

Wenn der Wald der Therapeut ist

In Lüterkofen kann man sich neu im Waldbaden ausbilden lassen. Die Methode aus Japan soll gesund machen und uns näher zur Natur bringen.

Alice Guldmann

Auf einem Waldweg oberhalb von Lüterkofen bewegt sich eine sonderbare, schweigende Prozession. Ein Dutzend Menschen in farbigen Regenjacken, hintereinander aufgereiht, bewegt sich in kleinen Schritten ganz langsam vorwärts. So lange, bis vom vorderen Ende der Schlange der helle Klang einer Zimbel ertönt. Jasmin Schlimm geht vorne. Sie versammelt die Gruppe um sich und gibt kurz darauf mit ruhiger Stimme das Signal zum Weitergehen. «Ich lade dich ein, zu staunen, die kleinen Dinge um dich herum genau wahrzunehmen.»

Das Handy wird ausgeschaltet

Langsam durch den Wald gehen, ohne etwas zu tun. Was einfach klingt, fällt schwer. Wir sind uns gewohnt, effizient zu sein, keine Zeit zu verlieren. Beim Waldbaden darf und soll man diese Zwänge ablegen. Man hetzt nicht, man spaziert nicht, man schlenkert. «Waldbaden ist, mit allen Sinnen zu sich selbst und zur Natur zurückzufinden», so Schlimm. Atemübungen, Yoga oder kleine kreative Projekte fördern dabei die Wahrnehmung. Dieses bewusste Abschalten soll besonders gut für unseren Körper sein, Stress abbauen und das Immunsystem stärken.

Eine feste Routine gibt es dabei nicht, lediglich zehn Schritte wie Schlendern, Rasten oder Meditation, die man beliebig kombinieren kann. Ein paar Regeln gibt es dennoch: «Wir respektieren den Wald, zerstören nichts, rauchen nicht und schalten unsere Handys aus», erklärt Schlimm. In Lüterkofen begeben sich die Teil-



Bewusstes Abschalten beim Waldbaden soll Stresshormone reduzieren und den Blutdruck senken.

Bild: Tom Ulrich

nehmerinnen derweil ins «Solo-Waldbad», setzen sich auf einen Baumstamm oder legen sich kurzerhand ins Laub. Alleinsein und Stille sind beim Waldbaden wichtig, so kann man Gerüche und Geräusche besser aufnehmen. «Wenn wir den ganzen Tag im Büro sitzen, nehmen wir viel weniger wahr als hier in kurzer Zeit im Wald», erklärt Schlimm. «Auch, wenn wir im Wald joggen oder spazieren, haben wir

oft anderes im Kopf und können nicht wirklich abschalten.»

Forschungsarbeit und erste Hilfe

Jasmin Schlimm lebt in Deutschland und bildet Kursleiterinnen und Kursleiter im Waldbaden aus. Zum ersten Mal führte sie in der vergangenen Woche eine Ausbildung in der Schweiz durch, mit neun Teilnehmerinnen. Sie wurden im Verlauf des Kurses über ihr

Wissen geprüft, mussten ein Waldbad organisieren und eine Arbeit zum Thema verfassen. «Dass am Anfang fast nur Frauen teilnehmen, ist normal», erzählt Schlimm. Die Männer würden sich zu Beginn noch weniger an das Thema herantrauen. Die Kursteilnehmerinnen in Lüterkofen haben verschiedene berufliche Hintergründe, einige arbeiten im Gesundheitsbereich, in Kliniken oder Rehas, eine arbeitet

als Kindergärtnerin. «Waldbaden eignet sich für jedermann, gross und klein, krank und gesund», so Schlimm, die auch Kurse für Waldbaden mit Kindern anbietet.

Da das Erlebnis im Wald auch für kranke Menschen zugänglich sein soll, gehört zum Kurs auch das Thema erste Hilfe. Wer ein Waldbad anleitet, muss mit allen möglichen Situationen zurechtkommen können.

Waldbaden auf Rezept

Trend aus Japan Waldbaden ist die Übersetzung des japanischen Wortes «Shinrin Yoku». Dort entstand die Bewegung in den 80er-Jahren. In Japan wird Waldbaden auf Rezept verordnet und ist fester Bestandteil des Gesundheitssystems. (agl)

Lüterkofen wird zum Waldbade-Zentrum

Ein Bad im Wald soll den Blutdruck senken und Stresshormone reduzieren. «Zwei Stunden im Wald stärken zudem unser Immunsystem für zwei Tage», so Jasmin Schlimm. Sie empfiehlt mindestens vier Stunden Waldbaden pro Woche. Japanische Forscher weisen den Terpenen, den Botenstoffen der Pflanzen, eine besonders grosse Bedeutung für unser Immunsystem zu. Vor einigen Jahren ist Waldbaden in Europa angekommen, auch hier fanden Forscher erste Hinweise auf eine positive Wirkung. Der erste Kur- und Heilwald Europas befindet sich in Deutschland auf der Insel Usedom.

Auch in der Schweiz soll Waldbaden an Bedeutung gewinnen. Therese Furrer, die in Lüterkofen eine Naturheilpraxis führt und den Kurs organisierte, will ein Seminarzentrum errichten und ihr eigenes Waldstück zu einem Heilwald machen.

WWW.

Mehr Bilder zum Waldbaden finden Sie online.

Bellacher Budget mit vielen unbekanntenen Faktoren

Bei den Steuereinnahmen wird ein Minderertrag von über 1 Million Franken erwartet.

«Es war sehr schwierig, ein genaues Budget zu erstellen – es gibt einfach zu viele unbekanntene Faktoren», erklärte Finanzverwalter Dieter Schneider an der Gemeinderatssitzung. Zum einen wisse man nicht, ob die Entflechtung von Pflegefinanzierung, Ergänzungsleistungen und Fremdplatzierungen wie budgetiert eintreffen und wie sich die Kosten zwischen Kanton und Gemeinde verteilen. Andererseits seien auch die Auswirkungen der neuen Steuervorgänge unsicher.

Gemäss Voranschlag soll der Ertragsüberschuss bei einem Aufwand von 22 Millionen Franken auf rund 433 000 Franken zu stehen kommen. «Auch 2020 profitieren wir enorm vom Finanz- und Lastenausgleich, welcher 95 000 Franken höher ist als 2018 und mittlerweile 1,7 Millionen Franken beträgt», so Schneider.

Durch die Entflechtung der Pflegekosten steigen die Ausgaben voraussichtlich im Bereich Gesundheit, sie sinken im Gegenzug bei der sozialen Sicherheit. In der Bildung erhöhen sich die Kosten gegenüber 2018 um rund 237 000 Franken, dies durch höhere Beiträge an die Schule und den gymnasialen Unterricht.

Die grössten Veränderungen gegenüber 2018 finden sich

aber im Bereich Finanzen, und zwar wird ein Minderertrag von 1,028 Millionen Franken prognostiziert. Erwartet werden tiefere Steuereinnahmen bei den juristischen Personen. Auch der Ertrag aus der Quellensteuer dürfte sinken, weil die Biogen-Baustelle zum Abschluss kommt und somit viele Handwerker aus dem Ausland Bellach verlassen werden.

Feuerwehr erhält keinen Mannschaftstransporter

Bei der Besprechung des Budgets wurde klar, dass auf Luxus verzichtet werden muss. Dies hat auch Konsequenzen für die Feuerwehr. So beschloss der Gemeinderat nach einer längeren Diskussion einstimmig, den Mannschaftstransporter aus dem Budget zu streichen, sodass sich dieses um rund

40 000 Franken verbessert. Da man dieses Fahrzeug nur wenige Male pro Jahr für Übungen nützen würde, spielte beim Entscheid aber nicht nur der Preis eine Rolle, sondern auch der unverhältnismässige Nachhaltigkeitsaspekt. Stattdessen wurde ein kleiner Betrag für eine allfällige Fahrzeugmiete in den Voranschlag aufgenommen.

Die Nettoinvestitionen betragen rund 2,18 Millionen Franken. Neue Strassenbeleuchtungen stehen an, ebenso die Planung von Tempo 30 sowie die Belagsanierung Webereistrasse. Ein grosser Brocken ist der Ölheizungsersatz im Schulhaus. «Sämtliche Investitionen können bezahlt werden, ohne dass es zu einer Neuverschuldung kommt», so Schneider. Trotzdem sei aber Vorsicht geboten. «Jetzt wäre definitiv der falsche Zeitpunkt für eine Steuersenkung. Wir sind erst 2018 ins Plus gekommen und haben nun etwa 1,6 Millionen Franken Eigenkapital», erklärte er. Gemäss kantonalen Vorgaben sollte das Eigenkapital einer Gemeinde mit der Grösse Bellachs mindestens drei bis fünf Millionen betragen. Der Voranschlag wurde einstimmig zuhanden der Gemeindeversammlung verabschiedet.

1,2 Millionen Franken für die Sanierung Kindergarten Grederhof

Der grösste Posten in der Investitionsrechnung ist die Sanierung des Kindergartens Grederhof. Dieser wurde 1972 erstellt und ist bisher abgesehen von einigen Fenstersanierungen nicht renoviert worden. Zudem fehlen zusätzliche Räume, die man als Büro oder für

individuelle Betreuungsangebote wie Logopädie nutzen könnte. Hingegen kam die Arbeitsgruppe «Strategie gemeindeeigene Liegenschaften» zum Schluss, dass keine zweite Kindergartenklasse geführt werden müsse. Das erarbeitete Sanierungsprojekt umfasst die

komplette Innenrenovation inklusive Sanitäräume und Schadstoffsanierung. Die bestehende Ölheizung soll durch eine Wärmepumpe ersetzt werden, die Gebäudehülle mit zusätzlicher Dämmung versehen. Aufgrund des hohen Kostenvoranschlags von 1,2 Millio-

nen Franken hat die Gemeinderatskommission verlangt, dass vor der Ausführung zusätzlich eine Neubauvariante geprüft werden soll. Der Kredit von 1,2 Millionen Franken wurde einstimmig genehmigt und kommt ebenfalls vor die Gemeindeversammlung. (lrh)

Lea Bleuer