

## Ärztliche Bereitschaft

Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen, Allgemeinärzt und diverse Fachärzte, Telefon 116117 (kostenfrei, bundesweit einheitlich, ohne Vorwahl), Internet: [www.116117info.de](http://www.116117info.de)  
**Krankentransporte**, Rufnummer deutschlandweit 19222. Im Kreis Biberach ist die Vorwahl 07351 erforderlich.  
**Laupheim**  
 Sana-Klinik, Tel. 07392/ 7070, Notaufnahme täglich 24 Stunden besetzt, Bronner Str. 32

## Apotheken

**Apotheken-Notdienstfinder**, Festnetz: 0800/ 0022833 (kostenfrei), Handy: 22833 (max. 69 ct/Min), [www.lak-bw.de](http://www.lak-bw.de), [www.apotheken.de](http://www.apotheken.de)  
**Ehingen**  
 Vitalis-Apotheke, Talstr. 3, 07391/ 755631, Mo. 8.30-Di. 8.30 Uhr  
**Schwendi**  
 Rats-Apotheke im Ärztehaus Schwendi, Mühleweg 9, 07353/ 9845700, Mo. 8.30-Di. 8.30 Uhr  
**Ehingen**  
 Alpha-Apotheke, Spitalstr. 29, 07391/ 758844, Di. 8.30-Mi. 8.30 Uhr  
**Laupheim**  
 Rats-Apotheke Laupheim, Marktplatz 3, 07392/ 2110, Di. 8.30-Mi. 8.30 Uhr

## Büchereien

**Laupheim**  
 Stadtbibliothek, Marktplatz 1, 14-18 Uhr  
**Schwendi**  
 Kath. öffentliche Bücherei, Schönebürg, 16-18 Uhr  
**Wain**  
 Gemeindebibliothek im Bürgerhaus, 15.30-17.30 Uhr

## Vereine

**Laupheim**  
 TSV Laupheim - Rehasport Orthopädie, TSV-Halle, Lange Str. 85, kleine Halle, 11-12 Uhr  
 TSV Laupheim - Sport nach Krebs, TSV-Halle, Lange Str. 85, 13-13.45 Uhr

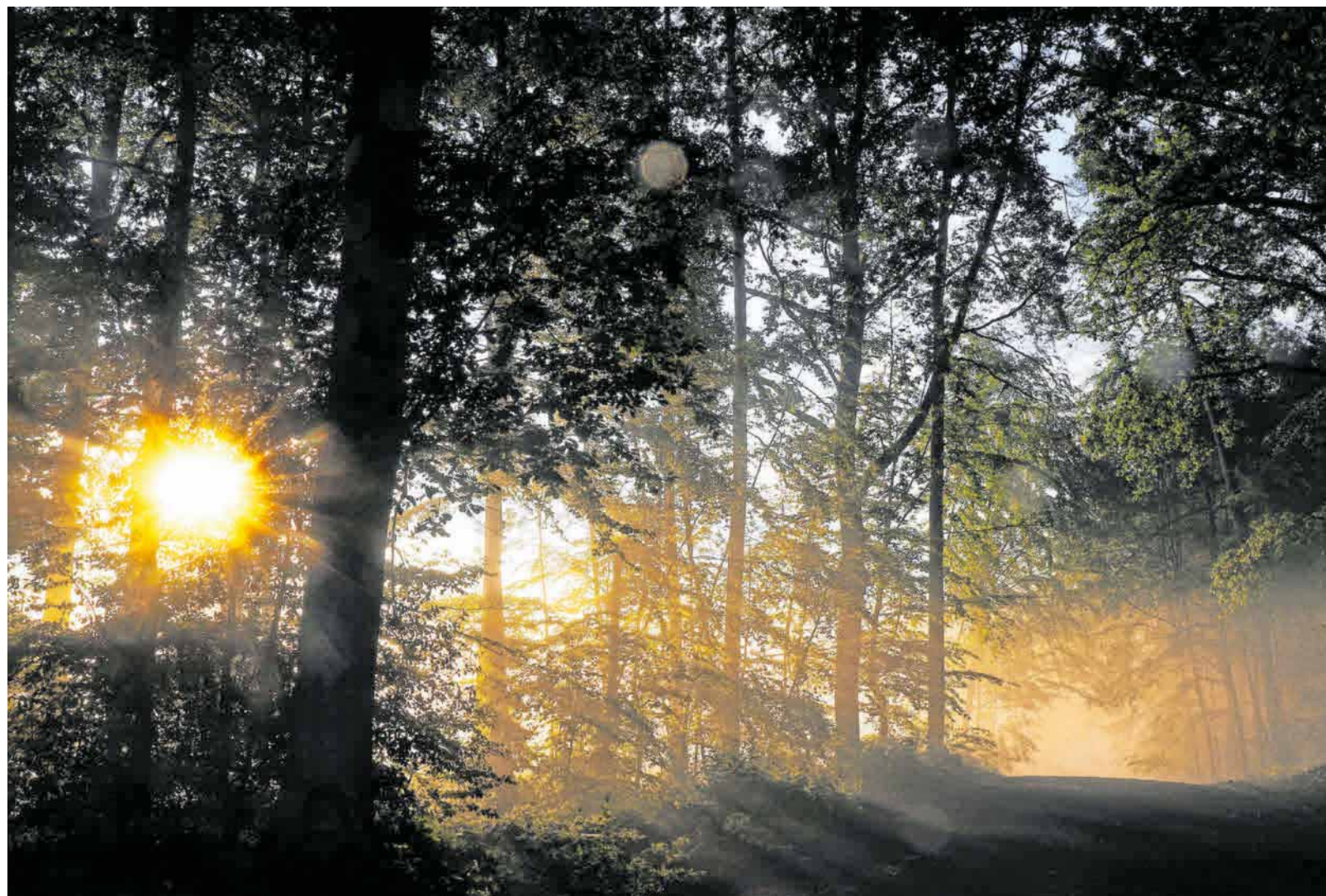
## Wertstoffabgabe

**Laupheim**  
 Entsorgungszentrum, Vorholzstr. 41, 8-12 Uhr, 13-17 Uhr  
 Recyclingzentrum, Bahnhofstr. 63 / 1, 9-17 Uhr

## Kino

**Neu-Ulm**  
 Dietrich-Theater, 0731/ 9855598, 1917, 19.45 Uhr | Bad Boys For Life, 18, 20.45 Uhr | Chaos auf der Feuerwache, 16.15 Uhr | Das perfekte Geheimnis, 17 Uhr | Der Schuh des Manitu, 20.30 Uhr | Der Spion von nebenan, 18.15 Uhr | Der Unsichtbare, 21 Uhr | Die Känguru-Chroniken, 18, 19.30 Uhr | Dora und die Goldene Stadt, 16.30 Uhr | Jumanji: The Next Level, 19 Uhr | Matrix, 20.15 Uhr | Mina und die Traumzauberer, 16.15 Uhr | Narziss und Goldmund, 16.45, 19.15 Uhr | Nightlife, 17.30, 20 Uhr | Onward: Keine halben Sachen, 15.45, 18.45 Uhr | Parasite, 19.30 Uhr | Sonic The Hedgehog, 16 Uhr | The Gentlemen, 21.15 Uhr |

**Ulm**  
 Autokino, 0731/ 9855598, Nightlife, 21.30 Uhr | Lichtburg, 0731/ 88015171, Parasite (OmU), 20 Uhr | Mephisto, 0731/ 88015185, Für Sama (OmU), 17.15 Uhr | La Vérité - Leben und lügen lassen, 17.40 Uhr | Narziss und Goldmund, 19.30 Uhr | Systemsprenger, 20 Uhr | Obscura, 0731/ 6022858, Just Mercy (OmU), 19.30 Uhr | Rettet den Zoo, 20 Uhr | Xinedome, 0731/ 1402020, Chaos auf der Feuerwache, 16 Uhr | Der Spion von nebenan, 20 Uhr | Dora und die Goldene Stadt, 15 Uhr | Jumanji: The Next Level, 16.30 Uhr | Knives Out - Mord ist Familiensache, 19.30 Uhr | Mina und die Traumzauberer, 14.30 Uhr | Narziss und Goldmund, 18.30 Uhr | Nightlife, 17 Uhr | Onward: Keine halben Sachen, 15.30 Uhr | Phantastische Tierwesen: Grindelwalds Verbrechen, 20.30 Uhr | Queen & Slim, 19 Uhr |



„Wenn ich das Gefühl habe, es ist der richtige Weg, dann gehe ich ihn“ – dieses Gefühl hatte sich bei Manuela Felbermayer de Garzón eingestellt, als sie beschloss, sich als Kursleiterin fürs Waldbaden ausbilden zu lassen.  
 FOTO: OLIVER BERG/DPA

# Ein Bad im Wald

Was es mit „Shinrin Yoku“, einer Entspannungsmethode aus Japan, auf sich hat

Von Christoph Dierking

SCHÖNEBÜRG - Irgendwo in einem Waldstück bei Schönebürg: Ich stehe neben einem Weg, auffällig viele Steine liegen hier auf dem Waldboden. Dies ist der Ort, an dem sich Manuela Felbermayer de Garzón mit ihren Kursen trifft, höchstens acht Menschen sind dabei. Die Kursleiterin fordert mich auf, das Smartphone auszuschalten, und zeigt mir eine tibetische Zimbel, ein Klanginstrument. „Wenn der Ton erklingt, passiert etwas“, erklärt sie. Was sie an Aktivitäten vorschläge, sei ausdrücklich als Einladung zu verstehen, eine Pflicht zum Mitmachen gebe nicht. „Alles kann, nichts muss“, laute das Motto. Dann bietet sie mir das „Du“ an, denn in den Kursen sei es üblich, sich zu duzen. Ich willige ein. Nun kann es losgehen.

„Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet wörtlich übersetzt „Waldbaden“. Dabei handelt es sich um eine Entspannungsmethode, die Ärzte in Japan auf Rezept verschreiben. In Deutschland vermittelt die Deutsche Akademie für Waldbaden und Ge-



Achtsamkeit, Rast, Schlendern – das sind die Zutaten für ein Bad im Wald.  
 FOTO: CDI

sundheit in Landau in der Pfalz das erforderliche Wissen – dort hat auch Manuela Felbermayer de Garzón, die mit ihrer Familie in Schönebürg lebt, ihre Ausbildung gemacht. „In Oberschwaben ist Waldbaden bisher noch nicht so bekannt“, sagt die 53-Jährige. Dabei helfe es, Krankheiten vorzubeugen. Eine entscheidende Rolle spielen die sogenannten Terpene, die Duftstoffe der Bäume, die bei einem Waldbad in den Körper gelangen. Wissenschaftler attestieren ihnen einen positiven Effekt auf die Gesundheit: Unter anderem verringern sie Stresshormone und steigern die Abwehrzellen im Blut, geht aus Studien hervor.

Ich soll mir vorstellen, dass ich das erste Mal in meinem Leben im Wald bin, und den Waldweg entlanglaufe – Pardon, ich bin eingeladen, mir vorzustellen, dass ich das erste Mal in meinem Leben im Wald bin. So muss es richtig heißen. Einladungen sind ja im Vergleich zu Pflichten eher angenehm. Wahrscheinlich ist dies Teil des Entspannungskonzepts: Die Teilnehmer sollen sich nicht unter Druck gesetzt fühlen, was mit einer Pflicht zwangsläufig einhergehen könnte, denke ich mir. Mir vorzustellen, ich sei das erste Mal im Wald, fällt mir schwer. Ich meine, eigentlich ist doch alles bekannt: Da stehen Bäume, die haben Blätter, am Boden wachsen Büsche und Gras, wie es im Wald halt so ist. Manuela geht langsam vorweg und schweigt. Ich weiß nicht so recht, was ich mit mir anfangen soll – und schließlich ertappe ich mich dabei, wie ich genauer hinschaue: Es sind eben nicht nur Bäume und Blätter. Nein, am Weg surren unzählige Insekten durch die Luft. Irgendwo hinten im Dickicht ist ein Loch im Boden. Mich packt die Neugier und ich schaue nach, wie es zustande gekommen ist. Offenbar war in dem Loch einmal eine Baumwurzel. Plötzlich weckt mich der Klang der Zimbel sanft aus meiner Gedankenwelt.

„Es fällt mir am Anfang immer schwer, die Leute sich selbst zu überlassen“, verrät Manuela Felbermayer de Garzón mit einem Schmunzeln. „Aber das Spannende ist, dass die meisten nach einer gewissen Zeit anfangen, ihre Umgebung bewusster wahrzunehmen“ – und Achtsamkeit sei schließlich das, worum es geht. „Das Schlendern, also bewusstes, langsames Gehen, ist



Wenn die Zimbel erklingt, passiert etwas.  
 FOTO: CDI

ein ganz wesentlicher Bestandteil des Waldbadens“, betont die Kursleiterin. „Wer immer nur rennt, rennt davon.“ Es komme darauf an, dass Anspannung und Entspannung in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Das sei in einer schnelllebigen Zeit oft nicht mehr gegeben. „Ich bin überzeugt, dass der Wald etwas Positives in uns auslöst, weil wir schließlich auch Teil der Natur sind.“ Damit der Effekt sich möglichst optimal entfalten kann, veranschlage sie für ein Waldbad zwischen drei und vier Stunden. Möglich ist es prinzipiell zu jeder Tageszeit – und auch nachts: „Es gibt Gruppen, die gehen im Mondschein waldbaden.“

Manuela öffnet ihre Tasche und reicht mir eine Matte, auf die ich mich setzen kann. Ich schlendere zu einem kleinen Waldstück, wo hauptsächlich Laubbäume stehen. Dort wirkt es auf mich heller und freundlicher als auf der anderen Seite, wo sich dicht an dicht Nadelbäume reihen. Dann lege ich die Matte auf einen Baumstumpf und setze mich. Jetzt zeigt mir Manuela eine Meditation: Ich schließe die Augen, konzentriere mich erst auf meinen Körper, dann auf meine Gedanken und zuletzt auf meinen Atem. Ich nehme die Geräusche des Waldes wahr. Den Wind in den Baumkronen, die zwitschernden Vögel. Das Geräusch eines LKW, das von der Landstraße herüberbrüllt, wirkt störend, quasi wie ein Fremdkörper.

Was Spaziergänger und Jogger denken, wenn sie ihre Gruppe im Wald sehen? „Viele gucken irritiert, manche sind neugierig, gehen aber meistens einfach weiter“, sagt Felbermayer de Garzón, die alle Teilnehmer stets im Blick hat. Im Blick haben, das sei der richtige Ausdruck – denn es gehe nicht ums Beobachten oder gar Überwachen. „Ich passe nur auf, dass es allen gut geht, und niemand verloren geht.“ Das sei einer Kollegin einmal passiert: „Ein Teilnehmer war so in Gedanken und ist einfach von der Gruppe weggeschlendert.“ Aber auch sonst achtet die Kursleiterin darauf, dass alles sicher ist – unter anderem darauf, dass kein Totholz in den Baumkronen hängt, welches herabstürzen könnte. Die Genehmigung, die Kurse im Wald zu veranstalten, bekommt die gebürtige Karlsruherin von den Forstbehörden.

Auch, wenn ich nicht die vollen vier Stunden im Wald gewesen bin: Der positive Effekt macht sich bemerkbar. „Es war eher eine Walddusche“, sagt Manuela und lacht. Aber Duschen wirken sich ja bekanntlich auch positiv auf das Wohlbefinden aus. Entspannt fahre ich zum nächsten Termin.

Weitere Informationen zum Waldbaden gibt es unter Telefon 0157/ 30792276, per E-Mail an [natur-tut-gut@web.de](mailto:natur-tut-gut@web.de) sowie im Internet unter [www.natur-tut-gut.com](http://www.natur-tut-gut.com)

## Kalenderblatt

Dienstag, 23. Juni



**Tagesspruch:** Jeder Mensch trägt stets einen Keim in sich, der seine Originalität ausmacht, jedes Individuum hat seine Geschichte. (August Strindberg, 1849 – 1912, schwed. Schriftsteller)

**Außerdem:** Die Geschichte lehrt die Menschen nichts lehren. (Mahatma Gandhi, 1869 – 1948, ind. Pazifist) & **sowieso:** Zum ersten Mal in der Geschichte hängt das physische Überleben der Menschheit von einer radikalen Veränderung des Herzens ab. (Erich Fromm, 1900 – 1980, Philosoph und Sozialpsychologe)

**Aus der Bibel:** Denk an die Tage der Vergangenheit, lerne aus den Jahren der Geschichte! Frag deinen Vater, er wird es dir erzählen, frag die Alten, sie werden es dir sagen. (Dtn 32,7)

**Namenstage:** Edeltraud  
**Gedenk-/Aktionstage:** Int. Tag des öffentl. Dienstes, Tag der Witwen, Weltolympiadtag

**Heute vor 158 Jahren:** 1862: Auf der Strecke von Hamar nach Grundset (Norwegen) nimmt weltweit die erste Schmalspurbahn in Kapspur ihren Betrieb auf.

## Soziales

**Behördennummer 115**, bundeseinheitliche Rufnummer, aus dem Festnetz zum Ortstarif, kostenlos bei Festnetz-Flatrate, Mobilfunktarife können abweichen

**Hotline für Menschen mit psychischen Belastungen**, erreichbar unter der kostenfreien Nummer 0800/ 3773776 sowie im Internet unter <https://www.psychotline-corona-bw.de>, täglich 8-20 Uhr

**Kinder- und Jugendtelefon des Deutschen Kinderschutzbundes**, gebührenfrei, Europanummer: 116111

**Schwäbische bringt zusammen - Corona-Hilfe-Portal für die Region**, Rufnummer für Hilfesuchende: Tel. 0751/ 2955 5511 (wir tragen Ihre Suchanfrage für Sie ein), jeden Mo-Fr 8-18 Uhr, jeden Sa 8-12 Uhr

**Telefonseelsorge**, gebührenfrei, 0800/ 110111, 0800/ 110222

**Weißer Ring - Hilfe für Kriminalitätsoffer**, kostenfreie, bundesweite Rufnummer, 0800/ 110222

**Laupheim Corona-Pandemie - Einkaufs- und Transportservice**, Markus Barth, 07392/ 974926, täglich 8-18 Uhr

**Corona-Pandemie - Laupheim hilft Laupheim**, <https://www.laupheim-hilft.de>, 0176/ 26387778, täglich 8-18 Uhr

**Eltern- und Jugendtelefon**, (kostenfrei), 0800/ 1110550, Kinderschutzbund, Pfeifferstr. 10 / 1, jeden Mo, Mi 9-11 Uhr, jeden Di, Do 17-19 Uhr

**Gesprächskreis für Frauen mit und nach Krebs**, telefonisches Gesprächsangebot für Betroffene, margretschad@gmx.de, 07392/ 10665 Margret Schad, Sana-Klinik, Bronner Str. 32

**Hausaufgabenbetreuung**, Gruppe 1: 14 - 15 Uhr, Gruppe 2: 15.30 - 16.30 Uhr, **Kleinkindbetreuung Schaukelbär**, Terminabsprache/Rückfragen unter Telefon 07392/ 4343, Kinderschutzbund Laupheim, Pfeifferstraße,

**Eine-Welt- und Second-Hand-Kleiderladen**, Fockestr. 23 / 1, 9.30-12.30 Uhr, 14-17 Uhr

**Martinus-Laden**, Ulmer Str. 48, 14-16 Uhr

## Schwäbische Zeitung

**Laupheim Redaktion**  
 Leiter der Lokalkredaktion: Roland Ray (verantwortlich)  
 Lokalkredaktion: Christoph Dierking, Kai Schlichtermann;  
 Kreissport: Felix Gaber;  
 88471 Laupheim, Mittelstraße 2,  
 Telefon: 07392/9631-0, Telefax: 0751/2955-99-7798  
 E-Mail: [redaktion.laupheim@schwaebische.de](mailto:redaktion.laupheim@schwaebische.de)

**Verlag**  
 Schwäbische Zeitung Laupheim GmbH & Co. KG  
 Geschäftsführer: Juliana Rapp  
 Verlagsleiter: Michael Lenz (verantwortlich für Anzeigen)  
 Anzeigen: 88471 Laupheim, Mittelstraße 2,  
 Telefon: 07392/9631-0, Telefax: 0751/2955-99-7799

**Abonnenten-Service:** Telefon: 07392/9631-0  
 E-Mail: [aboservice@schwaebische.de](mailto:aboservice@schwaebische.de)  
 Monatsbezugspreis: Trägerzustellung Euro 44,90, Postzustellung Euro 46,50, jeweils einschließlich 7% MwSt.

Das Abonnement kann nur schriftlich mit einer Frist von einem Monat zum Monatsende gekündigt werden.  
[www.schwaebische.de](http://www.schwaebische.de)

## TRAUERANZEIGEN

### TOTENTAFEL

**Bad Waldsee: Theresia Egger, \* 30. November 1932 † 14. Juni 2020**  
 Die Beisetzung fand im engsten Familienkreis auf dem Friedhof in Reute statt.