

# Wir wünschen allen Familien trotz der momentanen Umstände eine schöne Frühlingszeit!





# Eine Einladung zum Philosophieren mit Kindern

Dazu legen Sie sich mit ihrem Kind unter einen Baum und schauen gemeinsam nach oben in die Baumkronen. Das geht natürlich auch vom Fenster aus.

Beobachten Sie, wie die Äste geformt sind, knarzen sie, wenn der Wind sie aneinander drückt? Rauschen die Blätter? Welche Farbe haben sie? Lehnen sich die Bäume aneinander und stützen sie sich, so wie wir in stürmischen Zeiten?

Viele Fragen können aufkommen, z.B.:

Wie hoch können Bäume wohl werden? Bis in den Himmel? Wie weit ist der Himmel entfernt? Wie hoch ist der höchste Baum der Welt? Wie alt werden Bäume?

Wie weit kann man von da oben wohl sehen?

Wie würde dein Bett in einer Baumkrone aussehen? Was würde man wohl träumen?

Wird den Vögeln schlecht, wenn die Bäume so hin und her wackeln?

...

#### Hier ein paar Antworten:

Unsere heimischen Laubbäume werden bis zu 40 Meter hoch.

Der größte Baum Deutschlands wächst im Mühlenwald bei Freiburg und ist eine Douglasie. Sie ist über 66 Meter hoch und heißt Waltraud.

Der größte Baum der Welt ist ein Küstenmammutbaum in den USA. Er ist 155 Meter hoch und heißt Hyperion.

# Eine schöne Frühlingsgeschichte als Körpermassage für Kinder

#### "Als der Frühling die Tiere weckte"

An einem schönen Morgen im Frühling, als noch Reste des Schnees vom Winter auf den Wiesen und Feldern lagen, schien die Frühlingssonne besonders warm, um auch dieses übergebliebene kalte Weiß endlich wegzuschmelzen.

(Handflächen stark aneinanderreiben und Hände dann flach auf den Rücken legen. Etwas verweilen.) Man konnte schon den Frühling in der Luft riechen.

Durch das zaghaft wachsende Gras krabbelte schon der erste Käfer.

(Mit den Fingerspitzen als "Käfer" über den Rücken laufen.)

Er traf eine langsam kriechende Schnecke, die auch die ersten warmen Sonnenstrahlen des Jahres genoss.

(Mit der Hand langsam über den Rücken streichen/kriechen.)

Plötzlich setzte Regen ein. Viele tausend Regentropfen prasselten auf Felder und Wiesen.

(Mit den Fingerspitzen als "Regentropfen" auf den Rücken prasseln/klopfen.)

Er weckte auch die anderen Wiesenbewohner. Dort huschte auf einmal eine muntere Spinne vorbei.

(Mit den Fingerspitzen als "Spinne" über den Rücken laufen.)

Da, schlängelte da nicht ein Regenwurm aus der nassen Erde? Er kam aus seinem Erdtunnel und kroch langsam über das feuchte Gras.

(Mit der Hand langsam über den Rücken streichen/kriechen.)

Er kroch erst zur einen Seite und dann zur anderen Seite der Wiese.

(Mit der Hand langsam auf dem Rücken hin- und herstreichen/-kriechen.)

Auf einmal war er wieder in der Erde verschwunden.

Plötzlich krabbelten zwei flinke Käfer durch das dichte Gras und krabbelten an den Grashalmen rauf und runter.

(Mit den Fingerspitzen beider Hände als die zwei "Käfer" über den Rücken laufen. Mal hoch Richtung Kopf, mal runter.)

Erst krabbelten sie hintereinander her, dann liefen sie munter durcheinander.

(Mit den Fingerspitzen beider Hände als die zwei "Käfer" über den Rücken laufen. Erst hintereinander, dann durcheinander.)

Inzwischen hatte es aufgehört zu regnen.

Da kroch wieder die langsame Schnecke über das nasse Gras.

(Mit der Hand langsam über den Rücken streichen/kriechen.)

Sie sah die Spinne, die flink an ihr vorbeihuschte.

(Mit der Hand langsam als "Schnecke" über den Rücken streichen/kriechen und mit den Fingerspitzen der anderen Hand als "Spinne" über den Rücken "krabbeln".)

Da stand wieder die Sonne am Himmel und schickte ihre wärmenden Frühlingsstrahlen.

(Handflächen stark aneinanderreiben und Hände dann flach auf den Rücken legen. Etwas verweilen.) Spürt ihr ihre Wärme?

Jetzt flog eine kleine Biene vorbei. Sie suchte nach einer Blume, die bereits ihre Blüte geöffnet hatte. (Mit dem Zeigefinger über den Rücken hin- und herstreichen/-fliegen.)

Plötzlich kam stärkerer Wind auf. Die Grashälmchen bogen sich im Wind.

(Mit der Hand als Luftzug über den Rücken streichen evtl. dazu mit dem Mund auf den Rücken pusten.)

Alle Tiere huschten schnell in ihr Versteck und warteten, bis der Wind sich wieder legte.

Der Wind weht auch uns nun wieder zurück nach Hause.

(Mit der Hand als Luftzug über den Rücken streichen evtl. dazu mit dem Mund auf den Rücken pusten.)

# 4 Buchvorstellungen für Kinder zur Frühlingszeit

# 1. Frühling im Holunderweg

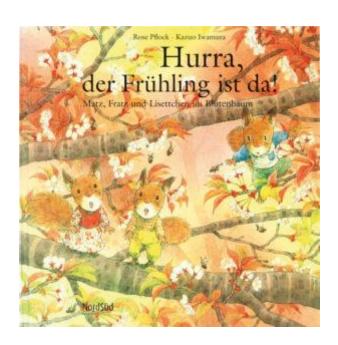
Ab 6 Jahren



Der Holunderweg 7 erwacht langsam aus seinem Winterschlaf. Die Tage werden heller und länger, es wird wärmer, die Vögel zwitschern und mit ihnen und den anderen Mietern freuen sich Malte, Ida, Lennard, Ella und Bruno ganz besonders. Und die sind nicht nur Nachbarn, sondern auch beste Freunde, die die verrücktesten, schönsten und abenteuerlichsten Dinge erleben: Ostereiersuchproben, ein vergesslicher Osterhase, Aprilscherze, Feste und Bräuche und sogar ein Insektenhotel wird eröffnet. Die zwölf Geschichten machen nicht nur Lust auf Frühling, sondern laden auch gleich dazu ein, euch auch die Sommer-, Herbst- und Winterausgabe zuzulegen.

### 2. Hurra, der Frühling ist da!

Von 4 bis 6 Jahren



Es gibt eine weitere Kinderbuchreihe, in der es darum geht, Kindern den Zauber der Jahreszeiten näher zu bringen. Allerdings spielen hier statt menschlicher Kinder drei Eichhörnchengeschwister namens Matz, Fratz und Lisettchen die Hauptrollen. Während sie vergnügt im Blütenbaum von Ast zu Ast zu springen, begeben sie einer gefräßigen Raupe, viel beschäftigten Bienen und einem kleinen traurigen Vogel, dem dicke Tränen über das Gesicht kullern. Bestimmt ist er hungrig! Deshalb suchen reichen sie ihm Zapfen und Blüten, aber die mag er nicht. Zum Glück ist seine Mutter schnell zur Stelle und füttert den kleinen Spatz. Was ist wohl seine Leibspeise?

Die Geschichte wird in leicht verständlichen Reimen erzählt und durch detailreiche Illustrationen zu einem wahren Frühlingsboten.

# 3. Der kleine Wassermann – Frühling im Mühlenweiher

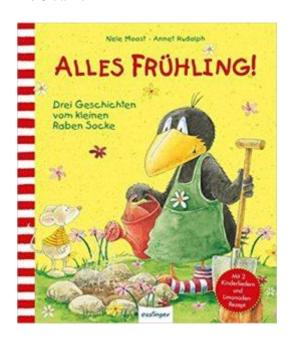
#### Ab 4 Jahren



Otfried Preußlers kleiner Wassermann lässt selbst die Herzen der Großen höher schlagen. Wie es sich gehört, erwacht auch er aus seinem Winterschlaf, da die wärmenden Sonnenstrahlen sogar den Grund des Mühlenweihers erreichen. Nach dem Frühstück geht es auf große Entdeckungstour. Wo wohl seine Freunde stecken?

# 4. Der kleine Rabe Socke: Alles Frühling!

Ab 3 Jahren



Der kleine Rabe Socke ist neu im Wald und möchte ganz schnell neue Freunde finden. Aber wie funktioniert das eigentlich? Da kommt Eddi-Bär gerade recht und zeigt ihm, wie man etwas wachsen lassen kann. Ob das auch mit Schmatzewürmern klappt? Darauf wird der kleine Rabe, sogar zum größten Ostereiermaler aller Zeiten und lässt sich eine bunte Überraschung einfallen.

# "Kibaz im Kinderzimmer" bringt Familien in Bewegung

Ausgleichende Bewegungs- und Spielanregungen brauchen Kinder auch trotz der aktuell stark begrenzten Freizeitmöglichkeiten!

Mit der landesweiten Initiative "Kibaz im Kinderzimmer" hat die Sportjugend NRW zusammen mit der AOK Rheinland/Hamburg und der AOK Nordwest ein Internet Angebot mit Bewegungsideen für die eigenen vier Wände konzipiert, das sich an Familien mit ihren Kindern (vor allem an 3 bis 6 jährige) richtet.

Die Familien bekommen Möglichkeiten aufgezeigt, auch auf kleinem Raum witzige, fantasievolle actionreiche, aber auch ruhige Bewegungsideen zu erproben.

Unter <a href="https://www.sportjugend.nrw/unser-engagement/fuer-kinder/kibaz-im-kinderzimmer/kibaz-im-kinderzimmer#collapse6544">https://www.sportjugend.nrw/unser-engagement/fuer-kinder/kibaz-im-kinderzimmer/kibaz-im-kinderzimmer#collapse6544</a> stehen die Spielvorschläge, auch thematisch passende Mal- oder Bastelvorlagen zum Download bereit.

Viel Vergnügen!

# Kräuterwanderungen

Von wegen Unkraut: So manch unscheinbare Pflanze, die wir nun am Wegesrand sehen ist ein aromatisches Wildkraut und durch seine Nährstoffe, Vitamine und Bitterstoffe obendrein sehr gesund!

Die Kräuter lassen sich gut sammeln und in leckere Speisen verwandeln. Natürlich sollte darauf geachtet werden, die Kräuter nicht an viel befahrenen Straßen oder an Hundewiesen zu pflücken!

Es gibt auch kostenlose Kräuterbestimmungs-Apps, die bei Unsicherheiten weiterhelfen 😉





# Gänseblümchen

Sammelzeit: März bis Oktober

Fundort: auf sonnigen, feuchten Böden

Geschmack: die Blüten haben einen

nussigen Geschmack

Verarbeitung: Die Blüten eignen sich

zum Verzieren von Gerichten



#### Brennnessel

Sammelzeit: April bis Oktober

Fundort: an Waldrändern und auf

nährstoffreichen Böden

Geschmack: erinnert an Spinat,

frisch und kräuterartig

Verarbeitung: als Tee, im Smoothie,

Risotto, Pesto, Eintopf





#### Löwenzahn

Sammelzeit: März bis November

Fundort: fast überall, auf sonnigen Wiesen

und an Ackerrändern

Geschmack: würzig-herb und leicht bitter

Verarbeitung: frisch im Salat, klein geschnitten auf Butterbrot, große Blätter

lassen sich wie Spinat verarbeiten



#### Giersch

Sammelzeit: März bis Oktober

Fundort: in Gärten, an schattigen

Orten, an Waldrändern

Geschmack: Schmeckt leicht nach einer Mischung aus Möhre und

Petersilie

Verarbeitung: als Tee, in Smoothies,

als Salat, als Pesto



#### Vogelmiere

Sammelzeit: März bis November

Fundort: auf feuchten, stickstoffreichen Böden, im Halbschatten, in Beeten

Geschmack: mineralisch und leicht

nussig-erdig

Verarbeitung: frisch im Salat, Smoothie oder Kräuterquark



#### Bärlauch

Sammelzeit: März bis Juni

Fundort: feuchte Laubwälder

Geschmack: knoblauchartig

Verarbeitung: als Suppe, im Salat, als Pesto oder Kräuter-Butter



# Spitzwegerich

Sammelzeit: April bis November

Fundort: am Wegesrand, auf Wiesen

Geschmack: leicht salzig-bitter,

gekocht herzhaft pilzig

Verarbeitung: roh im Salat, Frischkäse, und Kräuterquark, gekocht in Suppen und in Omeletts

#### Bärlauch-Limetten-Butter

- ½ Bund Bärlauch
- 125 g Butter
- Abgeriebene Schale einer ½ Bio-Limette
- Salz, Pfeffer

Butter weich werden lassen und mit Limettenschale und fein gehacktem Bärlauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank wieder fest werden lassen.

#### **Brennnessel-Giersch-Pesto**

- 50 g Giersch
- 50 g Brennnessel
- 1 Knoblauchzehe, gepellt
- 100 g Cashewnüsse, gesalzen
- 100 g Parmesan, fein gerieben
- 300 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer, etwas Chili

Kräuterwaschen und trocknen. Grob hacken. Cashews und Knoblauch mit Öl pürieren. Wildkräuter dazugeben und kurz mit pürieren. Parmesan untermischen und mit Salz, Pfeffer, Chili abschmecken.

**Gutes Gelingen**