

INTERVIEW BRIGITTE ULRICH

# Bäume machen Körper und Seele heil

Am Samstag ist der Internationale Tag des Baumes. Die Ratingerin Brigitte Ulrich hat einen besonderen Bezug zu den Pflanzen.

**RATINGEN** Zum Tag des Baumes am Samstag, 25. April, erzählt die Ratingerin Brigitte Ulrich vom sogenannten Waldbaden und was dies für Sie persönlich und für ihr Leben bedeutet.

*Frau Ulrich, Sie bieten regelmäßiges Waldbaden an. Wie sind Sie auf diese Idee gekommen?*

**ULRICH** Ich bin eigentlich zufällig darauf gestoßen, als ich in einer Zeitschrift darüber gelesen habe. Auf Grund von stressbedingten gesundheitlichen Beschwerden praktiziere ich schon seit mehreren Jahren Achtsamkeit. Das hilft mir, mit mehr Gelassenheit durchs Leben zu gehen. Der Bericht war ein Schlüsselmoment für mich, da ich Achtsamkeit in Verbindung mit dem Naturerleben ideal verbunden sehe. Über das Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes und das Erleben mit allen Sinnen gelingt ein leichter Weg ins Hier und Jetzt. Ein erster Schritt zu mehr Gelassenheit im Leben.

*Seit wann bieten Sie das Waldbaden an?*

**ULRICH** Ich habe meine Ausbildung im Frühjahr 2019 bei der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit abgeschlossen.

*Was ist Waldbaden und was bewirkt es genau?*

**ULRICH** Beim Waldbaden steht die Absichtslosigkeit im Vordergrund: Die Natur des Waldes wird mit allen Sinnen erlebt und entdeckt. Dazu leite ich meine Teilnehmer mit Übungen an, die die Achtsamkeit stärken und das Erleben der Natur fördern. Wir haben häufig ein Ziel bei dem, was wir tun. Auch wenn wir draußen in der Natur sind: Joggen, mit der Familie spazieren gehen, wandern. Wenn man in der Stadt lebt, ist häufig der Bezug zur Natur ins Hintertreffen geraten. Doch wir brauchen das „Grün“: wir können damit besser regenerieren und un-



Brigitte Ulrich besucht wegen der Bäume gerne den Poensgen Park.

RP-FOTO: ACHIM BLAZY

sere Gesundheit stärken.

*Bäume tun uns Menschen gut und das weiß mittlerweile auch die Wissenschaft?*

**ULRICH** In Japan hat man in den 1980er Jahren das Waldbaden erfunden und forscht seit dem, welche gesundheitlichen Wirkungen es

auf uns Menschen hat. In Deutschland wird auch intensiv zum Thema Waldgesundheit geforscht.

*Wissenschaftlich bewiesen ist, dass Bäume biologische Botenstoffe aussenden, sogenannte Phytonzide, die unser Immunsystem ankurbeln. Welche Bäume tun das?*

**ULRICH** Alle Bäume! Diese Stoffe nutzen die Bäume für die Kommunikation untereinander. Riechen können wir diese besonders gut im Nadelwald.

*Es ist also gleich, zwischen welchen Bäumen ich mich bewege?*

**ULRICH** Wenn Sie in Ratingen und

Umgebung unterwegs sind, dann finden Sie vor allem Laub- und Mischwälder vor. Auch diese Bäume senden diese Stoffe aus, die mit unserem Immunsystem in Verbindung treten. Ein Beispiel für die Wirkung: Die Aktivität und Anzahl der Killerzellen erhöht sich und stärken so unser Immunsystem.

## INFO

### Festtag gibt es in Deutschland seit 1952

**Wann** Am 25. April 1952 – vor 68 Jahren – hat die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) diesen Festtag für den Baum in Deutschland initiiert und mit Prof. Dr. Theodor Heuss einen Ahornbaum im Bonner Hofgarten gepflanzt. Mit diesem Tag will die SDW möglichst vielen Bürgern ins Gedächtnis rufen, wie wertvoll Bäume für die Menschen und eine gesunde Umwelt sind.

**Was** Am ersten Tag des Baumes in Deutschland formulierte die SDW ihr Ziel für die Zukunft: In jeder Gemeinde und Schule soll der Bevölkerung und insbesondere der Jugend durch symbolische Pflanzungen und Veranstaltungen die Bedeutung des Baumes näher gebracht werden.

**Mehr** unter [www.sdw.de/projekte/tag-des-baumes/](http://www.sdw.de/projekte/tag-des-baumes/)

*Jeder Wald ist ja anders, hat eine andere Zusammenstellung an Bäumen. Wirkt er damit auch anders?*

**ULRICH** Das scheint so zu sein. Die Forschung ist noch in den Anfängen. Das Thema Waldgesundheit bekommt jedoch einen immer größeren Stellenwert.

*Sie treten mit den Bäumen in Verbindung. Gibt es Bäume, die für Sie besonders sind?*

**ULRICH** Alte Buchen haben aufgrund ihrer Kraft und Größe eine beruhigende Wirkung auf mich. Sie haben schon viel erlebt und geben von dieser Stärke etwas an mich ab, wenn ich sie berühre und mich an ihren dicken Stamm anlehne.

DIE FRAGEN STELLTE SANDRA GRÜNWARD.

## LESERBRIEF

### Andere Schwerpunkte

#### Betr. Knolle für Anhänger

Über diesen Artikel habe ich nicht schlecht gestaunt. Dank Corona bricht einem Unternehmer sein gesamter Catering-Bereich und der Umsatz im Café weg. Und logisch, seinen Kühlanhänger braucht er somit auch nicht. Die Ordnungskräfte ermitteln aber akribisch, dass der Anhänger mehr als zwei Wochen nicht bewegt würde. Tolle Leistung! In diesen Zeiten hätten einerseits der Kondi-

tormeister Michael Droste und sicherlich auch die Ordnungskräfte andere Schwerpunkte. Ich kenne einige Ecken hier in Ratingen, die mehr bestreift werden sollten. In vielen Fällen wird so geparkt, dass die Feuerwehr nur schlecht oder gar nicht passieren kann. Man braucht sicher nicht viel Phantasie, um sich vorzustellen, dass ein nicht behinderter Anhänger nicht dazu gehört. Der Anhänger ist mit auffälliger Reklame versehen. Wer diese liest, sollte merken, dass diese Firma derzeit nicht voll arbeiten kann. Es geht bestimmt nicht um die 20 Euro, sondern darum, in die-

sen Zeiten einem geplagten Unternehmer etwas Empathie und Verständnis entgegen zu bringen.

Dieter Hamm, Ratingen

**Leserzuschriften** veröffentlicht die Redaktion ohne Rücksicht darauf, ob die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Die Redaktion behält sich vor, sinnwahrende Kürzungen vorzunehmen. Im Falle der Veröffentlichung des Leserbriefs weisen wir am Beitrag den Klarnamen sowie den Wohnort des Einsenders aus. Für Rückfragen bittet die Redaktion, die Telefonnummer anzugeben. Unsere E-Mail-Adresse: [ratingen@rheinische-post.de](mailto:ratingen@rheinische-post.de)

## Digitaler Treff für Senioren

**RATINGEN** (RP) Corona macht erfinderisch: Um in Zeiten von Kontaktsperren und erzwungener sozialer Distanz die Verbindung zu ihren älteren Besuchern aufrecht zu erhalten und für ein wenig Abwechslung zu sorgen, hat das Mitarbeiterteam der städtischen Senioren-Begegnungsstätten Ratingen einen „digitalen Seniorentreff“ auf YouTube ins Leben gerufen. Über dieses neue Angebot wurden jetzt rund 400 Treff-Besucher per Brief informiert. Auf den Kanal gelangt man am besten über den Link [senioren-ratingen.de](http://senioren-ratingen.de). Neben einem Begrüßungsvideo der Treff-Koordi-

natorin Rita Mitic sind aktuell zwei Gymnastik-Videos eingestellt, ab Montag folgt der nächste Clip zum Thema „Stoffmasken richtig waschen“.

In Produktion befinden sich bereits Beiträge über Balkonbepflanzungen und gesundes Kochen, geplant sind zudem verschiedene Interviews oder auch ein Gesangsvideo von Gastronom Heinz Hülshoff. Die Treff-Besucher sind jedoch aufgefordert, sich gerne mit Themen-Vorschlägen an Rita Mitic zu wenden (Tel. 550-5085). Der Kreis Mettmann ist ab sofort ebenfalls mit einem Kanal auf YouTube präsent. Rund 60

Videos sind bereits abrufbar, und es werden kontinuierlich mehr.

### IHR THEMA?

**Darüber sollten wir mal berichten? Sagen Sie es uns!**

✉ [ratingen@rheinische-post.de](mailto:ratingen@rheinische-post.de)

☎ 02102 7113-11

📘 [facebook.com/rp.ratingen](https://facebook.com/rp.ratingen)

📞 [rp-online.de/whatsapp](http://rp-online.de/whatsapp)

📠 02102 7113-29

**FAX** Zentralredaktion

Tel.: 0211 505-2880

E-Mail: [redaktionssekretariat@rheinische-post.de](mailto:redaktionssekretariat@rheinische-post.de)

**Leserservice**

(Abonnement, Urlaubs- und Zustellservice)

Tel.: 0211 505-1111

Online: [www.rp-online.de/leserservice](http://www.rp-online.de/leserservice)

E-Mail: [Leserservice@rheinische-post.de](mailto:Leserservice@rheinische-post.de)

**Anzeigenservice**

Tel.: 0211 505-2222

Online: [www.rp-online.de/anzeigen](http://www.rp-online.de/anzeigen)

E-Mail: [mediaberatung@rheinische-post.de](mailto:mediaberatung@rheinische-post.de)

**ServicePunkt**

Reisezentrum Tonnaer,

Oberstraße 2, 40878 Ratingen

## Interaktiv näht eifrig Masken für die Schulen

Der Ratinger Verein ist an 72 Standorten im Ganztage aktiv. 70 Masken schaffen die Mitarbeiter pro Tag.

VON GEORG AMEND

**KREIS METTMANN** Die Wiedereröffnung der Schulen und die Maskenpflicht in der Corona-Krise haben auch zu einem erhöhten Arbeitsaufkommen bei „Interaktiv“ geführt. Der Ratinger Verein für Schule Sport und Soziales ist als Partner im Ganztage in 16 Städten an 72 Schulen – unter anderem in Ratingen am Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, der Käthe-Kollwitz-Realschule und der Wilhelm-Busch-Grundschule – tätig und hat schon deutlich vor Wiederbeginn an den Schulen Maßnahmen ergriffen: Masken nähen. „70 schaffen wir pro Tag, rund 300 Masken haben wir schon fertig und werden die an unsere Partner-Schulen verteilen“, sagt Cora Allert, Fachbereichsleiterin Schule bei Interaktiv. An neun der 72 Standorte von Gre-

venbroich bis Wuppertal, Essen und Duisburg, wird derzeit genäht, fünf, sechs weitere sind in die Produktion eingebunden, rund 40 der mehr als 300 Mitarbeiter machen aktiv mit.

„Wir haben eine Näherin, die Masken nach DIN-Vorschriften fertigt. Das Schnittmuster haben unsere Mitarbeiter übernommen und sich gegenseitig angelehnt“, sagt Allert, die ergänzt: „Die Lehrer hätten ja gar nicht die Zeit, das zu machen, und sind entsprechend froh. An Grundschulen können sie mit den Kindern gemeinsam daran arbeiten.“

Wichtig ist Interaktiv, dass die Masken kostenlos an die Schüler verteilt werden können. „Wir haben Standorte, an denen sich die Kinder nicht mal ein Butterbrot leisten können – da können sie keine zwölf Euro für eine Maske bezahlen“, illustriert

Allert. Die Werkstoffe gehen derzeit auf Materialspenden von Schulen und Eltern zurück, es bleibt abzuwarten, wie lange man damit Mas-

ken fertigen kann. „Bis jetzt kommen wir durch die Spenden hin, aber ob wir alle Schulen abdecken können, ist fraglich. In der aktuel-

len Not-Betreuung und Kleingruppensituation ist das aber ausreichend“, sagt Allert, deren Bereich den Bedarf an den Schulen ermitteln und die Masken entsprechend verteilen wird.

Bevor es auch in NRW zu einer Maskenpflicht kam, waren die Anforderungen der Schulen recht unterschiedlich – manche dachten, sie bräuchten keine, wenn sie den Mindestabstand in den Klassenzimmern gewährleisten könnten. Das hat sich inzwischen geändert, die Schulen werden wohl die Masken morgens ausgeben und nach dem Unterricht waschen. „Dass die meisten Schulen über Waschmaschinen verfügen, war mir gar nicht so klar, ist aber jetzt natürlich gut“, sagt Allert.

[www.interaktiv-perspektiven.de/schule/#ratingen](http://www.interaktiv-perspektiven.de/schule/#ratingen)



Mitarbeiter von Interaktiv in Ratingen nähen wegen der Coronavirus-Pandemie Masken für Schulen im Kreis Mettmann und Düsseldorf.

FOTO: CORA ALLERT/INTERAKTIV

RHEINISCHE POST

**Redaktion Ratingen:** Bechmerer Straße 31, 40878 Ratingen; Redaktionsleitung: Norbert Kleeborg, Vertretung: Joachim Preuß; Sport: Georg Amend.

Für unverlangte Einsendungen wird keine Gewähr übernommen. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Die Abonnementgebühren sind im Voraus fällig. Abonnementkündigungen werden nur schriftlich beim Verlag oder einem Service Punkt mit einer Frist von 6 Wochen zum Quartalsende entgegengenommen. Freitags mit prisma - Wochenendmagazin zur Zeitung. Zur Herstellung der Rheinischen Post wird Recycling-Papier verwendet.