

Manuela Petri
Carsten Kiehne



Teil 1/3 - "Wildkräuter entdecken"
NATURERLEBEN mit Kindern



Grundlagen für
Kindergärten und
Grundschulen



Heil- & Wildkräuter
Giftpflanzen
Pflanzensagen
Rezepte
Naturspiele
Entdeckerübungen
Entspannungsübungen
Kräuterdiplom



Naturerleben mit Kindern

Teil 1/3: Wildkräuter entdecken

Der Grundlagen-Tagesworkshop
für Kitas & Grundschulen

von Manuela Petri & Carsten Kiehne



Wer steckt hinter Sagenhafter Harz bzw. wer sind wir?



Carsten Kiehne gehört seit vielen Jahren zu den renommiertesten Kennern der Harzer Sagenwelt. Als Autor und Herausgeber vieler Bücher wie „Kräutersagen aus dem Harz“, „Sagenhaftes Glück“ & „Bäume – heilig & heilsam“ sowie TV- Auftritten wie im ZDF & MDR ist er überregional bekannt. Als Initiator von „Sagenhafter Harz“ gibt er Workshops und Führungen zum Thema im gesamten Harz.

Dipl.SozPäd., Psychotherapeut HP, Lehrer für Fitness & Mentale Fitness, Mediator, Reiki-Meister/Lehrer & Meditationslehrer, Wanderführer, Sagenerzähler & Autor



Manuela Petri begeistert mit „Glückstraining“, ganz gleich, ob in privaten Wanderführungen, im Rahmen des Schulunterrichts oder als Workshop in renommierten Kliniken. Als Co-Autorin des Buches „Sagenhaftes Glück“ zeigt sie mittels diverser Achtsamkeitsübungen auf, wie wir uns in die Natur einfühlen, dabei die eigene Natürlichkeit entdecken & die Schönheit des Lebens begreifen können!

Glückstrainerin, Kreativtherapeutin, Reiki-Meisterin & Kursleiterin für Waldbaden

Selbstverlag Sagenhafter Harz

Friedrichsdorfstr.11, 06485 Bad Suderode

www.sagenhafter-harz.com

carsten.kiehne@gmx.net



Sagenhafter Harz findest du auch auf



Impressum

Texte & Fotos: © Copyright by Carsten Kiehne

Cover & Bildbearb.: © Copyright by Manuela Petri

Veröffentlichung: Juni 2026, 2. Aufl.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Herstellung und Verlag:

BoD · [Books on Demand GmbH](https://www.bod.de), Überseering 33, 22297 Hamburg

ISBN: 978-3-6963-2395-0

*„Kräuter sind die Apotheke Gottes – sie sind Geschenke
der Natur, um unseren Körper und Geist zu heilen!“*

(Hildegard von Bingen)

Inhaltsverzeichnis

Einführung in das Kräuterwunder.....	4
Wie die Kräuter kennenlernen.....	7
Gefahren von Wildkräutern.....	8
Der Erzählkreis mit Kräuterstrauß.....	11
Kräutergeschichten schreiben & erzählen.....	12
Kräutersteckbriefe.....	15
Das ist doch pure Magie.....	22
Kleine Natur-Entdecker-Übungen.....	27
Wohl bekommt's – Kräutriges zum kulinarischen Genuss.....	31
Gruppen-Spiele & Partner-Übungen.....	37
Entspannungsübungen.....	43
Kreativübungen.....	44
Oma, Opa, erzählt doch mal.....	47
Projektbrief für Kinder.....	48
Kräuterdiplom.....	49
Wie Kräuter den Alltag verzaubern.....	50
Ausblick.....	54
Literaturverzeichnis & Empfehlungen.....	57
Anhang.....	63
Verwendungsmöglichkeiten.....	64
Ausmalbilder.....	67
Verschiedenes.....	71

Einführung in das Kräuterwunder

Die Sage der Blaue Blume

An manch einem besonderen Ort im Harz, wächst nur an besonderen Tagen die Blaue Blume. Sie zeigt sich nur besonderen Menschen, jenen nämlich, die ein gutes Herz haben. Schlenderst du am Ostermorgen zur Lauenburg und siehst sie, so pflücke sie behutsam, schnuppere an ihr, sodann steht die Osterjungfrau hinter dir. Sie trägt an ihrem Gürtel einen goldenen Schlüssel und guckt dir ins Herz. Und bist du mutig und voller Liebe, dann schließt sie dir ihren Berg auf. Du wirst staunen, was du dort in der großen unterirdischen Höhle findest: gewaltige Schätze, Silber, Gold und Edelsteine. „Nimm dir, was du willst“, sagt sie, „nur vergiss das Beste nicht!“ – Wer sich vom vielen Gold blenden ließ, ist noch heute im Berg gefangen. Wer aber die Blaue Blume dankend mit sich nimmt, hat Glück sein Leben lang und kann jede Krankheit jedes Menschen heilen.

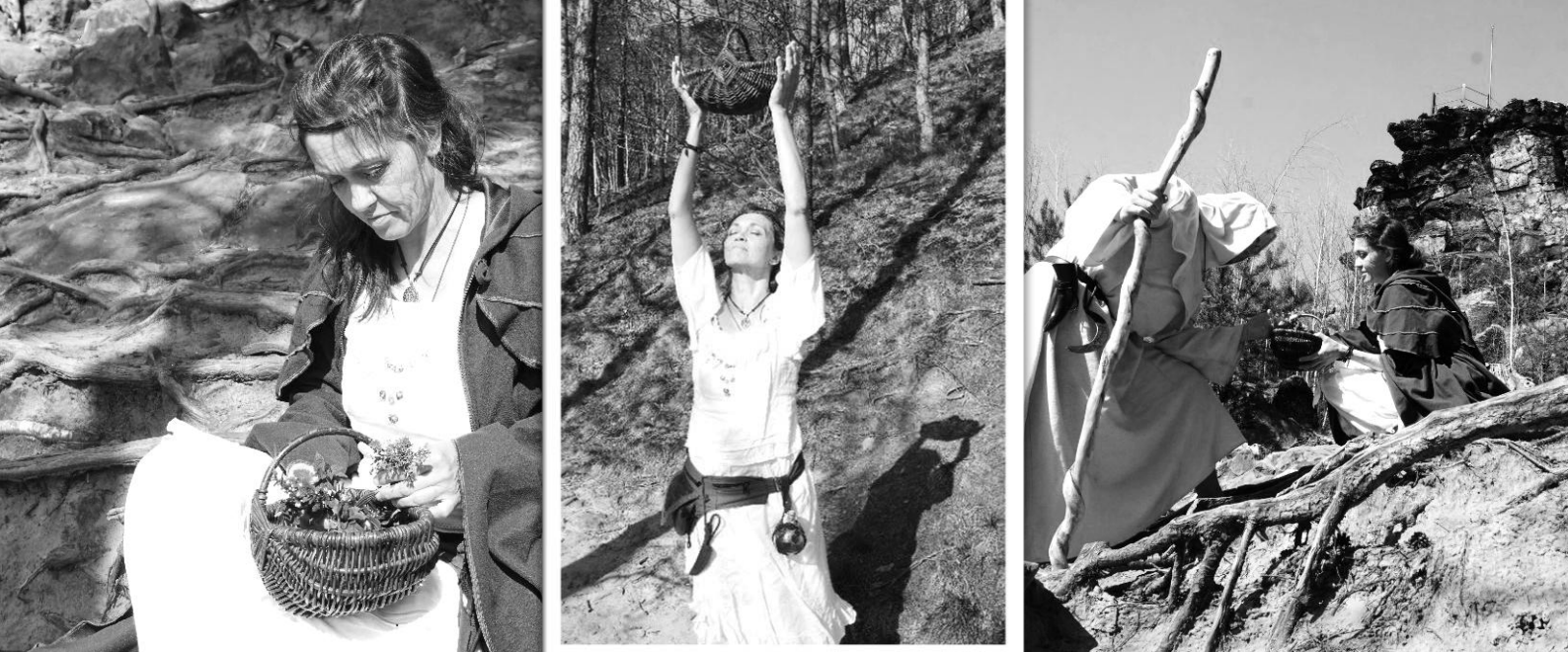


Früher, musst du wissen, hatten die Menschen keine andere Medizin und manchmal sogar nichts anderes zu essen als die Wildkräuter, die im Wald und auf der Wiese stehen. Wenn sie wieder zu wachsen begannen – so um die Frühlings-Tag-und-Nachtgleiche, das alte Osterfest – wusste man, der Winter ist endlich vorbei und wir müssen nicht verhungern. Man dankte Gott dafür und brachte ihm Geschenke (Opfergaben) in den Wald. Auch bei den Pflanzengeistern bedankte man sich, schenkte ihnen kleine Aufmerksamkeiten (Wein, Heilsteine etc.) und pflückte stets achtsam und dankbaren Herzens. Für unsere Vorfahren war das Kräutersammeln etwas ganz Besonderes, fast Heiliges. Niemals hätten sie die Pflanzen respektlos rausgerissen. Manch ein Kraut, wie der Bärlauch, der nach dem Winter wieder Bärenkräfte verleiht, galt sogar als ausgemachtes Glückskraut.



Ich (Carsten) hatte früher kein Auge für Kräuter aus dem Wald, bis mein Großmütterchen starb und mit ihr das ganze alte Wissen verblasste. Seit diesem Moment sammle ich Kräuterwissen und Pflanzengeschichten (die ich u.a. in meinen Büchern „KRÄUTERSAGEN AUS DEM HARZ“ & „ZAUBERPFLANZEN – HEILIG & HEILSAM“ niederschrieb). Bald wuchs und blühte in mir der Anspruch, auf jedem Quadratmeter Grünfläche, ein Pflänzlein zu finden, dass ich futtern kann, oder dass die Heilkräfte weckt, oder das man gebrauchen kann, um gute Laune zu bekommen. Noch heute staune ich, wie viele wunderbare, leckere & heilsame Wildkräuter auf jeder Wiese wachsen. Darum ist es für mich das größte Geschenk, das gebündelte Pflanzenwissen über Sagen & Märchen weiterzugeben & Kinderaugen aufleuchten zu sehen. Schön also, dass du dich dem anschließt. Dein

Carsten Kiehne



Für mich (Manuela) sind Kräuter lebendige Magie, die ich in meiner Hexenausbildung intuitiv lehre. Das heißt, mein Zugang zu den Pflanzen ist ein ganz anderer, als Carsten ihn lebt. Er studiert die alten Sagenbücher, während ich mit einem inneren Thema in den Garten gehe und z.B. einfach frei heraus frage: „Wer kann mir bei Kopfschmerzen helfen?“ Dann lass ich mich einfach treibe, fühle mich hier- und dorthin gezogen, zur Weide, zum Mädesüß, nur um später bei der Internetrecherche festzustellen, dass ich nach Bauchgefühl die richtigen Kräuter entdeckte. Dieses Wunder, durch die Natur zu unserer Natürlichkeit & Gesundheit zurückzufinden, liebe ich, Groß & Klein nahezubringen. Überdies empfinde ich es als meine Aufgabe, den Menschen bezugnehmend zu den Pflanzen die Augen zu öffnen. Viel zu lange hielten wir Mutter Natur für unbeseelt. Wie schön, dass heute sogar die Wissenschaft entdeckt und bewiesen hat, dass jedes Kraut, jede Blume und jeder Baum ein individuelles Bewusstsein & sogar ein Gedächtnis hat. Das Buch, das dieses Wissen hervorhebt – **„Das geheime Leben der Pflanzen“** von Tompkins – gehört meines Erachtens als Grundwissen in jeden Bildungsbereich. Deine

Manuela Petri

Wie begeistert man Kinder für Wildkräuter?

Wenn du neu in dem Bereich bist, kannst du dir vielleicht wirklich noch nicht vorstellen, wie leicht es ist, Kinder von der Natur zu begeistern. Der größte Schritt ist, dass sie es erst einmal kennenlernen müssen, wenn's von Haus aus nicht mitgegeben ist. Der beste Beginn ist also der Pädagoge, der von einem Thema begeistert ist. Deine Begeisterung mit den Kräutern steckt an. Sind Kräuter und Natur für dich Zwang, machst du es nur, weil es im Lehrplan steht, dann wird es vermutlich nicht ganz so leicht für dich, wie für jemanden der Feuer und Flamme ist.

Kinder sind begeistert von Geschichten. Gut also, dass es von den Wildkräutern unzählige wunderbare Sagen und Märchen gibt, die du bei jeder Gelegenheit – dem Waldspaziergang, dem Kräutersammeln oder -zubereiten, bei einer Spielpause, beim Mittagessen oder vorm Schlafengehen erzählen kannst, wenn du ein Repertoire hast (vgl. unsere Kräutersagen) und weißt, wie man gut erzählt. Dieser Leitfaden wird dir auch einige Entdecker- & Entspannungsübungen, sowie Spiele zum kreativen Erleben der Kräuter an die Hand geben, so dass du die Kräuter mit allen Sinnen mit den Kindern gemeinsam erleben kannst. Nicht zuletzt: Kinder lieben es, etwas selbst zu tun, lieben das Lernen. Sorge dafür, dass sie einen Raum haben, in dem sie sich selbst ausprobieren, Kräuter anbauen, pflegen, ernten, trocknen und zubereiten können. Schmackhafte Rezepte für Wildkräutergerichte, wirst du im Büchlein viele finden, denn genießend wird die Natur- & Kräuterbegeisterung in den Kindern ganz von allein wachsen.

Mein 1. Kräutertag mit Pädagogen: Vom Heilbutt & anderen Heilkräutern

Ich sehe mich noch vor meinen Erziehern stehen und eines der bekanntesten Heilkräuter unseres schönen Landes vorhalten, es blüht gelb und findet Anwendung als mildes Antidepressivum. „Was ist das für eine Heilpflanze?“, frage ich die angehenden Erzieherinnen und höre ... „Ist das nicht der Heilbutt?“

„Heilbutt???“, meinen entgleisenden Gesichtsausdruck kannst du dir sicher denken, oder? Mir ist zum Weinen zu Mute, doch ich entscheide mich, nein, es entscheidet sich, aus mir heraus lauthals loszulachen. Ich kann nicht mehr und brauche einige Momente mich wieder in den Griff zu kriegen. Der verwunderten Erzieherin sage ich „Beinahe ... und hier hätten wir dann noch den gewöhnlichen Dorsch (den Giersch hochhaltend), die gemeine Dorade (den Dorant zeigend) und die frivole Forelle (auf den Färberwaidweisend).“ – Die Hälfte der Gruppe guckt geistig sparsam, bei vielen aber blitzt die Ahnung auf, dass ich es nicht ernst meinen könnte.

„Nein, passt auf, ich gebe noch einen kleinen Tipp: dieses Kraut pflückt man zum Johannistag (also um die Sommersonnenwende herum), wie könnte es wohl heißen?“, frage ich und höre aufatmend „Johannis... Johanniskraut?!“ – „Jaaaa!“, rufe ich jubulierend, während eine andere Erzieherin ihren Arm hebt und damit andeutet, dass sie etwas Wichtiges zum Unterrichts-geschehen beizutragen hätte. „Aber Herr Kiehne, wofür brauchen wir denn das???“ „Gute Frage, Nadine, hast du in der letzten Zeit schon mal schlechte Laune gehabt ... oder Kopfschmerzen?“ – Sie nickt! Dann zum Beispiel gegen diese beiden Symptome. Einen Tropfen Johanniskraut-Öl auf die Schläfen massiert, hilft gegen Kopfschmerzen, oft sogar gegen Migräne; ein Tee aus diesem Büschel sorgt nach 2-3 Tassen für gute Laune bei depressiver Verstimmung. Euren Kids in der Kita könnt ihr dabei tolle Geschichten erzählen, nämlich, wie einst die Löcher in die Blätter gekommen sind. Das war nämlich der Teufel höchstselbst, der sich tierisch darüber aufregte, dass kein Mensch mehr zum Teufel geht, seitdem sie dieses Heilkraut kennenlernten. Der Höllenfürst wollte es also mit seinem Dreizack herausreißen, doch wie er in die Nähe des sonnenkräftigen Herrgottsbluts, wie es auch heißt, kam, da schwand all seine Kraft. Er wurde kleinen, immer kleiner, und war am Ende so winzig, dass er mit seinem Dreizack nur klitzekleine Löcher in die Blätter pieken konnte. Hier guckt selbst, die Blätter sind ganz löchrig, ein gutes Erkennungszeichen, wobei die Löcher eigentlich Öldrüsen sind.“

„Okay, Herr Kiehne“, erwidert die angehende Erzieherin, „aber nochmal, ich will ja keine Biologin, sondern Erzieherin werden. Wofür brauche ich solches Wissen?“ – „Na vielleicht, weil es 1. hilfreich wäre, Wissen weiterzugeben, gerade was die Heilkräuter anbelangt!? 2. weil es wichtig ist, den Kindern Geschichten zu erzählen und wie großartig wäre es, wenn sie daraus direkt etwas von Mutter Natur lernen würden und 3. weil unser Unwissen einfach auch echt gefährlich ist. Wir sichern in der Kita alles ab, was dem Kinde zur Gefahr werden könnte: sie dürfen nicht zu hoch klettern, dürfen sich nicht schneiden, nicht mit Steinen werfen etc. ... es soll sich ja kein Kind verletzen. Manchmal aber wachsen todbringende Giftkräuter gleich neben dem Sandkasten der Kita und die Erzieher stehen ahnungslos daneben und freuen sich darüber, wie die lieben Kleinen sich eine Sand-Schierlingssuppe zureichen!“

Am Ende der Stunde gingen wir über den Schulhof und entdeckten dort, auf winzigster Fläche 15 Heilkräuter. „Wow“, staunt Nadine, „ich hätte nie gedacht, dass man hier so viel findet, was man essen, womit man heilen und wovon man high werden kann!“ – „Ist doch gut, ein bisschen Biologie zu können, oder?“, frage ich lächelnd und halte den „Heilbutt“ hoch! 🤔

Wie die Kräuter kennenlernen???

Heutzutage gibt es wirklich empfehlenswerte Pflanzen- & **Kräuter-Bestimmungsbücher** für jegliches Alter, angefangen mit den Büchern von Maria Treben, oder die Bücher „Essbare Wildpflanzen“ bzw. „Das praktische Buch der Heilpflanzen“. (vgl. Literaturverzeichnis)

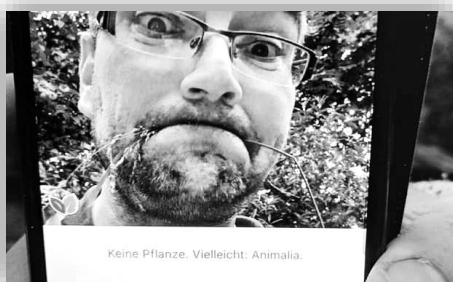


Wenn du ein absoluter Neuling in Sachen Wildkräutern bist, empfehlen wir dir, eine **Kräuterwanderung** mitzumachen, bei denen du die wichtigsten Heil- & Giftpflanzen in Natura kennlernst. Freilich praktizieren wir kein Praxisseminar, wie „Giftpflanzen am Geschmack erkennen“, doch ist das Berühren und Beschauen einer Pflanze etwas gänzlich anderes, als sie einmal im Buch gesehen zu haben. Etwa 1x im Monat geben wir geführte Kräuterwanderungen am Müncheberg in Bad Suderode. Natürlich kommen wir auch auf Anfrage in deine Einrichtung/ in dein Team. Unsere Spezialität in Sachen Kräuterführungen ist das Erzählen von Kräutersagen und Märchen, denn eingebettet in Geschichten merkt man sich das Kräuterwissen gleich viel besser.



Eine geniale Variante, um schnell & sicher Kräuter zu bestimmen, sind die heutigen **Kräuterapps**, die sich jeder aufs Handy laden kann. Wir arbeiten gerne mit der kostenlosen App „PLANTNET“ – da sie nicht nur bestimmt, welche Pflanze man zu wie viel Prozent vor sich hat, sondern auch gleich Verwechslungsmöglichkeiten anzeigt & weiterführende Quellen angibt.

Wir haben einmal bestimmt, was wir für Pflänzlein sind ... ein erheiternder Moment ...



Nicht unterschätzen: Gefahren von Wildkräutern

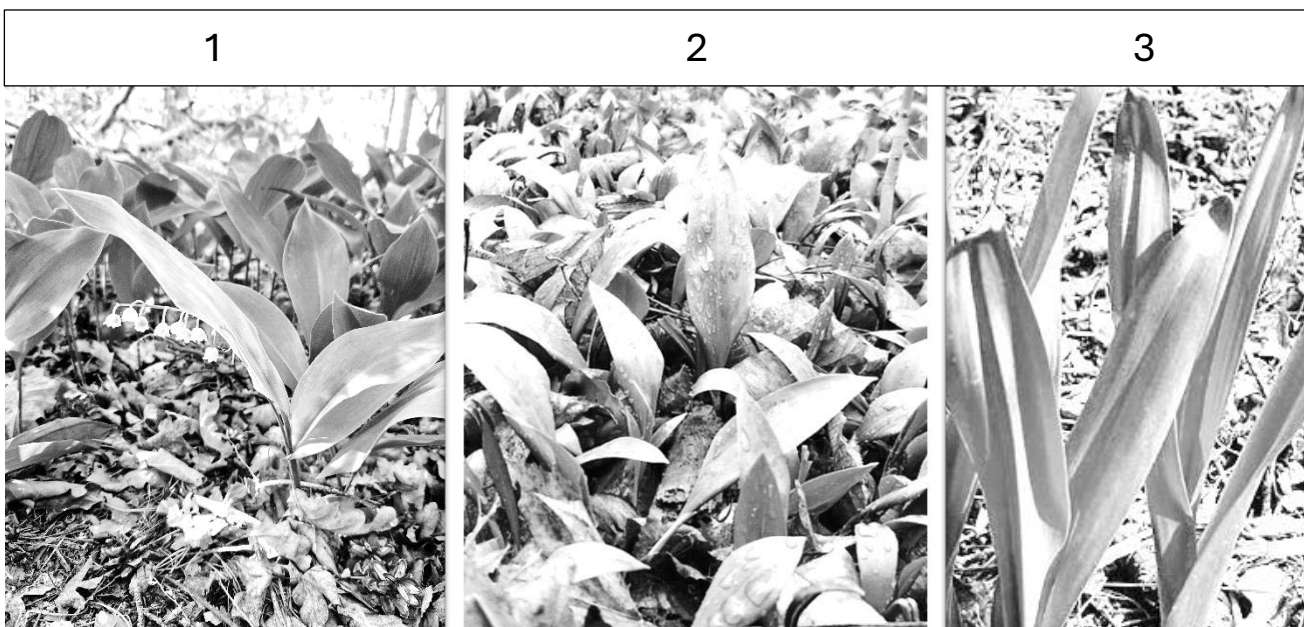
„Nicht unterschätzen?“, dass ich nicht lache. Im pädagogischen Kontext ist es eher so, dass bezüglich der Wildkräuter schlimmste Schwarzmalerei betrieben wird, als seien sie allesamt Gift und vom Teufel gemacht, bloß weil unser Wissen um die Pflanzen immer geringer wird. Wir lassen uns solch eine Angst machen, dass den Kindern heute tatsächlich verboten wird, aus Wald und von Wiese zu essen. Natürlich gibt es Gefahren, wie giftige oder mit schädlichen Substanzen belastete Pflanzen. Es ist nach unserer Meinung jedoch keineswegs zu empfehlen, deshalb gänzlich auf die Heil- & Nutzpflanzen aus Mutter Natur zu verzichten. Was soll denn die vernünftige Alternative sein, industriell verarbeitete, abgepackte und eingeschweißte „Lebensmittel“?



Natürlich solltest du Wildkräuter **niemals von Feldrändern & Straßen** pflücken oder von Wegen, an denen massig Hunde entlanggeführt werden und sich dort täglich erleichtern – pfui Deibel. 😊

Die größte Gefahr aber scheint für Pädagogen vom **Fuchsbandwurm** auszugehen, obschon man heute weiß, dass die Ansteckungsgefahr minimal und die überaus seltene Krankheit in der Regel auch gut behandelbar ist. Ein Großteil der unentdeckten Fuchsbandwurm-Infektionen heilt zum Beispiel vollkommen unentdeckt aus. – In Deutschland den Fuchsbandwurm zu bekommen und daran zu sterben ist vergleichbar mit einem 8er im Lotto – viel wahrscheinlicher ist es, in der eigenen Küche bei der Hausarbeit zu sterben oder auf dem Klo vom Blitz erschlagen zu werden. Dennoch wird den Menschen eine Heidenangst davor gemacht – vielleicht ja mit der Absicht, dass das Kräuterwissen vergessen werden soll!? – Bei Vergleichsstudien mit Menschen, „die sehr häufig im Wald Beeren, Pilze oder auch Bärlauch sammeln, konnte kein gehäuftes Auftreten von Fuchsbandwurm-Befällen festgestellt werden!“ (vgl. *Fuchsbandwurm-Studie im Literaturverzeichnis*)

Die größte Gefahr ist unseres Erachtens die Verwechslung eines wunderbaren Speisekrauts mit einer **Giftpflanze**. Natürlich macht immer die Dosis das Gift, wie Paracelsus es sagt, doch bei manchem Gewächs, ist bereits die Menge eines einzigen Blatts tödlich. Schau dir zum Beispiel die nächsten 3 Bilder an. Unter ihnen ist der Bärlauch – sehr lecker, aber eben auch die hochgiftigen Pflanzen Herbstzeitlose und Maiglöckchen. Na, welches kommt auf den Teller? (Marker es grün!)





Selbst, wenn du das 2. Bild ganz sicher als Bärlauch erkannt hast (Bild Nr. 1 ist das Maiglöckchen, Bild Nr. 3 die Herbstzeitlose, beide Pflanzen sind tödlich giftig), wirst du nicht glauben, dass jeder 10.te nach der falschen Pflanze greifen würde (und darum gut beraten ist, wenn er gar keine Kräuter sammelt). – Spannend ist durchaus, dass die Pflanzen je nach Bodenbeschaffenheit und Wachstumsstand durchaus anders aussehen könnten. Die Bilder oben, sortiert nach Giftigkeit: **Schöllkraut** (mäßig giftig, gut gegen Warzen, wirkt aber ätzend), der **Rainfarn** (gut gegen Krabbeltiere, ruft aber bei manch einem allergische Hautreaktionen hervor), der **Goldregen** (giftig, verursacht Kopfschmerzen & Herzrhythmusstörungen) & die Hexenpflanze Bilsenkraut (hochgiftig, löst Halluzinationen bis psychische Störungen aus).



Eigentlich kann man Pflanzen nicht stupide in gut & schlecht, heilsam & giftig unterteilen, denn stets macht (wie gesagt) die Dosis das Gift. Manch ein Suppenkraut ist in hoher Menge unbedenklich, während manches Hexenkraut in homöopathischer Dosis die Selbstheilungskräfte unterstützt. Die große Problematik: Nicht jedes Kraut wirkt bei jedem gleich, es gibt Allergien & Nahrungsunverträglichkeiten.

Manche Kräuter solltest du, ganz gleich, ob Normalsterblicher oder Superheld, unbedingt meiden: 2. Reihe von links nach rechts: **Gefleckter Schierling** (tödlich giftig ab 0,3g), **Kälberkropf** & **Hundspetersilie**. Alle sehen sie den Suppenpflanzen **Kerbel** & **Wilde Möhre** ähnlich, weshalb wir keine Doldenblütler sammeln. Unten hast du **Gifflattich**, **Fingerhut**, **Stechapfel** & **Eibe** – hochgiftige Pflanzen, die in jedem Wald stehen.

