

Achtsamer Spaziergang

Kneipp-Verein Dinkelsbühl mit einem besonderen Angebot



Juli 2023 – Zu einem „achtsamen Spaziergang mit Begegnung von Bäumen“ hatte Kneipp-Gesundheitstrainerin Christine Tippl, zweite Vorsitzende des Dinkelsbühler Kneipp-Vereins, eingeladen. Treffpunkt war die Kneipp-Anlage an der Alten Promenade in Dinkelsbühl. Das Areal rund um die Kneipp-Anlage eignete sich für diesen Spaziergang besonders, denn rund um die Wasserbecken blüht im Juli die Heilpflanze „Echinacea purpurea“.

Ihre wohltuenden Wirkungen durch ätherische Öle und Bitterstoffe gegen Husten und Atembeschwerden sind bekannt. Sich bewusst auf den Spaziergang zu Bäumen einlassen wurde mit einer Achtsamkeitsübung mit einer Parabel über einen Schmetterling und mit schweigendem Gang entlang der Lindenallee in der Alten Promenade gestartet. Sich Zeit nehmen und das Herz für die Bäume und Natur öffnen, war erklärte Zielsetzung des Spaziergangs. Die mythologische Bedeutung der Linden, Wuchs, Blattform, Duft, Symbol der Weiblichkeit sowie deren Beliebtheit als „Tanzlinden“ wurde erläutert.

Kneipp-Gesundheitstrainerin Christine Tippl leitete die 15-köpfige Gruppe in den von der Stadt Dinkelsbühl und dem Bund Naturschutz angelegten „Arche Noah Garten“ vor die Stadtmauer der einst freien Reichsstadt. Diesen Naturraum, den wertvollen Baumbestand und die rundum entfaltete Natur mit allen Sinnen genießen, war der Referentin wichtig.



Bäume werden unterschiedlich betrachtet, vom Förster für die Holznutzung, ein Botaniker sieht sie als Pflanze an, Esoteriker und Mystiker sehen Bäume noch aus anderem Blickwinkel und für Pilze, Vögel oder Insekten sind Bäume wichtiger Lebensraum, gab Christine Tippl als Denkanstoß mit, aber das Grün der Natur entspannt immer die Augen. Beim Apfelbaum wurde von 1500 bekannten Sorten berichtet, aber nur 60 davon sind von wirtschaftlicher Bedeutung.



Die alten Sorten sind weitaus bekömmlicher und gesünder, weshalb Äpfel von Streuobstwiesen oder dem eigenen Garten beim Verzehr vorzuziehen sind. Beim Spaziergang bot die Referentin am Walnussbaum einen leckeren Nusslikör an, berichtete beim Weißdorn über blutdruckregulierende Wirkung und von der mystischen Bedeutung der Haselnuss. Sich das Beispiel der Bäume zu Herzen nehmen, fest und verwurzelt im Leben zu stehen, für genügend Wasser zu sorgen, sich über die natürliche Schönheit freuen und die Aussicht genießen, gab Christine Tippl den Teilnehmern zum Abschluss des Baum-Spaziergangs mit auf den Weg.

Abschließend bedankte sich Vorsitzender Michael Reifenberger für den interessanten und aufschlussreichen Naturspaziergang bei Christine Tippl.

Text und Fotos: Peter Tippl/Michael Reifenberger

Kontakt:
Kneipp-Verein Dinkelsbühl e.V.
Sonnenstraße 58
91550 Dinkelsbühl
info@kneipp-verein-dinkelsbuehl.de
www.kneipp-verein-dinkelsbuehl.de