

**Charity-Gala****Vanessa Mai kommt ins Dolce**

**Bad Nauheim** (agl). Schlagerstar Vanessa Mai kommt am Samstagabend zur Charity-Gala für Inklusion ins Hotel Dolce. Um kurz vor Mitternacht wird die Sängerin auftreten und den Gästen der Gala eine ganz besondere halbe Stunde bescheren, teilte Mitorganisator Andreas Weigand am Mittwoch mit. Wie berichtet, werden Oliver Pocher und Paralympics-Gewinnerin Denise Schindler die Gala moderieren, deren Erlös für ein Pilot-Wohnprojekt mit Begegnungsstätte für Jugendliche mit Handicap bestimmt ist.

Die Gala ist auch in diesem Jahr hochkarätig besetzt: Der ohne Arme und Beine geborene Motivationstrainer Janis McDavid wird vor Ort sein, zudem treten Michael Holm und die drei Impulso-Tenor auf. Und eben Vanessa Mai.

Wer dabei sein möchte: Restkarten für die Gala selbst gibt es noch über die Internetsseite <https://www.charitygala-badnauheim.de/>. Wer Flanierkarten für die anschließende Party haben möchte, kann ebenfalls über die Website gehen oder – so lange der Vorrat reicht – Tickets an der Abendkasse kaufen. Oder man sendet eine E-Mail an news@charitygala-badnauheim.de. Auch wer „nur“ die Party nach der Gala besucht, hat gute Chancen, Vanessa Mai zu sehen.



Vanessa Mai dürfte am Samstag auch die Gäste der Charity-Gala im Bad Nauheimer Dolce begeistern.

FOTO: IMAGO/MARTEN RONNEBURG

## Stadt eröffnet Heilwald

»Ein schönes Weihnachtsgeschenk!«, freut sich Bürgermeister Klaus Kreß. Gerade hat er die Zertifizierungsurkunde zum ersten hessischen Heilwald erhalten. Was hinter dem Konzept in Bad Nauheim steht, zeigt Projektleiterin Anna Redmann bei einem Spaziergang.

**VON PETRA IHM-FAHLE**

Schnipp! Schnapp! Mit Scheren durchtrennen Bürgermeister Klaus Kreß und Heike Anna Hildebrand das rote Band zum ersten Heilwald in Hessen, dem in Bad Nauheim. »Es ist ein besonderer und wertvoller Tag für die Stadt und den Kurwald«, betont Kreß. Hildebrand ist Verwaltungsdirektorin der BioCon Valley GmbH, der Internationalen Zertifizierungsstelle für Heilwälder. Sie gratuliert »von Herzen« zu der Zertifizierung und sagt: »Wir sind uns einig, es trifft den Zeitgeist.«

Eine Gesellschaft aus Rathausverwaltung, städtischem Fachbereich Kur und Service, Hessen Forst und anderen Be-

teiligten applaudiert. Unter ihnen ist Anna Redmann, die sich mit Fachbereichsleiter Steffen Schneider intensiv um das Projekt gekümmert hat. Zwei Jahre hat es gedauert. Diese Zeitung ist bereits tags zuvor mit ihr in dem Gebiet unterwegs gewesen.

»Zu jeder Tages- und Jahreszeit hat man im Wald andere Geräusche«, sagt die 40-Jährige. Morgens singen ihrer Beobachtung nach nicht dieselben Vögel wie abends. »Gerade wenn der Frühling kommt, hört man dieses ständige Summen von den Erdbielen auf der Skiwiese. Es ist traumhaft schön«, erklärt sie mit einem Lächeln.

### Waldbaden-Pfad hat 13 Stationen

In den Heilwald führt ein hölzernes Tor mit Beschilderung. Erholungs-Suchende finden es, wenn sie, aus Richtung des Eisstadions kommend, den Parallelweg zum Kaiserberg einschlagen. Etwa oberhalb der zwei Tafeln mit Hinweisen für Wanderer biegen die Fußgänger rechts ab – dann sind sie da. Der Donnersgraben linker Hand ist die unsichtbare Grenze zum Heilwald.

»Das Gebiet erstreckt sich über 24 Hektar. Der Bereich geht um die Skiwiese herum, mit einem kleinen Schlenker zum Barfußpfad«, erläutert Redmann. Der Waldbaden-Pfad, den sie nun zeigt, hat 13 Stationen; die kleine Runde ist 1,4 Kilometer, die große 3,2 Kilometer lang. »An den Stationen bringen wir noch Schilder an, die zeigen, wie man selbstständige Waldbaden-Übungen machen kann.«

Redmann, die auch privat oft im Wald unterwegs ist, beschreibt die Vorgeschichte: 2019 stellte sich die Frage, wie die Stadt den Gästen und der Bevölkerung den Waldpark noch mehr als Kuranlage nahebringen kann. Recherchen führten zum Thema Heilwald. Das Projekt konnte starten, nachdem zunächst Anforderungen des Waldbaden-Pfades erfüllt waren. Redmann nennt den Grund: »Die Infrastruktur ist eines der Kriterien, die für die Zertifizierung erforderlich sind. Dass die Wege gut begehbar sind und die Möglichkeiten gegeben sind, sich bei Regen oder Wind unterzustellen. Da sind die Hütten sehr sinnvoll.«

Weitere Punkte des Heilwald-Konzepts sind neben den



Eine Übung richtet sich an den Geruchssinn. Anna Redmann schnuppert an Moos.



Tast-Übung: Einen Gegenstand aufheben und bewusst fühlen.

FOTOS: PETRA IHM-FAHLE

wir die Stressbewältigung als Konzept gewählt, weil bekannterweise viele Krankheiten, die sich körperlich ausdrücken, auf der Psyche basieren«, erläutert die Expertin.

Die Übungen an den Stationen sind speziell für den Wald gedacht, denn nur dort ergeben sich die besondere Atmosphäre. Ein Aufenthalt wirkt sich bereits ab 20 Minuten positiv auf den Körper und die Seele aus. »Der Wald bietet eine geschützte besondere Atmosphäre«, sagt Redmann. Die Botenstoffe der Bäume sind ihren Worten zufolge wohltuend für die Menschen, da sie Einfluss auf das Immunsystem haben. »Im Winter kann ein Spaziergang wie eine kleine Immunspritzung sein.« Um die Gesundheit der Menschen zu fördern, wurde der Waldpark laut Redmann im 19. Jahrhundert dann auch angelegt.

Die Natur war der Niedermörlerin schon immer sehr wichtig. »Ich sehe es als Bereicherung, dass wir einen wunderbaren Wald vor den Tür haben«, sagt sie und strahlt. Auch das langjährige Ziel der BI Waldpark Skiwiese, dieses Kleinod attraktiver für die Bürger zu machen, dürfte sich am Mittwoch erfüllt haben.

### INFO Prävention und Heilung

Als die Heilwald-Idee aufkam, nahm der Kur- und Servicebetrieb Kontakt zur Zertifizierungsstelle »BioCon Valley« auf, die einen Anforderungskatalog zur Verfügung stellte. Zu den Kooperationspartnern gehört die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit, die ebenfalls zur Einweihung da war. Mit der Akademie starteten vor zwei Jahren Schulungsangebote in Bad Nauheim, weil Experten be-

nötigt wurden: Zum einen sind dies Waldbaden-Begleiter für geführte Touren, ein niedrigschwelliges Angebot mit Präventions-Charakter. Um den Aspekt Heilen abzudecken, haben aber auch medizinisch-therapeutische Experten aus den Reha-Kliniken laut Anna Redmann diese Schulung gemacht. In ihren Kliniken können sie es den Reha-Patienten anbieten und mit den Kostenträgern abrechnen. ihm



Freude über die Zertifizierung: Die Beteiligten, hier mit Bürgermeister Klaus Kreß (M.) und Heike Anna Hildebrand (roter Schal) schneiden das Band am Eingang zum Heilwald durch.

## »Rock gegen Hass« im Junity

**Friedberg** (pm). Am Freitag, 15. Dezember, beginnt um 19 Uhr im Junity in Friedberg das diesjährige Konzert »Rock gegen Hass – Für Demokratie und Menschenrechte«. Mit von der Partie sind die Bands Tinnitus Projekt (Schöneck), Neat Mentals (Stuttgart) und Juicy Roadkill (Friedberg). Neben der Musik gibt es einen Teil der Austellung »100 Jahre Antifa« zu sehen, in den Umbaupausen sorgt ein politisches »1, 2 oder 3?«-Spiel mit Fragen um Demokratie und Menschenrechte für Unterhaltung.

Das Tinnitus Projekt macht »Bewegungsbezogene Unterhaltungsmusik«, sprich: kontrollierten Lärm zwischen Punk und Metal. Die siebenköpfige Band macht Musik, die ins Ohr geht und dort so schnell nicht wieder rauskommen mag. Die Neat Mentals aus Stuttgart nehmen das Publikum mit auf eine musikalische Zeitreise. Zwei Gitarren, Bass, Schlagzeug, alle singen: Poppiger 77er-Punkrock trifft auf 90's-Melodic-Punk und frühe US-HC-Punk-Einflüsse.

Juicy Roadkill sind bekannt für Ohrwürmer, die aus der Nase kriechen. Der rotzige Alternative-Punk knallt rein, wie eine Kloschüssel aus dem dritten Stock. Die gesellschaftskritischen Texten lassen das Pogoherz höherschlagen.

»Rock gegen Hass« wird von der Antifaschistischen Bildungsinitiative und dem Internationalen Zentrum Friedberg organisiert und gefördert. Der Eintritt ist frei. Um Spenden wird gebeten.

## Junge wieder da

**Friedberg** (pob). Wie die Polizei mitteilt, ist der seit Dienstagnachmittag vermisste Junge wohlbehalten angetroffen worden. Die WZ hatte über den Fall berichtet.

## Repair-Café der Ehrenamtsagentur

**Friedberg** (pm). Defekte Elektrogeräte, Fahrräder mit Macken, dreibeinige Stühle und ein Riss in der Lieblingshose sind beim Repair-Café richtig. Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer der Ehrenamtsagentur (EAG) kleben, löten, nähen und schrauben und bringen alles wieder zum Laufen oder zum Vorzeigen. Kaffeeverautomaten können leider nicht repariert werden.

Wer Probleme mit seinem Smartphone oder Computer hat, kann sich bei den IT-Helfern der EAG beraten lassen. Der Stand des Umsonstladens präsentiert diesmal ein weihnachtliches Angebot (bitte eigene Taschen mitbringen).

Repariert wird am Donnerstag, 21. Dezember, von 17 bis 19.30 Uhr im Junity an der Burgfeldstraße 19. Die Buslinie 34 hält am Burgfeld, die Buslinie 30 am Städter Weg. Infos unter Tel 06031/7914362 oder per E-Mail: repaircafe@eag-friedberg.de.

## Post-Senioren treffen sich

**Bad Nauheim** (pm). Die Senioren des Postamts Bad Nauheim treffen sich am Montag, 18. Dezember, um 12.30 Uhr, im Bistro am Aesculap zu einem gemütlichen Treffen im Advent. Sollte jemand verhindert sein, bittet der Seniorenbereit um rechtzeitige Abmeldung unter der Telefonnummer 0 60 31/98 36.