



In diesem Wortgitter hat sich ein Lösungswort versteckt.

Streiche folgende Wörter, die den Wald beschreiben, durch:

SAUERSTOFF – RUHE – ATMEN – WASSER – TAU –

LICHT– TIERE– DUFT– GESUND – FREUDE – LUFT

Sie stehen nur waagrecht und kommen mehrmals vor.

Die übrig gebliebenen Buchstaben ergeben das Lösungswort!

S	A	U	E	R	S	T	O	F	F	A	T	M	E	N
G	E	S	U	N	D	W	D	U	F	T	R	U	H	E
W	A	S	S	E	R	A	R	U	H	E	L	U	F	T
L	F	R	E	U	D	E	T	A	U	A	T	M	E	N
D	U	F	T	S	A	U	E	R	S	T	O	F	F	D
R	U	H	E	G	W	A	S	S	E	R	E	T	A	U
A	T	M	E	N	S	L	I	C	H	T	D	U	F	T
T	A	U	L	U	F	T	U	W	A	S	S	E	R	N
T	I	E	R	E	S	A	U	E	R	S	T	O	F	F
S	A	U	E	R	S	T	O	F	F	D	R	U	H	E
A	T	M	E	N	L	I	C	H	T	H	L	U	F	T
G	E	S	U	N	D	T	A	U	W	A	S	S	E	R
E	L	I	C	H	T	R	U	H	E	T	I	E	R	E
D	U	F	T	A	T	M	E	N	T	I	E	R	E	I
R	U	H	E	T	S	A	U	E	R	S	T	O	F	F

Das Lösungswort lautet: **WALDGESUNDHEIT**

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

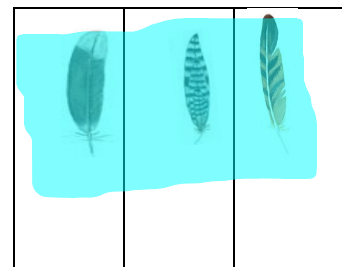
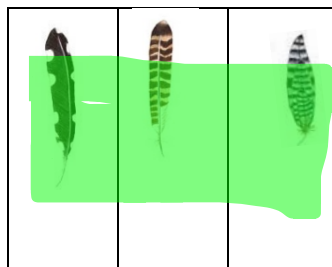
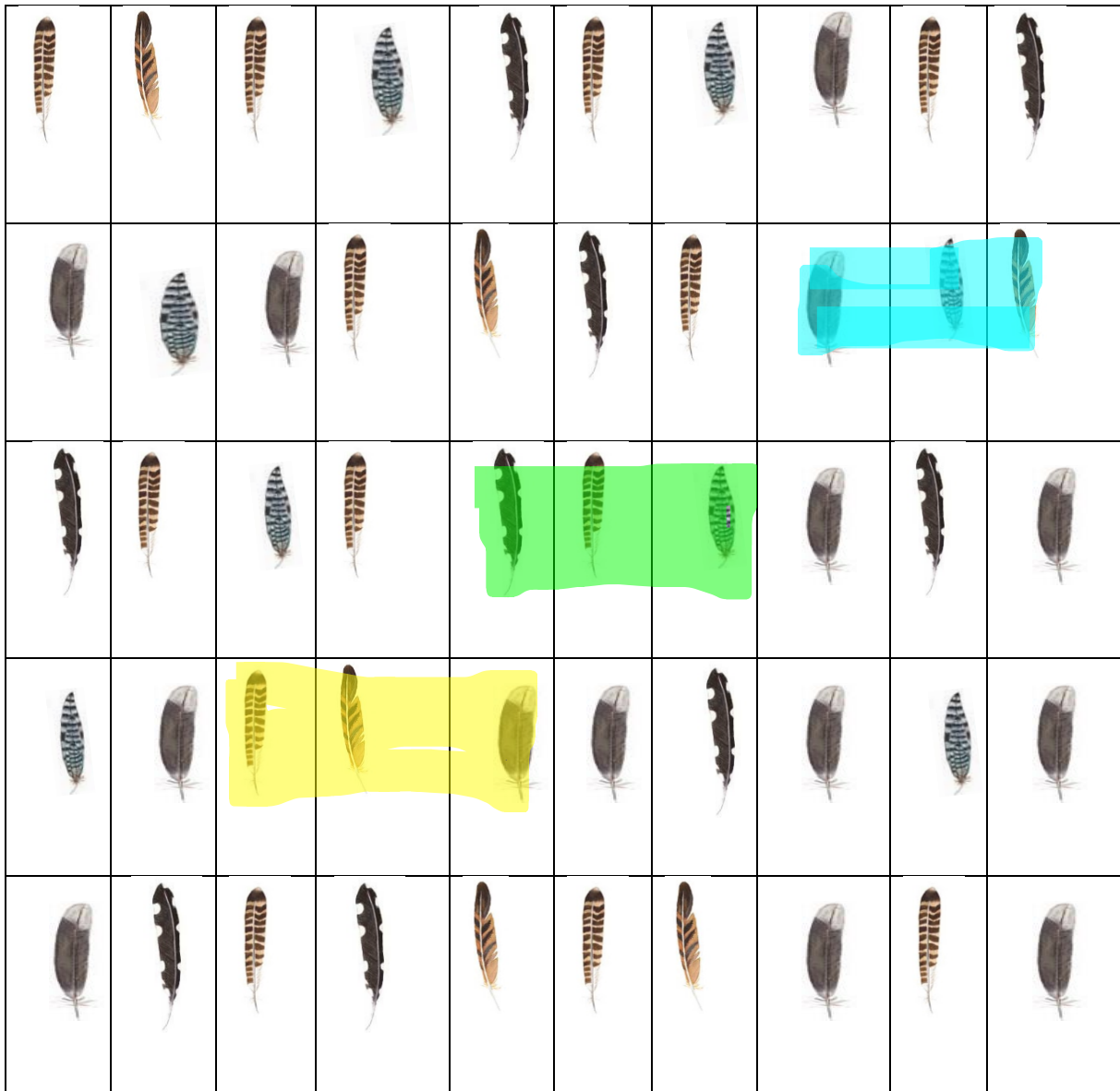
 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

 Land
Wien

 Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.

Im Wald kann man seine Augen schärfen! Schau genau hin. Kannst du die untenstehenden Anordnungen von Federn aus dem großen Raster herausfinden?



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



Im Wald gibt es köstliche Beeren, Früchte und Kräuter, die sehr viele gesunde Inhaltsstoffe enthalten.

Kannst du die Beeren in untenstehenden Buchstabenschlangen finden?

HIMBEERE – BROMBEERE – PREISELBEERE – WALDERDBEERE –
HEIDELBEERE – HAGEBUTTE – HASELNUSS – WALDMEISTER –
BÄRLAUCH

NDGETRUFHETDEU HIMBEERE JESFEIDTEHRUOHRZTTIEHFZVFGR
MLPSDERTD BROMBEERE EOKDFETHSGETRPÜGFHVCXSDREKLFOR
KJSWZQPDPFGRZTHTEJFHRUDHETZR PREISELBEERE CXDLOFJR
SER WALDERDBEERE HGDFTWZEIDZEGFURHDZEGDXRHFELJDF
NDFERWTSGDRIFHZDEZ HEIDELBEERE KFDTEHUKHFZEGFGEZHFR
NGDTEZ HAGEBUTTE EMVNFHDUGRTDRZTFZGRUGTJHIEGETRFUTH
QFDRETSEZRHFTIJZOHKRURHFGUTJZZOUHJZI HASELNUSS DSWT
HDFETRGZ WALDMEISTER SDWPJHURTDGRUFHRWGDZRHFRUFHR
MKFGRZJDQRHFURHFHHOIDHRZFBTUG BÄRLAUCH FDTERSFERUT



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

 Land
Wien

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



Hier haben sich viele gesunde Früchte und Kräuter aus dem Wald versteckt.

So wie im Wald, musst du auch hier genau schauen, damit du die wohlschmeckenden Naschereien entdeckst. Die Wörter haben sich zwischen den Buchstaben X und hinter der Walderdbeerenpflanze versteckt. Wie oft kommt jede Frucht und jedes Kraut vor?

XXXXHAGEBUTTEXXXXKAMILLEXXXXPREISELBEEREXXXXXBÄRLAUCHX
XXHASELNUSSXXXBROMBEEREXXXHEIDELBEEREXXXXWALDMEISTERXXXX
XXXXXXPREISELBEEREXXXXWALDMEISTERXXXXBÄRLAUCHXXXXKAMILLEX
XXXWALDERDBEEREXXXXHASELNUSSXXXXBROMBEEREXXXXXBÄRLAUCH
XHEIDELBEEREXXXXHAGEBUTTEXXXXWALDERDBEEREXXXXHIMBEEREXXX
XXXWALDMEISTERXXXXHAGEBUTTEXXXXHASELNUSSXXXXPREISELBEERE
XXXHAGEBUTTEXXXXKAMILLEXXXWALDMEISTERXXXXBROMBEEREXXXX
XXXXXXBÄRLAUCHXXXXHEIDELBEEREXXXXPREISELBEEREXXXXXXXXXX
XXXHASELNUSSXXXXWALDERDBEEREXXXXHAGEBUTTEXXBÄRLAUCHXX
XXXXHIMBEEREXXXXKAMILLEXXXWALDERDBEEREXXXWALDMEISTERXXX
XXXKAMILLEXXXXHEIDELBEEREXXXXPREISELBEEREXXXBÄRLAUCHXXX
XXXXXXHASELNUSSXXXXXXWALDERDBEEREXXXXHIMBEEREXXXXXXXXXX
XXXXPREISELBEEREXXXXWALDMEISTERXXXXHAGEBUTTEXXXXXXXXXX
XWALDMEISTERXXXXHIMBEEREXXXXWALDERDBEEREXXXXKAMILLEXXXX

Schreibe hier die Früchte und Kräuter auf, wie oft hast du sie jeweils gefunden?

- Hagebutte 6 mal
- Kamille 6 mal
- Preiselbeere 6 mal
- Bärlauch 6 mal
- Haselnuss 5 mal
- Brombeere 3 mal
- Heidelbeere 4 mal
- Waldmeister 7 mal
- Walderdbeere 6 mal

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



Nina hat ihre Lieblingsfrüchte und Kräuter aus dem Wald aufgeschrieben. Dabei hat sie immer einen Buchstaben vergessen. Kannst du ihn herausfinden und das Wort richtig aufschreiben?

Ninas Wort	dieser Buchstabe fehlt	So schreibt man die Frucht richtig
PREISEBEERE	L	PREISELBEERE
HAGEBUTE	T	HAGEBUTTE
WADHIMBEERE	L	WALDHIMBEERE
HEIDELBERE	E	HEIDELBEERE
WALDERDBEER	E	WALDERDBEERE
BROBEERE	M	BROMBEERE
HASENUSS	L	HASELNUSS
WADMEISTER	L	WALDMEISTER
BÄRLACH	U	BÄRLAUCH
KAMLLE	I	KAMILLE

Welche Früchte fehlen hier? Zeichne sie dazu:



Es fehlen: **PREISELBEERE, WALDERDBEERE, BÄRLAUCH**

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

 Land
Wien

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



Gesund im Wald

Löse folgendes Hüpfdiktat nach den untenstehenden Angaben und du erfährst etwas Interessantes über den Wald. Achte auf die Großschreibung am Satzanfang.

	1	2	3	4	5
A	ihn	der	Wald	der	Wald
B	der	und	Bäume	einem	Duft
C	komm	zu	den	macht	in
D	Blätterrauschen	Menschen	Vogelgesang	mit	gesund
E	der	die	Erholungsort	das	machen

Satz 1: B1 A3 C4 E2 D2 D5

Satz 2: A2 D3 A4 B5 E1 B3 B2 E4 D1 E5 A1 C2 B4 E3

Satz 3: C1 D4 C5 C3 A5



Satz 1: Der Wald macht die Menschen gesund.

Satz 2: Der Vogelgesang, der Duft der Bäume und das Blätterrauschen machen ihn zu einem Erholungsort.

Satz 3: Komm mit in den Wald!

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

 Land
Wien

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



Quiz zu „Der Wald und seine Stärken“

Wenn du die Buchstaben neben den richtigen Sätzen aneinanderreihst, erhältst du ein Lösungswort.



A	Die Kühle im Wald ist nur abhängig von dem Schatten, den die Bäume werfen.
S	Wer häufig Waldspaziergänge macht, kann sich besser konzentrieren.
R	Die gesundheitliche Wirkung des Waldes wird überschätzt.
A	Nach einem Waldspaziergang fühlt man sich einfach wohl.
U	Der Wald ist wie eine natürliche Kühlanlage an warmen Sommertagen.
T	Bei der Photosynthese entsteht aus Sauerstoff und Sonnenlicht Kohlendioxid und Wasser.
E	Man könnte den Wald als Luftreiniger bezeichnen.
E	Es genügt, wenn man einmal im Jahr im Urlaub in den Wald geht.
R	Um Sauerstoff produzieren zu können, benötigen Bäume Sonnenlicht.
S	Durch die Photosynthese bekommen wir gereinigte Luft.
N	Es hat keine Nachteile, wenn ganze Wälder gerodet werden.
T	Ohne Wälder wäre unsere Lebensqualität viel schlechter.
O	Baumwurzeln festigen den Waldboden.
F	Abgase, Fabriken und Heizungen produzieren viel Kohlendioxid.
F	Die Erhaltung unserer Wälder ist sehr wichtig für uns!

Das Lösungswort lautet: **SAUERSTOFF**

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

 Land
Wien

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



Teste dein Wissen über Waldgesundheit. Wenn du die Buchstaben neben den richtigen Aussagen der Reihe nach liest, erhältst du das Lösungswort.



I	Im Wald können wir richtig gut entspannen.
W	Die Waldluft ist wegen des Terpentins der Bäume so gut.
M	Waldbaden ist eine Erfindung von Japanern.
M	Ein eigener wissenschaftlicher Zweig heißt in Japan Waldmedizin.
A	Da es im Wald meistens feucht ist, kann man dort besonders gut baden.
U	Unser körpereigenes Abwehrsystem wird im Wald gestärkt.
L	Wegen der in der Waldluft enthaltenen Terpene wird der Blutdruck gesteigert.
N	Regelmäßiger Aufenthalt im Wald kann unsere Gesundheit verbessern.
S	Die stressabbauende Wirkung der Waldluft ist bekannt.
D	Man weiß, dass sich bei Kälte besonders viele Terpene in der Waldluft befinden.
Y	Wenn es geregnet hat, duftet es im Wald besonders gut.
S	Körper, Seele und Geist wird im Wald erfrischt.
T	Waldspaziergänge sind wie ein Kurzurlaub im Alltag.
E	Einen entspannten Aufenthalt im Wald nennt man auch Waldbaden.
M	Im Sommer ist die Konzentration an Terpenen im Wald am höchsten.

Das Lösungswort lautet: **IMMUNSYSTEM**

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Beerenquiz



Du hast den Text „Gesunde Naschereien“ genau durchgelesen und Begriffe, die du noch nicht kennst, unterstrichen. Forche in einem Online-Lexikon, was diese Begriffe bedeuten.

Wenn du den Text genau gelesen hast, dann kannst du die Fragen sicher richtig beantworten.

1. Nenne einige essbare Beeren, die häufig in unseren Wäldern vorkommen

Brombeere, Himbeere, Heidelbeere, Walderdbeere, Preiselbeere

2. Warum sind Beeren so gesund?

Beeren sind gesund, weil sie viele wertvolle Inhaltsstoffe wie beispielsweise Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Anthocyane enthalten.

3. Darf man alle Beeren im Wald pflücken?

Nein, weil nicht alle Beeren genießbar und manche sogar giftig sind.

4. Welche besondere Wirkungsweise haben Flavonoide und Anthocyane?

Sie wirken gegen Viren, sind entzündungshemmend und antioxydativ. Zudem regulieren sie den Blutdruck.

5. Warum ist Ellagsäure so wichtig? In welchen Beeren kommt sie vor?

Ellagsäure kann krebsvorbeugend wirken, den Cholesterinspiegel senken und das Immunsystem stärken. Sie kommt zum Beispiel in Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren und Preiselbeeren vor.

6. Wähle eine Beerenart, die unter „Gesunde Naschereien“ beschrieben wurde, und schreibe auf, was du dir gemerkt hast. Kannst du die Beere aufzeichnen?

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union