



Annette Dunklau ist Gesundheitscoach und bietet mittlerweile seit vier Jahren das Waldbaden in Bünde an.

Fotos: Florian Weyand

Wo die Bänder im Wald baden

Die Japaner schwören auf die Kraft der Bäume – und auf das Waldbaden. In Bünde gibt es mittlerweile mehrere Nachahmer. NW-Redakteur Florian Weyand ist mit ihnen in die Natur eingetaucht.

Florian Weyand

■ **Bünde.** Waldbaden heißt der Gesundheitstrend, der vom fernen Japan aus auch nach Bünde herüberschwappet ist. Dreimal in der Woche führt Annette Dunklau mittlerweile Gruppen durch den Forst in Randringhausen. Zehn Frauen warten am Parkplatz des Kurhauses Bültermann mit mir darauf, dass es endlich losgeht.

Im lockerem Schritt führt Annette Dunklau uns in Richtung Wald. Noch bevor wir diesen erreichen, gibt es ein Aufwärmprogramm. Waldbaden soll zwar entspannen, bedeutet aber auch Bewegung: im konkreten Fall ein Gang über zwei Kilometer durch das Kurgebiet. „Normalerweise gehen wir etwa vier Kilometer, doch weil es so heiß ist, verkürzen wir die Strecke etwas“, sagt Dunklau.

Die Bänderin ist Gesund-

heitstrainerin und betreibt eine eigene Praxis in der Stadt. Seit vielen Jahren hat sie das Waldbaden für sich entdeckt – und gibt ihre Erfahrungen an drei Tagen in der Woche an Interessierte weiter. Ihr Wissen hat sie sich selbst angeeignet, mit zahlreichen Büchern. „Wir sind mittlerweile eine tolle Truppe. Viele, die vor vier Jahren mit mir hier angefangen haben, sind immer noch dabei. Es kommen aber auch immer wieder neue Leute hinzu“, sagt sie.

Doch warum geht es beim Waldbaden, oder „Shinrin Yoku“ wie es in Japan genannt wird, eigentlich? Der Aufenthalt im Wald soll Stresshormone verringern, die Vitalität fördern oder auch Angstzustände nehmen und Depressionen lindern. Allein der Geruch des Waldes soll laut japanischen Wissenschaftlern den Körper anregen, Viren abtöten und Krebs verhindern.

Terpenoide heißen die Duftstoffe der Bäume, die man im Wald einatmet.

Gerüche nimmt meine Nase in Randringhausen reichlich auf. Wir passieren verschiedene Nadelbäume auf dem ersten Streckenabschnitt. Ich rupfe die Nadel einer Douglasie ab und zerleibe sie zwischen meinen Fingern. Ich nehme einen zitronenartigen Geruch wahr. Es erinnert mich an ein entspanntes Bad in der Wanne. Das Riechen ist eine Aufmerksamkeitsübung, die den Geist belebt. Besonders der Geruch von Fichten, Buchen und Eichen sei gesund, sagen Wissenschaftler. Viele Studien belegen: Wer sich im Grünen aufhält, der tut Körper und Geist etwas Gutes.

Annette Dunklau erklärt derweil die erste Atemübung. Auch das gehört zum Waldbaden dazu. Viermal einatmen, dann viermal ausatmen – pro Schritt eine Atmung“, sagt sie. Die ersten Meter sind noch schwierig, dann sitzt der Atemrhythmus. „Damit werden die Energiereserven mobilisiert“, sagt Dunklau, während die Gruppe wie an der Perlschnur gezogen durch den Wald marschiert. Beim Waldbaden kommt es aber nicht nur auf Gerüche oder auf richtige Atmung an. Man lernt auch Informationen über Bäume, Pflanzen und den Wald an sich.

Nach einer Stunde entdeckt Annette Dunklau einen Pilz, es ist ein Hallimasch. „Dieser ernährt sich von totem Holz. Unten ihnen sind aber auch Parasiten, die lebende Bäume abtöten“, erklärt sie.

Der Hallimasch gilt übrigens als der größte Organismus der Welt, ein Exemplar in den Vereinigten Staaten erstreckt sich über neun Quadratkilometer. In unserem Fall ist es ein honiggelbes Exemplar des Baumpilzes. Der ist zwar an sich essbar, löst bei einigen Menschen jedoch Fieber, allergische Reaktionen oder Magen-Darm-Beschwerden aus. Waldbaden ist also auch Wissensvermittlung. „Biologie-Nachhilfe“, scherzt eine Teilnehmerin.

Weiter geht es auf eine kleine Lichtung. „Das hier ist unsere Kathedrale, weil die hohen Bäume so ähnlich aussehen“, sagt eine Teilnehmerin. Ich lehne mich an einen Baum, die Rinde kratzt etwas am Rücken. Es ist angenehm kühl und ruhig. Eine ungewohnte Stille. Kein Zwitschern ist zu hören. „Die Vögel sind durch mit dem Balzen. Im Frühling gibt es Radau, jetzt herrscht Ruhe. Das

ist das Schöne am Wald“, sagt Dunklau. Die Trainerin geht mit uns gedanklich auf eine Traumreise. Es ist eine Art Meditation. Man atmet tief in den Bauch ein und wieder aus. Die Gedanken schweifen, die Umwelt nimmt man kaum noch wahr. Ein ruhiger Moment – abseits des üblichen Lärms des Alltags.

Nach der Entspannung ziehen wir weiter durch das Kurgebiet. Ich rieche an Tannennadeln, atme im Vierer-Rhythmus, höre Wissenswertes über die Natur und lausche mehreren Gedichten, die eine der Teilnehmerinnen vorträgt. Eigentlich endet der Waldbesuch nach einem erneuten Stretching der Muskulatur. Die Übung fällt ausnahmsweise der Hitze zum Opfer. Stattdessen werden die Füße im Kneipp-Becken gekühlt. So gibt es nach der Tour durch Randringhausen doch noch ein „echtes“ Waldbad.



Nachhilfe in Biologie: Annette Dunklau (Mitte) klärt die Teilnehmerinnen über einen Pilz mit dem Namen Hallimasch auf.



Diese Baumreihe im Kurgebiet in Randringhausen wird von den Teilnehmerinnen auch liebevoll „Kathedrale“ genannt.

La Finesse ist zurück auf dem Rathausplatz

Der Förderverein Universum präsentiert das Streichquartett mit dem unvergleichlichem Klang.

■ **Bünde.** Vor einem Jahr wurde dieses furiose Streichquartett nach seinem Konzert auf dem überquellenden Rathausplatz vorübergehend zum Stadtgespräch. Darum gibt es am Freitag, 2. September, um 19 Uhr eine Neuauflage.

Präsentiert wird die Veranstaltung vom Förderverein Universum, der in diesem Jahr sein 30-jähriges Bestehen feiert. Die Veranstalter laden dazu ein, mit La Finesse „in die magische Welt der Musik einzutauchen, die mehr sagt als tausend Worte“.

Musik verstehe es wie keine andere Sprache, Emotionen hervorzurufen und die Seele zu berühren – allenfalls der Fußball kann da mithalten. Die Liebe zur Musik zeige La Finesse auch im neuen Konzertprogramm und nimmt das Publikum mit auf eine „Magische Reise“, wie es in einer Pressemitteilung an die Lokalredaktion der *Neuen Westfälischen* heißt.

„Beeindruckend sind die Arrangements, einfallsreich die Darbietungen der Streicherinnen. Klassische Musik auf un-

nachahmliche Weise mit dem Musikgeschmack unserer Zeit zu verbinden – das ist das Anliegen von La Finesse“, so die Organisatoren.

Alle musikalischen Interpretationen seien eigens arrangiert und verliehen dem Quartett seinen unverwechselbaren Sound. „Mit Charme, Können und beeindruckender Livepräsenz begeistern La Finesse national wie international die Liebhaber von Klassik, Filmmusik und Pop“, heißt es in besagter Mitteilung. Und weiter: „Mutig und facettenreich setzen sie das musikalische Erbe der großen Komponisten in einen neuen Kontext.“

Der Eintritt zur Veranstaltung ist frei, Sitzplätze für die Darbietung von La Finesse können gegen eine Kostenpauschale von 3 Euro reserviert werden.

Der Programmflyer der „Bünder Sommerkultur“ ist im Stadtmarketingbüro und im Bünde-Ticket Shop erhältlich, sowie unter buende-ticket.de/sommerkultur abrufbar. Klassische Musik auf un-



La Finesse sind am kommenden Freitag wieder auf dem Bünder Rathausplatz zu sehen und zu hören.

Foto: La Finesse

Bünder Kunst-Karree feiert 10-Jähriges

Ausstellungseröffnung am Freitag, 2. September, in der Werretalhalle.

■ **Bünde.** Das Bünder Kunst-Karree gründete sich im September 2012 und besteht zurzeit aus 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Es ist ein loser Zusammenschluss von Künstlern aus und um Bünde. Gemeinsam stellen sie ihre Werke ab September in der Werretalhalle in Löhne aus.

Bei regelmäßigen, monatlichen stattfindenden Treffen tauschen sich die Künstler des Bünder Kunst-Karrees aus und organisieren gemeinsame Projekte. „Coronabedingt konnte die Ausstellung im vergangenen Jahr nicht stattfinden und

wird dadurch jetzt sogar zur Jubiläumsausstellung“, heißt es in einer Mitteilung.

Die in Löhne ausgestellten Werke zeigen einen vielfältigen Querschnitt durch die unterschiedlichen Arbeitsweisen und Techniken der beteiligten Künstlerinnen und Künstler: von Acryl-, Öl- und Kreidearbeiten bis zu Bleistiftzeichnungen.

Die Eröffnung findet statt am Freitag, 2. September, um 19 Uhr. Die Ausstellung ist dann bis zum 20. November in der Galerie der Werretalhalle zu sehen. Der Eintritt ist frei.

Egger als Ausbildungsbetrieb ausgezeichnet

Auch in diesem Jahr erhält der Spezialist für Holzwerkstoff das Gütesiegel „Ausgezeichneter Ausbildungsbetrieb“.

■ **Bünde.** Die Firma Egger hat einmal mehr das Gütesiegel „Ausgezeichneter Ausbildungsbetrieb“ erhalten.

In einer anonymen Befragung hatten die Azubis des Betriebs rund 100 detaillierte Fragen zur Qualität ihrer Ausbildung beantwortet. Themen waren Ausbildungsinhalte, Umgang mit den Azubis oder die Zukunftschancen. Für das Gütesiegel wurden zusätzlich mit den Personalverantwortlichen Kennzahlen erhoben, wie

die Anzahl der übernommenen Auszubildenden und die Höhe der Abbrecherquote.

Das Gütesiegel wird seit 2013 jährlich verliehen. In den letzten Jahren haben jährlich mehr als 100 Unternehmen die Qualität ihrer Ausbildung umfassend bewerten lassen. Die Initiative „Ausgezeichneter Ausbildungsbetrieb“ ist damit die größte unabhängige und neutrale Zertifizierung für Ausbildungsbetriebe in Deutschland.

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass die Betriebe mindestens fünf Azubis ausbilden. „Das ist uns wichtig, denn nur so können wir eine anonymisierte Befragung durchführen, bei der die Azubis offen und ehrlich antworten können“, sagt Judith Greife von der „ertragswerkstatt“, die das Siegel vergibt.

Besonders positiv bewerteten die Azubis die Kompetenz, Fairness und Unterstützung der Ausbilder und die gu-

ten Zukunftschancen im Betrieb. Auch der Zusammenhalt unter den Azubis und das Image des Ausbildungsbetriebs wurden sehr gut bewertet.

„Ganz besonders freut es uns natürlich, dass ein Großteil der Auszubildenden den Wunsch äußert, nach der Ausbildung weiter bei uns zu arbeiten“, so Julian Schirp, verantwortlich für die Ausbildung. Dies passe auch zu den Zielen, die Egger verfolge, so Schirp weiter: „Wir

bilden bedarfsgerecht aus, also mit dem Ziel, allen Absolventen im Anschluss an die Ausbildung ein festes Beschäftigungsverhältnis anbieten zu können.“

Um die Azubis bestmöglich zu unterstützen, übernimmt Egger zusätzlich zur überdurchschnittlichen Ausbildungsvergütung alle Ausbildungs- und Fahrtkosten. Für besonders gute Leistungen während der Ausbildung gibt es Prämien.



Ausbilder Timo Iversen, Azubis: Batuhan Bozdogan, Albert Seel, Elisabeth Mergel, Nahom Mehreteab, Maik Heptin, Stephanie Lemke, Jonah Kehlenbrink, Tim Oelsner, Julian Schall, Falko Siebenhaar und von der Verwaltung Claudia Budde.

Foto: Egger