

ein, was sehr unansehnlich ist. Außerdem tut sich die Pflanze dann schwer, im Frühjahr durchzutreiben. Bei Stauden empfiehlt sich ein Frühjahrsschnitt, es sei denn, sie sind nicht richtig stabil und drohen umzukippen. Ansonsten lieber alles stehen lassen. Verblühte Stauden

sehen im Winter je nach Standort auch durchaus dekorativ aus. Ab Mitte Oktober kann im Prinzip fast alles gepflanzt werden. Bei wurzelnackten Pflanzen, wie etwa Obstbäumen und Rosen, sollte auf den Laubfall gewartet werden.

zurückgeschnitten werden, dass das Netz direkt über das Wasser gespannt werden kann, um es nach dem Laubfall samt Laub wieder herauszuholen. Geschieht dies nicht, wird der Teich durch die Blätter überdüngt. Es bildet sich viel stickstoffreicher Schlamm, was im darauffolgenden Jahr zu einem erhöhten Algenwachstum führt. Wer kein Netz hat, sollte das Herbstlaub mit einem Kescher herausholen. Wer all diese Tipps beherzigt, wird im kommenden Frühjahr wieder viel Freude an seinem Garten haben.

Wer einen Teich hat, sollte die trockenen Pflanzen am Ufer zurückschneiden und das Wasser mit einem Teichnetz abdecken, bevor der Laubfall so richtig einsetzt. Das ist besonders wichtig bei Schwimmteichen. Hohe Pflanzen sollten so weit

Neuer Verband gegründet Die Heilkraft des Waldes nutzen

Haben Sie schon einmal von Shinrin-Yoku gehört? Wörtlich übersetzt bedeutet das japanische Wort „Waldbaden“ und beschreibt eine Naturtherapie, bei der es darum geht, unsere körperliche und mentale Gesundheit durch die Heilkraft des Waldes zu stärken. In Asien ist die Methode sehr beliebt und wird bereits seit 1982 erforscht und gefördert. Aber auch in Europa finden sich immer mehr Menschen, die auf die therapeutische Wirkung der Natur setzen. In Thüringen wurde nun der Verband der Natur- und Waldtherapeuten Deutschlands (VdNW) gegründet.

Mitten im Herzen Thüringens, unweit der Wartburg, findet man den Nationalpark Hainich. Er gehört mit seinen rund



Freude an
Formen,
Farben
und
Vielfalt.

Besuchen Sie unsere Ausstellung!

Gustav Siekmann GmbH & Co. KG
Wörheider Weg 1-5 | 33739 Bielefeld
Telefon: 0 52 06 / 91 54-0 | Fax: 0 52 06 / 91 54 20
E-Mail: info@siekmann-steinsysteme.de
Internet: www.siekmann-steinsysteme.de

Siekmann
BETONSTEINWERK

STEINSYSTEME

7.500 Hektar zum UNESCO Weltnaturerbe „Buchenwälder“. Am Rande dieser grünen Schatzkammer liegt das Wald-Resort Hainich, eine Anlage mit Ferienhäusern. Hier wird auch eine besondere Form des Waldbadens, die Hainich



In Thüringen wurde der Verband der Natur- und Waldtherapeuten Deutschlands (VdNW) gegründet. (Foto: GPP)

ShinrinYoku-Methode® angeboten. An diesem Ort wurde der VdNW im August 2018 gegründet. Betreiber des Wald-Resorts ist Jürgen Davo, der auch zu den zehn Gründungsmitgliedern des neuen Verbandes gehört. „Mit dem VdNW möchten wir die Naturtherapie und das Waldbaden aus der Esoterik-Ecke herausholen“, erklärt er. Denn die Wirkung sei längst wissenschaftlich bewiesen. „Ziel des Verbandes ist es, Interessierten eine Weiterbildung zu ermöglichen, in der sie lernen, wie man den Wald als Therapeuten nutzen kann.“ Ein geschulter Natur- und Waldtherapie-Guide ist dann in der Lage, Menschen durch die Natur und den Wald zu führen und ihnen deren Heilkraft näher zu bringen. Der erste Weiterbildungskurs beginnt im Januar 2019.

Der neu gegründete Verband ist Teil der Europäischen Kommunikations-Akademie für Bildung, Beratung und Projekte (EKA). Dieser gemeinnützige Verein beschäftigt sich insbesondere mit der Weitergabe von Erfahrungen, Kenntnissen und Wissen aus den Bereichen Strategie, Digitalisierung, Bauen und Kunst. Wissenschaftlich begleitet wird der Verband von Prof. Dr. Jutta Hübner von der Universität Jena. Infos: www.waldresort-hainich.de und www.ek-akademie.de

Blumen Klose
Begrüßen Sie mit uns
den farnefrohen
Herbst
Oldentruper Str. 84a
33604 Bielefeld
0521/27437

IHNEN
• Absetz-container • Bau-stoffe • Bagger-arbeiten • Trans-porte
Tel. 0521 89 11 66
Oldermanns Hof 5
www.ihnen-bielefeld.de

Rosen, Obstbäume
bekannte + seltene Zierhölze, Stauden
preisgünstig in bester Qualität
und großer Auswahl
Baumschule Feldmann seit 1905
33611 Bielefeld
Westerfeldstraße 48c
☐ 05 21 / 8 13 97