

SCHÖN GRÜN UND MANCHMAL GIFTIG

Frühling entdecken und Giftpflanzen erkennen

Die Tage werden länger. Vögel zwitschern. Das Gras wird grün und erste Pflanzen wachsen. Der Frühling kommt! Für Kinder ist diese Zeit besonders aufregend. Überall wird es bunt und lebendig. Es gibt viel zu entdecken! Aber neben den schönen Blumen wachsen auch gefährliche Pflanzen.

In diesem Newsletter zeigen wir Ihnen und Ihrer Familie, wie Sie Ihre Kinder vor Giftpflanzen schützen können.

10 Min. Lesezeit | #Blütezeit #FrühlingMitKindern #Giftpflanzen #NaturBewusstErleben



Liebe Eltern,

gerade im Frühling entdecken Kinder neue Pflanzen. Viele Pflanzen sind bunt und riechen gut. Aber es gibt auch Pflanzen, die giftig sind. Kinder probieren gerne aus. Das kann bei giftigen Pflanzen gefährlich sein.

Sagen Sie deshalb Ihrem Kind, dass es Giftpflanzen gibt. Und wie man sie erkennt. Kinder sollten keine Angst in der Natur haben.

Aber es ist wichtig, dass sie Bescheid wissen. In den vergangenen Jahren haben sich nur wenige Kinder mit Pflanzen vergiftet.

Giftige Pflanzen schmecken oft bitter. Die Kinder essen deshalb nur wenig davon. Aber trotzdem müssen Kinder aufpassen.

Die folgenden Pflanzen sind giftig:

- Goldregen
- Pfaffenhütchen
- Stechpalme
- Seidelbast

Manchmal berühren Kinder die Giftpflanzen nur. Dann führen sie vielleicht die Hand zum Mund. So können sie sich auch vergiften.

Das sind mögliche Beschwerden:

- Magen-Darm-Probleme
- Reaktionen der Haut
- neurologische Reaktionen

Zum Beispiel, wenn das Kind Lähmungen hat. Oder komisch redet. Wenn Ihr Kind diese Beschwerden hat, dann gehen Sie sofort zum Arzt.



ALLGEMEINE TIPPS

Gemeinsam entdecken

–

Entdecken Sie gemeinsam die Natur. Gehen Sie mit Ihrem Kind spazieren. Zum Beispiel im Garten, Park oder Wald.

*

Regeln aufstellen –

Stellen Sie Regeln auf. Kinder dürfen keine Pflanzen in den Mund nehmen.

Oder berühren.

Außer es ist ausdrücklich erlaubt.

*

Über Pflanzen sprechen

–

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Pflanzen, die Sie sehen.

Wie sind Form, Farbe, Geruch?

Wiederholen Sie, dass das Kind die Pflanzen nicht essen oder berühren darf.

*

Bücher über Pflanzen anschauen –

Schauen Sie sich gemeinsam Kinderbücher über Pflanzen an.



KONKRETER TIPP

Frühlings Rallye in der Natur

Bei diesem Spiel entdecken die Kinder neue Pflanzen und bewegen sich dabei. Und das ohne Gefahr. Zum Beispiel im Garten, auf dem Balkon, auf einem sicheren Spielplatz oder in einem Park.

Vorbereitung:

Bereiten Sie Entdecker-Karten vor. Jede Karte enthält eine einfache Aufgabe.

Zum Beispiel:

- Finde eine Pflanze mit roten Blüten.
- Finde eine Pflanze, die sehr hoch wächst.
- Finde eine Pflanze mit runden Blättern.
- Finde eine Pflanze, die du noch nie gesehen hast.
- Finde eine Pflanze, die du riechen kannst.

Bitte beachte: Nicht berühren und nicht probieren!

So geht's:

- Gehen Sie gemeinsam in die Natur.
- Die Kinder nehmen eine Karte und suchen eine Pflanze wie auf der Karte beschrieben.
- Dann zeigen die Kinder, was sie gefunden haben.
- Erklären Sie Ihren Kindern, dass manche Pflanzen zwar schön, aber giftig sind. Zum Beispiel manche Beeren. Wichtig ist die Regel: Unbekannte Pflanzen nur gemeinsam mit Erwachsenen betrachten!
- Zeigen Sie Ihrem Kind Bilder mit giftigen Pflanzen: Goldregen, Pfaffenhütchen, Stechpalme, Seidelbast
- Erklären Sie Ihrem Kind, dass man diese Pflanzen nicht berühren darf.
- Am Ende bekommt jedes Kind einen Sticker oder Stempel für seine Beobachtungen.
- Wenn die Kinder Lust haben, dürfen sie sich bewegen: Zum Beispiel laufen wie ein Hase oder springen wie ein Frosch.



Was bringt das Spiel?

Kinder lernen, Pflanzen bewusst zu beobachten.

Sie bleiben neugierig und sind dabei vorsichtig.

GESUNDHEITSTIPP FÜR ELTERN

Die Voraussetzung für gesunde Kinder sind gesunde Eltern

Als Eltern können Sie den Frühling bewusst für sich nutzen. Auf den Wiesen wachsen so schöne Blumen:

- Schneeglöckchen
- Narzissen
- Krokusse

Genießen Sie den Frühling:

- Beobachten Sie die Blumen: Wie sehen die Blumen aus? Wie riechen sie? Diese kleine Übung wirkt entspannend und kann Stress reduzieren. Und sie ist gut für die Stimmung.
- Kümmern Sie sich um Ihre Pflanzen! So können Sie erleben, wie sie wachsen.
- Machen Sie einen kurzen Spaziergang in der Natur. Hier können Sie bewusst die Pflanzen und Blumen wahrnehmen.

Diese einfachen Dinge geben Ihnen Energie. So fühlen Sie sich im Frühling noch besser!

HIER finden Sie weitere Ideen für Entspannung im Frühling.

Klicken Sie auf den folgenden Link.



Weitere Gesundheitstipps für die ganze Familie sind auf unserer Internetseite. Hier ist der QR-Code.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Eine Übersicht ungiftiger Pflanzen für einen sicheren Garten finden Sie HIER.

*

Möchten Sie mehr zum Thema Kinder-Gesundheit erfahren?

Dann folgen Sie uns in den sozialen Netzwerken.



Beste Grüße,
das RAKUNS-Team



Diese E-Mail wurde an [[EMAIL_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Stiftung Kindergesundheit
c/o Dr. von Haunersches Kinderspital
Lindwurmstr. 4
80337 München
+49 89 356 479 09
rakuns@kindergesundheit.de

Bilder: AdobeStock