

# Naturtipps für Juni

Trarira, der Sommer der ist da! Mit dem Juni starten wir in den ersten Sommermonat.

Es ist draußen länger hell und wir können die ersten warmen Sommerabende genießen. Auch die Pflanzen bekommen mehr Sonnenstrahlen ab und die Natur entfaltet langsam ihre prachtvolle Schönheit.

Nach dem 21. Juni, dem längsten Tag im Jahr - auch bekannt als Sommersonnenwende - werden die Tage wieder kürzer.

## Barfuß-Parcours-Spiel

### Was steckt hinter diesem Spiel?

Barfuß zu Laufen ist super für eure Gesundheit, denn es ist die natürlichste und gesündeste Form des Gehens. Es stärkt die Fußmuskulatur, den Gleichgewichtssinn und die taktile Wahrnehmung. Es lohnt sich also ruhig öfter Barfuß zu laufen! Und genau das dürft ihr in diesem Spiel tun. Im Barfuß- Parcours könnt ihr austesten, wie gut euer Tastsinn an den Fußsohlen ausgeprägt ist. Mit geschlossenen Augen ist es nicht schwer, einen Tannenzweig von einer Klette zu unterscheiden, wenn man diese mit den Händen erfühlt. Doch wie gut können das unsere Füße? Welche kleinen Strukturen können die Sinneszellen an den Fußsohlen wahrnehmen? Probieren wir es aus! :D

### Was braucht ihr für das Spiel?

Ihr braucht dazu mindestens zwei Spielende - beachtet bitte die Corona-Regeln. Am besten geht ihr in den Garten, Wald oder Park. Wichtig ist, dass ihr einen Ort auswählt, bei dem sich verschiedene (Natur-) Materialien in Reichweite befinden.

Außerdem sollte das Gebiet ausreichend groß sein und Sichtschütze wie Bäume oder Mauern beinhalten, damit sich zwei Gruppen außer Sichtweite voneinander aufhalten können.

An sonstigem Material braucht ihr nur noch eine Augenbinde.

### Worum geht's?

Ihr baut zusammen mit eurem Team einen geheimen Überraschungs-Parcours für die andere Gruppe auf, dessen Materialien ihr die Spielenden der anderen Gruppe später mit verbundenen Augen durch Barfuß gehen ertasten und erraten lässt.

## **Spielvorbereitung**

Ihr bildet also zwei Gruppen und macht zwei Bereiche aus, in denen die jeweiligen Gruppen getrennt voneinander ihre Parcours aufbauen und Naturmaterialien sammeln. Seid ihr nur zu zweit, erstellt ihr einzeln Parcours für einander. Wichtig ist, - wie schon oben erwähnt - dass die Bereiche, in denen ihr baut, weit genug voneinander entfernt liegen, damit ihr euch nicht aus Versehen beim Sammeln über den Weg lauft oder jemand hinüberspickt. Das wäre schade, denn dann ist die Überraschung kaputt.

## **Spielablauf**

### **Schritt 1 - Treffpunkt**

Bevor ihr euch trennt, macht ihr eine Zeit und einen Treffpunkt aus, an dem ihr euch nach dem Bauen wiedertreff. Ihr könnt zuerst einmal eine halbe Stunde Bau-Zeit ausmachen und dann noch einmal verlängern, solltet ihr noch nicht fertig sein.

### **Schritt 2 – Sammeln und Bauen**

Mit langen Stöcken, könnt ihr Begrenzungslinien für so viele Felder, wie ihr Stationen aufbauen wollt, legen und diese anschließend mit unterschiedlichen Materialien ausfüllen.

Läufst du manchmal Barfuß? Oder sogar sehr oft? Dann hast du bestimmt einige Tasterfahrungen im Kopf, wie das Gefühl über weiches Moos zu laufen. das raue Gefühl von Kieselsteinen auf dem Weg. Welche Materialien fallen dir ein, auf denen es interessant sein könnte zu laufen? Halte danach Ausschau und sammele sie. Los geht's!

### **Schritt 3 – Herausforderungen (optional)**

Zusätzlich könnt ihr euch kleine Aufgaben ausdenken, die euren Parcours schwieriger machen. Beispielsweise könnt ihr Balancierelemente integrieren oder ihr stellt Aufgaben, wie, dass das andere Team, eine Blume mit den Zehen ausrupfen soll.. Welche Herausforderungen fallen euch ein, die man Barfuß mit verbundenen Augen tun kann? Herbei dürft ihr ruhig kreativ werden!

Wie euer fertiger Parcours aussehen könnte, könnt Ihr in dieser Bildquelle sehen:

85d43ec59e587a270e7054c015ead726.jpg (960×720) (pinimg.com)

## **Merke:**

**Um sicher zu gehen, dass eine Aufgabe machbar ist, testet ihr sie zuvor auf jeden Fall selbst aus. Denn ihr solltet der anderen Gruppe nur Aufgaben stellen, die ihr selbst meistern könnt und selbstverständlich auch nur Materialien verwenden, auf denen ihr selbst auch laufen wollen würdet. Glasscherben, Dornen oder alles, was jemanden verletzen kann ist natürlich Tabu!**

## **Schritt 4 - Testdurchlauf**

Richtet alles so hin, wie es gut begehbar ist. Danach macht ihr einen Testdurchlauf.

## **Schritt 5 – Parcours Ertasten**

Seid ihr fertig und ist die Zeit abgelaufen? Dann nichts wie los, zurück zum Treffpunkt! Die Gruppenmitglieder dürfen nun – ihr habt es schon geahnt- sich gegenseitig die Augen verbinden und durch den Parcours der anderen Gruppe führen. Jeweils eine Person wird dazu an der Hand genommen. Die anderen derselben Gruppe warten am Treffpunkt.

Könnt ihr alle Aufgaben meistern und die Materialien bestimmen? Wie gefällt euch der Parcours, der für euch vorbereitet wurde? Was hättet ihr nicht erwartet? Gibt es ein Material, dass du ganz besonders magst oder etwas, über das du ungern läufst? Welche neuen, interessanten Tasterfahrungen konntest du machen? Gibt es einen „Tast-Profi“ unter euch?

# Vogeltränke Basteln

Baden und Trinken ist im Sommer für Vögel immer schwieriger, da in vielen Siedlungen die natürlichen Gewässer nahezu verschwunden sind.

**Mit einer selbstgemachten Vogeltränke könnt ihr ihnen helfen. Das braucht ihr:**

- 1 Gefäß (2,5 cm – 10 cm tief, etwas rau)
- 1 Seil (2 mm – 5 mm stark)
- 1 Ring (aus Metall oder Holz)
- 1 rauem Stein
- Perlen zur Dekoration

**Anleitung:**

**Wie man die Vogeltränke herstellt, könnt ihr in diesem Video sehen:**

<https://www.youtube.com/watch?v=KkjiXljMbng>

Hier haben wir die einzelnen Schritte für Euch aufgeschrieben:

- ca. 10m langes Seil in vier gleichlange Teile teilen und mit der Schere durchschneiden
- danach alle Seile in der Mitte falten
- das gefaltete Ende durch den Holzring stecken und die runterhängenden Seile durch die Schlaufe ziehen

- mit Klebeband am Tisch fixieren
- Perlen können auf die einzelnen Seile aufgefädelt werden
- ihr verknotet jeweils zwei der Fäden miteinander; so entsteht eine Reihe mit vier Knoten
- weiter unten verknotet ihr je die zwei nebeneinander liegenden Fäden, so entsteht ein Dreiecksmuster durch eine neuen Knotenreihe
- dann nehmt ihr die beiden außen liegenden Fäden und verknotet sie miteinander
- nun macht ihr weiter unten erneut eine Reihe mit Knoten: dazu verknotet ihr – nach demselben Prinzip, wie bei der vorherigen Reihe - wieder jeweils zwei der nebeneinanderliegenden Fäden miteinander und abschließend die beiden außen liegenden - diesmal versetzt –sodass ein Rautenmuster entsteht
- jetzt könnt ihr das Gefäß hineinsetzen und die Knoten so festziehen, dass sie knapp über dem Rand der Schale sitzen; das Rautenmuster sollte unterhalb der Schale sitzen sodass, die Vögel an den Seilen nicht hängen bleiben können
- dreht euer Gefäß um, und macht einen letzten Knoten mit allen Seilen, um die Schale in den Seilen zu fixieren
- hängt die fertige Vogeltränke an einen katzensicheren Ast
- legt einen Stein in die Mitte der Schale, sodass es den Vögeln leichter fällt, an der rauen Steinoberfläche hinaus und hineinzusteigen und füllt die Schale mit Wasser

**Hurra !!! Eure selbstgemachte Vogeltränke ist fertig☺**

**Wichtig: das Wasser solltet ihr einmal pro Woche und an heißen Tagen jeden Tag auffüllen bzw. wechseln und das Gefäß stets sauber halten! Sonst können sich Vogelkrankheiten verbreiten.**

**Textquelle:**

<https://www.lbv.de/ratgeber/lebensraum-garten/voegel-fuettern/vogeltraenke/#:~:text=Mit%20einer%20Vogeltr%C3%A4nke%20k%C3%B6nnen%20Sie,nat%C3%BCrlichen%20Gew%C3%A4sser%20nahezu%20verschwunden%20sind>

## Entdecken und Sammeln

**Giersch** gehört als Doldenblütler zur Familie der schmackhaften Gemüse- und Würzpflanzen, wie Möhre, Pastinake, Kümmel, Petersilie und Dill. Er enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Der Vitamin-C-Gehalt ist viermal höher als in Zitronen!

Das allein ist ein guter Grund, öfter Giersch zu ernten und in der Küche zu verwenden – Man darf ihn also getrost zu den regionalen Superfoods zählen.

Wenn du die Augen offen hältst, wirst du im Juni einige überwucherte Flecken mit Giersch finden. Die Blätter kannst du sammeln und eine leckere Limonade daraus machen. Nimm dabei immer eine erwachsene Person mit, die dir beim Sammeln hilft.

Wer keinen eigenen Garten hat, der wird schnell auf dem nächsten Feld oder im Wald fündig, denn Giersch wächst praktisch überall. Du kannst es also fast in jeder Grünanlage finden. Sammle aber besser an einem etwas abgelegenen Ort und nicht gerade auf dem Grünstreifen zwischen zwei großen Straßen...

Es gibt Pflanzen, die dem Giersch ähnlich sehen, wie Schierling oder Bärenklau. Bist du dir nicht sicher, ob es sich tatsächlich um das richtige Kraut handelt, gibt es einen

**Merkspruch:**

„**333 – bist beim Giersch dabei.**“ Ist der Blattstiel 3-kantig und das Blatt 3-geteilt und die Einzelblätter ebenfalls 3-geteilt, dann kannst du sicher sein, dass es das richtige Kraut ist.

Du kannst auch ein Blatt abpflücken, verreiben und einen Geruchstest machen. Riecht es nach Petersilie, ist es Giersch. Hast du nun eine ordentliche Menge (2 Handvoll) gesammelt, dann bitte gut waschen, denn Giersch wächst auf einer Höhe, in der Hunde und andere Tiere draufpinkeln können.

## Rezept für Vitamin-C-Limonade mit Giersch

Die vitaminreiche Gierschlimonade ist beliebt bei Kindern und Erwachsenen und eine super Möglichkeit das gesunde Kraut mit einer leckeren Sommererfrischung zu verbinden.

**Folgende Zutaten werden benötigt:**

-zwei Handvoll Giersch ein Zweig Gundermann, Pfefferminze oder ein anderes Wild- oder Küchenkraut nach deinem Geschmack

-1 l Apfelsaft 500 ml spritziges Mineralwasser

-Saft einer Zitrone

**Zubereitung:**

- Apfelsaft und Kräuter in eine große Kanne geben.

-Das Ganze 3-6 Stunden stehen lassen.

-Kräuter heraus nehmen und Sprudel und Zitronensaft dazugeben.

-Gut durchrühren. Eingießen und genießen! Wer es gern süßer mag, kann beliebig nachsüßen – mit Haushaltszucker oder einer der zahlreichen Zuckeralternativen.

**Textquellen:**

<https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/giersch/>

<https://www.smarticular.net/giersch-bringt-vitamine-mineralien-und-abwechslung-auf-den-teller/>

<https://www.yvonnevilicks.de/2018/07/31/leckeres-unkraut-rezepte-mit-giersch/>