

Schutzgebühr 1 €

Länderwaldpark Silvaticum



14 Waldwelten in Bad Meinberg





Das Silvaticum - Ort der Meditation, der Ruhe, der Entwicklung des Selbst

Silva, lat. silva „Wald“

Als Volker „Sukadev“ Bretz, Gründer und Leiter des Yoga Vidya Seminarhauses in Bad Meinberg, vor einigen Jahren hörte, dass der Landesverband Lippe das Silvaticum gemäß eines ministerialen Erlasses zu verkaufen hat, musste er nicht lange überlegen, um dem internen Gremium den Kauf vorzuschlagen. Heute gehört das Silvaticum Yoga Vidya und bleibt für Groß und Klein geöffnet.

„Bäume stellen eine wichtige Quelle von Sauerstoff und somit Prana dar. Ein Baum strahlt durch seine tiefen Wurzeln, seinen festen Stamm und seine weite Krone eine besondere Form von Lebensenergie dar. Durch das Umarmen von Bäumen ist sein Prana teilweise direkt zu spüren. ... Die Meditation auf die gesamte Aura eines Baumes, das Rauschen seiner Blätter im Wind, seinen Duft oder seine Festigkeit ermöglicht tiefe spirituelle Erlebnisse. Hierdurch machen wir eine direkte Erfahrung mit der Natur. Auch unsere innere Natur (Sat Chid Ananda), unser wahres Selbst wird erfahrbar.“
(aus: wiki.yoga-vidya.de/Baum)

Spätestens seit der Diskussion um die Erderwärmung wissen wir, dass Bäume zudem exzellente CO₂-Speicher sind.

Für uns, die GesUndTourismus Horn-Bad Meinberg GmbH ist der Kauf durch Yoga Vidya ein Glücksfall, denn durch den Länderpark gehen zahlreiche Terrainkurwege und NordicWalking Strecken und das Silvaticum wird nicht nur von den Reha- und Erholungsgästen, sondern auch von Einheimischen genutzt, die Ruhe, Entspannung und Zerstreuung suchen.

Der Dank für die Entwicklung dieser Broschüre gilt dem früheren Kurdirektor Horst Paulussen, der mit seiner damals entwickelten

Broschüre den Grundstein für dieses Werk gelegt hat, den Gärtnern des Landesverbandes Lippe, die den Park trotz ihrer immer kleineren Anzahl liebevoll gepflegt und wertvolle Hinweise für die Broschüre gegeben haben, der Forstabteilung des Landesverbands Lippe, der Foto AG und natürlich den Mitarbeitenden von Yoga Vidya e.V., die die Broschüre mit Yoga-Übungen zum Nachmachen bereichert haben.

Wir wünschen uns, dass Sie - unsere Gäste - desgleichen liebevoll mit diesem Kleinod der Kultur und Natur umgehen, es bewahren und schützen sowie sich respektvoll und wertschätzend gegenüber den Yoga praktizierenden und Erholung suchenden Menschen verhalten.

Ludmilla Gutjahr
Geschäftsführerin und Kurdirektorin
GesUndTourismus Horn-Bad Meinberg GmbH

Inka Aichinger
Bereichsleitung Öffentlichkeitsarbeit
Yoga Vidya e.V.

P.S.: Duzen oder Siezen... wir haben uns für beide Varianten entschieden, je nach Themenfeld und persönlich gewollter Ansprache.





Impressum

Herausgeber

GesUndTourismus Horn-Bad Meinberg GmbH
Parkstraße 10 · 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. +49 (0) 5234 20597-0 oder -10
info@hornbadmeinberg.de · hornbadmeinberg.de

Fachliche Beratung

Thomas Grimmelt und Claus Gröger
Forstabteilung Landesverband Lippe,
Inka Aichinger Bereichsleitung Yoga Vidya e.V. und
Michael Zapla Assistentin Öffentlichkeitsarbeit

Bildnachweis

Foto AG des BUND Lemgo: Thomas Grimmelt,
Bernd Lindau, Kim Robin Schubert und Gerhard Tegeler;
GesUndTourismus Horn-Bad Meinberg GmbH: Alina Lang;
Yoga Vidya e.V.

Konzeption und Realisierung
cmh-marketing eK, Detmold

Inhaltsverzeichnis

Willkommen	2
Bereich I: Hondo - Japan	4
Bereich II: Ostpreußen	6
Bereich III: Pommern	8
Bereich IV: südliche USA - Mississippi	10
Bereich V: Kalifornien - Sierra Nevada	12
Bereich VI: Oberitalien - Mittelmeer	14
Bereich VII: China - Himalaya	16
Bereich VIII: Spreewald	18
Bereich IX: Mitteuropäischer Auewald	20
Bereich X: Nordostamerika	22
Bereich XI: Hohe Alpen	24
Bereich XII: Jugoslawien - Bosnien	26
Bereich XIII: Nordwestamerika - Oregon	28
Bereich XIV: Kaukasus	30
Wildkräuter	32
Übersichtskarte	34





Yoga im Park

Yoga gemeinsam in der Natur zu üben bereitet besondere Freude. Damit du es selbst ausprobieren kannst, haben wir dir einige Übungen zusammengestellt. Diese wirst du auch ohne Vorkenntnisse gut mitmachen können. Für groß oder klein, jung oder alt – für jeden ist etwas dabei. Wir wünschen dir viel Spaß, diesen schönen Landschaftspark aus einer anderen Perspektive zu entdecken.



Der I. BEREICH zeigt Gehölze der japanischen Hauptinsel Hondo (auch Honshu). Sie erstreckt sich über fast 1.400 km in Nord-Süd-Richtung. Entsprechend reichhaltig ist die Gehölzflora. Unsere Gehölze sind ausnahmslos im Nordteil der Insel oder in Gebirgslagen beheimatet. So ist die für Mitteleuropa notwendige Winterhärte garantiert.

I.1 Veitchs Tanne (*Abies veitchii*)

Familie: Pinaceae

immergrüner Nadelbaum aus Zentral-Hondo, in 1300-2500 m Höhe, 20-25 m hoch

Der Name erinnert an die englische Baumschule Veitch, die sich im 19. Jh. sehr um die Einführung fremdländischer Gehölze verdient gemacht hat. Mitglieder der Familie sowie im Auftrag der Firma reisende Sammler brachten zahlreiche Neuentdeckungen nach Europa. John Gould Veitch entdeckte die Tanne 1860 am Fujiyama, und der Veitch-Sammler Charles Maries führte sie 1879 nach Großbritannien ein. Kennzeichnend sind die silbrig weißen Nadelunterseiten und der unter den Ästen taschenartig eingesenkte Stamm. Der Baum liebt feuchte Böden, stellt darüber hinaus aber nur geringe Ansprüche.

I.2 Nikko-Tanne, Schraubentanne (*Abies homolepis*)

Familie: Pinaceae

immergrüner Nadelbaum aus der Provinz Nikko nördlich von Tokio, in 1000-1400 m Höhe, 20-30 m hoch

Der Baum zeigt eine auffallend schöne, frischgrüne Benadelung; er wird in europäischen Gärten mit viel Erfolg kultiviert, weil er selbst im belasteten Stadtklima gut gedeiht, was kaum einer anderen Tanne gelingt.

I.3 Sachalin-Fichte (*Picea glehnii*)

Familie: Pinaceae

seltener, langsam wachsender Nadelbaum aus Nordjapan und Südsachalin, bis 20 m hoch

Die Sachalin-Fichte wächst pyramidal, die Zweige stehen horizontal ab. Die Nadeln sind blaugrün und kurz. Der lateinische Name erinnert an den deutsch-russischen Botaniker und Reisenden Peter von Glehn (1835 - 1876), der die Fichte 1861 entdeckt hat.

I.4 Japanische Lärche (*L. kaempferi* = *L. leptolepis*)

Familie: Pinaceae

sommergrüner Nadelbaum aus Zentral-Hondo, bis 30 m hoch

Die Japanische Lärche wächst in der Jugend schnell und liebt hohe Luftfeuchtigkeit. Wie alle Lärchen wirft sie im Herbst die Nadeln ab. Im Unterschied zur Europäischen Lärche sind die einjährigen Zweige der Japanische Lärche rotbraun (bei der Europäischen Lärche gelbbraun) und die Schuppenspitzen der Zapfen deutlich nach außen gebogen. Dem Lemgoer Arzt Engelbert Kaempfer

(1651-1716), der in botanischen Schriften mit dem Autorenkürzel ‚KAEMPF‘ geehrt wird, verdanken wir die erste Beschreibung japanischer Pflanzen.

I.5 Sichelanne (*Cryptomeria japonica*)

Familie: Taxodiaceae

immergrüner Nadelbaum Japans und Chinas, in der Heimat bis 50 m hoch, bei uns kaum die Hälfte
Die Sichelanne - bei den Japanern heißt sie Sugi - ist eine monotypische Gattung, d.h. die Gattung umfasst nur eine einzige Art. *Cryptomeria* ist der wichtigste japanische Forstbaum. Die Hälfte aller bewirtschafteten Waldflächen Japans ist mit Sugi-Forsten bedeckt. Das Holz wird vor allem im Tempel- und Hausbau verwendet, eignet sich aber auch für Telegraphenmasten und Bahnschwellen. Gärten alter Paläste, Tempelanlagen und Heiligtümer sind fast immer mit Sichelannen bepflanzt. 1692 hat Engelbert Kaempfer den Baum in Japan entdeckt. Saatgut gelangte allerdings erst 1842 nach England. Für ein optimales Gedeihen benötigt die Sichelanne ein mildes, regenreiches Klima, wie es im Küstenbereich Westeuropas herrscht. Kulturpflanzen, die aus Beständen im nördlichsten Verbreitungsgebiet in SW-Hokkaido gezogen wurden, kommen auch im raueren ostwestfälischen Klima zurecht. Der Name „Sichelanne“ betont die sichelförmige Krümmung der einzelnen Nadeln.

I.6 Japanische Blütenkirsche (*Prunus serrulata* „Hisakura“)

Familie: Rosaceae

sommergrüner Strauch oder Baum mit aufwärts gerichteten Ästen, wird 5-12 m hoch
„Hisakura“ (= Kansan) ist in Europa die am häufigsten gepflanzte Sorte, trotz ihres etwas steifen Habitus. Es gibt unter den über 60 Gartenformen Kultivare (auch Cultivar, Kulturpflanzengruppe) mit eleganterem Aufbau. Eine Augenweide ist der Baum allerdings, wenn er im Mai seine gefüllten, großblumigen, dunkelrosafarbenen Blütenbüschel zeigt.

I.7 Kuchenbaum, Katsurabaum (*Cercidiphyllum japonicum*)

Familie: Cercidiphyllaceae

Sommergrüner, oft mehrstämmiger Baum aus der Waldzone Hokkaidos und Nord-Hondos; er kommt auch in Mittel- und Westchina vor, bis 30 m hoch

Die herzförmigen, im Austrieb karminroten Blätter, die sich im Herbst goldgelb färben, machen den Kuchenbaum unbestreitbar zu einem der schönsten Bäume, die uns Japan beschert hat. Abgefallene, welke Blätter entwickeln einen ausgeprägten Duft nach (Leb-)Kuchen. Seit 1880 wird der Baum in Deutschland kultiviert.

I.8 Japanische Zaubernuss (*Hamamelis japonica*)

Familie: Hamamelidaceae

sommergrüner, lockerwachsener Strauch, bis etwa 3 m hoch

Ganz ungewöhnlich für Mitteleuropa ist die Blütezeit des Strauches. Er entfaltet seine papierstreifenartigen gelben Blüten im Winter. Bis zu -10 Grad Celsius können offene Blüten ertragen - kein anderes Blütengehölz besitzt diese Fähigkeit. Hinzu kommt eine prachtvolle gelbrote Färbung der haselnussartigen Blätter im Herbst.

I.9 Feuerhorn, Amurahorn (*Acer ginnala*)

Familie: Aceraceae

sommergrüner, mehrstämmiger Großstrauch oder Baum mit einem weitem Verbreitungsgebiet:

Nordchina, Mandchurei, Japan; bis 7 m hoch

Wegen seiner frühen feuerroten Herbstfärbung ist *Acer ginnala* ein häufig gepflanzter, attraktiver Vertreter Ostasiens in unseren Gärten.

I.10 Maximowicz-Birke, Lindenblättrige Birke (*Betula maximowicziana*)

Familie: Betulaceae

sommergrüner Laubbaum aus dem nördlichen Japan, bis 20 m hoch

Unverwechselbar und völlig verschieden von anderen Birkenarten ist das große, lindenähnliche Blatt (bis 14 x 11 cm). Die Rinde ist zunächst weiß mit waagerechten graubraunen Streifen, im Alter dann eher orangebraun, stellenweise rosa. Der lateinische Name erinnert an den russischen Botaniker Carl J.I. Maximowicz (1827-1891). Er bereiste im Auftrag des Botanischen Gartens St. Petersburg zwischen 1861 und 1864 Japan und galt zu seiner Zeit als der größte Experte auf dem Gebiet der Flora Nordchinas und Japans.



Kuchenbaum



Der II. BEREICH zeigt Gehölze der Lehmreviere Ostpreußens. Diese Waldgesellschaft wurde als Reminiszenz für den Initiator des Silvaticum, Forstdirektor Dr. Spletstößer, angelegt, der gebürtig aus Ostpreußen stammte.



Zitterpappel

II.1 Zitterpappel, Espe (*Populus tremula*)

Familie: Salicaceae

raschwüchsiger sommergrüner Laubbaum,
bis 30 m hoch, bleibt jedoch meist viel niedriger

Die Zitterpappel ist ein typisches Pioniergehölz. Große Mengen flugfähiger Samen werden transportiert. Überall auf Brachland, Rohböden, aufgelassenen Steinbrüchen oder an Bahngleisen siedeln sich nach kurzer Zeit dichte Bestände von Zitterpappeln an. Das Holz wird bevorzugt zur Herstellung von Zündhölzern verwendet. Der Name Zitterpappel beruht darauf, dass die Blätter wegen ihrer langen, dünnen Stiele schon bei geringer Windstärke auffällig hin und her wackeln. Diese Eigenart führte zu der Redewendung „Zittern wie Espenlaub“.

Augenübung

Zur Stärkung deiner Augenmuskulatur kannst du deine Augen abwechselnd von rechts nach links und von oben nach unten bewegen. Achte bei dieser Übung besonders darauf, dass du deinen Kopf nicht mitbewegst, sondern nur deine Augen. Nimm dir Zeit, verbinde deine Augenübung mit deinem Atem. Atme ein, schaue nach links, atme aus. Atme wieder ein, schaue nach rechts, atme aus usw. Lasse deine Augen zum Abschluss achtsam ein paar Runden im und danach gegen den Uhrzeigersinn kreisen.



II.2 Schwarzerle (*Alnus glutinosa*)

Familie: Betulaceae

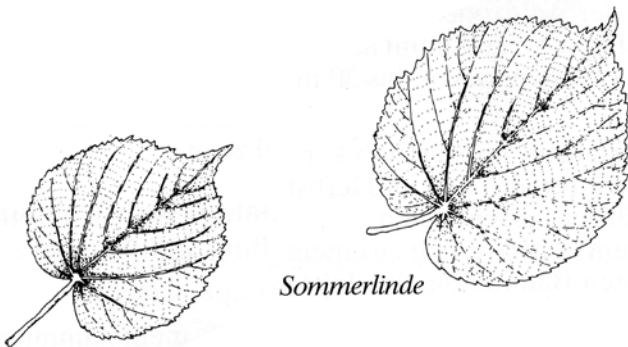
siehe: BEREICH VIII Spreewald

II.4 Hain-, Weiß- oder Hagebuche (*Betula pendula*)

Familie Betulaceae

sommergrüner, langsam wachsender,
oft krummstämmiger Laubbaum, bis 30 m hoch

Wegen seiner Schnittverträglichkeit ist die Hainbuche gut für Hecken (der Hag: Hecke) geeignet. Außerdem haften die verfärbten Blätter bis in den Winter. Sicher kennen sie den Ausdruck ‚hanebüchener Unsinn‘. Hagebüchen bezieht sich auf die Härte und Zähigkeit des Holzes und bedeutet hart, grob. Hanebüchen kommt übrigens von hagebüchen. („Hanebüchener Unsinn“ ist also besonders grober Unsinn). Das Holz wurde früher u. a. für Radnaben verwendet. Noch heute benutzt man es für Klavierhämmer.



Winterlinde

II.5 Winterlinde, Kleinblättrige Linde (*Tilia cordata*)

Familie: Tiliaceae

sommergrüner Laubbaum, bis 30 m hoch

Es ist nicht leicht, die beiden einheimischen Lindenarten zu unterscheiden. Die Winterlinde zeigt folgende Merkmale: kleinblättrig, 5-6 cm, unterseits leicht blaugrün, in den Achseln der Blattnerven rostbraune Haarbüscheln. Die Sommerlinde (*Tilia platyphyllos*) hat dagegen größere Blätter (7-12 cm), ist unterseits hellgrün, und die Haarbüschel in den Achseln der Blattnerven sind weißlich hell. Erschwert wird die Bestimmung noch dadurch, dass es einen äußerst wüchsigen Bastard (*Tilia x europaea*) von maximal 40 m Höhe gibt, der viel gepflanzt wird. Blühende Linden sind als Bienenweide wertvoll. Lindenblütentee hilft bei Erkrankungen der oberen Atemwege. Immer noch sind Linden häufige Straßenbäume, obwohl sie ziemlich empfindlich gegen Luftverschmutzung sind. Die Winterlinde blüht zwei Wochen später als die Sommerlinde. Sie ist der am spätesten blühende einheimische Baum.

II.6 Gewöhnliche Esche (*Fraxinus excelsior*)

Familie: Oleaceae

sommergrüner Laubbaum, bis 40 m hoch,
damit einer der höchsten einheimischen Laubbäume

Die Art ist gut zu erkennen an den unpaarig gefiederten Blättern mit 9-13 Fiederblättchen und den 3 cm langen Flügel Früchten, die in Pollen herabhängen. Im Winter fallen die pechschwarzen Knospen auf. Häufig findet man in Gärten und auf Friedhöfen die Trauerform, (*F. excelsior* „Pendula“) deren Zweige fast den Boden berühren.



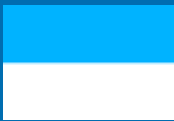
Faulbaum

II.7 Faulbaum, Pulverholz (*Rhamnus frangula*)

Familie: Rhamnaceae

dornloser Strauch, 1-3 m hoch

Die schwarzvioletten Früchte sind giftig. Ihr Genuss führt zu Schwindelgefühlen, Erbrechen, blutigen Durchfällen und Kollapszuständen. Die Volksnamen lassen sich so erklären: Die faulig riechende Rinde wird seit dem 16. Jh. als „Droge“ verwendet. Nach mehrjähriger Lagerung ließ sich ein Extrakt gewinnen, welches früher als Abführmittel diente. Auch stellte man aus dem Holz eine besonders feinpulvrige Holzkohle her, die sich hervorragend zur Bereitung von Schießpulver eignete.



Schulter-Nackenübung

Dein Kopf ist gerade ausgerichtet und in Verlängerung deiner Wirbelsäule. Ziehe gleichzeitig mit deiner Einatmung die Schultern hoch zu den Ohren. Mache einen ganz festen, kurzen Hals. Zähle in Gedanken bis 10. Ausatmend lasse die Schultern wieder los und nach unten gleiten. Wiederhole diese Übung 3-5 Mal. Führe die Übungen achtsam und sanft aus. Du kannst sie im Stehen oder im Sitzen praktizieren.



Pommern ist Teil des norddeutschen Tieflandes. Seine Oberflächengestalt ist von der Eiszeit geprägt. Zahlreiche Seen, Moore, eiszeitliche Aufschüttungen und Sandflächen prägen die Landschaft. Nacheiszeitlich jung und dadurch artenreich ist die natürliche Gehölzvegetation. Auf den Sandflächen stehen ausgedehnte Kiefernwälder.

III.1 Gemeine Kiefer, Föhre, Waldkiefer (Pinus sylvestris)

Familie: Pinaceae

immergrüner Nadelbaum, bis 30 m hoch; von allen europäischen Pinus-Arten ist sie am weitesten verbreitet: von Lappland bis Spanien, östlich bis Sibirien

Das Wort Kiefer kommt von „Kien“, einer Bezeichnung für harziges Holz. Möglicherweise ist es als Abkürzung aus Kienföhre (= harzreicher Nadelbaum) entstanden. Kienspäne, also Spaltstücke aus harzreichem Kiefernholz, wurden früher zur Beleuchtung von Räumen benutzt. Eine große Bedeutung hatte die genügsame Kiefer bei der Wiederbegründung von Wäldern in Norddeutschland. Sie ist eine der wenigen heimischen Arten, die auf trockenen, armen Sandböden zurechtkommt. Daher ist die Waldkiefer derzeit eine der häufigsten Baumarten in Deutschland mit ihrer langen dicken Pfahlwurzel ist sie sehr sturmfest.

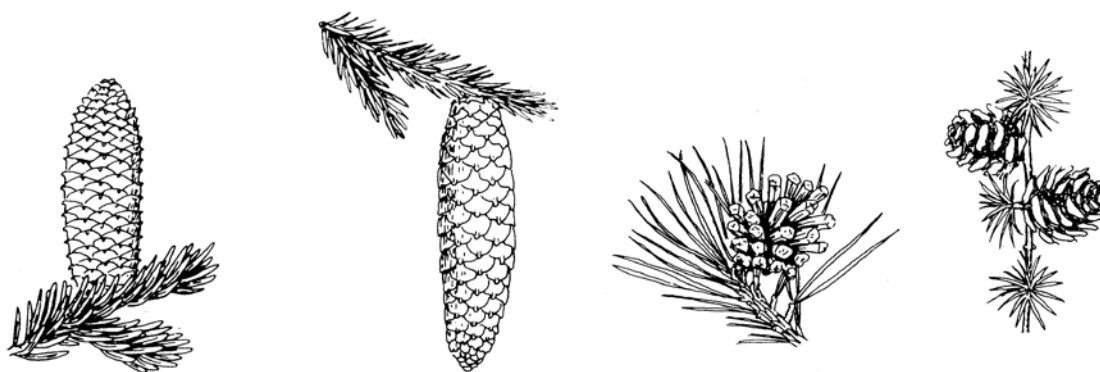
III.2 Gemeine Fichte, Rotfichte (Picea abies)

Familie: Pinaceae

immergrüner Nadelbaum, bis 50 m hoch, gelegentlich 70 m erreichend, ursprünglich beheimatet von Skandinavien bis zum Balkan.

Die Gemeine Fichte ist der höchste in Europa beheimatete Baum. In freiem Stand entwickelt er eine regelmäßige, kegelige Form. Immer noch ist sie der häufigste Weihnachtsbaum. Als Flachwurzler ist sie sturmgefährdet. Industriestäube und Gase bekommen ihr gar nicht. Wo sie in Monokultur gepflanzt ist, versauert der Boden, und eine Wiederbepflanzung mit Mischwald ist sehr erschwert. Trotzdem ist P. abies in Deutschland der häufigste Nadelbaum. Er ist der „Brotbaum“ des Waldes, schnell wachsend, mit hohem Holzertrag. Die geraden, gleichmäßig gewachsenen Fichtenstämme liefern bestes Bauholz. In beinahe jedem Haus in Deutschland ist heute Fichtenholz verbaut, sei es als Balken, Dachsparren oder Dachlatten.

	TANNE (Abies)	FICHTE (Picea)	KIEFER (Pinus)	LÄRCHE (Larix)
Nadeln	stehen immer einzeln	stehen immer einzeln	immer gebündelt zu 2, 3 oder 5	zahlreich gebündelt, büschelig an Kurztrieben
	alle Arten immergrün	alle Arten immergrün	alle Arten immergrün	alle Arten sommergrün
	meistens nicht spitz, sondern gerundet, lederartig glatt	meistens starr und spitz	spitz, derb, aber biegsam lang	weich, nicht stechend
Zapfen	immer aufrecht stehend am Zweig	immer hängend am Zweig fast immer nur in den Baumwipfeln	seitlich abstehend, schräg nach oben oder unten, auch hängend	klein (bis 4 cm) außer Sikkim-Lärche (bis 11 cm)
	Schuppen fallen einzeln ab, zurück bleibt die Mittelachse*	fallen als Ganzes ab	fallen als Ganzes ab	fallen als Ganzes ab, haften mehrere Jahre am Zweig



Wassertretbecken im Silvaticum

Im Wassertretbecken, kurz hinter dem südlichen Eingang zum Silvaticum, hast du die Möglichkeit dich nach einer ausgiebigen Wanderung oder Fahrradtour, die Füße auf kniepsche Art zu kühlen. Das kühle Nass sorgt nicht nur für eine Abkühlung, sondern lässt auch das Kind in uns wieder zum Vorschein bringen. Eine Sitzbank lädt zum Verweilen und Entspannen ein; ruhig gelegen Mitten in der Natur.



Bienenlehrpfad im Silvaticum

Im Jahr 2013 wurde vom Landesverband Lippe ein Bienenlehrpfad angelegt und mit Bienenvölkern besiedelt. Ziel ist es, dem zunehmenden Verlust der kleinen sechsbeinigen Bestäubungshelfer entgegenzuwirken und somit deren Überleben zu sichern. Dafür wurden ebenfalls Blühwiesen angelegt, die nicht nur die Insekten erfreuen, sondern auch den Spaziergänger. Auf sieben Schautafeln werden alle wichtigen Fakten rund um die Honigbiene aufgezeigt, aber auch wie der Mensch die Bienen bei ihrer wichtigen Arbeit unterstützen kann. Der Pfad beginnt und endet am Wohnmobilhafen im Silvaticum und ist rund 700 Meter lang.



Unsere Auswahl in dieser Waldlandschaft ist recht klein, denn die meisten Bäume und Sträucher sind zu empfindlich für unser Klima.

IV.1 Sumpfyzypresse (*Taxodium distichum*)

Familie: Taxodiaceae
sommergrüner laubwerfender Nadelbaum,
bis 35 m hoch

Das zögerliche Wachstum unserer Exemplare hängt zum einen mit dem wärmeren Herkunftsklima zusammen, zum anderen damit, dass die Sumpfyzypresse von Natur aus ein Bewohner feuchter Niederungen mit hohem Grundwasserstand bzw. Überflutung ist. Bei dauernder Nässe bildet *Taxodium* sogenannte Atemknie aus, stubenartige Wurzelbildungen, die aus dem Wasser ragen und dem Gasaustausch des Wurzelbereichs dienen. Sumpfyzypresen waren im Tertiär auch in Europa verbreitet. Blattfossilien, die im Rheinischen Braunkohlerevier südlich von Köln gefunden wurden, zeigen, dass sie wesentlich an der Braunkohlebildung beteiligt waren.

Bergstellung

Bild 1: Die Bergstellung ist die Ausgangsposition für die nächsten zwei Übungen. Stehe hierfür aufrecht und gerade. Deine Beine sind gestreckt, die Knie jedoch nicht durchgedrückt. Dein Kopf ist in Verlängerung deiner Wirbelsäule gerade ausgerichtet. Dein Kin zeigt ganz leicht Rich-

tung Brustbein. Das streckt behutsam deinen Nacken. Deine Arme hängen entspannt rechts und links deiner Körperseiten. Verteile dein Gewicht gleichmäßig über deine Fußsohle. Atme in tiefen ruhigen Zügen in den Bauch ein und aus. Spüre deiner Körperempfindung nach.

Stehende Vorwärtsbeuge

Bild 2: Hebe mit der nächsten Einatmung beide Arme gestreckt vorne nach oben. Dein Blick bleibt gerade ausgerichtet. Strecke dich nach oben, hebe dabei deinen Blick Richtung Himmel. Spanne deinen Beckenboden an, um deinen unteren Rücken zu schützen und beuge dich leicht nach hinten in eine sanfte Rückbeuge.

Mit deiner Ausatmung beuge dich ausatmend aus der Hüfte heraus mit geradem Rücken nach vorne und weiter nach unten. Die Fingerspitzen oder Hände berühren den Boden. Dein Kopf hängt locker. Als Anfänger kannst du die Knie etwas beugen, sodass deine Hände auf den Boden kommen.



IV.2 Schwarz- oder Flussbirke (*Betula nigra*)

Familie: Betulaceae

sommergrüner Laubbaum, bis 15 m hoch,
verbreitet in den östlichen USA

Ausgesprochen wüchsig zeigen sich unsere Exemplare. Sie widerlegen auch die verbreitete Ansicht, Birken besitzen hellweiße Stämme. Die Schwarzbirke hat eine cremig rotbraune bis graubraune, an alten Exemplaren schließlich fast schwarze Rinde, die sich in großen papierartigen Streifen löst. Der Name „Flussbirke“ weist auf ihre Vorliebe für Flusstäler und feuchte Standorte hin.

IV.3 Rotahorn (*Acer rubrum*)

Familie: Aceraceae

sommergrüner Laubbaum, bis 20 m hoch,
mit einem großen Verbreitungsgebiet:

Neufundland bis Texas und Nord-Florida

Acer rubrum wird seinem deutschen Namen gleich in dreifacher Hinsicht gerecht. Er blüht rot, was kein anderer Ahorn tut, ganz junge Blätter sind glänzend rot und im Herbst verfärbt sich das Laub von gelb über orange bis weinrot.

Naturerfahrung

Baummeditation an der großen Linde

Im Silvaticum Länderwaldpark steht als Solitär eine sehr alte große Linde mit einer Bank unter ihrem Blätterdach. Die nachfolgende Meditation kannst du an ihrem prächtigen Stamm ausführen oder einem anderen beliebigen Baum deiner Wahl. Lege eine Decke dicht an den Baumstamm und setze dich so hin, dass du mit dem Rücken aufgerichtet an den Stamm gelehnt bequem verweilen kannst. Atme ein paar Mal tief in den Bauch ein und wieder aus. Nimm den Atemstrom in der Nase wahr. Nach ein paar Atemzügen nimm die Naturgeräusche im Park wahr. Verbinde dich über diese Achtsamkeit mit der Natur. Nach ein paar weiteren Atemzügen spüre bewusst den Baumstamm an der Rückseite deines Rückens. Erspüre seine Lebendigkeit. Energie strömt mit der Einatmung hoch durch deinen Rücken und mit der Ausatmung hinunter. Versuche dieses Hoch- und Hinunterströmen auch, im Baumstamm wahrzunehmen. Die Vorstellungskraft hilft, sich tief auf den Baum einzustimmen und für seine erdende Energie zu öffnen. Fühle dich vom Baum gehalten, behütet und beschützt. Und falls zwischendurch Gedanken aufkommen, lasse diese wie Wolken am Himmel vorbeiziehen, ohne diese weiter zu beachten. Bleibe für einige weitere Minuten offen für

diesen entspannenden Augenblick. Zum Ende deiner Baummeditation bedanke dich beim Baum für die Ruhe und Stille, die er dir geschenkt hat.

Wissen über den Baum

Wusstest du, dass nicht nur das Blätterdach eines Baumes an heißen Tagen wohltuenden Schatten spendet? Durch die Verdunstung von Wasser, welches der Baum über seine Wurzeln aufnimmt und durch Kapillare bis in die Blätter führt; von dort an die Umgebung abgibt, trägt er unmittelbar zur Regulierung des regionalen Klimas bei.

Wusstest du, dass ein ausgewachsener Baum so viel Sauerstoff produziert, dass 20 Menschen davon leben können? Schau dich einmal in deiner Nachbarschaft um. Habt ihr ausreichend Bäume gepflanzt?

Wusstest du, dass der jährliche Laubabwurf im Herbst, auch wenn dies dem Ordnungssinn des Menschen widerspricht, die Wurzeln im Winter vor Frost schützt? Außerdem wird das Laub von Insekten wie Käfern und Regenwürmern sowie vielen verschiedenen Mikroorganismen zu Humus verarbeitet. Auf diese Weise versorgt der Baum u. a. sein Wurzelwerk mit Nährstoffen.





Tiefe Gebetshocke

Für die tiefe Gebetshocke begib dich in die Hocke. Deine Füße sind etwas weiter als schulterbreit auseinander gestellt. Deine Fußsohlen haben festen Bodenkontakt. Falls deine Fersen nicht am Boden sind, kannst du etwas darunterlegen, z. B. deine Schuhe. Vielleicht liegt auch ein geeigneter Stock oder Stein in deiner Nähe. Du gibst deine Hände zum Gruß in die Namasté-Haltung und drückst mit deinen Ellbogen von innen sanft gegen deine Knie. Bleibe für 5 bis 10 tiefe, ruhige Atemzüge in der Asana. Löse die Stellung behutsam Schritt für Schritt auf, so wie du hineingegangen bist.



Kaum ein anderes Gebiet der Erde im Bereich der gemäßigten Zone weist einen solchen Artenreichtum an Nadelhölzern auf. Die ersten botanischen Sammler, die den amerikanischen Westen besuchten, Archibald Menzies und David Douglas, kamen aus dem Staunen nicht mehr heraus. Nahezu täglich entdeckten sie neue Arten. Gleichsam entschuldigend schrieb Douglas in einem Brief an den Botanischen Garten Glasgow: „Sie werden glauben, ich erfinde immer neue Arten zu meinem Vergnügen.“

V.1 Berg-Mammutbaum (*Sequoiadendron giganteum*)

Familie: Taxodiaceae

immergrüner Nadelbaum, bis 90 m hoch

Gemessen am Holzvolumen ist der Mammutbaum der mächtigste Baum der Welt. „General Sherman“, ein besonders markantes Exemplar ist 87 m hoch, hat einen Stammumfang von 30 m, wiegt rund 1000 t und würde 1350 Festmeter Holz liefern. Schon bald nach ihrer Entdeckung setzten sich amerikanische Präsidenten persönlich dafür ein, die Riesenbäume am Westhang der Sierra Nevada unter Schutz zu stellen. 1890 wurde der Sequoia National Park geschaffen. Die bis zu 3000 Jahren alten Bäume ziehen jährlich Touristen in Scharen an. Auch unsere Exemplare lassen schon erahnen, wie wüchsig Mammutbäume auch in Mitteleuropa sind. Der lat. Name *Sequoiadendron* erinnert an Sequoia (um 1763-1843), einen Angehörigen der Cherokee-Indianer, der um 1821 eine Silbenschrift für die Sprache der Cherokee entwickelt hat.

V.2 Koloradotanne, Gleichfarbige Tanne (*Abies concolor*)

Familie: Pinaceae

immergrüner Nadelbaum, bis 50 m hoch,
in Mitteleuropa bis 25 m

Das Verbreitungsgebiet reicht von Oregon bis New Mexico. Charakteristisch sind die beidseitig stumpf blaugrauen Nadeln, die sichelförmig nach oben gekrümmt sind. Zerriebene Nadeln und Triebe duften nach Zitrone. Von allen Gebirgstannen wird sie am häufigsten in Gärten gepflanzt. Sie liebt sonnige Lagen.

V.3 Prachtanne (*Abies magnifica*)

Familie: Pinaceae

immergrüner Nadelbaum, bis 40 m hoch

Mit seinem schmalen regelmäßigen, symmetrischen Aufbau und dem kerzengeraden astfreien Stamm ist *Abies magnifica* eine ausgesprochen prächtige Erscheinung. In Mitteleuropa ist sie bei strengen Frösten etwas heikel. Mit der Schaffung des Silvaticums wurde die Art innerhalb Lippes erstmals gepflanzt und ist deshalb eine echte Rarität.

V.4 Küsten-Douglasie (Pseudotsuga menziesii)

Familie: Pinaceae
 immergrüner Nadelbaum, mit gut 50 m Höhe, in British Columbia bis 95 m
 Sie ist im amerikanischen Westen von Kanada bis Mexiko verbreitet. Der lateinische und deutsche Name setzt zwei Sammlern des amerikanischen Westens ein bleibendes Denkmal. Archibald Douglas entdeckte den Baum 1793, und David Douglas schickte 1827 Samen nach England. Die Douglasie ist ein Baum, den man leicht und eindeutig identifizieren kann. Die Bäume haben eine tief rissige, von dunklen korkigen Furchen durchzogene Borke, deren Nadeln nach Zitrusfrüchten duften. Dagegen haben die Tannennadeln nur einen dünnen Stiel (Tannennadeln sitzen mit einem scheibenförmig runden Fuß am Zweig) und an ihren Zapfen ragen lange dreizipflige Deckschuppen wie „Mäuseschwänzchen“ über die Samenschuppen hinaus. Die Douglasie ist einer der besten Nutzholzbäume der Welt. Sie wächst schnell, gerade, im unteren Stammabschnitt astfrei und liefert Holz von der besten Qualität. (Handelsname: Oregon Pine). Leider ist sie an ungeschützten Standorten windwurfgefährdet.

V.5 Gelbkiefer, Goldkiefer (Pinus ponderosa)

Familie: Pinaceae
 immergrüner Nadelbaum bis 30 m hoch, in der Heimat, den Rocky Mountains südlich von British Columbia, bis 70 m
 Die Gelbkiefer gehört in die Gruppe der dreinadeligen Kiefern, die in Nordamerika dominieren. Die Nadeln stehen gehäuft am Triebende, sind derb und spitz und ausgesprochen lang (15-25 cm). „Ponderosa“ bedeutet schwer und bezieht sich auf das Gewicht und die Festigkeit des Holzes. Eigenschaften, die schon von den ersten Siedlern festgestellt wurden, weshalb sie Pinus ponderosa auch „Bullenkiefer“ nannten. Die Gelbkiefer ist nicht nur die wichtigste Kiefernart des amerikanischen Westens, sondern zeigt auch die beste Eignung für europäische Gärten, weil sie in nahezu jedem Boden gut wächst.

V.6 Riesen-Küstentanne, Kalifornische Tanne (Abies grandis)

Familie: Pinaceae
 immergrüner Nadelbaum, der in seiner Heimat British Columbia bis Nord-Kalifornien Höhen von 90 m erreicht
 Selbstverständlich war es Douglas, der die größte aller Tannen entdeckte. Am besten gedeiht sie, wo hohe Niederschläge fallen und der Boden tiefgründig ist. Sie ist gut zu erkennen an ihren glänzend grünen, zweizeiligen Nadeln, die unterschiedlich lang sind. Zerrieben riechen sie nach Mandarinen.

V.7 Riesenlebensbaum (Thuja plicata)

Familie: Cupressaceae
 immergrüner Nadelbaum, bis 60 m hoch, besonders stattlich im äußersten amerikanischen Westen, in Washington und Oregon
 Das Holz des Riesen-Lebensbaums war und ist ein begehrtes Baumaterial. Schon die Indianer fertigten aus dem Stamm Einbaumkanus und Totempfähle. Die ersten europäischen Siedler nahmen es gern als Bauholz für Blockhäuser. Heute wird es unter der Handelsbezeichnung „Zeder“ wegen seiner Witterungsbeständigkeit gern zum Dachschindeln benutzt.

V.8 Lawsons Scheinzypresse (Chamaecyparis lawsoniana)

Familie: Cupressaceae
 immergrüner spitzförmiger Nadelbaum der amerikanischen Westküste von Oregon bis NW- Kalifornien, bis 50 m hoch, in Mitteleuropa bis 25 m
 Sie wächst immer dann gut, wenn man ihrem hohen Feuchtigkeitsbedürfnis Rechnung trägt. Ihre Neigung, Sämlinge mit erheblicher Variabilität in Form und Farbe hervorzubringen, macht sie für Baumschulen interessant. G. Krüssmann verzeichnet in seinem „Handbuch der Nadelgehölze“ an die 200 Kulturformen in Baum- und Buschgröße und 50 Zwergformen. Kein anderer Baum hat so viele Gesichter. Die Nadeln der Scheinzypresse, die zu Ehren des Edinburgher Züchters und Botanikers Charles Lawson (1794-1873) benannt wurde, sollen nach Harz und Petersilie duften.

V.9 Kalifornische Flußzeder, Weihrauchzeder (Calocedrus decurrens)

Familie: Cupressaceae
 immergrüner, auffallend schlanker säulenförmiger Nadelbaum mit abgerundeter Krone, bis 30 m Höhe, verbreitet vom mittleren Oregon bis Südkalifornien
 Das weiche Holz ist sehr gleichmäßig strukturiert: es eignet sich gut für Schnitzarbeiten und wird in der Möbeltischlerei verwendet. Zerriebene Blätter riechen nach Terpentin.

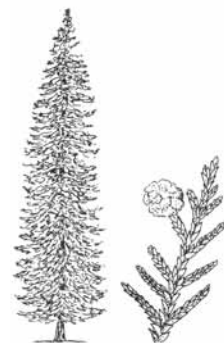
RIESENLEBENSBAUM

Zapfen hellbraun oval ca. 2 cm vom Zapfengrund ausgehende, abgespreizte Schuppen, mit dorniger Spitze



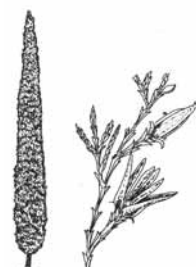
LAWSONS SCHEINZYPRESSE

Zapfen hellbraun kugelig ø 8 mm die einzelnen Schuppen von einer Mittelachse ausgehend, nach allen Seiten zeigend, jeweils mit einem in der Mitte stehenden Höcker



KALIFORNISCHE FLUSSZEDER WEIHRAUCHZEDER

Zapfen rotbraun länglich ca. 2 cm ähnlich Thuja, die Schuppen aber an der Spitze etwas ausgefranst





Herabschauender Hund

Für den Herabschauenden Hund kommst du zunächst mit beiden Knien und Händen auf den Boden in den Vier-Füßler-Stand. Unterschenkel und Fußrücken berühren den Boden. Deine Knie sind in gerader Linie unter deinen Hüften und deine Hände in gerader Linie unter deinen Schultern. Spreize deine Finger flach am Boden und drücke deine Hände kraftvoll in den Boden. Hebe nun mit der nächsten Einatmung deine Hüften nach hinten oben. Die Arme sind gestreckt und die Wirbelsäule ist lang. Deine Fersen streben Richtung Boden. Der Nacken ist entspannt in Verlängerung deiner Wirbelsäule. Dein Blick zeigt vor dir auf den Boden. Bleibe für einige tiefe Atemzüge in der Stellung. Wenn du dich noch etwas mehr fordern möchtest, hebe mit der Einatmung das rechte Bein gestreckt nach hinten oben. Halte das gehobene Bein für einige Atemzüge, senke es mit der Ausatmung. Wiederhole die Übung anschließend mit dem linken Bein. Löse die Stellung über den Vier-Füßler-Stand auf.



Die Mehrzahl der Gehölze aus dem Mittelmeerraum ist in Mitteleuropa nicht ausreichend winterhart. Einige Arten, die aus Gebirgslagen bzw. aus den nördlichen Randbereichen stammen, kommen mit den zentraleuropäischen Wintern zurecht.

VI.1 Korsische Kiefer (*Pinus nigra* var. *maritima*)

Familie: Pinaceae

immergrüner Nadelbaum bis 35 hoch,
auf Korsika, Sizilien und Süditalien beheimatet

Die Nadeln dieses häufig gepflanzten Baumes stehen immer zu zweit gebündelt, sind oft dünn, 12-18 cm lang, graugrün und an jungen Bäumen oft verdreht.

VI.2 Blaue Atlaszeder (*Cedrus atlantica* „*Glauca*“)

Familie: Pinaceae

immergrüner Nadelbaum
aus dem Atlasgebirge in Marokko, bis 35 m hoch

Die eigentliche Art wird weit weniger gepflanzt als die „*Glauca*“-Form mit stahlblauer Benadelung. Die Nadeln erscheinen blau, weil sie von einer Wachsschicht bedeckt sind. So eine bläuliche Benadelung soll eine Anpassung an das Wachstum in trockenen Gebirgen sein. Sie findet sich auch bei einigen anderen Nadelbaumarten. Die Wachsschicht schützt die Nadeln und verringert den Wasserverlust. Die Blaue Atlaszeder ist heute eine der beliebtesten Nadelbaum-Zierformen für Gärten und Parks. Dabei ist sie eigentlich nur für den geräumigen Garten zu empfehlen, denn sie braucht Platz.

VI.3 Esskastanie (*Castanea sativa*)

Familie: Fagaceae

sommergrüner, langlebiger Laubbaum bis 35 m hoch,
ursprünglich nur in Südeuropa, Westasien und Nordafrika beheimatet

Wahrscheinlich wurde die Esskastanie schon von den Römern in Mitteleuropa und England eingeführt. Im Südwesten Deutschlands, im Weinbaugebiet fruchtet sie gut und ist stellenweise verwildert. Die kugeligen, sehr stacheligen Fruchtbecher springen im September / Oktober auf und geben die Früchte (Maronen) frei, die geröstet gegessen werden.

VI.4 Ahornblättrige Platane (*Platanus acerifolia*)

Familie: Platanaceae

Stattlicher sommergrüner Laubbaum, bis 40 m hoch

Die Herkunft dieses in Mitteleuropa häufigen Stadt- und Straßenbaums ist unter Fachleuten umstritten. Manche halten ihn für eine Kreuzung zwischen der Morgenländischen Platane (*P. orientalis*) und der Westlichen Platane (*P. occidentalis*), andere sehen in ihr eine Kulturform der ersterwähnten Art. Die Blätter ähneln im Umriss denen des Spitzahorns, stehen aber wechselständig. Gut zu erkennen ist die Platane an ihrer Rinde, die dunkel- und hellbraun fleckig ist, was dadurch hervorgerufen wird,

dass plattig abspringende Borkenteile helle Stellen hinterlassen.

**VI.5 Elsbeere
(Sorbus torminalis)**

Familie: Rosaceae
sommergrüner Laubbaum, 5-10 m hoch, selten höher
In Deutschland kommt die Elsbeere bodenständig nur in Südwestdeutschland vor. Das Verbreitungsgebiet deckt sich in etwa mit der Weinbauregion. Der eigentliche Verbreitungsschwerpunkt liegt in Südeuropa. Die braunen, warzig punktierten Früchte sind, wenn sie teigig geworden sind, essbar, allerdings wegen des Gehaltes an Parasorbinsäure nicht in größeren Mengen. Die Blätter verfärben sich im Herbst rostrot.

**VI.6 Gewöhnlicher Schneeball, Wasserschneeball
(Viburnum opulus)**

**VI.7 Wolliger Schneeball
(Viburnum lantana)**

Familie: Caprifoliaceae
sommergrüne große Sträucher, bis 4 m hoch
Der Gewöhnliche Schneeball ist in ganz Europa beheimatet, mit Ausnahme des hohen Nordens. Er wächst gern an Bächen und Flüssen. Im Herbst trägt er bunt gefärbtes Laub und leuchtend rote Früchte, die roh giftig sind. Der Wollige Schneeball ist dagegen auf den Mittelmeerraum und wärmebegünstigte Gebiete Mitteleuropas beschränkt.

**VI.8 Manna-Esche, Blütenesche
(Fraxinus ornus)**

Familie: Oleaceae
sommergrüner Laubbaum, bis 20 m hoch, beheimatet in Südeuropa und dem südlichen Mitteleuropa

Eine Ende Mai blühende Blütenesche ist mit ihren 10 cm langen hängenden, angenehm duftenden Blütenrispen eine Augenweide. Von der gewöhnlichen Esche unterscheidet sich F. ornus neben der viel auffälligeren Blüte vor allem durch die dunkelgraue, fast schwärzlichgraue glatte Rinde, die nicht die deutlichen Furchen und Leisten der Gewöhnlichen Esche aufweist. Die Herbstfärbung ist unauffällig, denn die gefiederten Blätter verfärben sich kaum. Der Name „Manna-Esche“ bezieht sich nicht auf das biblische Manna, sondern auf einen Saft, der aus angeritzten Ästen austritt, an der Luft erhärtet und eine gummiartige Masse ergibt. Die beiden folgenden Gehölze haben sich in diesen Bereich „eingeschlichen“. Da sie von Vögeln verbreitet werden, ist das leicht möglich.

**VI.9 Feldulme
(Ulmus minor)**

Familie: Ulmengewächse
siehe: Bereich IX Mitteleuropäischer Auwald

**VI.10 Rote oder Gemeine Heckenkirsche
(Lonicera xylosteum)**

Familie: Caprifoliaceae
sommergrüner Strauch, 1-2 m hoch, weit verbreitet in Europa und Asien
Die Blüte ist gelblich-weiß, die Früchte hellrot glasig. Da sie gestielt über den Blättern stehen, heben sie sich kontrastreich ab. Die Blätter sind oval, beidseitig weichhaarig und am Rand gewimpert. Ein Bitterstoff in den Früchten ruft Erbrechen, Leibschmerzen, Krämpfe und Durchfall hervor. Die Gattung Lonicera ist nach dem Mathematiker, Arzt und Botaniker Adam Lonitzer (1528-1586) benannt, der zu den bekanntesten Kräuterbuchautoren des 16. Jh. gehörte.

	GEWÖHNLICHER SCHNEEBALL	WOLLIGER SCHNEEBALL
Blüte	Mai-Juni weiß ballartig	April-Juni weiß flach ballartig Randblüten groß, unfruchtbar, innere Blüten klein
Blatt	3-5 lappig, ahornähnlich auffallend schöne rotleuchtende Herbstfärbung	oval, dick, runzelig, unterseits graufilzig
Frucht	schwarz Roh verzehrt verursachen die Früchte Brechreiz und Magen- und Darm- entzündungen	glänzend rot, glasig Nach dem Verzehr roher Früchte wurden bei Kindern Vergiftungs- erscheinungen beobachtet.





Standwaage

Suche dir für diese Asana einen stabilen Partner, das kann zum Beispiel ein Baumstamm oder die Rücklehne einer Parkbank sein. Finde den richtigen Abstand so, dass du mit Oberkörper und Beinen einen rechten Winkel bilden kannst. Ausgehend von der Bergstellung, hebe einatmend beide Arme nach oben. Mit der Ausatmung beuge dich aus der Hüfte heraus mit dem Oberkörper nach vorne und hebe gleichzeitig das rechte Bein. Stütze dich mit beiden Händen an z. B. dem Baumstamm ab. Die Arme, der Oberkörper und das rechte Bein sind gestreckt, parallel zum Boden und bilden eine gerade Linie. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Halte die Stellung einige Atemzüge. Richte dich einatmend wieder auf und senke ausatmend die Arme. Praktiziere dann das Gleiche auf der anderen Seite. Wenn du dich sicher fühlst kannst du deine Hände auch lösen.



Innerhalb der gemäßigten Klimazone ist dieser ostasiatische Raum der artenreichste. Die großen Höhenunterschiede in dieser stark gefalteten Gebirgsregion führen zu einer ungeheuren Artenvielfalt.

VII.2 Gemeine Eibe

(*Taxus baccata*)

Familie: Taxaceae

siehe BEREICH XIV Kaukasus

VII.3 Urwelt-Mammutbaum

(*Metasequoia glyptostroboides*)

Familie: Taxodiaceae

sommergrüner, laubwerfender, raschwachsender Nadelbaum bis 30 m hoch, regelmäßig pyramidalen Wuchs

Als dieser Baum 1941 im Südwesten Chinas entdeckt wurde, kam das einer kleinen Sensation gleich, glaubte man doch Mitte des 20. Jh. aus dem Zeitalter der Entdeckungen neuer Pflanzenarten dieser Größe längst heraus zu sein. Der chinesische Botaniker T. Kann entdeckte den Baum, den die Einheimischen Shui-hsa nennen, was soviel wie Wasserfichte bedeutet, im unzugänglichen Nordosten der Provinz Szetschuan. 1944 sammelte der Forstmann Tsang Wang dort einige Exemplare. 1947 finanzierte das amerikanische Arnold Arboretum eine Expedition in das Shui-hsa-pu, das Wasserfichtental im Westen der Provinz Hupeh. In beiden Provinzen registrierte man zusammen weniger als 1000 Bäume. Die Bestände waren bereits stark dezimiert, denn die Bauern holzten sie ab, um Platz für Reisfelder zu schaffen. Offenbar stand der Baum bei seiner Entdeckung kurz vor der Ausrottung. Das Saatgut der amerikanischen Expedition bildete den Grundstock für die rasche und weltweite Verbreitung der Neuentdeckung. Wie der Ginkgo ist der Urwelt-Mammutbaum ein lebendes Fossil, das man vor seiner Entdeckung nur als Versteinerung aus Braunkohlelagerstätten kannte. Die Zeit der größten Entfaltung hatte Metasequoia im Erdmittelalter, als sich Laubbäume noch nicht entwickelt hatten. Ein unter allen Bäumen der Welt einzigartiges Merkmal ist die Stellung der Blattnarben an den Zweigen neben oder über den Knospen. Metasequoia zeigt eine prächtige bräunlichgelbe Herbstfärbung.

VII.4 Ginkgobaum, Elefantenoherbaum, Silberaprikose (*Ginkgo biloba*)

Familie: Ginkgoaceae

sommergrüner laubabwerfender Baum, bis 30 m hoch

Der Ginkgo ist der einzige heute noch lebende Vertreter einer vor 220 Mill. Jahren üppig gedeihenden, weltweit verbreiteten Gehölzgruppe. Lange Zeit hielt man den Überlebenskünstler, der schon Augenzeuge von Saurierkämpfen war und erste unbeholfene Flugversuche des Urvogels erlebte, für einen Nadelbaum, der an der Schwelle zum Laubbaum steht. Die flächig ausgebildeten „Nadeln“ gaben Anlass zu dieser Vermutung. Doch dann entdeckte man unter dem Mikroskop bei der Befruchtung Eigentümlichkeiten, die für Farne und Moose typisch sind. Ginkgo biloba stellt also eine Übergangs-

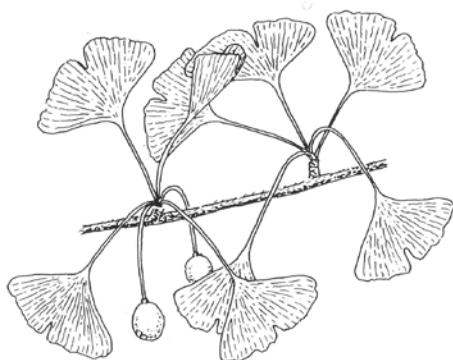
form vom Farn zum Nadelbaum dar. Das „botanische Waisenkind“, das noch heute so aussieht, wie seine kreidezeitlichen Verwandten, gilt als das älteste, lebende Baumfossil, auf der Erde. Der erste Europäer, der den Baum zu Gesicht bekam, war Engelbert Kaempfer. Er sah ihn 1690 und gab 1697 – nach Lemgo zurückgekehrt - eine ausführliche, bebilderte Beschreibung. Vermutlich kamen 1724 erste Samen in die Botanischen Gärten von Leiden und Utrecht. Einer der ältesten deutschen Bäume, gepflanzt 1796, stand im niederrheinischen Schlosspark Dyck. Er fiel leider 1985 einem Sturm zum Opfer. Man nahm lange an, der Ginkgo habe nur in chinesischen und japanischen Tempelanlagen überlebt. Eine neuere Auffassung geht davon aus, dass in den Beständen der chinesischen Provinzen Anhui, Guizhou und Chekiang natürliche Vorkommen zu sehen sind. Heute macht der Ginkgo Karriere als Straßenbaum, denn er kommt mit den schlechten Umweltbedingungen unserer Großstädte ausgezeichnet zurecht, ist frei von Krankheiten, stellt keine besonderen Ansprüche an den Boden und überzeugt im Herbst mit goldgelbem Laub. Als Straßenbaum sollte man keine weiblichen Bäume pflanzen, denn die gestielten, mirabellenartigen Früchte verbreiten zur Reifezeit einen üblen Geruch.

VII.5 Traubenkirsche (*Prunus padus*)

Familie: Rosaceae
siehe: BEREICH IX Auwald

VII.6 Chinesische Großblattpappel (*Populus lasiocarpa*)

Familie: Salicaceae
auffälliger sommergrüner Laubbaum,
bis 20 m hoch, aus Zentral- und Westchina



Ginkgobaum

Der relativ seltene Baum ist an seinen sehr großen rotstielligen, herzförmigen Blättern (20-35 cm x 20 cm) leicht zu erkennen. Keine andere Pappelart hat größere Blätter. Die Großblattpappel ist eine von zahlreichen Pflanzeneinfuhren aus China, die wir Ernest Wilson (Ernest „Chinese“ Wilson) verdanken (1900). Aus mehreren Sammelreisen hat er Teile Chinas so systematisch durchforscht, dass für nachkommende Sammler kaum noch Neuentdeckungen übrigblieben.

VII.7 Baumhasel (*Corylus colurna*)

Familie: Betulaceae
sommergrüner Laubbaum
aus Südosteuropa und Kleinasien, bis 20 m hoch
Von der einheimischen, strauichig wachsenden Haselnuss (*Corylwavellane*) unterscheidet sich die Baumhasel dadurch, dass sie ein echter einstämmiger Baum mit konisch regelmäßigem Aufbau ist und die blättrige Hülle um die schmackhafte Nussfrucht tief in zahlreiche Lappen und Zipfel geschlitzt ist. Die Baumhasel ist als Straßenbaum sehr geschätzt, weil sie auch im schlechten Stadtklima gut gedeiht.

VII.9 Kappadozischer oder Kolchischer Ahorn (*Acer cappadocicum*)

Familie: Aceraceae
sommergrüner Laubbaum, bis 25 m hoch,
vom Kaukasus über den Hindukusch und Himalaya
bis China verbreitet

Die Blätter dieses Ahorns unterscheiden sich vom einheimischen Spitzahorn dadurch, dass die fünf Blattlappen jeweils nur in eine Spitze auslaufen. Im Austrieb sind die Blätter oft rot überlaufen, im Herbst verfärben sie sich prachtvoll gelb. Bei mangelnder Pflege treiben von der Stammbasis zahlreiche Ausläufer aus.



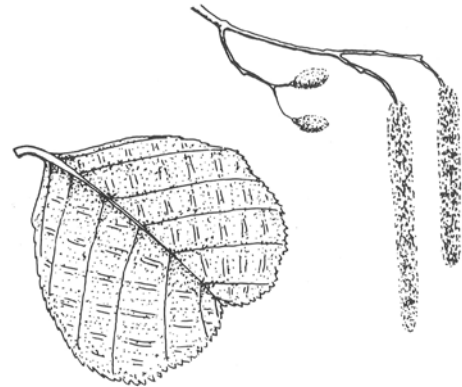
Baumhasel



Kappadozischer Ahorn



Der Spreewald, eine Landschaft in der Niederlausitz, wird von der Spree in einem Gewirr von schmalen Wasserläufen durchzogen. Das geringe Gefälle führt zur Erhöhung des Grundwasserspiegels. Der größte Teil ist vermoort und mit Erlenbruchwald bestockt. Die wenigen hochwasserfreien Flächen sind altbesiedeltes Land der Sorben, einer westslawischen Volksgruppe mit eigener Sprache.



Schwarzerle

Heldendreieck 1

Stelle dich quer auf eine Wiese und gib deine Beine etwa eine Beinlänge weit auseinander. Drehe deinen linken Fuß 90° nach außen. Dein rechter Fuß ist leicht nach innen gedreht. Deine Arme sind auf Schulterhöhe ausgestreckt. Ausatmend beuge das linke Knie, sodass dein Knie über dem Sprunggelenk ist. Der Blick geht über den linken Mittelfinger. Halte diese Stellung einige Atemzüge. Dann praktiziere die Übung auf der anderen Seite.



VIII.1 Schwarzerle (*Alnus glutinosa*)

Familie: Betulaceae

sommergrüner Laubbaum, bis 25 m hoch

Erlen allgemein sind gut an den zapfenartigen Fruchtständen zu erkennen, die im Herbst gerne zum Basteln und Dekorieren benutzt werden. Für die Schwarzerle sind typisch die nie spitzen, meist sogar eingetieften Blätter. Sie verfärben sich nicht im Herbst, sondern fallen grün vom Baum. Die Schwarzerle ist ein Grundwasseranzeiger. Wir finden sie an Bachläufen und in Auewäldern. Der Name „Schwarzerle“ nimmt Bezug auf die schwarze Rindenfärbung. Ein anderer gebräuchlicher Name für diese Baumart ist Roterle. Frisch abgesägte Stämme leuchten tatsächlich auffallend orangefarben.

VIII.2 Silberweide (*Salix alba* „Liempde“)

Familie: Salicaceae

sommergrüner, ausladend breiter Baum, 10-15 m hoch, beheimatet in Europa, im Osten bis zum Ural und über Westasien bis zum Himalaya: an Flüssen, Bächen, Seen und in Auewäldern

Nicht nur die Korbweide (*Salix viminalis*) sondern auch die Silberweide lieferte einst Ruten zum Binden von Weinreben und zum Flechten von Zäunen und Körben. Es gibt eine Reihe von Kulturformen, die Veränderungen in der Farbe der Zweige („Vitellina“) oder in der Wuchsform zeigen. Besonders die Trauerweide („Tristis“) wird sehr oft gepflanzt. „Liempde“ ist ein holländisches Kultivar mit schmal kegelförmiger Krone und einem geraden durchgehenden Stamm.

	BERGAHORN	FELDAHORN	SPITZAHORN
Höhe	bis 40 m	bis 15 m	bis 30 m
Knospe	Winterknospe grün		Winterknospe rotbraun
Borke	in kleinen Schuppen abblätternd	Zweige oft mit Korkleisten	schwärzlich, feinrissig, aber nie in Platten ablösend
Frucht	Die Fruchtlügel bilden etwa einen rechten Winkel , 7–9 cm	Die Fruchtlügel stehen waagrecht ab , 5 cm breit	Die Fruchtlügel stehen fast waagrecht ab , 6–10 cm breit
Blatt	derb, 5 lappig, Lappen unregelmäßig grob gezähnt, 10–20 cm lang, Stiel bis 25 cm Herbstlaub intensiv goldgelb	Blatt 3-5lappig stumpfeckig klein (5–8 cm lang, 5–10 cm breit), Stiel bis 7 cm Herbstlaub gelb bis goldgelb	Blatt dünn, 5lappig Lappen scharf zugespitzt mit 1–2 Zähnen, 15 cm lang, 20 cm breit Stiel bis 20 cm Herbstlaub intensiv goldgelb bis rot

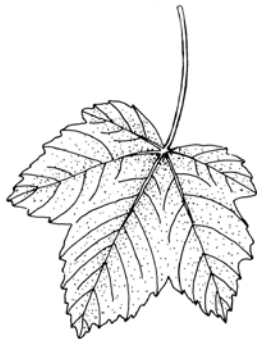


Tabelle für nächste Seite

Bäuerliche Kulturlandschaft mit Trockenmauer und Streuobstwiese im Silvaticum

Im Jahre 1996 wurde im Silvaticum das Landschaftsbiotop angelegt, welches aus Trockenmauer, Streuobstwiese und einer Feldhecke besteht. Auf einer Schautafel sind Pflanzen und Tiere dieses vielfältigen Lebensraumes abgebildet.





Heldendreieck 2

Vom Helden (S. 18) ausgehend platzierst du deine linke Hand auf den Boden, vor die Innenseite des linken Beins. Dein rechter Arm ist nach oben gestreckt, dein Blick geht zur rechten Hand. Atme tief und spüre die gedrehte Dehnung der rechten Körperseite und gleichzeitig die Streckung zwischen Himmel und Erde. Komme zurück in das Heldendreieck und baue die Asana zur anderen Seite auf.



Auewälder finden wir entlang der Bäche und Flüsse in den Bereichen des Talbodens, der bei Hochwasser überflutet wird. Durch Begradigungsmaßnahmen, Uferbefestigungen und Bewirtschaftung sind sie heute selten geworden. Auewälder sind z. B. in Relikten an den Altarmen des Rheins erhalten. Die regelmäßig überflutete Zone wird von Weichholzarten, d. s. verschiedene Weidenarten, Pappeln und Grauerlen, beherrscht.

IX.1 Schwarzpappel (Populus nigra)

Familie: Salicaceae

sommergrüner Laubbaum, bis 35 m hoch, beheimatet in Zentral- und Südeuropa, besonders in Flusstälern

Die winzigen Samen sind in flaumigen Samenhaarpaketen verborgen. Sie werden in großen Mengen vom Wind verbreitet. Zur Flugzeit bedecken sie den Boden, als sei Schnee gefallen. Viel verbreiteter als die reine Art sind Schwarzpappel-Hybriden, Kreuzungen der Schwarzpappel mit amerikanischen Arten, besonders Populus deltoides. Ein häufiger Straßen- und Alleebaum ist eine säulenförmige Mutation der Schwarzpappel: die Pyramidenpappel (Populus nigra „Italica“). Sie wurde im 18. Jh. in Italien gefunden.

IX.2 Spitzahorn (Acer platanoides)

Familie: Aceraceae

sommergrüner Laubbaum, breitkrönig mit mächtigen Ästen, 20-30 m hoch, in ganz Europa verbreitet

Seine gelbgrünen Blüten im April / Mai kommen voll zur Geltung, da sie vor der Laubentfaltung erscheinen. Der Spitzahorn ist insektenblütig. Hauptbestäuber sind Bienen, die den reichlich gebildeten Zuckersaft aufsaugen. Es gibt eine große Anzahl von Kulturformen: Bäume mit veränderten Farben (rot, weißrandig), Blattformen (tief verschlitzt) und Wuchsformen (Kugel, Säule) werden nicht selten in Gärten und Parks der eigentlichen Art vorgezogen, weil sie nicht so wuchtig und groß werden. Obwohl sich das feste, feinfaserige Holz vorzüglich zur Herstellung von Furnieren für Wohn- und Schlafzimmere möbel eignet und auch zu Küchengeräten, Tischplatten und Musikinstrumenten verarbeitet wird, sind Gegenstände aus dem Holz des Spitzahorns selten, da der Baum nicht in Reinbeständen, sondern in Mischwäldern vorkommt.

IX.3 Feldahorn (Acer campestre)

Familie: Aceraceae

sommergrüner, anspruchsloser Laubbaum, 10 m hoch, nur selten höher, verbreitet in Europa und Kleinasien, oft krummstämmig

Der Feldahorn ist der kleinste der drei einheimischen Ahornarten. Als Ziergehölz hat er keine große Bedeutung. Dagegen wird er gern zur Begrünung von Straßendämmen und Böschungen genommen. Er lässt sich auch gut zur Hecke gestalten. Aus dem Feldahorn gewonnene Holzkohle ist von guter Qualität. Typisch sind die an der Rinde häufig auftretenden Korkleisten.

IX.4 Moorbirke (*Betula pubescens*)

Familie: Betulaceae

sommergrüner aufrechter Baum, 10-20 m hoch
aus Nord- und Mitteleuropa, oft nur strauchig

Wie der deutsche Name schon besagt, besiedelt sie meist feuchte Standorte. Sie ist oft das einzige Gehölz in Mooren und Nasswiesen. Von der zweiten einheimischen Birke, der Hängebirke (*Betula pendula*) unterscheidet sie sich auffällig durch zwei Merkmale: Die Zweige am erwachsenen Baum hängen nie schleierartig herab wie bei der Hängebirke, sondern stehen besenartig aufrecht. Der Stamm, der zwar auch weißgrau ist, ist im Basisbereich jedoch nie in rautenförmige Platten gefeldert. Die Bestimmung von Birken in der Natur ist sehr schwer, denn wie nur wenige andere Gattungen (*Salix*, *Populus*) neigen Birken zum Bastardisieren.

IX.5 Sommerlinde (*Tilia platyphyllos*)

Familie: Tiliaceae

stättlicher sommergrüner Laubbaum, bis 35 m hoch, ein wichtiger Baum europäischer Mischwälder, selten in reinen Beständen.

Die Sommerlinde ist der Dorflindenbaum. Da er jedoch empfindlich gegen Staub und Abgase ist, wird er immer seltener im städtischen Bereich gepflanzt.

siehe auch: Winterlinde (*Tilia cordata*) BEREICH II

IX.6 Feldulme (*Ulmus carpinifolia*)

Familie: Ulmaceae

sommergrüner Laubbaum, etwa 20-30 m hoch, beheimatet in Europa mit Ausnahme von Skandinavien, östlich bis zum Ural reichend

Gemeinsames Kennzeichen aller Ulmen ist der schiefe, asymmetrische Blattgrund. Die Blätter der Feldulme sind ledrig, oberseits glatt: die Blätter der Bergulme (*Ulmus glabra*) dagegen auffallend rau. Feldulmen sind in den letzten Jahrzehnten ausgehend von den Niederlanden in starkem Maße von der Ulmenkrankheit befallen worden, die die Bäume in kurzer Zeit absterben lässt. Verursacher ist ein Pilz, der vom Ulmensplintkäfer übertragen wird und durch Gefäßverstopfung eine Unterbrechung des Wassertransports bewirkt. Ulmenholz (Rüster) ist hart, druck- und stoßfest. Es eignet sich für die Herstellung von Sitzmöbeln, Sportgeräten und Parkettböden.

IX.7 Schwarzerle (*Alnus glutinosa*)

Familie: Betulaceae

siehe: BEREICH VIII Spreewald

IX.8 Gemeine Esche (*Fraxinus excelsior*)

Familie: Oleaceae

siehe: BEREICH II Ostpreußen

IX.10 Hainbuche (*Carpinus betulus*)

Familie: Betulaceae

siehe: BEREICH II Ostpreußen

IX.11 Silberweide (*Salix alba* „Liempde“)

Familie: Salicaceae

siehe: BEREICH VIII Spreewald

IX.12 Traubenkirsche (*Prunus padus*)

Familie: Rosaceae

sommergrüner Laubbaum oder Strauch, 10-15 m hoch, in Europa und Kleinasien beheimatet

Der hübsche Baum, der sich im Mai mit weißen, bogig überhängenden Blütentrauben schmückt, trägt im Herbst kleine, glänzend schwarze Steinfrüchte. Sie sind von bitterem Geschmack, wurden aber in Notzeiten zu Saft und Marmelade verarbeitet.

IX.13 Roter Hartriegel (*Cornus sanguinea*)

Familie: Cornaceae

sommergrüner, reichverzweigter Strauch, 1,5-5 m hoch, verbreitet in Europa, dem nördlichen Kleinasien und dem Kaukasus, kommt in der Nähe von Gewässern ebenso vor, wie an sommerwarmen und -trockenen Hängen

Der Rote Hartriegel ist ein Gehölz von großem ökologischen Wert. Er bildet große dichte Bestände und bedeckt schnell aufgelassene Flächen in Begleitung von Schlehe, Hundsrose, Liguster u. a. Die weißen Blüten, die im Mai / Juni erscheinen, werden von zahlreichen Insekten aufgesucht. Zur Reifezeit heben sich die schwarzblauen Früchte vom grünen Blattwerk und den roten Fruchtstielen gut ab. Zahlreiche Vögel werden angelockt. Der Name nimmt Bezug auf die tiefroten Winterzweige.

IX.14 Zweigriffeliger Weißdorn (*Crataegus oxyacantha* = *L. laevigata*)

Familie: Rosaceae

sommergrüner Baum oder Strauch, 4-6 m hoch, beheimatet in Europa außer auf der iberischen Halbinsel und in Skandinavien

Die weißen Blüten sind hübsch anzusehen; leider ist ihr Geruch unangenehm. Der reichlich erzeugte Nektar lockt vor allem Fliegen und Käfer an. Die scharlachroten Früchte werden von zahlreichen Vogelarten gefressen, die so zur Verbreitung des Strauches beitragen. Der Zweigriffelige Weißdorn eignet sich gut als Heckenpflanze, da er kräftigen Rückschnitt verträgt. Es gibt in Europa eine eng verwandte Weißdornart, den Eingriffeligen Weißdorn (*Crataegus monogyna*).



Baum

Natürlich darf der Baum nicht fehlen. Stelle dich hierfür aufrecht hin. Die Füße sind hüftbreit auseinander. Stelle den linken Fuß auf den rechten Fuß. Konzentriere dich auf einen Punkt vor dir und finde dein Gleichgewicht. Nun kannst du deine Hände vor dem Brustkorb zusammengeben in die Namaste-Stellung. Hierzu berühren sich die Handflächen mit leichtem Druck. Die Unterarme sind parallel zum Boden. Deine Schultern streben nach hinten unten. Dein Nacken ist entspannt. Halte diese Gleichgewichtsübung einige bewusste Atemzüge lang. Wenn du dich etwas herausfordern magst, schließe deine Augen. Halte dein Gleichgewicht. Praktiziere dann das Gleiche auf der anderen Seite. Spüre im Anschluss auf beiden Beinen stehend nach. Schließe dazu gerne deine Augen.



Die Gehölzflora Nordostamerikas ist artenreicher als die europäische. Ursache dafür sind die Eiszeiten. Während die Vegetation auf dem nordamerikanischen Kontinent dem vordringenden Eis nach Süden ausweichen konnte, starben viele Formen in Europa aus, weil die Barriere Alpen-Pyrenäen diese Verlagerung nicht erlaubte.

X.1 Roteiche (*Quercus rubra*)

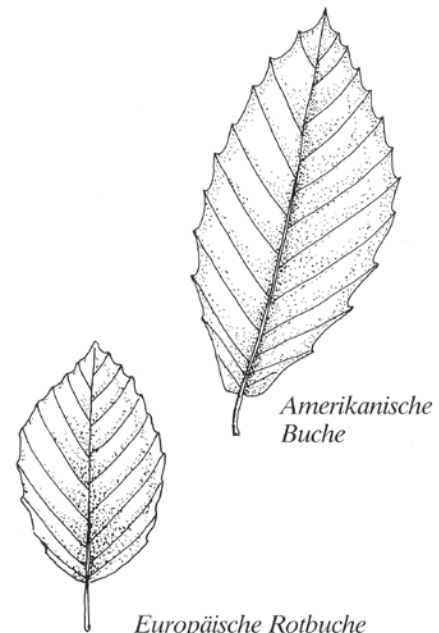
Familie: Fagaceae
sommergrüner Laubbaum, 20-25 m hoch,
beheimatet von Ostkanada bis Texas

Die Roteiche ist so häufig in unserer Landschaft anzutreffen, dass man sie für einheimisch halten könnte. Obwohl es noch eine Reihe anderer amerikanischer Eichen mit ähnlicher Blattform gibt, ist sie die bekannteste und die einzige, die seit 200 Jahren in großem Umfang angepflanzt wurde. Das hat sicher mit ihrer Anpruchslosigkeit und Wüchsigkeit zu tun. Die Früchte sind ganz kurzgestielt, ziemlich groß und nur wenig vom flachen Becher umgeben. Im Herbst färbt sich das Laub leder- bis rotbraun. Bei jungen Bäumen haften die Blätter bis in den Winter.

X.2 Amerikanische Buche (*Fagus grandifolia*)

Familie: Fagaceae
sommergrüner Laubbaum, bis 25 m hoch

Die Amerikanische Buche ist ein seltener Baum in Mitteleuropa. Möglicherweise wurde er innerhalb Lippes bei der Anlage des Silvaticums erstmals gepflanzt. Offenbar behagt ihr das mitteleuropäische Klima nicht besonders, denn dort, wo man diese Buche bisher sah, kam sie über den strauchigen Baumcharakter, den sie auch im Silvaticum zeigt, nicht hinaus. Das Blatt ist länger (bis 15 cm) und hat mehr Blattnerven als das der einheimischen Rotbuche (*F. sylvatica*). Außerdem ist das Blatt regelmäßig gezähnt, während es bei der Rotbuche ganzrandig bis wellig ist.



X.3 Virginische Zaubernuss, Hexenhasel (*Hamamelis virginiana*)

Familie: Hamamelidaceae

sommergrüner Strauch, 4-5 m hoch, in der Heimat auch baumartig bis 7 m, beheimatet zwischen den Appalachen und den Great Plains von den Großen Seen im Norden bis zum Golf von Mexiko

Wie die Japanische Zaubernuss überrascht uns auch die nordamerikanische Verwandte mit ihren hellgelben Blüten im Dezember, manchmal sogar schon im Oktober.

Je später sie erscheint, desto wirkungsvoller ist sie, weil dann das Laub, das sich im Herbst goldgelb färbt, vom Strauch abgefallen ist. Die Virginische Zaubernuss wird in Europa seit 1736 kultiviert.

X.4 Silberhorn (*Acer saccharinum*)

Familie: Aceraceae

sommergrüner, schnellwachsender Laubbaum des östlichen und mittleren Nordamerika, bis 30 m hoch

Häufiger als die Art trifft man in den Gärten die Form „Wieri“ mit schärfer gesägten und tiefer geschlitzten Blättern an. Die Attraktivität des Baumes beruht auf dem rötlichen Blattaustrieb, der silbrigen Blattunterseite und der schönen gelben Herbstfärbung.

X.5 Spätblühende Traubenkirsche (*Prunus serotina*)

Familie: Rosaceae

sommergrüner Laubbaum, bis 35 m hoch

Diese amerikanische Ausgabe der einheimischen Traubenkirsche (*Prunus padus*) ist der höchste Baum der ganzen Gattung. Er blüht erst Anfang Juni, was für eine Wildkirschenart sehr spät ist. Die Blätter sind ledrig und glänzend dunkelgrün. Die schwarzen Steinfrüchte sind recht klein.

X.6 Kupfer-Felsenbirne (*Amelanchier canadensis* = *A. lamarckii*)

Familie: Rosaceae

sommergrüner Strauch oder Baum, 4-8 m hoch

Die jungen Blätter treiben kupferrot aus; im Mai ist der Strauch mit weißen Blütentrauben überzogen, im Herbst verfärbt er sich rotorange und schmückt sich im August mit anfangs roten, dann purpurnen 1 cm dicken Früchten. In der 2. Hälfte des 19. Jh. wurde die Felsenbirne in den Niederlanden und Nordwestdeutschland als Obstbaum (Korinthenbaum) kultiviert. Von dort wurde er durch Vögel verbreitet und gilt seither als eingebürgert.

X.7 Weymouthkiefer, Strobe (*Pinus strobus*)

Familie: Pinaceae

städtlicher immergrüner Nadelbaum, etwa 25-50 m hoch, in der Heimat bis 80 m, in Europa häufig forstlich kultiviert, raschwachsend

Die Strobe gehört in die Gruppe der fünfnadeligen Kiefern. Die Nadeln sind dünn und blassblaugrün. Markant ist der Zapfen: lang, schmal, spitz, leicht gekrümmt mit

offenen Schuppen, die nach außen gebogen sind. In den Wäldern Neuenglands gab es einst riesige Bestände.

300 Jahre lang wurden sie rigoros zum Bau von Häusern und Schiffen geplündert. Lord Weymouth pflanzte in Großbritannien so viele Bäume an, dass die Art ihm zu Ehren benannt wurde. Stark gefährdet ist *Pinus strobus* durch die vom Blasenrost hervorgerufene Krankheit, die Harzfluß hervorruft, das Wachstum behindert und sogar zum Eingehen des Baumes führen kann.

X.8 Virginischer Wacholder, Rotzeder, Bleistiftzeder (*Juniperus virginiana*)

Familie: Cupressaceae

immergrüner Nadelbaum, bis 30 m hoch, wächst im Osten der USA wie Unkraut an Straßenrändern und auf Ödland

Es gibt eine Reihe von Kulturformen; besonders verbreitet ist die Säulenform „*Glauca*“ mit blaugrauer Benadelung. Das Holz wird vorzugsweise für die Herstellung von Bleistiften und Zigarrenkisten verwendet. Zerrieben riechen die Blätter nach Farbe oder Kernseife.

X.9 Blumen-Hartriegel (*Cornus florida*)

Familie: Cornaceae

sommergrüner Baum oder Strauch, bis 12 m hoch

Die Frühjahrsblüte des Blumen-Hartriegels ist ein großartiger Anblick. Doch was wie eine Blüte aussieht, sind in Wirklichkeit Hochblätter, die die ungeöffnete Blüte schützen sollen. Die eigentliche Blüte sind unscheinbare grüne Kugelköpfchen im Zentrum der 4 Hochblätter, die von Natur aus weiß sind, bei Kulturformen aber auch rosa oder rot sein können. Die scharlachrote Herbstfärbung steht der Frühjahrsblüte in nichts nach.

X.10 Kanadische Hemlocktanne (*Tsuga canadensis*)

Familie: Pinaceae

immergrüner, manchmal mehrstämmiger Nadelbaum, 30 m hoch

Hemlocktannen sehen wie ein Mittelding zwischen Fichten und Eiben aus. Botanisch stehen sie den Fichten nahe, eibenähnlich sind sie wegen ihrer flachen, dunklen und ziemlich breiten Nadeln. Die Nadeln stehen zweizeilig gescheitelt, eine Reihe Nadeln liegt umgedreht dicht dem Trieb an. Die kleinen Zapfen hängen am Baum. Die Kanadische Hemlocktanne wird forstlich in Europa kaum genutzt.

X.11 Amerikanischer Amberbaum (*Liquidambar styraciflua*)

Familie: Hamamelidaceae

sommergrüner Laubbaum, bis 25 m hoch

Die Blätter, die entfernt an Ahornblätter erinnern, nehmen im Herbst eine prachtvolle Färbung von gelb bis rotpurpur an. Zusammen mit einigen Eichenarten und Birken trägt diese Herbstfärbung zum sog. Indian



Die Vegetationszone zwischen 1700 und 3000 m in den Alpen wird beherrscht vom Lärchen-Zirbelwald, durchsetzt mit Almwiesen. Für Hochgebirgsaufforstungen sind die beiden Charaktergehölze von großer Bedeutung; sie Skipisten und anderen touristischen Erfordernissen zu opfern, ist äußerst gefährlich.

XI.1 Zirbelkiefer, Arve (*Pinus cembra*)

Familie: Pinaceae

immergrüner Nadelbaum, bis 20 m hoch

Zirbelkiefern werden in Parks und Gärten nur gelegentlich angepflanzt, obwohl sie nicht unbedingt an das Klima ihrer alpinen Heimat angewiesen sind. Sie ist die einzige fünfnadelige Art der Gattung, die in Mitteleuropa beheimatet ist. Außerdem erreicht sie von allen europäischen Arten das höchste Alter: etwa 1000 Jahre. Bedingt durch die kurze Vegetationszeit wachsen Zirbelkiefern sehr langsam. Die großen geflügelten Samen, nicht ganz korrekt Zirbelnüsse genannt, sind essbar. Sie bleiben bis zur Reife im Zapfen. Am besten sind sie zu gewinnen, indem man die Zapfenschuppen im Backofen bei leichter Hitze zum Aufklaffen bringt. Arvenholz ist wirtschaftlich wertvoll. Wegen seiner gleichmäßigen Struktur eignet es sich gut für Drechsler- und Schnitzarbeiten. Früher wurde es im Alpenraum auch zum Hausbau verwendet.



Zirbelkiefer

Palme

Stelle dich aufrecht hin, die Füße etwa schulterbreit auseinander. Strecke die Arme gerade nach oben aus und lege die Handflächen aneinander. Atme ein und gib ausatmend den Oberkörper nach rechts; einatmend zurück zur Mitte und das Gleiche zur anderen Seite. Die Hüften bleiben dabei gerade nach vorne ausgerichtet. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Du kannst die Übung im Rhythmus deiner Atmung dynamisch machen oder die Stellung jeweils einige Atemzüge lang halten.



XI.2 Zwerg- oder Niederliegende Latsche (*Pinus mugo* var. *pumilio*)

Krummholzlatsche, Legföhre
(*Pinus mugo* var. *mughus*)

Familie: Pinaceae

sehr genügsame und harte immergrüne Nadelsträucher der subalpinen und alpinen Krummholzregion, außer in den Alpen auch in den entsprechenden Regionen der Pyrenäen, Karpaten, Abruzzen, des Fichtel-, Erz- und Riesengebirges.

Die beiden zweinadeligen Varietäten unterscheiden sich in der Form des Wuchses. „Pumilio“ zeigt einen flachen, niederliegenden, weit ausgebreiteten Wuchs. „Mughus“ ist von höherem, breit strauchigem Wuchs. Den Latschen kommt im Gebirge die wichtige Aufgabe zu, mit ihrem ausgedehnten, weit verzweigten Wurzelwerk lockeres Erdreich und Geröll festzuhalten. Erosionsgefährdete Stellen werden deshalb mit Latschen bepflanzt. In Norddeutschland verwendet man sie zur Befestigung von Dünen, da sie Stürmen und salzhaltiger Gischt trotzen.

XI.3 Europäische Lärche (*Larix decidua*)

Familie: Pinaceae

schnellwachsender, sommergrüner Nadelbaum, bis 40 m hoch aus den Zentralalpen, den östlichen Sudeten und der Tatra, jedoch durch Forstkultur weit verbreitet

Die einzige einheimische Nadelbaumart, die die Nadeln abwirft, taucht die Landschaft im Herbst in ein prachtvolles goldgelb. Sie blüht als erste unter den Nadelhölzern Anfang April. Wegen ihrer frischen grünen Farbe wirkt sie in dieser Zeit besonders reizvoll. Großstadtluft bekommt der Lärche schlecht: Sie verträgt die Rauchgasbelastung nicht. Außerdem ist sie sehr lichtbedürftig.

Bereich X

Fortsetzung von Seite 23

Nordostamerika

Summer der östlichen USA bei, vergleichbar unserem Altweibersommer, aber um einiges prächtiger. Das Holz des Amberbaums liefert ein stark duftendes Harz, das zeitweise bei der Kaugummiherstellung Verwendung fand.

X.12 Tulpenbaum (*Liriodendron tulipifera*)

Familie: Magnoliaceae

sommergrüner Laubbaum, 30 m hoch

Der Tulpenbaum verdankt seinen Namen der Form seiner tulpenähnlichen Blüten, die allerdings wegen der gelbgrünen Kronenblätter bei voller Belaubung nur wenig auffallen. Obwohl er gut an seiner charakteristischen Blattform zu erkennen ist, kommt es immer wieder zu Verwechslungen mit den als Ziergehölz beliebten Magnolien, die im Deutschen auch Tulpenbäume heißen, jedoch cremig rot vor dem Blattaustrieb blühen und ganz andere Blätter haben. Versteinerungen zeugen davon, dass der Tulpenbaum vor der Eiszeit auch in Europa heimisch war. Botanisch gesehen sind *Liriodendron* und *Magnolia* sehr interessant. Ihre prachtvolle Blüte scheint einen hohen Entwicklungsstand zu repräsentieren. Tatsächlich gehören sie zu den ursprünglichsten Blütenformen, die ganz am Anfang der Entwicklung der Bedecktsamer stehen. Im Herbst färben sich die Blätter goldgelb. Leider blüht der Baum erst im Alter von 25 Jahren.

X.13 Papierbirke (*Betula papyrifera*)

Familie: Betulaceae

sommergrüner, sehr winterharter Laubbaum, bis 30 m hoch

Von allen amerikanischen Birkenarten ist sie am weitesten verbreitet, quer über den Kontinent von Labrador bis Nebraska. Für die Indianer war die Papierbirke ein wichtiger, vielseitig verwendbarer Rohstoff. Aus der wasserdichten weißen Rinde stellten sie Häute für die Bordwände ihrer Kanus her. Da sie sich in großen Streifen lösen lässt, diente sie ihnen als „Zeichenpapier“ und eignete sich zum Anzünden von Feuer. Frühe europäische Siedler deckten ihre Dächer mit der Rinde. Der

Reiz in Parkanlagen geht von ihrem weißen Stamm aus, der sich vor einem dunklen Hintergrund besonders gut abhebt, sowie von der prächtigen goldgelben Herbstfärbung, die allen Birkenarten eigen ist.

X.14 Gelbbirke (*Betula alleghanensis*)

Familie: Betulaceae

sommergrüner Laubbaum, 15-30 m hoch, besonders eindrucksvolle Exemplare in den Alleghany Mountains

Die Gelbbirke gehört zu den größten amerikanischen Birkenarten. Sie macht mit der bernsteinfarbenen bis goldbraunen Rinde und dem leuchtend gelben Herbstlaub ihrem Namen alle Ehre. In mitteleuropäischen Gärten ist sie ziemlich selten.

X.15 Rotahorn (*Acer rubrum*)

Familie: Seifenbaumgewächse

siehe: Bereich IV Südliche USA Mississippi

X.16 Amerikanische Linde (*Tilia americana*)

Familie: Malvengewächse

Die Amerikanische Linde kann bis zu 40 Meter hoch werden. Sie wächst gern in der Nähe von Gewässern. In Aussehen und Nutzung ähnelt sie den europäischen Linden. In den USA wird die Amerikanische Linde auch Basswood, „Bastholz“ genannt, weil die Ureinwohner aus dem Bast Schnüre und Seile herstellten.

X.17 Amerikanische Weißeiche (*Quercus alba*)

Familie: Buchengewächse

Die bis zu 45 Meter hochwachsende amerikanische Weißeiche ähnelt den europäischen Arten Stiel- und Traubeneiche, allerdings sind die Blätter etwas schmaler. Ihr Name soll sich auf die helle graue Borke beziehen. Sie ist das Wahrzeichen mehrerer Bundesstaaten der USA.



Dreieck

Stelle dich wieder quer auf die Wiese und gib deine Füße etwa eine Beinlänge weit auseinander. Die Füße sind dieses Mal parallel ausgerichtet. Die Fußaußenkanten bilden dabei eine gerade Linie. Hebe einatmend den rechten Arm. Beuge dich ausatmend nach links. Die linke Hand gleitet am Bein entlang Richtung Fuß. Atme tief und spüre in die Dehnung der rechten Seite hinein. Halte diese Stellung einige Atemzüge. Dann praktiziere die Übung auf der anderen Seite.



Obwohl dieser zentral-jugoslawische Raum auf dem gleichen Breitengrad wie Norditalien liegt, kommen Gehölze aus den Gebirgsregionen mit den klimatischen Verhältnissen Mitteleuropas gut zurecht.

XII.1 Serbische oder Omorika Fichte (*Picea omorika*)

Familie: Pinaceae

immergrüner, schnellwachsender Nadelbaum, bis 30 m hoch, beheimatet in einem kleinen Gebiet am Mittellauf der Drina in der Umgebung von Sarajewo. Dort wurde der Baum 1889 entdeckt.

Mit der extrem schmalen, fast säulenförmigen Krone zeigt sie eine markante Silhouette. Flachnadelig und an der Nadelspitze breit stumpf ist eine Merkmalskombination, die bei keiner anderen Fichtenart vorkommt. Die Serbische Fichte ist relativ widerstandsfähig gegen industrielle Schadstoffe. Saurer Regen macht ihr weniger zu schaffen als der einheimischen Fichte (*Picea abies*). Wahrscheinlich liegt die Ursache dafür in der dickeren Wachsbeschichtung der Nadeln.

XII.2 Gemeine Fichte, Rotfichte (*Picea abies*)

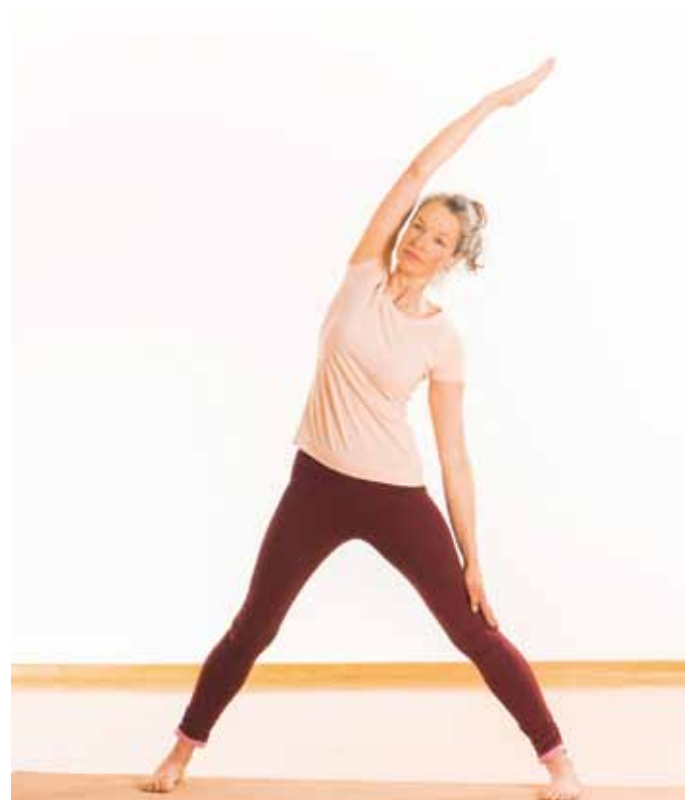
Familie: Pinaceae

siehe: BEREICH III Pommern

XII.3 Weißtanne (*Abies alba*)

Familie: Pinaceae

immergrüner Nadelbaum mit kräftigem geraden Stamm, bis 50 m hoch, typischer Waldbaum in natürlichen Nadelwäldern Mitteleuropas, auch in Frankreich und in den Gebirgen des Balkans



Die Weißtanne wird in Parkanlagen längst nicht so häufig gepflanzt wie andere Arten der gleichen Gattung. Ein Grund ist sicherlich, dass sie gegen industrielle Emissionen recht empfindlich ist. Da sich zur Reifezeit die Schuppen des Zapfens einzeln lösen, findet man nie Zapfen unter Weißtannen.

XII.4 Österreichische Schwarzkiefer (*Pinus nigra* var. *nigra* = var. *austriaca*)

Familie: Pinaceae
immergrüner Nadelbaum, 20-30 m hoch, beheimatet von Österreich bis zum Balkan, waldbildend
Ihren Namen verdankt die Schwarzkiefer der schuppig gefelderten, braunschwarzen bis schwarz-grauen, manchmal sogar rußig schwarzen Rinde. Die Nadeln stehen zu zweit und sind im Querschnitt halbkreisförmig. Das Holz ist sehr harzig.

XII.5 Schlangenhaut-Kiefer (*Pinus leucodermis*)

Familie: Pinaceae
immergrüner Nadelbaum, bis 20 m hoch, selten höher, beheimatet in den Gebirgsregionen des Balkans von Istrien bis Bulgarien

Die Rinde ist hell- bis aschgrau und in einzelne rechteckige Felder aufgelöst, deren Linienmuster namensgebend war. Charakteristisch sind die schwarzblauen Zapfen und die deutlich bereiften Triebe. In den Balkanländern ist die Art ein wichtiger Holzlieferant.

XII.6 Gemeine Kiefer, Föhre (*Pinus silvestris*)

siehe: BEREICH III Pommern

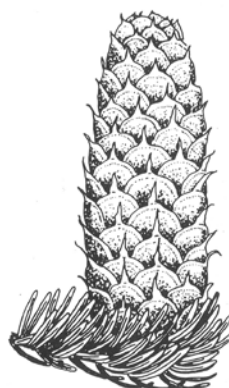
XII.7 Mazedonische Kiefer, Rumelische Weymouthkiefer (*Pinus peuce*)

Familie: Pinaceae
immergrüner Nadelbaum aus dem südwestlichen Balkanraum, bis 25 m hoch, aufrecht säulenförmig mit stets geschlossener Krone

Die Nadeln stehen zu fünf zusammen, sind blaugrau und unterseits heller. Rumelien ist eine veraltete Bezeichnung für Mazedonien und Thrakien.



Omorika-Fichte



Weißtanne



Zerreiche

XII.8 Zerreiche (*Quercus cerris*)

Familie: Fagaceae
sommergrüner Laubbaum Südeuropas, bis 30 m hoch, im westlichen Mittelmeerraum fehlend, östlich bis zum Schwarzen Meer, in der Weinbauregion Südwestdeutschlands winterhart

Ob das Vorkommen im Gebiet des Kaiserstuhls natürlich ist, kann mit Bestimmtheit nicht gesagt werden. Charakteristisch für die Zerreiche ist der grobgeschuppte Eichelbecher sowie die Knospen, die von langen, bleibenden, verdrehten, faserigen Schuppen umgeben sind.

XII.9 Sadebaum, Stink-Wacholder (*Juniperus sabina*)

Familie: Cupressaceae
immergrüner, reichverzweigter, weitausladender Strauch, 2-4 m hoch, beheimatet in den Alpen, den Gebirgen Südeuropas und im Kaukasus

Typisch ist der unangenehme scharfe Geruch zerriebener Jungtriebe. Die erbsengroßen, blauschwarzen bereiften Beerenzapfen hängen nickend an den Enden kleiner Seitenzweige. Der Sadebaum ist in allen Teilen stark giftig und ein Zwischenwirt für den Birnengitterrost, eine Pilzkrankheit, die für gelborange Flecken auf Birnbaumblättern verantwortlich ist.

XII. 10 Perückenstrauch (*Cotinus coggygria*)

Familie: Anacardiaceae
sommergrüner breiter Strauch, 2-5 m hoch, weit verbreitet von Südeuropa über Kleinasien bis China besonders auf der Balkan-Halbinsel, dichte Bestände bildend

Die kleinen gelblich-weißen Blüten sind an 15-20 cm langen endständigen, rispenartigen Blütenständen angeordnet. Die Stiele der einzelnen Blüten sind fedrig behaart und verleihen dem Fruchtstand ein perückenartiges Aussehen. Der Strauch verfärbt sich im Herbst orangerot. Es gibt Kultivare, die rotblättrig austreiben, die Färbung im Sommer halten und im Herbst feuerrot sind. Blätter und Rinde enthalten den Gerbstoff Tannin. Aus dem Kernholz lässt sich der Farbstoff Fisetin gewinnen, der in der Seiden- und Wollfärbung benutzt wird.



Dieser Bereich ist sozusagen die Fortsetzung Kaliforniens und der Sierra Nevada nach Nord (BEREICH V). Er reicht dort über den Bundesstaat Washington bis nach British Columbia in Kanada. In Küstennähe bereitet sich ein ungemein dichter üppiger Regennadelwald aus. Die von Farnen und Moosen, beherrschte Bodenvegetation und umgestürzte faulende Baumstämme machen ihn schier undurchdringlich.

XIII.1 Sitka-Fichte (*Picea sitchensis*)

Familie: pinaceae

immergrüner Nadelbaum, bis 60 m hoch, in einem schmalen Küstenstreifen von Südalaska bis Oregon und Nordkalifornien, auf der Halbinsel Olympic im Bundesstaat Washington bis 80 m hoch

Die größte aller Fichtenarten ist benannt nach Sitka, der alten russischen Hauptstadt Alaskas (bis 1906) auf der Insel Baranof vor der Südostküste. Da diese robuste Fichte den wildesten Stürmen trotz, salzhaltige Luft verträgt und ein kräftiges Längenwachstum zeigt, ist sie in Nordwesteuropa einer der meistgepflanzten Bäume. Die schönen Zapfen sind oval, hellbraun und haben faltige Schuppen mit gewellten Rändern. Die Nadeln sind hart, steif und besitzen eine stechende Spitze. Auf größere Entfernung sieht die Belaubung blaugrau aus. Nach milden und zu trockenen Wintern leiden Sitka-Fichten unter dem Befall durch die *Sitkafichtenlaus*. Mit Ausnahme der Vorjahresbenadelung färben sich die Nadeln braun und fallen ab.

XIII.3 Riesenlebensbaum (*Thuja plicata*)

siehe: BEREICH V Kalifornien, Sierra Nevada

Schultermobilisierung

Du kannst diese Übung wahlweise stehend und sitzend ausführen. Stehe oder sitze aufrecht. Platziere deine Fingerspitzen auf den Schultern und male Kreise mit deinen Ellbogen. Kreise über hinten nach vorne. Wiederhole diese Kreisbewegung einige Male. Eine Kreisbewegung umfasst eine Ein- und Ausatmung. Lass dir Zeit. Nun wechsle die Drehrichtung.



XIII.4 Westliche Hemlocktanne (*Tsuga heterophylla*)

Familie: pinaceae

immergrüner, raschwachsender Nadelbaum, bis 50 m hoch, unter günstigen Bedingungen bis 70 m, beheimatet von Südwestalaska bis Nordkalifornien

Die größte Art der Gattung gedeiht gut, wenn man ihrem hohen Feuchtigkeitsbedarf gerecht wird und ihr Windschutz bietet. Die Nadeln sind zweizeilig gescheitelt, in der oberen Reihe nur halb so lang wie in der unteren. Der lateinische Name nimmt darauf Bezug (*heterophylla* = verschiedenblättrig).

XIII.5 Gelbkiefer (*Pinus ponderosa*)

siehe: BEREICH V Kalifornien, Sierra Nevada

XIII.6 Stechfichte, Blaufichte (*Picea pungens* 'Glauca')

Familie: pinaceae

immergrüner, schmal kegelförmiger Nadelbaum, bis 25 m hoch

Die Stechfichte wird in Gärtnereien oder beim Weihnachtsbaumverkauf gern als „Blaufichte“ oder sogar als „Blautanne“ angeboten. Anders als bei einer Tanne sind ihre Nadeln jedoch sehr spitz. Wer sie berührt, weiß sofort, warum sie ihren Namen hat. Die grün benadelte

Form ist nur selten in Gärten anzutreffen. Das Kultivar „Glauca“ mit graublauer Benadelung, das aus der natürlichen Population in Colorado stammt, ist allgemein verbreitet. Die etwa 2 cm langen Nadeln stehen rings um den Trieb und sind steifstehend. Die Blaufichte verträgt innerstädtisches Klima.

XIII.7 Riesen-Küstentanne (*Abies grandis*)

siehe: BEREICH V Kalifornien, Sierra Nevada

XIII.8 Küsten-Douglasie (*Pseudotsuga menziesii* = *P. taxifolia*)

siehe: BEREICH V Kalifornien, Sierra Nevada

XIII.9 Kanadische Balsampappel (*Populus balsamifera*)

Familie: Salicaceae

sommergrüner Laubbaum bis 30 m hoch, von Alaska bis Neufundland sowie in den nördlichen USA verbreitet

Wenn sich die Knospen im Frühjahr öffnen, sind sie mit klebrigem, braunem Balsam bedeckt, der einen angenehmen Duft verbreitet. Balsampappelblätter sind oberseits sattgrün, auf der Unterseite metallisch weiß glänzend. Im Herbst färben sie sich zunächst gelb, dann braun.

Im Flow mit der Werre

Die Werre fließt als Bachlauf durch den Silvaticum Länderwaldpark. Entlang des Bachlaufs führt dich ein Weg vom Kurpark zu einer kleinen Holzbrücke. Wenn du eine gute Standsicherheit hast, kannst du dich mit nackten Füßen auf einen flachen Stein ins Bachwasser stellen. Oder du setzt dich auf eine Decke in die Nähe der Werre. Eine Bachmeditation ist eine von vielen Möglichkeiten, über das Element Wasser, seine Eigenschaften und Qualitäten zu meditieren. Diese Variante aktiviert besonders den Aspekt des Fließens, der Reinigung sowie der Anpassungsfähigkeit als herausragende Eigenschaften des Wassers. Konzentriere dich nun auf deine Atmung. Lasse diese in ruhigen und tiefen Atemzügen ein- und ausströmen. Lasse alle Gedanken, die dich bis jetzt beschäftigt haben los und werde ganz still. Sitze im Gras, schließe gerne deine Augen oder richte deinen Blick unbewegt auf die Werre. Richte nun deine Aufmerksamkeit auf das Wasser. Beobachte das Umspülen des Wassers um deine Füße. Lausche dem Plätschern, Strömen, Gurgeln. Lass dich ganz auf diese Naturerfahrung ein. Bewerte nicht nach angenehm oder unangenehm. Bleibe in der Beobachtung der Naturerfahrung und der Wirkung auf deine Sinne. Lasse sie einfach auf dich wirken, was spontan zu dir kommt. Verweile so für einige Minuten. Möchtest du einen Schritt weiter gehen? Stelle dir vor, das Wasser fließt durch dich hindurch. Es reinigt, schwemmt Schlacken, Blockaden

auf körperlicher, energetischer, gedanklicher und emotionaler Ebene einfach fort. Schau alles, was sich zeigt an Empfindungen, Gedanken und Emotionen kurz an und gebe es an das Wasser ab. Verweile für einige Minuten in Gedankenstille. Zum Ende deiner Bachmeditation lenke die Aufmerksamkeit wieder auf deine Atmung. Atme bewusst in tiefen und ruhigen Atemzügen einige Male ein und aus. Bedanke dich nun bei dem Wasser der Werre für Reinigung und Aktivierung der Sinne, die es Ihnen geschenkt hat.

Wissen über das Wasser

Wusstest du, dass ohne Wasser kein Leben auf der Erde möglich ist?

Wusstest du, dass der Planet Erde, ähnlich einem riesigen Wasserfilter durch Klima und Boden, seit Urzeiten das immer gleiche Wasser reinigt und neu zur Verfügung stellt?

Wusstest du, dass nach Schätzungen von Wissenschaftlern dieser Reinigungsprozess eines Regentropfens bis zu 1000 Jahre andauern kann?

Wusstest Du, dass der tägliche Verzehr von 1,5 bis 2 Liter reinen Trinkwassers ohne Kohlensäure den Körper beim Abbau von schmerzhaften Entzündungsprozessen unterstützt, wie beispielsweise bei Arthritis oder Rheuma?



Schlussentspannung - meditativ

Nimm eine bequeme Stellung mit geradem Rücken auf einer Bank ein. Lehne deinen Rücken nicht an, das behindert das Fließen deiner Energie in der Wirbelsäule. Deine Hände ruhen auf deinen Oberschenkeln. Bitte deinen Körper und Geist, eine bestimmte Zeit, beispielsweise für 10 Minuten, ruhig zu sein. Mache einige Runden tiefe Bauchatmung. Dann lasse deinen Atem natürlich fließen und beginne zu beobachten, wie er an der Nasenspitze einströmt, seinen Weg bis in die Lunge und wieder zurücknimmt um schließlich an der Nasenspitze wieder auszuströmen. Beeinflusse nicht, bewerte nicht. Bleibe in der reinen Beobachtung. Hänge dabei keinerlei Gedanken nach. Komme mit deiner Aufmerksamkeit immer zum Atem zurück. Komme aus der meditativen Schlussentspannung heraus, indem du deinen Atem wieder etwas vertieft, beginne langsam deinen Körper zu bewegen.



Der Kaukasus ist weit mehr als ein östlicher Abklatsch der Alpen. Die Vegetation umfasst subtropische Elemente, Laub- und Nadelwälder, Almregionen, Zwerggehölbereiche und eine hochalpine Zone aus nacktem Fels und ewigem Eis. Entsprechend artenreich ist die Vegetation. 6500 Arten sind registriert; davon sind 1300 endemisch, d. h. sie kommen nur in der Kaukasusregion vor.

XIV.1 Nordmanns Tanne, Kaukasus-Tanne (*Abies nordmanniana*)

Familie: Pinaceae

immergrüner Nadelbaum, 25-30 m hoch, in seiner Heimat bis 60 m

Der elegante, da dicht und ebenmäßig gewachsene Baum ist dem deutsch-russischen Naturforscher Alexander von Nordmann (1803 - 1866) gewidmet. Die tiefgrünen Nadeln sind auf der Unterseite weiß gebändert. Sie stehen auf der Oberseite der Triebe ganz dicht, auf der Unterseite gescheitelt. Die Nordmanns Tanne ist für große Gartenanlagen gut geeignet, weil die Krone auch im Alter geschlossen bleibt. Hohe Luftfeuchtigkeit und tiefgründiger Boden fördern ihr Wachstum. Wegen ihres gleichmäßigen Wuchses, der nicht stechenden, dunklen Nadeln und weil ihre Nadeln sehr fest an den Zweigen haften, ist sie hervorragend als Weihnachtsbaum geeignet.



XIV.2 Schwarzkiefer (*Pinus nigra*)

siehe: BEREICH XII Jugoslawien - Bosnien

XIV.3 Eibe (*Taxus baccata*)

Familie: Taxaceae

immergrüner Nadelbaum bis 20 m hoch, meist jedoch niedriger, in ganz Europa verbreitet, auch der Süd-Krim und dem Kaukasus, meist Einzel Exemplare, geschlossene Bestände sind selten Eiben sind zweihäusig, d. h. es gibt nur männliche oder weibliche Bäume. Weibliche Eiben weisen zur Reifezeit harte grünlichschwarze Samen auf, die von einem auffälligen fleischig rosaroten Samenmantel umhüllt sind. Rinde, Laub und Samen sind für Menschen giftig. Der Samenmantel ist unschädlich. Vögel nehmen das Fruchtfleisch mit den Samen auf und scheiden Letztere unverseht wieder aus. Eiben werden sehr alt. Viele über 1000-jährige Exemplare sind bekannt. Das purpurartige rostrote Kernholz wird wegen seiner faszinierenden Maserung für Ziermobiliar und Schnitzarbeiten benutzt. Da die Eibe Schatten verträgt, wird sie gern zur Umpflanzung benutzt. Auch als Heckenpflanze eignet sie sich gut.

**XIV.4 Orientalische-, Kaukasus- oder Sapindusfichte
(*Picea orientalis*)**

Familie: Pinaceae

immergrüner Nadelbaum aus dem Kaukasus und nordöstlichen Kleinasien, gut 30 m hoch

Von allen Fichten hat sie die kürzesten Nadeln (nur 0,6-0,8 cm lang). Sie sitzen wie sauber gekämmt am Zweig, sind an der Spitze rund, im Querschnitt fast quadratisch und glänzen stark. Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Emissionen ist gut.

**XIV.5 Bergahorn
(*Acer pseudoplatanus*)**

Familie: Aceraceae

stättlicher sommergrüner Laubbaum, 30-40 m hoch, überall in Europa

Der Name betont den wesentlichen Unterschied zu den beiden anderen einheimischen Ahornarten (Feld- und Spitzahorn). Der Bergahorn ist ein Waldbaum der Bergmischwälder, von der Hügelstufe bis in subalpine Regionen vorkommend. Zusammen mit der Vogelbeere (*Sorbus aucuparia*) bildet er die obere Laubwaldgrenze. Es gibt eine Reihe von Gartenformen; häufig ist eine Form mit rot-gefärbter Blattunterseite. (*A. pseudoplatanus* „Atropurpureusi“) Tiefgründiger, kalkreicher Lehmboden, hohe Luftfeuchtigkeit und Halbschatten sind ideale Wachstumsbedingungen. Weitere Merkmale siehe: BEREICH IX Auwald

**XIV.6 Feldahorn
(*Acer campestre*)**

siehe: BEREICH IX Auwald

**XIV.7 Spitzahorn
(*Acer platanoides*)**

siehe: BEREICH IX Auwald

**XIV.8 Feuerahorn
(*Acer ginnala*)**

siehe: BEREICH I Japan Insel Hondo

**XIV.9 Silberlinde
(*Tilia tomentosa*)**

Familie: Tiliaceae

sommergrüner Laubbaum, bis 30 m hoch, auf der nördlichen Balkanhalbinsel, besonders in Serbien, Ungarn und Rumänien, jedoch nicht im Kaukasus

Ähnlich wie die Mehlbeere (*Sorbus aria*) zeigt auch die Silberlinde den schönen Kontrast zwischen dunkelgrüner Blattoberseite und bläulich weißfilziger Unterseite. Charakteristisch sind die ausgesprochen kurzen Stiele (2-4 cm) der herzförmigen Blätter, die sich im Herbst goldgelb verfärben. Die Silberlinde ist gegen Luftverschmutzung weniger anfällig als die einheimischen Lindenarten.

**XIV.10 Hainbuche
(*Carpinus betulus*)**

siehe: BEREICH II Ostpreußen

**XIV.12 Grauerle, Weißerle
(*Alnus incana*)**

Familie: Betulaceae

mehrstämmiger, kurzlebiger sommergrüner Laubbaum oder Strauch, maximal 20 m hoch, besonders in Skandinavien und Nordrussland, den Alpen und Gebirgen des Balkans verbreitet; der Kaukasus bildet die östliche Verbreitungsgrenze

Im Gegensatz zur Schwarzerle hat sie Blätter mit ausgebildeter Spitze, oberseits dunkelgrün, unterseits dünn grauweißfilzig. Außerdem ist die Grauerle viel seltener. Der Name bezieht sich auf die glatte, weißgraue, kaum aufreißende Rinde. Die Grauerle eignet sich gut zur Sicherung von Steilhängen. Im Straßenbau wird sie zur Böschungsbegrünung benutzt.

**XIV.13 Kornelkirsche
(*Cornus mas*)**

Familie: Cornaceae

sommergrüner sparriger Strauch oder kleiner Baum, 3-6 m hoch, beheimatet in Europa, Kleinasien und Transkaukasien

Die Kornelkirsche ist ein Frühblüher. Schon im März, bevor das Laub austreibt, zeigt sie ihre schwefelgelben Blüten, die von Bienen und Fliegen angefliegen werden. Die glänzend rote, ovale Frucht ist bei Vollreife roh essbar. Das Fruchtfleisch enthält Zucker. Auf den Märkten in Südost-Europa und der Türkei werden sie zum Kauf angeboten. Sie lassen sich zu Marmelade und Säften verarbeiten. In Mitteleuropa werden die Früchte von Vögeln verzehrt.

**XIV.14 Pontische-, Armenische-, Strauchige Eiche
(*Quercus pontica*)**

Familie: Fagaceae

seltener buschiger, langsamwachsender sommergrüner Baum, maximal 6 m hoch, aus dem Kaukasus, vermutlich innerhalb Lippes nur im Silvaticum

Die Blattform, die der Esskastanie (*Castanea sativa*) ähnelt, entspricht so gar nicht den herkömmlichen Vorstellungen, die man von Eichenblättern hat. Aber unter den 280 Eichenarten, die es weltweit gibt, kommen nicht nur die uns bekannten gebuchteten Formen vor, sondern auch solche mit weidenartigen, länglich schmalen und ovalen Umrissen. Das derbe, lederartige etwa 20 cm lange Blatt mit 13-17 gleichmäßig parallelaufenden Nerven und einem begranneten Rand verfärbt sich im Herbst gelbbraun.

**XIV.15 Reichblütige Zwergmispel
(*Cotoneaster multiflorus*)**

Familie: Rosaceae

sommergrüner Strauch mit überhängenden Zweigen, 2-3 m hoch, beheimatet vom Kaukasus bis nach Mittelchina

Unter den Zwergmispelarten ist sie eine der größten. Die früh blühende Art, deren Blüten groß und reinweiß sind, fällt im Herbst durch überaus reichen, scharlachroten Fruchtschmuck auf.



Was sind Wildkräuter?

Wildkräuter, landläufig auch Unkraut genannt, sind krautig, wildwachsende Pflanzen, die häufig in der direkten Nähe zum Menschen vorkommen. Sie finden diese beispielsweise auf Wiesen, Saumbiotopen von Äckern, in Flussauen und Wäldern. Es sind Nahrungspflanzen für viele verschiedene Tiere- und Insektenarten. Doch auch der Mensch hat sie schon immer gerne anderen Küchen- und Heilkräutern beigemischt. Bekannte, zum Verzehr geeignete Wildkräuter unserer Region, sind das Gänseblümchen und die Blätter des gewöhnlichen Löwenzahns für Salate, der Bärlauch als knoblauchartige Würzbeigabe oder auch die Brennnessel, die Sie wie den Spinat verarbeiten können. Ebenfalls verbreitet sind Spitzwegerich, Schafgarbe und Gundermann. Bei einigen Wildkräutern gilt ihre positive Eigenschaft auf die menschliche Gesundheit als belegt. Diese gelten dann zu den Heilkräutern. Gute Bekannte sind die wilde Kamille, der Giersch, Beinwell und Frauenmantel. Viele Wildkräuter sind reich an Mineralien. So enthalten 100 g Gänseblümchen bis zu 600 mg Kalium, im Vergleich dazu kommt der gesunde Grünkohl auf nur etwas 490 mg. Die meisten Kräuter lassen sich gut für einige Tage in verschlossenen Behältnissen aus Metall oder Glas im Kühlschrank aufbewahren; oder Sie trocknen diese in Bündeln kopfüber aufgehängt. Wildkräuter schmecken in der Regel intensiver als im Handel angebotene, kultivierte Sorten. Daher benötigen Sie nur wenig als Beigabe für Salate oder Smoothies. Wildkräuter können Sie in der freien Natur sammeln, doch auch mit wenig Aufwand daheim eine Wiese mit Wildkräutersorten aussähen. Diese Wiese benötigt wenig Pflege und muss nur einmal im Spätsommer gemäht werden. Dies ist nicht nur eine Bereicherung für Ihren Speiseplan, auch die Umwelt wird es Ihnen danken.



Gemeiner Wacholder

Was ist vor dem Verzehr zu beachten?

Verzehren Sie nur Wildkräuter, die Sie auch sicher bestimmen können. Nicht alle Wildkräuter sind für den Menschen zuträglich. Achten Sie darauf nur dort zu sammeln, wo die Wiesen oder Auen nicht stark von Gassi geführten Hunden oder durch auf Äcker aufgebrachte Gülle verunreinigt sind. Waschen Sie das Kraut sorgfältig vor dem Verzehr. Mit zwei Rezeptvorschlägen für grüne Smoothies möchten wir Sie einladen, es einmal selbst auszuprobieren.





Wildkräuterrezept für Smoothies

Löwenzahn schmeckt sehr bitter. Bereits ein paar Löwenzahnblätter im grünen Smoothie sind ausreichend, auch weil dieses wertvolle Heilkraut gut für die Verdauung ist. Fruchtig-süße Gegenspieler bringen das Ganze in eine gaumenfreundliche Balance. Hier wird der Löwenzahn kombiniert mit Feldsalat und Petersilie. Als Gegenspieler kommen Banane, Birne, süße Datteln sowie Ananas und Ingwer hinzu.

Zutaten

- 3/4 Handvoll Löwenzahn Blätter und Blüten
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Scheibe Ananas, 3 cm, ohne Schale
- 1 Apfel mit Schale
- 1 Birne mit Schale
- 1 Banane ohne Schale
- 1 Dattel entsteint
- 1/2 cm Ingwer mit Schale
- Wasser nach Geschmack

Zubereitungszeit 15 Min

Anleitung

Zutaten waschen und auf mixergerechte Größe zerschneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen ggf. etwas Trinkwasser ohne Kohlensäure dazu geben.

(Quelle: Internet)



Marameru – Aromareiche Vielfalt

Zutaten

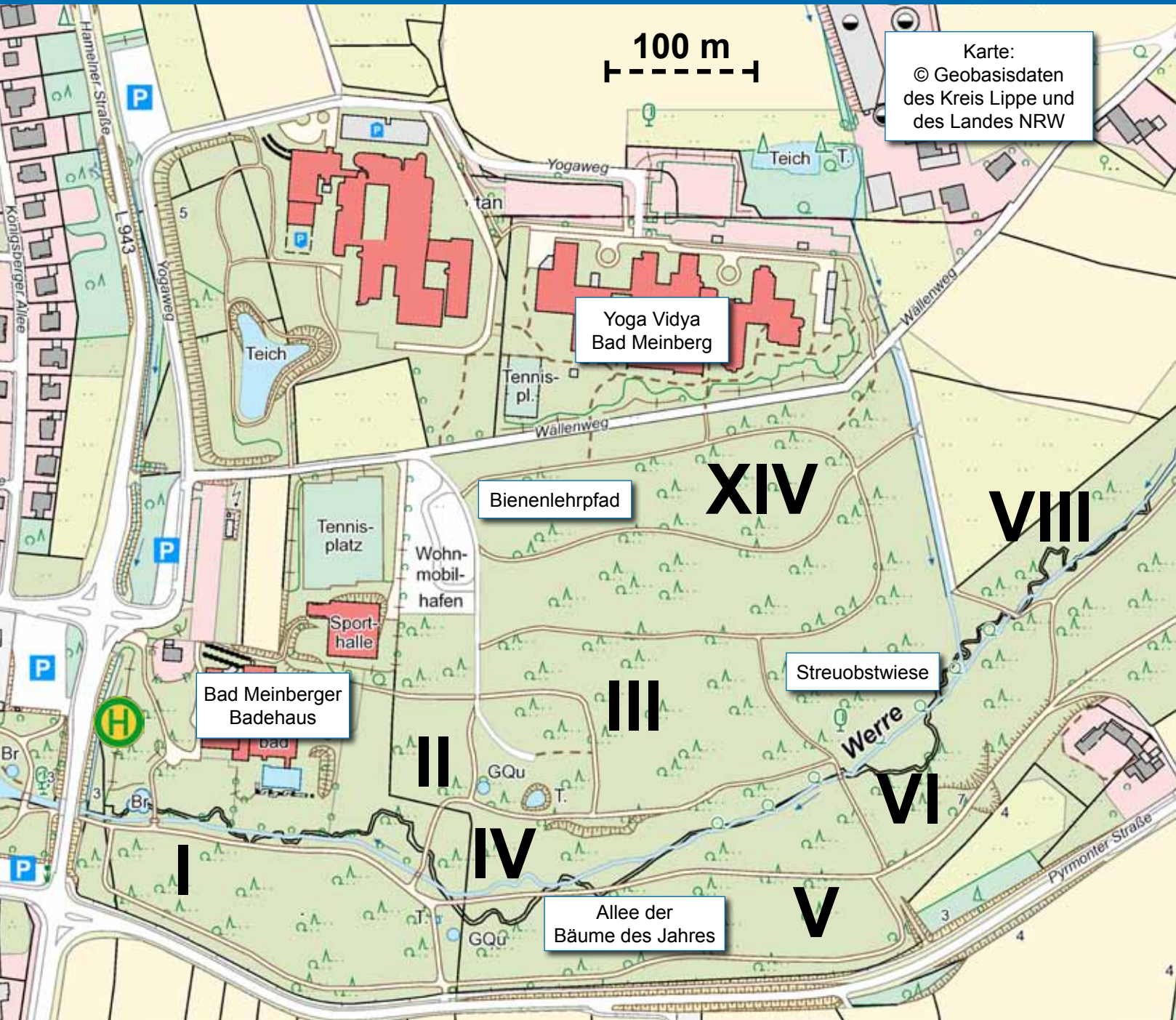
- 5 Blätter Gundermann
- Schafgarbe ein paar Blätter nach Geschmack
- 2-3 große Blätter Blattsalat
- 1/4 Gurke
- 1 Orange
- 1/2 Apfel
- 1 Eßl. Hanfsamen
- 2 ganze Wallnüsse
- 1 Tl. Leinsamenschrot
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Kardamom
- Ein Hauch Zimt

Zubereitungszeit 15 Minuten

Anleitung

Zutaten waschen und auf mixergerechte Größe zerschneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Nach Geschmack Getreidemilch dazugeben.





14 Waldlandschaften

Bereich I
Hondo - Japan

Bereich II
Ostpreußen

Bereich III
Pommern

Seite 4 Bereich IV
südliche USA - Mississippi

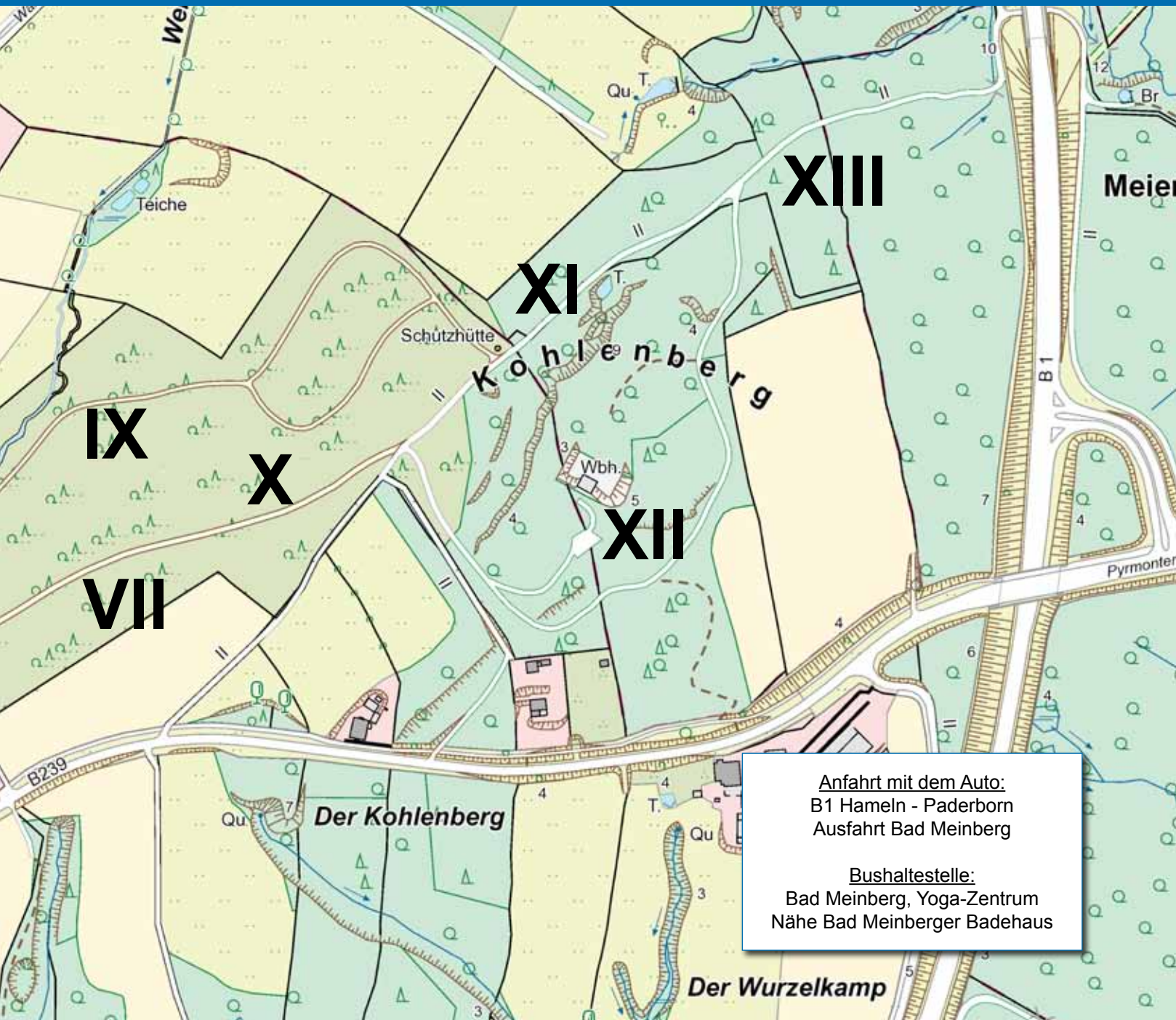
Seite 6 Bereich V
Kalifornien - Sierra Nevada

Seite 8 Bereich VI
Oberitalien - Mittelmeer

Seite 10

Seite 12

Seite 14



Bereich **VII**
China - Himalaya

Seite 16

Bereich **XI**
Hohe Alpen

Seite 24

Bereich **VIII**
Spreewald

Seite 18

Bereich **XII**
Jugoslawien - Bosnien

Seite 26

Bereich **IX**
Mitteleuropäischer Auwald

Seite 20

Bereich **XIII**
Nordwestamerika - Oregon

Seite 28

Bereich **X**
Nordostamerika

Seite 22

Bereich **XIV**
Kaukasus

Seite 30

Yoga erleben ...

bei Yoga Vidya in Bad Meinberg

Yogastunden für
Anfänger, Senioren,
Fortgeschrittene und
Kinder.

Wellness, Massagen, Ferien-
angebote, Ayurveda, Yoga-
therapie, Seminare, Aus- und
Weiterbildungen

Mit vielen Tagesangeboten
Bio Buffet
Kinderbetreuung (auf Anfrage)

Besuche unseren Yoga Shop

Bücher, CDs, Bekleidung Kosmetik,
Dekoartikel, Snacks, Getränke,
Matten, Yoga Zubehör etc.

Öffnungszeiten

Mo-Do: 12:00 - 13:30 + 18:00 - 19:45
FR-So: 11:30 - 15:00 + 18:00 - 19:45

Follow us:



Yoga und Meditation

Einführungs-Seminar:

Jedes Wochenende
ab 104€

Ferienwoche bei Yoga Vidya

All inklusive
5 Übernachtungen
ab 254€



yoga-vidya.de

Wir laden dich ein:

 **Gutschein** 

1 x Vollwert Bio Buffet (11:00 Uhr o. 18:00 Uhr)

1 x Yogastunde (laut Tagesangebot)

Gutscheine gültig bis Ende 2021: Gültig für eine Person und nur einmalig.

Yoga Vidya e.V.

Yogaweg 7

32805 Horn-Bad Meinberg

Tel.: 05234 / 87-0

info@yoga-vidya.de

www.yoga-vidya.de

