Wald schätzen, Wald schützen, Wald erleben

Tipps zum Waldschutz, faszinierende Wälder & Anregungen für den Waldspaziergang

Inhalt:

Tipps zum Waldschutz

Anregungen zum Walderleben

Faszinierende Wälder

Tipps vom Förster

Spannende Waldschutzprojekte

Hallo & schön, dass Du dieses Booklet entdeckt hast!

Der Wald: Natürlicher Klimaschützer, Lebensraum für unzählige Arten, Bio-Apotheke, Erholungsort. Der Wald erfüllt viele Aufgaben und Funktionen für die Umwelt, für die Tiere und auch für uns Menschen und ist überdies ein faszinierendes, vielfältiges Ökosystem.
Und deshalb wollen wir ihm dieses kleine Booklet widmen. Hier bekommst Du Tipps, was Du für den Waldschutz tun kannst und wie Du den Wald ganz neu erleben kannst. Außerdem stellen wir dir faszinierende Wälder weltweit vor.
Viel Spaß beim Schmökern & inspirieren lassen!

10 Tipps zum Waldschutz

Tipp 1: Bitte keine Werbung

Fangen wir direkt an der Haustür an: Hast du schon einen "Bitte keine Werbung"-Aufkleber an deinem Briefkasten? Bekommst du noch regelmäßig irgendwelche Werbeprospekte und Kataloge, die du sowieso nie liest? Weniger Werbung gleich weniger Papier gleich weniger gefällte Bäume.

Tipp 2: Offline - Shopping statt Online

Die meisten Versandverpackungen bestehen aus Frischfaserpapier und werden oft auch nicht recycelt. Neben gefällten Bäumen vermeidest du außerdem lange Transportwege, wenn du vor Ort und nicht im Internet einkaufst. Die Alternative sind Pfandverpackungen, wie sie beispielsweise Memo anbietet.

Tipp 3: Fleischärmer essen

Der Regenwaldkiller Nummer 1? Soja. In Brasilien werden jedes Jahr tausende Quadratkilometer gerodet, um dort Soja anzubauen. Das wiederum landet in den Trögen unserer Schweine und Kühe. Aber auch anderorts werden Wälder gerodet, um Futtermittel für Tiere anzubauen oder sie in Weideflächen umzuwandeln. Weniger Fleisch heißt also mehr Waldschutz.

Tipp 4: Recycling-Papier benutzen

Besser natürlich, wenn gar nicht erst ein neuer Baum gefällt werden muss. Deshalb gibt's für Kopierpapier, Taschentücher, Klopapier, Servietten und Küchenrollen die nachhaltigere Variante aus Recycling-Papier, häufig am Blauen Engel zu erkennen. Wenn es dann noch ungebleicht ist, tust du der Umwelt einen zusätzlichen Dienst. Übringens: Dieses Booklet ist auch auf Recyclingpapier gedruckt.

Tipp 5: Papier sparen

.... indem Du zum Beispiel einseitige Drucke noch als Schmierpapier oder Notizzettel verwendest, Stofftaschen statt Papier nutzt, auch beim Bäcker, einen eigenen To-Go-Becher mitbringst, doppelseitig druckst und wenn möglich sogar zwei Seiten auf eine, auf die Küchenrolle verzichtest, Dauerbackfolie verwendest, ...

Tipp 6: Auf Nachhaltigkeitssiegel achten

Beim Kauf von Möbeln solltest du auf Nachhaltig-keitssiegel wie den Blauen Engel, das FSC-Zeichen oder ähnliche achten. Diese gewähr-leisten zwar nicht immer, das die Forstwirtschaft, aus der sie stammen, 100 % nachhaltig ist, aber es ist ein Anfang. Nimm die Siegel zwar durchaus auch kri-tisch unter die Lupe, aber im Zweifel gilt fast immer: Besser ein Siegel als gar kein Siegel..

Naturland

FSC

Tipp 7: Kosmetik selber machen

Schon mal auf die Inhaltsliste einer Handcreme oder ähnliches geschaut? Viele von den Bestandteilen erschließen sich für Laien nicht auf den ersten Blick. Und leider versteckt sich darin nur allzu häufig der Regenwald-killer Palmöl. Deshalb: Warum nicht mal Kosmetik selber machen? Dann weißt du zu 100 Prozent, was drinnen ist und kannst sicher gehen, dass es kein Palmöl ist.

Tipp 8: Auf Palmöl verzichten

Und wo wir schon dabei sind: Achte auch beim Kauf von Lebensmitteln, möglichst palmölfrei oder nur Produkte mit nachhaltigem Palmöl zu kaufen. Ähnlich wie Soja ist auch Palmöl Grund für massive Regenwaldrodungen.

Tipp 9: Grüne Suchmaschinen nutzen

Suchmaschinen wie Ecosia setzen sich aktiv für den Regenwaldschutz ein.

Tipp 10: Geld grün anlegen

.... bei einer ökologischen Bank wie der GLS-Bank oder der Umweltbank. Tipps, wie du dein Geld zum Waldschutz anlegen kannst, findest du auch hier: Baumsparen statt Bausparen auf reset.org

Tipp 11: Einen Baum pflanzen

Wer einen Baum fällt, sollte auch mindestens einen nachpflanzen, damit auch Kinder und Enkel noch Wald haben. Den Gedanken gibt es schon seit einigen Jahrhunderten. Um es Dir noch einfacher zu machen, gibt es heute zahlreiche Baumpflanzprojekte. Eine Übersicht findest du auf Utopia.de. Oder du kannst sogar eine Baum- oder Waldpatenschaft übernehmen, z.B. beim NABU.

Tipps & Anregungen zum Walderleben

Den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen, kennst Du das? Wie oft laufen wir durch die Gegend, ohne unsere Umgegbung eigentlich richtig wahrzunehmen?
Wir möchten Dir hier ein paar Anregungen und Übungen mit auf den Weg geben, wie Du Deinen Besuch im Wald bewusster gestaltest, vielleicht neue Dinge entdeckst oder den Wald von einer ganz neuen Seite kennenlernst.
Die Übungen kannst Du alleine oder auch mit Familie oder Freunden machen, wir hoffen, für jede*n ist etwas dabei!

Sitzen mit allen Sinnen

Suche dir einen Sitzplatz und beobachte ganz bewusst. Nimm dir dafür mindestens zwanzig Minuten Zeit.

- Führe deine Wahrnehmung nach innen: Wie fühlt es sich an, dort zu sitzen, was spürst du in deinen Beinen, Armen, Bauch, Rücken, Kopf,... ?
- Fühle deinem Atem nach. Wo kannst du ihn fühlen? Wie schnell fließt er?
- Konzentriere dich jetzt bewusst aufs Außen: Was kannst du sehen, welche Farben, welche Muster? Schaue erstmal, ohne den Kopf zu bewegen. Wie weit reicht dein Sichtfeld?
- Dann kannst du auch langsam den Kopf drehen, nach links, nach rechts, nach oben und unten. Was kannst du auf dem Boden wahrnehmen? Was über dir?
- Schließe jetzt die Augen und konzentriere dich aufs Hören: Wie viele unterschiedliche Geräusche kannst du wahrnehmen? Wie nah oder fern sind sie? Wie laut oder leise? Wenn du magst kannst du hierfür auch die Augen schließen.
- Der nächste Sinn ist der Geruchssinn: Was kannst du Riechen? Wie fühlt sich die Luft in deiner Nase an? Wie riechen die Gegenstände in deiner unmittelbaren Umgebung?
- Fühlen: Wie fühlt sich der Untergrund an, auf dem du sitzt? Wie kalt oder warm ist die Luft? Weht Wind oder steht sie still?

Walking Meditation

Durch den Alltag rennen und hetzen wir nur allzu oft, Laufen ist für uns (jedenfalls für die meisten) das Gewöhnlichste der Welt. Aber was, wenn es das nicht wäre?
Bei der Walking Meditation konzentrieren wir uns ganz bewusst auf unseren Gang, alle Bewegungen laufen viel langsamer ab. Nimm ganz bewusst wahr, wie sich Dein Fuß vom Boden löst, sich Dein Bein nach vorne streckt, sich von der Ferse zu den Zehen hin abrollt und dann der andere Fuß sich vom Boden hebt. Laufe ein Stück bewusst so langsam, dass du jede einzelne Bewegung wahrnimmst.

Baum fühlen

Übung zu zweit: Lass dich mit geschlossenen Augen zu einem Baum führen. Taste ihn ab: Welche Strukturen fühlst du? Wie riecht der Baum? Nimm Dir Zeit, taste dich von den Wurzeln bis nach oben, fühle den Umfang, ... Dann lass Dich wieder wegführen.
Findest Du den Baum wieder, den Du ertastet hast?

Variation allein: Alleine fällt der Teil mit dem Baum raten natürlich weg, aber es bleibt trotzdem spannend, den Baum zu ertasten. Schaue dir einen Baumstamm ganz von Nahem an und beobachte seine Strukturen. Wie alt könnte der Baum sein? Was unter-scheidet ihn von den anderen in seiner Umgebung

Waldbaden

Die Tradition des Waldbadens stammt aus Japan und ist sogar eine wissenschaftlich anerkannte Methode für Stressabbau und Entspannung. Angewandt werden Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, aber auch Einflüsse aus dem Qigong und Yoga.

Ein paar Anregungen für dich zum Waldbaden:

- Nimm dir Zeit, schlendere durch den Wald ohne festen Zeitplan und ohne Ziel, mache Pausen zwischendurch, nimm dir z.B. einen Tee oder etwas Anderes zu trinken.
- Nimm alle Sinneseindrücke des Waldes wahr ohne zu werten.
- Werde kreativ: Lege kleine Muster und Bilder aus Waldmaterialien.
- Nutze den Wald als Spielplatz: Balanciere auf Baumstämmen, hüpfe über Äste, mache Yogaübungen, … – natürlich mit Rücksicht auf das Waldleben bitte.

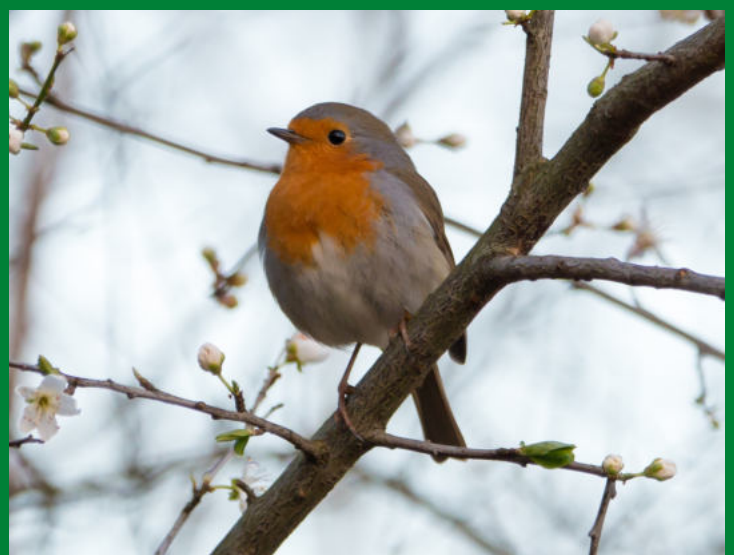
Atemübungen

Die Luft des Waldes baut nachweisbar Stresshormone ab. Sie ist gut für die Herzgesundheit und die Atemwege, fördert die Schlafqualität und stärkt das Immunsystem.
Mit speziellen Atemübungen kannst du diese Effekte noch fördern.

- Nutze die Zeit im Wald mal um deinen Atem bewusst wahrzunehmen.
- Schließe die Augen und konzentriere dich ausschließlich auf deinen Atem. Spüre der Luft nach, wie sie durch deine Nase bis in die Lunge strömt und sich deine Brust und Bauchdecke heben.
- Atme tief ein und achte besonders darauf, wie sich dein Bauch ausdehnt. Dazu kannst du auch die Hand auf den Bauch legen. Die Bauchatmung ist die gesündeste Art der Atmung, häufig verlernen wir sie aber im Laufe unseres Lebens.

Vogelarten erkennen

Findest du es nicht auch wunderschön, wenn du im Wald einfach mal deine Augen schließt und bewusst die Geräusche des Waldes wahrnimmst? Das Rauschen der Blätter über dir. Das Knirschen des Bodens unter dir. Aber auch das Zwitschern der Vögel zwischen den Bäumen. Willst du wissen, welcher Vogel um dich rum gerade singt? Der Vogelphilipp des Bund Naturschutz beantwortet dir diese Frage via WhatsApp. Du sendest ihm einfach eine Sprachnachricht mit deiner Vogelstimme und bekommst eine Rückmeldung, welcher Vogel sich in deiner Umgebung aufhält. Weitere Informationen unter https://www.bund-naturschutz.de/aktionen/welcher-vogel-singt-da



Faszinierende Wälder

Urwälder sind selten geworden auf unserem Planeten, aber es gibt sich noch. Von Urwald ist nur die Rede, wenn ein Waldstück frei von jeglichem menschlichen Einfluss ist. Sie sind häufig Lebensraum für seltene und bedrohte Tiere und Pflanzen und natürlicher Motor gegen die Klimakrise, weil sie große Mengen an CO2 speichern.

Urwald, das sind nicht nur die afrikanischen Tropenwälder oder der Amazonas-Regenwald. Auch die Wälder im borealen Nadelwald Sibiriens oder in den Mischwäldern Nordwestamerikas zählen wir zu den Urwäldern.

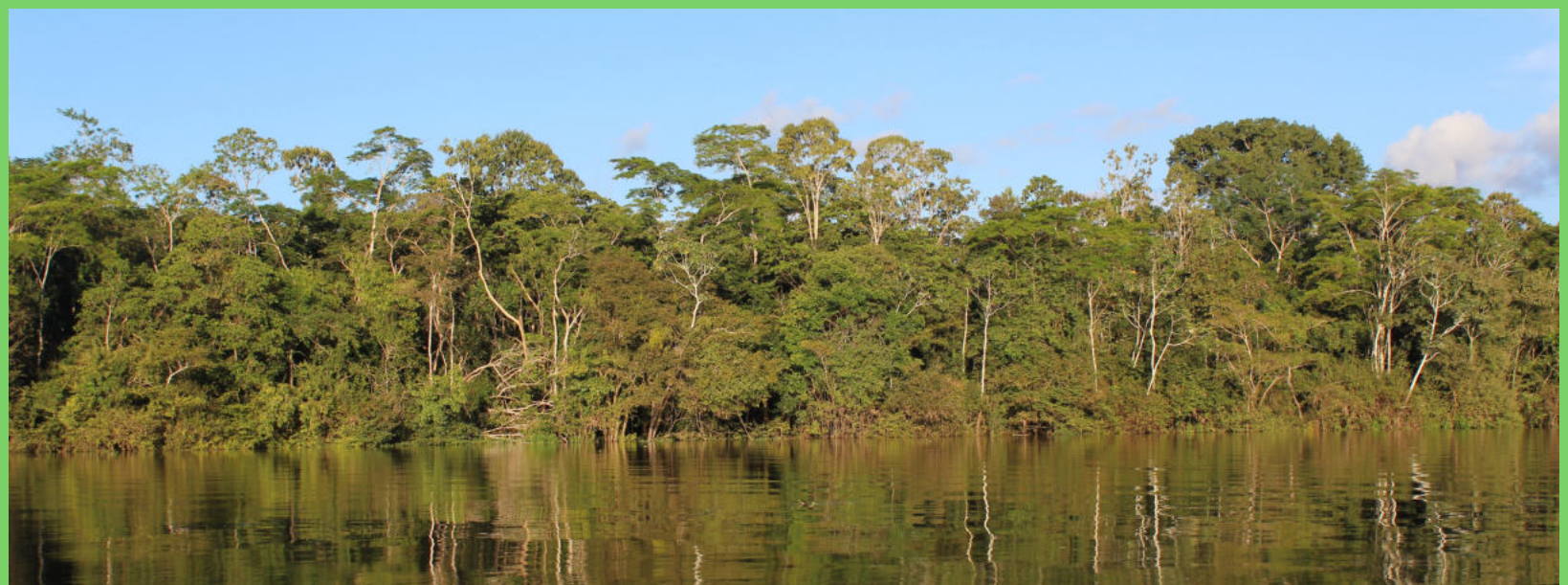
In Deutschland bzw. Europa gibt es per Definition keine Urwälder mehr. Aber wir finden in Osteuropa größere zusammenhängende Waldflächen, die in nur sehr geringem Ausmaß genutzt werden. So gelten die Wälder der Karpaten in Rumänien als urwaldähnliche Wälder, da sie trotz der Nutzung durch den Menschen sehr Ursprünglich sind.

Hambacher Forst

Der Hambacher Wald gehört zu den letzten großen Mischwäldern in Mitteleuropa. Ursprünglich erstreckte sich der Wald auf 5.500 Hektar. Heute ist nur noch ein Zehntel davon vorhanden. Dieser Wald hat eine über mehrere Jahrtausende alte Geschichte. Seit der letzten Eiszeit vor 12.000 Jahre gibt es den Hambacher Forst. Mit seiner einzigartigen Vielfalt an Flora und Fauna ist er ein faszinierendes Ökosystem , das vielen Tieren Unterschlupf bietet. Derzeit findet man dort noch Stieleichen und Hainbuchen, die über 300 Jahre alt sind. Der Wald bietet vielen Zugvögeln jedes Jahr einen Zwischenstopp und wird von Waldkäuzen, Fledermäusen und Haselmäusen bewohnt.

Amazonas

Der Amazonas Regenwald hat eine Größe von sechs Millionen Quadratkilometern und erstreckt sich über neun Länder. Man schätzt, dass er bis zu ca. 120 Milliarden Tonnen Kohlenstoff Speichert. Er ist die größte zusammenhängende Regenwaldfläche der Welt. Das Ökosystem verfügt über eine Vielzahl von Pflanzen- (ca. 40.000), Säugetier- (ca. 425) und Vogelarten (ca.1.300), viele davon noch unentdeckt. Überdies leben im Amazonasgebiet sehr viele indigene Gemeinschaften. Sie leben dort ohne Kontakt zur Außenwelt. Für diese Menschen ist der Regenwald schon immer Heimat, Nahrungslieferant sowie medizinische Versorgung in einem.



Der tropische Regenwald in Costa Rica

Costa Rica besitzt große Nationalparks und riesige tropische Wälder. Das ist nicht selbstverständlich: In den 1980ern wurden große Teile für Kaffee-, Bananen-, Ananas- und Kokosnussplantagen und Viehweiden gerodet. Damals waren ¾ des Waldes vernichtet worden. Durch staatliche Förderungen konnte mithilfe von Naturschutzmaßnahmen und Wiederaufforstung große Teile wieder hergestellt werden. Die Lebensqualität der Menschen hat sich dort massiv verbessert. Nach nur 35 Jahren haben die Menschen dort durch wieder Aufforstung eine neue Waldfläche von der Größe des Bodensees im Nord-westen des Landes erschaffen.

Die Karpaten

Europas letzte Urwälder befinden sich in den Karpaten, die sich über ein großes Gebiet von der Slowakei, Tschechien, Ungarn und Polen über die Ukraine und Rumänien bis nach Serbien erstrecken. Die Buchen-Urwälder der Karpaten in der Ukraine und Slowakei gehören seit 2007 zum Weltnaturerbe der UNESCO. Einige der Buchen dort sind bis zu 50 Meter hoch. In diesem Wald wird die Natur sich selbst überlassen. Totholz bietet Lebensraum für viele Lebewesen, insbesondere Mikroorganismen. Für Bären und Wölfe ist der Wald ebenfalls Heimat.
2003 unterzeichneten die Karpatenländer die Karpatenkonvention. In dieser ist unter anderem der Schutz der verbliebenen Urwälder benannt. Finale konsequente Regelungen aller Wälder sind aber noch nicht getroffen worden.

Borneo

Auf der Insel Borneo findet sich einer der ältesten Regenwälder der Welt. Die malaysische Insel ist die größte Asiens. Bekannt ist der Regenwald vor allem für die Orang-Utans, deren Existenz bedroht ist. 20 000 bis 50 000 leben derzeit noch auf Borneo, auf der benachbarten Insel Sumatra sind es noch ca. 7000. Ihr Lebensraum ist wegen der Rodung für Palmölplantagen stark gefährdet.
Seit 2000 sind Teile des Regenwalds auf Borneo, genauer gesagt der Kinabalu Nationalpark Weltnaturerbe der UNESCO.

Tipps vom Förster

Jeder von uns kann etwas für den Wald tun und den Wald vor seiner Haustüre mitgestalten. Ein paar Anregungen:

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW):

Die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald hat als Naturschutzverband zum Ziel, den Menschen die Bedeutung, den Zustand und die Gefährdung des Waldes näherzubringen. Hauptarbeitsschwerpunkt ist dabei die Waldpädagogik und deren Integration in Kindergärten und Schulen. Aktiv werden kann man auch bei den zahlreichen Baumpflanzaktionen oder bei der Waldjugend.

sdw-bayern.de

Private Waldbesitzer unterstützen

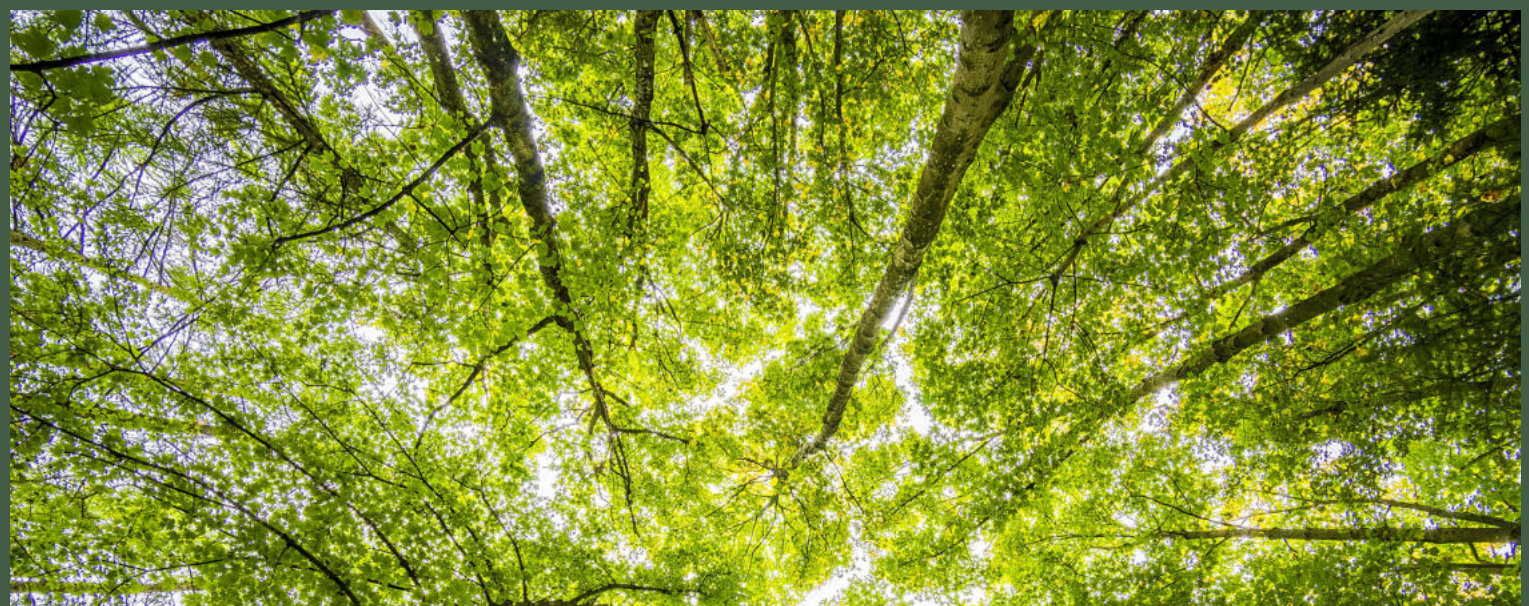
Auch private Waldbesitzer benötigen immer wieder Unterstützung bei der Arbeit in ihren Wäldern. Vielleicht gibt es ja in Ihrem Bekanntenkreis jemanden der sich über Ihre Unterstützung bei Pflanzungen oder anderen forstlichen Tätigkeiten freuen würde?

Ploggen gehen

Plogging ist eine Wortschöpfung aus "Joggen" und "plocka", schwedisch für "aufheben, pflücken". Das heißt, du nimmst zum Beispiel beim nächsten Waldbesuch eine Mülltüte mit und sammelst den Müll auf, den du findest. Diese Aktivität lässt sich auch gut mit diversen Sportarten wie joggen oder Rad fahren verbinden.

Spannende Projekte zum Waldschutz

Im letzten Teil möchten wir Dir noch ein bisschen Inspiration mit auf den Weg geben: Weltweit gibt es viele tolle Projekte, die sich für den Schutz des Waldes einsetzen, ihn wieder aufforsten und die Lebensgrundlage der Menschen erhalten, für die er Lebensraum und Zuhause ist.
Eine Auswahl dieser Projekte möchten wir dir vorstellen.



Das Bergwaldprojekt

Im Bergwaldprojekt arbeiten Freiwillige immer für eine Woche in Wäldern oder anderen schützenswerten Lebensräumen in ganz Deutschland und helfen dabei, neue Bäume zu pflanzen, Pflegemaßnahmen durchzuführen oder die vielfältigen Funktionen der Wälder zu erhalten oder wiederherzustellen. Nebenbei soll ihr Bewusstsein für das Ökosystem Wald gefördert werden

Du hast auch Lust, eine Woche Auszeit im Wald zu nehmen und etwas für den Waldschutz zu tun? Mehr Infos findest Du unter bergwaldprojekt.de

Der Regenwaldladen

Wie können wir dafür sorgen, dass der Amazonas-Regenwald nich gerodet wird? Indem wir es für die Menschen lukrativer machen, den Wald zu nutzen statt ihn zu roden. Deshalb verkauft der Regenwaldladen seit über 20 Jahren fair gehandelte Produkte aus Wildsamm-lung aus dem Amazonas, z.B. erhältlich in Weltläden. Mehr Infos: regenwaldladen.de

Peru Puro Agroforst

Die Kakaokooperative baut ihren Kakao in Agroforstsystemen an, die den natürlichen Aufbau des Regenwalds nachahmen. Das fördert die Biodiversität, macht Pestizide überflüssig, weil sich das System in einem natürlichen Gleichgewicht befindet und schützt den Regenwald, denn die Anbaumethode macht weitere Brandrodungen überflüssig. Dazu kommt die Aufforstung, in deren Rahmen bisher über 100 000 Bäume gepflanzt wurden.
Mehr Infos: PeruPuro.de

The Generation Forest

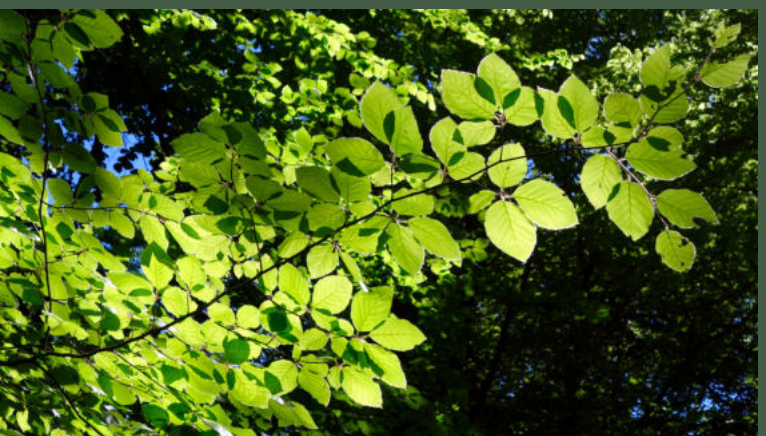
Die Genossenschaft hat sich der Aufforstung von Wäldern in Lateinamerika verschrieben. Der artenreiche Mischwald besteht ausschließlich aus einheimischen Baumarten und orientiert sich am Aufbau des Regenwalds.
Generationenwald deshalb, weil ähnlich wie im Regenwald Bäume mit unterschiedlichem Alter zusammen wachsen. Das Projekt bezeichnet sich selbst als die nachhaltigste Art der Aufforstung.

Mehr Infos:
TheGenerationForest.com

Wohllebens Waldakademie

Natürlicherweise wären über 90 % der Fläche von Deutschland mit Wald bedeckt, der größte Teil davon mit Buchenwäldern. In der Realität: Gerade mal 0,16 % machen die alten Buchenwälder, d.h. mit Buchen über 180 Jahren, gerade mal noch aus.

Deshalb hat sich die Waldakademie von Peter Wohlleben mithilfe von kaufbaren Zertifikaten dem Schutz dieser Buchen-Urwald-Reste verschrieben. Die Zertifikate werden mit einem Preis von 4 Euro pro Quadratmeter verkauft.



Mehr Infos:
wohllebens-waldakademie.de

Hier ist Platz für deine Gedanken zum Wald, für ein besonderes Fundstück, für ...

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des

Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Für den Inhalt dieser Publikation ist allein Initiative Eine Welt Laden Fürth e.V. verantwortlich; die her dargestellte Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global oder des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.

WELTLADEN
FÜRTH
Eine Welt-Station