



Bürgermeister Mario Hecker, Jörg Meier (Präsident Bundesverband Waldbaden) und Friedel Heunwinkel (Präsident Verband Deutscher Naturparks) freuen sich über den neuen Waldbaden-Pfad in Heidelberg. Sie wollen den Wanderern einen achtsamen Besuch im Wald ermöglichen: Karen Baller (Regionalmanagement Nordlippe), Juliete Rolf (Vorsitzende Gemeindeförderung Kalletal), Corinna Will (Sachbearbeiterin Tourismus), Rainer Korf (Vorstandsmitglied Heimat- und Kulturverein Heidelberg), Katrin Ksoil (Grundschule Hohenhausen), Birgit Hübner (Geschäftsführerin Naturpark Teutoburger Wald/Eggegebirge), Sabine Stock (Bauernhof-Erlebnispädagogin Osterhagen) und Hans-Jürgen Nolte (AOK Bielefeld).

Foto: Hannah Gebhard

Waldbaden-Pfad im Kalletal vorgestellt

# Mit allen Sinnen die Natur genießen

Von Hannah Gebhard

**KALLETAL** (WB). Entspannung, Stressabbau und Gesundheitsvorsorge: Im Kalletal wird ein Waldbaden-Pfad geschaffen.

Ausgangspunkt des Waldbaden-Pfads ist der Parkplatz am Friedhof in Heidelberg. Eine Informationstafel soll hier einen Überblick über die einzelnen Stationen geben, an denen mentale und physische Übungen ausgeführt werden können.

Der Waldbaden-Pfad entsteht als Gemeinschaftsprojekt verschiedener Verbände. Jörg Meier, erster Vorsitzender im Bundesverband Waldbaden, unterstützt das Waldbaden-Projekt: „Waldbaden hat eine heilsame Wirkung auf Körper, Geist und Seele.“ Die positive Wirkung sei in fundierten Studien von Forschern und Medizinerinnen bewiesen.

Der Waldbaden-Pfad kann individuell oder mittels Kursangebot genutzt werden. Dazu stehen den Wanderern eine App mit Audio-Guide oder eine Faltkarte

aus Papier zur Verfügung. Inspiriert von der fernöstlichen Tradition können an unterschiedlichen Orten gesundheitsbezogene Übungen durchgeführt werden. Dazu zählen Achtsamkeits- und Wahrnehmungsbungen sowie spannende und kurzweilige Aktivitäten

wie Fühlen des Waldbodens, Ertasten von Bäumen, langsames Gehen und tiefes Atmen.

Daneben soll ein erlebnistheoretischer Input den Wanderern einen Einblick in den Lebensraum Wald geben. „Was der Mensch liebt, das schützt er. Wenn die

Wanderer und Touristen Heilung erfahren, wird bei ihnen ein neues Bewusstsein geschaffen“, sagt Waldgesundheitsexperte Jörg Meier.

Der Zugang zum Naturraum Wald soll außerdem durch ausgebildete Personen geschaffen werden. So sollen unter anderem Lehrkräfte aus Kalletals Schulen zu Seminar- und Kursleitern im Waldbaden ausgebildet werden. Katrin Ksoil von der Grundschule Hohenhausen ist begeistert von dem Projekt: „Wir freuen uns sehr, den Wald gemeinsam neu zu entdecken und den Schülern die Besonderheit näher zu bringen.“

Finanziert wird das Projekt vom Regionalbudget Nordlippe. Mit einer maximalen Fördersumme in einer Höhe von 16.000 Euro wird ein Großteil der geplanten Ausgaben finanziell unterstützt. Die weiteren Kosten übernimmt die Kommune.

Bürgermeister Mario Hecker freut sich, dass das Kalletal von dem Projekt



Waldgesundheitsexperte Jörg Meier unterstützt das Waldbaden-Projekt in Konzeption und Durchführung. Foto: Hannah Gebhard

profitieren kann: „Das Waldbaden-Projekt ist ein besonderes Highlight für unsere Region. Waldbaden bietet eine naturnahe Erholung und fördert gleichzeitig die Gesundheit.“ Ende des Jahres soll das Waldbaden-Projekt voraussichtlich fertiggestellt werden.

## Waldbaden

Waldbaden wurde Anfang der 1980er Jahre in Japan unter dem Namen Shinrin Yoku entwickelt. Es steht für einen bewussten Aufenthalt im Wald, diesen mit allen Sinnen wahrzunehmen und den Alltag hinter sich zu lassen. Waldbaden soll die Herzgesundheit unterstützen, die Schlafqualität fördern, das Immunsystem stärken und Stresshormone abbauen. Gleichzeitig soll Waldbaden auch zur Genesung von Krankheiten beitragen.

*Wethoes Zeitung 06.07.2021*