



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

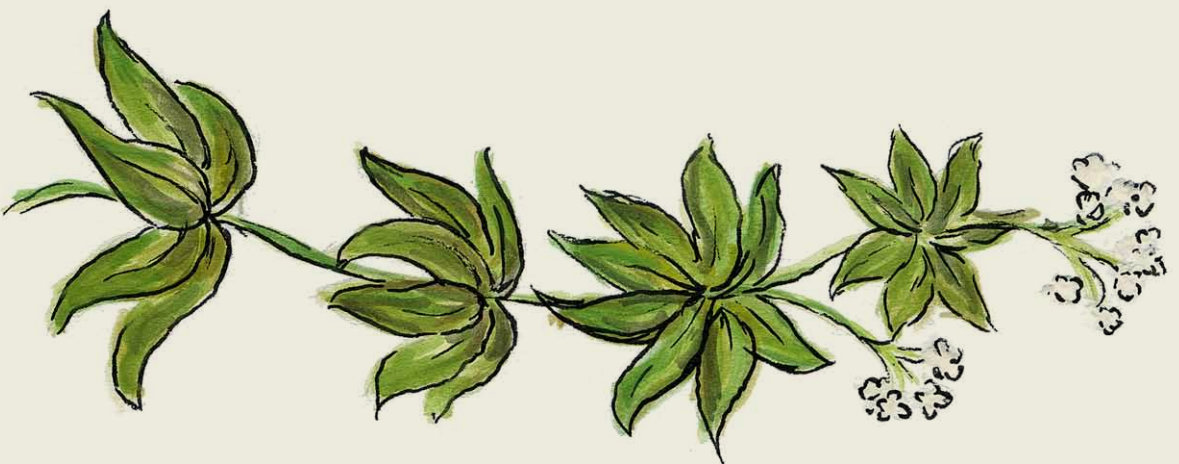
Ich gehöre zu den Gehölzen und wachse hauptsächlich an Waldrändern. Ich werde zwischen 3 und 7 m hoch und bin eine der bekanntesten Heilpflanzen. Meine Blüten, die im späten Frühjahr erblühen und stark duften, Beeren, Blätter, Rinde und Wurzeln können für Gerichte und heilsame Anwendungen genutzt werden. 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.

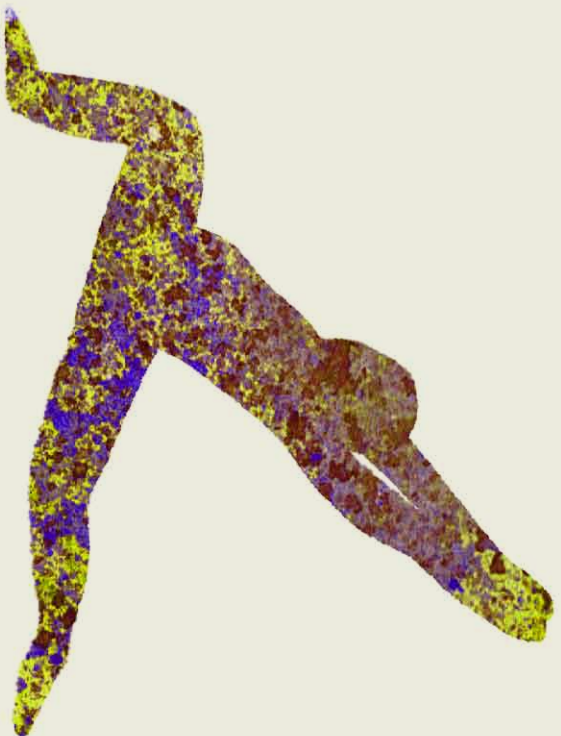
**Bildkarten „Yogaübungen“**

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 ðð



## „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

