



Rückblick auf den Wohlfühltag am 21. März 2026



Anna Maria Zeller begrüßte die Teilnehmenden zum „Wohlfühltag“, welcher sehr gut besucht war, und eröffnete damit einen gemütlichen und herzlich gestalteten Vormittag. Das reichhaltige Frühstücksbuffet sowie die frühlingshaft dekorierten Tische mit duftenden Kräuterkörbchen – gefüllt mit frischen Gartenkräutern – sorgten von Beginn an für eine warme und einladende Atmosphäre.

Im Anschluss folgte der fachliche Höhepunkt des Wohlfühltags: Birgit Wildgruber führte die Gäste durch einen äußerst informativen Vortrag über heimische Kräuter und deren besonderen Wert für Mensch und Natur. Sie zeigte eindrucksvoll, wie vielfältig die Pflanzenwelt direkt vor unserer Haustür ist – oft ohne bewusst wahrgenommen zu werden.

Dabei erklärte sie anschaulich, welche Kräuter essbar sind, wann sie am aromatischsten sind und welche man besser stehen lässt. Neben Gänseblümchen, Löwenzahn und Vogelmiere sprach sie auch über wohltuende Wildkräuter die in jedem naturbelassenen Garten zu finden sind. Besonders im Fokus stand die Brennnessel. Letztere ist ein vielseitiges „Superfood“ mit wertvollen Mineralstoffen und gleichzeitig ein unverzichtbarer Lebensraum für die Natur – etwa für Schmetterlinge, die dort ihre Eier ablegen. Die frisch geschlüpften Raupen finden dadurch genau die Nahrung, die sie benötigen, sodass wir uns später im eigenen Garten an der Farbenpracht der Schmetterlinge erfreuen können.

Praktische Hinweise, ergänzt durch eine kleine Auswahl passender Literatur und leicht umsetzbare Beispiele, regten dazu an, den eigenen Garten naturnaher, wilder und zugleich pflegeleicht zu gestalten – gesund für uns und wertvoll für die Tierwelt. Viele Tipps zeigten, wie sich schon mit ein paar Kräutern mehr Vielfalt schaffen lässt.

Beim anschließenden Austausch bei Kaffee und Kuchen wurden zahlreiche Fragen gestellt und viele lebendige Gespräche geführt. Abgerundet wurde der Wohlfühltag durch eine liebevoll zusammengestellte Ausstellung mit Kunsthandwerk, Kräutern, Blumengestecken, hausgemachten Marmeladen und handbemalten Ostereiern.

**💡 Tradition, Wissen und ein schönes Miteinander – darin waren sich alle einig:
Solche Veranstaltungen sollten öfter stattfinden.**

Für den Verein Dorf(er)leben und alle Beteiligten war es ein rundum gelungener und inspirierender Tag.



