

Mehr als nur Bäume umarmen

Waldbaden wird gelegentlich belächelt: »Die umarmen da Bäume«, heißt es dann feixend. Nur: Erstens ist das Umarmen von Bäumen definitiv nachhaltiger als eine Fällung, und zweitens kann, wie man im Waldpark Bad Nauheim erfährt, Waldbaden erstaunliche Effekte auf unsere Gesundheit haben.

AUS DER REDAKTION

Bisher weiß man, dass ein Aufenthalt im Wald vor allem Blutdruck, Stress und Stimmung positiv beeinflussen kann. Beim Waldbaden wird die Achtsamkeit auf den eigenen Körper geschult. Shinrin Yoku – »in der Atmosphäre des Waldes baden« – ist ein Gesundheitstrend aus Japan, der hierzulande immer mehr an Bedeutung gewinnt.

Der Kur- und Servicebetrieb (KuS) Bad Nauheim beschäftigt sich schon länger mit der Thematik Heil- und Kurwald. Nächstes Jahr will der KuS den ersten Heilwald in Hessen zertifizieren lassen. Ergänzend



Die Teilnehmer eines Workshops machen im Waldpark Entspannungsübungen: Waldbaden wird immer populärer, der Wald gilt als »Beruhigungsmittel« in stressigen Zeiten. FOTO: PV

dazu gab es nun, in Zusammenarbeit mit der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit, eine Ausbildung zum Kursleiter bzw. zur Kursleiterin für Waldtherapie und Waldbaden.

»Ziel ist es, den Heilwald mit all seinem Potenzial therapeutisch effektiv zu nutzen«, sagt Steffen Schneider, Fachbereichsleiter des KuS. »Die Inhalte der neuen Gesundheits-

angebote sind vielversprechend, und nicht nur der Wald und die Skiwiese können gut einbezogen werden. Auch der Gesundheitsgarten und die Parks sind mit ihrem Baumbestand geeignet.«

Nun haben sich 15 Teilnehmer, unter anderem aus Kerckhoff, Sprudelhof- und Median-Klinik am Südpark, als Kursleiter für Waldtherapie und fünf als Kursleiter für

Waldbaden ausbilden lassen. Grade unter dem medizinischen Personal gab es Skepsis. »Meine Erwartungen an diese Ausbildung waren, dass Bad Nauheim einem neuen Trend Folge leisten muss und wir dem Waldspaziergang einen neuen Namen geben«, sagte Ina Almstedt, Therapeutin in der Median-Klinik und Gästeführerin bei der Bad Nauheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (BNST). Und weiter: »Die Bezeichnung »Waldbaden« suggeriert vielen Menschen in meinem privaten Umfeld: Wir gehen Bäume umarmen. Durch die vorgestellten Studien und die Messbarkeit der physiologischen Effekte wurde mir bewusst, dass die Wald- und Naturtherapie gut in der Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe sowie zur Unterstützung verschiedener anderer Therapien in der Reha sinnvoll einsetzbar ist.« Die Ausbildung habe sie von der Wirksamkeit überzeugt, sagte Almstedt.

Die 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Fortbildung bilden den Grundstock, um Waldbaden im therapeutischen und präventiven Sinne in die Gesundheitsstadt zu bringen. Am 21. September konnten die Seminarteilnehmer und weitere geladene Gäste im Rahmen eines Workshops zu Waldgesundheit selbst »Shinrin Yoku« erleben und sich einen Überblick über künftige Angebote verschaffen.

Waldbaden als BNST-Führung

Geplant ist nicht nur, das therapeutische Konzept in Kliniken anzubieten. Auch die BNST wird Waldbaden in ihr Führungsprogramm aufnehmen. Der KuS eine engere Zusammenarbeit mit der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit an. Eine Idee wäre, in regelmäßigen Abständen Ausbildungen in diesem Bereich anzubieten.

THM lädt wieder zum Ball

Friedberg/Gießen (pm). Der Studienbetrieb lief während der Pandemie digital weiter, doch fast alle Annehmlichkeiten des Hochschullebens mussten ausfallen – auch der Ball der Technischen Hochschule Mittelhessen (THM). Am Samstag, 5. November, kann er wieder stattfinden. Das Präsidium der Hochschule lädt Studierende und Mitarbeitende, alle Freunde, Förderer und der THM Wohlgesonnene zu einem festlichen Abend in die Kongresshalle Gießen ein.

Sektempfang ist ab 18.30 Uhr, der Ball startet eine Stunde später. Tanzbegeisterte kommen auf ihre Kosten. Außerdem stehen, wie in früheren Jahren, Auszeichnung für außergewöhnliche Leistungen von Studierenden auf dem Programm. Der Kongresshallen-Caterer bietet Speisen und Getränke an. Eintrittskarten können an der THM-Information in Gießen und Friedberg oder unter go.thm.de/thm-ball erworben werden.

KURZ BERICHTET

VdK-Versammlung – Der Vorstand der VdK-Ortsvereinigung Bad Nauheim erinnert an seine Jahreshauptversammlung. Sie findet am 22. Oktober um 15 Uhr statt. Anmeldungen unter Tel. 06032/929873 oder E-Mail: ov-bad-nauheim@vdk.de.

Berufliche Neuorientierung – In diesem VHS-Kurs, der am Samstag, 22. Oktober, beginnt (10 bis 17 Uhr, zwei Termine), erfahren Menschen, die sich beruflich neu orientieren wollen, was zu beachten ist. Sie können herausfinden, was sie wirklich wollen, was ihre Stärken sind und wie sie wirken. Anmeldung bei der VHS Wetterau unter Tel. 06031/83-6000 oder www.vhs-wetterau.de. pm

INFO

Waldbaden: Darum geht's

Was genau bedeutet Waldbaden? Anders als beim Wandern oder Laufen geht es nicht darum, ein bestimmtes Ziel zu erreichen oder an seine persönlichen Grenzen zu gehen. Es geht vielmehr darum, sich selbst Zeit im Wald zu schenken. Als Prävention eignet sich Waldbaden für stressbedingte Krankheiten, bis hin zum Burn-out. Wissenschaftler der Berliner Charité

sind dabei, die Wirkung des Waldes auf die Gesundheit zu untersuchen. Als gesichert gilt bisher: Der Wald ist für unser Gehirn ein Beruhigungsmittel, wenn man ihm achtsam begegnet. Neben den Farben des Waldes, die Bewegung an der frischen (staubärmeren) Luft, sind die Duftstoffe, die der Wald freisetzt, ein wichtiger Bestandteil des Waldbadens. Diese Duftstoffe sind

ätherische Öle und Terpene. Sie haben eine erfrischende, desinfizierende und für unsere Bronchien heilsame Wirkung. Die Therapien im Wald können unter anderem bei Long-Covid-Patienten gute Erfolge erzielen. Mehr Informationen über das Waldbaden oder die Waldbaden-ausbildung gibt's beim Kur- und Servicebetrieb Bad Nauheim oder der Tourist Information. pm

700 Euro gehen an die Tafel

»Aktionsgruppe Fun 50« des Tennisclubs sammelt Spenden

Bad Nauheim/Friedberg (mer). Einen vierstelligen Betrag für wohltätige Zwecke erlöste die »Aktionsgruppe Fun 50« des TCRW Bad Nauheim im September. Die Tennisspieler hatten unter Beteiligung der Bad Nauheimer Big Band »Magic Rhythm« und mit Unterstützung der Firma Zwiesel Kristallglas erneut eine Charity-Aktion auf die Beine gestellt.

Nun kam es in Friedberg zur Spendenübergabe an die dortige Tafel. Andreas Seidler, Matthias Ulrich und Ronald Thoms von der »Aktionsgruppe Fun 50« des TCRW Bad Nauheim verschafften sich vor Ort einen Eindruck vom Wirken



Unterstützung tut gut (v.l.): Tafel-Vorsitzender Peter Radl mit Ronald Thoms, Matthias Ulrich und Andreas Seidler. FOTO: PV

des Teams um den 1. Vorsitzenden Peter Radl und freuten sich, einen Scheck über 700 Euro an die Einrichtung übergeben zu können. Weitere 500 Euro gehen an das THM-Projekt »Nachhaltiger Campus«.

Neuer Kühlwagen wird angeschafft

Die Tafel will zur Aufrechterhaltung der Logistik für ihre gut 600 Kunden einen neuen Kühlwagen anschaffen, was rund 60.000 Euro verschlingen wird, wozu die Tafel aus Bad Nauheim einen kleinen Beitrag darstellt, der hoffentlich weitere Nachahmer findet.

Aktion für Eltern

Friedberg-Ockstadt (pm). Am vergangenen Samstag war im Kindergarten St. Jakobus in Ockstadt ein »Eltern-Aktionstag« angesagt. Die pädagogischen Mitarbeiterinnen der Kita baten die Eltern um Mithilfe im Außenbereich. Und die Eltern kamen in Scharen: 25 Väter, Mütter, Opas und Kinder kamen und halfen dabei, den Außenbereich wieder fit zu machen.

So wurden Zäune gestrichen, Gerätehäuschen und Spielgeräte abgeschliffen und gestrichen, Obstbäume wurden zurückgeschnitten, einige Flächen wurden von Unkraut, alten Betonpfeilern und störendem Unrat befreit.

Die Hauptarbeit gab es aber im Sinnesgarten: Hier wurden die schweren Wegplatten, die teilweise durch Baumwurzeln angehoben waren, teilweise entfernt, teilweise begradigt. Der Efeubewuchs wurde zu-

rückgeschnitten, Unkraut wurde gejätet, das Tipi-Zelt mit Hochdruck gereinigt und vieles mehr wurde erledigt. Es gab auch einen interessanten Fund: Zwei Gedenksteine für Schwestern, die laut Angaben auf den Steinen bis 1967 und 1971 gelebt haben. Die Steine waren von Unkraut überwuchert und vor einigen Jahren in Vergessenheit geraten.

Ein unerwarteter Fund im Garten

Nun wurde dafür ein passendes, extra umzäuntes Plätzchen gefunden, um der ehemaligen Bewohnerinnen des Schwesternhauses am Kindergarten gedenken zu können. Familien und Erzieherinnen arbeiteten gut zusammen, hatten viel Spaß und nette Gespräche. Zum Abschluss wurde auf den erfolgreichen Arbeitseinsatz angestoßen.



Arbeitseinsatz: Kinder, (Groß-)Eltern und Erzieherinnen der Kita St. Jakobus bringen den Garten auf Vordermann. FOTO: PV

VHS-KURS

Buchhaltung – Wie man Buchhaltung »spielend lernt«, zeigt die VHS in einem Kurs (14. Oktober, 18 bis 21 Uhr, und 15. Oktober, 9 bis 16 Uhr, VHS-Haus in der Friedensstraße 18 in Friedberg). Der Kurs richtet sich an Unternehmer, Gründer, Selbstständige. Die Teilnehmer lernen Grundkenntnisse der Buchhaltung, Ablagemodelle und Einsatzmöglichkeiten digitaler Medien. Am Ende können sie relevante Zahlen lesen, wissen, was Gewinn bedeutet, können Preise für Dienstleistungen und Produkte berechnen. Anmeldung unter Tel. 06031/83-6000 oder www.vhs-wetterau.de. pm

»Teuer und ineffizient«

Kälteperiode: Stadtwerke raten von Heizlüftern ab

Bad Nauheim (pm). Zu Beginn der Heizperiode suchen viele Verbrauchern aufgrund der gestiegenen Gaspreise nach alternativen Heizmöglichkeiten. Stark nachgefragt sind aktuell elektrische Heizlüfter. »Eine Alternative zur Gasheizung sind diese jedoch auch bei den hohen Gaspreisen nicht«, sagt Dr. Thorsten Reichel, Geschäftsführer der Stadtwerke Bad Nauheim.

»Heizlüfter und andere elektrische Direktheizungen sind im Verhältnis zur Gasheizung

nicht nur teurer und weniger effizient, sondern können auch den Gasverbrauch in Kraftwerken in die Höhe treiben. Wenn viele Verbraucher gleichzeitig mithilfe von elektrisch betriebenen Heizlüftern heizen, müssen wir gegebenenfalls zusätzlichen Strom bereitstellen, der eventuell auch aus Gaskraftwerken kommt«, erläutert Reichel. Der vermehrte Einsatz dieser Geräte bringe zudem die Gefahr mit sich, die lokalen Stromnetze zu überlasten, wenn zu vie-

le Heizlüfter gleichzeitig in Betrieb gehen.

Steigt der Stromverbrauch in einem Niederspannungsnetz vor Ort sprunghaft an, könnte das zur lokalen Überlastung und schlimmstenfalls zum Stromausfall führen. »Auch zu Hause können Heizlüfter bei zu häufigem Einsatz die Elektrik im Haus oder in der Wohnung überlasten.« Egal, was passiere: »Haushaltskunden sind geschützte Kunden und werden auch dann mit Gas versorgt, wenn es knapp ist.«