Ein Ausflug
in ein naturnahes Leben

Natur pur
Erlebnispädagogik



Walnuss *(Juglans regia)*

Der vielseitige Baum mit wertvollen Schätzen

Der Walnussbaum ist ein majestätischer Baum, der in warmen Lagen wächst. Seine großen, gefiederten Blätter und die grünen, runden Früchte sind typisch. Im Herbst reifen die bekannten, nahrhaften Nüsse.

Die Blätter enthalten Gerbstoffe, Flavonoide und ätherische Öle, die leicht entzündungshemmend, adstringierend und antimikotisch wirken. Traditionell werden Walnussblätter bei Hautproblemen, leichten Entzündungen und zur Unterstützung der Wundheilung verwendet.

Die Nüsse sind reich an gesunden Fettsäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Sie stärken Herz und Kreislauf, unterstützen das Gehirn und sind eine wertvolle, natürliche Nahrungsquelle. **Der Walnussbaum** und seine Früchte sind ein Geschenk der Natur – für Gesundheit, Kraft und Vitaliität.



Efeu *(Hedera helix)*

Die immergrüne Kletterpflanze mit starker Heilkraft

Der Efeu ist eine immergrüne Kletterpflanze, die mit ihren ledrigen Blättern Bäume, Mauern und Felsen begrünt. Seine spätherbstlichen Blüten bieten Insekten noch eine wichtige Nahrungsquelle, die dunklen Beeren reifen im Winter.

Die Blätter enthalten Saponine, Flavonoide und ätherische Öle, die schleimlösend, krampflösend und entzündungshemmend wirken. Traditionell wird Efeu bei Erkältungen, Husten und zur Unterstützung der Atemwege eingesetzt.

In allen Pflanzenteilen leicht giftig.

Für den Eigengebrauch empfiehlt sich lediglich die Anwendung als Waschmittel.

Rezept: Efeu-Waschmittel

Natürlich sauber – aus der Kraft der Pflanze

Zutaten:

- ca. 50 frische Efeublätter (oder 20 g getrocknete Blätter)
- 1 Liter Wasser
- optional 1–2 Esslöffel Waschsoda
- optional 5–10 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Zitrone, Lavendel oder Teebaumöl)

Zubereitung:

1. Efeublätter grob zerkleinern und mit 1 Liter Wasser in einem Topf aufkochen.
2. Dann 10–15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
3. Abkühlen, abseihen und in eine Flasche füllen.
4. Nach Wunsch Waschsoda und ätherische Öle zugeben und gut schütteln.
5. Pro Waschgang ca. 100–150 ml verwenden.



Breitwegerich *(Plantago major)*

Der sanfte Helfer für Haut und Atemwege

Der Breitwegerich ist eine robuste, ausdauernde Pflanze, die an Wegen, Wiesen und auf offenen Flächen wächst. Er bildet eine bodennahe Rosette aus breiten, eiförmigen Blättern mit deutlich parallelen Blattnerven. Von Frühling bis Herbst zeigt er seine unscheinbaren, aber wertvollen Blütenähren.

Die Blätter enthalten Schleimstoffe, Gerbstoffe, Aucubin und Flavonoide, die reizlindernd, entzündungshemmend und wundheilungsfördernd wirken. Traditionell wird der Breitwegerich bei Insektenstichen, kleinen Wunden, Hautirritationen und zur Unterstützung der Atemwege eingesetzt.

Frisch zerriebene Blätter wirken kühlend und beruhigend auf die Haut.
Als Tee hilft der Breitwegerich bei Husten und Reizungen im Hals- und Rachenraum.
Er ist ein treuer Begleiter in der Natur – unscheinbar, aber mit großer Heilkraft.

Ein Ausflug
in ein naturnahes Leben

Natur pur
Erlebnispädagogik



Zitterpappel *(Populus tremula)*

Die bewegte Heilerin mit klärender Kraft

Die Zitterpappel ist ein charakteristischer Baum unserer Wälder, der durch seine stets zitternden Blätter auffällt. Ihre runden, gezähnten Blätter leuchten im Herbst in leuchtendem Gelb. Sie wächst schnell, ist lichtliebend und besiedelt gerne Waldränder, Lichtungen und feuchte Standorte.

Die Rinde, Blätter und Knospen enthalten Salicylate, Flavonoide und Gerbstoffe, die entzündungshemmend, schmerzlindernd und fiebersenkend wirken. Traditionell wird die Zitterpappel bei Gelenkbeschwerden, Erkältungen, Hautproblemen und zur Unterstützung der Harnwege eingesetzt.

Die zitternden Blätter erinnern uns an die Kraft der Bewegung und Veränderung. Sie lehren uns, flexibel zu bleiben, Altes loszulassen und offen für Neues zu sein.

Weisheit der Zitterpappel

„Veränderung ist kein Verlust, sondern ein natürlicher Teil des Lebens. Wer sich bewegt, bleibt lebendig."



Hagebutte *(Rosa canina)*

Der vitaminreiche Herbstschatz

Die Hagebutte ist die Frucht der Wildrose, die an Waldrändern, Hecken und lichtdurchfluteten Plätzen wächst. Ihre leuchtend roten Früchte reifen im Herbst und sind eine wertvolle Nahrungsquelle für viele Tiere – und für uns Menschen.

Die Hagebutten sind besonders reich an Vitamin C, enthalten außerdem Carotinoide, Flavonoide, Gerbstoffe und Fruchtsäuren. Sie stärken das Immunsystem, wirken antioxidativ, entzündungshemmend und unterstützen die Gelenke. Traditionell werden sie bei Erkältungen, zur Vorbeugung im Winter und zur allgemeinen Stärkung verwendet.

Die Hagebutte erinnert uns daran, dass nach jeder Blüte eine reiche Ernte folgt – ein Symbol für Resilienz, Fülle und die Kraft des Neubeginns.



Buche *(Fagus sylvatica)*

Der starke Baum des Gleichgewichts

Die Buche ist ein prägender Baum unserer Wälder. Ihre glatten, silbergrauen Stämme und das dichte Blätterdach schaffen Lebensraum für unzählige Tiere. Im Herbst färben sich die Blätter in warmen Gelb- und Brauntonen, und die nährstoffreichen Bucheckern reifen heran.

Die Blätter enthalten Flavonoide, Gerbstoffe und ätherische Öle, die entzündungshemmend und adstringierend wirken. Die Bucheckern sind reich an wertvollen Fettsäuren, Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Sie stärken den Körper, unterstützen das Nervensystem und liefern wertvolle Energie.

Die Buche steht für Stabilität, Schutz und innere Balance. Sie lehrt uns, fest verwurzelt zu sein und gleichzeitig offen für die natürlichen Zyklen des Lebens.



Brennnessel *(Urtica dioica)*

Die kraftvolle Allrounderin

Die Brennnessel ist eine robuste und weit verbreitete Pflanze, die an Wegrändern, Lichtungen und auf nährstoffreichen Böden wächst. Sie begleitet uns durch das ganze Jahr und zeigt auch im Herbst ihre wertvollen Eigenschaften.

Die Blätter enthalten Eisen, Kieselsäure, Flavonoide, Vitamin C, Mineralstoffe und Chlorophyll. Sie wirken blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend und stoffwechselanregend. Traditionell wird die Brennnessel zur Unterstützung der Nieren, bei Rheuma und zur Stärkung von Haaren, Haut und Nägeln eingesetzt.

Die Brennnessel erinnert uns daran, dass wahre Stärke oft dort wächst, wo wir sie am wenigsten erwarten – und dass auch das Unbequeme wertvolle Kräfte in sich trägt.

Ein Ausflug
in ein naturnahes Leben

Natur pur
Erlebnispädagogik



Giersch *(Aegopodium podagraria)*

Das kraftvolle Wildkraut mit vielen Talenten

Der Giersch ist eine weit verbreitete, ausdauernde Wildpflanze, die vor allem in Wäldern, an Wegrändern und in Gärten wächst. Seine zarten, hellgrünen Blätter mit gezähntem Rand und die weißen Doldenblüten sind typisch.

Die Blätter enthalten Vitamin C, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend und harntreibend wirken.

Giersch ist vielseitig verwendbar – z. B. in Salaten, Smoothies, Suppen oder als Pesto – und ein wertvolles Wildgemüse.



Schafgarbe *(Achillea millefolium)*

Die vielseitige Heilerin mit feiner Kraft

Die Schafgarbe ist eine robuste, mehrjährige Pflanze, die an Wiesen, Wegrändern und auf sonnigen Flächen wächst. Ihre weißen, manchmal zart rosa Blüten verströmen einen angenehmen, aromatischen Duft.

Die Blätter und Blüten enthalten ätherische Öle, Flavonoide und Bitterstoffe, die entzündungshemmend, blutstillend und krampflösend wirken.

Traditionell wird die Schafgarbe bei Magen-Darm-Beschwerden, Menstruationskrämpfen, Erkältungen und zur Wundheilung eingesetzt.



Rosskastanie *(Aesculus hippocastanum)*

Die kräftige Helferin für Venen und Beine

Die Rosskastanie ist ein beeindruckender Baum, der mit seinen großen, gefiederten Blättern und den weißen bis rosa Blütenkerzen unsere Landschaft prägt. Im Herbst reifen die stacheligen Früchte und fallen zu Boden.

Die Samen und die Rinde enthalten Aescin und Flavonoide, die gefäßstärkend, entzündungshemmend und abschwellend wirken.

Traditionell wird die Rosskastanie bei schweren, müden Beinen, Krampfadern und zur Unterstützung der Durchblutung eingesetzt.



Ringelblume *(Calendula officinalis)*

Die sonnige Heilerin für Haut und Seele

Die Ringelblume ist eine einjährige, leuchtend blühende Pflanze, die in Gärten, auf Wiesen und an Wegrändern wächst. Ihre orangegelben Blüten öffnen sich von Sommer bis in den Herbst.

Die Blüten enthalten ätherische Öle, Flavonoide und Carotinoide, die entzündungshemmend, hautberuhigend und antimikrobiell wirken.

Traditionell wird die Ringelblume bei Hautirritationen, kleinen Wunden, Entzündungen und zur Pflege empfindlicher Haut eingesetzt.

Merkwort:
WABBEL

Diese Baumblätter sind essbar und wertvolle Begleiter in der Natur.



Wildpflanzen nur sicher bestimmt und an unbelasteten Standorten sammeln. Bei Heilwirkungen handelt es sich teilweise um traditionelle Anwendungen; das Handout ersetzt keine medizinische Beratung.