



WURZELTRAPP

Herzlich willkommen in der „grünen Welt“, der Naturseite der RAPPEL-POST. Lasst euch von meiner Begeisterung für die Natur anstecken, geht raus und probiert die Dinge aus. Knüpft Verbindungen zur Natur...

Viel Spaß wünscht euer Wurzeltrapp



Survival ist...

Leben oder Überleben in der Natur

Rüdiger Nehberg hat als Sir Vival das Thema im Land bekannt gemacht. Heute wird mit Survival kiloweise Ausrüstung verbunden, die auf dem Buckel geschleppt wird. Klar, man will ja als Sieger aus dem Kampf mit der Natur hervorgehen. Diese Ansicht von Survival nenne ich „Überleben in der Natur“. Es gibt aber auch noch eine andere Sicht auf die Dinge.

Je mehr Naturwissen und Fertigkeiten du mitbringst, umso weniger Ausrüstung wirst du brauchen. Die Naturvölker leben vor, wie so was geht. Wir haben uns ganz schön weit entfernt von einem Leben in und mit der Natur. In meinen Kursen ist es immer wieder faszinierend zu sehen, wie nach wenigen Tagen die Teilnehmer sich dem Tempo der Natur anpassen. Und genau diese innere Haltung macht den Unterschied aus zwischen „ich tauche ein in die Natur“ oder ich kämpfe gegen die Umstände an.

Das Gesetz der 3

Oder, worum zuerst kümmern?

Stell dir vor, du bist im Nirgendwo und weißt grad nicht mehr, wie du da rauskommst. Was ist das erste, was du tust? Die meisten denken sofort an „was zu essen finden“. Das Gesetz der 3 hilft dir, deine nächsten Schritte zu überlegen. **3 Minuten ohne Luft, 3 Stunden ohne Ausgleich der Körpertemperatur, 3 Tage ohne Wasser, 3 Wochen ohne Nahrung.**

Du siehst, Nahrung ist nicht wirklich das Problem. An Unterkühlung sterben jedoch mehr Menschen als an Wassermangel. Du solltest dich zuerst um einen Unterschlupf kümmern. Und dann um Feuer und Wasser. Die beiden nenne ich zusammen, denn unser Oberflächenwasser kannst du unbehandelt nicht trinken. Und zum Schluss kümmerst du dich um Nahrung.

Die Laubhütte

Sie zu bauen ist nicht schwer. Wenn sie dich aber im Winter ohne Schlafsack warm halten soll, ist der Bau schon eine Herausforderung. Jetzt ist eine gute Jahreszeit, um den Bau zu üben. Probiere das draußen aus! Und wenn du alle Kniffe und Trick lernen möchtest, schau bei einem meiner „Zuhause in der Natur“-Kurse vorbei. Da lernst du, wie du mit dem Feuer-

bohrer ein Feuer machst, Schalen brennst und mit heißen Steinen kochst.

Für deine Laubhütte brauchst du ein Grundgerüst aus 2 Astgabeln und einem langen Ast als First. Bau sie nicht zu groß, sonst hält sie nicht warm. An deinen First lehnt du nun von beiden Seiten möglichst dicht kleinere Äste. Schichte nun viel und möglichst trockenes Laub auf deine Hütte. Wenn die Laubschicht so dick wie dein Arm lang ist, hast du es geschafft – deine Hütte wird dich auch im Winter gut vor Kälte schützen. Nun fülle deine Hütte mit dem trockensten Laub, das du findest. Krieche rückwärts hinein und liege das Laub platt. Dann wirf erneut Laub hinein und liege es wieder platt. Wiederhole das so lange, bis deine Hütte auch von innen hervorragend isoliert. Damit es nicht so in deine Hütte zieht, baust du dir einen nur schulterbreiten Eingang.

Deinen Eingang musst du natürlich auch noch mit Laub bedecken. Lege dir noch einen Haufen Laub vor die Hütte. Wenn du dann zum Schlafen reingekrochen bist, ziehst du das Laub hinter dir in den Eingang, um dich besser vor Wind und Kälte zu schützen. Gute Nacht und einen erholsamen Schlaf wünsche ich dir in deiner Laubhütte.



WURZELTRAPP BEOBACHTUNGSTIPPS HASENMOND

Welche Pflanzen blühen im April bei dir im Wald? Bestimme sie! Versuch, deine Eltern und Freunde dafür zu begeistern. Wenn die Apfelbäume blühen, ist Vollfrühling! Jetzt färben sich die Wiesen gelb. Bestimme die gelben Pflanzen. Bau dir eine Laubhütte. Wann kommen die ersten Schwalben bei dir zurück? Wer hört den ersten

Kuckuck? Ernte Bärlauch, Brennnessel, Löwenzahn für deine „Frühjahrskur“. Woher kommen die Fellbüschel am Wegrand? Welche Tiere wechseln jetzt ihr Fell und warum tun sie das? Untersuche die Fellreste und bekomme raus, von wem sie sind.

WONNEMOND

Die Wiesen werden im Mai weiß! Bestimme die Pflanzen, die ihr die Farbe geben. Kannst du Waldmeister, Weißdorn und Linde mit deiner Nase finden? Was riecht jetzt so süßlich? Wann hörst du die ersten Mauersegler? Beobachte an einer blühenden Hecke die Insekten. Welche kennst du und was machen sie dort?

Die Bäume im Wald haben nun Blätter. Was blüht jetzt am Waldboden? Übe dich in der Kunst der Pflanzenbestimmung. Wenn du es nicht letzten Monat getan hast, bau dir jetzt eine Laubhütte.

Veranstaltungen - Kurse

13. und 14. April 2013 ::

Waldläufer Kurse, Vogelsprache, Spurenlesen

18. April 2013 ::

Vortrag :: Vögel - Ihre Sprache, ihr Verhalten

27. – 28. April 2013 ::

Geheimnis der Vogelsprache - Das Alarmsystem des Waldes

10. – 11. Mai 2013 ::

Leben in der Wildnis - Basiswissen

18. – 20. Mai 2013 :: Das grüne Volk ::

Wildkräuter für Küche und Gesundheit

www.wurzeltrapp.de



Praxis für Lese- & Rechtschreibtherapie

Simone Enste
Linguistin M.A.

Individuelle Lerntherapie für Vorschüler und Schüler bei Lese- und Rechtschreibschwäche (LRS)

- Ausführliche Beratung
- Ganzheitliches Therapiekonzept
- Entwicklung eigener Lernspiele
- Lernen mit Spaß im Fokus
- Rechenförderung

ABR-C

Frankfurter Straße 103 • 63067 Offenbach a. M.
Tel. 069 80106637 • Fax 069 80106920
enste@buchstabeet.de • www.buchstabeet.de

ABR-C ABR-C ABR-C

