

Das Felke-Heil- und Aktivwald- Projekt

Eintauchen in die Atmosphäre Lebendiger Wälder in Bad Sobernheim

Die Felke Stadt Bad Sobernheim an der Nahe ist bekannt für seinen Barfußpfad und sein nach dem „Lehmpastor“ Emanuel Felke (1856-1926) benannten Felke-Kur. Die entsprechenden Therapie-Einrichtungen sind eine Bereicherung für die Region. Nördlich von Bad Sobernheim, „Am Maasberg“, wächst ein alter und wertvoller trocken-warmer Laub-Misch-Wald, der dieses besondere Heil- und Wellness-Angebot gut ergänzen kann. Die Verbandsgemeinde und die Stadt entwickeln hier mit Unterstützung und auf Initiative des Forstamtes Bad Sobernheim seit 2018 einen modernen Heilwald, der auch die Elemente der Felke-Kur aufgreift. Mit dem Beitrag werden der Wald und das Konzept des „Felke-Heil- und Aktiv-Waldes“ kurz vorgestellt.

Der Wald am Maasberg

Der „Maasberg“ nördlich der Stadt Bad Sobernheim gehört zum „Naherholungsgebiet“ der Stadt Bad Sobernheim. Er bietet sich auf Grund seiner besonders schönen Ausprägung mit alten Bäumen, seiner Lage und Erschließung sowie einem reizvollen Grillplatz „Hubertuslust“ an.

Das Waldgebiet ist rund 470 ha groß und wird geprägt durch seine naturnahen Laubwälder, vor allem mit Buchen und Eichen, stellenweise, auf ca. einem Zehntel der Fläche, sind Nadelbäume, insbesondere Douglasien, eingestreut. Insgesamt sind 27 Baumarten erfasst, darunter auch wertvolle Elsbeeren, Linden, Esskastanien und Kirschen sowie angrenzend Mammutbäume. Über ein Drittel der erfassten Bäume befinden sich in der sogenannten „Reifephase“, am stärksten vertreten ist hier die Traubeneiche. Einzelne Eichen sind bereits über 200 Jahre alt. Ein ausgewiesenes Naturdenkmal, ein echter „Methusalem“, steht direkt am Weg oberhalb von „Hubertuslust“.

Westlich des Waldes verläuft der Dornbach. Südlich liegt das „Naturschutzgebiet Maasberg“. Ein etwa 12,5 ha großes Gebiet, das im Jahr 1980 zum Schutz der submediterranen Trockenrasen mit seinen artenreichen Pflanzengesellschaften und als Standort seltener, bedrohter Pflanzen, ausgewiesen wurde. Insgesamt wurden 178 ha „Biotop“ kartiert, über 180 ha sind als Wasserschutzgebiet ausgewiesen und 43 ha sind Bodenschutzwald. Ziel der Waldentwicklung am Maasberg sind stabile multifunktionale Laub-Mischwälder mit einer Sicherung des Nadelbaumanteils und einer Erhöhung der Eichenfläche.

Die Idee – Therapeut Wald

Alle, die wir schon mal in Ruhe Zeit im Wald verbracht haben oder auch in den Waldgesetzen geblättert haben, wissen, dass uns der Wald guttut und bei der Erholung unterstützt. In Japan, wurde das „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“ kultiviert und wissenschaftlich untersucht. Eine Reihe von Studien, begonnen vor rund 10 Jahren, belegt die heilende Wirkung des Waldes und seiner Waldluft.

2010 konnte an Hand einer Vergleichsstudie, zwischen Sparziergänge im Wald und in der Stadt, gezeigt werden, dass Waldspaziergänge Blutdruck, Puls sowie die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Körper der Studienteilnehmer deutlich senken konnten. Bei Spaziergängern, die in der Stadt unterwegs waren, zeigten sich diese Effekte nicht.

2012 wurde an japanischen Universitäten ein eigener Forschungszweig für Waldmedizin eingeführt. Es konnte gezeigt werden, dass die im Wald eingeatmeten vielfältigen gasförmigen Verbindungen der Bäume, Kräuter und Moose unsere Abwehrkräfte stärken. Es werden mehr sogenannte „Killerzellen“ gebildet, diese erkennen und zerstören von Viren befallene Körperzellen und Tumorzellen.

2015 wurde aufgezeigt, dass schon nach zwei Stunden Wandern im Wald die Zahl der Killerzellen im Blut um die Hälfte anstieg. Am nächsten Tag, nach einer Wanderung am Vor- und am Nachmittag, kletterte sie um 70 Prozent nach oben. Der Effekt hielt noch eine Woche nach der Wanderung an. In einem weiteren Experiment, in dem die Luft im Krankenhaus mit Waldluft angereichert wurde, konnte ebenfalls ein Anstieg der „Killerzellen“ nachgewiesen werden.

Neben der physischen Wirkung wurden auch die psychologischen Effekte des Waldbadens untersucht. Dem zu Folge kann der Wald den Grad der Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit, Müdigkeit sowie den der Spannung und Verwirrung deutlich senken.

Somit kann das „Waldbaden“, wie es auch unter dem Dach der „Lebendigen Wälder“ im Forstamt Bad Sobernheim angeboten wird, bei physischen und psychischen Erkrankungen helfen.

Die Felke-Kur

Benannt ist die Felke-Kur nach Emanuel Felke. Felke war zu Anfang des 20. Jahrhunderts Pastor und Befürworter der Naturheilkunde. 1915 kam er nach Bad Sobernheim, fand vor Ort große Lehmvorkommen und entwickelte dort die Felke-Kur. Daher wurde Felke auch oft als der „Lehmpastor“ bezeichnet. Wie Kneipp, der „Wasserdoktor“ Prießnitz, der „Sonnendoktor“ Rikli, Kuhne und Just gehört Felke in die Reihe bedeutender Laienbehandler, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts der Naturheilkunde entscheidende Impulse gaben. Seine Felke-Kur besteht kurz gesagt aus fünf Elementen,

1. dem „Felke- Sitzreibebad“ in naturkaltem Wasser,
2. dem „Lichtluftbad“: „... der Badende kleidet sich schnell aus, läuft dann umher und reibt dabei den Körper mit den Händen ...“ (Originalbeschreibung),
3. dem „Lehmbad“, ein mit Lehm angereichertes Sitzbad,
4. dem „Erdschlafen“, nächtliches Liegen und Schlafen auf dem Erdboden, und
5. dem „Luftbaden der Lunge“ mit Atemübungen.

Ergänzt wurden die Anwendungen durch eine nahezu fleischfreie Diät und ein Aktivprogramm an der frischen Luft.

Das „Felke Heil- und Aktivwald“ - Konzept

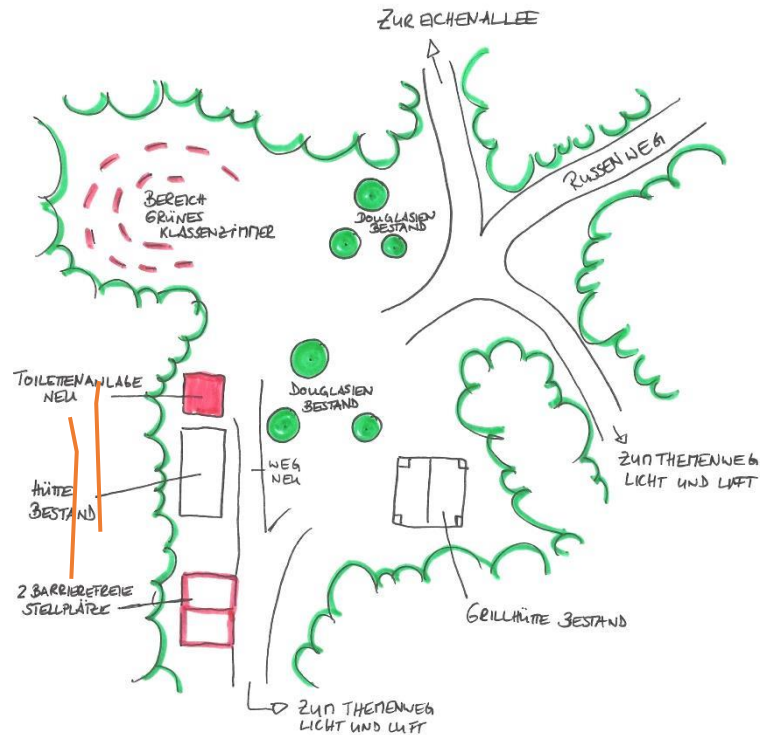
Mit dem „Felke Heil- und Aktivwald“ sollen Elemente des Wasser-, Licht-, Luft- und Lehmbadens nach Felke aufgegriffen und in ein „Waldbad“ integriert werden. Das Konzept wurde 2019 mit dem Büro Bischoff & Partner aus Stromberg (BuP) erarbeitet. Um eine breite Zielgruppe anzusprechen, wird die Einrichtung zweier Themenwege vorgeschlagen. Diese bauen auf den Grundthemen der Heilmethoden nach Felke auf und interpretieren diese zielgruppenspezifisch. Der Felke-Themenweg „Licht und Luft“, abschnittsweise barrierefrei, legt den Schwerpunkt auf die „Erholung in der Stille“, mit möglichen Bereichen für Therapieangebote mit Wald und Bäumen. Der geplante Themenweg „Wasser, Lehm und Bewegung“, z.T. als „Bergpfad“ mit anspruchsvollen Steigungen, greift Fitnessorientierte Bedürfnisse auf und soll aktives Naturerlebnis ermöglichen.

Es ist vorgesehen, die Wege als räumlich voneinander getrennte Rundwege anzulegen und einen Verbindungsweg zwischen den Runden zu schaffen, so dass die Länge des Weges vom Nutzer je nach eigenem Können und Interesse zusammengestellt werden kann.

Innerhalb der Wegeführung besteht jeweils eine Möglichkeit, die Gesamtstrecke abzukürzen oder eine leichtere, bzw. anspruchsvollere Wegevariante zu wählen.

Eine Besonderheit ist der geplante barrierefreie Weg mit seitlichen Leiteinrichtungen für Menschen mit Sehbehinderung durch einen ebenen Wald aus alten Eichen. Der barrierefreie Pfad soll in einer Länge von ca. 1000 m angelegt werden und ist im weiteren Planungsverlauf zu konkretisieren. Hier können alle Besucher selbstständig die Waldatmosphäre in der Umgebung alter, mächtiger Bäume erleben. An ausgewählten Stellen laden Informationstafeln z.B. zu Atemübungen oder zur Meditation ein und weisen auf Besonderheiten hin. Eine zusätzliche Beschriftung in Brailleschrift ermöglicht auch blinden Besuchern die eigenständige Nutzung des Pfades. Aktionspunkte machen das Erleben des Waldes mit allen Sinnen möglich. Sitzmöglichkeiten laden an ausgewählten Stellen zum Verweilen ein.

Auch der bestehende Rastplatz „Hubertuslust“ mit seiner besonderen Atmosphäre unter mächtigen Douglasien, wird mit Unterstützung des Naturparks Soonwald-Nahe eingebunden und weiterentwickelt. Die Anlage soll um eine behindertenfreundliche Toilette und barrierefreie Parkplätze erweitert werden, um mobilitätseingeschränkten Besuchern das Erreichen der Anlage und des Rastpunktes „Hubertuslust“ zu ermöglichen. Der Platz ermöglicht neben einer Nutzung für normalen Besucherverkehr auch Aktivitäten mit Kindergärten und Schulklassen.



Prinzipalskizze Gestaltung Hubertuslust (BuP 2019)

In einem abgegrenzten Randbereich soll ein „Grünes Klassenzimmer“ mit Sitzgelegenheiten aus Baumstämmen angelegt werden. Hier kann auch auf die Elemente „Lehm“ und „Wasser“ in der Felke-Kur näher eingegangen werden.

Teil des Gesamtkonzeptes ist auch die Entwicklung „Waldtherapeutischer Angebote“. Dabei soll der Felke Heil- und Aktivwald in die Angebotspalette der örtlichen Kur- und Klinik-Betriebe eingebunden werden. Wünschenswert ist, in Zusammenarbeit mit ausgebildeten Waldtherapeuten/innen, ein Angebotspaket zu schnüren, das dem Bedürfnis der Zielgruppen gerecht wird. Waldtherapien können so zu einer Bereicherung des Angebots in Bad Sobernheim und der Region beitragen. Bereits heute wird bspw. vom Naturcamps Hunsrück und von BollAnts Spa „Waldbaden“ angeboten.

Ausblick

Auf den ersten Blick handelt es sich „nur“ um ein Konzept, einen Plan. Die Aussichten für eine Realisierung stehen aber ganz gut. Neben den Kur- und Wellness-Häusern und der Asklepios-Klinik wurden der Tourismus, das Heimatmuseum Bad Sobernheim, die Jägerschaft und der Naturpark Soonwald-Nahe ebenso wie die Schulen vor Ort bereits beteiligt. Das Wirtschaftsministerium hat eine Finanzierung im Umfang von 85 % in Aussicht gestellt, der Naturpark Soonwald-Nahe bringt sich für das „Grüne Klassenzimmer“ ein und die Verbandsgemeinde ebenso wie die Stadt wollen sich die Kosten für Investition und Unterhaltung teilen. Das Forstamt Bad Sobernheim unterstützt das Projekt, weil es für uns reizvoll ist, die vielfältigen Werte des Waldes für Naturschutz, Holznutzung ebenso wie für Naherholung und Gesundheit zu wahren und mit und für die Region zu entwickeln. Tauchen wir ein in die heilsame Atmosphäre unseres Waldes – „Am Maasberg“ in Bad Sobernheim.

Quellen

- 1) Betriebsplan Stadt Bad Sobernheim, Dr. Birgit Homann, Landesforsten Rheinland-Pfalz, 2015
- 2) Was bringt die Waldtherapie? von Christian Andrae in Apotheken-Umschau.de, 25.04.2018
- 3) Schriftenreihe des Heimatmuseums Bad Sobernheim: Emanuel Felke (1856-1926). Bad Sobernheim 2018, Bd. 1.
- 4) Konzept Felke- Heil und Aktivwald Bad Sobernheim, Bischoff & Partner, Stromberg 2019