

# FORCHHEIM



Arbeiten in luftiger Höhe  
auf dem Dach der Basilika

LOKALES, SEITE 13

## FENSTERBRETTLA

von Franziska Rieger



## Wiedersehen mit Auflagen

Die Bierkeller-Saison im Landkreis Forchheim ist eröffnet, wegen der Corona-Krise zwar verspätet und mit Auflagen, aber immerhin. Schlechtes Pfingstwetter, Maskenpflicht, Kontaktdaten-Nachverfolgung und Mindestabstand zum Trotz: Wirte und Servicepersonal machen alles, um ihre Gäste wieder willkommen zu heißen. Die Wiedersehensfreude bei Gästen und Wirten scheint riesig. Deshalb, auch wenn das bei uns in Franken eher unüblich ist: gerne mal ein nettes Wort mehr und vielleicht eine Extra-Portion Trinkgeld dalassen.

## ABSAGE

## „Festival der Genüsse“ verschoben

**Forchheim** – Das dritte „Festival der Genüsse“ in Forchheim – ursprünglich geplant für den 24. bis 27. Juni im Innenhof der Kaiserpfalz – muss verschoben werden. Dies teilt die Tourist-Information der Stadt Forchheim mit. Alle 400 Karten sind bereits reserviert, doch aufgrund der anhaltenden Corona-Lage sei es nicht möglich, die Veranstaltung durchzuführen. Neuer Termin ist der 23. bis 26. Juni 2022.

„Mehrere Punkte haben zu dieser Entscheidung geführt“, erläutert der Festivalleiter und Leiter der Tourist-Information Forchheim, Nico Cieslar, „mit der aktuellen Sitzplatzregelung mit maximal zwei Hausständen am Tisch, die den aktuellen Corona-Regelungen in der Gastronomie geschuldet ist, war es in der Planung leider nicht möglich, alle Gäste im Kaiserpfalz-Innenhof unterzubringen.“

Des Weiteren bestehe ein sehr hohes finanzielles Risiko für alle Beteiligten, führt Cieslar aus. Denn sollte der Inzidenzwert plötzlich erneut hochklettern, könnte es dazu führen, dass die Veranstaltung ganz kurzfristig abgesagt werden müsste. Ein weiterer Punkt sei die Quarantäneverordnung, so Cieslar: „Es gäbe nichts Schlimmeres, als dass beispielsweise nach dem ersten Festivaltag sich das gesamte Küchenteam in Quarantäne begeben müsste.“

Alle Gäste, die eine Eintrittskarte erworben haben, haben im kommenden Jahr ein Vorkaufrecht. Interessierte müssen bis zum 1. November beim Festival-Hauptpartner, dem Restaurant „Zum Alten Zollhaus“, über die E-Mail-Adresse [events@zollhaus-forchheim.de](mailto:events@zollhaus-forchheim.de) mitteilen, ob sie dabei sein möchten oder nicht. red



## So heilend ist die Wirkung des Waldes

Waldbaden - Farben, Formen, Geräusche, Wärme, Kälte oder Bewegungen fördern die Entspannung.

Foto: Carmen Schwind

VON UNSERER MITARBEITERIN CARMEN SCHWIND

**Kreis Forchheim** – Der Wald ist wichtig für Körper, Geist und Seele der Menschen. „Wenn man in den Wald geht, spürt man jede Jahreszeit anders“, sagt die staatlich zertifizierte Waldpädagogin Sibylle Appoldt aus Weilersbach, „im Sommer ist er kühler, im Winter wärmer. Man profitiert von der Luftfeuchtigkeit und kann Sauerstoff tanken.“

Durch das Kronendach hat der Wald sein eigenes für den Menschen gesundes Klima. „Dieses Waldklima führt zu Wohlbefinden und man entspannt“, sagt Sibylle Appoldt. Sie erklärt, dass die Nadeln der Bäume Schadstoffe der Luft zurückhalten. Der Wald gibt auch Geborgenheit und Schutz. „Durch das Kronendach ist man vor Niederschlägen geschützt. Er schützt aber auch vor Wind oder Lärm“, erklärt die Waldpädagogin.

Michael Bug, Revierleiter des Forstreviers Pretzfeld, ergänzt: „Hier kann man sich gut erholen.“ Er bezeichnet den Wald auch als Fitnessstudio im Freien: Denn durch die Unebenheiten und Wurzeln auf den Wegen werden Gleichgewicht und Motorik trainiert. „Wir sehen das bei Kindern. Die müssen hier das Laufen neu lernen. Und Senioren können Sturzprävention üben“, erklärt Bug. Man könne sich fit halten, ohne dass Geräte aufgebaut werden müssen. „Nach der Bayerischen Verfassung hat übrigens jeder das Recht, sich im Wald aufzuhalten. Wir sollten aber dabei Rücksicht auf alle nehmen, auf Mensch und Tier“, sagt der Revierleiter.

Damit der Wald seine heilende Wirkung entfalten kann, sollten die Menschen versuchen, mit allen Sinnen achtsam in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen. „Der japanische Begriff Shinrin-Yoku umschreibt genau diesen Effekt mit einem Wort. In deutschsprachigen Ländern spricht man oft vom Waldbaden“, erklärt Sibylle Appoldt. Der deutsche Begriff sei ein wenig missverständlich, denn das bewusste Erleben des Waldes sei viel mehr als nur ein Bad. Farben, Formen, Geräusche, Wärme, Kälte oder Bewegungen fördern die Entspannung, senken den Blutdruck, hellen die Stimmung auf und lassen Zeitdruck, Stress und negative Gefühle verblassen.

### Gut für die Psyche

Appoldt schlägt als zusätzliche Verstärkung der heilenden Wirkung vor, am Eingang des Waldes ganz bewusst die Alltagsorgen abzulegen. Gut für die Psyche sei auch „Komorebi“. Dieses japanische Wort beschreibt den Effekt, den das Sonnenlicht auf den Blättern der Laubbäume erzeugt, wenn es wärmend durch sie hindurchstrahlt. „Man kann im

**GESUNDHEIT** Den Wald mit allen Sinnen genießen, das ist das Ziel des Waldbadens. Doch was steckt eigentlich genau dahinter?

„Der Wald gibt uns viel,  
aber ihm selbst geht es  
bescheiden.“



MICHAEL BUG  
Revierleiter

„Wer sich auf den Wald  
einlässt, ist schnell im  
Hier und Jetzt.“



SIBYLLE APPOLDT  
Waldpädagogin

Wald über die Sinne neue Erfahrungen machen. Die Wahrnehmung fordert die Naturverbundenheit und diese die Wertschätzung“, sagt die Waldpädagogin.

Michael Bug erinnert daran, dass auch einige Tiere des Waldes gesund sind: „Damit es nicht zu viele werden, müssen Rehe geschossen werden. Und wenn das noch einen gesunden Braten ergibt, ist das doch ein Gewinn für alle.“ Denn Rehe ernähren sich natürlich und seien deshalb „Super-Food“. Außerdem könne das Holz aus dem Wald zu natürlichen und gesunden Möbeln gebaut werden.

### Motorik und Immunsystem

Der Wald hat nicht nur positive Wirkungen auf Psyche, Atmung, Ernährung, Motorik oder Immunsystem. Im Wald sind noch mehr Heiler zu finden. Brombeeren sättigen und ihre Blätter wirken sich positiv auf die Darmflora aus. Bärlauch wirkt zum Beispiel adstringierend, anregend, antibiotisch, blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend, hautreizend, krampflösend, schleimlösend, schweißtreibend und tonisierend.

„Hier hatten wir vor ein paar Wochen einen Todesfall. Waldbesucher haben Bärlauch mit der Herbstzeitlosen verwechselt. Der Frau fiel der Geschmack auf. Dem Mann war es egal und er verstarb“, erzählt Michael Bug. Im Augenblick sind mehr Menschen im Wald unterwegs und einige informieren sich vorher nicht, „die denken, das wird schon nicht so giftig sein.“ Sibylle Ap-

poldt zählt weiter auf, dass der Weißdorn zum Beispiel den Blutdruck reguliert oder man Fichtennadelsirup machen könne gegen Erkältung: „Man kann sich durch den Wald durchessen. Aber immer

nur so viel entnehmen, dass es dem Wald nicht schadet.“

Beim Thema Schaden wird Michael Bug nachdenklich. Die letzten drei Jahre seien für den Wald schlimm gewesen, denn die Trockenschäden haben erst die Nadelhölzer betroffen, jetzt habe man auch Schäden an Bäumen gefunden, von denen man ausgegangen war, dass diese nicht betroffen sind. Hier gibt Bug die Rotbuche als Beispiel an. „Wir alle müssen zusammenhalten, um eine Klimakatastrophe zu verhindern“, warnt der Förster. Er hofft, dass immer mehr Menschen in ihrem Umfeld kleine Änderungen vornehmen. „Man sollte überlegen, ob man wirklich mit dem Flugzeug in die Ferne reisen muss oder ob man den Fleischkonsum einschränken könnte“, schlägt er vor und weist Waldbesitzer auf die kostenlosen Beratungen der Förster hin. Denn auch „Doktor Wald“ brauche zum Leben eine intakte Umwelt. Ein gesundes Leben für alle sei nur mit gegenseitiger Rücksichtnahme möglich.

### Deutschland geht Waldbaden

Am 21. Juni werden deutschlandweit Waldbaden-Touren zur Sommersonnenwende angeboten ([www.deutschland-geht-waldbaden.de](http://www.deutschland-geht-waldbaden.de)). Es handelt sich dabei um eine Benefizveranstaltung zugunsten der Vereine der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald. Eine solche Tour findet am Feuerstein bei Ebermannstadt statt.

### Naturschätze aus dem Wald

**Heilpflanzen** Zerriebene Gierschblätter riechen leicht nach Möhren. Giersch enthält Vitamine und viel Kalium. Knoblauchrauke schmeckt nach Knoblauch, wirkt leicht harntreibend und senkt den Blutzucker. Brennnesseln enthalten viele Vitamine, Kalzium, Magnesium und Eisen. Sie helfen bei Problemen von Bluthochdruck bis Harnwegsinfekten. Waldmeister enthält Cumarin, das Blut verdünnt. Er wirkt beruhigend. Lindenblüten enthalten Schleimstoffe und können bei Reizhusten Mund und Rachen beruhigen. Die Gerbstoffe in den Blättern der Brombeere haben einen positiven Effekt auf die Darmflora. Die ätherischen Öle der Fichtennadeln lindern Muskelschmerzen und wirken beruhigend bei Stress und Erschöpfung. Holunderblüten helfen bei Erkältungen.

**Knoblauchsrauken-Pesto** (Marcus Müller, Landgasthof Lahner): 200 g junge Blätter der Knoblauchsrauke, 50 Sonnenblumenkerne, 1 TL Salz, optional 1 Knoblauchzehe, 200 ml

Pflanzenöl nach Bedarf: Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Öl rösten. Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben, zerkleinern, bis nur noch kleine Stücke vorhanden sind. Falls das Pesto zu trocken ist, mehr Öl dazugeben. Abschmecken und gegebenenfalls nachsalzen.

**Chips-Rezept** (Marcus Müller, Landgasthof Lahner): Brennnesselblätter kurz in heißem Fett (Rapsöl) braten und auf einem Küchentuch erkalten lassen. Mit Meersalz würzen und als Snack genießen.

**Badesalz** aus Fichtennadeln: Fichtennadeln im Ofen oder in der Sonne trocknen und dann klein hacken. Mit grobem Meersalz vermischen und im Schraubglas aufbewahren.

**Tee** gegen Durchfall: 2 Teelöffel getrocknete Brombeerblätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. 5 - 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. cs