

Wildpflanzen entdecken mit Kindern

FÜNF EINFACHE PFLANZEN FÜR NATURVERBINDUNG IM ALLTAG

Spitzwegerich

Erkennungsmerkmal: Längliche, schmale Blätter mit deutlich sichtbaren Längsrippen. Die Blätter wachsen in einer bodennahen Rosette:

- Kann direkt unterwegs bei Brennnessel-Stichen oder Mückenstichen verwendet werden: Blatt zwischen den Fingern zerreiben, bis etwas Pflanzensaft austritt, dann sanft auf die Haut tupfen.
- Gibt Kindern das Gefühl, sich selbst helfen zu können.
- Tipp: Eine selbstgemachte Tinktur mit Spitzwegerich (in Alkohol eingelegt) ist eine schöne Erweiterung für den Familienalltag.



Brennnessel



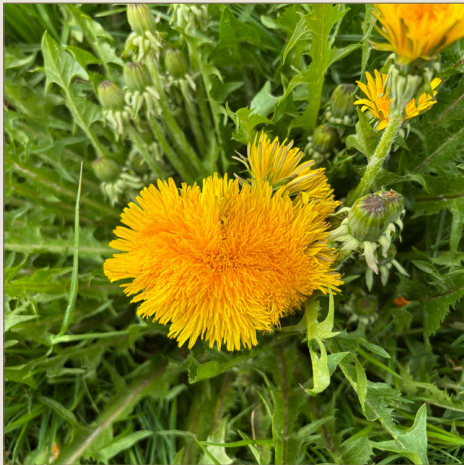
Erkennungsmerkmal: Gezackte, dunkelgrüne Blätter mit feinen Brennhaaren:

- Wird von Kindern oft ehrfürchtig gemieden – ein guter Anlass, sie gemeinsam kennenzulernen!
- Blätter (mit Handschuhen) für Tee verwenden: ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- Tipp: Ideal zum Beobachten von Raupen und Insekten, tolles „Zundermaterial“ aus alten, trockenen Stängeln für Naturhandwerk oder Feuerstarten.

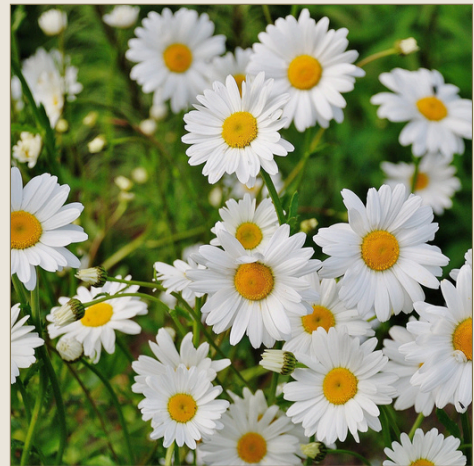
Löwenzahn

Erkennungsmerkmal: Zerrandete Blätter, hohle Stängel mit Milchsaft, leuchtend gelbe Blüte:

- Bekannt und beliebt: Für Blumenkränze, kleine Kunstwerke oder Spiele.
- Bitterstoffe regen den Geschmackssinn an – kann im Salat oder pur gekostet werden.
- Tipp: Blüten als Naturfarbe verwenden oder kleine Haarbänder und Armbänder daraus basteln.



Gänseblümchen



Erkennungsmerkmal: Kleine weiße Blüten mit gelber Mitte, wächst auf Wiesen, in Gärten, auf Wegen:

- Kinder lieben es, Schmuck daraus zu basteln oder die Blüten zu naschen.
- „Blumen-Tattoos“ mit Vaseline und Blütenblättern gestalten – kreativ und achtsam.
- Tipp: Blüten in Öl einlegen und zu einer Salbe verarbeiten – ein schöner Familienprozess.

Schafgarbe

Erkennungsmerkmal: Feine, fiederartige Blätter und kleine weiße oder rosafarbene Doldenblüten:

- Als Tee oder duftendes Fußbad – sanfte Anwendungsmöglichkeit im Alltag.
- Wirkt ausgleichend – besonders in der Verbindung mit Mädchen/Frauen.



Abschlussgedanke

Diese fünf Pflanzen wachsen überall um uns herum. Wer sie erkennt, schätzt und gemeinsam mit Kindern nutzt, entdeckt eine Welt voller Naturverbindung, Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit – direkt vor der eigenen Haustür. Wenige Pflanzen – große Wirkung.

Hinweis:

Dieses Handout dient der Inspiration für den achtsamen und kreativen Umgang mit heimischen Wildpflanzen in Familienalltag und Naturerkundung. Es ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Bei gesundheitlichen Fragen wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder eine Heilpraktikerin. Ich gebe keine Heilversprechen und übernehme keine Haftung für die Anwendung.

Danke, dass du die Natur in euer Familienleben bringst.

Dieses Handout wurde liebevoll für dich gestaltet von
Wilde Möhre – Wild sein, Wurzeln schlagen
mit dem Wunsch, dass du und deine Kinder
Wurzeln schlagen könnt – in der wilden, echten
Natur.

Teile gerne den Podcast:

 Podcast: „Wilde Möhre – Wild sein, Wurzeln schlagen“

