

Inhaltsverzeichnis

WARUM WALDFÜHLUNGEN?	5
EMOTIONEN WECKEN HEIßT: LIEBE UND ACHTUNG ENTWICKELN	6
WALDFÜHLUNGEN KÖNNEN DAS GANZE JAHR ÜBER STATTFINDEN	8
Möglichkeiten der Waldbegegnung	8
Vorbereitung einer Waldführung	10
Im Frühling	12
<i>Waldspiele und Waldkontakte von März bis Mai</i>	12
<i>Wir beobachten die Tiere – Vogelzüge und Liebespfeile</i>	17
<i>Wir betrachten Pflanzen – Von ersten Farbtupfern bis zu blühenden Bäumen</i>	19
<i>Kulinarische und heilende Gaben – von Blütenbrot und Löwenzahngelee</i>	21
<i>Thematische Waldführungen im Frühling</i>	24
Im Sommer	25
<i>Waldspiele und Waldkontakte von Juni bis August</i>	25
<i>Wir beobachten die Tiere – Jungfüchse und Ameisen mit Flügeln</i>	31
<i>Wir betrachten Pflanzen – Süße Düfte und Gift</i>	32
<i>Kulinarische und heilende Gaben – von Eierkuchen und Lutschern</i>	33
<i>Thematische Waldführungen im Sommer</i>	34
Im Herbst	36
<i>Waldspiele und Waldkontakte von September bis November</i>	36
<i>Wir beobachten die Tiere – Altweibersommer und Hirschbrunft</i>	42
<i>Wir betrachten Pflanzen – Reife Beeren und bunte Blätter</i>	43
<i>Kulinarische und heilende Gaben – von Vogelbeerenmus und Weißdornkompott</i>	44
<i>Thematische Waldführungen im Herbst</i>	46
Im Winter	47
<i>Waldspiele und Waldkontakte von Dezember bis Februar</i>	47
<i>Wir beobachten die Tiere – Wintergäste und Rauschzeit</i>	52
<i>Wir betrachten Pflanzen – von Baumsamen und Schneeglöckchen</i>	53
<i>Kulinarische und heilende Gaben – Holunderpunsch und Haselnusskuchen</i>	54
<i>Thematische Waldführungen im Winter</i>	55
EIN RENDEZVOUS MIT BÄUMEN	56
Die Eiche – Wohnsitz des Donnergottes	58
Die Buche – Begründerin des Buchstabens	62
Die Linde – Baum der Liebe und Gerechtigkeit	66
Die Birke – der Lichtbaum	69
Die Hainbuche – die Eisenholzlieferantin	72
Die Ulme – Baum der Toleranz	76
Die Eberesche – unser Vogelbeerbaum	80
Der Ahorn – der Harlekinbaum	83
Die Haselnuss – der Wünschelrutenbaum	87
Der Holunder – Gehölz der Frau Holle	90
Die Fichte – das Klangholz der Stradivari	93
Die Tanne – Oh Tannenbaum... ..	97
Die Kiefer – Vorbild für Genügsamkeit	100

VON AMEISEN BIS ZUM ZUNDERSCHWAMM - EINE KLEINE AUSWAHL VON WALDBEWOHNERN	104
Die Ameisen – Sammler und Viehhalter	104
Die Borkenkäfer – die Geächteten	108
Der Buntspecht – Trommler des Waldes	110
Der Eichelhäher – Polizist des Waldes	112
Das Eichhörnchen – der rotbraune Kobold	113
Gallen – unscheinbare Zauberei	115
Das Johanniskraut – natürliches Antidepressivum	117
Der Mistkäfer – der kleine Kraftprotz	118
Das Schöllkraut – das Warzenkraut	120
Die Springschwänze (Collembolen) – Weltmeister im Weitsprung	121
Der Waldkauz – lautloser Jäger	123
Der Waldsauerklee – ein kleines, saures Wunderwerk	125
Die Weinbergschnecke – ein tierischer Amor	126
Die Wolfsspinnen & Co. – Verursacher unserer Gänsehaut	128
Der Zunderschwamm – verkannter Wunderpilz	130
NACHGEDANKEN/DIE AUTORINNEN	132
WEITERFÜHRENDE UND VERWENDETE LITERATUR	133
REGISTER	134

