

Elternbrief der Waldgruppen des Augusta-Viktoria-Stifts Erfurt

# WALDHORN <sup>7</sup><sub>2011</sub>



Sommer im Waldkindergarten  
Von Elsbeerfest bis Feuerprojekt  
Homöopathische Reiseapotheke  
... und mehr

## Sommer im Waldkindergarten



## Von Elsbeerfest bis Feuerprojekt

### Ostern auf der Fuchsfarm

In der Osterwoche durften unsere Kinder wieder zwei Tage auf der Fuchsfarm verbringen. Am 20. April kochten wir gemeinsam mit ein paar Senioren aus dem Stift über dem Lagerfeuer eine wohlschmeckende Suppe. Die Kinder halfen fleißig beim Gemüse Schnippeln.

Gründonnerstag wurden leckere Osternester gebacken, welche die Kinder dann mit nach Hause nehmen durften.

kamei



### Papierprojekt auf der ega

Zum ega-Tag stand dieses Mal ein Besuch in Halle 2 auf dem Programm. Dort gab es Wissenswertes zum Thema Papier zu sehen und zu erleben.

Die Kinder konnten an drei Stationen mit Papier basteln, selber Papier schöpfen und ein eigenes Buch binden. Zuguterletzt konnte das eigene Buch noch mit vielerlei Buchstaben bedruckt werden.

Ein schöner Tag für unsere Waldkinder, den sie mit ausgiebigem Spiel auf allen ega-Spielplätzen abschlossen.

mamei



### Elsbeerfest im Forsthaus Willrode

Unser Waldkindergarten wurde ausgewählt, am 30. April gemeinsam mit dem Thüringer Ministerium für Landwirtschaft, Forsten, Umwelt und Naturschutz und dem Kuratorium „Baum des Jahres“ zwei Elsbeeren nahe des Willroder Forsthauses zu pflanzen.

Bis dahin gab es viel vorzubereiten: Die Erzieher organisierten eifrig alle wichtigen Details für das Gelingen dieses Festtags. Alle Kinder erlernten das Lied „Ich bin ein Bäumchen, winzig klein“ und Simon studierte mit einigen Kindern ein kleines Theaterstück rund um die Elsbeere ein. Die Eltern und Erzieher buken viele Kuchen für die Gäste. Ein Infostand über die Elsbeere und über den Förderverein des Waldkindergartens sowie ein Bastelstand wurde vorbereitet.

Endlich war es soweit! Ich denke, die Bilder sprechen für sich und es war für alle Anwesenden ein großartiges Ereignis.

kamei



### Kindertag in den Feengrotten

Welch eine Überraschung für die Kinder! Am 1. Juni brachte ein richtiger (!) Reisebus unsere „Waldmannschaft“ nach Saalfeld in die Feengrotten. Das ist ein ehemaliges Bergwerk im Thüringer Schiefergebirge, das heute vor allem mit seinen Tropfsteinen beeindruckt. Nach einer Führung durch die „Höhle“ ließ es sich „über Tage“, nämlich im sogenannten Feenweltchen, ausgelassen spielen.

Und noch Wochen später beschützt der „Feenstaub“ beharrlich unsere Kinder...

ajo



## Feuerprojekt auf der Fuchsfarm

Das brennende Element hatte es Praktikantin Christin angetan. Mehrere Wochen beschäftigten sie und die Kinder echt „heiße Sachen“: Wie funktioniert ein Vulkan? Welche Materialien brennen? Wie entfacht ich ein Lagerfeuer? Die Kinder lernten auch, dass das Feuer gut behütet sein muss, um weiterzubrennen.

Den krönenden Abschluss des Projekts bildeten die beiden Feuerkünstler mit ihrer Jonglage auf der Fuchsfarm. ajo



## Homöopathische Reiseapotheke

### Wenn die Biene gestochen hat

Bienen- und Wespenstiche sind unangenehm – vor allem für Kinder. Besonders gut und schnell hilft das sofortige Ausaugen des Giftes und/oder das Auflegen einer aufgeschnittenen Zwiebel für einige Zeit (ca. eine Stunde) auf die Einstichstelle. Homöopathisch kann man das Mittel Apis mellifica in einer Potenz C30 ein- oder auch zweimalig (je ca. drei Globuli) verwenden, wenn Schwellungen, helle Rötungen und brennende Schmerzen beobachtet werden, die sich durch Kälteanwendungen bessern.

### Mückenplage/Grasmilben/Zecken

Vorbeugend gegen die Tierchen gibt es allerhand im Handel, was mehr oder weniger hilft.

Wenn es zu spät ist, kann man verschiedene kühlende Salben (wie Fenistil) aus der Apotheke auftragen, man kühlt (mit Essig), legt Zitronen- oder Zwiebelscheiben auf, verreibt ein Spitzwegerichblatt oder verwendet Teebaumöl, um den Juckreiz zu vermindern.

Sehr wirksam kann auch die Wärmeanwendung sein – aber Vorsicht vor dem Verbrühen! Insektengift be-

steht aus Eiweißmolekülen, die bei Temperaturen von über 40°C zerfallen und somit nicht mehr wirken können. Es ist einen Versuch wert, die Stichstelle mit Heißkompressen zu erwärmen, ca. 10 Minuten. Homöopathisch kann bei infizierten, stark juckenden Stichen oder Nadelstichverletzungen Ledum verwendet werden, besonders, wenn die verletzte Stelle kalt ist. Innerlich besteht ein brennender Schmerz, deshalb ist auch eine Linderung durch Kälte angezeigt.

### Sonnenbrand

Sonnenbrand kann man sehr gut mit Sonnenschutzcremes verhindern. Sollte es doch dazu kommen, sind schattige Plätze der beste Aufenthaltsort.

Kühlende Umschläge (Quark) oder Salben aus der Apotheke schaffen Linderung, außerdem benötigt der Körper viel Flüssigkeit.

Wie schnell der Sonnenbrand wieder verschwindet, ist stark von Ausmaß und Grad der Verbrennung sowie vom Lebensalter abhängig – ein Arzt muss in jedem Fall bei höhergradiger Verbrennung aufgesucht werden. Zu beachten ist auch, dass Kinder mehr gefährdet sind.

### Potenzwahl

Homöopathieanfänger sollten sich Mittel mit der Potenz D12 besorgen. Mit einiger Erfahrung kann man dann die Mittel für die Reiseapotheke in der C30-Potenz bevorzugen.

Der Hintergrund ist, dass niedrig potenzierte Mittel ein breiteres Wirkspektrum abdecken, dafür

aber oberflächlicher wirken und häufiger genommen werden müssen – im Akutfall stündlich. Höhere Potenzen müssen zur Symptomatik passen und wirken tiefer.

Eine C30-Potenz nimmt man 1–3x am Tag, bis eine Besserung eintritt. Dabei sind drei Globuli völlig ausreichend.

Homöopathisch haben sich folgende Mittel bewährt:

- Apis: bei starken stechenden Schmerzen und stark geröteten und geschwollenen Hautbereichen,
- Cantharis: bei Sonnenbrand mit Bläschenbildung,
- Belladonna: wenn die Haut sehr rot, heiß sowie berührungsempfindlich mit brennenden Schmerzen ist. Der Betroffene fröstelt, milde Wärme wird als wohltuend empfunden.
- Rhus toxicodendron: die verbrannte Haut brennt, juckt und ist rot. Der Betroffene fühlt sich erschlagen und ist sehr durstig.

### Sonnenstich

Dabei handelt es sich um einen Symptomkomplex aus Schwindel, Übelkeit bis zum Erbrechen, Ohrgeräuschen, Nackenschmerzen bis hin zu Nackensteifigkeit. In schweren Verlaufsfällen kann es zu Bewusstseinsstörungen bis hin zur Bewusst-

losigkeit und zu Kreislaufversagen führen. Diese Symptome treten auf, wenn zu viel Sonnenhitze auf den Kopf des Betroffenen einwirkt.

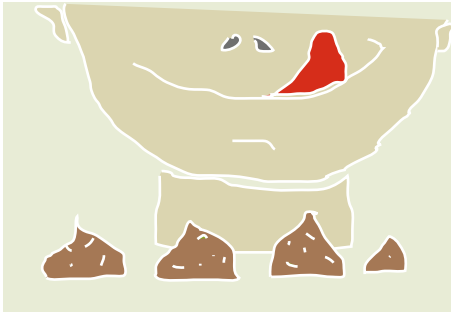
Am wichtigsten bei einem Sonnenstich ist es, den Verletzten sofort in den Schatten zu bringen und vor allem seinen Kopf zu kühlen. Das kann zum Beispiel durch in Wasser getränkte und auf den Kopf gelegte Tücher passieren. Bei Bewusstseins-trübung oder -verlust muss sofort der Notarzt gerufen werden.

Bewährte Mittel aus der Homöopathie sind:

- Belladonna: Betroffene mit sehr rotem Kopf,
- Glonoinum: allgemein bei Hitzeunverträglichkeit, Beschwerden durch zu viel Sonne, plötzliche heftige Kreislaufbeschwerden und pulsierende Kopfschmerzen bei Sonnenstich.

kamei

## Nachkochen!



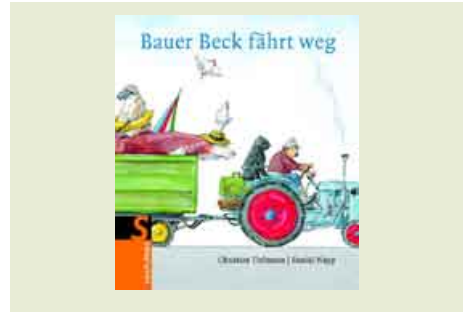
### Knusperhäufchen

Zutaten:

- 75 g Butter (Margarine bei Unverträglichkeit)
- 300 g Rohrzucker
- 3 EL Kakao (oder Carobpulver)
- 150 g Haferflocken
- 4 bittere Mandeln
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung: 50 g Butter, 4 EL Wasser, Zucker und Kakao aufkochen, vom Feuer nehmen, die in der restlichen Butter gerösteten Haferflocken, die geriebenen Mandeln und den Vanillezucker unterrühren. Aus der Masse kleine Häufchen formen und trocknen lassen.

## Schmökern!



### Urlaub für alle

Das Ferienbuch schlechthin: Es erzählt von einem urlaubsreifen Zeitgenossen, der etwas mehr als ein paar Koffer mitzuschleppen hat. Und da sein „Gepäck“ auch nicht überall willkommen ist, muss er sich etwas einfallen lassen ...

Wunderbare Illustrationen zu toller Textidee mit fast philosophischem Ende, voranzuschauen im Netz unter [www.sauerlaender.de/download-downloads/135/bibukino\\_bauer\\_beck.pdf](http://www.sauerlaender.de/download-downloads/135/bibukino_bauer_beck.pdf).

Christian Thielmann:

Bauer Beck fährt weg. Ab 3 Jahre, Sauerländer Verlag, 32 Seiten, € 5,95 (Miniausgabe)

Unsere Schulanfänger **Attila, Charlotte, Ida, Judith, Linus, Lucie, Milla, Paul und Sierk** wünschen wir eine wunderschöne Schulzeit! Allen anderen Kindern, Eltern, Großeltern und natürlich den Erziehern erholsame Urlaubstage!

**Schließzeit: 1. – 19. August 2011**