Immunsystem

Du kannst das Immunsystem nachhaltig stärken, wenn du zwei Tage im Monat im Wald verbringst, empfehlen Mediziner.



Baumpatenschaft

Übernimmst du eine Baumpatenschaft, d. h. die Pflege und Gestaltung einer Baumscheibe, kannst du "Grün" gestalten und dich jeden



Tag am Wachstum deiner Pflanzen freuen.

Balkon

Eine grüne Wohlfühloase als Balkon ist doch schöner und wertvoller als eine nackte Betonwüste. Die Häuser wirken freundlich,



du kannst Früchte und Kräuter genießen sowie Tiere, die dich besuchen, beobachten.

Garten

Hast du Fruchtbäume in deinem Garten, freuen sich die Insekten und du hast später eine eigene Ernte.



Ein pflegeleichter, grüner Vorgarten heizt sich nicht so stark auf wie Kiesbeete und ist auch bei der Tierwelt beliebt.

Eine Hecke aus verschiedenen Sträuchern bringt Grün und Farbe in die Straße, nutzt Insekten und Vögeln und ist damit aus klimatischen sowie biologischen Gesichtspunkten wertvoller als tote Gabionen und Plastikzäune.



Die Stiftung setzt sich für die Neupflanzung und Pflege von Straßenbäumen in Nürnberg ein. Dabei geht es in erster Linie um die Pflanzung von zusätzlichen, nicht ohnehin von der Stadt geplanten Bäumen in mit Grün unterversorgten Stadtgebieten.

Mehr Infos unter baumstiftung-nuernberg.de



KONTAKT

Der Arbeitskreis "Bäume in der Stadt" engagiert sich für den Erhalt von Baumbestand. Neupflanzungen durch die Stadt werden angeregt.

Arbeitskreis Bäume in der Stadt beim Bund Naturschutz, Kreisgruppe Nürnberg

Anschrift: Endterstr. 14, 90459 Nürnberg

Telefon: 0911 457606

Mathias Schmidt: mathias-kai.schmidt@t-online.de
Oliver Schneider: oliver_w_schneider@gmx.de
Internet: bund-naturschutz-nbg.de

Impressum

Text und Layout: Hildegard Stork und Team

Druck: hgs5 GmbH
Gefördert durch die Stadt Nürnberg



BÄUME HABEN UNS VIEL ZU BIETEN

NASCH DOCH MAL VOM BAUM

Viele Pflanzenteile unserer heimischen Bäume sind für uns genießbar, ja fördern sogar unsere Gesundheit und können die Heilung von Krankheiten unterstützen.



Viele Blätter sind essbar

Junge Blätter von Birke, Haselnuss, Hainbuche, Linde, Spitzahorn, Rotbuche und vieler Obstbäume kann

man essen, z. B. im Salat und Smoothie, wie Spinat oder getrocknet für Tee. Sie enthalten viele Vitamine, Gerbstoffe und Flavonoide, wirken u. a. als Entschlackungshilfe, gegen Husten und aufmunternd.



Blüten für Tee

Wer Blüten sammelt und trocknet, kann daraus einen heilenden Tee gegen u. a. Grippe, Erkältungen, Gicht und Rheuma zubereiten.

Sie wirken blutreinigend, entzündungshemmend und stoffwechselfördernd, z.B. von Linde und Holunder.



Früchte sind lecker und gesund

Marmelade, Saft und Sirup lassen sich aus vielen Früchten der Bäume herstellen, z. B. aus der Vogelbeere, dem Speierling, der Maulbeere, dem Holunder und natürlich aus den bekannten Obstbäumen.



Nüsse sind wertvoll

Viele Nüsse sind uns bekannt. Sie enthalten wertvolle Stoffe wie Mineralien, Eiweiß, B-Vitamine und Ballaststoffe. Sie wirken

positiv bei Herz-Kreislaufbeschwerden, senken die Blutfette und stärken die Nerven, z. B. von Esskastanie, Haselnuss, Walnuss und der Pinie.

BÄUME GEBEN LEBENS-QUALITÄT



Jegliches "Grün", ob Sträucher, Blumen, Baumgruppen oder der Wald, hat eine positive Wirkung auf den Menschen. In seiner Nähe können wir entspannen und von allem Alltagsstress und Lärm Abstand nehmen.

- Bäume haben einen ästhetischen Wert und sie motivieren uns rauszugehen und uns zu bewegen
- In Grünflächen oder unter Bäumen fühlen wir uns wohl, die Seele tankt auf, die Stimmung hebt sich und wir genießen die Farbenvielfalt
- Grünflächen mildern die Gewaltbereitschaft von aggressiven Menschen

- Aufenthalt im Grünen senkt Blutdruck und Blutzucker, das Stresshormon Cortisol verringert sich
- Unser Immunsystem wird nachweislich gestärkt
- "Grün" unterstützt die Heilwirkung und die allgemeine Regeneration

Die gesundheitsfördernde Wirkung der Bäume auf den Menschen hängt unter anderem mit den Duftstoffen (Terpene) zusammen, die Pflanzen bei der biochemischen Interaktion und Kommunikation mit anderen Lebewesen (Pflanzen und Tiere) abgeben.

Wir sind Teil des natürlichen Ökosystems und sollten deshalb unsere Natur und das Grün in der Stadt fördern, um uns gesund zu erhalten.

