

Erlebnisreise für die Sinne

Kräuterspirale und Barfußpfad

Wir haben für Sie eine Kräuterspirale mit einem Barfuß-Parcour kombiniert und wünschen Ihnen viel Spaß bei einer "sinnlichen" Entdeckungsreise.



Eine Kräuterspirale wird verschiedensten Kräutern wie Melisse, Salbei, Majoran, usw. mit deren unterschiedlichen Anforderungen an den Feuchtezustand des Bodens gerecht.

Nehmen Sie die Kräuter mit allen Sinnen wahr!

Riechen

Verstärkt wird der Duft, wenn man die Blätter zwischen den Fingern reibt und anschließend daran riecht. Allerdings bitte die Pflanze nicht ausreißen!

Schmecken

Als Gewürz dienen z.B. Origanum und Rosmarin für Salate, Suppen, Fisch- und Fleischgerichte. Frauenmantel, Johanniskraut oder Ringelblume werden als Tee, als Aufguss für Umschläge oder auch als Kräuterbad verwendet

Tasten und Fühlen

Am einfachsten ist wohl die Brennnessel zu ertasten, denn wie der Name schon sagt, verursachen ihre Drüsenhaare ein leichtes Jucken und Brennen, wenn man sie auf der Blattoberseite berührt.

Der moderne Mensch lebt in einer Schrift-, Zeichen- und Bildkultur, wo wir bis zu 70 % der Informationen mit dem Sehsinn aufnehmen. Zwangsläufig verkümmern unsere anderen Sinne.



Reizen Sie Ihre nackten Füße auf dem Barfuß-Parcour mit seinen unterschiedlichen Bodenbelägen!

Es fällt Ihnen leichter sich auf die erspürten Eindrücke zu konzentrieren, wenn Sie die Augen dabei geschlossen halten. Darum: Schuhe aus und Augen zu!

Bitte achten Sie darauf, nicht versehentlich die Kräuterspirale zu betreten!

Die Heilwirkungen der Küchenkräuter

entkrampfend, heilend, beruhigend

anregend, fördernd oder stärkend

beruhigend
Majoran, Dill, Salbei
Zitronenmelisse

**Atemwege
entkrampfend**
Thymian, Salbei

blutdrucksenkend
Schnittlauch

**Leber-, Magen-,
Gallenblasenleiden
heilend**
Zitronenmelisse

**verdauungs-
regulierend**
Salbei, Kümmel,
Basilikum,
Bohnenkraut

nervenstärkend
Zitronenmelisse
Basilikum

appetitanregend
Petersilie, Basilikum,
Bohnenkraut, Estragon,
Thymian, Dill, Kresse

herzstärkend
Zitronenmelisse

magenstärkend
Zitronenmelisse,
Schnittlauch, Majoran,
Bohnenkraut

**verdauungsanregend
und -fördernd**
Zitronenmelisse, Dill
Estragon, Bohnenkraut,
Kerbel, Schnittlauch,
Thymian, Kümmel

blähungstreibend
Dill, Kümmel,
Bohnenkraut

harntreibend
Petersilie, Kerbel

