



# Zusammen in den Wald

Die „Kost-nix-Kur“ für Erwachsene und Kinder im Alltag

AOK. Die Gesundheitskasse.



## Inhaltsverzeichnis

<b>Zeit im Wald – die „Kost-nix-Kur“</b>	4
<b>Spielzeug zerbricht, Erlebnisse bleiben</b>	6
Der Wald lockt	6
Im Wald fürs Leben lernen	7
<b>Was wird gebraucht?</b>	8
Klar, kann auch mal was passieren	8
<b>10 einfache Waldspielregeln</b>	9
<b>Ideenkiste für Familienerlebnisse im Wald</b>	10
Intensiv wahrnehmen	10
Sportlich unterwegs sein	11
Die Dinge erforschen und entdecken	12
Etwas herstellen und gestalten	14
Leckeres suchen und finden	14
Mit Spaß zusammen spielen	15
<b>Gut zu wissen</b>	16



Autorin Claudia Schilde ist Sportwissenschaftlerin und Waldpädagogin. Sie hat viele Jahre als AOK-Präventionsfachkraft mit dem Schwerpunkt Bewegung und Entspannung sowie als Lehrerin für Erzieher/-innen gearbeitet und ist heute freiberuflich tätig.

## Der Wald fasziniert

Wenn Eltern und Kinder zusammen im Wald sind, haben alle die Chance, sich entspannt als Familie zu erleben. Gemeinsam verbrachte Zeit und unternommene Aktivitäten verbinden nachhaltig. Natürlich sind die Vorlieben sehr verschieden, aber im Wald findet sich für jeden etwas, das ihm Freude macht.

In dieser Broschüre erfahren Sie, welche besonderen gesundheitlichen Wirkungen der Wald auf kleine und große Menschen hat. Dazu gibt es praktische Tipps und viele Vorschläge für spannende oder lustige Spiele. Außerdem haben wir einfache Spielregeln zusammengestellt. Diese helfen, die Zeit im Wald zu einem wirklichen Erlebnis werden zu lassen. Und den Wald dabei zu schonen.

Wir wünschen Ihnen mit Ihrer Familie eine gute Waldzeit. Sammeln Sie viele tolle Erlebnisse und tanken Sie mit allen Sinnen Sauerstoff und Freude.

Ihre  
AOK. Die Gesundheitskasse.



## Zeit im Wald – die „Kost-nix-Kur“

Kennen Sie das auch? Sie betreten den Wald und spüren ziemlich schnell seine Wirkung. Hier ist nämlich alles anders. Andere Luft, anderes Licht, andere Geräusche, anderer Untergrund, anderer Geruch, diese Frische und ein insgesamt ruhiges Bild empfangen uns. Und schon geschieht etwas mit uns, das jenseits unseres subjektiven Erlebens sogar wissenschaftlich erwiesen ist und nachweislich passiert: Wir regenerieren, d. h. unser vielleicht aus der Balance geratenes System aus Körper, Geist und Seele findet zunehmend wieder zurück ins Gleichgewicht. Dieses Gleichgewicht ist notwendig, um aktuell und überdauernd ganzheitlich gesund zu bleiben.



### Expertentipp

Dieses wunderbare, spannungsreduzierende Paket aus den Geschenken des Waldes sorgt dafür, dass es uns im Wald einfach gut geht. Wir verspüren ein durch und durch gutes Gefühl und das wird als Flow bezeichnet. Oft hält dieses Gefühl auch noch an, wenn wir schon längst wieder zu Hause sind. Jede Stunde im Wald kann also wie eine kleine Kur sein und wirken.

Unsere oft überreizten Sinnesorgane Augen und Ohren bekommen eine erholende Pause: Lärm und Dauerbeschallung sowie schnell wechselnde schrille Sehreize fürs Auge finden einfach einmal nicht statt. Stattdessen gibt es einmal Stille oder angenehme Naturgeräusche und der scheinbare Stillstand des Bildes lässt das Auge mit seinen Sehnerven zur Ruhe kommen.

Das gesamte Herz-Kreislauf-System atmet förmlich mit auf: Die Blutgefäße können dank besserer Versorgung wieder elastischer werden. Stresshormone können in Bewegung produktiv abgebaut werden und so kann der Blutdruck sinken und das Herz wird spürbar entlastet.

Unsere Füße, Knie, Hüften, die Wirbelsäule, einfach all unsere Gelenke freuen sich über den an deren, weicheren Untergrund. Durch seine Unebenheit weckt ein weicher Waldweg endlich einmal wieder unseren Spür- und Körpersinn. Unser Gleichgewichtssinn erlebt die ein oder andere nötige Herausforderung, um bis ins Alter fit zu bleiben.

### AOK-Tipp

Für Allergiker ist es wichtig, die Pollensaison von Waldgewächsen genau zu kennen und entsprechend zu reagieren.

Das Immunsystem wird gestärkt, denn zusammen mit den Temperatur- und Wetterreizen fordern die sekundären Pflanzenstoffe in der Umgebungsluft unsere Abwehrkräfte heraus und zwingen sie dazu, mit ihnen zurecht zu kommen.

Sich im Wald bewegen ist gut für die Lunge, denn es kommt zu einer vertieften Atmung. Die führt dazu, dass wir besser mit dem für jede Zellen unseres Körpers notwendigen Sauerstoff versorgt werden. In dieser Waldsauerstoffdusche befinden sich weniger Schadstoffe, dafür aber ein heilsamer Cocktail aus chemischen Substanzen, die die Bäume und Pflanzen des Waldes freisetzen.





## Spielzeug zerbricht, Erlebnisse bleiben

Der Wald beschenkt seine Besucher mehr als reichlich mit seinen guten Gaben. Es gibt eine Gruppe von Menschen, die hierfür noch ganz besonders empfänglich ist: Kinder. Von klein auf haben Kinder ein Gespür für diesen unvergleichlichen Freiraum. Hier können sie sich einmal großräumig bewegen und tätig sein. Aus der Sicht des Kindes ist im Wald grundsätzlich alles möglich, denn das ewig Unfertige reizt und von „voll Power“ bis „absolute Ruhe“ sind alle Spielvarianten machbar.

Für Kinder sind die gesundheitlichen Aspekte des Waldes ziemlich unbedeutend. Aber der Wald ist für Kinder deshalb im wahrsten Sinne des Wortes so „Reiz-voll“, weil er unzählige neue, spannende, auch einmal knifflige Erfahrungen

ermöglicht, alleine und mit anderen zusammen. Die meisten Kinder sind von Natur aus neugierig, sie wollen freiwillig aus der Komfortzone heraus in die „Wachstumszone“, in der sie neu dazulernen und sich weiterentwickeln.

Hierbei begleiten Sie die Eltern sehr lange – auch bei den gemeinsamen Familienfreizeitstunden im Wald. Natürlich sind die Vorlieben sehr verschieden, aber wir finden für jeden etwas und schließen auch Kompromisse. Immer einfach nur von A nach B geradeaus gehen, ist für Kinder nicht so spannend, aber sie registrieren womöglich mit ihren feinen Antennen, dass die Erwachsenen dabei relaxen. Sind die Eltern gut gestimmt, kann auch das Kind entspannen.



### Expertentipp

*Kinder wollen in erster Linie, dass sie zusammen mit den Eltern etwas erleben. „Spielzeug haben“ rangiert in den Kinderwünschen deutlich dahinter! Außerdem ist der Wald ein erstklassiger Lernort. Gemeinsame Erlebnisse im Wald tragen zu einer umfassenden Bildung und Entwicklung des Kindes in seinen unterschiedlichen Entwicklungsbereichen bei.*

### Der Wald lockt

Als Erwachsene sollten wir uns deshalb öfters einmal einlassen auf die schier unerschöpflichen Ideen der Kinder, die deren natürlichen Bedürfnissen entsprechen und sie in ihrer Entwicklung fördern. Was wollen Kinder denn eigentlich gerne machen im Wald?

- Sport machen und sich ausgiebig bewegen
- Den Wald genau erforschen und untersuchen
- Mal einen ganz steilen Hang hochklettern oder am Bach spielen
- Sachen sammeln, etwas Bauen, etwas herstellen
- Neue Spiele erfinden oder probieren, ob die, die wir schon kennen, im Wald auch funktionieren
- Unter einem Baum sitzen und gucken





## Im Wald fürs Leben lernen

Es ist zu erwarten, dass sich bei der Umsetzung der Kinderideen im Wald einiges Unvorhergesehenes ereignen wird. Das ist ja das Spannende, wenn es auch vielleicht manch einen Erwachsenen beunruhigt. Mit seinem vielfältigen Gelände und Bewuchs ist der Wald eine weniger „ordentliche“ Umgebung im Vergleich zu den von Menschenhand durchgestylten Grünanlagen, Spielplätzen, Parks. Im Wald gibt es lebende und tote Tiere, denen man sonst nicht begegnet, Witterung und Wetter können den Besucher vor plötzliche Herausforderungen stellen.



### Expertentipp

*Kinder brauchen im Wald vor allem einen „Zeitlasser“. Sie müssen sich in ihr Tun und Erleben ungestört vertiefen können. Dann sind Kinder im Flow und der ist für ihre Entwicklung und Gesundheit ganz wichtig. Also: Schön in Ruhe lassen!*

Und auch deshalb gehören Kinder in den Wald, denn sie lernen,

- selbst nach Möglichkeiten zu suchen, kleine Probleme erfolgreich zu meistern,
- auf ihre innere Warnstimme zu hören,
- zwischen gefährlich, riskant und unangenehm zu unterscheiden.

Häufige Aufenthalte im Wald stärken das Selbstbewusstsein von Kindern, denn sie verbessern ihre Problemlösungsfähigkeit. Durch kleine Wagnisse, die beim Spielen und Toben im Wald eingegangen werden können, verbessert sich die Bewegungskoordination. Dies hilft auf Dauer, die Gefahr von Kinderunfällen zu reduzieren, denn die Kinder lernen mit der Zeit, mit Gefahrensituationen umzugehen. Das können sie nicht lernen, wenn Erwachsene wie ein „Rasenmäher“ vorsorglich alle Risiken beseitigen und damit dem Kind zwar wohlmeinend, aber insgesamt eher schädlich, wichtige Chancen zum Selbständig werden regelrecht klauen.

## Was wird gebraucht?

**Äußerst selten** brauchen Kinder im Wald einen Animateur oder „Bespaßer“ – sie sind selber einfallreich genug! Ihr Antrieb ist: selbsttätig sein.

**Gelegentlich** brauchen sie einen „Ermöglicher“, der im rechten Moment und auf Anfrage einspringt mit seiner dosierten Unterstützung in Form von Bereitstellen von Material, Impulsen oder echtem Zupacken.

**Manchmal** brauchen sie einen „klaren Ansager“, z. B. wenn

Gefahr im Verzug ist oder unangemessenes Verhalten gezeigt wird.

**Gar nicht** gebraucht werden „Besserwisser von vorneherein“, „liih- und Bäährufer“, „Ausbremser“, „Oberangsthassen“, „Ernüchterer“, „Kontrollfreaks“ und „Sauberekeitsfanatiker“. Hier müssen sich Erwachsene zurückzunehmen, denn der Wald tut schließlich seine Wirkung!

## Klar, kann auch mal was passieren

Deshalb sind ein paar Vorbereitungen wirklich sinnvoll:

- Richtige Bekleidung gegen alle Wetter und als Schutz vor Insektenbissen und -stichen sowie ungeschützten Kontakt zu allergieauslösenden Pflanzen
- Mini-Ausstattung an Erste-Hilfe-Material wie Pflaster, Wunddesinfektion, Zeckenkarte oder Zeckenzange, um im Fall der Fälle schnell reagieren zu können
- Ausreichend Getränke

### AOK-Tipp

*Impfungen gegen Tetanus und Diphtherie sind als Grundschutz wichtig und müssen alle zehn Jahre aufgefrischt werden. Wer gern durch Wald und Wiesen streift und in bestimmten Risikogebieten wohnt oder dorthin reist, sollte mit seinem Hausarzt über die FSME-Impfung sprechen. Zecken können den Erreger für die schwere Entzündung des Gehirns und der Hirnhäute übertragen.*

## 10 einfache Waldspielregeln

„Nur wer die Natur kennt, wird sie auch schützen“, lautet eine Weisheit der Umwelt- und Naturpädagogik. Je häufiger und intensiver Familien den Wald besuchen, umso deutlicher wird ihnen, dass der Wald vom Menschen, aber leider

auch oft vor Menschen geschützt werden muss.

Ein paar einfache Spielregeln, die dem Wald guttun und gleichzeitig den Waldbesucher schützen, sollten respektiert werden:

- 1 Freundliche Waldbesucher verhalten sich gegenüber allen Lebewesen dort ruhig und rücksichtsvoll.
- 2 Als No-Go gilt, Ameisenhaufen, Pilze, Wespennester zu zerstören. Alles hat seine Bedeutung im Gleichgewicht des Waldes.
- 3 Bei Waldbesuchen mit Kindern gilt die Vereinbarung, für einander in Sicht- bzw. Hörweite zu bleiben.
- 4 Hinweisschilder an Ort und Stelle, beispielsweise über Waldarbeiten, Treibjagden Eichenprozessionsspinnern, Riesenbärenklau, immer ernst nehmen.
- 5 Beeren, Kräuter, Pilze vor dem Verzehr erst gründlich reinigen, am besten zu Hause. Nusskerne dürfen sofort in den Mund.
- 6 Es kann so ziemlich alles mit den Händen angefasst und untersucht werden, außer zahmen Wildtieren, Kadaver und Kot.
- 7 Feuer machen und rauchen sind im Wald ganz einfach Tabu.
- 8 Baumstämme, die gut liegen, sind zum Balancieren prima – um Holzstapel lieber einen großen Bogen machen.
- 9 Am Boden liegen genügend Äste und Rindenstücke zum Bauen herum. Abschneiden am Baum ist für den Baum schädlich.
- 10 Alle Dinge, die in den Wald mitgebracht wurden, werden auch wieder mit herausgenommen. Papiertaschentücher und Toilettenpapier: Ab ins kleine Tütchen und später richtig entsorgt!



### Expertentipp

Immer, wenn Kinder in den Wald gehen, erleben und fühlen sie etwas – ganz intensiv und buchstäblich hautnah. Das macht sie neugierig: Sie wollen Zusammenhänge in diesem faszinierenden Lebensraum erkennen und mehr verstehen vom feinen Zusammenspiel in der Natur. Wenn Erwachsene sie hierbei behutsam und gleichzeitig engagiert unterstützen, dann können Kinder nachvollziehen, warum es wichtig ist, jetzt und zukünftig umweltbewusst und verantwortungsvoll mit dem Lebensraum Wald umzugehen.

## Ideenkiste für Familienerlebnisse

Im Wald ankommen und loslegen! Das geht, weil es eigentlich nichts Zusätzliches braucht, denn es ist nahezu alles vorhanden. Manchmal sind allerdings ein paar Requisiten, die ein Walderlebnis noch schöner machen, von Vorteil.

### Intensiv wahrnehmen

Im Wald vergeht die Zeit wie im Flug. Deshalb ist es gut, genügend Zeit einzuplanen. Sie wird gebraucht, um immer wieder stehen zu bleiben, sich einmal hinzusetzen, sich zum Aufheben von etwas Interessantem zu bücken – einfach, um ausgiebig wahrnehmen zu können.



## Sportlich unterwegs sein

**Fahrtspiel:** Bleiben Sie für eine vereinbarte Strecke oder Zeit ständig in Bewegung, verändern Sie regelmäßig die Fortbewegungsart, also mal gehen, laufen, sprinten, hüpfen, galoppieren, rückwärts, seitwärts, mit beidbeinigen Schlusssprüngen, einbeinig, auch im Vierfüßlergang, mit Partner, unter einem durch und was sonst noch so machbar ist. Jeder darf mal ansagen, was gemacht werden soll, das „Trainingsklima“ ist und bleibt entspannt!

**Stöckeparcours:** Aus 10-12 zunächst querliegenden Stöcken in gleichmäßigem Abstand zueinander einen „Weg“ legen. Zum Aufwärmen diesen Weg auf mindestens zehn verschiedene Arten überwinden, immer am Ende abbiegen und zum Start zurück. Dann variieren: breite/enge Abstände, mal enge Abstände; Stöcke am Boden/ Stöcke als erhöhte Hindernisse; Stöcke längs hintereinander/ nebeneinander für viele Seitwärtsbewegungen. Jeder Veränderung verursacht immer neue Möglichkeiten – mutig sein und ausprobieren was geht!

**Junge-Hunde-Spiel:** Der Mitspieler mit der besten Fitness oder der mit dem größten Bewe-

gungshunger ist der junge Hund, die anderen Frauchen bzw. Herrchen. Der junge Hund darf auf Rufweite vorlaufen, hin und her, wie er möchte, denn das tun junge Hunde nun einmal. Aber auf Pfiff kommen sie ganz schnell zum Menschen zurück. Das Spiel kann viele Varianten bekommen und die Rollen können tauschen!

**Wald-Fitnessstudio:** Bleiben Sie an einer Stelle, an der ein Baumstamm sicher liegt, und „bauen“ Sie mit wenig Aufwand ein Wald-Fitnessstudio. Der Baumstamm ist für alles gut: Liegestütze, Auf- und Absteigen, Hockwenden, darüber gehen, ganz wichtig auch mal wieder als Vierfüßler. Das Fitnessstudio hat auch eine



„Bahn“ für weite beidbeinige Standweitsprünge – Markierungen auf dem Boden sind leicht gemacht. Umherliegende Holzstücke und dickere Äste können die Hanteln oder zusätzliche Gewichte sein bei Kniebeugen oder Armbewegungen aller Art. Schauen Sie sich um und lassen Sie sich animieren! Jede Station, die entwickelt wurde, wird entweder mit der Zahl der Bewe-

gungswiederholungen oder in einer bestimmten Zeit „abgearbeitet“. Wichtig: Wenn etwas auf einem Weg oder Platz gestaltet wurde, bitte auch wieder wegräumen.

**Ergebnis nach so viel Bewegung?** Mehr Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gleichgewicht und die gute Aussicht auf richtig erholsamen Schlaf.



### Expertentipp

*Rauschende Bäume, Vogelgezwitscher, Rascheln am Boden, Farben und Formen von Bäumen und Pflanzen, Geruch von Blättern, Gräsern, Blüten, die Luft, die Temperatur und mal keinen Beton unter den Füßen: Der Wald pikst alle unsere Sinnessysteme liebevoll an – ohne uns zu überfluten. Wer sich einmal in aller Ruhe hinsetzt, hat die besten Chancen, ungestört zu genießen.*



## Die Dinge erforschen und entdecken

**Was wird gebraucht?** Für Erforschen und Entdecken wären eine robuste Lupe/Becherlupe, ein kleines Pflanzen- und Tierbuch, das zur Region passt, Kamera, Papier und Stifte sehr hilfreich.

**Bestimmungsspiel:** Jeder Mitspieler geht etwas suchen oder sammelt unterwegs etwas auf, was er überhaupt nicht kennt. Dabei werden die Waldspielregeln beachtet. Das Fundstück wird zu den anderen Mitspielern mitgebracht und gemeinsam gerätselt, das Bestimmungsbuch oder eine Smartphone-App zur Hilfe genommen. Wer weiß, was es ist, hält sich erst einmal zurück,

kann die anderen aber mit der Zeit geschickt auf eine bestimmte Entdeckerfährte bringen.

**Blätterpaar suchen:** Ein Mitspieler bereitet den „Spieltisch“ vor: Ein Stück Boden wird „sauber gemacht“ oder ein einfarbiges, helles Tuch ausgebreitet. Der Spielvorbereiter breitet zehn verschiedene Blätter und Gräser aus. Alle Mitspieler schauen sie sich genau an. Dann gehen sie los und versuchen, die gleichen Blätter und Gräser noch einmal zu finden. Sie bringen diese mit, legen sie zu den bereits ausgebreiteten und vergleichen.

**Sockenlauf:** Jeder Mitspieler zieht die Schuhe aus und geht auf Socken. An den Fußsohlen bleibt dabei jede Menge hängen:

So wie an den Socken bleibt auch an den Füßen der Waldtiere jede Menge kleben und so verteilen sie die unterschiedlichen Samen im Wald. Dann wird die Fülle unterschiedlicher Samen einmal genauer angeschaut. Alle Samen werden von den Socken abgeschüttelt und in eine kleine Tüte gepackt, mit nach Hause genommen und in einem Topf mit Erde eingesät. Mal schauen, was da so rauskommt!

**Rindenbild:** Jeder Mitspieler hat so viele Bogen Papier wie gewünscht sowie Wachsmalstifte, bunte Kreide oder einen dicken Bleistift. Der Bogen Papier wird auf die Baumrinde am Baumstamm gehalten. Vielleicht muss man sich hierbei gegenseitig helfen. Nun kann man mit dem Stift mit ausreichendem Druck über das Papier fahren und schon zeichnet sich darauf die Baumrinde deutlich ab. Wenn alle Rindenbilder fertig sind, können sie verglichen werden: Wie sieht mein Bild aus? Wurde

derselbe Baum abgezeichnet? Welcher Baum ist es? Welches Blatt gehört dazu? Kann auch ein Blatt auf diese Weise abgebildet werden? Lässt sich aus den Bildern ein eigenes Baumbuch machen? Viele Ideen sind an eine kleine Aktivität im Nachhinein anzuknüpfen und beschäftigen uns länger.

**Ein Quadratmeter Leben:** Aus Steinen oder Stöcken wird ein Rahmen um ein Stück Waldboden gelegt, dessen Seiten ungefähr ein Meter lang sind. Nun wird genau untersucht: Wie viele verschiedene Pflanzen sind auf diesem kleinen Fleckchen Erde zu entdecken? Gibt es Insekten? Welche Insekten sind es? Ein kleines Loch in der der Erde gibt Einblick darin, wie der Boden unter der Oberfläche aussieht. Für diese spannende Entdeckungsreise wird ein wenig Zeit gebraucht und wer eine Lupe dabei hat, ist wahrscheinlich noch glücklicher.



### Expertentipp

*Dank Smartphone ist heute eine gute Kamera quasi immer mit am Start. Attraktive Apps helfen bei der Recherche an Ort und Stelle. Aber eines sollte klar vereinbart werden: Das Handy wird im Wald ausschließlich für diese Zwecke genutzt! An diese Vereinbarung halten sich alle, damit die Waldzeit ungestörte Familienzeit bleibt.*

## Etwas herstellen und gestalten

**Waldmandala:** Jeder Mitspieler sammelt in ausreichender Menge Dinge, die ihm gefallen. Alle gemeinsam legen daraus in aller Ruhe ein Mandala.

**Waldmuseum:** Nach dem Sammeln von allerlei Kostbarkeiten des Waldes legt jeder Mitspieler ein Bild an eine Stelle, die gut passt. Das „Gemälde“ bekommt noch einen schönen Rahmen drumherum. So entsteht allmählich ein Museum und die Museumsbesucher schlendern von Gemälde zu Gemälde. Ganz zufällig sind auch die Künstler da und erzählen sogar, was ihnen zu den Gemälden wichtig ist.



**Schiffchen bauen:** Wenn es gerade schöne Pfützen oder einen Bach mit einer seichten Stelle gibt, dann lohnt es sich Schiffchen zu bauen. Es gibt viele verschiedene Modelle aus Stöckchen, Blättern, Gräsern und Ranken. Wie sie dann angetrieben werden, muss durch Austüfteln entdeckt werden.

**Kränze binden:** Aus biegsamen Zweigen, Ranken, Gräsern lässt sich ein Kranz binden. Dafür müssen die Enden des Mate-

rials mehrmals umeinandergeschlungen werden und so gibt es schon einmal die Grundform. In diese wird nach und nach mehr Material eingeflochten. Als

Verzierung können dann noch Blumen, kleine Zapfen, die Fruchtschalen der Bucheckern und Gräser eingearbeitet werden.



## Leckeres suchen und finden

Vieles im Wald ist genießbar und äußerst lecker. Mit etwas Erfahrung und einem einfachen Bestimmungsbuch oder einer guten Smartphone-App lassen sich Beeren und Kräuter sicher bestimmen, schonend ernten und zu Hause zubereiten. Unter

Begriffen wie „Wildkräuter“, „Wildbeeren“, „Wildobst“, „Gutes aus der Natur“, „Heilkräuter“ „Heilpflanzen“ finden sich in Büchern und im Internet viele Hinweise und Rezepte. Außerdem bieten viele Waldstationen und Volkshochschulen tolle Kurse hierfür an.

### **AOK-Tipp**

Viele Anregungen zu Beeren, Kräutern, Pilzen und saisonale Rezeptideen finden Sie auch im Online-Gesundheitsmagazin auf [aok.de/magazin](https://www.aok.de/magazin).





## Mit Spaß zusammen spielen

**Zapfenblitz:** In nahezu jedem Wald finden sich Zapfen von Nadelbäumen. Es werden pro Mitspieler fünf Zapfen gebraucht. Ein passender Baum wird ausgesucht und drei verschiedene weite Abwurflinien am Boden markiert. Von einer Abwurflinie der eigenen Wahl aus versuchen alle Mitspieler, mit den Zapfen den Baum zu treffen. Die gemeinsame Freude über jeden Treffer, egal von wo, ist groß!

**Steinturm:** Es werden viele unterschiedliche Steine gebraucht. Alle Mitspieler bauen zusammen einen Steinturm und tüfteln aus, wie er schön stabil werden kann. Der Steinturm darf stehen bleiben. Vielleicht bauen später andere daran weiter oder die Erbauer selbst – beim nächsten Mal.

**Waldgeschenk:** Im Wald unterwegs oder an einem

bestimmten Platz werden von jedem Mitspieler heimlich fünf verschiedene Dinge aufgesammelt. Nun wird ein Spielpartner gesucht, dem man ein Waldgeschenk machen möchte. Dieses Waldgeschenk ist vorher nicht zu sehen, es ist auf keinen Fall etwas Ekliges oder Gefährliches. Der Partner schließt die Augen, er bekommt das erste Geschenk in die Hand gegeben und soll es mit geschlossenen Augen auf alle möglichen Arten untersuchen. Wenn er erraten hat, was es ist, kann er das Geschenk benennen oder genau beschreiben. Dann darf er die Augen öffnen und das Geschenk betrachten. Danach wird gewechselt, denn schließlich möchte jeder etwas geschenkt bekommen. Am Ende des Spiels können die Geschenke eingepackt und nach Hause mitgenommen werden. Dort wird daraus eine schöne Erinnerung an den letzten Waldbesuch gestaltet.

## Gut zu wissen

Die sog. „**Handstraußregelung**“ besagt, dass jeder wild lebende Blumen, Gräser, Farne, Moose, Flechten, Früchte, Pilze, Tee- und Heilkräuter sowie Zweige wild lebender Pflanzen aus der Natur an Stellen, die keinem Betretungsverbot unterliegen, in geringen Mengen für den persönlichen Bedarf pfleglich entnehmen und sich aneignen darf. Das ist wichtig, denn ohne dieses „pflegliche Entnehmen“ – also Anfassen, Erforschen, Sammeln – bleiben die Umwelterfahrungen besonders für Kinder nur sehr dürftig.

Hinweise zu Extremwetterlagen wie Sturm, Gewitter, Starkregen, Schnee werden in den **Wetterwarnungen** des Deutschen Wetterdienstes immer rechtzeitig bekanntgegeben.

Versteckte Schätze mit Hilfe von GPS-Geräten und Koordinaten suchen – das ist **Geocaching**. Geocacher sollten den Waldbesitzer immer um Erlaubnis fragen, ob sie Schätze im Wald verstecken dürfen. Und zum Schutz der Tiere gilt: nicht nachts mit Flutlicht nach Schätzen suchen.

Im Wald frei laufen dürfen **Hunde** in Hessen, Bayern, Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg, sofern der Besitzer das Tier mit Rufen kontrollieren kann. In den anderen Bundesländern gilt Leinenpflicht!

Für **Mountainbiker** gilt: Sie dürfen nicht querfeldein durch den Wald fahren. Es sei denn, es gibt im Wald einen extra angelegten Trail für Mountain-biker.

**Fußgänger** haben im Wald die meisten Rechte: Sie dürfen sich auch abseits befestigter Waldwege überall frei bewegen. Wichtig: Alle Hinweis- und Warnschilder strikt beachten.

In allen Bundesländern bieten die Landesforsten **Walderlebniszentren** an, in denen es besondere Familienangebote gibt.



**Das Schönste,  
was wir erleben können,  
ist das Geheimnisvolle.**

Albert Einstein

MUSTERBILDER

Eine Information Ihrer AOK – Die Gesundheitskasse

© Bell Verlag&Medien oHG, Gutenbergweg 2, 58553 Halver

Fotos: AOK, Bell Verlag&Medien oHG, Claudia Schilde, [www.freepik.com](http://www.freepik.com) (pvproductions; senivpetro; freepic.diller; master1305, lifeforstock), jplenio auf Pixabay

Bestell-Nr.: 4007

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck sowie Verbreitung jeglicher Art, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung.