



In diesem Wortgitter hat sich ein Lösungswort versteckt.

Streiche folgende Wörter, die den Wald beschreiben, durch:

SAUERSTOFF – RUHE – ATMEN – WASSER – TAU –

LICHT– TIERE– DUFT– GESUND – FREUDE – LUFT

Sie stehen nur waagrecht und kommen mehrmals vor.

Die übrig gebliebenen Buchstaben ergeben das Lösungswort!

S	A	U	E	R	S	T	O	F	F	A	T	M	E	N
G	E	S	U	N	D	W	D	U	F	T	R	U	H	E
W	A	S	S	E	R	A	R	U	H	E	L	U	F	T
L	F	R	E	U	D	E	T	A	U	A	T	M	E	N
D	U	F	T	S	A	U	E	R	S	T	O	F	F	D
R	U	H	E	G	W	A	S	S	E	R	E	T	A	U
A	T	M	E	N	S	L	I	C	H	T	D	U	F	T
T	A	U	L	U	F	T	U	W	A	S	S	E	R	N
T	I	E	R	E	S	A	U	E	R	S	T	O	F	F
S	A	U	E	R	S	T	O	F	F	D	R	U	H	E
A	T	M	E	N	L	I	C	H	T	H	L	U	F	T
G	E	S	U	N	D	T	A	U	W	A	S	S	E	R
E	L	I	C	H	T	R	U	H	E	T	I	E	R	E
D	U	F	T	A	T	M	E	N	T	I	E	R	E	I
R	U	H	E	T	S	A	U	E	R	S	T	O	F	F

Das Lösungswort lautet: _____

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

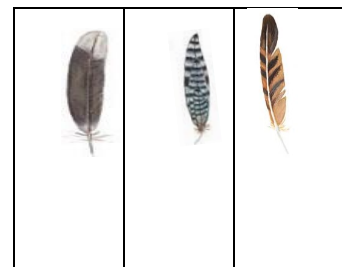
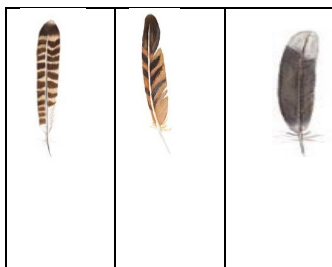
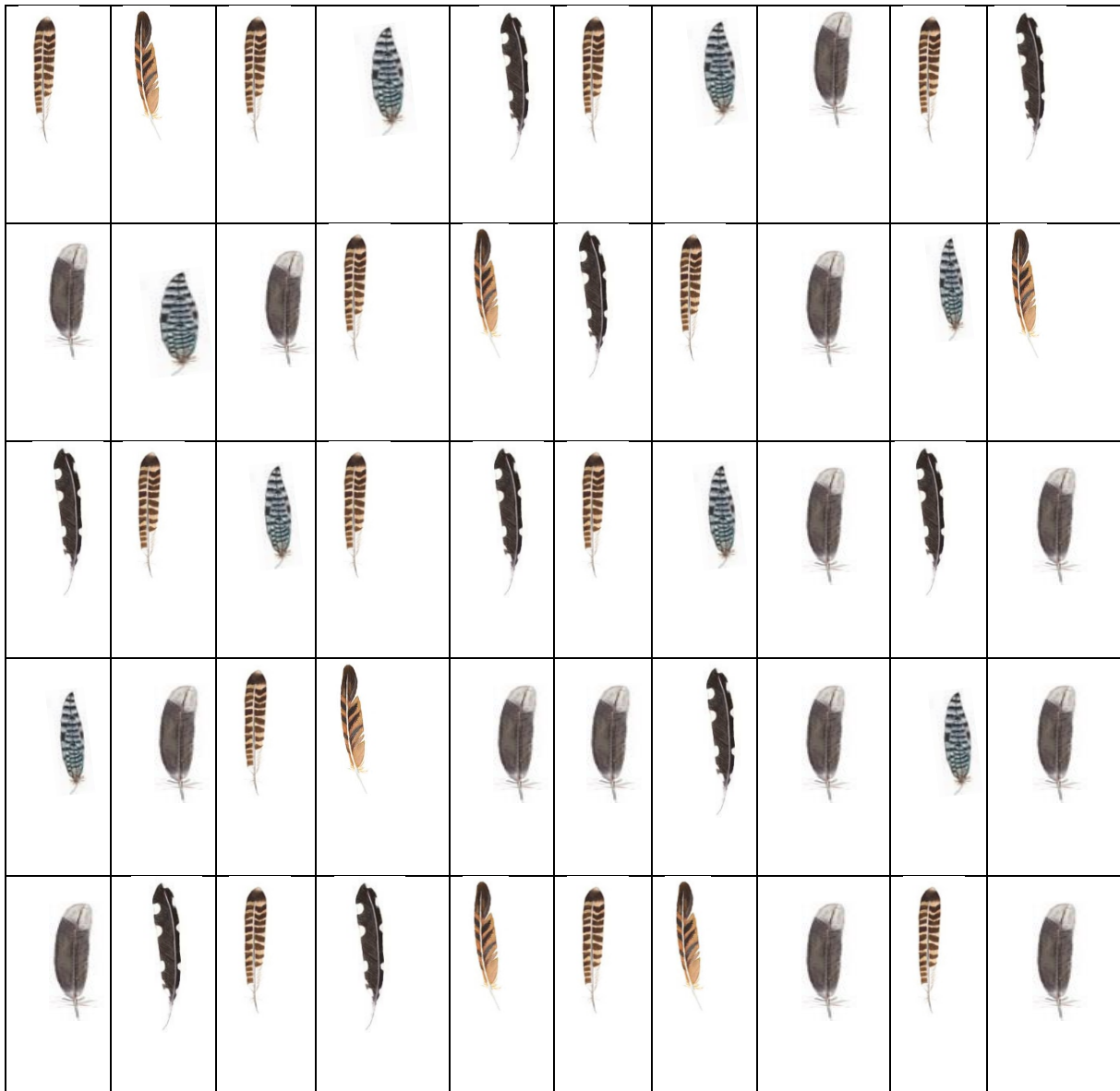
 LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

 Land
Wien

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



Im Wald kann man seine Augen schärfen! Schau genau hin. Kannst du die untenstehenden Anordnungen von Federn aus dem großen Raster herausfinden?



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union





Im Wald gibt es köstliche Beeren, Früchte und Kräuter, die sehr viele gesunde Inhaltsstoffe enthalten.

Kannst du die Beeren in untenstehenden Buchstabenschlangen finden?

HIMBEERE – BROMBEERE – PREISELBEERE – WALDERDBEERE –
HEIDELBEERE – HAGEBUTTE – HASELNUSS – WALDMEISTER –
BÄRLAUCH

NDGETRUFHETDEUHIMBEEREJESFEIDTEHRUOHRZTTIEHFZVFR
MLPSDERTDBROMBEEREOKDFETHSGETRPÜGFHVCXSDREKLFOR
KJSWZQPDPFGRZTHTEJFHRUDHETZRPREISELBEERECXDLOFJR
SERWALDERDBEEREHGDFTWZEIDZEGFURHDZEGDXRHFELJDF
NDFERWTSGDRIFHZDEZHEIDELBEEREKFDTEHUKHFZEGFGEZHFR
NGDTEZHAGEBUTTEMVNFHDUGRTDRZTFZGRUGTJHIEGETRFUTH
QFDRETSEZRHFTIJZOHKRURHFGUTJZZOUHJZIHASELNUSSDSWT
HDFETRGZWALDMEISTERSDWPJHURTDGRUFHRWGDZRHFRUFHR
MKFGRZJDQRHFURHFHHOIDHRZFBTUGBÄRLAUCHFDTERSFERUT



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Hier haben sich viele gesunde Früchte und Kräuter aus dem Wald versteckt.

So wie im Wald, musst du auch hier genau schauen, damit du die wohlschmeckenden Naschereien entdeckst. Die Wörter haben sich zwischen den Buchstaben X und hinter der Walderdbeerenpflanze versteckt. Wie oft kommt jede Frucht und jedes Kraut vor?

XXXXHAGEBUTTEXXXXKAMILLEXXXXPREISELBEEREXXXXXBÄRLAUCHX
XXHASELNUSXXXBROMBEEREXXXHEIDELBEEREXXXXWALDMEISTERXXXX
XXXXXXPREISELBEEREXXXXWALDMEISTERXXXXBÄRLAUCHXXXXKAMILLEX
XXXWALDERDBEEREXXXXHASELNUSXXXBROMBEEREXXXXXBÄRLAUCH
XHEIDELBEEREXXXXHAGEBUTTEXXXXWALDERDBEEREXXXXHIMBEEREXXX
XXXWALDMEISTERXXXXHAGEBUTTEXXXXHASELNUSXXXPREISELBEERE
XXXHAGEBUTTEXXXXKAMILLEXXXWALDMEISTERXXXXBROMBEEREXXXX
XXXXXXBÄRLAUCHXXXXHEIDELBEEREXXXXPREISELBEEREXXXXXXXXXX
XXXHASELNUSXXXXWALDERDBEEREXXXXHAGEBUTTEXXBÄRLAUCHXX
XXXXHIMBEEREXXXXKAMILLEXXXWALDERDBEEREXXXWALDMEISTERXXX
XXXKAMILLEXXXXXXHEIDELBEEREXXXXXXPREISELBEEREXXXBÄRLAUCHXXX
XXXXXXHASELNUSXXXXXXWALDERDBEEREXXXXHIMBEEREXXXXXXXXXX
XXXXPREISELBEEREXXXXWALDMEISTERXXXXHAGEBUTTEXXXXXXXXXX
XWALDMEISTERXXXXHIMBEEREXXXXWALDERDBEEREXXXXKAMILLEXXXX

Schreibe hier die Früchte und Kräuter auf, wie oft hast du sie jeweils gefunden?

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



Nina hat ihre Lieblingsfrüchte und Kräuter aus dem Wald aufgeschrieben. Dabei hat sie immer einen Buchstaben vergessen. Kannst du ihn herausfinden und das Wort richtig aufschreiben?

Ninas Wort	dieser Buchstabe fehlt	So schreibt man die Frucht richtig
PREISEBEERE		
HAGEBUTE		
WADHIMBEERE		
HEIDELBERE		
WALDERDBEER		
BROBEERE		
HASENUSS		
WADMEISTER		
BÄRLACH		
KAMLLE		

Welche Früchte fehlen hier? Zeichne sie dazu:



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Gesund im Wald

Löse folgendes Hüpfdiktat nach den untenstehenden Angaben und du erfährst etwas Interessantes über den Wald. Achte auf die Großschreibung am Satzanfang.

	1	2	3	4	5
A	ihn	der	Wald	der	Wald
B	der	und	Bäume	einem	Duft
C	komm	zu	den	macht	in
D	Blätterrauschen	Menschen	Vogelgesang	mit	gesund
E	der	die	Erholungsort	das	machen

Satz 1: B1 A3 C4 E2 D2 D5

Satz 2: A2 D3 A4 B5 E1 B3 B2 E4 D1 E5 A1 C2 B4 E3

Satz 3: C1 D4 C5 C3 A5



Satz 1:

Satz 2:

Satz 3:

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Male nach Ansage

Zeichne in den Rahmen der Reihe nach, was du liest:

1. Zeichne einen großen Tannenbaum in die Mitte des Bildes.
2. Auf einem Ast sitzt eine Amsel und singt ihr Lied.
3. Im Baumstamm befindet sich eine Baumhöhle, in der ein Uhu sitzt.
4. Rechts neben dem Baum fließt ein Bach vorbei.
5. Links neben dem Baum wachsen Sträucher mit vielen bunten Beeren.
6. Ein Reh schaut hinter dem Baumstamm hervor.



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

 Land
Wien

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



Der Wald und seine Stärken

Dass im Wald viele gesunde Pflanzen wachsen, haben wir bereits gelernt. Zudem ist ein Aufenthalt im Wald gut für unsere Aufmerksamkeit, unsere körperliche Gesundheit und unsere Lebensfreude, also unsere seelische Gesundheit.

Wusstest du, dass der Wald auch ein natürlicher Kühltank ist? Die hohen Baumkronen werfen ihre Schatten. Alleine deshalb ist es im Wald viel kühler als anderswo. Aber das ist nicht der einzige Grund für die angenehme Kühle im Wald: Die Blätter der Bäume verdunsten tagsüber Wasser. Dieser austretende Wasserdampf hat eine kühlende Wirkung auf die Luft. Stell dir vor, aus den Blättern einer großen, ausgewachsenen Buche können bis zu 500 Liter Wasser am Tag in die Luft abgegeben werden. Von der Wurzel bis zum Baumstamm steigt das Wasser durch den ganzen Baumstamm, durch die Äste und Zweige bis hin zu den Blättern.

Die Bäume reinigen auch die Luft, indem sie **Kohlendioxid** aus der Luft aufnehmen und daraus gemeinsam mit Wasser und dem Sonnenlicht, Sauerstoff und Zucker entstehen lassen. Man nennt diesen Vorgang **Photosynthese**. Einen Teil des Sauerstoffs geben die Bäume ab und wir können im Wald frische, gereinigte Luft einatmen!

Der Wald ist daher sehr wichtig für uns, denn durch Autoabgase, Fabriken und Heizungen entsteht viel Kohlendioxid. Bäume helfen die Luft zu reinigen!

Außerdem befestigen die Wurzeln der Bäume den Waldboden. Wenn ganze Wälder geschlägert, das nennt man auch **gerodet**, werden, kann es bei starkem Regen zu einer **Erosion**, einem Wegschwemmen der Erde, kommen. Das ist gefährlich, weil ganze Erdhänge abrutschen können.

Der Wald ist für uns Menschen sehr wichtig. Wir müssen unsere Wälder daher unbedingt schützen!



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

 Land
Wien

 Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.

Quiz zu „Der Wald und seine Stärken“

Wenn du die Buchstaben neben den richtigen Sätzen aneinanderreihst, erhältst du ein Lösungswort.



A	Die Kühle im Wald ist nur abhängig von dem Schatten, den die Bäume werfen.
S	Wer häufig Waldspaziergänge macht, kann sich besser konzentrieren.
R	Die gesundheitliche Wirkung des Waldes wird überschätzt.
A	Nach einem Waldspaziergang fühlt man sich einfach wohl.
U	Der Wald ist wie eine natürliche Kühlanlage an warmen Sommertagen.
T	Bei der Photosynthese entsteht aus Sauerstoff und Sonnenlicht Kohlendioxid und Wasser.
E	Man könnte den Wald als Luftreiniger bezeichnen.
E	Es genügt, wenn man einmal im Jahr im Urlaub in den Wald geht.
R	Um Sauerstoff produzieren zu können, benötigen Bäume Sonnenlicht.
S	Durch die Photosynthese bekommen wir gereinigte Luft.
N	Es hat keine Nachteile, wenn ganze Wälder gerodet werden.
T	Ohne Wälder wäre unsere Lebensqualität viel schlechter.
O	Baumwurzeln festigen den Waldboden.
F	Abgase, Fabriken und Heizungen produzieren viel Kohlendioxid.
F	Die Erhaltung unserer Wälder ist sehr wichtig für uns!

Das Lösungswort lautet:

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Basteln mit Waldschätzen

Aus den vielen Schätzen, die man im Wald findet, lassen sich schöne Dinge basteln. Tannen- und Föhrenzapfen, Hagebutten, Eicheln, Bucheckern und Kastanien bieten Bastelmaterial zum Beispiel für Waldtiere.

Das macht nicht nur uns glücklich, sondern auch die Menschen, die wir mit unseren Basteleien beschenken.

Überlege dir eine Bastelarbeit, die du aus den abgebildeten Waldschätzen basteln kannst, und schreibe und zeichne deine Idee auf.



Meine Bastelidee:

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

 Land
Wien

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



Waldschatz – Nachspeise

Im Wald findest du gesunde Beeren. Bitte pflücke nur Beeren, die du kennst und nur in Begleitung eines Erwachsenen.

Am besten schmecken die Beeren direkt vom Strauch frisch gepflückt, aber es lässt sich auch Leckeres daraus zubereiten: Marmelade, Beerenröster, Beerenkompott oder Säfte.

Sehr gut schmecken Beeren auch zu Eis oder als Creme.

Wenn du den untenstehenden Text spiegelverkehrt liest, erhältst du ein wohlschmeckendes Rezept für eine gesunde Beerennachspeise.



Kannst du den Text lesen? Schreibe das Rezept auf ein Blatt Papier und zeichne ein Bild von diesem leckeren Beeren-Schichtdessert.



Lasst es euch gut schmecken!
 Beeren-schicht ab.
 Dann fülle wieder Creme nach und wieder Beeren, bis die Creme verteilt ist. Schließe mit einer Fülle dann einen Teil der Creme auf die Krümle, gib anschließend Beeren über die Cremeschicht.
 Nimm nun vier durchsichtige Gläser und verteile die Kekskrümel gleichmäßig auf die Gläser.
 Undelwaker so lange über die verschlossene Plastiküte, bis die Kekse fein zerkrümelt sind.
 Nimm nun 100 g Vollkornkekse, gib sie in eine verschließbare Plastiküte und rolle mit einem Nudelwaker so lange über die verschlossene Plastiküte, bis die Kekse fein zerkrümelt sind.
 Creme.
 Beeren und Apfelmarmelade nach Geschmack hinzuzunehmen und für eine Zutat zu einer Fruchtigen Nimm ein halbes Kilo Magerquark aus dem Kühlschrank, gib ihn in eine Schüssel, füge 150 g der kaltem, fließendem Wasser.
 Pflücke ein halbes Kilo Waldbeeren, entferne die Blättchen und wasche die Beeren kurz unter

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



Der Wald tut uns gut!



Lies den Text aufmerksam durch:

Sobald du einen Wald betrittst, atmest du tief durch und merkst: Der Wald tut dir gut!

Kein Wunder: Der Wald hat eine luftreinigende Wirkung und wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus. Zudem fühlen wir uns im Wald so richtig wohl. Ein Waldspaziergang ist also so richtig gesund für unseren Körper und für unsere Seele.

In Japan wurde sogar ein eigener Begriff für den entspannten Aufenthalt im Wald geprägt: das so genannte **Waldbaden**. Ebenfalls in Japan hat sich ein eigenes Forschungsgebiet, die **Waldmedizin** (*forest medicine*, engl.) etabliert.

In groß angelegten Studien wurde herausgefunden, dass die Immunabwehr durch Waldbaden gestärkt werden kann, da sich die natürlichen Killerzellen im Blut bei regelmäßigem Aufenthalt im Wald vermehren. Die **Killerzellen** bekämpfen im Körper von Erregern befallene Zellen. Die in Waldbäumen vorkommenden **Terpene**, ätherische Öle, sind für die Vermehrung der Killerzellen verantwortlich. Japanische Forscher kamen aufgrund von Studien zum Schluss, dass bereits ein zweistündiger Aufenthalt pro Woche im Wald einen positiven gesundheitlichen Effekt hätte. Noch besser wären dreieinhalb bis fünf Stunden pro Woche.

Der Aufenthalt im Wald verringert auch den Stress, den wir oftmals im Alltag empfinden. Nach einem Waldspaziergang fühlen wir uns entspannt, erfrischt und haben neue Kraft getankt. Zudem können sich regelmäßige Waldspaziergänge positiv auf den **Blutdruck** auswirken und diesen senken.

Die Konzentration der Terpene ist in der warmen Jahreszeit am höchsten, wobei die maximalen Werte zwischen Juni und August erreicht werden. Im Inneren des Waldes und in Bodennähe sind sie höher als in den Baumwipfeln und am Waldesrand. Nach einem Regenguss und bei feuchtem Wetter befinden sich besonders viele Terpene in der Waldluft.

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



Teste dein Wissen über Waldgesundheit. Wenn du die Buchstaben neben den richtigen Aussagen der Reihe nach liest, erhältst du das Lösungswort.



I	Im Wald können wir richtig gut entspannen.
W	Die Waldluft ist wegen des Terpentins der Bäume so gut.
M	Waldbaden ist eine Erfindung von Japanern.
M	Ein eigener wissenschaftlicher Zweig heißt in Japan Waldmedizin.
A	Da es im Wald meistens feucht ist, kann man dort besonders gut baden.
U	Unser körpereigenes Abwehrsystem wird im Wald gestärkt.
L	Wegen der in der Waldluft enthaltenen Terpene wird der Blutdruck gesteigert.
N	Regelmäßiger Aufenthalt im Wald kann unsere Gesundheit verbessern.
S	Die stressabbauende Wirkung der Waldluft ist bekannt.
D	Man weiß, dass sich bei Kälte besonders viele Terpene in der Waldluft befinden.
Y	Wenn es geregnet hat, duftet es im Wald besonders gut.
S	Körper, Seele und Geist wird im Wald erfrischt.
T	Waldspaziergänge sind wie ein Kurzurlaub im Alltag.
E	Einen entspannten Aufenthalt im Wald nennt man auch Waldbaden.
M	Im Sommer ist die Konzentration an Terpenen im Wald am höchsten.

Das Lösungswort lautet:

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Gesunde Naschereien

Im Wald gibt es viele essbare Beeren. Beim Pflücken musst du jedoch vorsichtig sein und solltest dir von einem Erwachsenen helfen lassen. Denn nicht alle Beeren im Wald sind genießbar, manche sind sogar giftig!

Je nach geografischer Lage und nach Höhenlage findest du in Österreich Walderdbeeren, Waldhimbeeren, Waldbrombeeren, Heidelbeeren und Preiselbeeren.

Beeren schmecken nicht nur ausgezeichnet, sie enthalten auch viele gesunde und wertvolle Inhaltsstoffe. Sie haben einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Letztere sind verdauungsfördernd. Beeren besitzen auch viele sogenannte **sekundäre Pflanzenstoffe**, zum Beispiel **Flavonoide** und **Anthocyane**. Diese Inhaltsstoffe wirken **antiviral**, **antioxidativ** (sie verhindern Zellschäden) und entzündungshemmend. Zudem regulieren sie den Blutdruck. Jede Beerenart hat ihre Vorzüge.

Erdbeeren sind reich an Vitamin C, Kalium, Eisen und Folat (ein Vitamin B). Sie beinhalten auch Kalzium, Gerbstoffe und Salicylsäure sowie **Ellagsäure**, welche eine krebsvorbeugende, cholesterinsenkende und immunstärkende Wirkung hat. Erdbeeren wird eine ausgezeichnete Wirkung bei Gicht und Rheuma nachgesagt. Sie regen den Stoffwechsel an.

Himbeeren sind reich an Vitamin A, Vitamin C, Biotin, Kalium, Magnesium, Eisen und Ellagsäure sowie **Rutin**. Himbeeren wird eine blutreinigende, fiebersenkende, knochenbildende und verdauungsfördernde Wirkung nachgesagt.

Heidelbeeren werden in manchen Regionen Österreichs auch Moosbeere oder Blaubeere genannt. Die Heidelbeere ist reich an Vitamin C, Vitamin E, Eisen, Kalium, Natrium, Betacarotin, Zitronensäure, Pektin und Anthocyane sowie **Quercetin**. Heidelbeeren wirken entzündungshemmend, blutdrucksenkend, blutbildend und sind ein ausgezeichnetes Mittel gegen Durchfall. Auch bei Magenschmerzen und bei Blasenschwäche hilft der Genuss von Heidelbeeren.

Brombeeren sind besonders gesunde Beeren, denn sie wirken entgiftend, blutdrucksenkend, verdauungsfördernd, sie regulieren den Cholesterinspiegel, verhindern Zellschädigung und sind hautreinigend. Zudem wirken sie gegen Heiserkeit, Mandelentzündungen und Hautunreinheiten. Dies verdanken sie ihren Inhaltsstoffen wie Eisen, Calcium, Ellagsäure, Vitamin A und Magnesium.

Preiselbeeren sind ein Heidekrautgewächs und wachsen daher in trockenen Nadel- und Gebirgswäldern sowie in Heidegebieten. Sie sind reich an Antioxydantien und Vitamin A, Vitamin C, Betacarotin, Eisen, Magnesium, Kalium, Natrium, an Flavonoiden, Pektin und **Arbutin** sowie Ellagsäure. Preiselbeeren sind ein gutes Mittel bei Harnwegsinfektionen und Verdauungsproblemen wie Durchfall, sie senken den Cholesterinspiegel und wirken bei Gicht und Rheuma. Außerdem haben sie eine gute Wirkung gegen Viren, Bakterien und Pilze.



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Beerenquiz



Du hast den Text „Gesunde Naschereien“ genau durchgelesen und Begriffe, die du noch nicht kennst, unterstrichen. Forche in einem Online-Lexikon, was diese Begriffe bedeuten.

Wenn du den Text genau gelesen hast, dann kannst du die Fragen sicher richtig beantworten.

1. Nenne einige essbare Beeren, die häufig in unseren Wäldern vorkommen
2. Warum sind Beeren so gesund?
3. Darf man alle Beeren im Wald pflücken?
4. Welche besondere Wirkungsweise haben Flavonoide und Anthocyane?
5. Warum ist Ellagsäure so wichtig? In welchen Beeren kommt sie vor?
6. Wähle eine Beerenart, die unter „Gesunde Naschereien“ beschrieben wurde, und schreibe auf, was du dir gemerkt hast. Kannst du die Beere aufzeichnen?

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

 Land
Wien

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.

