



Nebel hängt wie Rauch ums Haus, drängt die Welt nach innen;  
Ohne Not geht niemand aus, alles fällt in Sinnen.  
Leiser wird die Hand, der Mund, stiller die Gebärde;  
Heimlich, wie auf Meeresgrund, träumen Mensch und Erde.

Christian Morgenstern

## Inhalt

- [In sich gehen](#)
- [Gelesen und für gut befunden](#)
- [Den Horizont erweitern](#)
- [Waldbaden - Wer geht baden?](#)
- [Handwerkszeug](#)

## In sich gehen

*Mit dem Herbst kommt die Ruhe*



Noch lockt die bunte Herbstzeit nach draußen: wandern, spazieren und radeln durch das rote Eichenlaub und entlang der gelben Stoppelfelder. Doch mehr und mehr verlagern sich die Aktivitäten nach drinnen, es zieht uns ins Warme. Gemütlich ein gutes Buch lesen, kochen und klönen mit Freunden an langen Abenden, das tun, was über Sommer, Sonne und Draußen liegen geblieben ist.

Vielleicht finden Sie und findet ihr nun auch die Zeit, den Newsletter der Naturschule einmal mehr zu lesen, die vier Ausgaben des Jahres 2019 Revue passieren zu lassen.

Wir würden uns über ein Feedback freuen. Wir möchten gerne wissen, wie der Newsletter der Naturschule Deutschland bei unseren Kunden/innen ankommt. Was hat gefallen, was wurde vermisst? Welche Themen sollten wir in 2020 aufgreifen? Wir möchten erreichen, dass dieser Rundbrief interessant, ansprechend und lesenswert ist. Vielen Dank für eine Rückmeldung!

---

## Gelesen und für gut befunden

*Dr. Markus Strauß (2019): Die Waldapotheke. Knauer MensSana.*



Dieser immerwährende Kalender, der durch seine ansprechenden Fotografien gleichzeitig auch ein wunderbarer Blickfang ist, begleitet uns durch das ganze Jahr und bietet praktisches Pflanzenwissen garniert mit leicht umsetzbaren Rezepten. So entpuppt sich der Wald als Quelle für schmackhafte Speisen, pflegende Kosmetik und andere nützliche Dinge, die unseren Alltag bereichern.

Passend zur entsprechenden Kalenderwoche können wir in kompakter Form die Wirkung einer bestimmten Pflanze kennen lernen und erfahren zudem wertvolle Hinweise zum Sammeln. Die andere Seite des Tischkalenders verrät uns ein dazu passendes Rezept aus Knospen, Früchten, Wurzeln, Blättern oder Kraut. Wir entdecken spannende Kreationen wie eine vegane "Wald-Leberwurst",

---

Fichtenbutter, Eichel-Fladenbrot oder ein Trocken-pesto aus Brennesselsamen. Neben den kulinarischen Highlights runden Tipps wie das Waschmittel aus Rosskastanien oder ein Stärkungsmittel aus Pappelknospen das Werk ab. Eine Freude für alle, die gerne die Kraft des Waldes noch intensiver erleben und in ihr Leben integrieren möchten.

Astrid Fiebich

---

## Den Horizont erweitern

### Ausgewählte Veranstaltungen der Naturschule im Fokus



#### **Natürlich verbunden - Lern- und Lebensprozesse in der Natur begleiten**

"Natur tut gut". Viele Studien belegen mittlerweile die Wichtigkeit von Naturkontakt und Naturverbindung für das eigene körperliche und emotionale Wohlergehen. Doch auch im beruflichen Kontext gewinnt die entspannende und wohltuende Erfahrung in und mit der Natur zunehmend an Bedeutung.

In dieser dreiteiligen Fortbildung erkunden Sie Wege und Methoden, wie Sie selbst mit der Natur noch mehr in Verbindung treten und durch die Verbundenheit den eigenen Platz im großen Netz des Lebens bewusster einnehmen können. Gleichzeitig erweist sich das eigene Verbunden-Sein als Grundvoraussetzung dafür, auch andere Menschen auf diesem Weg begleiten zu können. Es geht auch um die Verbindung mit anderen Menschen (Gemeinschaft) und der Verbindung mit mir selbst.

Sie werden vertraut mit den Grundlagen des Lebens in der Natur, erlernen wesentliche Kernroutinen aus der Wildnispädagogik und erfahren die Natur als Spiegel. Weitere organisatorische Hinweise und wichtige Inhalte sowie Termine und Orte lesen Sie [hier](#).

---

## Waldbaden - Wer geht baden?

### Gedanken zum Im Wald Sein



Waldbaden, die heilenden Kräfte des Waldes entdecken, das ist seit einiger Zeit eine viel beachtete Methode der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge und achtsamen Selbstfürsorge. Der bewusste Aufenthalt im Wald, das Ganz-Im-Wald-Sein, gilt als Anti-Stress-Mittel und dient der Entschleunigung. Es beruhigt den Geist, entspannt den Körper und lenkt auf angenehme Weise von Beschwerden und Schmerzen ab.

Von "grüner Heilung" ist nicht erst die Rede seit Clemens Arvay 2016 den "Biophilia-Effekt" veröffentlichte. Positive Wirkungen auf das Immun- und das Herz-Kreislauf-System wurden zuerst in Japan nachgewiesen, hierzulande wird derzeit eifrig geforscht, um diese Ergebnisse auch auf hiesige Wälder übertragen zu können.

Ja, die hiesigen Wälder. Es ist nicht immer einfach, die wohltuende Wirkung des Waldes zu spüren, wenn der Blick beim achtsamen Schlendern an toten Fichten hängt und die Sommersonne absichtslos durch licht gewordene Eschenwipfel scheint. Wir hören und lesen von Fichten- und Eschentriebsterben oder Rußrinden-krankheit, die Ulmenwelke - ein alter Hut. Pilze und Insekten machen unseren Waldbäumen das Leben schwer, das "neue Waldsterben" profitiert von zu geringen Winterniederschlägen und den warmen trockenen Sommern des Klimawandels. Wir gehen Waldbaden, während der Wald baden geht.

In den nächsten Jahren wird sich auch die Naturpädagogik in diesem Zusammenhang mit den Auswirkungen des Klimawandels beschäftigen müssen,

---

denn der Wald ist auch *unser* Sehnsuchtsort und - Hauptbetätigungsfeld. Es umgeben uns jedoch immer noch viele wunderbare Wälder, wo wir bewusst in die Stille, Schönheit und Atmosphäre des Waldes eintauchen können. Für diese Zeit lassen wir die Bedenken draußen und schließen die Augen. Aber wir verschließen sie nicht.

*Elke Sprunkel*

---

## Handwerkszeug

### *Wir machen Kohle...*



Das offene Feuer gehört zu Herbst und Winter, es strahlt Wärme, Licht und Gemütlichkeit aus. Wir können die Glut eines Lagerfeuers oder des Kaminofens gleichzeitig zur Herstellung selbstgemachter Zeichenkohle verwenden.

Es braucht dafür:

- eine gut schließende Metalldose\*
- Rosenschere
- etwa fingerdicke Aststücke
- gute Glut
- Grillzange oder Holzstock

In den Deckel der Dose ein Loch bohren, wodurch Dampf und Rauch entweichen können. Die Aststücke so zurechtschneiden, dass sie in die Dose passen, und hineinfüllen. Dose fest verschließen und in die Glut legen. Nach 10-20 Minuten (abhängig von Menge und Feuchtigkeit der Äste) wird die Dose mit der Zange geholt und zum Abkühlen beiseite gestellt. Wenn sie vollständig abgekühlt ist, können die fertigen Kohlestifte herausgenommen und verwendet werden.

\*Am besten eignen sich runde Dosen: Bonbon-, Creme- oder Vorrats-dosen, auch Keksdosen, wenn größere Mengen geköhlet werden sollen. Von lackierten Dosen wird beim ersten Mal die Farbe weg-gebrannt und es können Giftstoffe entstehen, daher nimmt man besser unlackierte Dosen. Viel Spaß beim Ausprobieren!