

SPÜR DEN WALD



*Folge dem Ruf der Wildnis,
schließe Freundschaften mit Bäumen
- und entdecke dabei dich selbst*

GERDA HOLZMANN





AUSSTEIGEN? EINTAUCHEN! AB IN DEN WALD:

DIE NATUR BRAUCHT DICH!

*Du bist ein Teil der Natur!
Der Schlüssel zum Glück liegt in deinem Bauch
Grünkraft tanken und aufblühen
Mein Grünkraft-Geheimrezept*

VERBINDE DICH MIT DER NATUR

*Im Wald darfst du einfach sein
Eintauchen in die Waldatmosphäre
Der Baum und die Urkraft des Lebens
Pflanzengeflüster und Baumfreundschaften
Der Baum – ein Lebewesen wie du und ich?
Darf ich vorstellen? Speed Dating mit 10 Baumkandidaten*

Die Fichte

Die Tanne

Die Kiefer, Föhre

Die Lärche

Der Ahorn

Die Buche

Die Eiche

Die Esche

Die Vogelbeere, Eberesche

Die Weide

SEI EIN ANGENEHMER GAST!

*Etikette für deinen achtsamen Aufenthalt im Wald
Frag doch mal den Jäger
Entdeckungsreise im Wald mit Willi dem Weidmann*



WILLKOMMEN BEI DOKTOR WALD

*Die geheimen Kräfte des Waldes
Der Wald stärkt deine Gesundheit
Der perfekte Wald zum Krafttanken
Endlich Eintauchen! Baden in der Waldatmosphäre
Tu im Wald wonach dir ist
Grünkraft tanken im Wohnzimmer
Das Gleichgewicht vom Geben und Nehmen*

HEILKRAFT ZUM MITNEHMEN

*Heilsame Wildkräuter aus Wald und Wiese
Die Birke - Pionierbaum und Kraftspenderin
Die Braunelle - geballte Pflanzenkraft im Kleinformat
Der Echte Ehrenpreis - hält alles im Gleichgewicht
Die Wald-Engelwurz - bringt Licht in die Seele
Die Fichte - lässt dich aufatmen
Der Kriechende Günsel - blaue Zwergenmütze mit Heilkraft
Die Wilde Karde - eine raue Gesellin?
Die Gewöhnliche Pestwurz - Sonnenhut mit Heilkraft
Die Vogelbeere - feuerrote Energiespenderin
Der Wacholder - die Macht der Ahnen
Sammelkalender*

HEIMKOMMEN ZU MUTTER NATUR

*Ein Platz zum Rasten und Energietanken
Das Lagerfeuer: Wärme, die unter die Haut geht
Energie vom Lagerfeuer - Kochen in der freien Natur
Kochen mit dem Holzvergaser
Kochen auf offenem Feuer
Einfache Rezepte für das Lagerfeuer
Wasser, die Quelle des Lebens
Ich habe Wasser gefunden!
Gute Wasserqualität ist Gold wert
Wasser sammeln in der Natur
Wasser aufbereiten*



MEIN GRÜNKRAFT- GEHEIMREZEPT



LERNEN VON UND MIT DER NATUR, SICH WEITERENTWICKELN
UND WIEDER ZUM ENTDECKER WERDEN: FREI, FRECH
UND UNBEKÜMMERT. OHNE ZU DENKEN UND ZU PLANEN.

DIE NATUR BRAUCHT DICH!

Möchtest du deine natürliche Kraft entfalten? Du bist ein Kind der Natur, mit allen naturgegebenen Charakterausprägungen, Ecken und Kanten. Spüre dich selbst und sei neugierig auf das, was du in dir und um dich wahrnimmst. Vertraue deiner Intuition – oder auf die Intuition von Menschen, denen du vertraust. Entwickle ein Gespür für das richtige Maß, bei allem was du isst oder tust. Bewege dich regelmäßig aufmerksam und fühlend in der Natur und lerne die Kräuter, Sträucher, Bäume und Tiere kennen und lieben. Ich bin voll und ganz davon überzeugt, dass du mit den Schätzen aus Mutter Natur deine Stärke am besten entfalten kannst. Dazu gehören naturbelassene und liebevoll hergestellte Lebensmittel genauso wie die wilden Kräuterschätze aus Wald und Wiese.

GERDAS GRÜNKRAFT-REZEPT:

1 Portion Neugierde

1/2 Portion Intuition

1/2 Portion Vertrauen

1 Portion Wissen über die eigene Natur
und die Grünkraft um dich

1 Tasse Schafgarbentee oder
Brennnesseltee

1 TL Brennnesselsamen

ZUBEREITUNG:

Mische die Neugierde, die Intuition, das Vertrauen und das Wissen über die eigene Natur und die Grünkraft um dich gefühlvoll zusammen, bis eine harmonische Masse entsteht. Gib die Masse in ein luftdurchlässiges Gefäß (Mensch), so dass sie gut atmen kann. Lasse die Masse so lange reifen, bis sie gut aufgegangen ist und das Gefäß vollständig ausfüllt. Füge währenddessen regelmäßig Schafgarbentee oder Brennnesseltee und die Brennnesselsamen hinzu.

Genieße deine Grünkraft täglich, garniert mit einer kräftigen Portion Wertschätzung. Sollten sich deine Reserven dem Ende zuneigen, denke daran, so früh wie möglich wieder Grünkraft nachzufüllen!

Das Wohlbefinden des Menschen ist eng mit der Natur verbunden. Das betrifft aber nicht nur das Sammeln und Anwenden von Heilpflanzen. Schon der Aufenthalt in der Natur bewirkt Wunder.

Wie positiv sich schon alleine die Anwesenheit eines Baumes vor dem Fenster in der Stadt auf die Gesundheit auswirkt, zeigen mittlerweile Studien. Die bewusste Wahrnehmung und das entspannte Bewegen in der Natur haben einen noch größeren und nachhaltigeren Effekt. In diesem Buch möchte ich dir meinen Zugang zu den Kräften der Natur näherbringen. Energie tanken kannst du in der Natur auf vielfache Art und Weise. Du kannst Wild- und Heilpflanzen sammeln, weiterverarbeiten und anwenden. Oder du naschst die essbaren Schätze aus Wald und Wiese. Oder, ganz einfach: du bewegst dich entspannt durch die Natur.



Die Kraft des Waldes nimmst du
durch deine fünf Sinne auf.

Nimm die Natur durch deine Augen,
deine Ohren, deine Nase und den Mund,
dein Gesicht, deine Hände
und Füße bewusst wahr.

ENDLICH EINTAUCHEN!
BADEN IN DER
WALDATMOSPHÄRE

WILLKOMMEN BEI DOKTOR WALD

Um den Wald entspannt, geerdet und erfüllt von Grünkraft wieder zu verlassen, sauge die Welt der Bäume mit all deinen Sinnen auf. Spüre in dich hinein und folge deinen Impulsen. Sei achtsam und lass alles fließen. Das ist die ganze Kunst des Waldbadens.

Wenn du dich fragst, wie das in der Praxis aussehen kann, habe ich nachfolgend einige Aktivitäten und Übungen für dich, die ich alle schon selbst beim Waldbaden erprobt habe. Such dir aus, ob diese auch für dich ansprechend sind und fühle dich frei, die Übungen abzuwandeln oder deine eigenen zu kreieren. Finde heraus, was für dich am besten funktioniert! Egal, wie du deinen Aufenthalt gestaltest, wenn du deine Zeit im Wald mit Freude im Herzen, Ruhe im Geist und Waldluft in der Lunge verbringst, wirst du in der Kraft des Waldes baden und mit Glück im Bauch wieder nach Hause gehen.



1

LEERE DEINEN KOPF

In ein volles Gefäß kann nichts mehr rein. Der Aufenthalt im Wald ist umso effektiver, je freier dein Kopf von Gedankenstrudeln ist. Hast du auf deinem Weg in den Wald noch nicht ganz abschalten können, versuche zu Beginn Ruhe in deine Gedanken zu bringen. Mir hilft es, die Augen zu schließen und ein paar Mal tief durchzuatmen. An anderen Tagen braucht es eine Gesichtswäsche oder ein Fußbad in einem kalten Bach.



**ÖFFNE
DEINE SINNE**

Wann hast du das letzte Mal deine Sinneseindrücke bewusst wahrgenommen? Den Geruch und den Geschmack von etwas in der Nase und auf der Zunge gefühlt. Wind auf deiner Haut gespürt. Farben, Formen oder Details in der Landschaft entdeckt, die neugierig machen. Die Sinne werden im Alltag mit Reizen bombardiert. Kein Wunder also, wenn es manchmal schwerfällt, sich voll und ganz auf die Sinneseindrücke einzulassen. Waldbaden bedeutet, den Wald mit allen Sinnen aufzusaugen. Als Einstiegsübung dafür kannst du deine Augen, Ohren und die Nase entspannen und „aktivieren“. Reibe dazu deine Handflächen aneinander, bis sie schön warm sind, und lege sie nacheinander auf Augen, Ohren und Nase.

Um deinen Tastsinn anzuregen, kannst du ein paar Schritte barfuß gehen. Oder mit den Händen über Steine, Zapfen und Baumstämme streichen



**GEHE LANGSAM UND
LASS DICH VON
DEINEM KÖRPER LEITEN**

Um die Waldatmosphäre zu spüren und deine Sinneseindrücke wahrzunehmen, gehe langsam. Schlendere über Wege und den Waldboden. Ob barfuß oder in Schuhen, spüre dabei, wie deine Fußsohlen den Boden berühren. Setze deine Schritte achtsam. Finde dein eigenes Tempo.

Gehe langsam und folge deinen Impulsen. Bleibe ab und zu stehen und spüre, wo sie dich als nächstes hinleiten. Vielleicht zieht irgendein Naturelement, das du in der Ferne sehen kannst, deine Aufmerksamkeit auf sich. Vielleicht spürst du auch eine Art Sog in deinem Bauch. Vielleicht zieht dein Herz in eine Richtung. Oder du folgst deiner Nase. Mit ein bisschen Gespür und Übung findest du schnell deinen Flow.



GERDAS TIPP

Harz auf den Fußsohlen geht ganz leicht mit Pflanzenöl wieder von der Haut runter. Die Stelle großzügig einbalsamieren, dann lässt sich das Harz rückstandslos abschaben.



DIE BRAUNELLE GEBALLTE PFLANZENKRAFT IM KLEINFORMAT

Prunella vulgaris L.

E. Selve heal

SAMMELN

Blühendes Kraut: Juni-August

OUTDOOR VERWENDUNG

Erste Hilfe: zerquetschte Blätter bei kleinen Wunden

Lagerfeuerküche: als Tee, junge Blätter oder blühendes Kraut als dekorative Beigabe

HEILKRAFT

Tee: bei Erkrankungen im Hals- und Rachenraum, Magen-Darmerkrankungen

Pflege: ausgekühlter Tee und frische Blätter bei Wunden, Pflege von Hautunreinheiten

Kochen und Würzen: junge Blätter oder blühendes Kraut als dekorative Beigabe zu Salaten und Suppen

SO SEHE ICH AUS

Die gewöhnliche Braunelle gehört zur Familie der Lippenblütler. Ihre Blüten sind bläulich-violett. Sie ordnen sich in Quirlen, bestehend aus 4-6 Blüten um den Stängel an. Die Blüten sind ährenförmig und schließen nach oben gerade ab. Die Blätter sind länglich, spitz zulaufend mit leicht gesägten oder auch ganzrandigen Blättern. Sie sitzen mit kurzen Stielen an dem 4-kantigen Stängel.

Je nach Standort kann die Braunelle 5-30 cm hoch werden. Wenn regelmäßig gemäht wird, bleibt ihre Blüte am Boden geduckt. An manchen Standorten stehen vereinzelt Pflanzen, an anderen breiten sie sich flächendeckend aus. Der Geruch der Braunelle ist eher neutral. Ihr Geschmack ist dezent aromatisch und herb.

HEILSAME WILDKRÄUTER AUS WALD UND WIESE

In kalkigen, trockenen und warmen Gebieten findet man in Mitteleuropa auch stellenweise die Weiße Braunelle (*Prunella laciniata* L.). Weiter verbreitet ist sie im Mittelmeergebiet.

PFLÜCK MICH VON JUNI BIS OKTOBER!

Eines ist ganz klar: Wo die Braunelle wächst, findet sich nährstoffreicher Boden. Sie wächst in Wiesen, an Wegrändern und in Waldlichtungen. Sie mag sonnige bis halbschattige Standorte, die mit Feuchtigkeit versorgt sind. Ihre Blütezeit erstreckt sich von Juni bis Oktober. Gesammelt wird das blühende Kraut von Juni bis August.

Die Braunelle ist ausdauernd. Sie vermehrt sich über Samen und Wurzelaufläufer. Zur Samenausbreitung nutzt die Braunelle den Regen. Fallen Regentropfen auf den reifen Fruchtstand, senkt er sich und öffnet sich. Die Samen werden herauskatapultiert.

DIE KRAFT DER BRAUNELLE NEU ENTDECKEN

Die Volksnamen der Braunelle wie Halskraut oder Mundfäulkraut verraten schon ihr bevorzugtes Anwendungsgebiet: bei Entzündungen im Mund, Hals- und Rachenraum sowie bei Mandel- und Zahnfleischbeschwerden.

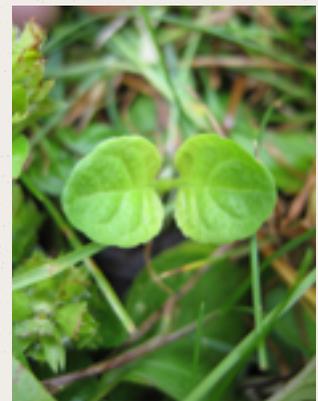
Das kleine Wunderkraut kommt bei Husten und Lungenkrankheiten, Magen-Darmerkrankungen, geschwollenen Lymphknoten, Kopfschmerzen, Seitenstechen und geschwollenen Füßen bei Hitze zum Einsatz. Frische Blätter können zerquetscht und auf Wunden aufgelegt werden. Auch Hämorrhoiden lindert die Braunelle. Wegen ihrer Bitterstoffe hat sie außerdem eine positive Wirkung auf die Leber.



:
*Die Gewöhnliche
Braunelle*



:
*Die Blätter sind
länglich und spitz
zulaufend*



:
*Junge Blätter sind
herzförmig*



ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 10 Minuten

ZUTATEN PRO PERSON:
1/4 Zwiebel
1 Schuss Pflanzenöl
1-2 Eier
1 EL gehackte Wildkräuter
(z.B.: Brennesselblätter,
Giersch, Quendel ...)
1 Prise Kräutersalz
Brot, Knäckebrötchen,
Zwieback, Fladenbrot

 Topf

 Pfanne

EIERSPEISE MIT WILDKRÄUTERN

ZUBEREITUNG

Schneide die Zwiebel fein und erhitze etwas Öl in der Pfanne oder im Topf. Schwitze die geschnittene Zwiebel kurz an und schlage die Eier hinzu. Rühre laufend um, bis die Eier gleichmäßig gestockt sind. Dann füge die gehackten Wildkräuter und Kräutersalz nach Belieben hinzu. Zur Eierspeise kannst du Brot, Knäckebrötchen, Zwieback oder das köstliche Fladenbrot vom Lagerfeuer genießen.



ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten

ZUTATEN PRO PERSON:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schuss Pflanzenöl
- 1/2 Tasse rote Linsen
- 2 Tassen Wasser
- 1 Tasse Nudeln
- 1 TL gerebelter Quendel
- 1 Prise Kräutersalz

 Topf

 Pfanne

NUDELN MIT ROTEN LINSEN UND QUENDEL

ZUBEREITUNG

Schneide den Knoblauch und erhitze etwas Öl in der Pfanne oder im Topf. Schwitze den Knoblauch kurz an und füge die roten Linsen und das Wasser hinzu. Lass diese ca. 5 Minuten köcheln und gib die Nudeln hinzu. Lass die Nudeln noch ca. 15 Minuten köcheln und seihe das restliche Wasser mit dem Deckel ab. Würze anschließend nach Belieben mit dem gerebelten Quendel und dem Kräutersalz.



WASSER, DIE QUELLE DES LEBENS

Wie schmeckt wohl das Wasser aus einem sauberen Bach? Kann ich aus Wasserpfützen trinken? Wie sieht es mit Regenwasser aus? Bist du in der Natur unterwegs, ist Wasser für dich unentbehrlich. Klar: Wenn du selbst Trinkwasser mitnimmst, weißt du ganz genau, dass nichts drin ist, was nicht drin sein soll. Aber was ist, wenn du keines dabei hast? Oder schon alles ausge-trunken hast? Und darauf angewiesen bist, Wasser in der Natur zu finden?

In der Natur ist Wasser je nach Beschaffenheit des Geländes leichter oder schwieriger zu finden. Mitteleuropa ist im Vergleich zu anderen Ländern sehr wasserreich. In Gegenden mit naturbelas-senen Wäldern und Feldern ist der nächste Bach oft nicht weit. In niederschlagsarmen Gebieten kann es jedoch vorkommen, dass sogar das Wild mit vom Menschen angelegten Tränken versorgt werden muss.

WO KANN ICH WASSER FINDEN?

In der Natur findet man Wasser an vielen Stellen wie Bächen, Teichen und Seen, Wasserpfützen, aber auch Regenwasser, das sich in Blättern wie in jener der wilden Karde sammelt. Frisches Regenwasser kann ohne vorherige Aufbereitung getrunken werden, sofern es sich an sauberen Oberflächen gesammelt hat. Im Spätwinter und Frühling liefern auch Baumstämme wie die Birke oder der Ahorn energiereiche Flüssigkeit. Diese Möglichkeit ist aber saisonal stark begrenzt und auch rechtlich nur mit der Erlaubnis des Grundbesitzers durchführbar. Wonach du also besser Ausschau halten solltest, sind Bäche, kleine Flüsse, Quellen, Tümpel usw. Um Sammelstellen mit einer konstanten Wasserversorgung in der Natur zu finden, kannst du dich an ein paar Anzeichen halten, bevor du dich auf die Suche begibst.

1. Hör mal, wer da plätschert:

befindest du dich in einem ruhigen Wald, kannst du zuerst einmal lauschen, ob du vielleicht das Rauschen oder Gluckern von Wasser irgendwo in der Ferne wahrnehmen kannst.

2. Schau genau:

Wasser fließt nach unten. Ist das Gelände also abfallend, kannst du dich zu allererst bergab auf den Weg machen. Treffen zwei Berghänge aufeinander, besteht eine große Chance, im Tal dazwischen Wasser zu finden.

3. Mach es den Tieren gleich:

Auch das Wild muss trinken. Verfolgst du einen Wildpfad im Wald, kommst du über kurz oder lang sicher zu Wasser.

4. Pflanzen zeigen dir den Weg:

Im Freigelände mit Wiesen stehen an Bächen, Flüssen oder Teichen häufig typische Zeigerpflanzen. Dazu zählen Schilf, Binsen, Rohrkolben, das Mädesüß, das Drüsige Springkraut oder Weiden und Pappeln. Diese Pflanzen brauchen große Mengen Wasser. Wo sie wachsen, findest du also entweder ein offenes Gewässer oder einen nassen Boden, den du aufgraben und so möglicherweise zu Wasser kommen könntest.



LASS DEINER WALDLUST FREIEN LAUF!



Du hast Lust auf Ruhe und Entspannung? Oder auf ein Abenteuer? Du sehnst dich danach, auszusteigen und dich mit deinem ganzen Körper frei zu fühlen? Aber du hast keine Zeit, weit zu reisen? Musst du gar nicht. Es reichen schon ein paar Stunden in einem Wald. Dass ein Spaziergang im Wald gut tut, ist nicht nur bekannt, sondern wissenschaftlich belegt. Meist genügt schon ein kurzer Aufenthalt und es geht uns besser. Im Wald gibt es alles, was wir brauchen: Abgeschiedenheit und Stille, wilde Heilkraft von Bäumen und Kräutern, Mystisches und Märchenhaftes. Und: der Wald zeigt uns, was wir zum Leben benötigen. Du hast dich schon immer gefragt, wie man Wasser aufspürt? Wie man sich einen Unterschlupf baut? Wie man Feuer entfacht? Lass dich darauf ein, folge dem Ruf der Wildnis, schließe Freundschaft mit Bäumen - und entdecke dabei dich selbst.