WALD-HANDBUCH

TIPPS ZUR ACHTSAMKEIT IN DER WILDNIS

EINLEITUNG
WILLKOMMEN!

Wir befinden uns an einem besonderen Ort, denn er grenzt an ein Schutzgebiet. Dieser Ort profitiert davon, denn er kann sich dadurch annähernd natürlich - **ohne markante Eingriffe durch den Menschen** - in seiner biologischen Vielfalt entwickeln und ist Lebensraum für viele Tiere und Pflanzen, die bereits vom Aussterben bedroht sind.

Ein Stück Wildnis. Ein natürlicher Rückzugsort, in dem es einige Dinge zu beachten gilt und manche der folgenden Tipps sehr nützlich sein können.

VERZEICHNIS
INHALT

4 Orientierung

6 Achtsames Verhalten

8 Der Wald

10 Die Pflanzen

12 Das Lagerfeuer

14 Die Gewässer

16 Wildnis-Kompass

18 Hilfreiche Pflanzenkunde

28 Praktische Rezepte

36 Gelebte Nachhaltigkeit

38 Ein Impuls

40 Erste Hilfe

ORIENTIERUNG
KARTE

(Bitte individuell ergänzen)

(Bitte individuell ergänzen)

ACHTSAMES VERHALTEN
ZU GAST IN DER WILDNIS

Nationalparks haben einen Leitsatz: „Natur Natur sein lassen“.

An diesem möchten wir uns – auch außerhalb des Nationalparks – orientieren, denn in der Wildnis sind wir Menschen nur zu Gast.

Somit hast auch Du die Verantwortung, den Pflanzen und Tieren, dem Boden und Wasser nicht zu schaden bzw. den Schaden so gering wie möglich zu halten.

Zeig Respekt. Sei ein angenehmer Gast.

DER WALD

Achte bitte darauf, dass ...

... die Grenzen zum Nationalpark **nah** sind und dort besondere Regeln gelten.

... die **vorgegebenen** Wege und Pfade nicht verlassen werden. So zerstörst Du möglichst wenige Pflanzen und Kleinstlebewesen.

... die Tiere **vorgehen**. Sollten sie Deinen Weg kreuzen, nimm Rücksicht. Das gilt auch für Ameisen, Spinnen oder Käfer.

... der Müll **eingesammelt** wird. Jeglicher Müll - auch wenn es nicht Deiner ist - soll gesammelt und am Lagerplatz entsorgt werden.

... die Lautstärke **leise** ist. Auch Geräusche und Stimmen können Störungen hervorrufen. Bitte sei so leise wie möglich.

DIE PFLANZEN

Achte bitte darauf, dass ...

... Pflanzen wertvolle **Lebewesen** sind!

... jede einzelne Pflanze **wichtig** ist, nicht nur für uns Menschen, sondern auch für viele andere Lebewesen und die ganze Schöpfung.

... Du Pflanzen **nicht unnötig** zertrittst.

... Du bei der Ernte von Pflanzenteilen immer nur **wenige** Anteile (Blüten, Blätter ...) oder wenige Individuen nimmst.

DAS LAGERFEUER

Achte bitte darauf, dass ...

... das Feuer nur brennen darf, wenn es ständig **betreut** wird.

Sonst lösch es bitte unbedingt.

... die Lagerfeuerstelle **befestigt** sein muss.

... Windstärke und Abstand zu den Bäumen übereinstimmen,

denn es kann zu gefährlichem **Funkenflug** kommen.

... immer ein Eimer **Löschwasser** bereit steht.

... vor allem **Reisig**, d. h. am Boden liegende dünne Zweige für

das Feuer gesammelt wird.

... nur so viel **Holz** nachgelegt wird, wie es notwendig ist

DIE GEWÄSSER

Achte bitte darauf, dass ...

... das Wasser **sauber** bleibt. Abfälle gehören nicht in Gewässer.

... das Wasser **freien** Lauf hat. Dammbau behindert das Fließen des Flusses und damit auch die Wanderung von vielen Lebewesen.

... das Wasser **schadstoffrei** bleibt. Unnatürliche Flüssigkeiten wie Waschmittel und Kosmetik haben im Wasser nichts zu suchen.

Wir stellen Spülmittel, Duschgel, Shampoo, Zahnpasta, die biologisch abbaubar sind, zur Verfügung.

WILDNIS-KOMPASS
HILFREICHE TIPPS

Wichtig ist während unseres Aufenthaltes, möglichst wenig in die Natur bzw. ihre natürlichen Abläufe einzugreifen.

Wie kannst Du – unter dieser Voraussetzung – deine Zeit in der Wildnis gestalten?

HILFREICHE PFLANZENKUNDE

Wiesen-Labkraut * *Galium mollugo* * *Rötegewächs*

Merkmale: Stängel 4-kantig u. kahl, Blätter klein u. 6-8 in Quirlen um den Stängel, Blüten klein, weiß, vierblättrig und rispenartig

Vorkommen: Wegränder, Waldränder

Verwendung: Wurzeln (roter Farbstoff), junge Blätter u. Triebspitzen (Salat, Pesto, Gemüse), Blüten (Speisedekoration, Limonadenaroma, Tee, Gelee)

Wirkung: regt das Lymphsystem u. den Stoffwechsel an, harntreibend

Als Bettstrohkraut – also als Schlafunterlage – schützt es angeblich vor negativen Einflüssen (so glaubte man im Mittelalter).

Detailreiche Nachschlagewerke kannst Du bei der Gruppenleitung im Lager bekommen.

HILFREICHE PFLANZENKUNDE

Spitzwegerich * *Plantago lanceolata* * *Wegerichgewächs*

Merkmale: schmal-lanzettliche Blätter mit 5-7 längs verlaufenden Blattnerven stehen in bodennaher Rosette, unscheinbare Blüte

Vorkommen: Wegränder

Verwendung: junge Blätter (Salat, Gemüse, Suppen), ältere Blätter (Tee), Knopsen (roh oder gedünstet; schmecken wie Champignons)

Wirkung: mildert Hustenreiz u. löst Verschleimung (Tee mit Honig), lindert Verletzungen u. Insektenstiche (Saft frisch zerquetschter Blätter)

Befreite im Mittelalter auch von angezauberter Liebe ;)

Detailreiche Nachschlagewerke kannst Du bei der Gruppenleitung im Lager bekommen.

HILFREICHE PFLANZENKUNDE

Rot-Buche * *Fagus sylvatica* ***** *Buchengewächs*

Merkmale: glatt-graue Rinde, oval-gewellte Blätter, Bucheckern als Früchte

Vorkommen: Laubwälder, Parks

Verwendung: junge Blätter (Gemüse, Salat), Bucheckern (Öl, Mehl, Kaffee, geröstet als Nüsse)

Wirkung: Durchfall und Erbrechen (rohe Bucheckern)

Verwechslung mit Hainbuche möglich. Blätter schmecken bitter.

HILFREICHE PFLANZENKUNDE

Wasserminze * *Mentha aquatica* ***** *Lippenblütengewächs*

Merkmale: aromatischer Minzgeruch, 4-kantiger Stängel mit dichten Haaren,

lila-rosafarbene Blüten im rundlichen Köpfchen,

Vorkommen: Ufer, nasse Wiesen, Gräben

Verwendung: junge frische o. getrocknete Blätter und Blüten (Tee, Limonade)

Wirkung: appetitanregend, fettlösend (frische Blätter u. Blüten)

Detailreiche Nachschlagewerke kannst Du bei der Gruppenleitung im Lager bekommen.

HILFREICHE PFLANZENKUNDE

Große Brennnessel * *Urtica dioica* * *Brennnesselgewächs*

Merkmale: überall dicht mit langen Brennhaaren besetzt, 4-kantiger Stängel, paarweise angeordnete, herzförmige und gesägte Blätter

Vorkommen: Wegränder, Wälder, Ufer, Hecken

Verwendung: junge Blätter u. Triebspitzen (Tee, Suppen, Spinat, Gemüse, grüne Farbe), Samen (Nüsse, Gewürz)

Wirkung: vitamin- und eiweißreich (Samen, Blätter), harntreibend u. stoffwechselanregend (Blätter)

Wir empfehlen Handschuhe für die Ernte und Verarbeitung.

Es gibt weibliche und männliche Pflanzen. Erkennst du Sie?

Wilder Magen-Darm-Tee

Jeder gute Wildnis-Tee setzt sich zusammen aus Zutaten für Basis, Aroma, Schmuck und Volumen.

Zutaten:

(Wasser-)Minze u. echte Kamille (Basis), Melisse u. Minze (Aroma), Erdbeer- u. Brombeer-Früchte (Schmuck), Erdbeer- u. Brombeer-Blätter (Volumen)

Zubereitung:

Kräuter waschen und klein zupfen; Wasser aufkochen und Kräuter damit übergießen; 10 Minuten ziehen lassen.

Standard-Wildnis-Tee (April bis Juni)

Jeder gute Wildnis-Tee setzt sich zusammen aus Zutaten für Basis, Aroma, Schmuck und Volumen.

Zutaten:

(Wasser-)Minze (Basis), junge Fichtentriebe (Aroma), Taubnesselblüten (Schmuck), junge Brombeer- und Himbeer-Blätter und Triebe (Volumen)

Zubereitung:

Kräuter waschen und klein zupfen; Wasser aufkochen und Kräuter damit übergießen; 10 Minuten ziehen lassen; evtl. mit Honig abschmecken.

PRAKTISCHE REZEPTE

Wildsalat (April bis Mai)

Zutaten:

- Basis: junge Rot-Buchen-Blätter, ganz junge Giersch-Blätter
- Gewürze und Toppings: frische Triebe und Blätter des Wiesen-Labkraut, junge Rotklee-Blätter und -Blüten, wenige fein gehackte hellgrüne Fichten-triebe, geöffnete Blüten der Taubnessel

Zubereitung:

Alles sammeln; auf Merkmale und Art kontrollieren; waschen; im Handtuch trocken tupfen; klein schneiden; Dressing aus Öl, Honig und Salz bereiten.

Vegane Frühlingssuppe mit Kartoffeln

Zutaten:

- 1 dicke Kartoffel
- 4 Handvoll Kräuter (je zu gleichen Teilen junge Kräuter wie: Brennnessel, Giersch, Sauerampfer, Löwenzahn, Gänseblümchen, Spitzwegerich oder Breitwegerich o.a.; nur wenig: Gundermann, Schafgarbe)
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Die Kräuter klein schneiden und in Wasser etwa 30 Min. kochen; rohe Kartoffel reiben und mit Salz in den Topf geben; 15 Min. kochen und würzen.

GELEBTE NACHHALTIGKEIT

Bewusstes Handeln ist möglich

- Nutze **wiederverwendbare Materialien** (z.B. Geschirr, Besteck, Mehrwegflaschen ...)
- Kaufe **nachhaltig** ein (regional, saisonal, bio, abbaubar, unverpackt ...)
- Leiste Deinen **eigenen Beitrag** (Müll sammeln, Fahrradfahren, Tauschen, Second Hand...)
- Reduziere Deinen ökologischen Fußabdruck

Hast du weitere Ideen?

EIN IMPULS
GEBET FÜR UNSERE ERDE

Allmächtiger Gott,
der du in der Weite des Alls gegenwärtig bist
und im kleinsten deiner Geschöpfe,
Du, der du alles, was existiert,
mit deiner Zärtlichkeit umgibst,
gieße uns die Kraft deiner Liebe ein,
damit wir das Leben und die Schönheit hüten.
Überflute uns mit Frieden,
damit wir als Brüder und Schwestern leben
und niemandem schaden.
Gott der Armen,
hilf uns,
die Verlassenen und Vergessenen dieser Erde zu retten.
Sie sind so wertvoll in deinen Augen.
Heile unser Leben,
damit wir Beschützer der Welt sind
und nicht Plünderer,
damit wir Schönheit säen
und nicht Verseuchung und Zerstörung.
Rühre die Herzen derer an,
die nur Gewinn suchen
auf Kosten der Armen und der Erde.
Lehre uns,
den Wert von allen Dingen zu entdecken
und voll Bewunderung zu betrachten;
zu erkennen, dass wir zutiefst verbunden sind
mit allen Geschöpfen
auf unserem Weg zu deinem unendlichen Licht.
Danke, dass du alle Tage bei uns bist.
Ermutige uns bitte in unserem Kampf
für Gerechtigkeit, Liebe und Frieden.

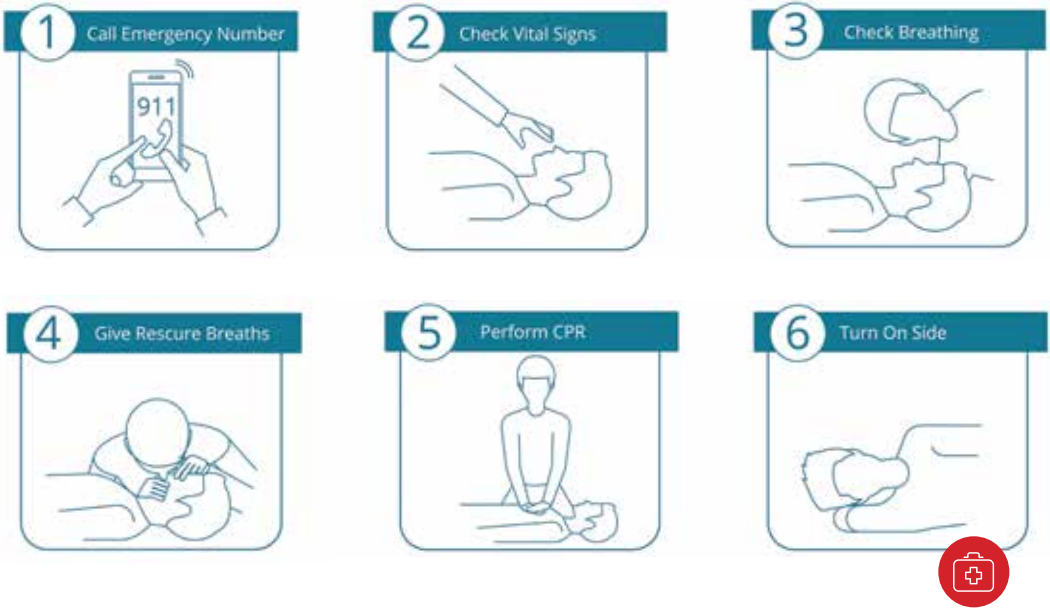
Quelle: Papst Franziskus (Laudato Si)

Medicine & Bandage
FIRST AID CASE

ERSTE HILFE
ZECKEN STECHEN

Zecken gehören zu den Spinnentieren und sind blutsaugende Parasiten. Für andere Lebewesen sind sie gefährlich, da sie durch ihren Stich (nicht Biss!) Krankheitserreger übertragen können. Achte bitte auf diese Tipps:

- **Trage lange, möglichst enganliegende Kleidung** und festes Schuhwerk. Suche Dich regelmäßig auf Zecken ab.
- Zeckenkarten zur **Entfernung der Parasiten** stehen im Verband-Set am Lager zur Verfügung.
- **Achte auf Warnsignale**: Fieber, Schwellungen, Verfärbungen, Magen-Darm-Beschwerden. Geh bei Bedarf zum Arzt und weise darauf hin.


1
Call Emergency Number
911
2
Check Vital Signs
3
Check Breathing
4
Give Rescure Breaths
5
Perform CPR
6
Turn On Side

ERSTE HILFE
MASSNAHMEN IM NOTFALL

1. Gefahrenzone absichern
2. den Verletzten ansprechen, Schultern leicht rütteln
3. Notruf absetzen (möglichst den Verletzten nicht alleine lassen)
4. Atem- und Kreislaufkontrolle (fühlen, hören oder beobachten)

Ok? weiter zu 5. **Nicht Ok? Beatmung und Herzmassage**

5. Stabile Seitenlage (Arm im rechten Winkel anlegen, stabiles Dreieck bilden, Knie zur Brust heben, passendes Armgelenk auf Knie legen und zu sich hindrehen; jene Hand anwinkeln, Kopf überstrecken; der Mund sollte den tiefsten Punkt bilden)

IM NOTFALL

112 NOTRUF

0228 19 24 0 / 0228 28733211 Giftnotruf-Zentrale Bonn

Telefonnummer (Bitte individuell ergänzen) Gruppenleitung

Wichtige Informationen: **WO** geschah es? **WAS** geschah? **WIE viele** Verletzte?

WELCHE Art von Verletzungen? **WARTEN** auf Rückfragen!

Rettungsweg: (Bitte individuell ergänzen)

Angabe zu Ortsnamen/Adresse bzw. genauen Koordinaten

SCHÖPFUNG ERFAHREN

INTERRELIGIÖSE UMWELTBILDUNG IM NATIONALPARK EIFEL

Dieser Prototyp für ein „WALD-Handbuch zur Achtsamkeit in der Wildnis“

wurde 2018 entwickelt im Rahmen des Projekts:

SCHÖPFUNG ERFAHREN
Interreligiöse Umweltbildung im Nationalpark Eifel

Institut für Theologische Zoologie Förderverein e. V.

Seelsorge Nationalpark Eifel + Vogelsang

gefördert durch DBU Deutsche Bundesstiftung Umwelt

www.dbu.de

www.schoepfung-erfahren.de