



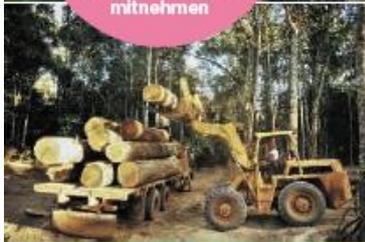
Cleverer Ratgeber

Alles, was den Alltag leichter macht • Tipps & Tricks



Bitte vor lauter Frühlingsgefühlen keine Herzen in den Baum ritzen. Er könnte sterben. Resthölzer von Baumfällarbeiten darf man in geringen Mengen mitnehmen

Bleiben Sie möglichst auf den Wegen und seien Sie nicht zu laut, das stört die Tiere



EXPERTEN-TIPP



Bettina Lemke
Autorin,
beschäftigt
sich seit vielen
Jahren mit
östlichen Weis-
heitslehren

► **Waldbaden**, japanisch Shinrin Yoku, heißt so viel wie „die Atmosphäre des Waldes atmen“. Praktisch bedeutet dies, achtsam in den Wald einzutauchen und seine heilenden Kräfte auf sich wirken zu lassen. Beim entspannten Aufenthalt unter den Bäumen werden erwiesenermaßen Körper und Immunsystem gestärkt, Stresshormone abgebaut.

► **Ein schönes Ritual** ist, mit dem Rücken gegen einen Baum gelehnt, aufmerksam den Stimmen des Waldes zu lauschen. Das ist unglaublich entspannend. Und Barfußgehen auf kühlem Moos ist eine herrlich sinnliche Erfahrung, die uns in Kontakt mit der Erde bringt.

So benimmt man sich im Grünen

Der kleine Wald

Die Temperaturen sind mild, in der Natur grünt und blüht es, und über allem schwebt das fröhliche Gezwitscher der Vögel. Wen zieht es da nicht in die Natur, die so gut für Körper, Geist und Seele ist? (Siehe dazu auch Experten-Kasten.) Allerdings ist bei Spaziergängen durch Wald und Flur längst nicht alles erlaubt.

Blumen pflücken für die heimische Vase
Ein kleiner Handstrauß ist erlaubt. Weidenkätzchen sollte man den Bienen und

Schmetterlingen überlassen. Geschützte Arten wie Eisenhut und Narzissen nicht pflücken.

Jetzt sind Jungtiere unterwegs
Von April bis Juni ist Brut- und Setzzeit. Seien Sie rücksichtsvoll. Bleiben Sie während dieser

Zeit möglichst auf den Wegen. Hunde bitte anleinen, sie könnten sonst einem Jungtier (z. B. Rehkitz) hinterherjagen. Wer ein aus dem Nest gefallenes Vögelchen oder ein einsames Rehkitz findet, darf es nicht anfassen. Verständigen Sie den zuständigen Förster.

Tückisch: ein Picknick im Grünen
Das ist grundsätzlich erlaubt. Aber bitte den Müll wieder mit nach Hause nehmen! Nicht nur, dass die Natur verschandelt wird, vor allem Essensreste wie Knochen stellen für Tiere eine Gefahr dar. Flaschen und Joghurtbecher können für Eidechsen oder Igel eine Todesfalle werden. Sie krabbeln hinein und kommen nicht mehr raus... Vögel schnappen sich gern mal Kunststoffreste zum Nestbau. Wenn es dann allerdings regnet, kann das



Auch wenn Bello noch so lieb schaut im Wald anleinen wegen der Jungtiere

Fotos: 128DF, Fotolia (6), Stock (3), MEY, Privat, SCORRO

⊕ Holzstapel am Wegesrand sind weder Rastplätze noch Abenteuerspielplätze für Kinder. Die Äste können leicht ins Rutschen kommen und Schaden anrichten

++ Niemals mit einem Stock in Ameisenhaufen herumstochern, die Tiere sind nützlich ⊕



Der Abfall im Wald stinkt zum Himmel! Bitte niemals Kühlschränke, Müll etc. im Wald entsorgen, sondern zum Recyclinghof bringen, damit die Natur schön bleibt



Finger weg: Die Weinbergtulpe ist eine geschützte Art



knigge

Wasser nicht abfließen. Die Jungen ertrinken...

Eingeritzte Herzen, auf Bäume klettern

Wer hat nicht mal im Überschwang der Gefühle ein Herz in den Baum geritzt? Dennoch ist es keine gute Idee. Es entstehen Wundstellen, in

denen sich Krankheitserreger einnisten können – der Baum stirbt. Auf Bäume klettern darf man dagegen. Achten Sie nur darauf, dass keine brütenden Vögel gestört werden oder dass Kinder sich verletzen.

Naschalarm bei Beeren und Co.

Für den Eigenbedarf dürfen Früchte des Waldes, wie Brombeeren und Heidelbeeren, durchaus gepflückt werden. Ebenso wie Bärlauch – aber pro Pflanze bitte nur ein Blatt ernten!



Das kleine Buch vom Waldbaden, Scorpio Verlag, 160 Seiten, 12 Euro

IHR GUTES RECHT

Die interessantesten Urteile der Woche

Gesundheitsrecht

■ **Ungerecht!** Tine (34) ist Dolmetscherin und vermittelt für Arztbesuche und Behördengänge zwischen Medizinern und Beamten, da der Patient, ein Serbe, kaum Deutsch spricht und nichts versteht. Ein Doktor hat diese Vorgehensweise befürwortet. Doch als Tine die Kosten abrechnen möchte (5000 Euro), lehnt die Krankenkasse ab. Grund: Die Ausgaben gehören nicht zur Heilbehandlung. Tine bekommt kein Geld.

Landessozialgericht Niedersachsen-Bremen, L 4 KR 147/14

■ **Wegen starker Schmerzen** aufgrund einer Arthritis nahm Heinz-Peter (55) seit zwei Monaten Cannabis. Das Einzige, was noch wirkte. Die Kasse übernimmt solche Kosten nicht (2100 Euro), da die herkömmliche Therapie noch nicht ausgeschöpft war. SG Düsseldorf, S 27 KR 698/17 ER



Immer eine Reise wert ist die Verbotene Stadt

REISERECHT

Die Urlauber waren enttäuscht

Ein langersehnter Reisewunsch ging für Claudia und Thorsten O. (46) in Erfüllung: Auf einer Rundreise durch China würden sie in Peking auch die *Verbotene Stadt* und den *Platz des Himmlichen Friedens* besichtigen. Doch es kam alles ganz anders.

Weil in Peking am Besichtigungstag eine Militärparade stattfinden sollte, strich der Reiseveranstalter den Programm-

punkt. Dies wurde den Urlaubern eine Woche vor Abflug mitgeteilt. Sie waren enttäuscht und traten die Reise gar nicht an.

Vor dem **Bundesgerichtshof** (X ZR 44/17) klagte das Paar auf Reisekostenerstattung von 3298 Euro. Und sie bekamen recht. Denn der Wegfall dieser zwei wichtigen Sehenswürdigkeiten ist eine gravierende Änderung, die einen Rücktritt rechtfertigt.

Die Frage der Woche

Was passiert eigentlich mit den Klamotten aus dem Altcontainer?



Über 120 000 Altkleidercontainer stehen auf unseren Straßen und Plätzen. Und diese werden rege genutzt. Laut *FairWertung* spenden die Deutschen etwa eine Million Altkleider pro Jahr. Das ist mehr, als Hilfsorganisationen benötigen. Was passiert nun mit den Klamotten?

■ **Quo vadis?** Ein kleiner Teil landet tatsächlich bei den Bedürftigen. Meist wird der Container unsortiert an Verwertungsunternehmen verkauft. Diese schauen sich die Kleidung an und sortieren nach Qualität.

Hiervon landet wieder ein Teil im Abfall, ein Teil wird zu Dämmstoffen und Putzlappen verarbeitet.

■ **Weiterverkauf:** Ein weiterer Teil wird in Entwicklungsländer exportiert und dort meist weiterverkauft.

■ **Alternativen:** Wer wirklich möchte, dass seine ausgediente gut erhaltene Kleidung bei den Bedürftigen ankommt, kann diese in Kleiderkammern oder anderen sozialen Einrichtungen (z. B. DRK, AWO, Bahnmissionsmission, Kirchenverbände) abgeben. Oder in Sozialkaufhäusern.