

Atem des Lebens...

Unsere Bäume und Sträucher im Herbst

Die Atmung ist etwas Magisches, das wir alle tun, ohne darüber nachzudenken! Stellt euch vor, ihr seid wie kleine Lokomotiven, die immer "Choo-Choo" machen. Wenn ihr einatmet, nehmt ihr frische Luft in eure Nase oder euren Mund auf. Wenn ihr dann ausatmet, pustet ihr die alte Luft wieder heraus. Euer Körper braucht die frische Luft, um stark und gesund zu bleiben. Es ist, als würde er sich ein kleines Abenteuer in euren Lungen gönnen. Eure



In diesen Blättern liegen viele Kraftwerke

Lungen sind wie zwei flauschige Ballons in eurer Brust. Wenn ihr einatmet, werden sie groß und rund, und wenn ihr ausatmet, werden sie wieder kleiner. Das nennt man Atmung. Die frische Luft geht in eure Lungen und gibt eurem Körper Energie, die er braucht, um zu spielen, zu rennen und zu lachen! Also, denkt immer daran, tief einzuatmen und frische Luft zu genießen. Eure Atmung ist ein Geschenk, das euch am Leben hält und euch stark macht, um jeden Tag neue Abenteuer zu erleben!

Doch woher kommt die frische, energiereiche Luft zum Atmen? Vor allem von den Bäumen. Du fragst dich vielleicht, wieso von den Bäumen? Wie machen die das?

* Ohne Blätter könnte ein Baum nicht leben und wachsen. Denn in den Blättern stellt er die Grundstoffe für Holz, die Rinde und Wurzeln her. Über kleine Öffnungen an der Unterseite der Blätter saugt er schlechte Luft (Kohlendioxid) ein und wandelt diese in den Blättern zu Sauerstoff um, den wir Menschen und auch die Tiere zum Atmen brauchen. Auch die schützende Ozonschicht, die unsere Erde umgibt, besteht aus Sauerstoff. In den Blättern finden wir die wichtigsten Fabriken unserer Erde.

Nur die sogenannten Chloroplasten in den Pflanzenzellen sind in der Lage, mit Hilfe des Sonnenlichts, Wasser, ein paar Nährsalzen, die der Baum mit den Wurzeln aus der Erde saugt, und Kohlendioxid energiereiche Stoffe wie Zucker und Stärke herzustellen. Aus diesen Zutaten bauen sie Holz, Knospen und Blätter auf. Diesen Vorgang bezeichnet man als Fotosynthese. Die Chloroplasten sind die saubersten Fabriken der Welt: Ihre „Abfallstoffe“ sind bester Luftsauerstoff und reines Wasser! Im Herbst werden die Blätter der Laubbäume gelb, orange, rot oder braun. Das habt ihr sicher schon selbst beobachtet.



So bereitet sich der Baum auf den Winter vor: Die wertvollen grünen Farbstoffe hat der Baum aus seinen Blättern herausgezogen – übrig bleiben nur noch Rot- und Brauntöne. Die grünen Farbstoffe speichern Bäume bis zum nächsten Frühling in ihrem Holz. Die orange-braunen Blätter brauchen sie nicht mehr und werfen sie ab. Das ist besser so, weil es im Winter, wenn die Böden gefroren sind, nicht mehr genug Wasser zu trinken gibt. Blätter brauchen aber viel Wasser. Würden sie ihr Laub behalten, müssten unsere Bäume im Winter verdursten. Während der Wintermonate können die Rinde und die Zweige, immer noch geringe Mengen an Sauerstoff produzieren.

Nadelbäume bleiben unbeeindruckt von klirrender Kälte. Sie sind gut vorbereitet: Im Vergleich zu Laubblättern verlieren ihre Nadeln viel weniger Wasser und sind zudem besser gegen die Kälte geschützt. Dank ihrer kompakten Form und einer besonders widerstandsfähigen Oberfläche sind sie weitgehend immun gegen die Auswirkungen des Frostes.

Höre und staune: Eine 100-jährige Buche gibt mit ihren 500.000 Blättern pro Stunde 1,7 kg Sauerstoff an die Luft ab. Das ist soviel, wie 50 Menschen brauchen, um eine Stunde lang zu atmen.

** Literatur: Der große Naturführer für Kinder –Tiere und Pflanzen- von Frank und Katrin Hecker, Ulmer*

Kleine Atemübung im Herbst

Sucht euch einen gemütlichen Platz unter einem Baum im Park oder im Wald.

Stellt euch vor, dass ihr wie die Bäume seid. Eure Füße sind die Wurzeln, die fest im Boden verankert sind.

Atmet tief ein und streckt eure Arme in die Höhe, genau wie die Äste eines Baumes, der versucht, die Sonne zu erreichen.

Wenn ihr eure Arme nach oben streckt, könnt ihr euch vorstellen, wie ihr die bunten Herbstblätter auf eurem Weg berührt.

Dann atmet langsam aus und senkt eure Arme wieder nach unten, als ob ihr die Blätter sanft zu Boden fallen lasst. Wiederholt die Bewegungen ein paar Mal und denkt dabei daran, tief und langsam zu atmen. Fühlt, wie die frische Herbstluft in eure Lungen strömt und wie gut das tut.

*Frieda Heidenberger Hofer, Kneipp Südtirol
Ganzheitl. Gesundheits- und Persönlichkeitstrainerin,
Coach für essbare Wildpflanzen*

