

Barfußpark mit viel Einsatz erneuert

Freizeit Sunthauer Ortschaftsräte haben die seit dem Jahr 2009 bestehende Anlage wieder gerichtet. Auch Spenden machten die Aktion möglich.

Sunthausen. Mit überzogenen Gartenhandschuhen waren die Sunthauer Ortschaftsräte jetzt kniend, kriechend und stehend mit Rechen und Schaufel am Barfußpark hinter dem See und der Naturcampinganlage anzutreffen. Seit dem die 35 Jugendlichen der Bad Dürreimer Pfadfinder im Jahr 2009 in einer 72-Stunden-Aktion 20 Felder in einem Rundkreis anlegten und diese füllten, findet dieses naturbezogene Naherholungsangebot bei Groß und Klein über die warme Saison großen Anklang. Der damalige Ortschaftsrat übernahm die Patenschaft und säubert seitdem zu Saisonbeginn die gesamte Anlage. Dabei tauschen sie das über den Winter verschlissene Material aus und füllen es mit Neuem wieder auf.

Regen sorgte für Verschiebung Aufgrund der regenreichen Witterung verschoben sich die Arbeiten in diesem Frühjahr zwei Mal. Ganz nach den Corona-Vorgaben waren in jedem zweiten Feld mit einem Abstand von drei Metern maximal zwei Personen beschäftigt. Jeder der zahlreichen Helfer trug eine Maske. Inzwischen unterstützen auch schon die Kinder der Räte diese Aktion.

Dankbar ist der Initiator Hubert Baier dem städtischen Bauhof für die Anlieferung von beispielsweise Rindenmulch, Sand, Torf und Hackschnitzeln in Eimern und Säcken. Die weißen Carrara-Steine und der Quarzsand hatte er aus einem Baumarkt besorgt. Die Tuninger Holzbau- und Dachdeckereifirma Wiedenmann spendete neue

Dachziegel als Ersatz für die zerbrochenen. „Liapor hat uns Karl Kammerer gesponsert“, erzählt der frühere stellvertretende Ortsvorsteher Hubert Baier. Das Grasfeld wird nachgesät.

Mit dem Füllen des Korkenfeldes wird man sich anstrengen und oft mal einen guten Wein trinken, bemerkte der Rathauschef Albert Scherer scherzhaft. Wie jedes Jahr wird der Kindergarten zu einer Tour in den Wald aufbrechen und dort die Tannenzapfen für das Feld sammeln und an einem Naturtag mitten in der Woche mit Unterstützung ihrer Erzieherinnen aus den Körben hineinschütten.

Mehrere Stunden waren wieder Gerhard Eichinger und Claudia Gail beim Säubern des ersten Feldes mit dem leuchtend blauen Glassplit beschäftigt. Diesen füllt der frühere langjährige Ortschaftsrat mit der Schaufel in einen schwarzen Bottich, trägt ihn zum vorbeifließenden Bach und säubert mit der Rätin die kleinen Glassplitter von Laub und Schmutz. Da beim Durchlaufen des Barfußparks auch dieses Material an den Füßen hängen bleibt, gilt es für die beiden, auch die Holzbohlen im nachfolgenden Feld zu entfernen und es herauszuholen.

Kneippbecken wird gereinigt

Nun kann der Barfußpark wieder für Jedermann zum kostenlosen naturnahen Erlebnis werden.

Der städtische Bauhof der Stadt Bad Dürreheim wird das daneben liegende Kneippbecken noch reinigen und das Wassernetzwerk für den Durchfluss des Quellwassers sorgen. gsc



Auch die Kinder der Sunthauer Räte beteiligten sich mit Eifer an der Säuberung des Barfußparks. Hier sind Julia und Lisa Baier im Einsatz, im Hintergrund der Initiator Hubert Baier. Foto: Gabriele Schäfer

Das Coronavirus macht auch die Seele krank

Corona Psychologe Günter Diehl weiß, wie sehr die Menschen unter Stress und Isolation in der Pandemie leiden und rät, dem Alltag eine Struktur zu geben.

Die Leute sind genervt“, sagt Psychologe Günter Diehl. Er weiß, was die Corona-Pandemie seit nun fast eineinhalb Jahren mit den Menschen macht, nicht erst seit die Espan-Klinik auch Covid-Patienten behandelt, die zur Reha aufgenommen werden, mittlerweile über 500. Am Anfang sei die Solidarität in der Bevölkerung groß gewesen, Pflegerkräfte, Kassiererinnen in Supermärkten, Busfahrern, Müllwerkern und allen, die im Alltag vermeintlich Selbstverständliches erledigen, sei dankbar applaudiert worden. Aha-Regeln wurden eingehalten, zumindest von den Vernünftigen, wie Bernd Baumbach, Geschäftsführer der Espan-Klinik anmerkt.

Hoffnungen zerschlagen sich

Im Sommer glaubten viele, die Krise sei überwunden. Aber dann, anfangs belächelt, kam die zweite Welle. Und dann die dritte. Immerhin, ein Wunder machte Hoffnung: ein Impfstoff war entwickelt worden. Das dauert sonst viele Jahre. Jedoch, die Regeln bestanden weiter. Kontaktsperren, Ausgangsverbote und etliches mehr, sorgen für Verdruss. „Die Menschen leiden darunter“, sagt Günter Diehl, zählt Weiteres auf, wie Kurzarbeit, Arbeitsplatzverlust, Belastung durch so genanntes Homeoffice und Unterrichten der Kinder zu Hause. Das sorgt für Stress, die Isolation von sozialen Kontakten nicht minder. „Das geht mir auf den Keks“, sagen die einen, andere: „Ich halt das nicht mehr aus“.

Die Psyche nimmt Schaden, weiß Günter Diehl, verweist auf Erkrankungen, auch auf gestiegene Suizidraten. Psychische Beratungsstellen führen Wartelisten, für Kinder ebenso wie für Erwachsene, sagt der Psychologe mit 30-jähriger Erfahrung in der Espan-Klinik. Über Ausbrüche in den Städten wundert er sich



Seit Ausbruch der Pandemie hat die Espan-Klinik über 500 Patienten zur Reha nach Covid-19 betreut, berichten Psychologe Günter Diehl (links) und Klinik-Geschäftsführer Bernd Baumbach. Foto: Hartmut Dulling

nicht. In Bad Dürreheim passiert dergleichen eher nicht, was an der Bevölkerungsstruktur liege.

Immerhin, es wird geimpft. Bei dem Begriff Priorisierung runzelt Geschäftsführer Bernd Baumbach die Stirn. „Die war so nicht richtig“, sagt er und verweist auch auf einen Bericht des Robert-Koch-Institutes und mehrerer Krankenkassen anhand einer Datenanalyse. Darin heißt es, dass eine rein am Alter orientierte Rangfolge nicht optimal ist, sich besonders nach Vorerkrankungen richten sollte.

Stress macht anfällig

Erstellt wurde eine Liste mit 24 Rängen, angeführt von Krebs, Demenz und Herzinsuffizienz. Psychologe Günter Diehl ergötzt, dass Stress Menschen anfällig für Infektionen mit dem Virus macht. Auch Raucher seien gefährdet, die ganz besonders, warnt Günter Diehl. Gegen die Nebenwirkungen der Einschränkungen durch die Verord-

nungen wie Niedergeschlagenheit, Hilflosigkeit und Depression empfiehlt der Psychologe, seinen Alltag zu strukturieren, zum Beispiel Routinen einzuführen.

Früh aufstehen gehöre dazu, auch regelmäßige Ruhe- und Erholungsphasen. „Seien Sie aktiv“, rät er beispielsweise zu sportlicher Betätigung, vor allem aber zu Bewegung. „Kopf und Seele brauchen auch mal Ruhe“, sagt er zudem. Wichtig sei es, positiv zu denken.

Informieren Sie sich nur aus seriösen Quellen.

Vor allem sollte man sich nicht von Panikmache anstecken lassen, nicht von morgens bis abends alle möglichen Medien nach Nachrichten durchforsten, die sich dann häufig widersprechen. „Informieren Sie sich nur

aus seriösen Quellen“ betont Günter Diehl. Auch der Ernährung misst der Psychologe Bedeutung bei, was nicht bedeuten soll, nur noch Gemüse auf den Speiseplan zu setzen.

Er verweist auch auf Selbsthilfegruppen, von denen es im Schwarzwald-Baar-Kreis viele gäbe, darunter auch solche, die Hilfe bei Depressionen bieten. Dazu bemerkt er, dass auf Initiative von ehemaligen Patienten der Espan-Klinik auch eine Selbsthilfegruppe für Menschen nach einer Erkrankung von Covid-19 gegründet worden ist.

An der Mitarbeit in dieser Selbsthilfegruppe Interessierte können sich über die E-Mail-Adresse forum@espan-klinik.de, melden. Vorab beantwortet Psychologe Günter Diehl, Telefon 07726/65193, Fragen dazu. hd

Info: Günter Diehl ist studierter Arbeitsorganisationspsychologe. Er ist 68 Jahre alt und arbeitet seit 30 Jahren in der Espan-Klinik.

Stadt sagt den Heimat- und Trachtenmarkt ab

Bad Dürreheim. Die Stadt Bad Dürreheim hat den für Ende Juni geplanten Heimat- und Trachtenmarkt abgesagt. Trotz tendenziell sinkender Inzidenzwerte sei der Vorlauf für die Organisation des Marktes zu kurz, so die Stadt zum Grund der Absage.

Aufgrund der aktuell beschlossenen Öffnungsperspektive durch den Drei-Stufen-Plan bestehe die Hoffnung, in absehbarer Zeit auch wieder kleinere Veranstaltungen und Unterhaltungsangebote für Bad Dürreheims Gäste und Einwohner anbieten zu können. Dennoch sei es für den Trachtenmarkt – der für den 27. Juni angesetzt war – perspektivisch zu kurzfristig und durch die Inzidenzabhängigen

Lockerungen nur schwer planbar, heißt es nun in der Pressemitteilung „Trotz des Stufenplans der Landesregierung für die Veranstaltungen gibt es für den

Heimat- und Trachtenmarkt wenig Perspektive, da man auf den schwankenden Sieben-Tage-Inzidenzwertes im Schwarzwald-Baar-Kreis reagieren muss. Und

daher Ende Juni noch keine Planungssicherheit hat“, so Selina Patzak, Veranstaltungsleiterin des Heimat- und Trachtenmarktes in Bad Dürreheim.

Aus diesen Gründen hat sich die Kur- und Bäder GmbH Bad Dürreheim, der Vorstand und Ausschuss des Trachtengau Schwarzwald, sowie der bewirtende Verein „Almfrieden“ Schwenningen dazu entschlossen, den Markt in diesem Jahr ganz abzusagen. Gemeinsam werde nun auf einen erfolgreichen Heimat- und Trachtenmarkt 2022 in Bad Dürreheim gehofft und zuversichtlich auf das kommende Jahr geblickt. Der Trachtenmarkt soll dann am 26. Juni stattfinden. eb



Der Heimat- und Trachtenmarkt in Bad Dürreheim, hier ein Bild aus dem Jahr 2017, ist für dieses Jahr abgesagt. Foto: NQ-Archiv

Christoph Kuch im Haus des Bürgers

Bad Dürreheim. In seinem fesselnden Programm „Ich weiß“ führt Christoph Kuch an die Grenzen zwischen Realität und Fiktion. Er begibt sich auf eine Tauchfahrt in die Tiefen der Träume. Hier staunt man mit offenem Mund, wenn er Gedanken Wirklichkeit werden lässt. Hier erlebt man eine emotionale Reise in das Unmögliche, wenn Christoph Kuch auch das Titanic Experiment zeigt, mit dem er die Weltmeisterschaft der Zauberkunst in der Sparte Mentalmagie gewann. Kann das alles wirklich nur Zauberei sein? Er schafft mit seinen

spannenden und faszinierenden Geschichten eine magische und atemberaubende Atmosphäre. Der erfahrene Mentalist bezieht das Publikum mit ein und wird es völlig verblüffen und zugleich begeistern.

Mit Charme und Augenzwinkern öffnet Christoph Kuch das Tor zu einer faszinierenden Welt der Gedanken, einer Welt voller Magie und Entertainment.

Die Veranstaltung findet (unter Vorbehalt wegen Corona) im Haus des Bürgers Bad Dürreheim statt. Einlass ist um 19.15 Uhr, der Beginn um 20 Uhr. eb

Workshops im Generationentreff

Bad Dürreheim. Praxiswerkstätten finden im Generationentreff statt und zwar als Präsenzveranstaltung vom 30. Juni bis zum 2. Juli. Die Themen sind die Nutzung von Gesundheitsapps, die Vor- und Nachteile von Videosprechstunden und die Suche nach seriösen Gesundheitsinformationen im Internet. Jürgen Schuh ist der Referent. Er ist Coach und IT-Trainer. Die Pandemie hatte den Trend verstärkt, dass digitale Anwendungen im Gesundheitsbereich zunehmen. Das Interesse daran wächst, vor allem auch bei älteren Menschen. Deshalb ist zu

diesem Thema auch eine Ausstellung geplant. Diese soll vom 14. Juni bis zum 25. Juni im Dürreheimer Kurhaus stattfinden. Die Veranstaltung werde im Rahmen des Projektes „gesund altern@bw“ durchgeführt und gefördert vom Ministerium für Soziales und Integration. Mittel des Landes Baden-Württemberg unterstützen diese Ausstellung, die auch als Präsenzveranstaltung geplant ist. Weitere Informationen gibt es unter der Webadresse www.generationentreff-lebenswert.de. Anmelden unter der Nummer 07726/3890337. eb



Ein Bild aus Vor-Corona-Zeiten. Die Workshops finden natürlich unter den Pandemiemaßnahmen statt. Foto: NQ-Archiv