

Forscher untersuchen die Heilkraft des Waldes

Projekt zur Klinischen Waldtherapie in Kooperation mit Berliner Charité läuft derzeit im Sachsenwald

Juliane Minow

Aumühle. Ich stehe im Wald und umarme einen Baum. Meine Arme sind fest um den Stamm geschlungen. Ich spüre die raue Rinde an meiner Wange. Etwas kitzelt auf meinem Handrücken. Als ich nachgucke, sehe ich zwei Spinnen über meine Haut laufen. Ich blicke nach oben in die Baumkrone, in die grünen Blätter, die den Himmel sprenkeln. Es regnet an diesem frischen Vormittag im Sachsenwald, doch zwischen den Schauern blickt immer wieder die Sonne hervor. Als ich mit der Gruppe im Schnecken tempo, fast in Zeitlupe, durch den Wald gehe, streichle ich das feuchte Moos auf den Baumstämmen, sehe die Regentropfen von den Blättern herunterlaufen und Nacktschnecken sich ihren Weg durch das Laub bahnen.

Doch was hier gerade passiert, ist kein normaler Waldspaziergang. Der Sachsenwald ist einer von vier Standorten in Deutschland, an dem zurzeit ein Forschungsprojekt zur Klinischen Waldtherapie läuft. Das Pilotprojekt wird vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft sowie dem Bundesumweltministerium über den Waldklima-



Es war herrlich. Ich gehe ohnehin bewusst durch die Natur, aber das hier ist trotzdem noch einmal ein anderer, festerer Rahmen.

Mareike Emde, Probandin

fonds gefördert und von INFTA (International Nature and Forest Therapy Alliance) Germany unter Projektleiter Dr. Dieter Kotte in Zusammenarbeit mit der Charité Berlin durchgeführt. INFTA ist der internationale Dachverband, der die Ausbildung von zertifizierten Klinischen Waldtherapeuten organisiert und kontrolliert. INFTA Germany wurde im März 2021 in Hamburg gegründet.

Projekt soll die Anerkennung als Naturheilverfahren unterstützen

Eines der Gründungsmitglieder ist Dr. Hannelore Zapp-Kroll, die ebenfalls am Forschungsprojekt beteiligt ist. Die Hamburgerin war mehr als 40 Jahre als Psychiaterin tätig. Durch einen Bericht aus dem Hamburger Abendblatt hatte die Ärztin von der Waldtherapie erfahren – und entschied, sich zur Klinischen Waldtherapeutin ausbilden zu lassen.

2020 war sie Teil der ersten Gruppe in Deutschland. Seitdem führt sie regelmäßig andere durch den Wald. „Ich habe die Natur schon immer geliebt, war als Ärztin aber stets in geschlossenen Räumen. Als ich von der Waldtherapie gelesen habe, hat es Klick gemacht. Ich dachte: Endlich kannst du raus in den Wald“, sagt sie. Dass sie etwas Sinnvolles für die Menschen, die



Die Klinischen Waldtherapeutinnen Manuela Fischer (l.) und Dr. Hannelore Zapp-Kroll erfühlen einen Baum. JULIANE MINOW

Natur und sich selbst tut, ist ihr Antrieb. Denn dass Klinische Waldtherapie die Gesundheit nachhaltig verbessern kann, zeigen internationale Forschungsergebnisse.

In Ostasien ist das Gesundheitskonzept schon lange etabliert. Das aktuelle Forschungsprojekt soll einen wichtigen Beitrag dazu leisten, die Klinische Waldtherapie als wissenschaftlich anerkanntes Naturheilverfahren auch in Deutschland als integralen Bestandteil der Leistungen des Sozialgesetzbuches zu etablieren. Die Vision der Beteiligten lautet: Ärzte sollen die Waldtherapie als Kassenleistung verschreiben können.

„Die positiven mentalen und körperlichen Effekte sind zahlreich, wie interna-



Redakteurin Juliane Minow (v. l.), Lena Bastian, Marina Gaida (Charité Berlin), Brigitte Gipp, Manuela Fischer und Dr. Hannelore Zapp-Kroll.

tionale Forschungen zeigen“, sagt Zapp-Kroll. „Blutdruck und Puls werden normalisiert, der Stresspegel sinkt, die Produktion von tumorfressenden Zellen wird gesteigert, die Stimmung und das Energielevel steigen, Schlaf und Konzentration verbessern sich“, so die Ärztin. Insofern könne Waldtherapie zum Beispiel bei Depressionen, ADHS und sogar in der Krebstherapie eingesetzt werden und dazu führen, dass weniger Medikamente mit schweren Nebenwirkungen eingenommen werden müssten.

Doch nicht nur für Erkrankte, sondern auch für gesunde Menschen aller Altersgruppen könne Waldtherapie wohltuend wirken. Und: Nicht nur auf die menschliche Gesundheit, sondern auch in Sachen Naturschutz könne Waldtherapie Positives bewirken, so Zapp-Kroll: „Wenn man merkt, was einem die Natur geben kann, geht man auch anders mit ihr um.“

Zapp-Kroll leitet auch an diesem Tag gemeinsam mit ihrer Kollegin Manuela Fischer eine der Gruppen. Nicht ohne Skepsis mache ich die Übungen mit. Dass der Wald ein schöner Ort zum Runterkommen ist, sehe ich auch so. Auch, dass die Farben Grün und Blau eine beruhigende Wirkung haben sollen, habe ich schon einmal gehört. Doch was soll die Waldtherapie von einem achtsamen Spaziergang auf eigene Faust unterscheiden? Einiges, stelle ich kurz darauf fest.

Vor und nach den Übungen füllen die Teilnehmer Fragebögen aus

Die sensorischen und mentalen Übungen schulen die Achtsamkeit und lassen mich den Wald mit allen Sinnen erfahren. Ich denke nicht an den Artikel, den ich später noch schreiben muss, nicht an den Geburtstag, für den ich noch ein Geschenk besorgen muss, oder die Nachrichten von Freunden, die auf eine Antwort warten. Jetzt gerade gibt es nur mich und die Natur. Ich höre das Rauschen der Blätter im Wind und rieche den harzigen Duft der Nadelbäume. Nach nur einer Stunde im Wald spüre ich einen Effekt: Meine Stimmung hat sich wesentlich aufgehellt.

Wie genau sich die mentalen und sensorischen Übungen auf die Probanden auswirken, ist Gegenstand des Forschungsprojekts. Vor und nach den Übungen füllen die Teilnehmer Fragebögen aus. „Es geht auch um die Frage, wie sich die Intensität der Sitzungen auf physische und psychische Parameter auswirkt“, sagt Meline Meinkohn, Doktorandin bei der Charité. Deshalb kommen einige der Probanden an zwei und andere an drei Tagen.

Eine der Teilnehmerinnen ist Mareike Emde aus Hamburg-Eimsbüttel. „Es war herrlich“, sagt sie nach der Rückkehr aus dem Wald. „Ich gehe sowieso gern in die Natur und habe über eine Bekannte aus Aumühle, die selbst Waldtherapeutin ist, von der Studie erfahren.“ Die 35-Jährige praktiziert seit Jahren Achtsamkeitstechniken. „Ich gehe ohnehin bewusst durch die Natur, aber das hier ist trotzdem noch einmal ein anderer, festerer Rahmen“, sagt Emde. Die bewussten Übungen haben ihr viel gegeben. Und: „Es ist mir wichtig, die wissenschaftliche Forschung zu unterstützen.“ Wer das ebenfalls tun möchte, hat im Sachsenwald die Chance dazu. Bis 4. Juni laufen dort die Untersuchungen. Interessierte können sich unter infata.org/home/research/national/sachsenwald/ für die Studie anmelden.

Hamburger Bands spielen im Teufels in Bargteheide

Bargteheide. Zwei Hamburger Bands spielen im Bargteheider Livemusik-Club Teufels (Hammoorer Weg 26d). Am Freitag, 27. Mai, bittet Rocket 21 zur Rock'n'Roll-, R&B- und Boogie-Party. Wolfgang Oettgen (Vocals, Harp und Piano), Josef Euler (Drums), Jens Greefe (Gitarre) und Carsten Lepthien (Bass) spielen Songs von Chuck Berry, Elvis, Little Walter, Buddy Holly bis hin zu Rockpile, den Stones und The Fabulous Thunderbirds.

Die Gruppe Van Stelling spielt am Sonnabend, 28. Mai, eine Melange aus Bayou, Southern Rock und Westcoast-Songs mit einer Prise Soul. Christine Stuhlmann (Vocals, Keyboards), Dietrich Becker (Vocals, Gitarre), Klaus Genter (Vocals, Gitarre), Ronald Tellkamp (Vocals, Drums) und Mario Gatermann (Vocals, Bass) präsentieren Coversongs und eigene Kompositionen.

Einlass ist mit Verzehrbon für zwölf Euro jeweils ab 20 Uhr. Die Konzerte beginnen gegen 20.30 Uhr. kx

Notdienste, Kino, TV

ÄRZTENOTDIENST
Ärztlicher Bereitschaftsdienst
Telefon 116 117

ANLAUFPRAXEN
Asklepios-Klinik
Schützenstraße 55, Bad Oldesloe
(heute 16-20 Uhr)

Notfallpraxis am St.-Adolf-Stift
Hamburger Straße 41, Reinbek
(heute 19-24 Uhr)

ZAHNÄRZTE
Zentrale Notdienst-Rufnummer
04532/26 70 70

APOTHEKEN-NOTDIENSTE
Auskunft www.aponet.de (Notdienstsuche)
und Telefon 0137/88 82 28 33
(50 Cent/Anruf)

NOTRUF- UND SERVICE-NUMMERN
Elterntelefon 0800/111 0 550
Frauen helfen Frauen 04531/867 72
Giftinformationszentrum 0551/192 40
Kinder- und Jugendtelefon 116 111
Pflege-Nottelefon 0180/249 48 47
Pro Familia 04102/329 66
Spernotruf für EC- und Kreditkarten 116 116

KINO
OHO Kinocenter
Bad Oldesloe, Hamburger Straße 13,
Telefon 04531/888 68 68, www.oho-kino.de
Doctor Strange in the Multiverse of Madness
14.30, 17, 19.45 Uhr (ab 12 J.);
Downton Abbey 2: Eine neue Ära 16.30,
19.30 Uhr (ab 6 J.);
Phantastische Tierwesen 3: Dumbledores
Geheimnisse 19.30 Uhr (ab 12 J.);
The Lost City 17.15 Uhr (ab 12 J.);
Sonic The Hedgehog 2 15 Uhr (ab 12 J.);
Biene Maja – Das geheime Königreich 14.45
Uhr (jugendfrei)

Kleines Theater
Bargteheide, Hamburger Straße 3, Telefon
04532/54 40, www.bargteheide-kino.de
Everything Everywhere All at Once 19.30 Uhr
(ab 16 J.)

TV
NDR Schleswig-Holstein-Magazin
(19.30-20 Uhr) Geplante Themen:
1. Nachhaltigkeit: Wie Pflastersteine für den
Eutiner Marktplatz aufbereitet werden.
2. Die besten Nachwuchsforscher: Bundes-
wettbewerb „Jugend forscht“ in Lübeck.
3. Neue Folgen: Dreharbeiten für „Nord bei
Nordwest“ in Ahrensburg.
4. Feldboßeln live aus Tetenbüll.
Sat.1 Live für Hamburg & Schleswig-Holstein
(17.30-17.55 Uhr)
Geplantes Thema: Aktuelles aus der Region.
RTL RTL Nord (18-18.30 Uhr)
Geplantes Thema: Aktuelles aus der Region.

So erreichen Sie uns

Kontakt zur Stormarner Redaktion:
Große Straße 11/13, 22926 Ahrensburg
E-Mail:
stormarn@abendblatt.de
Sport: stormarn-sport@abendblatt.de
Telefon: 04102/8865-0
Redaktionsleitung:
Alexander Sulanke (sul): 04102/8865-0
Blattmacher/Newsdesk:
Thomas Jaklitsch (tj): 04102/8865-29
Redaktion:
Janina Dietrich (jdd): 04102/8865-21
Lutz Kastendieck (luka): 04102/8865-16
Harald Klix (kx): 04102/8865-17
Undine Gerullis (uge): 040/72566-227
Juliane Minow (jum): 04102/8865-31
Elvira Nickmann (nick): 04102/8865-22
René Soukup (suk): 04102/8865-13
Susanne Tamm (st): 040/72566-234
Kontakt zur Anzeigenvertretung:
E-Mail:
stormarn.anzeigen@funkemedien.de
Telefon: 04102/667 47 10
Abo-Service: 040/5544-717 00

Kinderschutzbund-Chefin Zabel hört nach 21 Jahren auf

Bargteheide. Der Kreisverband Stormarn des Deutschen Kinderschutzbunds (DKSB) hat einen neuen Vorsitzenden. Die Mitglieder wählten Oliver Ruddigkeit einstimmig zum Nachfolger von Birgitt Zabel. Die Oldesloererin kandidierte nach 21 Jahren im Amt nicht erneut, um mehr freie Zeit für andere Interessen zu haben.

Oliver Ruddigkeit lebt mit seiner Frau in Bargteheide und hat zwei erwachsene Kinder. Der Bankkaufmann, der bei der Sparkasse Holstein arbeitet, begann 2019 als Schatzmeister beim DKSB, lernte auch die Arbeit der Kinderhüser Blauer Elefant kennen. „Ich habe viele Einblicke in die Sorgen, Nöte und Wünsche von Kindern und Familien erhalten können“, sagt er. Ihn begeisterte der gemeinschaftliche Einsatz der haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitenden, des Vorstands und der Geschäftsführerin Stephanie Wohlers.

Birgitt Zabel war neben dem früheren Geschäftsführer Ingo Loeding lange das Gesicht des Kinderschutzbunds. 2019 er-



Oliver Ruddigkeit übernimmt den Vorsitz von Birgitt Zabel. DKSB

hielt sie die Ehrennadel des Kreises. „Gerade Kinder, die es schwerer haben, müssen am gesellschaftlichen Leben teilhaben können und in ihrer Entwicklung gefördert werden“, sagt sie.

Den neuen Vorstand komplettieren Schatzmeisterin Vera Siebert sowie die Beisitzer Sabine Latsch, Norbert Muras, Ursula Stielau, Christiane Kohrs und Ursula Tesdorpf. kx

Jugendhaus feiert mit Bands und DJs

Sommerfestival in Bargteheide bietet Action, Spaß und viel Musik bis in den Morgen

Bargteheide. Livemusik, DJs und Aktionen: Beim Sommerfestival des Autonomen Jugendhauses (AJH) in Bargteheide von Freitag bis in die frühen Morgenstunden des Sonntag, 27. bis 29. Mai, ist Feiern Programm. Besucher können mit dem Team auf den 38. Geburtstag der Einrichtung anstoßen und sich bei Aktionen kreativ oder sportlich betätigen.

Neben dem Haus können Besucher auf der Wiese campen. Sanitäre Anlagen gibt's im Jugendhaus und auf dem Außengelände. In der Chill Area können sich Gäste entspannen und bei musikalischer Unterhaltung vegane Leckereien genießen.

„Die Pandemie hat auch das Jugendhaus schwer getroffen, und daher freuen sich die Aktiven des AJH umso mehr, dass nun wieder so richtig Leben ins Haus kommt“, heißt es vonseiten des Vorstands des AJH. Es habe lange kaum Partys und keine Festivals gegeben. Nun sei es an der Zeit, das Entbehrte nachzuholen. Das Team organisiert alles selbst. Das Festival steht unter dem Thema Bahnhof, was sich bei der Dekoration und der Benennung der einzelnen Veranstaltungsfelder niederschlägt. Es gibt einen Ticket-schalter, die Bandbühne wurde kurzweilig in Abstellgleis umbenannt, und die

Außenfläche, die von DJs beschallt wird, wird zum Hauptbahnhof. Das Konzept erstreckt sich bis in den Innenbereich, dort gibt es weitere Tanzflächen. Sogar eine kleine Landschaft mit Bahngleisen und Lokomotiven hat das Team aufgebaut.

Neben dem Haus können Besucher auf der Wiese campen. Sanitäre Anlagen gibt's im Jugendhaus und auf dem Außengelände. In der Chill Area können sich Gäste entspannen und bei musikalischer Unterhaltung vegane Leckereien genießen.



Hörzul ist eine der Bands, die beim Sommerfestival auftreten. HÖRZUL

Ren. Wer es sportlich mag, betätigt sich beim Ultimate-Frisbee-Spielen oder macht beim Yoga mit.

Im Angebot sind zudem zwei Kreativ-Workshops zum Thema Graffiti sowie Bleichen und Batiken. Besucher können viele lokale Bands und DJs erleben. Das Spektrum reicht von Techno über Singer-Songwriting, Punk, Downbeat, House, Ska, Hip-Hop bis zu Rock.

Tickets kosten im Vorverkauf 20 Euro, an der Abendkasse 22 Euro, nur dort gibt es auch Tagestickets zu 12 Euro. Vorverkaufsstellen sind die Bargteheider Buchhandlung (Rathausstraße 25) und die Bio Oase (Theodor-Storm-Straße 1). nick

Programm Fr/Sa 27./28.5. 15.00–6.00, **Workshops:** Fr. 18.00 Graffiti-Workshop, Sa 14.00 Yoga, 16.00 Ultimate Frisbee, 18.00 Batiken & Bleichen (Stoffe mitbringen). **Livemusik:** Fr 18.00 Hörzul, 21.00 Grips & Schaden, Sa 16.00 Mia Peters, 17.30 Happy Haken, 19.00 Scheiß auf Kaya, 20.30 Bliss Fear