

# Willkommen zu Hause!



Liebe Leserinnen und Leser,

lange war er gefährlich, denn wilde Tiere wie Wölfe und Bären lebten darin, auch Vogelfreie, Räuber und Vaganten, und für die Germanen war er sogar der Wohnsitz einiger Götter – der Wald. Mit Beginn der Romantik im 19. Jahrhundert änderte sich die Haltung der Deutschen, und plötzlich wurde er zum Symbol für eine ersehnte und erträumte heile Welt. Dichter besangen den deutschen Wald und erklärten ihn zum romantischen Sehnsuchtsort. Der Lyriker Joseph von Eichendorff schrieb 1810:

*O Täler weit, o Höhen,  
O schöner, grüner Wald,  
Du meiner Lust und Wehen  
Andächtger Aufenthalt!  
Da draußen, stets betrogen,  
Saust die geschäftige Welt,  
Schlag noch einmal die Bogen  
Um mich, du grünes Zelt!*

Heute gibt es kaum noch ursprüngliche Wälder in Baden-Württemberg. Meist dienen sie der Waldwirtschaft. Und dennoch ist das Ländle eine der waldreichsten Gegenden Deutschlands. Der Wald birgt vielfältige Geheimnisse und ist wichtig für unser Klima. Vieles hat sich verändert – vom Waldsterben zum Waldbaden. Als Freizeit- und Kraftort für Wanderer, Spaziergänger, Reiter, Jogger und Radfahrer gewinnt der Wald

mehr und mehr an Bedeutung. Deshalb widmen wir uns in dieser Ausgabe umfassend in mehreren Artikeln dem Wald im Ländle. Wer könnte das besser als unser Naturexperte Claus-Peter Hutter? Mit ihm werfen wir einen Blick in den Wald und das heimische Tierreich. Wenn dieses Thema auch einen gehörigen Raum einnimmt, so bietet diese Herbst-Ausgabe durchaus weiteres Vergnügliches. Da ist zum Beispiel der Ausflug mit Natalie Lumpp in die Weinregion Hohenlohe. Dazu passt natürlich auch das Rezept für einen Hohenloher Krautblooz, eine köstliche Spezialität. Vielleicht möchten Sie auch einmal auf den „Pfad der Stille“ im Jagsttal wandeln? Bitte sehr, wir sind Ihnen schon mal vorausgegangen.

Wir wünschen Ihnen einen genussvollen Herbst. Einen Vorgeschmack kann Ihnen unser neues Buch in der **Mein Ländle**-Edition geben: „Weinland Baden-Württemberg“ von Natalie Lumpp. Das macht richtig Lust auf guten Wein aus dem Ländle.

Bleiben Sie xund!

Ihr

Wulf Wager

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Wulf Wager', with a long, sweeping flourish extending to the right.



10

Sehnsuchtsort

54

Unter Schafen



38

Auf die lange Tour



64

Der Herbst an der Wand



82

Mein Ländle-Burger



90

Lebenselixiere



## Inhalt Ausgabe 5/20

### ThemenLändle: Wald

Der Sehnsuchtsort Wald .....	10
Waldwelt im Wandel .....	18
Tiere im Wald .....	22
Wald ist nicht gleich Wald .....	24
Es muss nicht immer Steinpilz sein .....	28

### KünstlerLändle

Heimatkunst im Dachlattenformat .....	32
---------------------------------------	----

### RadlerLändle

Auf dem Naturpark-Radweg .....	38
--------------------------------	----

### WanderLändle

„Pfade der Stille“ im Jagsttal .....	44
--------------------------------------	----

### SchlösserLändle

Herbstleuchten für Burgenfreunde .....	50
--	----

### AgrarLändle

Eine Schäferin in Oberschwaben .....	54
--------------------------------------	----

### SchafferLändle

Ein Besuch im Marmelädle .....	60
--------------------------------	----

### DekoLändle

Herbst-Deko mit Heidekraut .....	64
----------------------------------	----

### BastlerLändle

Kürbisse selbst genäht .....	66
------------------------------	----

### Selber gmacht & mitgebracht

Spitzenideen für schicke Stulpen .....	68
--	----

### WirtshausLändle

In der Weinstube zum Kornhausmeister in Wangen .....	72
--	----

### WeinLändle

Weine und Winzer aus Hohenlohe .....	78
--------------------------------------	----

### GenießerLändle

Mein Ländle-Burger .....	82
Hohenloher Krautblooz .....	84

### BackLändle

Bodenseepfel-Grieß-Kuchen .....	86
---------------------------------	----

### KräuterLändle

Fit und fröhlich bis ins hohe Alter .....	90
---	----

### RäucherLändle

Zeit der Wandlung .....	94
-------------------------	----

### GartenLändle

Der Bibelgarten in Meersburg .....	98
Die Blumenmönche im Ermstal .....	102

### MuseumsLändle

Orgel-Tradition in Waldkirch .....	106
------------------------------------	-----

### Sonjas Ländle

Elefanten füttern beim König .....	112
------------------------------------	-----

## Immer dabei

Editorial .....	3
In dieser Ausgabe .....	7
DenkerLändle .....	8
Haus- und GartenLändle .....	70
GemüseLändle .....	88
ILLuztrationsLändle .....	89
Sell und Jenes .....	114
Marktplatz .....	116
BücherLändle .....	118
LändleViecher .....	119
Termine .....	120
Impressum, Vorschau .....	122

# Vor lauter *Bäumen*

Der Sehnsuchtsort Wald

Romantisch, mystisch, belebt, beseelt, einladend: Mit dem Wald als Sehnsuchtsort verbindet jeder etwas anderes.

Ein Ort zum Träumen, ein ökologisches Kleinod oder ein medizinischer Jungbrunnen – der Wald hat viele Gesichter und viele Freunde. Außerdem hat er eine bewegte Geschichte.

**K**norrig verwachsen steht er da am Waldrand. Die mächtige Baumkrone ist vom Wind zerzaust und einer der Hauptäste wohl schon vor Jahren bei einem Gewittersturm abgebrochen. Wie amputiert reckt sich der zersplitterte Aststummel neben den vitalen Ästen in den blauen Himmel. Trotz oder vielleicht gerade wegen der erkennbaren Spuren aus einem langen, langen Baumleben strahlt die Eiche Erhabenheit aus. Wie alt sie sein mag, 140 oder gar 200 Jahre, vielleicht noch älter? Der Stamm mit der tief gefurchten Rinde hat einen Umfang von ungefähr 3,50 Metern. Die gut zehn Meter langen Äste, die von der unteren Hälfte des Baumes abgehen, sind für kundige Wanderer ein deutlicher Hinweis, dass diese Eiche aus einer Epoche stammt, in der Eile eine andere Takteinheit war als in unserer von Hektik bestimmten Zeit. Die fast waagrecht ausgebreiteten Äste zeigen nämlich, dass dieses Naturdenkmal einst freier stand. Während ihrer Jugendjahre konnte die Eiche ungestört von konkurrierenden, schneller wachsenden Baumarten das weit ausladende Kronendach überhaupt erst bilden. Sicherlich stammt der Baum noch aus der Kaiserzeit.

Wenn er nur erzählen könnte. Von der Zeit etwa, als Postkutschen am Waldrand entlangruckelten, stämmige Pferde und massige Ochsen schwer mit Stammholz beladene Karren vorbeizogen und das Getreide auf den gegenüberliegenden Äckern noch mit Sense und Sichel geschnitten wurde. Über Generationen hinweg diente der Veteran Bauern als Vesperbaum. Unter seiner weiten Krone fanden sie in den kurzen Arbeitspausen kühlenden Schatten und genossen den mitgebrachten Most aus dem schon am frühen Morgen am Baumfuß abgestellten Suttenskrug. Kinder entdeckten die „Geweihstangen“ der Hirschkäfer, sammelten Maikäfer im Frühjahr und Eichelfrüchte im Herbst; sie verjagten Krähen und Elstern, machten erste Kletterübungen und lernten so ganz spie-



Werkstatt der Natur: Hier hat ein Specht den Fichtenzapfen eingeklemmt, um an die Samen zu gelangen.

lerisch die Vielfalt der Natur kennen. Handwerksburschen auf Wanderschaft machten hier Rast, genau wie mancher Schäfer, dessen Tiere im Wald weideten. Auch Liebespaare werden wohl zu Gast bei der alten Eiche gewesen sein, nachdem sie sich aus dem Dorf fortgeschlichen hatten, um ein ruhiges Plätzchen zu suchen. Jahrzehnte später verbrachten dann deren Kinder, Enkel und Urenkel hier unbeschwerte Stunden.

Überall im Ländle finden sich an Wald-rändern, auf Lichtungen oder entlang alter Waldwege solch markante Baumgestalten. Ob mächtige Eichen, die in der Romantik die Landschaftsmalerei geprägt haben, oder Buchen, deren Stämme oft wie Säulen gotischer Kathedralen wirken – sie alle sind lebendige Heimatbücher, die uns erzählen, dass die Wälder im Ländle einst ganz anders ausgesehen haben, als wir sie heute kennen. Über Jahrhunderte hinweg diente der Wald nicht nur der Gewinnung von Holz, sondern war vor allem in der Nähe von Dörfern und Städten auch Weide für Rinder, Schafe, Ziegen und – ja, Sie lesen richtig – Schweine. An solche Zeiten erinnern noch alte Flur-, Wege- und Straßennamen. Der Stuttgarter Herdweg etwa bekam seinen Namen von den Herden von Weidetieren, die aus dem Talkessel geradewegs in die damals ausgedehnteren Wälder getrieben wurden. So entstanden auch Weiden wie die Feuerbacher Heide.

Kühe, Ziegen und auch Schafe ästen nicht nur das Grün am Boden ab,

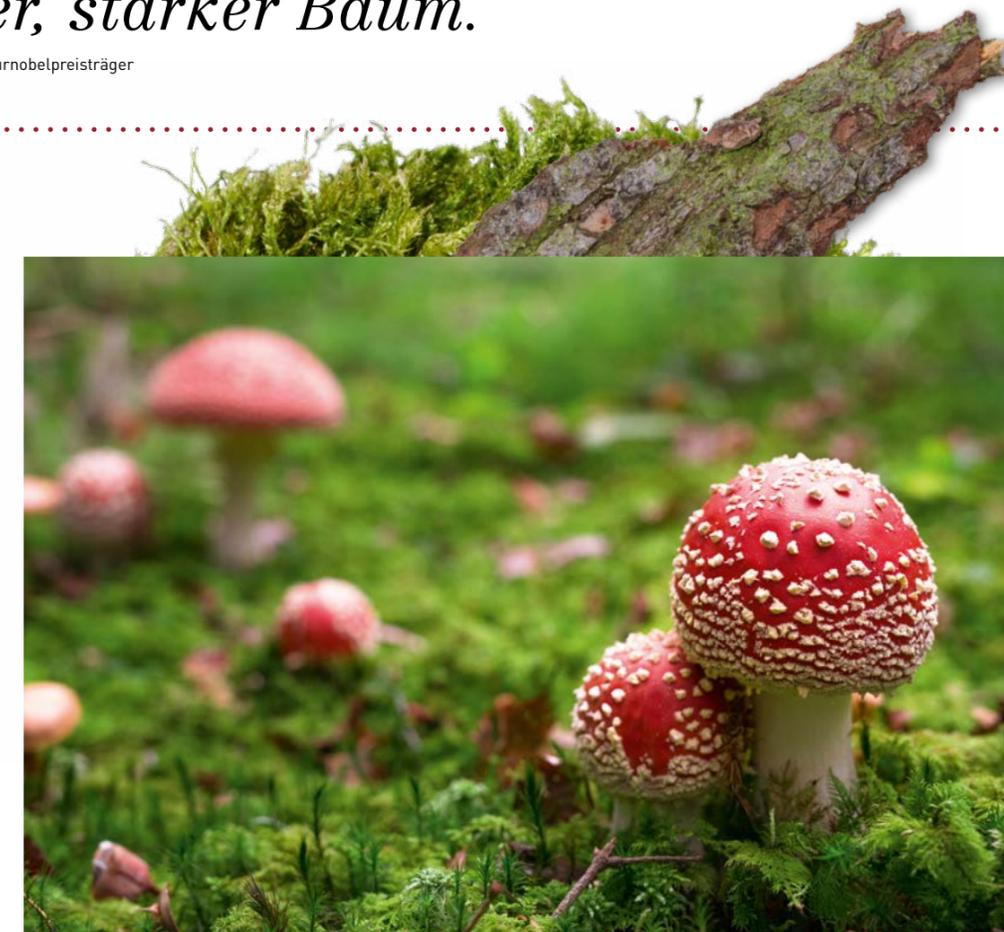
## „Nichts ist heiliger, nichts ist vorbildlicher als ein schöner, starker Baum.“

Hermann Hesse (1877–1962), in Calw geborener Literaturnobelpreisträger

sondern verspeisten auch mit Vorliebe Triebe und junge Blätter der Waldbäume. So hoch ein Tiermaul kommen konnte, war alles sauber abgefräst. Ähnlich wie es mit den Akazienbäumen und anderen Gewächsen in den afrikanischen Savannen durch den Verbiss durch Antilopen und Giraffen geschieht. Und ähnlich dem Buschland Afrikas waren auch die damaligen Wälder im Ländle licht und hatten eher einen offenen, parkartigen Charakter. Nur im Schutz von dornigem und stacheligem Gesträuch wie Brombeeren, Wildrosen, Wacholder und Stechpalme konnten zarte, junge Bäume durchkommen, allmählich emporwachsen und sich zu markanten Baumpersönlichkeiten entwickeln. Einen Eindruck davon, wie diese fast parkartig anmutenden Landschaften ausgesehen haben, gibt der 72 Hektar große Favoritepark in Ludwigsburg, eines der ältesten Naturschutzgebiete des Landes. Dort übernehmen heute Mufflons, Rehe und Axishirsche die Weidetätigkeit. Seit der 1707 erfolgten „Umnutzung“ vom bäuerlich beeinflussten Hudewald (also Hüte- oder Weidewald) zum herzoglichen und später königlichen Jagdgebiet blieb der Charakter des Areals erhalten.

### Hungerzeiten ...

Was früher der Jagdgesellschaft des Landesherrschers vorbehalten war, dient heute Joggern, Wanderern und Spaziergängern zur Erholung. Aber noch wenige Generationen vor uns wäre ohnehin niemand freiwillig in den Wald gegangen, schon gar nicht alleine. Was die Menschen damals in die Wälder führte, war die pure Not, und sie versuchten dem Wald abzugewinnen, was man zum Überleben braucht: Brennholz und Bauholz. Auch die Früchte des Waldes wurden gesammelt, nicht nur Pilze, Heidelbeeren und wilde Erdbeeren, son-



Märchenhaft schön, aber giftig: Fliegenpilze

dern auch Eicheln und Bucheckern. Erstere wurden vor allem in Hungerzeiten zu einem bitteren Mehl zerrieben und falls vorhanden mit Dinkel- oder Weizenmehl gemischt, um daraus Brot zu backen. Aus den Bucheckern wurde Öl gepresst, eine Tradition, die in den Notzeiten des Zweiten Weltkrieges wieder auflebte. Wagemutige suchten an hohlen Baumstämmen wild nistende Honigbienen, um das Wachs der Waben und den Honig mitzunehmen. Aber auch trockenes Laub, das als Bodenstreu und als Futter für die Winterzeit diente, wenn die Tiere in den Ställen waren, wurde mühsam gesammelt. Dafür haben die Waldhirten immer wieder Äste von den Bäumen abgesägt, Laub abgestreift und mit Brennholz aus den Wäldern herangeschafft. Das magerte die Wälder

weiter aus. Immer wieder wurden stark treibende Arten wie Hainbuchen, Esskastanien, Buchen, Linden und Haselsträucher auf den Stock gesetzt, also bodennah abgesägt, um Stangen und Brennholz, etwa für die Backöfen, zu gewinnen.

Dicke, oft wie Waldgeister aus einer anderen Zeit aussehende Baumstümpfe sind Zeugnisse dieser früheren Formen der Waldbewirtschaftung, die Forstleute heute als Raubbau bezeichnen. „Die Menschen hatten vor 200, 300 Jahren gerade in Gebieten, die ackerbaulich wenig geeignet waren, einfach keine andere Chance zu überleben“, verrät mir Diplom-Geograf Reinhard Wolf. Der langjährige Vizepräsident des Schwäbischen Albvereins gehört zu den besten

Bevor sich das Laubdach schließt, blüht es oft bunt am Waldboden. Blau leuchten im Vorfrühling die Leberblümchen zwischen altem Laub.





Lebendige Natur und Kultur zugleich: der frühere Hudewald Favoritepark in Ludwigsburg (oben links); Zeugin alter Zeiten: mächtige Eiche an einer Ackerlichtung im Schwäbischen Wald (oben).



Kennern der heimischen Natur- und Kulturlandschaften. Er erzählt, dass viele im Hügel- und Bergland gelegene Waldgebiete wegen der widrigen Lebensbedingungen erst sehr spät besiedelt wurden. Der Schwarzwald etwa erst ab dem 8. Jahrhundert und in einer zweiten Welle im Hochmittelalter. Ähnlich war es im Schwäbischen Wald. Da waren zwar schon um 80 n. Chr. die Römer mit dem Limes als Grenzbefestigung und ihren Kastellen. Aber erste spärliche Ansiedlungen fanden erst mit der Alamannischen Landnahme und später im Mittelalter und in der Renaissance statt. Noch im 19. Jahrhundert galt der Schwäbisch-Fränkische Wald als eine

vereinsamte, arme Gegend, in der sich viel „Gesindel“ herumtreibe. Dieses „Gesindel“ waren oft mittellose, entrechtete Menschen, die keine andere Möglichkeit zum Überleben hatten und in den Wäldern eine Zuflucht fanden. Um das Gebiet zu kontrollieren, wurden zwischen der Mitte des 19. Jahrhunderts und des frühen 20. Jahrhunderts systematisch Kirchen gebaut. Sie alle haben ein ähnliches Aussehen und sollten neben der Stärkung des Glaubens die Leute generell auf den „rechten Weg bringen“.

Mit Reinhard Wolf bin ich in den Tiefen des Schwäbischen Waldes unterwegs. Am Tag zuvor hat es kräftig geregnet. Jetzt am frühen Morgen liegt dichter Nebel wie Watte über der Waldlichtung. Nur schemenhaft sind die Bäume auszumachen. Wo sie mit unserem Näherkommen Kontur annehmen, se-

hen sie mit den vor Nässe triefenden, lang herabhängenden Flechtenmatten aus wie Waldgeister. Irgendwo ein Grunzen. Wildschweine vielleicht. Wir wissen es nicht und gehen weiter. Nur das aufgeregte Rufen eines Eichelhäfers ist zu hören. Dann am anderen Ende der Lichtung eine Hütte. Ob gleich Rotkäppchen aus dem Tann kommt? Oder der junge Köhler Peter Munk aus Wilhelm Hauffs Märchen „Das kalte Herz“? Doch nein, dieses Märchen spielt ja im Schwarzwald. Dort streifen auch wieder einzelne Wölfe umher. Ob auch hier ein Wolf im Unterholz lauert? Oder gibt es doch Waldkobelde? Es ist kein Wunder, dass viele Märchen zu Zeiten entstanden sind, als Aberglaube das Weltbild bestimmte und im Wald böse Geister und gefährliche Monster vermutet wurden. Abgesehen von Jägern und Pilzsammlern war der Respekt vor dem Unbekannten enorm. Damals gab es noch Tiere wie den Wisent, also den Europäischen Bison, Auerochsen, Bären und Wölfe im Wald. Allmählich lichtet sich der Nebel und das Hexenhaus entpuppt sich als Waldarbeiterhütte.

### ... und Champagnerflaschen

Unser heutiges Waldbild, geprägt von den Zeiten der Romantik und heutigem ökologischem Denken, ist noch nicht sehr alt. Die Maler und Dichter der Romantik ließen den Wald in einem anderen, liebenswerten Licht erscheinen, einem Licht, das die harte Arbeit und Not der Menschen, die vom und im Wald lebten, völlig ausblendete. Eine Waldbetrachtung, die sich eben nur Künstler leisten konnten. Heute sind wir in gewisser Weise alle ein Stück weit Lebenskünstler, wenn wir uns „einfach nur so“ für die Freizeit in den Wald begeben können. Denn der Mythos Wald als Sehnsuchtsort entstand erst, als es ihn fast schon nicht mehr gab. Überweidung und Holz-Raubbau hatten lückige Wälder hervorgebracht. Die Ressourcen der Wälder wurden mit ansteigender Bevölkerungszahl immer

stärker genutzt. Überall wo Ackerbau nicht möglich war, war der Wald Generallieferant für nahezu alles: Eichen wurden geschält, um als Gerbstoff Lohe für die Lederherstellung zu gewinnen; Holzschelte wurden nach einem sorgfältigen System aufgeschichtet und mit Erde abgedeckt, um langsam vor sich hin schwelend und vom Köhler bewacht zu Holzkohle zu werden – es waren die Ärmsten der Armen, die auf diese Art ihr kümmerliches Auskommen verdienten. Hinzu kamen dort, wo genügend Wasser die steilen Täler hinabrauschte, Sand-, Hammer-, Lohe-, Walk- und Getreidemühlen sowie Sägewerke. Das Holz wurde auch gebraucht, um etwa im Schwarzwald die Stollen für den Erzabbau zu stützen. Holz diente in Form von Holzkohle der Erzverhüttung, die begehrten langen Tannen- und Fichtenstämme wurden für den Haus- und Schiffsbau gebraucht. Dafür fügte man



Die Wunderwelt Wald steckt voller bizarrer Geschöpfe: Baumpilz (rechts unten), Boviste, die in Wolken Millionen von Sporen entlassen (unten), dachziegelartige Fichtenzapfen (links) oder sich filigran entrollender Farn (rechts)



### Zeitreise im Wald

Wo einst der Landesherrscher mit seinem Hofstaat bei aufwendig inszenierten Jagden und anderen Vergnügungen Zerstreuung suchte, sind heute Tausende von Joggern, Wanderern, gemächlich schlendernden Spaziergängern, stolzen Reitern oder verträumten Flaneuren unterwegs. Ohne sich dessen bewusst zu sein, unternehmen sie zum Beispiel mit dem Betreten des Favoriteparks in Ludwigsburg eine Zeitreise zurück in die Waldwelt vor rund 300 Jahren. Wie dieser aus einem Hudewald hervorgegangen ist auch der bei den Stuttgartern so beliebte Rot- und Schwarzwildpark mit dem Bärenschlössle und dem Bärensee im Westen von Stuttgart.

Überall im Land sind solche Reste ehemaliger Weide- oder Hudewälder zu entdecken. Oft ist es die Bezeichnung „Hardt“ oder „Hard“ – egal in welcher Schreibweise –, die auf alte Waldweidewirtschaft hindeutet. So auch beim Hardtwald bei Karlsruhe. Dieses historische Waldgebiet der Oberrheinebene nördlich und südlich von Karlsruhe gilt auch als die grüne Lunge der Fächerstadt. Nicht anders verhält es sich mit dem Waldgebiet rund um das ehemalige Zisterzienserkloster und den späteren Jagdsitz Bebenhausen bei Tübingen, dem ebenfalls einst als Hudewald und Wildpark geprägten Schönbuch oder dem 5200 Hektar großen, teils zum Schwarzwald gehörenden Stadtwald der Breisgau-Metropole Freiburg.

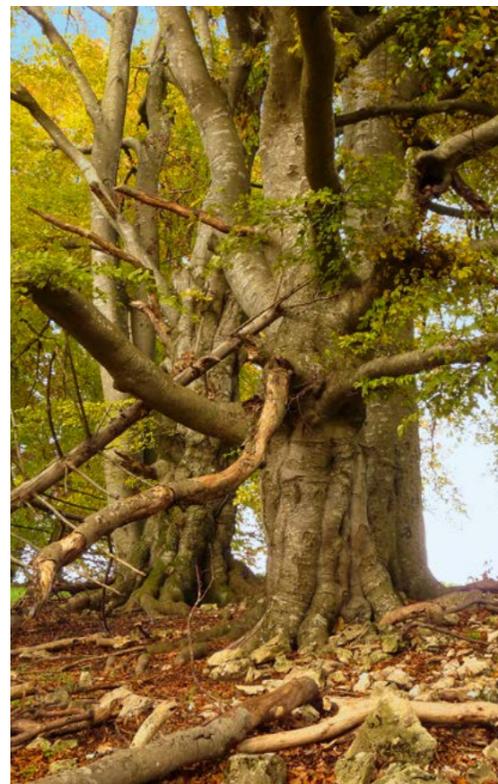


das Langholz mit Wieden zusammen, also mit Weidenbändern als Befestigungsmaterial. Diese sogenannten Gestöre wurden teilweise zu 400 Meter langen Flößen miteinander verbunden. Über Nagold, Enz, Neckar, Kinzig und Rhein sind unzählige Schwarzwaldtannen bis nach Holland transportiert worden. Um an die Tradition der Flößerei zu erinnern und jahrhundertealtes Wissen lebendig zu halten, gründeten ein Dutzend Männer aus verschiedenen Berufen die Gemeinschaft Schiltacher Flößer e.V. Immer wieder laden sie zu spektakulären Aktionen ein und haben es auch im Verbund mit anderen regionalen Vereinigungen geschafft, dass die Flößerei im Juni 2020 für die weltweite UNESCO-Liste des Immateriellen Kulturerbes der Menschheit nominiert wurde.

Auch für die lokale und regionale Glasherstellung wurde Holz benötigt, für ein Kilo Glas zwischen einem und zwei Kubikmeter. Und wer weiß schon, dass daraus einst bedeutende Firmen entstanden sind? Was heute auch

kaum bekannt ist: Im kleinen Weiler Buhlbach, der zu Baiersbronn-Obertal gehört, entstand die erste druckfeste Champagnerflasche. Rund zwei Millionen davon wurden jährlich in Mundblastechnik hergestellt und in die ganze Welt exportiert. Seit einigen Jahren entsteht mit dem Kulturpark Glashütte Buhlbach ein Freilichtmuseum, das an diese Zeit erinnern soll. Ob Ausstellungen und alte Wirtschaftsgebäude zur Herstellung von Glas, Aktionen zum Flößen, Vorführungen mit Holzrückenpferden oder zum Köhlerhandwerk in Freilichtmuseen – all das erleben und beobachten wir heute wohlgenährt in Freizeitstimmung oder Urlaubslaune. Für die früheren Waldgänger bedeutete es harte Arbeit und viele Entbehrungen. Der Kreis schließt sich: Der Wald hat die Menschen geprägt. Und die Menschen den Wald. Wenn wir heute seine Geschichte ehren, ist das ein Zeichen der Wertschätzung. 🍄

Text: Claus-Peter Hutter, Fotos: Claus-Peter Hutter (8), Jörg Batschi (7), Roland Bauer (2), Marc Ehrmann (2), Georg Krause (1)



Wenn Baumveteranen wie diese alten Buchen auf der Schwäbischen Alb erzählen könnten ...

## Waldeslust oder Waldbaden?

### Neuer Trend mit alten Wurzeln

Nicht erst seit Ausbruch der Corona-Pandemie und den Reisebeschränkungen haben die Leute im Ländle den Wald wieder für sich entdeckt. Draußen sein, bewusst die frische Waldluft atmen. Im Frühjahr die leichten Düfte von Maiglöckchen und Waldmeister mit der Nase aufspüren, im Herbst den erdig moos-modrig schweren Geruchsteppich, gewoben aus den Düften von Falllaub, Pilzen, Waldboden und nassem Moos, ergründen. Den Sommer über den vielen Vogelstimmen lauschen, das immer wieder neu sich inszenierende Schauspiel von Licht und Schatten am Waldboden bestaunen, durch die Kronen und Wipfel von Eichen, Buchen, Linden, Tannen, Fichten und Kiefern den Himmel suchen: Das alles schätzen immer mehr Menschen.

Was früher als Waldeslust besungen wurde, ist heute zu einer Bewegung geworden, die unter dem Begriff „Waldbaden“ eine neue Wertschätzung für Forst und Tann vermittelt. Sie betrachtet den Wald als Wellnesszentrum für Geist und Körper. Mediziner verschiedenster Disziplinen beschäftigen sich mittlerweile intensiv mit der gesundheitlichen Wohlfahrtswirkung des Waldes. Nicht denken, aber doch bewusst gehen, innehalten, ein- und aus-

atmen, hören, riechen, fühlen und schmecken. „Im Wald können wir die Urkraft der Natur spüren“, sagt Dr. Melanie H. Adamek, während ich mit ihr im Nationalpark Schwarzwald unterwegs bin. „Wir sollten ihn als Nummer-eins-Gesundheitsort nutzen und schätzen, ohne das empfindliche Ökosystem zu stören.“ Die Juristin und Inhaberin eines Fachverlags gehörte zu den Ersten, die das Thema Waldbaden als „echtes Gesundheitskonzept mit Potenzial“ erprobten. Wie genau, zeigt sie mit ihrem Buch „Im Wald sein“. Bei ihren Recherchen ist sie weite Wege gegangen, bis nach Japan, um das *shinrin yoku* – also das Waldbaden oder im Waldsein – zu studieren. Denn schon in den 1980er-Jahren propagierten japanische Forstbehörden *shinrin yoku* als Möglichkeit eines guten Lebensstils. Seit 2012 gibt es sogar an mehreren Universitäten in Japan einen eigenen Forschungszweig unter dem Begriff „Forest Medicine“, also Waldmedizin.

„Egal wie man den Aufenthalt im Wald bezeichnet, wichtig ist, dass wir uns mit allen Sinnen auf die Natur einlassen und diese auch respektvoll behandeln“, sagt auch unser Begleiter Dr. Wolfgang Schlund beim Spaziergang entlang des Lotharpfads. Der

Bohlenweg durch alte, bizarr aufragende Wurzelteller und üppigen Baum-Neuaufwuchs ist nach dem Sturmtief Lothar als Experimentierfeld der Natur unweit des Schliffkopfs nur wenige Meter neben der Schwarzwaldhochstraße eingerichtet worden. Dr. Wolfgang Schlund ist Diplom-Biologe und bildet zusammen mit seinem Kollegen, Diplom-Forstwissenschaftler Dr. Thomas Waldenspuhl, das Direktori-umsduo des Nationalparks und hat als einer der Ersten in Deutschland ein Waldcamp unweit des Ruhesteins eingerichtet. Unter freiem Himmel schlafen, Wind und Wetter trotzen, nur mit dem Allernotwendigsten ausgestattet: Das ist hier möglich. Aber, wohlgermerkt, nicht wild, sondern nach entsprechender Buchung an dafür bestimmten Plätzen. Angeboten werden auch teilweise geführte Touren mit anschließenden Waldcamps oder auch andere Übernachtungen unter freiem Himmel für eine überschaubare, geringe Gebühr. „Wir wollen, dass Menschen voll in die Natur eintauchen können, aber wir wollen auch, dass sie die Natur dabei auch verstehen lernen“, sagt Wolfgang Schlund. Und hierzu gehören nicht nur die verschiedenen Baumarten, sondern auch all die anderen Pflanzen und die Tiere. Damit deren Ruhezeiten nicht gestört werden, „müssen die Leute nicht nur bei uns im Nationalpark, sondern auch andernorts ganz einfach auf den Wegen bleiben. Es gibt auch ohne Querwaldeinlaufen immer wieder überraschende Erlebnisse“.

Der Lotharpfad zeigt, was der Wald alles kann, wenn Natur Natur sein darf.



DENKEN SIE AN IHRE TÄGLICHE DOSIS WALD\*



### Naturpark Schönbuch. Tut Ihnen gut.

\* Waldbaden wirkt. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und tauchen Sie ein in den Naturpark Schönbuch. Bitte bedenken Sie aber, dass schon geringere Mengen Schönbuch-Konsum akute Glücksgefühle auslösen können.



Abonnieren Sie in diesem Fall zur Sicherheit unseren Newsletter auf [naturpark-schoenbuch.de](http://naturpark-schoenbuch.de) und folgen Sie uns auf Facebook.

**SCHWÄBISCHER WALD**

ENTDECKE DEN ENTDECKER IN DIR

EXPEDITION IN DIE FREIZEIT

WANDERLAND SCHWÄBISCHER WALD

# Mein Ländle - Burger



Text: Johannes Guggenberger,  
Fotos: Johannes Guggenberger (6),  
Jörg Batschi (2), Fotolia (2),  
Alexander Linke (1)



## Zutaten für 4 Personen:

- 1 Chinakohl
- 1-2 rote Zwiebeln
- 6-8 Cocktailtomaten
- 4 EL Joghurt, 10 % Fett
- 4 EL süßer Senf
- 1 Spritzer weißer Balsamico
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Rapsöl
- 4 Scheiben Fleischkäse à 100-150 g
- 4 Eier
- 4 Laugenbrötchen

## Außerdem:

- 4 Holzspießchen

## Zubereitung:

- 1.** Den Chinakohl waschen und in Streifen schneiden, Sie benötigen 2 Handvoll davon. Rote Zwiebeln sowie die Cocktailtomaten in Scheiben schneiden.
- 2.** Die Chinakohlstreifen in einem Gefäß mit Joghurt, süßem Senf, weißem Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer rezent marinieren.
- 3.** In einer Pfanne mit erhitztem Rapsöl die Fleischkäsescheiben von beiden Seiten braten. Parallel dazu in einer anderen Pfanne mit etwas Rapsöl Spiegeleier braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4.** Die Laugenbrötchen halbieren, den unteren Teil jeweils mit mariniertem Chinakohl belegen. Darauf die Tomatenscheiben verteilen und 1 Scheibe gebratenen Fleischkäse darüberlegen. Gleichmäßig die Zwiebelscheiben darauf verteilen und 1 Spiegelei aufsetzen. Mit dem oberen Teil des Laugenbrötchens abdecken.
- 5.** Zum Schluss durch die Mitte eines jeden Burgers ein Holzspießchen stecken. So bleibt er kompakt und lässt sich gut essen.

