



*Abb. 1 Bild aus meinem Bauerngarten*

## VOM BAUERNHOF ZUM KINDER RESORT HOTEL

Stärkung der Kinder mit  
naturgestützten Aktivitäten als  
Ausgleich zur „Bildschirmzeit“

DIPLOMARBEIT

*Lippert Ina*

## **Mauritius Hof Natur Akademie MNA**

Dr. med. univ. Dieter Schaufler, Leiter  
Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Tiergestützte  
und Naturgestützte Therapie ÖGTT  
zertifizierte Bildungseinrichtung nach certNö

zertifiziert durch die Österreichische Gesellschaft für Tiergestützte und  
Naturgestützte Therapie ÖGTT  
Österreich, Niederösterreich, 3914 Waldhausen, Rappoltschlag 13 [1]



*Abb. 2 Logo der Natur Akademie*

### **Diplomarbeit Tiergestützte und Naturgestützte Interventionen - Tiergestützte Therapie**

**Vom Bauernhof zum Kinder Resort Hotel  
Stärkung der Kinder mit naturgestützten Aktivitäten als  
Ausgleich zur „Bildschirmzeit“**

Aufgabensteller: Dr. med. univ. Dieter Schaufler

Verfasser: Ina Lippert, Thenrieder Weg 10, 93479 Grafenwiesen

## INHALTSVERZEICHNIS

1. Leitgedanke.....	3
1.1.Mein Weg in den Ulrichshof.....	5
1.2.Ausbildung zum Kräuterguide/Tier-u. Naturgestützte Therapie	7
1.3.Waldmeister, Vogelmieze und die Kräuterhexe .....	10
2. Der Ulrichshof .....	13
2.1.Die Geschichte des Hotels .....	14
2.2.Philosophie des Familienhotel.....	15
2.3.Tiere.....	16
3. Der bayerische Wald seine Flora und Fauna.....	17
3.1.Der Wald .....	18
3.2.Die Wildtiere .....	19
4. Die heilende Begegnung mit der Natur .....	20
4.1.Bildschirmzeit.....	21
4.2.Waldmedizin (Waldspaziergang) .....	26
4.3.Herbstzauber (Laub sammeln) .....	30
4.4.Kräuter Hexen Küche („Laura und ich“)... ..	34
5. Schlussbemerkung .....	40
6. Quellenverzeichnis der Bilder .....	41
7. Quellenverzeichnis / Literaturnachweis .....	44

## Leitgedanke

---

Es war an einem sonnigen Morgen im Juli als meine Mama zu mir sagte, Sie möchte mich heute an einen wunderbaren Ort mitnehmen. Sie nahm mich an die Hand und wir gingen hinaus in Richtung des Waldes, hinaus aus dem kleinen Dorf in dem wir zuhause waren. In der anderen Hand hatte ich einen Korb und mit großer Freude was mich denn erwarten würde, stapfte ich neben meiner Mama in Richtung einer mir bis dahin unbekannte Waldlichtung.

Welch ein wunderschöner Ort, so mystisch und voller Kraft. Ich war so begeistert und voller Vorfreude das Geheimnis endlich zu erfahren. Das leuchtende Gras und die mächtigen Bäume, welche die Lichtung umrahmten und für mich einen Ausdruck hatten als würden sie diesen Ort beschützen. Ich vernahm eine Stille und Ruhe an diesem Ort. Meine Mama schaute mich an und zeigte auf einen gelb leuchtenden Stern der aus dem Boden emporwuchs. Es sollte meine erste Heilpflanze sein, die ich behutsam pflücken durfte. Ein Duft den ich bis heute nicht vergessen habe. Es roch nach Orange und Zitrone, nach Honig und nach Sonne; all das hatte eine besondere Wirkung auf mich. Bereits damals als Kind fühlte ich die Kraft der Natur; ich behielt mir eine bis heute anhaltende Leidenschaft zu meiner Heimat und einen wunderschönen Bezug zu den Pflanzen.



*Abb. 3 blühende Arnika*



*Abb. 4 Waldlichtung mi Sonnenstrahlen*

Mit Stolz und doch voller Ehrfurcht der Pflanze nicht weh zu tun, nahm ich ein paar Blütenköpfe und legte diese in den Korb. Nachdem wir nur wenige Blüten gesammelt hatten, verabschiedeten wir uns von den Bäumen und der Lichtung und wir machten uns auf den Heimweg. Im Anschluss zupften wir vorsichtig die Blütenblätter einzeln und füllten diese in eine grüne Flasche. Meine Mutter erklärte mir, welche Kraft und Heilwirkungen die Pflanzen auf uns Menschen hat und wie wertvoll die Natur für uns alle sei.

Dieser Tag war für mich als Kind so prägend, dass ich bis heute mit Herz und Seele dabei bin die Natur immer wieder neu zu entdecken und ihre Kraft zu spüren. Und genau diesen einen Moment, die Natur und die Stärke des Waldes zu fühlen, die Tierwelt zu respektieren und anmutig ihr gegenüberzutreten, möchte ich heute an Menschen weitergeben. Durch einen Zufall oder auch Schicksal landete ich im Hotel „Ulrichshof“, einem Kinderhotel in der nahegelegenen Ortschaft Zettisch, indem ich meine Leidenschaft zur Natur und den Tieren vermitteln durfte. Dort nahm ich Kinder und auch Erwachsene mit hinaus in die wunderbare Welt, in meine Heimat den Bayerischen Wald, um Ihnen Kraft und Stärke mit auf den Lebensweg zu geben.



*Abb. 5 Blick vom höchsten Berg im bayerischen Wald dem Arber (1456m) in Richtung der Alpen*

## Mein Weg in den Ulrichshof

---

Leider war es auch bei mir im Teenageralter nicht anders; ich wollte mich schnell von der Schule verabschieden um endlich erwachsen zu sein und das erste eigene Geld zu verdienen. Und somit bin ich nach kurzer aber auch vergeblicher Suche nach einer Lehrstelle als „Blumenfrau“ oder „Gärtnerin“ im Büro gelandet. Eigentlich „so gar nicht meine Welt“ aber als Jugendliche erscheinen andere Dinge plötzlich auch sehr wichtig. Der Führerschein, das erste Auto, der erste Freund und die Freiheit endlich selbst entscheiden zu dürfen.

Und so vergehen fast drei Jahrzehnte bis ich erkennen musste, dass ich innerlich noch brenne und die Pflanzenwelt mich in meinen Träumen immer wieder einholt. Meiner Kreativität lasse ich in meinem eigenen Garten freien Lauf und schaffe mir und meinem Mann ein Reich aus Japan, aus Bayern und natürlich Heilpflanzen. Der später angelegte Gemüsegarten ist ebenso eine Bereicherung für unsere Speisekarte und stellt einen wichtigen Ausgleich zum Bürojob dar.



**Abb. 6** Blick zum Kaitersberg aus meinem Garten / ein Regenbogen leuchtet über dem Berg

Immer wieder werde ich von Nachbarn und Arbeitskollegen darauf angesprochen, ob ich mein Talent schöne Gärten zu gestalten und die Gabe mit Kindern umzugehen und mein Wissen über heimische Heilpflanzen, nicht an Interessierte weitergeben möchte. Der Gedanke anderen Menschen eine Freude zu bereiten, ihnen Kraft zu geben und sie vielleicht zu stärken, gefiel mir immer besser. Ich entschied mich spontan und ohne große Erwartungen in Jobbörsen zu stöbern.

„Gärtner für unsere Hotelanlage gesucht“ ... dies hörte sich anfangs normal und eher langweilig an; irgendwie lies mich aber die Anzeige nicht mehr los. In einem Kinderhotel, das von Wäldern umgeben ist, und mit Tieren zu arbeiten, könnte mir sehr viel Freude bereiten. Vielleicht gibt es die Möglichkeit den ein oder anderen Baum mit Kindern gemeinsam zu pflanzen und Ihnen dadurch die Natur „schmackhaft“ zu machen.

So entschied ich mich trotz nicht vorhandener Fachausbildung als Gartenfachkraft auf die Anzeige zu bewerben. Ein paar Tage später bekam ich einen Anruf zu einer Einladung zum Bewerbungsgespräch und so dauerte es nicht lange und ich erhielt die Zusage für den Job als „Gärtnerin mit Leidenschaft“ im Hotel. Von nun an begann für mich beruflich ein neuer Abschnitt, wenn auch nur für einen Tag in der Woche zusätzlich zu meiner leitendeten Anstellung im Büro.



*Abb. 7* Impressionen aus meinem Garten

## **Ausbildung zum Kräuterguide / Tiergestützte und Naturgestützte Interventionen - Tiergestützte Therapie**

---

An Pfingsten war es soweit und mein erster Tag im Hotel war ein Erlebnis für mich. Tiere, eine riesige Gartenanlage und viele Menschen die mit voller Erwartung anreisten und sich auf eine super spannende Woche freuten.

Ich fing an die Anlage kennen und lieben zu lernen. Der angrenzende Wald mit seinen moosbewachsenen Granitsteinen gab mir eine Sicherheit und ich merkte schnell wie neugierig einige Kinder auf mich und meine Arbeit waren. Ich wurde geradezu ausgequetscht, warum ich das Loch für den Strauch so tief grabe, warum ich die Pflanze ausgewählt habe und ob ich denn eine „echte Gärtnerin“ sei. Leider musste ich zugeben keine wirkliche Ausbildung in diesem Bereich zu haben. Als mir mein Chef ein paar Tage später zusätzlich anbot, dass ich doch meine Begeisterung und mein Wissen über die Heilpflanzen bei einer kleinen Kräuterwanderung auch an Hotelgäste weitergeben könnte und sollte, wurde mir schnell bewusst, dass ich mich nach all den Jahren für eine zusätzliche Ausbildung entscheiden werde. Selbstbewusst und mit breitem Fachwissen möchte ich diesem Wunsch nahekomen.

Natürlich hatte ich mir einiges selber beigebracht und erfuhr vieles über die „bayerische Medizin“ von meiner Großmutter und Mutter, aber ich wollte mir zusätzliches Wissen aneignen; ich wollte noch tiefer in das Reich der Wildkräuter und ihre Anwendungen eintauchen.

Nach einem tollen Arbeitstag im Hotel setzte ich mich an den Rechner und fing an zu „googeln“. Ich fand nur Schulen und Angebote, die mir nicht zusagten. Zufällig stieß ich auf eine NaturAkademie in Niederösterreich und als ich nachlesen konnte, dass der Leiter der Akademie auch noch ein praktizierender Arzt mit Wissen im Bereich TCM ist, wollte ich genau dort eine Ausbildung zum „Wildkräuterguide“ machen. Ich war sehr aufgeregt, als ich meine Buchung zum ersten Heilkräuterlehrgang anklickte und die Bestätigung zur Teilnahme bekommen hatte. Vor 2,5 Jahren begann ich dann meine Ausbildung im Waldviertel in Österreich und lernte über vierzig verschiedene Wildkräuter, ihre Heilwirkungen und Inhaltsstoffe kennen.

Zusätzlich durfte ich die lateinischen Bezeichnungen der Pflanzen lernen, was ich im ersten Moment als nicht schaffbar eingestuft hatte. Im Nachhinein betrachtet, empfinde ich dieses aber als große Bereicherung bei meinen Wanderungen.



Und ehrlich gesagt, es war natürlich eine weitere Herausforderung für mich aber es macht mich heute stolz, wenn ich von der „Achillea Millefolium“ (Schafgarbe) erzählen kann.

Die Ausbildung zur Kräuterpädagogin dauerte ein Jahr und ich konnte es kaum erwarten mein Diplom ausgehändigt zu bekommen. Zur Abschlussprüfung fertigte ich ein Herbarium aus all den Pflanzen, die ich bei mir in der Heimat gefunden habe. Ich kann sagen, dass selbst das Aussuchen und Sammeln des schönsten Löwenzahns eine Bereicherung sein kann. Liebevoll pflegte und hegte ich die Kräuter und es machte mich stolz zu sehen, wie mein Pflanzenbuch sich von Woche zu Woche füllte.



Abb. 8 Mein Herbarium / Einblick getrocknete Arnika

Mit der frisch bestandenen Ausbildung und voller Erwartung freute ich mich auf meine nächste Kräuterwanderung mit den Kindern und Familien im Ulrichshof. An

diesem Tag war etwas besonders und ich bemerkte schnell einen jungen Burschen in der Gruppe zu haben, der unglücklich und traurig wirkte. Etwas still und zurückgezogen schlenderte er gelangweilt den anderen sechs Kindern und mir hinterher. Er hatte Schwierigkeiten sich in die Gruppe einzufügen und trauerte immer noch nach seiner Mutter, die ihn wohl unfreiwillig in meine Wanderung steckte; anfangs wollte er die Hand der Mutter nicht loslassen.

Wir verbrachten dennoch fast zwei Stunden im Wald und in der Natur und es war erstaunlich, wie aufgeweckt und glücklich der Junge nach und nach wurde. Der anfänglich zurückhaltende Junge strahlte und erzählte nach der Rückkehr seinen Eltern von dem großen Abenteuer.

Ich wusste bereits seit meiner Kräuterausbildung, dass es auch eine **Ausbildung zur Natur- und Tiergestützten Interventionen** in der NaturAkademie gibt.

„War es wirklich möglich den Menschen mit Tieren und der Natur zu helfen und somit Ihr Selbstbewusstsein zu fördern?“

Nach einigen weiteren Erfahrungen und persönlichen Eindrücken fasste ich den Entschluss mich an der Akademie zu bewerben und bekam nach kurzer Zeit eine Zusage von Hr. Dr. Schaufler, dass ich mich auf eine weitere Zeit im Waldviertel freuen darf.

### **September, 2021**

Die Ausbildung beinhaltet zehn Module, die ich als weitere Herausforderung aber auch als Bereicherung für mein zukünftiges Arbeiten mit Menschen und Tiere sehe.

Ein Jahr voller neuer Theorien und praktischen Workshops an der NaturAkademie warten auf mich. Besonders wichtig für mich empfinde ich die angebotenen Superversionstage, bei denen wir psychotherapeutische Elemente besprechen. Wir lernen die Beziehungsdynamik zwischen uns und dem Klienten bzw. Patient besser zu verstehen und zu deuten.

Für mich war dieser Umstand eine völlig neue Lebenserfahrung. Ich durfte mich in Menschen oder Lebenssituationen hineinversetzen und das Geschehen von allen Seiten betrachten. Während der Ausbildung werde ich immer wieder darin bestärkt, dass meine Wahl zur Ausbildung an der NaturAkademie im Waldviertel absolut richtig war.

Einen Facharzt an der Seite zu haben der uns bestärkt etwas zu wagen und einen Schritt in die kleine Selbständigkeit zu gehen, um anderen Menschen eine Dienstleistung im Bereich „**Tiere und Natur - heilsam und Sinn gebend für uns Menschen**“ anzubieten, ist hierbei für mich sehr wichtig.

## Waldmeister, Vogelmiere und die Kräuterhexe

---

Nun bin ich seit fast drei Jahren als Gärtnerin, aber natürlich auch als „Kräuterhexe“, im Hotel unterwegs. In dieser Zeit durfte ich viele verschiedene „große“ und „kleine“ Menschen kennenlernen und tobte mich im Kräuter- und Gemüsegarten aus.



*Abb. 9 Ich als Kräuterhexe vor meiner Hexenkutsche im Eingangsbereich des Hotels*

## Waldmeister, Vogelmiere und die Kräuterhexe

- Im Bio-Resort ULRICHSHOF gibt es eine **Kräuterhexe**
- **Ina Lippert hat sich zum Wildkräuter-Guide zertifiziert** und bietet Kindern und Familien Kräuterspaziergänge an
- Für die Hotelgäste ist ein **Naschgarten** geplant

**Zettisch, den 01.07.2021:** „Oh, jetzt habe ich schon meine 20.000 Schritte erreicht“, lacht die sportliche Frau mit Blick auf ihre Fitnessuhr. Dabei ist es erst 15:30 Uhr und der Arbeitstag noch lange nicht vorbei. Ina Lippert ist die Kräuterhexe im ULRICHSHOF. Seit zwei Jahren hegt und pflegt sie zusammen mit ihrem Kollegen Hans die Grünanlagen des Hotelgeländes. „Normalerweise habe ich ja einen Plan, was ich den Tag über erledigen möchte, aber wenn wie gestern Abend ein heftiges Unwetter tobt, dann starte ich morgens mit einem Kontrollgang und schau nach, ob Äste abgebrochen sind oder Plätze von Blättern gereinigt werden müssen.“

### **Der Kreativität freien Lauf lassen:**

„Ich darf mich hier austoben. Meine Ideen male ich auf und zeige sie dem Chef. Er vertraut mir voll und ganz und lässt mir bei der Umsetzung freie Hand. Das schätze ich sehr an ihm.“ Inas Entwürfe werden im Trio realisiert: „Zum Einkaufen gehts gemeinsam mit der Chefin Michaela Lankes zum Garten- und Landschaftsbauer. Und aus Hans wird dann Johann, unser Chauffeur, der uns und den Lastwagen fährt“, lacht sie wieder.

Das nächste Projekt wird an Inas Lieblingsplatz, dem geheimen Kräutergarten, umgesetzt: „Für unsere Gäste wird es einen Naschgarten mit Erdbeeren und Blaubeeren geben“. Dafür wird vom Felsenbad ein direkter Zugang zum Kräutergarten geschaffen und auf dem Rasen wird es weitere Liegestühle geben.

### **Kleine Oase mit Kräutern und Gemüse**

Der Kräutergarten liegt Ina besonders am Herzen. Mit den Küchen-Chefs ist sie deshalb im regelmäßigen Austausch: „Im vergangenen Jahr kam der Wunsch auf nach essbaren Blüten für Vorspeisen und Desserts. Deshalb habe ich dieses Jahr einiges ausprobiert: von essbaren Heilkräutern und Blüten bis hin zu Gemüse – in den Beeten wächst alles.“ Seit einer Woche sogar Waldmeister. Küchen-Chefin Laura hatte den Wunsch geäußert, ein Dessert mit Quark, Himbeeren und Waldmeister zu kreieren. „Ich habe mich sofort im Wald auf die Suche gemacht – mit Erfolg“, so Ina stolz. Doch viele Wildkräuter kann man nicht nur essen, manche können auch kleine Wunder bewirken. Beispielsweise die Vogelmiere: Man findet sie überall – im Wald oder auch auf jeder Wiese. „Sie schmeckt nicht nur lecker, sondern ist auch ein hervorragendes Heilkraut! Bei Neurodermitis wirkt sie als nicht-medizinisches Kortison von Innen.“

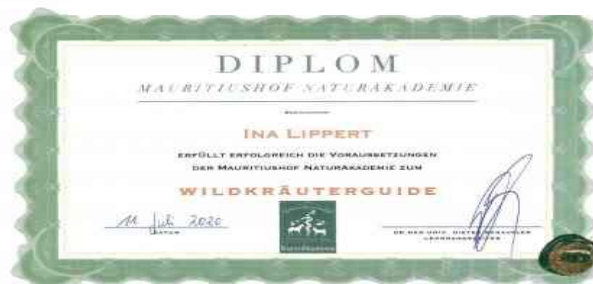
### **Kräuterspaziergänge für Urlaubsgäste**

Den Namen „Kräuterhexe“ hat sie sich selbst gegeben. „Du siehst ja gar nicht aus wie eine Hexe!“ hört sie oft, wenn Kinder zu einem gebuchten Kräuterspaziergang zu ihr kommen. Dann holt Ina kurzerhand ihren Hexenbesen aus ihrem Auto, der „Hexenkutsche“, und schon gibt es große Augen. Auch immer mehr Erwachsene interessieren sich für die Wildkräuter-Rundgänge und auf Wunsch gibt es auch richtige Kräuterwanderungen, die bis zu drei Stunden gehen.

**Hat Ina noch einen Geheimtipp? „Manner, eßt´s Rana!“ (zu Hochdeutsch: Männer, esst Rote Beete!), sagt sie mit einem Augenzwinkern.**



*Abb. 10 Das Logo zum zertifizierten Wildkräuterguide*



*Abb. 11 Meine Diplomurkunde zum Kräuterguide 2020*

*Zertifizierung in Österreich: Ina war wichtig, dass die Schulung von einem Arzt durchgeführt wurde und man nach Abschluss ein Diplom machen konnte. Dafür war ihr kein Weg zu weit.*



*Abb. 12 Sitze im hoteleigenen Gemüsegarten, im Interview mit einer Kollegin aus dem Marketing*

*Natürlich kann mit den Beeten nicht der komplette Bedarf für das Hotel gedeckt werden. „Das hier angebaute Gemüse wird für ganz besondere Events, wie für das Candle-Light-Dinner verwendet.“*

## Angebote für Hotelgäste

### **Kräuterspaziergang mit der Familie**

Was auf den ersten Blick wie ein Unkraut oder eine normale Blume aussieht, entpuppt sich beim genauen Betrachten als heilsame Pflanze. Welche Wirkung Kräuter haben und wie man diese auch im Alltag verwenden kann, verrät unsere „Kräuterhexe“ Ina Lippert bei einem Spaziergang durch das Resort.

### **Kräuterspaziergang Kids**

Brennnesseln, Gänseblümchen oder Löwenzahn kennst Du bestimmt. Aber was ist mit den vielen anderen Pflanzen, die am Wegesrand wachsen: Sind sie giftig oder kann man sie sogar essen? Wieso haben manche Pflanzen kleine Stacheln und andere wiederum riechen nach Suppe? Bei einem Spaziergang durch das Resort kannst Du deine Nase in die verschiedenen Kräuter stecken und unsere „Kräuterhexe“ Ina wird Dir zeigen, was man mit den Pflanzen so alles anstellen kann [2].



*Abb. 13 Impressionen von mir im Ulrichshof*

## Der Ulrichshof

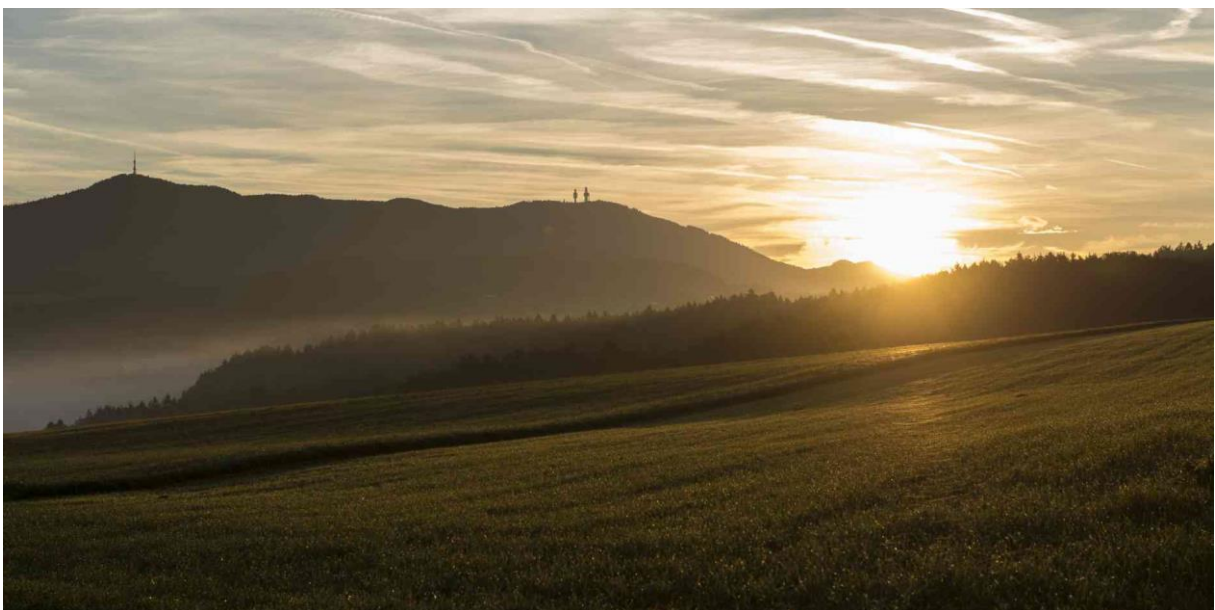
---

Mitten im Bayerischen Wald in der kleinen Ortschaft Zettisch eingebunden in die Natur findet man den Ulrichshof.

Der Ort alleine ist umgeben von ein paar landwirtschaftlichen Betrieben und einer kleinen Kapelle, im Hintergrund zeichnet sich der Bergrücken des Hohen Bogen ab.



*Abb. 14 Die Hoteleinfahrt im kalten Herbst*



*Abb. 15 Sonnenuntergang Hoher Bogen*

Ein Ort an dem sich Kinder und Eltern wohlfühlen. Ein Ort wo nicht nur Kinderträume wahr werden; ein Ort der Familien-Geschichten schreibt [3].

## Die Geschichte des Hotels

---

Aus dem ehemaligen Milchviehbetrieb ist eines der modernsten und schönsten Kinder Resort Hotels geworden. Vom Landwirt zum leidenschaftlichen Hotelier, so schreibt das Hotel Geschichte. Ein Junge der als Kind selbst viel Zeit im Wald verbrachte und sich heute noch an seinen Lieblingsplatz aus seiner Kindheit erinnert.



**Abb. 16** Alte Fotografie des landwirtschaftlichen Anwesens der Fam. Brandl

Der damalige Landwirtschaftsmeister Brandl Ulrich hatte den Mut, seinen Betrieb mit Kühen und Ställen aufzugeben und in einen anderen Pfad einzutauchen. Aus dem Hof sollte nicht irgendein Hotel werden, sondern damals schon immer die Kinder mit im Blick sollte es ein Ort der besonderen Art werden, eine Erlebniswelt für die Kinder und eine Oase der Ruhe für gestresste Mamas und Papas [4]. Und heute im Jahr 2022....

Die neuen Pläne für das Hotel sind gigantisch: Das Ziel der Familie Brandl ist es das beste Kinderhotel Europas zu werden, immer den Gedanken dabei, den Ort für die Kinder und Eltern zu verzaubern. So findet man auch den Wald und die Natur im Hotel. Bäume wachsen aus den Wänden und an der Rezeption findet man ein Aquarium, wo die Fische im Himmel zu fliegen scheinen [5].



**Abb. 17** Die Anlage von oben mit der neu geplanten Umsetzung und neuen Waldpassage

## Philosophie des Familienhotels

---

Zur Familie gehört Ulrich N. Brandl mit Michaela und den Söhnen Benjamin und Nikolaus. Deren Anliegen ist es für die Gäste eine Atmosphäre des Wohlfühlens und der Freude zu schaffen.



Abb. 18 Empfangsbereich im Hotel

Sie wollen den Familien nicht nur eine Zufriedenheit vermitteln, sondern immer wieder neu begeistern und dafür haben sie im Moment auch über 250 Mitarbeiter mit ins Boot geholt, um Träume wahr werden zu lassen.

Im Vordergrund stehen hier immer wieder die kleinen Mitmenschen. Kinder werden als wichtige und gleichwertige Gäste behandelt und genau so herzlich bedient wie Ihre Eltern. Den Kindern werden einerseits so viel Freiheit und Entfaltungsmöglichkeiten wie nur möglich gewährt und andererseits aber auch Einhalt geboten, wo dies Anstand und gepflegte Umgangsformen gebieten.

Auch die Tiere im Hotel genießen Ihren Respekt und werden artgerecht behandelt. Es sollte das Ziel aller Bemühungen sein den Kindern unvergessliche Ferien zu beschern und so die Möglichkeit schaffen, dass sich für Ihre Eltern Freiräume ergeben und sich für sie die Chance eröffnet, dass auch sie das umfangreiche Angebot nutzen und ihren Urlaub genießen zu können [6].

Seit einiger Zeit gibt es ein weiteres Angebot, das für das Hotel eine große Bereicherung ist und sicherlich ein wichtiger Bestandteil in der Zukunft werden wird.

**„EMALAMA RAIDHO KIDS“**

**Mit Pferden fürs Leben lernen [7]**



## Die Tiere vom Ulrichshof

---

Die kleine „Arche Noah“; es wird besonders darauf geachtet den Tieren ein artgerechtes Zuhause zu geben. Das Team kümmert sich täglich mehrmals um die tierischen Hotelbewohner und natürlich gibt es auch zwei Reitställe.



Abb.19 Der Stall 1 vom Ulrichshof

### Ein kleiner Einblick in das Reich der Tiere

Therapie Pferde, Ponys und Mädchen, die am liebsten den ganzen Tag im Stall verbringen möchten.



Abb. 22 Esel Romeo und Julia

Frisch eingezogen...Romeo und Julia; mit einem fröhlichen „Ih Ah“ holten Sie am ersten Tag die Gäste früh morgens aus den Betten



Abb. 21 Die Ziegen vom Ulrichshof



Abb. 20 Katze Frieda im

Es gibt zwei Katzen. Frieda, die am liebsten Ihre Zeit im Heu und Stall verbringt und den etwas anderen Kater Leopold. Er hat sich als fester Hotelgast gemausert und genießt die mit Samtstoff überzogene Lounge im Eingangsbereich.

*Hier zeigt sich die Biophilie-Hypothese von Edward O. Wilson, einen Verhaltensbiologen und Begründer der Sozialbiologie beschreibt, dass der Mensch seit Millionen Jahren eine biologisch begründete Nähe zur Natur und eine Beziehung zu allen in ihr lebenden Lebewesen gebildet hat.*

*Seit Jahrhunderten spielen Tiere eine wichtige Rolle im Leben von vielen Menschen [8].*

## Der bayerische Wald mit seiner Flora und Fauna

---

Die weit verbreitete Fichte, die ein so heimeliges Gefühl der Geborgenheit vermittelt, die Kiefern welche mit Ihren verwachsenen Ästen einen großen Eindruck hinterlassen und die mächtigen Eichen und Buchen, welche über uns wachen, finden wir im Bayerischen Wald. Aber auch moosbewachsene Granitfelsen und verwunschene Orte zieren meine Heimat den „Woid“.



*Abb. 23 Orte mit moosbewachsenen*



*Abb. 24 Mystische Orte im bayerischen Wald / Woidhexen*

Der Bayerische Wald gilt zusammen mit dem benachbarten Böhmerwald (dem Nationalpark Šumava, ca. 68.064 ha groß) als die größte zusammenhängende Waldfläche Mitteleuropas. Geschützt werden vor allem **fichtenreiche Hochlagenwälder, Bergmischwälder aus Tannen, Buchen und Fichten, Aufichtenwälder in den Tälern und einige Urwaldreste.**

**Eine zusammenhängende Fläche von ca. 24.250 ha [9].**

In Bayern verteilen sich die Baumarten wie folgt: 41,8 % Fichte; 17,1 % Kiefer; 2,1 % Lärche; 0,8 % Douglasie; 2,4 % Tanne; 6,8 % Eiche; 13,9 % Buche; 15,0 % sonstige Laubbäume [10].

## Der Wald

---

### Die drei häufigsten vorkommenden Nadelbäume des bayerischen Waldes

#### Die Fichte:



Abb. 25 Fichtenzweig

Die **Fichte** (*Picea abies*) ist die häufigste Baumart in den **Wäldern der Bayerischen Staatsforsten (BaySF)**. Mit einem **Flächenanteil von ca. 43 % bzw. rund 310.000 Hektar ha** und einem Vorratsanteil von 51 % bzw. 104 [11].

#### Die Kiefer:



Abb. 26 Kiefernzweig

Die **Waldkiefer** (*Pinus sylvestris*), auch **Gewöhnliche oder Gemeine Kiefer, Wald-Föhre, Rotföhre, Weißkiefer** oder **Forche** genannt, ist eine Pflanzenart in der Gattung der Kiefern (*Pinus*) aus der Familie der Kieferngewächse (Pinaceae). Um ihre Zugehörigkeit zur Gattung der Kiefern zu betonen, ist in der Botanik die Bindestrichschreibweise Wald-Kiefer verbreitet. Die Waldkiefer ist aus forst- und holzwirtschaftlichen Gründen eine der am häufigsten angebauten Baumarten Deutschlands [12].

#### Die Tanne:



Abb. 27 Tannenzweig

Auf die **Tanne** (*Abies*) werden im Klimawandel viele Hoffnungen gesetzt. Allerdings wird ihr Areal mit dem zu erwartenden Temperaturanstieg enorm schrumpfen. Im Schutzgebiet bayerischer Wald steht der größte Baum des Nationalparks. **Die Waldhaustanne, misst 52m mit einem Umfang von 6,5m. Ihr Alter wird auf 500-700 Jahre geschätzt** [13].

## Die Wildtiere

---

### Drei geschützte Wildtierarten im bayerischen Wald

#### Der Zottenbock: (*Tragosoma depsarium*)



Abb. 28 Der Zottenbock

Der Urwaldreliktkäfer Am Dreisessel (Lkr. Freyung-Grafenau) gibt es seit 2013 eine neue Sensation, die vor allem Freunde von Insekten begeistern dürfte: Dort wurde der seltene Zottenbock gefunden. Dieser Käfer zählt in Mitteleuropa zu den größten Seltenheiten [14].

#### Der Auerhahn: (*Tetrao urogallus*)



Abb. 29 Der Auerhahn

Der größte Hühnervogel Europas ist ein scheuer Waldvogel. Auerhühner sind perfekt an ein Leben in Nadelmischwäldern angepasst. Im Winter können sie sogar den schwer verdaulichen Kiefern- und Fichtennadeln noch Nährwert abgewinnen. Im Sommer fressen sie hingegen hauptsächlich ihre Leibspeise: Die Heidelbeeren [15].

#### Der Luchs: (*Lynx*)



Abb. 30 Der Luchs

Der Luchs lebt als Einzelgänger in großen Waldgebieten. Die auch „Pinselohr“ genannte Raubkatze war fast ausgerottet. Der Luchs hat ein phantastisches Hörvermögen und sieht besonders gut. Er hört eine Maus auf eine Entfernung von 50 Metern! Unterstützt wird das Hören durch die Haarpinsel an seinen Ohren und auch der ausgeprägte Backenbart könnte wie ein Reflektor für Schallquellen wirken [16].

## Die heilende Begegnung mit der Natur

---

Schafft es die Natur uns Menschen mit allen Sinnen zu berühren?

Ein bunter Regenbogen beugt sich über den Berg und der warme leichte Regen fällt auf uns herab. Nach einem Regenschauer entsteht ein dampfender Wald, genauso als würden alle Waldbewohner einen riesigen Topf Suppe kochen.

Ich begegne wunderbaren Naturschauspielen die mich immer wieder berühren; einfache Dinge an denen ich mich erfreue. Manchmal sind es auch nur die ersten grünen Spitzen die sich aus dem Boden wagen um nach den ersten warmen Sonnenstrahlen zu greifen.

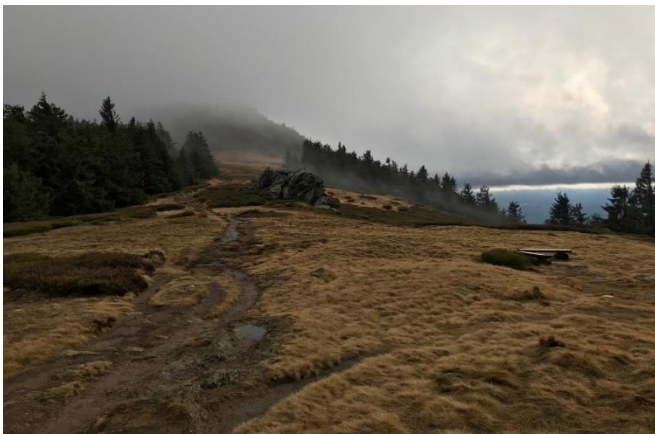


Abb. 31 dampfende Osseerwiese und Sonnenuntergang



Abb. 32 Die Kraft der Natur

### **„Die Natur mit anderen Augen sehen“,**

so schreibt Wolf-Dieter Storl über die Pflanzenwelt und die Heilkraft der Kräuter und die Botschaft an uns.

*„Pflanzen sind mit uns innig verbunden, Pflanzen können sprechen. Warum sonst verschenken wir Blumen, wenn wir Gefühle und Seelenverbindungen ausdrücken wollen? Warum sonst rührt eine duftende Wiese ganz tief in uns etwas an, was wir häufig nicht in Worte fassen können? Warum sonst können Pflanzen heilen?“<sup>[17]</sup>*

Mit diesen innigen Worten, die mich schon immer beschäftigen, machte ich mich auf den Weg.

## Bildschirmzeit

---

Das Wort „Bildschirmzeit“ gab es wohl in meiner Kindheit schon. Damals hieß es am Samstagabend nach dem Besuch der Heiligen Messe gemeinsam mit der Familie das ausgesuchte Abendprogramm anzusehen.

Ein gemeinsamer Fernsehabend war für uns damals etwas Besonderes. Neben diesen TV-Abenden gab es für uns kaum Zeit sich vor den Bildschirm zu setzen; es gab auch keinen anderen Bildschirm. Für uns gab es nichts Schöneres, als nach der Schule schnellstmöglich den Weg nach draußen zu suchen; der Treffpunkt und die Uhrzeit wurden bereits auf dem gemeinsamen Schulweg vereinbart.

Damals gab es keine anderen Kommunikationsmöglichkeiten und so wurde alles genau besprochen, eine Ausrede nicht mitzumachen gab es nicht. Das zubereitete Mittagessen von meiner Mutter wurde ausgiebig verputzt und anschließend noch schnell die Hausaufgaben erledigt. Und schon konnte uns nichts mehr im elterlichen Haus halten. Nach dem stressigen Schultag wollten wir nur noch hinaus in den Wald um dort das erbaute Baumhaus zu besetzen.

Nach Hause ging es erst als uns der Hunger aufsuchte und die Suppe aus Löwenzahn-Stängel und Kleeblättern, die wir als Kinder gerne „brodelten“, an die leckere Brotzeit erinnerte. Einen Anruf oder eine WhatsApp gab es zur damaligen Zeit nicht und so erwarteten uns unsere Eltern bereits vor der Tür. Im Nachhinein betrachtet war es wohl immer eine Freude uns gesund und wohl wieder empfangen zu können.

### Und wie wird heute das Wort Bildschirmzeit definiert?

*„Die Zeit, die wir vor einem Smartphone, Laptop, Computer, Tablet oder Fernseher verbringen“.*

Spielten früher fast 60 % der Kinder draußen in der Natur, sind es heute weniger als 10 Prozent, so schreibt es der Prof. Dr. Andreas Michalsen in seiner neuen Ausgabe „HEILEN Mit der Kraft der Natur“



**Abb. 33** Kleinkind sitzt mit Handy vorm Laptop

Kinder im Alter von sechs bis sieben Jahren schauen im Durchschnitt 133 Minuten auf einen Bildschirm (einbezogen sind hier das Fernsehen, Internet, diverse Bildschirmspiele, Streamingangebote, Youtube-Kanäle und Mediatheken).

Insgesamt kommen 12 -bis 13-Jährige auf eine Bildschirmzeit von etwa 313 Minuten, also mehr als fünf Stunden [18].

## Ein Virus, der die Bildschirmzeit ansteigen lässt

**Jugendliche in Deutschland sind während der Corona-Zeit mit Kontakteinschränkungen und digitalem Unterricht deutlich mehr online als davor. Die 16- bis 18-Jährigen seien durchschnittlich 70,4 Stunden pro Woche im Internet unterwegs, geht aus der Postbank-Jugend-Digitalstudie für 2021 hervor. 2019 waren es noch 58 Stunden gewesen.**

Besonders viel Zeit verbringen sie am Smartphone: 43,7 Stunden pro Woche, knapp drei Stunden mehr als 2020 (40,9) und fast acht Stunden mehr als im Vor-Corona-Jahr 2019 (rund 36). Sogar für die Schule nutzen die Teenager am längsten ihr Handy (1,3 Stunden pro Tag), gefolgt von Laptop (1,1), Tablet (0,7 Stunden) und Desktop-PC (0,5 Stunden)



*Abb. 34 Jugendlicher am Laptop, dabei eine entspannte Katze*

Kinder und Jugendliche wachsen in Haushalten mit einem breiten Medienrepertoire auf. Smartphones, ein WLAN-Anschluss und Computer/Laptops sind 2020 in fast allen Haushalten vorhanden.

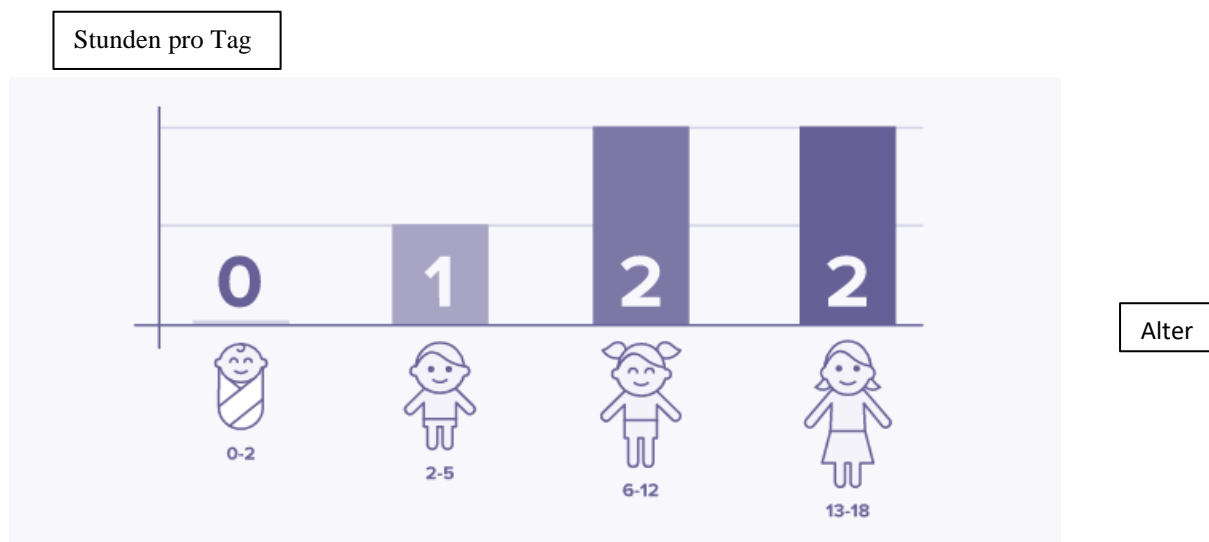
Ein Fernseher gehört bei 95 Prozent der Familien zur Medieneinstattung, ein Drucker ist bei 92 Prozent der Familien vorhanden. Ein Radio steht 77 Prozent zur Verfügung. Musik Streaming-Dienste und DVD-Player/Festplattenrecorder sind in drei von vier Familien vorhanden. 73 Prozent der Haushalte haben ein Tablet zu Hause, 71 Prozent eine feste Spielekonsole und 70 Prozent ein Fernsehgerät mit Internetzugang. Etwas mehr als die Hälfte der Familien besitzen eine tragbare Spielekonsole, zwei von fünf Familien haben einen MP3-Player/iPod, Wearable oder eine Streaming-Box/Stick zu Hause. In 35 Prozent der Haushalte stehen E-Book-Reader zur Verfügung. In gut einem Viertel der Haushalte ist ein Smartspeaker im Einsatz, in einem Fünftel der Familien ist ein Radiogerät mit Internetzugang vorhanden [19].

## Wieviel Bildschirmzeit ist je nach Alter eines Kindes empfehlenswert?

Das Gehirn entwickelt sich in den ersten Lebensjahren am stärksten. Allein im ersten Jahr verdoppelt sich die Größe des Gehirns eines durchschnittlichen Kindes. Nach drei Jahren hat es bereits etwa 80 % der Größe des Gehirns eines Erwachsenen erreicht. Bei der Geburt sind zwar bereits alle Gehirnzellen vorhanden, aber es sind die neuronalen Netze zwischen den Gehirnzellen, die über die Funktion unseres Gehirns bestimmen.

Wenn Kinder zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen und weniger Zeit für eigene Entdeckungen durch freies Spiel und menschliche Interaktionen haben, haben sie auch weniger Möglichkeiten, diese immens wichtigen neuronalen Netze in ihrem Gehirn aufzubauen. Deshalb ist das richtige Maß an Bildschirmzeit entscheidend für die Entwicklung zu einem glücklichen, gesunden Kind, das sein volles Potenzial ausschöpfen kann.

Das ist auch der Grund, warum das Alter eine so große Rolle spielt, wenn es um die empfohlene Bildschirmzeit geht. Das Gehirn eines Neugeborenen ist ganz anders als das eines Fünfjährigen, und das Gehirn eines Fünfjährigen ist wiederum ganz anders als das eines Teenagers. Aber wie viele Stunden pro Woche verbringt eigentlich ein durchschnittliches Kind vor dem Bildschirm? Wahrscheinlich mehr Stunden als empfohlen [20].



**Abb. 35** Empfehlungen der Bildschirmzeit je nach Alter – Bei Kleinkindern sollte die Bildschirmzeit nicht mehr als eine Stunde pro Tag betragen



## Erkannte Auswirkungen von zu viel Bildschirmzeit auf Kinder

### Kurzfristige Risiken

Die kurzfristigen Auswirkungen von zu viel Bildschirmzeit können sich sofort bemerkbar machen. Dazu gehören vor allem körperliche Beschwerden durch **schlechte Körperhaltung und Blaulichtexposition**. Wenn Kinder zu lange auf den Bildschirm starren, kann dies zu folgenden Problemen führen:

- **Kopfschmerzen** oder Nacken- und Schulterschmerzen
- **Gereiztheit** und Verhaltensauffälligkeiten
- **Überanstrengung der Augen** oder trockene und gereizte Augen
- **Schlafstörungen** oder innere Unruhe

### Langfristige Risiken

Die langfristigen Auswirkungen von zu viel Bildschirmzeit auf die kindliche Entwicklung, die sich bis ins Erwachsenenalter erstrecken können, sind besonders beunruhigend. Studien mit Kindern im Vorschulalter haben gezeigt, dass zu viel Bildschirmzeit tatsächlich die Struktur des Gehirns verändert, insbesondere den Bereich, der für die Sprach-, Lese- und Schreibentwicklung verantwortlich ist. Langfristige Risiken von zu viel Bildschirmzeit können im Folgenden sein:

- **Übergewicht** durch mangelnde körperliche Aktivität und zu viel Zeit, die sitzend vor dem Bildschirm verbracht wird
- **Kurzsichtigkeit** durch zu lange Blaulichtexposition
- **Langfristige Schlafstörungen**, die auf schlechte Bildschirmgewohnheiten zurückzuführen sind
- **Abnahme sozialer Kompetenzen** durch reduzierte menschliche Interaktionen
- **Abhängigkeit** von der Bildschirmnutzung durch ständige Gamification-Anreize
- **Verhaltensauffälligkeiten** und Depressionen
- **Psychische Probleme**, z. B. ein deutlich höheres Risiko für ADHS bei Kindern unter fünf Jahren
- Eine **veränderte Hirnstruktur**, die durch die so genannte Myelinisierung der weißen Hirnsubstanz verursacht wird, die bis zum Alter von zwei Jahren noch nicht vollständig ausgebildet ist [21].

## **Wichtig aber auch: Digitale Medien als Chance begreifen und nicht verteufeln**

Moderne Medien sind aus unserem heutigen Alltag nicht mehr wegzudenken. Kinder werden dadurch schon früher denn je mit digitalen Medien konfrontiert.

Medien können auch als Chance gesehen werden, die kindlichen Wahrnehmungen zu erweitern, und ganz neue Möglichkeiten zum kreativen Handeln bieten. Außerdem können die Kinder sie als Werkzeuge einsetzen, die sie beim Lernen durch Spielen, Entdecken und Ausprobieren unterstützen.

Ziel ist, dass es eine dem jeweiligen Alter angemessene Medienkompetenz entwickelt, sodass es im späteren Kindes- sowie im Jugend- und Erwachsenenalter selbständig „richtig“ mit den Medien umgehen kann [22].

Nach ein paar Recherchen habe ich einen Artikel gefunden, der die Bildschirmzeit weniger schädlich beschreibt, als angenommen.

### **Untersuchung vom 20. September 2021**



*Abb. 36 Junge liegt auf der Couch mit*

Nach Ansicht von John Hewitt sind ein paar Stunden täglich vorm Bildschirm nicht gleich Anlass zur Sorge. Eine Untersuchung von Forschern der University of Colorado legt das nahe. Sie haben Daten aus der laufenden „Adolescent Brain u. Cognitive Development“-Studie analysiert.

Kinder, die längere Zeit vor dem Bildschirm verbringen, hatten in der Regel schlechtere Noten, mehr Probleme mit dem Schlafen und zeigten häufiger externalisierende Verhaltensprobleme wie ADHS oder oppositionelles Trotzverhalten. Sie leiden aber nicht häufiger an Depressionen oder Angststörungen. Verglichen mit anderen Faktoren sei der Einfluss der Bildschirmnutzung aber winzig. Man schätzt, dass Screentime nur mit weniger als zwei Prozent der festgestellten Verhaltensauffälligkeiten in Zusammenhang steht. Alleine der sozioökonomische Status sei 2,5-mal stärker mit Verhaltensauffälligkeiten verknüpft. Dass man einen schwachen Link zwischen Bildschirmzeit und bestimmten psychischen Auffälligkeiten erkennen konnte, heißt zudem nicht, dass die Screentime ursächlich für selbige ist.

## ***Keine Angst vor dem Bildschirm***

Die Forscher haben die Erkenntnisse ihrer Untersuchung in "PLOS One" veröffentlicht. (gpi, 20.9.2021) [23]

## Waldmedizin

---

Bei meinen Angeboten im Hotel mache ich mir im Vorfeld meine Gedanken. Wohin soll es gehen, wem möchte ich ansprechen, was kann ich den Kindern zeigen? Ich studiere vorab zur Sicherheit die Wetterkarte.

Als Kind verbrachte ich meine freie Zeit am liebsten im Wald, und so stand für mich fest, die Kinder in dieser Woche mit ins Reich der Bäume, Waldbewohner und Elfen zu nehmen.

### **KINDER- Programm:**

#### ***„Waldexpedition mit Pilzen sammeln“***

***Entdecke mit unserer Kräutерhexe Ina den Wald mit seinen kleinen Geheimnissen.***

Treffpunkt 10:00 Uhr vorm Hoteleingang, Dauer ca. 2 Stunden.

So mache ich mich auf den Weg mit meinem Rucksack vollgepackt mit den notwendigen (Notfall-)Utensilien in Richtung Hoteleingang. Für mich immer wieder spannend zu sehen, wer sich diesmal mit mir auf eine Expedition begibt. So ist es für mich absolut wichtig im Vorfeld, noch bevor es los geht, mit den Eltern kurz zu besprechen, ob die Kinder bekannte Allergien auf Pflanzen, Insekten oder eventuelle Einschränkungen haben. Die richtige Kleidung und die passenden Schuhe für die Kinder mitzunehmen, scheint für manche Eltern nicht immer notwendig zu sein, aber auch hier mache ich Sie darauf aufmerksam, dass es wichtig ist, wenn wir draußen unterwegs sind.

Insgesamt sind es diesmal acht Kinder zwischen 6 und 10 Jahre und eine gemischte Truppe aus Mädels und Jungs.

Dabei ist auch Tim, er ist 10 Jahre alt und wirkt etwas übergewichtig. Seine Eltern erzählen mir, bevor wir losziehen, dass ihm sein Herz in der Vergangenheit etwas Probleme bereitete; er aber jetzt wieder völlig gesund ist. Die Ärzte erlauben alle Aktivitäten und Sportarten; Bewegung in der freien Natur ist für Tim das absolut Richtige.

Mit dieser für mich wichtigen Information machen wir uns auf die Reise in die Welt des Waldes und seine Bewohner. Auf den Weg dorthin dürfen sich die Kinder kennenlernen und natürlich untereinander vorstellen; ihre Hobbys, ihre Erfahrungen im Wald und eventuelle Kenntnisse über Pilze. Tim ist sehr zurückhaltend, stummer Zuhörer und horcht, was all die anderen Kinder zu berichten haben. Wir sind an einem wunderschönen Platz im Wald angekommen, der Boden ist mit weichem Moos bewachsen und die großen Fichten bilden ein Himmelsfenster durch das uns die Sonnenstrahlen im Gesicht kitzeln.

Wir setzen uns auf den Waldboden und horchen den Wind der durch die Bäume rauscht. „Na, Tim, was hast du uns über dich zu erzählen? Was hast du für Hobbys?“

Und kaum habe ich mich danach erkundigt, sprudeln die Worte aus ihm heraus. Er erzählt uns von dem Tag als er keine Luft mehr bekommen hatte, er immer sehr müde war und aufgrund dessen ins Krankenhaus musste. Die Ärzte erklärten ihm, dass sein kleines Herz krank ist er aber wieder gesund werden wird. Er muss zur Schonung eine gewisse Zeit auf das geliebte Fußball und Toben verzichten. Ein Mädchen fragte neugierig nach: „Bist du denn wieder gesund und kannst mit uns durch den Wald laufen?“ Seine Antwort berührt mich sehr und ich versuche ihn zu verstehen. Was belastet den kleinen Tim in so jungen Jahren? Tim erzählte, dass er Angst hat zu laufen, einfach Fußball zu spielen; sein Herz fängt an laut zu pochen und er befürchtet, dass es zu anstrengend sei und er dann sterben könnte. Seit dem Krankenhausaufenthalt traut er sich kaum mit anderen Kindern rauszugehen, rumzulaufen und vielleicht sei er deshalb auch ein bisschen dicker geworden. Er weiß von seinen Eltern und dem Doktor, dass sein Herz wieder völlig gesund ist aber er hat trotzdem noch immer Angst und möchte lieber ganz vorsichtig sein. Die Schilderung von Tim war für uns alle sehr traurig. Ich erkläre ihnen, dass der Wald uns ein Stückchen Kraft zurückgeben kann und so fange ich an, die Kinder zu bitten die Waldluft ganz tief einzuatmen und in unserer Lunge zu lassen. Ich erzähle Ihnen von den Geschichten, die sich die Bäume untereinander zuflüstern und das Pflanzen auch wirkliche Gefühle haben. Mit einer von mir mitgebrachten Seifenblasenmischung versuche ich die „Sprachkugelchen“ darzustellen, die sogenannten Terpene, welche wir im Wald einatmen. Ich erkläre Ihnen noch die vielgestaltigen Bäume und lasse Ihnen mit geschlossenen Augen die Rinde fühlen. Neugierig lauschen die Kinder mir zu und jeder von Ihnen spürt auf seine eigene Art, die Kraft des Baumes in den Händen. Die Zeit im Wald geht schnell vorbei und ich beobachte Tim; er wirkt auf mich entspannt und atmet immer wieder tief ein, als wolle er den ganzen Wald in sich hineinziehen.



**Abb. 37** Gefundener Steinpilz bei der Expedition „Wald“

Mit einem Korb voller Pilze und den halben Wald dabei, begeben wir uns auf den Heimweg zurück ins Hotel.

Wir versuchen mit einem Spiel den Heimweg für alle etwas lebendiger zu gestalten und fangen an uns nach 10 Schritten vorwärts wieder 5 Schritte rückwärts zu bewegen. Abschließend steigern wir die körperlichen Aktivitäten spielerisch; wir vereinbaren, dass Übungen die abwechselnd aus der Gruppe vorgeturnt werden durch alle bestmöglich nachgemacht werden. Plötzlich liegen wir auf dem Boden, machen Liegestütze, hüpfen wieder in die Luft, machen Kniebeugen und zuletzt natürlich den berühmten „Hampelmann“. Tim macht mit und ich nehme eine gewisse Unsicherheit wahr. Etwas vorsichtig und die Übungen leicht abgekürzt, macht er den „Hampelmann“. Sein Gesicht etwas rötlich und leicht verschwitzt, aber mit einem breiten Grinsen blickt er auf das Ziel. Als wir im Hotelbereich ankommen, werden wir schon von den Eltern neugierig empfangen und Tim berichtet mit einer Begeisterung von Seifenblasen des Waldes und dem sportlichen Heimweg. Er strahlt über das ganze Gesicht und auch seine Eltern bemerken schnell, dass es ein anderer Junge war; nicht mehr der Tim, der vor zwei Stunden das Hotel verlassen hatte. Ich versuche den Eltern noch zu erklären, dass wir den Spaziergang etwas sportlicher haben ausklingen lassen und die Kinder sich die Übungen ausgedacht haben. Die Mutter von Tim lässt mich kaum aussprechen und bedankt sich von Herzen bei mir, Ihren Sohn erstmals wieder nach seiner Krankheit so lebendig zu sehen und nimmt Ihren Tim in die Arme. Die beiden so zu sehen ist für mich ein wunderbarer Augenblick und mir wird schnell deutlich, wie wichtig es ist die Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit der Kinder zu stärken.

### Sorgen und Ängste der Kinder und Jugendlichen

Sie machen sich Sorgen, haben Ängste oder verlieren das Selbstvertrauen. Fast jedes fünfte Kind zwischen 7 und 13 Jahren leidet an emotionalen Problemen. Das zeigen die Ergebnisse des Robert-Koch-Institut in Berlin durchgeführten



Abb. 38 Person im nebligen Wald/Gedankenwelt

Kinder und Jugendgesundheitsurveys KIGGs.

Diese Ängste sind häufig **an Veränderungen und neue Situationen gebunden**, welche Kinder in dieser Zeit erleben. Im Kleinkind- und Kindergartenalter kommt es beispielsweise zu ersten Trennungen von den Eltern. Das ist natürlich zunächst

angsteinflößend für ein Kind, dass sich sonst komplett auf die Familie verlässt. Mit dem Schuleintritt treten Noten und Vergleiche mit anderen Kindern in das Leben des Kindes. Auch das kann zu Ängsten führen. Auch der Angst vor dem Tod aufgrund einer Erkrankung kann das Leben des Kindes stark beeinflussen [24].

Ständige Angst bei Kindern kann belastend sein und sind im Alltag sehr eingeschränkt. Bestimmte Situationen im Leben werden immer häufiger gemieden.

### **Kann der Wald uns die Ängste nehmen und heilen?**

Im Wald und in der grünen Natur zu sein, ist die unmittelbarste und einfachste Form von Naturheilkunde. Zwei Stunden Spaziergang durch einen duftenden Wald, begleitet von Vogelgezwitscher zu genießen, oder eine Wanderung zu einer Berghütte zu unternehmen, führen dazu, dass es uns deutlich besser geht. Und da beginnt auch schon die Geschichte des „Waldbadens“, des Shinrin Yoku. Dieser Begriff war bereits 1982 vom japanischen Ministerium für Landwirtschaft geprägt worden, er heißt übersetzt „Waldduschen“. Zu dieser Zeit wurde japanischen Medizinern klar, welche gesundheitlichen Risiken das moderne Leben mit sich brachte. -Bluthochdruck- Herz-u. Lungen-sowie Immunerkrankungen, aber auch psychische Erkrankungen, Ängste und Depressionen stiegen.

Nach 20 Jahren Waldbaden Forschung präsentierten die Japaner Ihre Daten. Der Leiter der Arbeitsgruppe, Qing Li, und sein Team fanden heraus, dass ein Spaziergang im Wald eine heilsame Wirkung auf unser Herz-Kreislauf-System und auch das Immunsystem hat. Aufsehen erregte vor allem der dokumentierte Anstieg der Konzentration und Aktivität natürlicher Killerzellen. Diese NK-Zellen sind in der Lage Krebszellen und von Viren infizierten körpereigenen Zellen zu erkennen und diese dann abzutöten. Gerade bei bis dem dato unbekanntem Viren, wie COVID-19, entscheiden die Killerzellen mit darüber, ob der Krankheitsverlauf leicht oder schwer ist – solange es noch keinen Impfstoff oder Herdenimmunität gibt. Was sollten wir aus den Erkenntnissen der Wissenschaft des Shinrin Yoku-des Waldbadens- für uns ableiten? Wenn der Wald und die Natur uns Menschen so positiv stimme, sollte die Medizin dies dringend auch in den Konzepten zur Prävention verankern. Wo und Wann immer wir die Möglichkeit haben, sollten wir raus in die Natur und das nicht nur im Sommer. Bei Stress und Ängsten können die Düfte der Natur eine Hilfe sein [25].



#### **Die Empfehlung des Prof. Dr. Andreas Michalsen:**

*Raus in die Natur; Handy ausschalten, keine Kopfhörer und immer wieder die Aufmerksamkeit auf die Natur lenken, anstatt sich in Gedanken zu verlieren.*

**Abb. 39** Eine kleine Buche wächst aus dem Boden

## Herbstzauber

---

### **Aus einer verrückten Idee wird ein wahres Erlebnis.**

Es sind die ersten Herbstferien im Corona Jahr. Das Hotel ist bis zum letzten Zimmer ausgebucht und man merkt schnell wie sehr sich die Gäste auf eine freie entspannte Zeit, ohne Homeoffice und ohne Homeschooling, sehnen. Mit großen Erwartungen, dass in dieser einen Woche alles ein bisschen normaler sein soll, checken sie ein.

In dieser Zeit herrscht bei uns im Gartenteam ein jährliches Ritual. Laub, Laub, Laub. Es scheint kein Ende zu nehmen und wir versuchen aus allen Ecken und Sträuchern die von den Bäumen fallenden Blätter einzusammeln. Aber es ist auch eine wunderschöne Zeit. Das Jahr geht zu Ende und die Natur scheint sich in einen rot-gelben Teppich zu verwandeln. Die gelben Blätter erinnern an die Farbe der Sonne, welche eine gewisse Wärme ausstrahlen und die Zeit scheint etwas ruhiger zu werden.

Und so habe ich eine Idee, die ich meinen Kollegen eines Morgens präsentiere. Ich möchte ein Kinder- Programm vorschlagen, indem wir mit den Kindern so viel Laub sammeln wie möglich und einen großen Hügel daraus machen. Natürlich den größten Berg, welchen es jemals gegeben hat. Anschließend den Eltern die Möglichkeit geben ihre Schützlinge in Aktion im Laubhügel zu fotografieren. Meine Kollegen waren etwas erstaunt über die verrückte Idee, die ich da wieder im Kopf habe - Kinder „arbeiten“ zu lassen - aber sie fanden die Aktion ganz cool und so lassen wir die nächsten Tage das Laub auf dem kompletten Gartengelände liegen.



*Abb. 40 2 Pferde auf einer Koppel des Ulrichshof im Herbst*

Immer wieder eine wunderschöne Jahreszeit; der Herbst mit seinen leuchtenden Blättern im großen Garten des Ulrichshof

Natürlich mit Rücksprache beim Chef, der sich immer eine ordentliche und saubere Anlage vorstellt, konnten wir das Laub einfach mal nur Laub sein lassen. Wir suchen gemeinsam einen geeigneten Platz um dort die Herbstblätter zu „stapeln“ und fangen an diesen mit einer Plane und Steine vorzubereiten. Mein Kollege Hans hat noch vier riesige Säcke Laub der Vortage aufbewahrt und der erste kleine Hügel entsteht. Und da waren sie auch schon die neugierigen Blicke der Kinder, die sich langsam dem Ort nähern, ein Ort der sich später zum „Herbstzauber“ verwandeln wird.

Wir decken das Laub mit einer großen Plane zu und beschweren diese mit vier großen Steinen umso zu verhindern, dass der „lauwarme“ Herbstwind wieder alles auseinander fegt. Wie im Programm angekündigt, wurde im Hotel bereits laut geflüstert, dass die Kinder am nächsten Tag das Gartenteam unterstützen dürfen und den Vormittag zu einem „Blättererlebnis“ machen werden. Am nächsten Morgen ist es soweit und wir trauen unseren Augen kaum, als eine große Gruppe von Kindern voller Tatendrang bereitsteht. Sie sind voller Vorfreude den größten Laubhaufen auf der ganzen Welt zu kreieren und können es kaum erwarten die ersten Gerätschaften aus dem Lager zu holen. Und so machen wir uns an die Arbeit mit Rechen, Schubkarren und Laubsäcken die Gartenanlage zu fegen. Es dauert nicht lange und die ersten Eltern unterstützen ihre Kids. Die Schubkarren werden gemeinsam gefüllt und mir wird sehr schnell klar, dass es wohl nicht bei einer Kinderaktion bleiben wird. Unser Gartenteam organisiert weitere Schubkarren und Rechen und es wird zu einem spielerischen Wettkampf mit dem „Konkurrenz-Papa“ von neben an. Wer fährt den Schubkarren voll mit der Herbstware und dem eigenen Kind schneller um die Kurve zum Laubplatz.



*Abb. 41 Junge wirft Laub in die Luft*

Unser „Blätterberg“ wächst und wächst und die ersten Blätter werden über unsere Köpfe gestreut.

Nach fast zwei Stunden haben wir es geschafft den Garten im neuen Glanz erstrahlen zu lassen.



Um das geplante Fotoshooting als krönenden Abschluss zu verwirklichen, holte ich früh morgens noch einige tolle Dinge aus dem „KiBe-Lager“. Verschiedene Hüte, bunte Tücher, kleine Gießkannen und vieles mehr. Natürlich wird das eine oder andere auf den Kopf platziert und mit den Tüchern werden die Blätter in die Luft geworfen; immer dabei die Väter und Mütter, die mit den Handys ihre tollen Erinnerungen und lachenden Kindern bildlich festhalten.

Für viele von Ihnen ist es einfach mal befreiend, nicht stundenlang im Homeoffice zu sitzen und nicht den Alltag mit Kindern beim Homeschooling zu organisieren. Es ist keine leichte Zeit für die Mamas, die trotz alledem im Job funktionieren und zusätzlich versuchen im Haushalt alles perfekt zu haben.

Heute ist alles anders und die Kinder toben und rechen was das Zeugs hält. Die Eltern unterhalten sich und erzählen mir von den Schwierigkeiten zu Hause in dieser verrückten Zeit. Ich versuche mir den Alltag einer Familie vorzustellen, wie so ein morgendliches Chaos beginnt, wie es sein muss den Computer ohne gutes WLAN laufen zu lassen, am Online Meeting teilzunehmen, nebenbei noch die Windeln zu wechseln und dabei auch noch gut auszusehen. Das ist bis dahin ein völlig neuer Alltagsstress, der wohl viele Eltern bis zur Verzweiflung bringt. Der psychische Stress ist enorm und Streit innerhalb der Familien leider vorprogrammiert; bis hin zur häuslichen Gewalt in der Familie.

**Ein Vater verkündet: „Was machen wir hier eigentlich? Ich bin seit Monaten zum ersten Mal wieder im Urlaub und reche das Laub in einem Hotelgarten?“**

Eine kurze Stille macht sich bemerkbar und ich spüre eine gewisse Zufrieden- und Gelassenheit. Ich blicke in lachende, glückliche und entspannte Gesichter.

Eigentlich unvorstellbar, dass Urlaubsgäste den Garten des Hotels sauber machen und dabei noch eine Ruhe und Harmonie ausstrahlen. Ich habe es mit einer einfachen Tätigkeit geschafft die Familien aus dem Alltag zu holen, um ihnen einen Augenblick des Glücks und der Freude zu schenken; ein wertvoller Augenblick ohne Probleme und ohne den alltäglichen Familienstress.

Kinder fühlen, wenn es den Eltern nicht gut geht und gerade in diesen schwierigen Zeiten sind viele Eltern überfordert. Der Druck der sich auch auf die Kinder auswirkt ist enorm und kann zu schweren psychischen Erkrankungen führen.

Veröffentlicht von Alexander Kunst 09.06.2020

Am 31. Mai gaben rund 23 Prozent der Befragten in Deutschland an, dass ihr psychisches Wohlergehen zu ihren Hauptsorgen oder Bedenken bezüglich der COVID-19/Corona-Pandemie gehört [26].

## Sinn gebende Tätigkeiten

Neue Erkenntnisse gab es 2017 aus einer Studie aus den Niederlanden, dass Sinn gebende Tätigkeiten das Selbstwertgefühl der Menschen stärkt.

In meinem Fall aber auch die Stressbewältigung der Kinder gefördert hat.

Es gibt bereits Pflegehöfe den sogenannten Green Care, dabei geht es konkret um die **Förderung der körperlichen und seelischen Gesundheit, der sozialen Gegebenheiten**, aber auch um **pädagogische Maßnahmen** und die der **persönlichen Entwicklung**.

Der Begriff Green Care fasst alle Interventionen zusammen, die die positive und unterstützende Wirkung der Natur, von Tieren und Pflanzen nutzen, um Menschen zu helfen und sie zu fördern.

### Was ist Gartentherapie

Gartentherapie ist ein auf die Teilnehmer\*innen abgestimmter Prozess, bei dem ausgebildete Expert\*innen individuelle Ziele definieren und überprüfen und garten- oder pflanzenbezogene Aktivitäten als therapeutische Mittel einsetzen, um gesundheitsrelevante Aspekte der Teilnehmer\*innen zu fördern. Die Zielgruppen sind vielfältig, von Personen mit psychischen Problemen (Burn-Out, Depressionen), in der Psychiatrie, älteren Menschen, Menschen mit einer Behinderung, etc. Je nach Zielsetzung und Teilnehmer\*in sind unterschiedlichste positive Effekte möglich. Einige Beispiele sind: 1. Körperliche Effekte

- Mehr körperliche Aktivität; Rehabilitation und Förderung motorischer Funktionen und Fähigkeiten
- Gesteigerte Sinneswahrnehmung
- Bessere Schlafqualität, psychische Effekte
- Verbesserung der Kognition, Wahrnehmung, Kreativität, der zeitlichen und räumlichen Orientierung, sowie der Kommunikationsfähigkeiten
- Emotionale Stabilität und Flexibilität; mehr Frustrationstoleranz
- Bessere Selbst- und Fremdeinschätzung, mehr Sinnerleben, Selbstwert und Lebensqualität, Stressreduktion und Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens
- Soziale Effekte Soziale Kontakte: Interaktion/Identifikation mit einer Gruppe und der Umgebung [27]

## Kräuter Hexen Küche

---

Im Ulrichshof befindet sich an einem für mich besonderen Ort ein kleiner Gemüse- und Kräutergarten. Mitten im Herzen des Hotels über den Dächern findet man eine kleine Oase aus Gemüse und Blumen. Ich versuche mit Kleinigkeiten aus dem Garten als „Gruß aus dem Gemüsegarten“ der Küche Freude zu schenken.

Die Pflanzen im Gemüsegarten wachsen prächtig und die essbaren Blüten erstrahlen in schönen bunten Farben.

Schon meine Oma behauptete in früheren Zeiten, dass sich die Pflanzen gut entwickeln, wenn sie sich in ihrer Umgebung wohlfühlen. Man muss Ihnen natürlich immer etwas „Liebe“ mit ins Gießwasser geben und daran halte ich mich bis heute.



Und dann gab es die wunderbare Begegnung zwischen Küche und Garten – zwischen mir der Kräuterhexe Ina und Laura der Köchin, selbst eine kleine „Naturliebhaberin“

*Abb. 42 Blick vom Gemüsegarten in die neue Hotelküche*

Wir haben den gleichen Gedanken gemeinsam etwas zu schaffen. Wir wollen den Kindern eine Möglichkeit bieten einen Tag mit uns zu verbringen, die Kreativität in der Küche freien Lauf zu lassen, die Düfte der Kräuter zu erkennen und die Natur auf die Teller zu bringen. Wir setzen uns zusammen, fangen an zu planen und überlegen uns Thementage. Schnell wurde uns klar, dass wir auch Geld investieren müssen, um für etwa zehn Kinder eine Küchenschlacht zu veranstalten; Schürzen, Wiegemesser, Granitmörser, Schneidebretter, Lebensmittel und natürlich unsere Zeit. Wir rechnen hin und her und stöbern im Internet nach günstigen Einkäufen und Laura wird auch fündig. Mit diesem Konzept gingen wir zur Chefabteilung und bekamen schnell die Zustimmung für unser Vorhaben.

Wir bieten die Hexenküche als ganztägiges Event an. Die Familien haben die Möglichkeit das Programm für einen festen Betrag separat zu buchen. Ich hole die Kinder nach dem Frühstück ab und wir marschieren hinaus in die Natur um essbare Wildkräuter zu suchen. Anschließend geht's zurück in den Gemüse- und Kräutergarten. Dort ernten wir weitere leckere Zutaten zum Kochen. Wir planen ein gemeinsames Mittagessen im Restaurant nur für unsere Gruppe und lernen dabei auch Laura kennen. Sie hat in der Zwischenzeit den Platz im Biergarten, dem Ort des Geschehens neben dem Holzbackofen, wunderschön vorbereitet. Genau dort sollte es um 14.00 Uhr nach einer kleinen Stärkung wieder weitergehen.

### KRÄUTER-HEXEN-KÜCHE

10:00 - 12:30 Uhr: Begrüßung und anschl. Wildkräuter sammeln  
12:30 - 13:30 Uhr: Gemeinsames Mittagessen bei Schönwetter im Biergarten ansonsten im Restaurant  
14:00 - 17:00 Uhr: Brot backen, Butter schütteln, Butter veredeln

### Aus dem Zauberwald ... in den Hexentopf: Aufgetischt!

**Kinderkochkurs mit Küchenfee Laura und Kräuterhexe Ina**

- Grüne Hexenbutter
- Rote Drachenbutter
- Gelbe Feenbutter

• dazu Knusperbrot aus der Flammengrotte

**Zutaten Kräuter es wird gesammelt:**  
Giersch | Quendel | Spitzwegerich | Gänseblümchen | Blutweiderich | Blüten

**aus dem Kräutergarten:**  
Oregano | Basilikum | Maggikraut | Schnittlauch | Ringelblumen

#### GIERSCH oder auch Ziegenkraut genannt

Giersch ist eines der ältesten Wildgemüse. Im Geschmack ähnelt er der Petersilie. In der Kräuterheilkunde wird er gegen alle Arten von Rheumatismus, Ischias und Gicht eingesetzt; auch hilft er bei katarhalischen Infekten. Auch in der Tiermedizin findet er in der Aromatherapie Verwendung.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle, Flavonoide, Phenolcarbonsäure, Cumarine und Ascorbinsäure

**Wirkung:** antientzündlich, antibakteriell, fungizide Wirkung und stoffwechselanregend

---

#### SPITZWEGERICH oder auch Heilwegerich genannt

Der Spitzwegerich ist sozusagen das kleine „Naturpflaster“ für unterwegs. Sein Saft aus den zerriebenen Blättern kann bei kleinen Verletzungen und Mückenstichen aufgetragen werden. Seit jeher wird er bei Husten, Keuchhusten, Lungenasthma und Verschleimung als Naturheilmittel verwendet. Übrigens: seine frischen, noch grünen Knospen schmecken nach Champignons.

**Inhaltsstoffe:** Schleimstoffe, Gerbstoffe, Kieselsäure, Samponine, Flavonoide und Cumarine

**Wirkung:** blutstillend, wundheilfördernd, antientzündlich, reizlindernd und adstringierend

Rezept

---

---

---

---

---

---

---

---



**KRÄUTER-HEXEN-KÜCHE**



**GSUND & GUAD  
Programm**

Abb. 43 Programm für unsere Kräuter Hexen Küche

Was war unser Ziel? Können wir den Kindern beibringen wie wichtig die Natur und wie nützlich jedes noch so kleine Insekt für uns Menschen ist. Ich wollte vermitteln, dass eine gesunde Ernährung auch eine Art Medizin sein kann und wir in der Gruppe gemeinsame Ziele schaffen können.

Der Begriff *Biophilie* wurde von dem Psychologen *Erich Fromm und Edward o. Wilson* geprägt und eingeführt. Es bedeutet, dass es eine Liebe zum Lebendigen gibt. Und genau das wollten wir den Kindern vermitteln, dass unser Körper und die Seele nicht ohne die Natur überleben kann.

Der Kurs ist bis zum letzten Platz ausgebucht und es befinden sich zwei wunderbare „männliche Hobbyköche“ unter der achtköpfigen Mädchenklicke. Um 10:00 Uhr ging es los und wir machen uns auf den Weg, um die geheimnisvollen Genüsse der Natur zu suchen. Auf dem Speiseplan stehen der Giersch, Quendel, Spitzwegerich und der wunderschöne Blutweiderich. Die Kinder versprühen einen wahrlich faszinierenden Erkundungsdrang und durchstreifen neugierig die Wiesen. Wer wird wohl als erstes den Giersch erkennen oder die lilafarbene Pracht des Blutweiderich entdecken? Es dauert nicht lange und das erste Gänseblümchen, welches alle Kinder genau beschreiben können, landet im mitgebrachten Korb. Das der Giersch eine Pflanze ist, welche nach Petersilie duftet und als Wildgemüse gilt, ist für die Hobbyköche ein absolutes Neuland. Ihnen wird bewusst, dass es möglich ist mit dem erforderlichen Pflanzenwissen aus Wald und Wiese Lebensmittel zu sammeln. Aber ich bekräftige natürlich immer wieder, dass sie dies niemals alleine machen dürfen. Eine Verwechslung der Pflanzen kann sehr schnell zu Vergiftungen führen und für sie lebensbedrohlich sein! Einstimmig wurde mir versprochen, niemals ohne eine „Kräuterhexe“ Wildkräuter zu sammeln. Wir beobachten die Bienen, die fleißig von Blüte zu Blüte summen. Ich frage die Kinder was Ihnen als erstes zu Bienen einfällt und wie bereits befürchtet und schon vermutet kam die Aussage, dass „die stechen und einen Stachel besitzen“. Mir wird klar, dass ich diese wundervollen Geschichten um die Bienen nicht in einem einfachen Satz erklären kann. Wie wichtig dieses kleine Insekt für die Pflanzenwelt ist. Wenn es keine fleißigen Bienen mehr gibt, dann werden wir keine Äpfel, Kirschen, und Birnen an den Bäumen finden. Mit großen Augen blicken mich die Kinder an und begreifen aber auch wie wichtig und intelligent eine Biene ist; ein wahres Wunder auf dieser Welt. Und welche wichtige Rolle sie zu erfüllen hat, um uns Menschen einen Lebensraum zu schaffen.

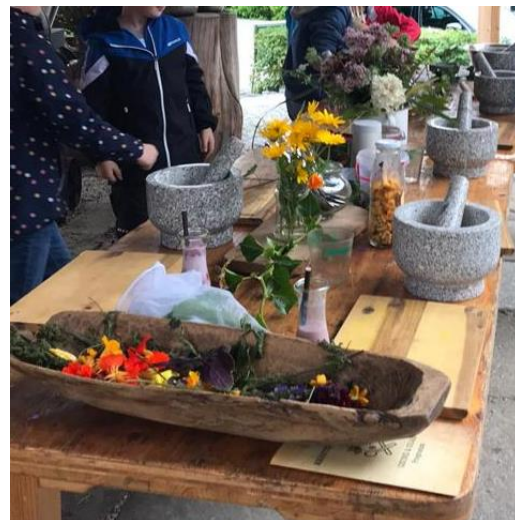
Mit einem Korb voller Wildkräuter-Köstlichkeiten und Informationen über die Pflanzen- und Insektenwelt machen wir uns auf den Heimweg zur nächsten grünen Oase.

Im Gemüsegarten wird es auch für mich spannend zu sehen, dass fast alle Kinder noch nie einen frischen Salat geerntet haben und den Unterschied zwischen Rote Beete und Kartoffel kaum erkennen. Dabei ist das richtige Essen ein Schlüssel zur Gesundheit und prägt die Kinder bereits in den ersten Kindertagen.

**„Essen ist Liebe, Wohlgefühl, Heimat“ [28]**

Was für ein Satz! Uns war es wichtig ihnen die Natur bereits im frühen Kindesalter schmackhaft zu machen.

Die Kinder riechen sich durch den Kräutergarten und nehmen auch hier noch wichtige Zutaten für unsere Kräuter Hexen Butter mit. Laura wartet bereits vor dem glühenden Holzbackofen um mit den Mädels und Jungs gemeinsam einen Teig herzustellen um das erste selbst gemachte Brot traditionell im Holzofen zu backen. Mit frisch gewaschenen Händen geht es an die „Töpfe“ und es wird geschnitten, gemörsert und gerührt. Laura übernimmt die Anleitungen über den richtigen Umgang mit dem Wiegemesser und ich bin mehr für den musikalischen Bereich zuständig. Ich lasse die entsprechende bayerische Musik spielen und gebe den richtigen Takt an, damit die Sahne in den Gläsern zur Butter geschüttelt werden kann.



**Abb. 44** Impressionen Kochkurs Kräuter Hexen Küche

Nach drei Stunden schnippeln und backen ist es vollbracht. Es duftet nach frischen Holzofenbrot und die Kinder können es kaum erwarten den noch viel zu heißen Teig in die Hand zu nehmen und den ersten Bissen zu wagen. Die selbst gemachte bunte Butter wird schichtweise in Gläser gefüllt und beschriftet. Hier lassen wir der Kreativität freien Lauf. Bunte Schleifen und Stoffe zieren die Gläser und diese werden anschließend eifrig in die Tüten verpackt. Was es wohl am Abend zu essen geben wird? Für die Kinder gab es nur eine Antwort auf diese Frage. Stolz präsentieren sie ihre Produkte und erzählen von dem ereignisreichen Tag ein eigenes Brot gebacken zu haben. Sie wissen jetzt, wie lange man ein Glas schütteln muss bis eine Butter entsteht. Das tolle Buffet im Speisesaal mit all den Köstlichkeiten muss heute Abend leider ausfallen und es wird frisches Brot mit köstlicher Hexen- und Drachenbutter geben.

Für Laura und mich war es ein anstrengender aber auch schöner und erfahrungsreicher Tag die Kinder zu sehen, wie sie zu einer Gruppe zusammenwachsen. Wir konnten den Kindern gesundes Essen näherbringen und Ihnen ein Stückchen Natur mit auf den „Lebensweg“ geben.

Eine absolut „natürliche“ Küchenschlacht.



*Abb. 45* Impressionen Kochkurs KräuterHexenKüche



Die Köchin und Stiftungsgründerin („Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“) Sarah Wiener schreibt, dass die richtige Ernährung absolut wichtig ist und das bereits in den frühen Kindertagen.

Das gemeinsame arbeiten in der Küche und das Kennenlernen von frischen Lebensmitteln ist ein wichtiger Schritt in eine selbstbestimmte Ernährung. Die Kinder erfahren Spaß in der Küche, lernen dabei auch den eigenen Körper aber auch den Geschmack zu vertrauen. Die Kinder lernen die Natur und die Lebensmittel zu schätzen und fühlen sich gestärkt etwas selbst zubereitet zu haben.

„Ich kann kochen“. Auch diesen Satz haben wir mehrmals wahrgenommen. Strahlende Gesichter in einer Gemeinschaft ohne Leistungsdruck zu sehen war für alle ein tolles Erlebnis.

Die Folgen in den Zeiten von Corona sind für Kinder und Teenager dramatisch und tragen bei zu Niedergeschlagenheit, Sorgen, Unzufriedenheit mit sich selbst und Unsicherheit viel zu stark zugenommen zu haben, so beschreibt es Dr. Andrea Benecke, Vizepräsidentin der Bundespsychotherapeutenkammer.

Aktuelle Studien zeigen, dass bereits 20% der Kinder unter Übergewicht leiden und 40% aller Kinder über gesundheitliche Probleme klagen.

Besonders in Städten gibt es kaum Möglichkeiten natürliche Flächen zu finden, Obst und Gemüse wächst meist nur in Kunststoffbehältern verpackt in den Supermarkt Regalen. Oftmals finden wir eine große Leere an Bäumen und Pflanzen und die Entfremdung zur Natur nimmt leider immer mehr zu.

Es ist an der Zeit, grüner zu wohnen und zu leben [29].



## Schlussbemerkung

---

### **In außergewöhnlichen Situationen brauchen wir außergewöhnliche Orte.**

Ich habe die positive Erfahrung gemacht, dass es selbst in einem Hotel möglich ist Kinder aus dem Alltag zu holen, ihnen Kraft und Stärke zu vermitteln. Vielleicht wird es in naher Zukunft auch zu einem festen Bestandteil den Urlaub mit „Therapie“ zu verbinden. Den Urlaub als Therapiefeld zu sehen und schwere Lebensphasen mit Wellness und Tier- u. Naturgestützter Aktivitäten zu vereinen.

Eine Phantasiereise in den Wald vermittelt eine Form der Entspannung; der kleine Tim bleibt mir in Erinnerung. Er wurde wohl zu einem Teil der Natur und atmete die Waldluft ganz tief in sich hinein, als wolle er damit die Angst aus seinem Körper vertreiben und sein Herz kräftigen.

Eine wirklich tolle Erfahrung ist es Hotelgäste dazu zu bewegen unser Gartenteam zu unterstützen und dabei in glückliche und zufriedene Gesichter zu sehen. Familien zu beobachten die in den letzten Wochen im Alltagsstress den einen oder anderen Kampf ausfechten mussten und jetzt gemeinsam den größten Laubhügel in der Welt erschaffen.

Nicht zu vergessen unser gemeinsames Projekt die Kräuter Hexen Küche. Es war eine Küchenschlacht dennoch haben wir es geschafft ihnen die Natur, gesunde Lebensmittel und die Gemeinsamkeit wieder näher zu bringen. Und ich wünsche mir, dass sie die Bienen mit anderen Augen betrachten und in ihnen mehr als nur einen Stachel sehen.

Die Natur scheint fest in uns verankert zu sein und macht uns glücklich. Mir selbst wurde in all den Wanderungen und Aktivitäten bewusst, wie Menschen sich positiv verändern können, Ihre Resilienz, die innerliche Stärke gewachsen ist und sie dadurch glücklich nach Hause fahren.

Es war für mich eine wundervolle Zeit all die verschiedenen Menschen kennen lernen zu dürfen, Erfahrungen zu sammeln und selbst gestärkt aus diesen Aktivitäten heraus zu gehen.

Zum Abschluss wünsche ich mir noch, dass die Menschheit mit mehr Achtsamkeit durch die Natur geht. Wir müssen auf unseren Wald aufpassen und die Welt der kleinen Insekten schützen.

Ohne den Erhalt der Natur und deren Lebewesen wird die Menschheit nicht überleben.

## Quellenverzeichnis der Bilder

---

- Abb.1 Bild aus unserem Garten  
Eigene Fotografie- Lippert Ina
- Abb.2 Logo der Mauritius NaturAkademie  
<https://www.mauritushof.academy>
- Abb.3 blühender Arnika in der Wiese  
Eigene Fotografie -Lippert Ina
- Abb.4 Waldlichtung mit Sonnenstrahlen  
Eigene Fotografie - Lippert Ina
- Abb.5 Blick vom höchsten Berg der Arber  
Eigene Fotografie - Lippert Ina
- Abb.6 Blick zum Kaitersberg aus meinem Garten / ein Regenbogen  
Eigene Fotografie - Lippert Ina
- Abb.7 Impressionen aus meinem Garten  
  
Eigene Fotografie – Lippert Ina
- Abb.8 Mein Herbarium / Einblick Arnika  
Eigene Fotografie – Lippert Ina
- Abb.9 Ich als Kräutерhexe mit meiner Hexenkuschte vorm Eingangsbereich des Hotels  
<https://www.ulrichshof.com/de-wAssets/Bilder->
- Abb.10 Das Logo zum zertifizierten Wildkräuterguide  
<https://www.mauritushof.academy>
- Abb.11 Meine Diplomurkunde zum Kräuterguide  
Kopie aus meinen Unterlagen
- Abb.12 Ich sitze im Hoteleigenen Gemüsegarten zum Interview  
<https://www.ulrichshof.com>
- Abb.13 Impressionen von mir im Ulrichshof  
<https://www.ulrichshof.com>
- Abb.14 Die Hoteleinfahrt im kalten Herbst  
<https://www.ulrichshof.com>
- Abb.15 Sonnenuntergang Hoher Bogen  
<https://www.ulrichshof.com>
- Abb.16 Alte Fotografie des landwirtschaftlichen Anwesens der Fam. Brandl  
<https://www.ulrichshof.com>

- Abb. 17 Das Hotel von oben mit der neuen Umsetzung und Innenbereich  
<https://www.ulrichshof.com>
- Abb. 18 Der Empfangsbereich im Hotel  
<https://www.ulrichshof.com/Lobby>
- Abb. 19 Der Stall 1 im Ulrichshof  
<https://www.ulrichshof.com>
- Abb. 20 Katze Frieda im Stall  
 Eigene Fotografie - Lippert Ina
- Abb. 21 Ziegen im Ulrichshof  
<https://www.ulrichshof.com>
- Abb. 22 Esel Romeo und Juli  
<https://www.ulrichshof.com>
- Abb. 23 Ort mit moosbewachsenen Steinen  
 Eigene Fotografie - Lippert Ina
- Abb. 24 Mystische Orte im bayerischen Wald / Woidhexen  
 Eigene Fotografie - Lippert Ina
- Abb. 25 Fichtenzweig  
 Wikipedia Fichte
- Abb. 26 Kiefernzweig  
 Wikipedia Kiefer
- Abb. 27 Tannenzweig  
 Wikipedia Tanne
- Abb. 28 Der Zottenbock  
<https://www.Wildtierportal.bayern.de/Wildtiere>
- Abb. 29 Der Auerhahn  
<https://www.Wildtierportal.bayern.de/Wildtiere>
- Abb. 30 Der Luchs  
<https://www.Wildtierportal.bayern.de/Wildtiere>
- Abb. 31 dampfende Osserwiese und Sonnenuntergang  
 Eigene Fotografie – Lippert Ina
- Abb. 32 Die Kraft der Natur  
 Eigene Fotografie - Lippert Ina
- Abb. 33 Kleines Kind mit Handy am Laptop  
 Internetsucht-Kinder-Smartphone-Computer-JenkoAtaman.jpg (330×220)

- Abb. 34 Jugendlicher am Laptop, dabei eine entspannte Katze  
[https://cache.pressmailing.net/thumbnail/story\\_hires/](https://cache.pressmailing.net/thumbnail/story_hires/)
- Abb. 35 Abbildung Empfehlung Bildschirmzeit je nach Alt  
Bildschirmzeit: Wie viel ist zu viel für Kinder? | Avast
- Abb. 36 Junge liegt auf der Couch mit Laptop  
Bildschirmzeit für Kinder wohl weniger schädlich als angenommen - Webmix
- Abb. 37 Gefundener Steinpilz bei der Waldexpedition  
Eigene Fotografie - Lippert Ina
- Abb. 38 Person im nebligen Wald  
<https://gedankenwelt.de/wp-content/uploads/2018/08/mann-in-nebligem-wald->
- Abb. 39 Eine kleine Buche wächst aus dem Boden  
Eigene Fotografie - Lippert Ina
- Abb. 40 2 Pferde auf einer Koppel im Ulrichshof im Herbst  
<https://median.holidaycheck.com>
- Abb. 41 Junge wirft Laub in die Luft  
Eigene Fotografie - Lippert Ina
- Abb. 42 Blick vom Gemüsegarten in die neue Hotelküche  
<https://www.ulrichshof.com/wAssetsGlobal/img/galleries/gallery> Michaela-Lankes
- Abb. 43 Programm für unsere Kräuter Hexen Küche  
Eigene Unterlagen Kopie
- Abb. 44 Impressionen vom Kochkurs Kräuter Hexen Küche  
Eigene Fotografie - Lippert Ina
- Abb. 45 Impressionen vom Kochkurs Kräuter Hexen Küche  
Eigene Fotografie - Lippert Ina

## Quellenverzeichnis / Literaturnachweis

---

- [1] <https://www.mauritushof.academy/kontakt>
- [2] <https://www.ulrichshof.com/de/sport-freizeit/Spaziergang-mit-Kraeuterhexe-Ina>
- [3] <https://www.ulrichshof.com/Pressemitteilung>
- [4] [www.onetz.de](http://www.onetz.de) „Neue Wege im Tourismus“
- [5] [www.idowa.plus](http://www.idowa.plus) „Ulrichshof greift nach dem 5. Stern“
- [6] <https://www.ulrichshof.com> ULRICHSHOF Unternehmens-Philosophie
- [7] <https://www.emalama.art> Ulrichshof- Emalama
- [8] <https://www.yumptu.com/documentkinati>
- [9] [https://de.wikipedia.org/wiki/Nationalpark\\_Bayerischer\\_Wald](https://de.wikipedia.org/wiki/Nationalpark_Bayerischer_Wald)
- [10] [www.stmelf.bayern.de/wald/forstpolitik/wald-in-zahlen/index.php](http://www.stmelf.bayern.de/wald/forstpolitik/wald-in-zahlen/index.php)
- [11] [www.lwf.bayern.de/waldbau-bergwald/waldbau/171962/index.php](http://www.lwf.bayern.de/waldbau-bergwald/waldbau/171962/index.php)
- [12] Waldkiefer – Wikipedia
- [13] [www.ich-geh-wandern.de/urwalderlebnisweg-zur-groessten-tanne-bayern](http://www.ich-geh-wandern.de/urwalderlebnisweg-zur-groessten-tanne-bayern)
- [14] <https://www.pnp.de/lokales/landkreis-freyung-grafenau/waldkirchen/Sensationsfund-am-Dreisessel-Seltener-Zottenbock-entdeckt->
- [15] [https://www.wildtierportal.bayern.de/wildtiere\\_bayern/096750/index.ph](https://www.wildtierportal.bayern.de/wildtiere_bayern/096750/index.ph)
- [16] Steckbrief Luchs (deutschewildtierstiftung.de)
- [17] NYMPHENBURGER Verlag Wolf-Dieter Storl „Die Seele der Pflanzen“
- [18] Wie lange dürfen Kinder vor einem Bildschirm sitzen? - quarks.de
- [19] Neue Studie: So viele Stunden hängen Jugendliche am Smartphone | MOPO
- [20] Bildschirmzeit: Wie viel ist zu viel für Kinder? | Avast
- [21] Bildschirmzeit: Wie viel ist zu viel für Kinder? | Avast
- [22] Kinder und moderne digitale Medien - Chancen und Gefahren | ANTENNE BAYERN
- [23] Bildschirmzeit für Kinder wohl weniger schädlich als angenommen - Webmix
- [24] Mein Kind hat Angst - Mit Ängsten und Sorgen umgehen - Aumio
- [25] [www.insel-verlag.de](http://www.insel-verlag.de) Heilen mit der Kraft der Natur neue Ausgabe
- [26] COVID-19/Corona-Pandemie - Sorgen über psychische Gesundheit 2020 | Statista
- [27] (Microsoft Word - Infoblatt Gartentherapie und Gartenpädagogik .doc) (greencare.at)
- [28] [www.insel-verlag.de](http://www.insel-verlag.de) Heilen mit der Kraft der Natur neue Ausgabe
- [29] [www.insel-verlag.de](http://www.insel-verlag.de) Heilen mit der Kraft der Natur neue Ausgabe