

Waldbaden - was ist das denn?

In unserer hektischen technisierten Welt fehlt uns zunehmend die Anbindung an die Natur. Wir stehen beständig unter Strom, müssen höher, schneller, weiter und finden den Weg aus dem Hamsterrad nicht.

Da wir Menschen Geschöpfe des Waldes sind, reagiert unser Körper auf die Atmosphäre dort. Nur wenige Stunden im Wald reichen aus, um uns wieder zu erden, zu beruhigen und die Produktion der weißen Blutkörperchen zu erhöhen. Das heißt, im Wald wird unsere Immunabwehr gestärkt.

Waldbaden ist in aller Munde und so lade ich Sie ein, einmal mit mir gemeinsam einige spannende und doch ruhige Stunden im Wald zu verbringen. Es wird kein Bad im herkömmlichen Sinne sein, sondern eher ein Eintauchen in die Atmo-

sphäre des Waldes. Wir machen Übungen zur Achtsamkeit, verbinden unseren Aufenthalt mit Qigong und Wissenswertem und Kurzweiligem über den Wald. Gestärkt für alles, was die Zukunft bringt, werden wir aus unserer Waldauszeit in den Alltag zurückkehren.

Mit „baumkraut“ (www.baumkraut.de) findet sich nun auch in Rahnsdorf ein lokaler Anbieter.

Ich freue mich, Sie bald kennenlernen zu dürfen,

Ihre Ulrike Salzmann
www.baumkraut.de

Baumkraut



Die Rasenden Rahnsdorfer Radler melden sich zu Wort

2020 verunglückten in Deutschland 92.273 Radfahrer, davon 426 tödlich.

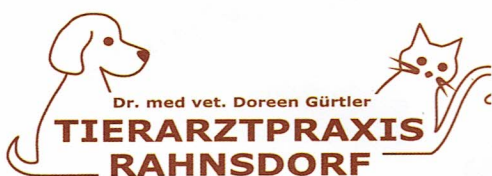
Als Gruppe aktiver RadsportlerInnen mit einem Altersdurchschnitt von 73 Jahren, die seit 11 Jahren jeden Montag von März bis November tourt, wollen wir an dieser Stelle einige wichtige Erfahrungen mitteilen:

1. Die dunkle Jahreszeit ist zwar vorbei, dennoch ist zu beachten: Bitte überprüfen Sie die Funktionsfähigkeit Ihrer Scheinwerfer (auch den Neigungswinkel vorne wegen Blendgefahr), denn sollten Sie doch mal später nach Hause kommen, wird's gefährlich.
Am besten bei Dunkelheit das Fahrrad stehen lassen!
2. Bei älteren Bürgern lässt die Selbsteinschätzung über den (Rück)Blickwinkel, Gleichgewichtssinn auf schwierigen Strecken, Tempo und Reaktionsschnelligkeit bei Bremsmanövern, Überquerungen und Überholungen nach.

3. Streckenablauf vorher planen und am besten Radwege bevorzugen. Radwege, die mit Seitenstreifen von der Fahrbahn abgetrennt sind, möglichst meiden.
4. Bei steilen Ab- und Auffahrten, insbes. bei sandigem, steinigem Untergrund, lieber schieben. Achtung: Sturzgefahr!
5. Meiden Sie die Handynutzung auf dem Fahrrad (ein Handyständer für das Navy ist sinnvoll, muss aber auch bedient werden).
6. Eine rote Ampel, auch wenn sie nur noch eine Sekunde leuchtet, sollte nicht ignoriert werden (wird mit 100,00 € Bußgeld geahndet).
7. Wenn Sie als Gruppe fahren, zusammenbleiben! Bei uns fahren (bis auf die Tourenleitung) die E-Radler immer hinten. Tempo vereinbaren.

8. Achtung, Schüler auf dem Radweg! Sie kommen von rechts und links, überholen, ohne zu klingeln. Anhalten, vorbeilassen!
Zugegeben, das alles klappt bei uns auch nicht immer, aber wir achten aufeinander. Und – wir können stolz berichten, dass wir im Jahr 2021 keinen Unfall hatten, dank unserer umsichtigen Fahrweise!

Ihre RRR – Ruth Frey



Leistungen u.a.: Digitales Röntgen, Labor vor Ort, Operationen, Gas-Narkose, Hausbesuche, Zahnsanierung

**Fürstenwalder Allee 117
12589 Berlin-Rahnsdorf
Tel. 030/65 07 53 40**

Sprechzeiten:

Mo, Mi, Fr

Di, Do

8-14 Uhr

14-20 Uhr