EUROPAWOCHE 2022
„Abtauchen ins Blättermeer - EU fördert Gesundheitsvorsoge“

Die Europawoche findet vom 30.04. bis 09.05.2022 statt. Die Gemeinde Kalletal hat sich in diesem Jahr zum zweiten Mal in Folge erfolgreich beworben und zählt zu den diesjährigen Preisträgern im Wettbewerb „Europawoche 2022“ des Ministers für Bundes- und Europaangelegenheiten sowie Internationales des Landes Nordrhein-Westfalen. Die Kalletaler Projektidee stellt auf die Frage „Was hat die EU mit meinem Alltag zu tun?“ ab - bietet als Antwort die Förderung der LEADER-Region Nordlippe durch die Europäische Union und nennt als konkretes Beispiel den mit Mitteln des Regionalbudgets fertiggestellten „Waldbaden-Pfad“ in Heidelbeck. Diese Zeitungsbeilage wurde über die Prämie des Wettbewerbs finanziert. So soll das Projekt einer möglichst großen Zahl von Bürgerinnen und Bürgern zugänglich gemacht werden.

europa woche 2022

Minister für Bundes- und Europaangelegenheiten
sowie Internationales
des Landes Nordrhein-Westfalen

Nordlippe

Ein Projekt der Region Nordlippe

Dieses Projekt wird durch Mittel der Bundesrepublik Deutschland, des Landes Nordrhein-Westfalen und der Lokalen Aktionsgruppe Nordlippe e. V. im Rahmen der „Gemeinschaftsaufgabe Verbesserung der Agrarstruktur und des Küstenschutzes“ (GAK) gefördert.

Gefördert durch:

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Impressum
Gemeinde Kalletal • Rintelner Str. 3, 32689 Kalletal • info@kalletal.de • www.kalletal.de
Herausgeberin & Gestaltung: Gemeinde Kalletal
Titel: Foto - Christian Schwier, Logo - Designed by Kreativkolors/Freepik
Bildnachweis Innenseiten: Jörg Meier, Nadja Jacke, Landesverband Lippe, Jörg Düning-Gast, Verband der Deutschen Naturparke, Friedel Heuwinkel
Druck: xflyer UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG
Stand: April 2022

KALLETAL in Lippe ganz oben

Waldbaden-Pfad
in Kalletal-Heidelbeck

Dein Weg zur Entspannung

zu App & Audioguide

1 Ankommen
2 Waldluft ist Medizin zum Einatmen
3 Natur-Mandala
4 Die Baum-Ahnen
5 Anlehnen & Kraft tanken
6 Achtsam Gehen
7 Entspannung für die Augen
8 Tief durchatmen
9 Waldbaden to go
10 Der Wunschbaum

Waldbaden-Pfad Kalletal
DEIN WEG ZUR ENTSPANNUNG

Jetzt QR-Code scannen und Waldbaden-App laden
www.kalletal.de/waldbaden

WALD TUT GUT!
Herzlich willkommen auf dem Waldbaden-Pfad Kalletal.

Ganz entspannt in die Waldatmosphäre eintauchen, den Wald mit allen Sinnen genießen: Das ist Waldbaden. Grün macht gute Laune. Der bewusste Kontakt zur Natur kann Stress abbauen und die mentale Stimmung verbessern. Waldbaden ist gut für unser Immunsystem und einen gesunden Schlaf. Internationale Studien belegen: Waldluft ist Medizin zum Einatmen.

Wie das funktioniert, das kannst Du auf dem Waldbaden-Pfad erleben. Nimm Dir Zeit, um im Wald anzukommen.

Waldbaden ist ein entschleunigter, achtsamer Spaziergang unter Bäumen für die ganze Familie.

Ob klein oder groß, jung oder alt: Waldbaden ist ein grüner Ganzkörper-Smoothie für Körper, Geist und Seele.

Tritt ein, die Luft ist rein: Auf dem Waldbaden-Pfad gibt es viele Infos und Übungen zum Mitmachen!

INTERVIEW

Er gilt als einer der Waldbaden-Pioniere in Deutschland:

Jörg Meier ist Buchautor, Berater und selbst Waldbesitzer. Er ist Mitglied im Berufsverband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater. Der Vorsitzende des gemeinnützigen Bundesverbands Waldbaden e.V. war maßgeblich an der Konzeption des Waldbaden-Pfads Kalletal beteiligt.

Herr Meier, Sie und Ihre Verbandsmitglieder bieten in ganz Deutschland Waldbaden-Touren an. Wie ist die Idee zum Waldbaden-Pfad entstanden?
Bei unseren geführten Waldbaden-Spaziergängen zeigen wir den Menschen, wie gesund Wald für sie ist. Stressabbau, Entspannung und Gesundheitsprävention: All das kann der Wald leisten. Mit gezielten Übungen kann die positive Wirkung der Natur auf unsere mentale und körperliche Verfassung gesteigert werden. Wir haben dann überlegt, wie können wir dieses Wissen und die praktischen Anleitungen stationär abbilden und für möglichst viele Menschen erlebbar machen.

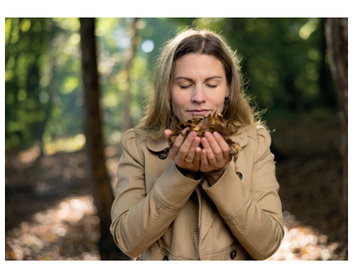
Gibt es für das Konzept „Waldbaden-Pfad" ein Vorbild?
In den 1970er Jahren gab es in ganz Deutschland die Trimm-Dich-Pfade. Hier stand die körperliche Ertüchtigung im Vordergrund. Nach den Wirtschaftswunder-Jahren grassierten die Zivilisationskrankheiten: Übergewicht, kardiologische Probleme, Bewegungsmangel, Diabetes. Die Trimm-Dich-Bewegung sollte helfen. Der „Waldbaden-Pfad" setzt bei den Befunden unserer Zeit an: Stress, psychische Belastungen, Verunsicherungen. Das körperliche Wohlbefinden spielt aber natürlich auch eine Rolle.

Wie funktioniert der Waldbaden-Pfad?
In Kalletal gibt es 10 Stationen. Auf dem Pfad stehen Pulttafeln mit Infos und Anleitungen zum Beispiel für Entspannungs-, Atem- und Wahrnehmungsübungen. Eine kostenfreie App mit Audioguide liefert an den einzelnen Stationen vertiefendes Waldwissen sowie ergänzende Übungen zum Anhören, Anschauen und Lesen.

Streift das Thema Gesundheit auch die Gesundheit des Waldes?
Ja. Der Pfad liefert auch Infos zu den Ökosystemleistungen des Waldes. Unsere Überzeugung beim Bundesverband Waldbaden ist: Findet der Mensch Erholung und Heilung im Wald, dann wächst in ihm das Bedürfnis etwas für die Erholung und Heilung des Waldes zu tun. Was der Mensch liebt, das schützt er.

Haben Sie eine Lieblingsstation auf dem Waldbaden-Pfad?
Es ist ja ein ganzheitliches Konzept und alle Stationen ergänzen sich. Aktuell mag ich die Station „Baum-Ahnen" ganz besonders. Hier geht es um eine Sichtweise auf Zeit und Veränderungen. Bäume können einige Jahrhunderte alt werden. Was ist in dieser Zeit alles passiert? Was haben diese Bäume und die Menschheit in dieser Zeit alles erlebt- und vor allem überlebt? Eine solche Betrachtung kann in Krisen helfen.

Der Waldbaden-Pfad in Kalletal ist der erste seiner Art in Deutschland. Sollen weitere folgen?
Das hoffen wir. Erst einmal sind wir beim Bundesverband Waldbaden aber sehr glücklich und der Gemeinde Kalletal sehr dankbar, dass wir dieses Projekt hier begleiten konnten. Sollten weitere Pfade folgen, wovon ich angesichts des vitalen Interesses an diesem Konzept ausgehe, so bleibt Kalletal doch die Nummer 1.



Naturschutz, Nachhaltigkeit und Naturerleben
Die Wälder des Landesverbandes Lippe im Kalletal haben Besonderheiten zu bieten

Den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen und zu erleben, sich sanft und entspannt in die Atmosphäre des Waldes fallen zu lassen – das ermöglicht der neue Waldbaden-Pfad der Gemeinde Kalletal. Wir gratulieren herzlich zur gelungenen Umsetzung des Projekts und zur Prämierung des Pfades durch die Europäische Union. Ebenso freuen wir uns, dass wir mithelfen konnten, die Umsetzung zu ermöglichen. Es sind genau solche Ideen, die Europa ausmachen: Bürgerschaftliches Engagement, Naturschutz und die Verbesserung der Lebensqualität für die Bürgerinnen und Bürger vor Ort. Dabei ist das Vorgehen auch zutiefst „lippisch", denn hier in Lippe schauen wir traditionell immer auch zuerst nach den Stärken vor Ort. Wir Lipper kennen uns und halten zusammen!

Der Landesverband Lippe versteht sich als Netzwerkpartner für alle lippischen Interessen. Er ist aber auch ein Waldbesitzer unter vielen europäischen Waldbesitzern und setzt die europäischen Ziele der Forstwirtschaft schon seit Jahrzehnten hier vor Ort um – oftmals tatsächlich in enger Kooperation mit Behörden bis hin zur Ebene der Europäischen Union. Zu diesen Zielen zählen beispielsweise die naturnahe und nachhaltige Bewirtschaftung unserer Wälder, wir entnehmen dem Wald nie mehr als verlässlich nachwächst. Aber auch die Erhaltung von Naturschutzgebieten und Naturdenkmalen sowie die Pflege von Gebieten, die der FFH-Richtlinie der EU unterliegen, gehört zu unseren Kernaufgaben. Immer wieder konnten wir EU-Fördergelder nutzen, um ältere und alte Bäume aus der Bewirtschaftung zu nehmen, die dann Insekten, Vögeln und seltenen Pflanzen als Lebensraum dienen. Im Kalletal können wir beispielsweise am Weserradweg viele alte Bäume zu diesem Zweck dem natürlichen Alterungsprozess überlassen – dank der EU.

Der Landesverband verfügt über Waldvermögen in fast ganz Lippe. Im Kalletal gibt es aber zwei ganz besondere Waldgebiete, die durch ihre Einzigartigkeit besondere europäische Naturschutz- und Nachhaltigkeitsziele erfüllen. Das ist zum einen der Friedwald Kalletal bei Erder, den wir gemeinsam mit der Friedwald GmbH betreiben. Er ist ein gelungenes Beispiel für eine Waldwirtschaft mit hohem Naturschutzfaktor: Holzernte findet hier nicht statt. Viele Bürgerinnen und Bürger nutzen deshalb den Friedwald besonders gern als Erholungsraum zum Spazierengehen und Wandern, erfreuen sich an der wachsenden Vielfalt der Baumarten sowie der Vogelwelt und genießen die Abgeschiedenheit.

Ein zweites, in Deutschland nur noch selten anzutreffendes Biotop findet man am Aberg, unterhalb von Schloss Varenholz: eine Hartholzaue. Am dort verlaufenden Weserradweg wurden auf einem rund zwei Hektar großen Areal von Auszubildenden des Landesverbandes Flatterulmen gepflanzt, eine für Hartholzauen typische Baumart, die sich dadurch auszeichnet, dass sie mit periodischen Überflutungen gut zurechtkommt. Die angehenden Forstwirte zeigten, was sie gelernt haben. Sie brachten zudem junge Stieleichen in den Boden, setzten Sträucher auf den Stock, damit diese neu austreiben, und schützten bei ihrer Arbeit junge Hainbuchen und Eschen, die sich in dem Gebiet natürlich ausgesät hatten. Das Ergebnis kann sich sehen lassen:
Die Aue hat sich sehr gut entwickelt, ist inzwischen ein „Hot Spot" der Artenvielfalt und erfreut tagtäglich die Nutzer des Weserradweges.

Beide Beispiele zeigen, wie der Landesverband Ökonomie, Ökologie und lippische Interessen in seinen Wäldern in Einklang bringt. Die Holzernte fällt am meisten ins Auge, ist aber nur eine Aufgabe unserer Förster und Forstwirte. Die Aufforstung unserer Wälder mit jungen Bäumen, die Umsetzung von Naturschutzmaßnahmen, die Pflege von FFH-Gebieten und Naturdenkmalen, der Schutz von Brutbäumen oder das Aussäen von Blühwiesen zählen ebenso zu unserem Aufgabenspektrum und ist uns wichtig.
Davon profitieren die Lipperinnen und Lipper –
und hier vor Ort die Bürgerinnen und Bürger aus Kalletal.

Jörg Düning-Gast
Verbandsvorsteher des Landesverbandes Lippe

WALDBADEN

Wer hat Waldbaden erfunden?
Das waren die Japaner. In den 1980er-Jahren tauchte der Begriff in Japan erstmalig auf: Shinrin Yoku, auf deutsch übersetzt Waldbaden. Erfunden hat diese Wortkreation Tomohide Akiyama, der damalige Chef der obersten japanischen Forstbehörde als Slogan für eine Waldschutzkampagne. Wald tut gut, daher schützt den Wald – so wurde es einfach mal in den Raum gestellt. Später kamen die Mediziner und wollten es genauer wissen.

Was macht man beim Waldbaden?
Es sind Aktivitäten ratsam, die entspannen und kurzweilig sind. Und motivieren, immer wieder im Wald zu baden. Bewährt haben sich Übungen aus dem Chi Gong, Achtsamkeits-Elemente, einfache Meditationen und Atemtraining. Bei schönem Wetter reicht es aber auch einfach mal aus, in Hängematten unter Bäumen die Seele baumeln zu lassen.

„Der Wald gehört zu den besten Tankstellen , wo man seine Batterien wieder aufladen kann"
(Ernst Ferstl)

Wissenschaftlich belegt ist, dass...
- durch Waldbaden die menschliche Immunabwehr verbessert wird und zwar durch eine steigende Anzahl der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen), die Infektionen und Tumore bekämpfen.
- der Körper beim Waldbaden durch eine erhöhte Aktivität des Parasympathikus entspannt.
- Waldbaden Stress reduziert. Die Aktivität des sympathischen Nervensystems nimmt ab. Stresshormone wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin werden abgebaut.
- eine Senkung des Blutdrucks im Wald möglich ist und diese nach einem Tag Waldbaden bis zu fünf Tage anhält.
- Waldbaden das allgemeine Wohlbefinden und die mentale Verfassung verbessert.

Quelle: Yoshifumi Miyazaki, Shinrin Yoku - Heilsames Waldbaden. Irisiana Verlag

„Waldbaden ist die Kunst, sich durch alle Sinne mit der Natur zu verbinden"
(Prof. Dr. Qing Li, Nippon Medical School Tokio)

TIPP: Entspannung für die Augen
Waldbaden, frische Luft und weites Schauen tut den Augen gut.
Starres Fixieren etwa vor Computerbildschirmen lässt unsere Augenmuskulatur verkümmern. Das kann zu Kurzsichtigkeit führen oder diese verschlimmern. Ein übermäßiger Aufenthalt in geschlossenen Räumen verhindert, dass unsere Augenmuskulatur mit ausreichend Sauerstoff versorgt wird. Durch einen Mangel an Tageslicht kann unsere Sehkraft ebenfalls gemindert werden. Tipp: Im Wald oder auch im Alltag immer mal wieder zwischendurch „in die Ferne schweifen". Das „weite Schauen" entspannt die Augen.

Nachhaltig unterwegs - in der Naturpark-Kommune
Nachhaltig leben, das bedeutet dauerhaft, achtsam für seine (Um)Welt – aber auch sich selbst zu sorgen. Kalletal ist sowohl Fairtrade- als auch Global Nachhaltige Kommune und hat sich somit für einen bewussten und respektvollen Umgang mit unseren natürlichen Ressourcen entschieden.

Ende 2019 vom Verband Deutscher Naturparke e.V. und dem Naturpark Teutoburger Wald/Eggegebirge zur ersten NaturparkKommune in NordrheinWestfalen ausgezeichnet, hat sich Kalletal besonders dem Engagement zu Gunsten der Einzigartigkeit und landschaftlichen Schönheit des Naturparks verschrieben. Hierzu zählen unter anderem die Entwicklung von Naturerlebnisangeboten sowie der Stärkung eines nachhaltigen Tourismus. Im Bereich Wandern konnten beispielsweise Projekte wie der Waldfreundeweg mit der Naturparkschule am Teimer oder das EFRE Projekt GPS-Pfad Wichtelsteig umgesetzt werden.

Grußwort des Präsidenten vom Verband Deutscher Naturparke

Naturparke Deutschland

Der Verband der Deutschen Naturparke (VDN) insgesamt, aber auch ich persönlich, freuen uns sehr über die vielen Aktivitäten in der Naturpark-Kommune Kalletal. Die Eröffnung des Waldbaden-Pfades, insbesondere in der anstehenden Europawoche zeigt, wie weltoffen und vorrausschauend Sie sind.

Die 104 Naturparke, die es in Deutschland gibt, sind in ihren Kreisen und Gemeinden alle sehr unterschiedlich aufgestellt. Eines haben sie jedoch alle gemeinsam – die enge Zusammenarbeit mit den Bürgerinnen und Bürgern und den vielen Ehrenamtlichen vor Ort.

So auch bei Ihrem Thema, des Waldbadens, in einer Region des Teutoburger Waldes, in der Gesundheit und Natur besonders wichtige Lebensgrundlage sind. Ich bedanke mich an dieser Stelle auch sehr bei den Mitarbeiter*innen des Naturparkes Teutoburger Wald/Eggegebirge sowie vom Bundesverband Waldbaden e.V. Ihre Arbeit werden wir vom VDN sehr gerne weiter unterstützen.

Ich bin mir sicher, dass der Bürgermeister Mario Hecker mit seinem Team noch viele weitere Ideen und Gedanken zum Wohle der Region und der Lebensqualität der Menschen entwickeln wird, die ich gerne unterstütze!

Mit freundlichen Grüßen
Friedel Heuwinkel