seile, um den Platz der Momentaufnahme einzugrenzen



Varianten

Das Spiel kann auch als Partnerübung gespielt werden.



Besonderheiten

Keine

Stockwerke des Waldes: Teil 1

Den Wald kannst du dir wie ein Haus mit verschiedenen Stockwerken vorstellen. In jedem Stockwerk leben bestimmte Pflanzen und Tiere:

- ✿ Unter der Erdoberfläche liegt die **Wurzelschicht**, die bis zu 5 Meter in die Tiefe reicht. Das ist vergleichbar mit dem Keller. Ohne diese Schicht könnte keine Pflanze leben und selbst der stärkste Baum würde bei einem Sturm umkippen. Durch die Wurzeln saugen die Pflanzen Wasser und Nährstoffe aus dem Boden. Hier leben viele Kleinstlebewesen, wie beispielsweise der Regenwurm oder der Tausendfüßler und Bakterien. Im Winter ziehen sich auch einige Insekten, Reptilien und Amphibien aus der Bodenschicht dorthin zurück. Kröten, Frösche und Schlangen sind dann in der sogenannten Kältestarre.
- ✿ Über dieser Schicht ist die **Bodenschicht**, das Erdgeschoß, welche von Laub, Moos, Pilzen und Nadeln gebildet wird. Hier leben Spinnen, Reptilien, Käfer, Schnecken, Insekten und Würmer. Sie sind die Müllabfuhr, da sie für die Verrottung der herabgefallenen Pflanzenteile zuständig sind. Sie sorgen auch für neuen Humus. Gleichzeitig sind sie selbst Nahrung für andere Tiere wie Mäuse, Igel und Vögel.
- ✿ Der erste Stock wird **Krautschicht** genannt. Hierzu gehören alle Pflanzen, die bis zu einem Meter groß sind, also Farne, Kräuter, Blumen und Gräser. Hier kann man zum Beispiel Schmetterlinge und ihre Raupen, Bienen, Käfer und in der Dämmerung auch Glühwürmchen beobachten. Die Pflanzen der Krautschicht dienen ihnen als Nahrungsquelle.

Quelle:

<https://naturdetektive.bfn.de/lexikon/lebensraeume/land/stockwerke-des-waldes.html>

Reflexion und Kommunizieren



„REDEN WIR ÜBER UNSERE ERLEBNISSE
UND HÖREN WIR EINANDER ZU!“

Baum der Zufriedenheit



Ziele
Reflexion



Beschreibung

Alle suchen sich ein kleines Holzstück. Du suchst dir einen Baum aus und die anderen legen das Holz in einer bestimmten Entfernung zum Baum ab. Durch die Positionierung wie auf einer Skala (Abstand zum Baum) geben die mitspielenden Personen Rückmeldung, wie ihnen die Übung gefallen hat. Plus und Minus auf der Skala werden vorab besprochen.



Dauer
5 Minuten



Gruppenart
In der Gruppe



Material
Holzstücke

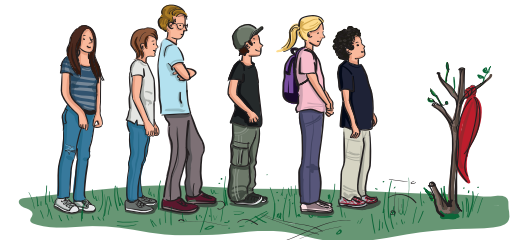


Varianten
Keine



Besonderheiten
Keine

Das Standbild



Ziele
Team, Reflexion



Beschreibung

Das Standbild ist eine einfache und rasche Reflexionsmethode. Die eigene Meinung wird mit dem eigenen Körper mitgeteilt, indem sich die MitspielerIn oder der Mitspieler auf einen bestimmten Punkt auf einer vorgegebenen Linie stellt. Die Enden der Linie stellen zwei Pole einer möglichen Rückmeldung dar. Die Rückmeldungen können sowohl die eigene Befindlichkeit als auch Meinungen zum angebotenen Spiel betreffen. Zu diesen Rückmeldungen der Einzelpersonen, aber auch der Gruppe als Gesamtes, können von dir verschiedene Fragen gestellt werden:

- Warum stehst du so weit ...?
- Was müsste passieren, damit du dich ein bisschen weiter ... stellen kannst?
- Steht die Gruppe eher mittig oder nahe an einem der Pole?
- Ist die Gruppe grundsätzlich homogen/inhomogen bezüglich dieser Meinung?

Jede diese Antworten bzw. sichtbar gewordenen Bekundungen darf natürlich im Anschluss hinterfragt und diskutiert werden!



Dauer
5 Minuten



Gruppenart
In der Gruppe



Material
Keines



Varianten
Keine



Besonderheiten
Keine

Daumenfeedback



Ziele
Reflexion



Beschreibung

Das ist wahrscheinlich die einfachste Methode, um zu einem schnellen Feedback zu kommen! Dazu fragst du einfach die Gruppenmitglieder, wie es ihnen zum Beispiel bei der durchgeführten Übung ergangen ist.

- Daumen oben: Perfekt!
- Daumen zu Seite: Geht so!
- Daumen unten: Gar nicht gut!



Dauer
1 Minute



Gruppenart
In der Gruppe



Material
Keines



Varianten
Keine



Besonderheiten
Keine

Lieblingsbaum



Ziele
Wahrnehmung, Achtsamkeit, Reflexion, Stille



Beschreibung

Jede Person sucht sich im Wald ihren Lieblingsbaum. Anschließend nimmt sie diesen Baum mit all ihren Sinnen wahr und macht sich seine Besonderheiten bewusst. Zum Abschluss kann der Baum noch umarmt werden.



Dauer
10–20 Minuten



Gruppenart
Alleine, zu zweit oder in der Gruppe



Material
Keines



Varianten

Du kannst, wenn die Übung in der Gruppe durchgeführt wird, die Mitspielenden auf die Idee bringen, diesen besonderen Baum auch später wieder einmal zu besuchen. Mit der Familie, mit Freundinnen und Freunden, am Nachmittag, vielleicht nach vielen Jahren.



Besonderheiten
Keine

Stockwerke des Waldes: Teil 2

Im ersten Teil hast du bereits die ersten drei Stockwerke (Wurzelschicht, Bodenschicht, Krautschicht) kennenlernen können, jetzt geht es weiter:

- Die nächste Schicht ist die **Strauchschicht**. Diese ist das zweite Stockwerk und wird **bis zu 5 Meter hoch**. Die Sträucher, z. B. Haselnuss und Holunder, sind besonders wichtig für die Vögel. Tief im Gestrüpp können sie ihre Nester bauen, brüten und sich verstecken. Auch Rehe suchen den Schutz der Sträucher. Die Strauchschicht dient vielen Tieren außerdem als Nahrungsquelle. Früchte wie Vogelbeeren, Holunderbeeren, Hagebutten, Schlehen, Himbeeren, Brombeeren oder Haselnüsse liefern wertvolle Energie. In den Blüten steckt Nektar für die Insekten.
- Und ganz oben ist die **Baumschicht**, das Dach des Waldes in **bis zu 40 Meter Höhe**. Die Baumkronen bilden die Nistplätze für viele Vogelarten, Eichhörnchen und Baummarder. Eulen und andere Greifvögel nutzen die Bäume als Spähposten für Jagdflüge und als Nist- und Brutplätze. Von und auf den Blättern sowie in und unter der Rinde leben viele Insekten.
- Auch der Stamm eines Baumes bietet vielen Tieren ein Zuhause, z. B. Fledermäusen, Baummardern oder Siebenschläfern. Unter der Borke leben viele Insektenarten.

Quelle:

<https://naturdetektive.bfn.de/lexikon/lebensraeume/land/stockwerke-des-waldes.html>

Knotenkunde



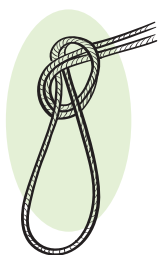
„KNOTEN ZU LERNEN MACHT SPASS
UND BRINGT FREUDE MIT SICH!“

Kleine Knotenkunde

Für verschiedene Spiele im Wald ist es immer wieder von Vorteil, eine kleine Auswahl an Knoten zu beherrschen. Ein Knoten soll drei Kriterien erfüllen:

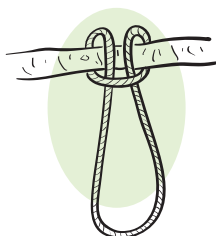
- ✚ **Der Knoten soll möglichst einfach zu machen sein**
- ✚ **Der Knoten soll sich nach Gebrauch auch wieder einfach lösen lassen**
- ✚ **Der Knoten soll leicht auf Richtigkeit zu kontrollieren sein**

Bei jedem Knoten ist darauf zu achten, dass das freie Ende eine Länge von zwei Handspannen hat. Für alle Knoten gibt es gute Tutorials im Internet. Es macht außerdem große Freude, selbst Knoten zu lernen. Eine Einheit im Wald kann daher durchaus die Knotenkunde zum Inhalt haben. Hier ist ein kleines Basis-Set an Knoten für dich zusammengestellt:



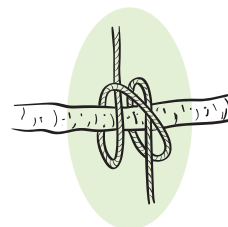
Sackstich (doppelt)

Für alle Anwendungen, wo du am Ende eines Seils eine Schlaufe brauchst. Dieser Knoten kann gesteckt und gelegt werden.



Ankerstich

Geeignet, um ein Seil an einem Ast zu befestigen.



Mastwurf

Es handelt sich um einen Klemmknoten, der sich bei Belastung fixiert. Er ist geeignet, um sich an einer Böschung abzuseilen bzw. allgemein das Ende eines Seils zu befestigen, auf das dann Zug kommt. Dieser Knoten ist auch nach großer Belastung leicht zu lösen. Ist der Knoten gerade nicht belastet, beginnt er sich zu lockern und kann sich auch verschieben. Ein Stoppknoten am freien Ende ist deshalb empfehlenswert.



Achterknoten (einfach und doppelt)

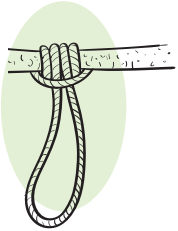
Dieser Knoten ist gut zu verwenden als Stoppknoten für das freie Ende eines Mastwurfs. Rutscht der Mastwurf, bleibt er spätestens beim Achterknoten hängen. Der doppelte Achter wird als Schlaufe verwendet. Im Vergleich zum Sackstich lässt er sich auch nach größerer Belastung leicht lösen.



Weberknoten oder Kreuzknoten

Dieser Knoten ist geeignet, um zwei Seile zu verbinden. Trotz seiner Festigkeit unter Zug lässt sich der Knoten ohne Belastung leicht lösen, indem die Schlingen auseinandergezogen werden.

Waldküche



Prusikknoten

Dieser Knoten ist geeignet, um ein Seil an einem Ast zu befestigen. Der Knoten zieht unter Belastung zu. Selbst auf einem senkrechten Ast rutscht dieser Knoten nicht. Bei Entlastung lockert sich der Knoten sofort wieder.



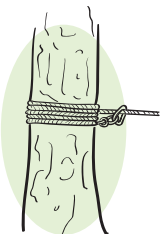
Sackstich (einfach)

Einfacher Knoten, um ein Seil zu befestigen.



Wickelknoten

Eine sehr einfache Möglichkeit, das Seil zu befestigen. Sehr seilschonend, einfach in der Ausführung, leicht zu öffnen. Das Seil wird 5-mal um den Baum gewickelt. Der Knoten hält aufgrund der Reibung. Der Knoten, mit dem das Seilende befestigt wird, muss keiner Belastung standhalten, er sorgt nur dafür, dass sich das Seil nicht abwickelt. Es genügt ein einfacher Sackstich zur Sicherung des Seilendes. Perfekt gesichert ist das Seilende mit einer Schlaufe (mit einem doppelten Achter) und einem Karabiner, der am wegführenden Seil eingehängt wird. Auch so kann sich das Seil dann nicht abwickeln.



**HOLE „WALD UND WIESE“ IN DIE KÜCHE
UND ERLEBE KÖSTLICHES!**

Waldküche

Vom **Frühling bis zum Herbst** werden wir von der Natur mit Pflanzen beschenkt. Manche wachsen nur zu einer bestimmten Jahreszeit, z. B. der Frühlingsbote Bärlauch, andere wiederum gedeihen das ganze Jahr über, z. B. die Brennnessel. Nur **der Winter ruft sie alle unter die Erde zurück** oder lässt die Samen ruhen, damit sie im nächsten Jahr keimen und wachsen können.

Es kann uns eine große Freude bereiten, Kräuter, Blätter, Blüten, Beeren, Nüsse und Pilze in der Natur zu sammeln.

Wenn wir uns mit offenen Augen in der Natur bewegen, gibt es viele Pflanzen zu entdecken, die wir essen und zu Hause leicht zubereiten können. Diese Schätze aus der Natur schulen unsere Wahrnehmung der direkten Umgebung, bereichern unsere Geschmackswelt und helfen uns darüber hinaus, unseren Körper zu stärken und gesund zu bleiben.

*„Gesammelt wird bei gutem Wetter,
wenn die Pflanzen trocken sind.“*

Das kleine Sammel-Einmaleins

- 🌿 Sammle nur kleine Mengen und Pflanzen, die du kennst und sicher identifizieren kannst!
- 🌿 Pflücke nur Pflanzenteile, die verwendet werden (Blätter, Blütenköpfe, Samen ...)
- 🌿 Bei mehrjährigen Pflanzen achte darauf, dass die Wurzeln in der Erde bleiben (z. B. Bärlauch). Bei den einjährigen Pflanzen lass immer ein Pflänzchen stehen – so können sie weiterwachsen und sich vermehren.

- 🌿 Welche, fleckige, von Schädlingen befallene Pflanzen oder Pflanzenteile solltest du stehen lassen
- 🌿 Am besten pflückst du mit der Hand, für die Brennnesseln kannst du feste Handschuhe anziehen
- 🌿 Zum Transportieren eignen sich besonders gut Körbe, Stoffsackerl oder Papiersäcke, bei frischer Verwendung von Kräutern eignet sich auch ein Plastiksackerl
- 🌿 Sammle eher nicht in der Nähe von stark befahrenen Straßen, häufig benutzten Wegen, an Bahndämmen, auf Fabrikgeländen oder an Äckern und Wiesen, die frisch gedüngt wurden
- 🌿 Sammle nur die Mengen an Wildpflanzen, die zu Hause auch verwertet werden. Generell sollte man Teile einer Wildpflanzenart nicht in zu großen Mengen oder zu häufig verzehren.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, „Wald und Wiese“ in die Küche zu holen und köstlich zuzubereiten. Es ist gut möglich, dass jemand aus der Familie gut über diese Dinge Bescheid weiß und Tipps geben kann – es zahlt sich auf alle Fälle aus, einmal nachzufragen.

Wir haben ein paar „kinderleichte“ Rezepte mit beliebten und bekannten Wildpflanzen zusammengestellt.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



BÄRLAUCH

Hier findest du mich:

in schattigen, feuchten, humusreichen Laub- und Auwäldern. Bärlauch ist die erste frische Kräuterpflanze im Frühling und kann in der Küche auf vielerlei Arten verwendet werden.

VORSICHT: Bärlauchblätter dürfen nicht mit den giftigen Blättern von Maiglöckchen und Herbstzeitlosen verwechselt werden. Auch Schneeglöckchen wachsen oft am gleichen Platz – auch ihre Blätter sind giftig! Unbedingt entfernen!

Bärlauch-Pesto

Du brauchst dafür:

100 g	Bärlauch (etwa 2 Handvoll)
3 EL	Walnüsse, gehackt
3 EL	Parmesan, gerieben
125 ml	Olivenöl



- ✿ Bärlauch nudelig schneiden
- ✿ Nüsse fein hacken und Parmesan reiben
- ✿ Bärlauch und Parmesan mit dem Olivenöl verrühren
- ✿ Mit dem Stabmixer pürieren und die Walnüsse dazugeben
- ✿ In ein sauberes Schraubdeckelglas einfüllen und mit Olivenöl bedecken
- ✿ Gut verschließen (hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen lang)

Schmeckt gut zu gekochten Nudeln!

WALDGENUSS

Fichtennadeltee

Du brauchst dafür:



- 5 handspannenlange Fichtenzweige (mit jungen oder alten Nadeln)
- 1 Liter Wasser

- ✿ Die Nadeln von den Zweigen zupfen, in einen Topf geben und mit dem Wasser übergießen
- ✿ Zum Kochen bringen, zugedeckt 15–20 Minuten leicht köcheln lassen, dann abfiltern
- ✿ Nach Geschmack kann der Tee mit Honig, Zucker und Zitronensaft abgerundet werden

Dieser Tee schmeckt das ganze Jahr über – aus jungen wie aus alten Nadeln. Er kann heiß, aber auch kalt als Eistee getrunken werden.

Grünes Blätterbrot

- ✿ Butterbrot mit frischen Blättern von Waldbäumen belegen
- ✿ Geeignet dafür sind Linde, Ulme, Hasel, Buche und Eiche, ebenso junge Triebe von Fichte oder Lärche

Ein echter Frühjahrs-genuss!

BRENNNESSEL

Hier findest du mich:

an Waldrändern, im Unterholz, auf Brachflächen, in der Nähe von Stallungen, an Zäunen, Hecken und Mauern. Brennnesseln sind heutzutage wieder ein sehr beliebtes Wildgemüse, denn sie begeistern mit ihrem milden und feinen Aroma. Im Frühjahr können die ganz zarten Blätter und Sprossen verwendet werden.

Brennnesselsuppe

Du brauchst dafür:

1	kleine Zwiebel
2	Knoblauchzehen
350 g	mehlige Erdäpfel
20 g	Butter oder Margarine
1,5 Liter	Wasser
70–100 g	Brennnesseln (1 Salatschüssel voll)
Salz und Pfeffer	



- 🌿 Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden
- 🌿 Die Erdäpfel schälen, in Würfel schneiden und abspülen
- 🌿 Die Butter (oder Margarine) im Kochtopf zerlassen. Zwiebel- und Knoblauchscheiben dazugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen lassen.
- 🌿 Erdäpfel und Wasser hinzufügen und 15 Minuten köcheln lassen
- 🌿 Währenddessen die Brennnesseln in Essigwasser waschen, mit heißem Wasser überbrühen und klein hacken

- 🌿 Die Brennnesseln in den Topf geben und alles zusammen 5–10 Minuten köcheln lassen

- 🌿 Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Turbohonig für den Energiekick

Im Herbst reifen die Brennnesselsamen heran. Jetzt lassen sich die kleinen Nüsschen leicht abstreifen. Sie können über den Salat oder in die Suppe gestreut werden. Besonders köstlich lassen sie sich mit Honig kombinieren.

Du brauchst dafür:

5 g	Brennnesselsamen
100 g	Cremehonig

- 🌿 Die Brennnesselsamen leicht anrösten und mit dem Honig mischen
- 🌿 Vollkornbrot mit dem „Turbohonig“ bestreichen und es sich gut schmecken lassen

WILDKRÄUTER

Viele Pflanzen wurden früher als Unkraut bezeichnet, heute spricht man von ihnen als Beikräuter oder Wildkräuter.

Viele Wildkräuter haben wunderschöne Blüten, besitzen eine Heilwirkung und sind nahrhaft für die Tiere.

Beliebte Wildkräuter zum Sammeln: Bärlauch, Brennnessel, Brunnenkresse, Gänseblümchen, Giersch, Gundelrebe, Löwenzahn, Sauerampfer, Spitzwegerich, Schafgarbe, Wiesenschaumkraut, Vogelmiere und viele mehr.

Wildkräuterbutter

Du brauchst dafür:

1 Handvoll frische Wildkräuterblätter
100 g Butter
1 Knoblauchzehe (bei Bedarf)
1 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer



- Wildkräuterblätter waschen, abtupfen und trocknen lassen. Fein hacken. Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen, Kräuter untermischen.
- Knoblauchzehe schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und mit der Buttermasse verrühren
- Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken
- Butter zu einer Rolle formen und im Kühlschrank fest werden lassen

Wildkräutertopfen

Du brauchst dafür:

1 Handvoll junge Wildkräuterblätter
250 g Magertopfen
50 g Joghurt
1 TL Öl
Salz und Pfeffer

- Topfen mit Joghurt und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Wildkräuterblätter waschen, abtupfen und trocknen lassen, fein hacken und unter den Topfen rühren

- Besonders appetitlich sieht es aus, wenn du den „wilden Topfen“ mit Gänseblümchenköpfen garnierst

Schmeckt herrlich zu Vollkornbrot oder zu frisch gekochten Erdäpfeln!

GÄNSEBLÜMCHEN

Hier findest du mich:

auf allen Wiesen und Grasflecken.

Jeder kennt das Gänseblümchen, aber nur wenige wissen, dass man es essen kann. Es hat einen nussartigen Geschmack und passt für Suppen und Salate, auch auf dem Butterbrot oder auf der Pizza schmeckt es gut.

Buntes Blumenbrot

- Brotscheibe dünn mit Butter bestreichen
- Blüten von Gänseblümchen (oder von Schnittlauch, Kapuzinerkresse ...) sammeln und eventuell zerkleinern
- Auf das Brot streuen
- Brotscheibe in 3 cm breite Streifen schneiden und eventuell etwas Salz drüberstreuen
- Fertig!



HOLLER

Hier findest du mich:

Schwarzer Holunder wächst oft wild.

Als Strauch oder Baum findest du ihn an Waldrändern, in Auwäldern, Laub- und Mischwäldern, in Gebüsch und an windgeschützten Stellen bei fast jedem Bauernhof oder in Gartenecken bei den Häusern.

In früherer Zeit glaubten die Menschen, dass im Hollerbusch gute Hausgeister wohnten. Man zog sogar den Hut vor ihm! Vielleicht war es aber auch ganz einfach sehr praktisch, den Holler vor der Tür zu haben, denn in der Kräuterheilkunde nimmt er als Hausmittel (bei Erkältungen, Nieren- und Blasenleiden) einen wichtigen Platz ein.

Kindersekt

Dazu brauchst du:

4	Blütendolden
2 EL	Zucker
250 ml	Wasser

- Blütendolden mit Wasser und Zucker in ein Gefäß geben
- Über Nacht stehen lassen
- Abseihen und mit Sodawasser aufgießen



HAGEBUTTEN

Hier findest du mich:

am Strauch an Wald- und Wegrändern, im Laubwald, im Gebüsch, in Hecken, an offenen Hängen und auf Brachland. Die Hagebutten werden in Niederösterreich auch „Hetscherln“ oder „Hetschepetsch“ genannt. Hagebutten sind Sammelfrüchte mit vielen kleinen Nüssen, die mit feinen Borstenhärchen bedeckt sind. Man erntet sie im Spätherbst. Ihr Fruchtfleisch ist süßsauer. Durch ihre Wirkstoffe ist die Hagebutte eine wertvolle Heilpflanze.

Hagebuttentee

- Die reifen Hagebutten werden aufgeschnitten und im Backrohr bei einer Temperatur von 40 °C getrocknet
- Die getrockneten Fruchtschalen werden zerkleinert (am besten mit einem Mörser)
- Zwei gehäufte Teelöffel mit kochendem Wasser übergießen und 8–10 Minuten lang ziehen lassen





HASEL/HASELNUSS

Hier findest du mich:

am Strauch an Waldrändern, in Laubwäldern, Gebüsch, Hecken und an Wegrainen.

Die Haselnüsse wurden schon in der Steinzeit als Nahrung gesammelt. Man sammelt die Früchte, wenn sie sich verfärben. An einem luftigen, trockenen Platz lässt man die Früchte trocknen und nachreifen. Dann kann die Nuss geknackt werden!

Eichhörnchen-Kuchen

Dieser kraftspendende Kuchen schmeckt wunderbar zum Frühstück, als Wegzehrung oder als kleine Zwischenmahlzeit. Genießerinnen und Genießer tunken ihn auch gerne in Milch.

Dazu brauchst du (6–8 Portionen):

150 g	Haselnüsse, geschält
5	Eier
90 g	Rohrzucker
50 g	Haselnussmus
1 TL	Zitronensaft
1 Prise	Salz
100 g	Vollkornmehl (oder Buchweizenmehl)
1	kleine Kuchenform

- Den Backofen auf 180 °C vorheizen
- Die geschälten Haselnüsse in einer Küchenmaschine fein mahlen
- Die Eier aufschlagen und trennen
- Die Dotter mit dem Zucker schaumig schlagen
- Das Haselnussmark und die gemahlene Haselnüsse unterrühren

- Das Eiweiß mit Zitronensaft und Salz zu Eischnee schlagen
- Den Eischnee portionsweise mit einem weichen Teigschaber vorsichtig unter die Nussmasse heben
- Das Mehl über den Teig sieben und ebenfalls behutsam unterheben
- Eine kleine Kuchenform fetten oder mit Backpapier auslegen
- Den Teig hineinfüllen und 40 Minuten im Ofen backen

Notizen:

[illegible]This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



„Tut gut!“-Wanderwege

Niederösterreich bietet eine Fülle an Naturschönheiten und die zahlreichen „Tut gut!“-Wanderwege durch Wald und Wiesen ermöglichen erlebnisreiche Ausflüge für die ganze Familie!

Die besonders familienfreundlichen Routen sind mit dem „Fito Fit“-Siegel gekennzeichnet. Dabei wird Wert auf eine familiengerechte Routenführung gelegt: Einfache und kindergängige Route (für ein geländegängiges Modell), ein Kinderspielplatz und ein Wanderwirt befinden sich an der Strecke.



Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka GmbH (www.sul.at); Fotos/Grafiken: Hermann Erber, iStock, Susanne Habeler; Druckabwicklung: Berger Print GmbH; © Juni 2022

Der Herausgeber übernimmt keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.

**Nähere Informationen zu den
„Tut gut!“-Wanderwegen findest du unter
www.noetutgut.at/gemeinde/tut-gut-wanderweg**



Ihr direkter Draht zu Gesundheitsförderung
und Prävention in Niederösterreich:



info@noetutgut.at



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at