

FABIAN REGNERY | TOBIAS WASLE

WABENTEUER WALD

Mit den
besten Wald-
Tipps für dein
Outdoor-
Wochenende

Wildnis spüren und
erleben, Wildkräuter
und Pilze entdecken

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Fabian Barthel, Julia Herko

Lektorat: Angelika Lang

Bildredaktion: Petra Ender, Natascha Klebl (Cover)

Covergestaltung: kral & kral design, Dießen a. Ammersee

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäschel



ISBN 978-3-8338-9381-0

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: Bernhard Haselbeck

Illustrationen: Getty Images

Fotos: Wildschytz; Alamy; Biopix/JC Schou; Depositphotos; GettyImages; Gräfe und Unzer Verlag/Vanessa von Hilchen; Imago; iStockphoto; mauritius images; Seasons Agency/Uwe Bender; Shutterstock; Doris Steinbacher; stock.adobe.com; Westend61/Hans Huber

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9381 04_2024_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Des Weiteren kann keine Haftung übernommen werden für fehlerhafte Bestimmung der Pilze und Pflanzen und für daraus folgende Gesundheitsschäden. Beim Bestimmen in der Natur müssen stets alle Merkmale beachtet werden.

Vorwort



- Tobias, Gründer von Wildschytz

Als ich vor drei Jahren den Laptop zugeklappt habe, um das erste Mal eine orange Warnweste überzuwerfen, wusste ich nicht, auf was für ein Abenteuer ich mich einlasse.

Nach vielen Jahren in gläsernen Bürotürmen glaubt man irgendwann wirklich, dass so die echte Welt aussieht: Meetings, Monitore, Menschen in Anzügen. Man vergisst fast, dass am Ende all unser Essen aus der Erde kommt.

Mit dem Vergessen kamen bei mir die Wehwehchen. Zivilisationskrankheiten, wie man sagt. Nichts, womit man

nicht leben kann, jedoch auch nichts, womit man leben möchte. Nichts Dramatisches, natürlich nicht – aber eben die Zeichen eines Lebens außer Balance. Mein Ausweg? Ein langer Spaziergang im Wald. Ein sehr langer Spaziergang, der auf seine Weise bis heute nicht geendet hat.

Mit Wildschytz habe ich diesen Spaziergang fortgesetzt, mit Fabian, aber auch mit allen anderen Menschen, die meine Sehnsucht teilen. Und mit diesem Buch wollen wir anderen den Weg dorthin zeigen.



- Fabian, Gründer von Wildschytz

Meine frühesten Erinnerungen an den Wald und sein Abenteuer beginnen mit meinen Eltern und Großeltern. Mit

Opa Johann im »Zauberwald«, mit Omi Heidi beim Sammeln von Kastanien oder mit meinem Papa Helmut, der mich schon als kleines Kind auf meine erste Kräuterwanderung mitgenommen hat.

Auch wenn wir alle älter geworden sind, so ist der Wald heute immer noch wie damals ein Abenteuer. Ein Ort, der uns, wie es scheint, auch durch die Zeiten und Generationen hinweg verbindet.

Genau das erlebe ich auch immer wieder auf unseren Wanderungen beim Wildschytz. Zwei, drei oder sogar vier Generationen zieht es in den Wald hinaus, und sie kommen verbunden durch den Wald wieder zurück.

Für uns beide begann das »Abenteuer Wald« gemeinsam: Als wir uns 2020 auf die Suche nach Veränderung in unserem Leben machten, war der Wald die Antwort. Der Ort, von dem wir alle auf die eine oder andere Art kommen, hat uns zusammengebracht. Seitdem sind wir schon Hunderte Male mit Menschen in den Wald gegangen. Und so viele haben uns begleitet: Familien, Liebende, Freunde und ganz Fremde. Egal ob eingefleischte Jägerfamilie, 93-jährige Pilzsucher oder veganer Syrer mit Babytrage: Menschen aller Hintergründe, Ideologien und Ideale haben zueinandergefunden.

Ob beim Pilzesammeln, Kräutersuchen oder Spaziergehen: Im Wald sind wir alle einfach Menschen. Menschen, die aus der künstlichen Blase der Moderne herausgetreten sind, um einzutauchen in die echte Welt – in etwas, das weniger Asphalt und Auto, aber mehr Erde und Wasser ist. Weniger Meetings und S-Bahn, mehr Geruch und Geschmack. Weniger Stress und Unrast, mehr Meditation und Durchatmen.

Wir wollen dieses Abenteuer und diese Gefühle auch in einem Buch teilen – um das Abenteuer in jedes Wohnzimmer zu bringen und eine Anleitung mitzugeben, wie jeder das selbst erleben kann. Denn für das Abenteuer Wald braucht es oft gar nicht viel. Weder Outdoor-Gear und Messer noch extensives Biologiestudium sind nötig, um den Wald zu genießen. Schon einige Grundregeln und die genaue Kenntnis von den Pilzen und Kräutern, die am leichtesten zu sammeln sind, reichen aus, um sich in das Abenteuer Wald zu begeben.

Dabei ist es absolut entscheidend, die Grenzen der eigenen Fähigkeiten zu kennen und zu beachten. Denn wer diese überschreitet, begibt sich leicht in Gefahr. Gerade deutsche Wälder sind in vieler Hinsicht sichere Orte. Wer sich überschätzt, verlässt die Grenzen seiner Fähigkeiten und begibt sich auf trügerisches Terrain. Unser Buch soll helfen, einen Einstieg zu finden und diese Grenzen abzustecken. Mit klaren Porträts der Pilze und Kräuter, die am häufigsten gesammelt werden, und eindeutigen Regeln, was beim Sammeln zu beachten ist. Dabei gilt natürlich, dass man nur Pflanzen und Pilze sammeln sollte, die man zweifelsfrei selbstständig bestimmen kann. Kein Buch, keine App und kein Dritter kann einem die Verantwortung für die eigene Sicherheit und die seiner Angehörigen abnehmen.

Wir Wildschützen, Fabian und Tobias, sind überzeugt, dass der Wald für alle da ist und jeder seine Früchte genießen kann. Je mehr Menschen die Schönheit der Natur erleben, desto mehr besinnen sich hoffentlich darauf, wo sie herkommen und was sie nährt.

Wildschütz bezeichnet eine Art bayerischen Robin Hood



Wieso zieht es uns noch immer in den Wald?

Wald-Magie

Der Wald und seine Anziehungskraft, sie beide wurzeln tief in unserer Geschichte und Psyche. So war der Wald für unsere Vorfahren der Mittelpunkt ihrer Welt, ein Ort zwischen Mystik und Überleben, ein Ort reich an Nahrung und Materialien, aber auch voller Gefahren. Heute ist der Wald für viele ein Zufluchtsort, raus aus der hektischen technologischen Welt, zurück in die Natur und die Einfachheit des Lebens. Im Wald lässt sich allerlei finden, von Essbarem bis hin zu uns selbst.



Sehnsuchtsort Wald

Der Wind streicht rauschend durch die Baumwipfel. Lebendiger, vielstimmiger Vogelgesang und das vereinzelte Rascheln und Knacken von Blättern und Zweigen dringen an mein Ohr. Der Duft von Moos, Holz und frischer, feuchter Erde liegt in der klaren Luft. Das gedämpfte Sonnenlicht, das in zerstreuten Strahlen durch die Baumkronen fällt, hüllt den Wald in eine verwunschene Atmosphäre. Ein Schauplatz für Mythen und Märchen – hier scheinen sie viel realer. Ich kann tief und frei atmen. Ich bin hellwach, meine Sinne sind

geschärft, und ich fühle mich ruhig und fokussiert. Das ist die Magie des Waldes. Die Verbindung, die sich seit Beginn der Menschheit nicht verändert hat.

Für die Germanen war der Wald der Mittelpunkt ihrer Welt. In ihren Mythen verehrten sie Bäume als Sitz der Götter. Von ihnen stammt auch die Idee des Weltenbaums – der Baum als Achse zwischen Unterwelt, Erde und dem Himmel, der von der Baumkrone gestützt wird.

Mit fortschreitender Christianisierung verlor der Wald seine mythologische Bedeutung. Meister Petz und der kluge Fuchs schrumpften bei den Gebrüdern Grimm vom spirituellen Ratgeber zu Märchenfiguren. Das mittelalterliche »Nibelungenlied« zeigt jedoch, dass der Wald die Menschen weiterhin faszinierte – wenn auch nun als finsterer Ort voller böser Fabelwesen und Gefahren, nicht mehr als Heimat der Götter.

Gleichzeitig blieb der Wald eine wichtige Lebensgrundlage. Er lieferte Holz zum Bauen und Heizen, Wildfleisch, Pilze, Früchte, Kräuter und Honig für die tägliche Nahrung – zuverlässig Jahr für Jahr. Er war notwendig. Doch das starke Sehnsuchtsgefühl nach »Waldeinsamkeit« (Ludwig Tieck) und nach dem »Hallraum der Seele« (Joseph von Eichendorff) gab es im Mittelalter kaum.



Sehnsuchtsort Wald

Der Wald hat schon immer Romantiker inspiriert.

Wald als Idylle

Der Wald wurde zum Sehnsuchtsort, als die Menschen sich immer weiter von einem naturverbundenen Leben entfernten. Wachsende Städte, technische Entwicklungen und die industrielle Revolution ab der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts ermöglichten eine völlig neue

Lebensgestaltung, weit entfernt von Natur und Wald. Aus der städtischen Intellektuellenkultur heraus entstand ein neues Bild des Waldes als reine, friedliche Idylle, das von Dichtern der deutschen Romantik geprägt wurde.

Während der Wald immer mehr zur Kapitalanlage und zur Holzproduktionsstätte wurde, um Industrie und Städtebau voranzutreiben, entstand bei den Menschen zunehmend das Gefühl, etwas Wichtiges verloren zu haben. Sie sehnten sich nach einem heilen Stück Wald – und das ist bis heute so.

So schrieb Joseph von Eichendorff in seinem 1810 veröffentlichten Gedicht »Abschied«:

O Täler weit, o Höhen,
O schöner, grüner Wald,
Du meiner Lust und Wehen
Andächtger Aufenthalt!
Da draußen, stets betrogen,
Saust die geschäftige Welt,
Schlag noch einmal die Bogen
Um mich, du grünes Zelt!

Aber woher kommt dieses Gefühl? Was zieht uns in den Wald und die Natur, wenn wir doch Komfort und Bequemlichkeit pur in unserer modernen Stadtwohnung genießen und eine verschwenderische Auswahl an Lebensmitteln in Supermärkten zur Verfügung haben? Einige würden sagen, dass es genetisch bedingt ist: dass wir die Verbindung zum Wald von unseren Vorfahren geerbt haben. Die Wissenschaft unterstützt zumindest die These, dass es uns im Wald körperlich und seelisch besser geht als in der Stadt.

WIE DER WALD UNS GESÜNDER MACHT

Das gedämpfte Licht des Laubwaldes reduziert nachweislich die Ausschüttung von Stresshormonen. Der Dopaminanteil im Blut wird reduziert, und der Cortisolspiegel sinkt. Eine Studie konnte sogar nachweisen, dass nach einem Waldspaziergang das bei negativen und depressiven Gedanken aktive Gehirnareal deaktiviert war. Nach einem Stadtpaziergang ließ sich das nicht beobachten.

Im Wald werden alle Sinne gefordert, aber nicht überreizt, wie es in unserem Alltag üblich ist: Wir hören das Plätschern des Bachs, die Vogelgesänge und das Knacken und Rauschen der Bäume im Wind. Wir riechen die klare, mit ätherischen Ölen angereicherte Luft. Wir sehen ein einzigartiges Spiel von Licht und Farben. Wir fühlen den weichen, federnden Waldboden unter unseren Füßen oder die raue, rissige Baumrinde unter unseren Händen. Die Lautstärke des Waldes liegt bei etwa 20 Dezibel: eine Stille, die das menschliche Ohr als natürlich »still« wahrnimmt und als wohltuend empfindet.

All das trägt dazu bei, dass wir uns schon nach einem einzigen Spaziergang im Wald ruhiger, wacher und sogar fröhlicher fühlen. Auch bei Schlafstörungen werden Waldaufenthalte empfohlen. Waldkuren und Waldtherapien verwendet man in Japan und Korea übrigens schon lange. Hier wurde festgestellt, dass sich der Anteil natürlicher Killerzellen im Blut, die für die Abwehr von Viren und Bakterien verantwortlich sind, bereits nach einem einzigen Tag im Wald stark erhöht. Zeit im Wald zu verbringen, reduziert also nicht nur Stress, hebt unsere Stimmung und steigert unsere kognitive Leistungsfähigkeit, sondern stärkt auch nachweislich unser Immunsystem.

Fakt ist: Wenn wir Zeit im Wald verbringen, fühlen wir uns körperlich und seelisch besser. Doch dafür reicht nach aktuellen Studien schon ein einziger Waldspaziergang. Was

treibt uns dann dazu, Wildkräuter und Pilze zu sammeln, wenn wir mehr als genug Essen einfach kaufen können? Was treibt manche von uns dazu, mehrere unbequeme Tage und Nächte im Wald verbringen zu wollen, wenn wir zu Hause ein weiches Boxspringbett haben?



Im Wald gibt es immer etwas zum Lernen.

ZURÜCK ZU UNSEREN WURZELN

Vielen reicht der sporadische Sonntagsspaziergang auf unseren Waldautobahnen. Aber seit dem 18. Jahrhundert ist unsere Gesellschaft nicht unbedingt naturnäher geworden. Nur die Sehnsucht nach den einfachen, echten Dingen ist gewachsen.

Im Alltag beschäftigen sich die meisten von uns mit abstrakten Ideen und Problemen, die niemals unser Überleben gefährden. Doch für unser Nervensystem macht das keinen Unterschied: Für dieses System geht es bei allen negativen Stressfaktoren um Leben oder Tod. Hinzu kommt die konstante Überstimulation des Gehirns durch das Internet. Das Ergebnis: Wir verbringen mehr Zeit in unserem Kopf und vergessen die Verbindung zum eigenen Körper und zur Natur. Wir vergessen, dass wir Teil eines lebendigen, sich wandelnden Ökosystems sind, und verlieren stetig den Bezug dazu.

Zurück zu seinen Wurzeln zu finden, indem man Wildkräuter sammelt oder eine Nacht im Wald verbringt, ist heilsamer, als man erwartet. Es verändert die Perspektive auf das eigene Leben – und das anderer Lebewesen. Es schafft neuen Respekt vor der Natur und ein neues Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Und es schafft ein Gefühl von Verbundenheit mit dem Wald und der Erde, die uns in der Stadt so ewig weit entfernt erscheint.

Den Wald erleben

Knapp ein Drittel der Landfläche Deutschlands ist Wald. Eine erstaunliche und faszinierende Landschaft, die uns gesünder und glücklicher macht, wenn wir sie richtig erleben.

Geht man in der Stadt spazieren, sieht das meist so aus: Kopfhörer auf, Kopf runter, schneller Schritt und Tunnelblick. Im Wald ist das fast unmöglich. Auf den ersten Eindruck gibt es im Wald weniger zu sehen und zu hören. Aber je länger man geht und je ruhiger man wird, desto mehr wunderbare Dinge fallen einem auf. Hier ein Lichtspiel zwischen den Ästen, dort ein besonders schönes Vogeltrillern – und wenn man das Zusammenspiel der Arten im Wald versteht, erfüllt es einen mit reinem Staunen.



Fotosynthese: Blätter und Nadeln der Bäume sind die ersten Solarkraftwerke

Im Kronendach der Laubbäume wird mithilfe des grünen Farbstoffs Chlorophyll in den Blättern Sonnenlicht und Kohlendioxid (CO₂) zu lebenswichtigem Sauerstoff und Kohlenhydraten (Zucker) – dieser Prozess heißt Fotosynthese. Davon leben nicht nur die Bäume selbst, sondern auch wir Menschen und alle anderen Lebewesen des Waldes und außerhalb des Waldes, die nicht zur Fotosynthese fähig sind.

Lässt man seinen Blick den Stamm herabgleiten, stößt man auf kleine Hinweise des gewaltigen unterirdischen Waldlebens. Kleine Pilzgrüppchen, die nur die Fruchtkörper einer riesigen Myzelstruktur im Waldboden sind. Viele Pilzarten stehen seit Jahrmillionen mit den Wurzeln von Bäumen in einem stetigen Nährstoffaustausch. Sie können keine Fotosynthese betreiben und entwickeln stattdessen kilometerlange Pilzgeflechte, die mit den Feinwurzeln der Bäume verbunden sind. Im Gegenzug für Kohlenhydrate und andere Nährstoffe filtern sie Schwermetalle und Gifte aus dem Waldboden und versorgen den Baum mit Mineralstoffen und Wasser.

Über das Pilzgeflecht können die Bäume sogar Zucker und andere Nährstoffe an benachbarte Bäume transportieren, die an schlechteren Standorten stehen. Was an der Oberfläche aussieht wie vereinzelte Baumriesen, Pflänzchen und Pilze, ist unter der Erde ein vollständig verbundenes Netz aus Wurzelwerk und Pilzgeflechten, von dem jeder profitiert. Das Pilznetzwerk dient den Bäumen nicht nur zum Nährstoffaustausch, sondern auch zur Kommunikation. Nach Peter Wohlleben (»Das geheime Leben der Bäume«) geben die Bäume darüber Botenstoffe an Artgenossen weiter.

Andere Pilzarten haben es sich zur Aufgabe gemacht, organisches Material wie Totholz zu zersetzen und die enthaltenen Nährstoffe so dem Waldboden zurückzugeben.

Dieser nährstoffreiche Waldboden liefert die perfekten Voraussetzungen für junge Pflanzen und Bäume, die gerade in den warmen Monaten überall dort sprießen, wo Sonnenlicht auf ein Fleckchen Boden trifft. Sie keimen aus Samen von Früchten und Nüssen der älteren Bäume und Pflanzen, die teilweise einfach zu Boden gefallen sind, teilweise von Vögeln und anderen Tieren von weither transportiert wurden. Das Leben, das einen im Wald umgibt, aufmerksam zu beobachten, füllt auch einen selbst mit einem neuen Gefühl von Lebendigkeit.

EINE VIELFALT AN PILZEN

Immer mehr Menschen ziehen im September und Oktober in die Wälder, um ihre Körbe, Bäuche und Kühltruhen mit frischen Waldpilzen zu füllen. Von Steinpilzen und Pfifferlingen über Frauen-Täublinge und erstaunlichere oder unbekanntere Pilzarten wie Riesen-Bovist oder Krause Glucke gibt es jede Menge leckere Arten zu entdecken. Wichtig ist nur: Man muss sie sicher identifizieren können.

Denn hier zeigt sich, dass der Wald nicht immer die von den romantischen Dichtern gepriesene reine Idylle ist: Es gibt einige tödlich giftige Pilzarten wie den Grünen Knollenblätterpilz, die man auf keinen Fall in seinem Pilzkorb haben will. Genauso ist es mit vielen anderen Pilzen, deren Genuss zwar nicht mit dem Tod endet, die aber trotzdem Vergiftungsreaktionen hervorrufen oder schlichtweg widerlich schmecken.

Hat man einmal den Dreh raus und weiß die giftigen von den essbaren Pilzen zu unterscheiden, macht eine

herbstliche Wanderung im Wald nicht nur mehr Spaß, sondern lohnt sich richtig. Denn eine Pilzpfanne, eine Suppe oder eine Nudelsauce mit den selbst gesammelten Pilzen schmeckt einfach besser als alles, was man kaufen kann. Der Prozess, die Pilze erst einmal zu suchen und zu finden, sie zu identifizieren und zu sammeln und dann von Hand zu putzen, bis sie in der Pfanne landen, bringt uns dazu, das Essen wirklich zu schätzen. Pilze zu sammeln, ist sicher mehr Arbeit, als einkaufen zu gehen. Doch Arbeiten, bei denen wir ein unmittelbares Ergebnis sehen, erfüllen uns in der Regel am meisten. Mehr zu Pilzen erfahrt ihr ab [≥](#).

EIN WILDER GARTEN

Ähnlich wie mit dem Pilzesammeln verhält es sich mit dem Sammeln von Wildkräutern, Beeren und Nüssen. Ob frischer Bärlauch, Giersch oder Sauerampfer, Walderdbeeren oder Heidelbeeren – vom Frühling bis in den Herbst hinein gibt der Wald uns jede Menge leckere und gesunde Früchte und Kräuter. Man muss nur wissen, wo und wie man sie findet!

Auch hier ist es wichtig, dass man die Pflanzen hundertprozentig korrekt identifizieren kann. Denn viele von ihnen haben giftige Doppelgänger. Einige sind sogar tödlich giftig. Im Zweifelsfall gilt immer: Nicht essen!

Doch wenn man einige Wildkräuter und Beeren zuverlässig erkennen kann, bieten sich in der Küche völlig neue Möglichkeiten. Bärlauch-Pesto, Wildkräutersalate, Brombeermarmelade ...



Ein Korb voll mit Wildkräutern im Frühling

Und wie beim Pilzesammeln schafft das Kochen mit selbst gesammelten Wildpflanzen eine neue Wertschätzung für unser Essen. All die Gemüse, Früchte und Kräuter, die wir in den Supermarktregalen sehen, stammen auch von Pflanzen und Bäumen. Doch der Weg vom Samen bis zu unserem Teller ist schwierig nachzuvollziehen. Wir wissen in den wenigsten Fällen, woher unser Essen stammt, und haben kaum Bezug dazu. Anders ist es mit dem, was wir im Wald selbst sammeln: Walderdbeeren, Haselnüsse oder andere wilde Leckereien zu finden, fühlt sich immer ein wenig an wie ein Geschenk. Und dann ist es plötzlich ganz leicht, dankbar für die Natur, den Wald und das Leben zu sein. Ab [≥](#) findet ihr weitere Informationen über verschiedene Kräuter, Beeren und Nüsse und ab [≥](#) einfache Rezepte, die sich daraus kochen lassen.

Eine Nacht im Wald

Camping-Urlaub ist nicht umsonst sehr beliebt. Es ist mehr Arbeit, als einfach ins Hotel zu gehen. Aber genau diese Arbeit ist es, die uns entspannt. Alles, was uns im Alltag so dringend und wichtig erscheint, fällt weg. Plötzlich bleiben nur noch die einfachen, essenziellen Aufgaben: Schutz vor Wind und Wetter finden, trocken und warm bleiben, einfaches Essen kochen.

Wer sich wirklich wie ein Teil der Natur fühlen will – denn das sind wir eigentlich alle –, verbringt eine Nacht im Wald. Oder gleich mehrere. Achtung: In Deutschland ist das Zelten im Wald grundsätzlich nicht erlaubt. Biwakieren, also unter freiem Himmel zu schlafen, geht aber meistens in Ordnung. Dazu gibt es Hilfsmittel wie einen Biwaksack, der dich vor Wetter, Nässe und Kälte schützt.

Die ungewohnten Geräusche der Tiere, der Bäume und des Windes, die einen nachts umgeben, die bewegten Schatten und das Gefühl, nahezu ungeschützt unter freiem Himmel zu liegen, sorgen in der ersten Nacht vielleicht nicht unbedingt für guten Schlaf. Dafür fühlt man sich so lebendig und aufmerksam wie nie. Und wenn man sich einmal an die Geräuschkulisse gewöhnt hat, kann es sogar beruhigend sein.

Vita und Dank

Wir sind Fabian und Tobias, die ersten Wildschützen. Mitten in der Pandemie haben wir im Juni 2020 Wildschütz als Online-Shop für Wald- & Wildgenuss gegründet und sind seitdem einer der größten Anbieter für Walderlebnisse in Deutschland geworden. Unsere Mission hat sich seither nicht geändert: Wir bringen Menschen und Wald zusammen. Raus aus der Stadt, rein in die Natur, am besten mit anderen Menschen.

Mit über hundert waldverrückten Guides gehen wir heute in allen größeren deutschen Städten in die Natur und vermitteln mehr als nur das nötige Wissen, um sich im Wald sicher zu bewegen. Das »Abenteuer Wald« ist für uns mehr als nur die Frage: »Was kann ich hier essen?«

Gemeinsam erleben wir mit unzähligen Menschen das Abenteuer Wald. Wir vermitteln, wie das gesamte Ökosystem Wald funktioniert, wie alle Teile zusammen leben, atmen und wirtschaften. Denn das Verständnis ist der erste Schritt für die Begeisterung und damit auch für den Schutz dieses wunderbaren Lebensraums.

Wie die Wildschützen von alters her sind wir überzeugt, dass der Wald allen gehört. Kein Adliger allein soll seine Früchte genießen, sondern jeder einzelne Mensch, ob jung oder alt, soll hier Kraft und Energie schöpfen können.

Seit 2020 gehen wir jedes Jahr mit immer mehr Menschen in den Wald, um Kraft zu schöpfen, und haben auf dem Weg eine großartige Gemeinschaft geschaffen. Eine Gemeinschaft von Waldverrückten, die sich auch außerhalb des Walds erkennen und vernetzen. Wir freuen uns deshalb, euch allen im Wald zu begegnen. Am liebsten natürlich bei einem Erlebnis von Wildschütz!

In diesem Sinne: Bis bald, im Wald!

Danksagung

Unser unendlicher Dank gilt unserem großartigen Team aus Guides und Waldverrückten sowie unseren Familien für ihre Mithilfe, ihr Verständnis und die Nerven, uns auszuhalten, wenn wir es selbst nicht mehr konnten, und ganz besonders Angelika, unserer Lektorin, ohne die dieses Buch vermutlich nie fertig geworden wäre.

Adressen, die weiterhelfen

Homepage der Autoren

Wildschytz

Wer mit uns in Kontakt kommen möchte, schreibt einfach eine E-Mail an: support@wildschytz.com

Wir sind immer für neue Gesichter, Anfragen, Tipps und Hinweise offen.

Wer an einer Pilz- oder Kräuterwanderung teilnehmen möchte, kann sie unter folgender Internet-Adresse buchen:

www.wildschytz.com

Notfallnummern auf einen Blick

Bei leichteren Vergiftungen ohne schwerwiegende Symptome kann zunächst eine Giftnotrufzentrale konsultiert werden, die jeden Tag rund um die Uhr telefonisch Auskunft gibt.

Deutschland

Baden-Württemberg: 0761 192 40

Bayern: 089 192 40

Berlin: 030 192 40

Brandenburg: 030 192 40

Bremen: 0551 192 40

Hamburg: 0551 192 40

Hessen: 06131 192 40

Mecklenburg-Vorpommern: 0361 730 730

Niedersachsen: 0551 192 40

Nordrhein-Westfalen: 0228 192 40

Rheinland-Pfalz: 06131 192 40

Saarland: 06841 192 40

Sachsen: 0361 730 730

Sachsen-Anhalt: 0361 730 730

Schleswig-Holstein: 0551 192 40
Thüringen: 0361 730 730

Österreich

0043 1 4064343

Schweiz

0041 44 2515151

Bei Vergiftungen mit schwerwiegenden Symptomen wie akutem Erbrechen, krampfartigen Bauchschmerzen oder gar Atemnot ist die richtige Notrufnummer der Rettungsnotruf: 112
in der Schweiz: 145

Fragen zum Naturschutz und rechtliche Hinweise zum Sammeln von Pilzen, Kräutern, Beeren und Nüssen

Bundesministerium für Umwelt und Naturschutz
www.bmu.de

Internet-Adressen

<https://123pilze.de>
<https://www.wald.de/waldwissen/das-oekosystem-wald/was-ist-totholz-wie-viel-braucht-der-wald-davon/>
<https://www.forstwirtschaft-in-deutschland.de/forstwirtschaft/grenzen-der-nachhaltigkeit/>
<https://outdoor-welten.de/de/3/natur-verstehen/artikel/442/interview-mit-dr--lutz-fahser-diplom-forstwirt.html>