

XANTEN RHEINBERG
ALPEN SONSBECKBOTE FÜR
STADT UND LANDLOKALE KULTUR
Adib Khalil malt Bilder
für den Frieden. Seite C 6

RHEINISCHE POST

TOTAL LOKAL

Mit Suppe fängt
man Wespen

Wespen sind in diesen hochsommerlichen Tagen eine Plage. Zumindest empfinden viele Zeitgenossen sie als Störenfriede. Nicht so RP-Leser Gerd Warbruck. Er hatte am Donnerstag an dieser Stelle gelesen, dass Wespen auf Döner fliegen. Da könne er helfen, sagt er in der Redaktion. Er habe im Blumenbeet daheim eine „Tankstelle“ eingerichtet, an der sich hungrige Wespen in Heerscharen laben. Sein Tipp – ganz simpel und kein großer Aufwand: Man nehme einen flachen Unterteller, rührt etwas Wasser mit Zucker und, wer Honig hat, auch diesen zusammen in ein Glas. Dann stellt man den Teller etwas abseits und gießt soviel in den Teller, dass er halb voll ist. Seine Beobachtung: Das Leckerli spreche sich unter Wespen rasend schnell rum. Die flögen in Kürze massenweise ein. Er könne, so Warbruck, nur ein paar Meter davon entfernt, ungestört auf seiner Terrasse sitzen und dem Naturschauspiel zuschauen. Bei Kaffee und Kuchen ohne Wespe. Die süße Suppe sei sein Beitrag zur ökologisch wertvollen Aktion „Rheinberg summt“.

bp

Ich glaub', ich steh' im Wald

Melanie Kohl weiß, wie man beim Waldbaden Körper und Geist stärkt. Ein Selbstversuch im Sonsbecker Tüschental.

VON MARKUS PLÜM

SONSBECK Unter den Füßen knistert das trockene Laub des Sonsbecker Tüschental, es riecht nach Holz, in der Ferne ist das Rauschen vorbeifahrender Autos zu hören. „Wir lenken unsere Konzentration wieder auf unsere Atmung, spüren, wie sich Brustkorb und Bauchdecke beim Ausatmen nach außen wölben“, mahnt Melanie Kohl, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Also Augen zu und in den Körper hinein horchen.

Darum geht es beim sogenannten Waldbaden. Menschen, die auf der Suche nach einem kleinen Tümpel in Badehosen durch die Baumreihen streunen, findet man hier nicht. „Entschleunigen und Achtsamkeit für die eigenen Sinne entwickeln. Man taucht quasi in die Waldatmosphäre ein“, erklärt Kohl, die als Mental- und Gesundheitstrainerin weiß, wie man Körper und Geist zugleich stärkt.

Der Wald als Quelle für innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Eine Erkenntnis, die nun nicht allzu neu ist. Die in jüngster Zeit aber eine Renaissance erlebt. So auch das Waldbaden, das hierzulande immer beliebter wird. Erfunden Anfang der 80er-Jahre in Japan, ist es dort inzwischen sogar eine anerkannte Thera-

pieleistung, die von den Krankenkassen bezahlt wird. In Deutschland ist man da noch nicht so weit. Immerhin: Auf Usedom gibt es neuerdings den ersten Heilwald der Republik, der Lehrstuhl für Naturheilkunde der Universität Rostock bietet mittlerweile einen wissenschaftlich fundierten Qualifikationskursus zur Erlernung der Waldtherapie an.

Trotzdem alles nur Hokusokus? Die Gruppe von Melanie Kohl sitzt nach einigen Lockerungs- und Dehnübungen inzwischen auf ei-

nem umgestürzten Baumstamm, atmet weiter tief ein und aus. „Versucht zu spüren, wie sich der Stamm an eurem Gesäß anfühlt“, lautet die beruhigend gesprochene Anweisung. Wie fühlt es sich schon an, wenn man auf einem Baumstamm sitzt? Hart und unbequem. Aber darum geht es ja offensichtlich. Dem eigenen Empfinden mehr Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, achtsam mit den Sinnen umzugehen.

In Zeiten der Digitalisierung suchen viele einen Gegenpol zum

stressigen Alltag. Auch Melanie Kohl, die früher zwölf Jahre lang in der Pharmaindustrie beschäftigt und 150 Tage im Jahr auf Dienstreise war. Sie brauchte Ruhe, zog die Notbremse und machte sich als Mentaltrainerin selbstständig. Heute gibt die 39-Jährige Coachings in Unternehmen und zeigt, wie sich Stress und Hektik im Berufsalltag effektiv reduzieren lassen. Dass Waldluft dabei besonders hilfreich ist, haben etliche Studien bestätigt. „Schon eine Dreiviertelstunde im Wald hilft“, weiß Kohl. Das lie-

ge unter anderem an den Terpenen in der Waldluft – Botenstoffe, über die Bäume und Pflanzen miteinander kommunizieren. Diese Terpene würden dazu beitragen, die Zahl der natürlichen Killerzellen im menschlichen Körper über einen Zeitraum von zwei Wochen um 40 Prozent zu erhöhen. Killerzellen helfen, krankhaft veränderte Körperzellen zu erkennen und zu zerstören. Besonders viele dieser Terpene haften übrigens an der Baumrinde, bemerkt Melanie Kohl. Sage also noch mal jemand, Bäume zu umarmen sei pure Esoterik.

Derweil werden im Tüschental saftig-rosafarbene Himbeeren gereicht. „Noch nicht essen. Erst schauen wir uns die Himbeere mal genau an. Fühlt sie sich eher samtig an, was hört man, wenn man draufherumdrückt?“ Dann schließlich darf zugebissen werden – genau einmal. Irgendwie schmeckt diese Himbeere himbeeriger als sonst. Erstaunlich. Alles eine Frage der Konzentration.

Nach rund eineinhalb Stunden entlässt Melanie Kohl die Waldbaden wieder in den Alltag. Das Autoradio bleibt auf der Rückfahrt abgeschaltet. Doch ganz angenehm, diese Ruhe. Vielleicht hält man es künftig einfach mit Clemens Brentano: „Glück ist Ruhe, die im Wald ist.“

INFO

Melanie Kohl coacht in
Firmen und ihrer Praxis

Zur Person Melanie Kohl ist 39 Jahre alt und kommt aus Kamp-Lintfort. In Moers betreibt sie seit einigen Jahren eine Praxis für Mentaltraining.

Veranstaltungen Kohl coacht nicht nur in Unternehmen, sondern veranstaltet auch sogenannte Achtsamkeitswochenenden. Dann fährt sie mit einer Gruppe in ein Kloster und zeigt, wie man entspannt und Kraft tankt.



Melanie Kohl umarmt einen Baum. Das hilft Körper und Geist.

RP-FOTOS: PLÜM

Pferd mit Ballon gequält

VON BERNFRIED PAUS

ALPEN Von einem perfiden Fall von Tierquälerei hat am Donnerstag die Pächterin einer Pferdekoppel im Bereich Grünthal-Kreuzung berichtet. In der Nacht zu Donnerstag sei ein Unbekannter zu der Weide vorgezogen und habe einem Reitpony einen Luftballon an den Kopf gebunden. Dadurch sei das Tier derart in Panik geraten, berichtete die Frau im Gespräch mit der Redaktion, dass es über den Elektrozaun und das rund 1,30 Meter hohe Gatter gesprungen sei. Auf der Bundesstraße 58 habe ein Lastwagen nur durch eine Vollbremsung einen Zusammenstoß mit dem fliehenden Pferd verhindern können.

Die Pächterin, die sich mit den Besitzern des Ponys, das von einem Teenager geritten wird, die Weide teilt, geht fest davon aus, dass es

sich um einen bewussten Akt von Tierquälerei handelt. „Selbst Laien wissen, dass Pferde scheue Fluchttiere sind“, so die Frau. „Wenn denen etwas am Kopf hängt, dass sie nicht los werden und das dann auch noch komische Geräusche macht, drehen die durch. Das muss ein Irre gewesen sein.“ Das Pony sei zwar

äußerlich unversehrt. Aber natürlich habe die Attacke Spuren hinterlassen. „Das Tier ist nach der Erfahrung natürlich völlig verstört“, so die Pächterin. Der Täter habe großes Glück gehabt. Denn erst in den letzten Tagen habe man mit dem Pony so gearbeitet, dass es zugelassen hat, am Kopf berührt zu werden. „Wäre der Tierquäler nur ein paar Nächte vorher gekommen, hätte er sein blaues Wunder erlebt“, sagt die Frau.

Die Besitzerfamilie ist mitten in der Nacht vom bremsenden Lastzug aus dem Schlaf gerissen worden und musste mit Schrecken ansehen, dass ihr Pony Ursache für die Vollbremsung war. Das Tier konnte eingefangen und wieder in den Stall gestellt werden. Die Polizei sei zwar alarmiert worden, könne aber wohl wenig ausrichten. Das verstörte Tier müsse nun wieder behutsam aufgebaut werden.

Das gequälte Pony.

FOTO: BESITZER

Granate explodiert – Wehr löscht

VON BERNFRIED PAUS

ALPEN Der Löschzug Alpen ist am Donnerstagmorgen zu einem ungewöhnlichen Einsatz in die Leucht ausgerückt. Der Kampfmittelräumdienst hat an der Rheinberger Straße eine Panzergranate aus dem Zweiten Weltkrieg gezündet – ein im doppelten Sinne brisanter Job. Denn aufgrund der Dürre besteht höchste Waldbrandgefahr. So musste die Wehr vorsorglich löschen.

Die Granate war Mittwochabend aufgetaucht. Wer sie gefunden und den Bereitschaftsdienst des Ordnungsamtes informiert hatte, ließ sich nicht klären. Möglicherweise habe jemand mit einem Metall-detektor den Boden abgesucht, sei dabei auf das explosive Relikt aus Kriegstagen gestoßen und habe es an den Wegesrand gelegt, wo es später von einem Spaziergänger gefun-

den worden sei. Aber das ist reine Spekulation. Der Kampfmittelräumdienst sei jedenfalls sofort informiert worden und aus Düsseldorf angerückt, berichtete Ludger Funke.

Der Leiter des Fachbereiches Sicherheit und Ordnung im Alpener Rathaus war am Morgen mit dem Fall betraut. Vor Ort sei entschieden

worden, das explosive Fundstück trotz Waldbrandgefahr unschädlich zu machen. Die Wehr rückte mit zwei Löschwagen an und bewässerte das Umfeld vor und nach der Sprengung mit gut 10.000 Litern. Vorm Abrücken wurde mit einer Wärmebildkamera gecheckt, ob die Gefahr gebannt war.

Damit die Granate an der Rheinberger Straße gefahrlos gezündet werden konnte, löschte die Feuerwehr das Umfeld vorsorglich ab.

FOTO: FEUERWEHR