

## Aktionskarte

Wildkräuter sollten vor dem Verzehr gewaschen werden. Wasche deine Hände bei einem Wasserhahn.

## Aktionskarte

Ernte die Wildkräuter an einem sonnigen Tag. Es sollte 1-2 Tage nicht geregnet haben. Die Blüten enthalten am meisten ätherische Öle um die Mittagszeit, sie sollten trocken sein. Blätter kannst du zum Frischverzehr auch feucht ernten. Mach das Fenster auf und schau was es für ein Wetter hat. Atme tief ein und aus. Was riechst du?

## Aktionskarte

In jeder Pflanze wohnt ein Pflanzenwesen. Auch wenn du es nicht sehen kannst, vielleicht kannst du es spüren. Bitte die Pflanze bevor du sie erntest um ihre Unterstützung und bedanke dich bei ihr. Finde für dich eine einfache Bitte und ein einfaches Danke und sprich es aus.

## Aktionskarte

Ein besonderes Frühlingwildkraut hat den Namen eines Bären. Spiele einen Bären, der aus dem Winterschlaf aufwacht, sich streckt und reckt und brüllt.

## Aktionskarte

Stehe wie ein Storch auf einem Bein und mache aus deinen Armen einen Schnabel, der auf und zu macht. Welches Wildkraut kennt ihr schon, das dazu passt?

## Aktionskarte

Der wilde Bruder des Thymians wächst wie ein Teppich. Nimm ein Kleidungsstück, setzt dich drauf und versuche ein paar Meter auf dem Boden zu rutschen – fühlt es sich wie ein fliegender Teppich an?

## Aktionskarte

Wildkräuter sollten nicht an Straßenrändern, auf gedüngten Wiesen oder an Hundespazierwegen gesammelt werden. Schreibe auf oder sage laut, wo du Wildkräuter sammeln kannst.

## Aktionskarte

Heute sammelst du den Ziegenfuß. Bewege dich wie eine Ziege durch den Raum und ahme ihre Rufe nach.

## Aktionskarte

Oregano muss auf jede Pizza – wisst ihr wie der wilde Bruder des Oregano heißt? Sucht euch eine/n Partner/in und macht abwechselnd eine Pizza aus ihm. Dazu legt eine/r sich auf den Bauch, der/die Zweite knetet, walkt, krault, betupft den Rücken.

## Aktionskarte

Blöcke wie ein Schaf und trinke einen großen Schluck Wasser. Welche Pflanze passt dazu?

## Aktionskarte

Das brennt - schüttelt euren Körper bis er wackelt, hüpf auf und ab und massiert mit festem Druck eure Arme und Beine, Bauch und Po um euch abzulöschen. Kennt ihr eine Pflanze, die brennt und doch nicht brennt?

## Aktionskarte

Die älteste Zahnbürste der Welt – mit diesem Wildkraut kann auch gegurgelt werden. Geh zum Wasserhahn, nimm einen Schluck Wasser und gurgle.

## Aktionskarte

Breite deine Arme aus wie eine große Schwalbe und flieg durch das Klassenzimmer.

## Aktionskarte

Oh welch lieblicher Duft diese Blume verströmt. Rieche an den Haaren deiner Mitschüler – riechen alle gleich?

## Aktionskarte

Löwen haben weiße starke Zähne, putze dir deine Zähne.

## Aktionskarte

Brülle wie ein Löwe und mach ein paar stolze Runden im Bärengang.

## Aktionskarte

Heute bist du der/die Wiesenkönig/in. Verlasse den Raum und komme erhobenen Hauptes mit langsamem Schritt in die Klasse zurück, alle dürfen sehen, dass du der/die König/in bist.

## Aktionskarte

Zu Johannis, der Sommersonnenwende wird um das Feuer getanzt. Stell dir ein Feuer vor, springe darüber und tanze rundherum.

## Aktionskarte

Die Zaunguckerin ist heute zu Gast auf deinem Teller. Winde dich wie eine Schlange durch die Zaunlatten. Du kannst auch einen Slalom hüpfen.

## Aktionskarte

Spitz oder stumpf? Nimm dir einen Mitschüler/in. Eine/r von Euch legt sich auf den Bauch – wie ein Weg, der andere spaziert auf dem Weg (Beine, Rücken) mit seinen Fingerspitzen entlang. Ihr könnt variieren: langsam, schnell, große Abstände – hüpfend, mit der flachen Hand – „Riesenfüße“. Ihr könnt auch einzelne Punkte berühren und der/die andere ratet, wo ihr gerade berührt habt.

## Aktionskarte

Wildkräuter werden an einem schattigen, luftigen Ort getrocknet. Findest du einen schattigen, luftigen Ort/Platz im Klassenzimmer?

## Aktionskarte

Mit welchen Behältern kannst du Wildkräuter sammeln? Sie sollten luftdurchlässig sein. Finde einen Stoffsack, einen Korb, eine Papiertüte und bringe sie zum Spielplan.

## Aktionskarte

Sammele nur so viel du brauchst. Warum sollst du immer einige Pflanzen stehen lassen? Massiere sanft deine Ohren, bis sie leicht rot werden. Überlege laut was passieren würde, wenn du alle Pflanzen von einem Ort mitnimmst.

## Aktionskarte

Kennst du die Schüßlersalze? In der Schafgarbe sind alle enthalten. Steh auf und massiere deinen ganzen Körper mit deinen Händen.

## Aktionskarte

Allesheilerin, Selbstheilung werde ich im Volksmund genannt. Bin die kleine Braunelle. Reibe deine Hände, bis sie warm sind und lege sie auf deine geschlossenen Augen.

## Aktionskarte

Hast du ein blaues Veilchen? Reibe deine Hände und lege sie auf deinen Bauch. Spürst du das Kribbeln? Das ist der Fluss der Energie, so kannst du mit deinen Händen heilen.

## Aktionskarte

Finde zwei unterschiedliche Gerüche in deiner Umgebung, einen angenehmen und einen unangenehmen, tauscht euch darüber aus. Welche Gefühle lösen die Gerüche in dir aus?

## Aktionskarte

Zähne putzen mit einem Salbeiblatt? Mache Zahnputzbewegungen mit einer Hand und mit der anderen klopfst du auf deinen Kopf.

## Aktionskarte

Bist du traurig, wütend oder ängstlich, iss ein Gänseblümchen. Macht Grimassen, wie wenn ihr traurig, wütend, ängstlich, ... seid.

## Aktionskarte

Ich, die Schafgarbe kann dich mit einem schützenden Mantel umhüllen. So fällt es Dir leichter in deiner Kraft zu bleiben. Zeichne mit deinen gestreckten Armen einen großen Kreis um deinen Körper.

## Aktionskarte

## Aktionskarte