



Weiler Sophienhöhe: Der „Wald“ als Natur- und Erholungsraum

Naturlandschaft – Wald, Wiesen Weiden und wertvollste Ackerböden

Die Villa Sophienhöhe liegt auf einer Anhöhe oberhalb des Neffelbaches und ist Teil des Weilers Sophienhöhe. Der Weiler ist eingebettet in eine schöne Naturlandschaft bestehend aus Wald, Wiesen und Weiden. Der Weiler wird umgeben vom Agrarland der niederrheinischen Börde (Zülpicher Börde), die über die besten Ackerböden (Lössböden) in Deutschland verfügt.

Campus Natura

Konzeptionell wird der Weiler Sophienhöhe zu einem „Campus Natura“ entwickelt. Die Potentiale des Naturraumes sollen entdeckt, gefördert und weiter entwickelt werden. Es soll ein Angebot entstehen, in dem sich Natur und Mensch verbinden. Für einen Hotelplatz verfolgen wir hier ein ambitioniertes Projekt mit Alleinstellmerkmal.

Wald auf dem Weiler Sophienhöhe

Das Gelände auf dem Weiler Sophienhöhe wurde durch den Zukauf von Wald, Wiesen und Weiden zu einer Fläche von ca. 60.000 m² erweitert. Der vorhandene Mischwald, bestehend Eichen, Hainbuchen und vielen anderen Baumarten, wurde durch die Anpflanzung von 600 Jungbuchen bereichert. Mit den Neuanpflanzungen wollen wir den Wald widerstandsfähiger machen.

Im Rahmen der Fortentwicklung des Naturraumes wird der Baumbestand untersucht und forstlich bearbeitet. Das Ziel ist, die Bäume weitgehend zu erhalten. Wo das nicht gelingt, wird darauf geachtet, dass das Totholz zu einem ökologischen Bestandteil des Naturraumes wird. Räume, die die Selbstaussaat begünstigen, sind Teil des Maßnahmenplanes.

Unsere Bäume machen Klima

Bereits heute trägt die Hotelanlage mit dem großflächigen Gelände zu einer positiven Klimabilanz bei. Dafür sorgen über 100 Eichen, Buchen und viele andere Baumarten. Viele Bäume weisen bereits ein hundertjähriges Alter auf und beeindrucken durch ihre Mächtigkeit. Unsere Bäume sind:

Sauerstoffproduzent (Eine 100jährige Eiche produziert 3,2 Millionen Liter Sauerstoff), ***Schadstofffilter*** (Ein 100jähriger Baum befreit die Atmosphäre von rund einer Tonne Staub im Jahr.), ***CO²-Speicher*** (Für jedes Kilogramm Holz werden der Atmosphäre rund zwei Kilogramm CO² entzogen), ***Schattenspender*** (Das Sonnenlicht fällt reduziert auf den Waldboden. Der Wald kühlt an warmen Tagen ab, zur großen Freude der Nutzer), ***Wasserspeicher*** (Der Waldboden ist wie ein Schwamm. Er speichert unter der Oberfläche bis zu 200 Liter Wasser auf einen m²), ***Wasserfilter*** (In einem Buchen- und Eichenwald versickert die Hälfte des Wassers gereinigt in das Grundwasser. Über die Blätter verdunstet das Wasser gefiltert in die Luft und trägt mit der Waldluft zu einem Sauerstofftank bei), ***Sturmbremse*** (Wind ist die kinetische Energie, die durch die Bäume mit ihren Schwingungen aufgenommen wird. Im Inneren des Waldes kommt so nur die gebremste Windkraft an. Diese schützt und fördert das weitere Wachstum).

„Jahrhundert Eiche“ - Stileiche (Quercus robur)

Eines der vielen Prachtexemplare ist die Stileiche an der Zufahrt in das Hotelgelände. Die Eiche hat in 1 m Höhe einen Stammumfang von 4,10 m. Die Höhe wird auf 17 Meter und der Kronendurchmesser auf 15 Meter geschätzt. Die Eiche ist altersgemäß vital. Wir geben dieser Eiche den Namen „Jahrhunderteiche“, unter wir einen Platz zum Verweilen gestalten werden. Der Baum mit seiner verwurzelten Standfestigkeit und mit seiner in den Himmel ragenden Krone eignet sich dazu sehr gut.

Der Wald – ein Ort mit spirituellem Symbol

Der Mensch lebt täglich in der Polarität des Alltages und den damit verbundenen Spannungsfeldern. In diesen vernetzten Lebensabläufen übernimmt das vegetative Nervensystem des Menschen eine wichtige Funktion.

Der Sympathikus, der im hektischen Alltag durch Belastungen und Stress aktiviert wird, dabei Kaskaden von Hormonen ausschüttet, macht den Menschen auf Dauer krank. Nicht selten endet der Prozess in einem Burnout. Daher ist es wichtig, dass lebenswichtige Phasen der Entspannung Teil des Tagesablaufes sind, in dem der Parasympathikus seine wichtige Funktion der Regenerierung übernimmt.

Der Wald kann bei dem Entspannungsprozess eine wichtige Funktion übernehmen. Das Waldbaden (-erleben) z.B. soll da in einem Konzept der gesundheitlichen

Regenerierung eine Facette sein. Es ist die spirituelle Kraft des Waldes, die wir mit einem Platz in unserem Wald verbinden. Die „Jahrhundert Eiche“ ist solch ein Ort.

Der Weg zur persönlichen Selfness

Das therapeutische Walderlebnis für reizüberflutete Menschen und Multitasker der modernen Arbeitswelt, verkörpert die Symbiose zur Selbstfindung. Die Generation der Handynutzer, auch gekennzeichnet als die Generation der Runtergucker, sollen lernen den Kopf wieder öfter zu heben und mit offenen Augen und Sinnen die Kraft der Natur wieder verstehen lernen. Die Waldluft, mit ihren flüchtigen Verbindungen aus Bäumen, Moosen, Flechten und Pilzen, Mikroorganismen und Sporen, lösen dabei eine gesundheitsfördernde Wirkung aus.

Der Wald als Heilungscodex der Natur

Der Wald nimmt in unserer Naturlandschaft eine besondere Rolle ein. Er bietet den Menschen Schutz, Nahrung und Rohstoff. Der Wald empfängt uns beim Betreten mit Schweigen, kommentiert nichts, fordert nichts und macht keine Vorwürfe. Der Wald ist für den Menschen eine Tür, die ihn zu seiner eigenen inneren Natur führt.

Der Baum ist tief verwurzelt mit dem Boden und berührt mit seinen Kronen den Himmel. Er ist symbolisch betrachtet für den Menschen bodenständig und zugleich mit dem Blick nach oben gerichtet frei für positive Gedanken.

Der Wald mit seinen Jahreszeiten steht für unsere Lebensrhythmen:

- ...im Frühling mit dem Keimen der Natur für das Erwachen und Wachsen,
- ...im Sommer mit der Fülle des Reichtums für einen Ort zum Durchatmen,
- ...im Herbst mit dem Verlust des Laubes für Gefühle der Dankbarkeit,
- ...im Winter mit der aufkommenden Stille für eine Zeit des Rückzugs und Besinnung.

Das fallende Blattwerk steht als Humus der Natur für neues Leben – einen Kreislauf der Vergänglichkeit und des Wiederaufwachens.

Wald als Ort der Heimat

Der Wald ist unsere Heimat, in der man sich geborgen fühlt. Es sind die grünen Schattierungen, der intensive Duft, der die Herzen weitet, die Gedanken, die den Kopf frei werden lassen und die Gedanken baumeln können.

Der Mensch fühlt sich im Wald geerdet, er ist ganz bei sich und spürt sich selbst neu. Der Wald ist ein Rückzugsort, der die Sinne stimuliert, neue Energie schenkt und damit Kraft verleiht. Er gibt Antworten auf eine natürliche Sehnsucht, richtet den Blick auf das Unverfälschte und führt zu den eigenen Wurzeln, der natürlichen Urkraft.

Erich Kästner: „Die Seele wird vom Pflastertreten krumm. Mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden und tauscht bei ihnen seine Seele um. Die Wälder schweigen. Doch sie sind nicht stumm. Und wer auch kommen mag, sie trösten jeden“.

Der Wald und seine Mystik

Der federnde Waldboden ist für die Füße eine Wohltat und die frische Waldluft nährt unseren Organismus. Ätherische Öle der Bäume stärken das Immunsystem. Das Zwitschern der Vögel, das Rascheln des Laubes und der Geruch der Pflanzen und die vielen Organismen der Natur stimulieren unser Nervensystem. Sie sorgen für Erholung, Regeneration und das bis in unsere Körperzellen.

Der achtsame Waldspaziergang senkt den Blutdruck, reguliert den Blutzuckerspiegel, beruhigt die Herzfrequenz und den Pulsschlag. Stresshormone wie Cortison und Adrenalin werden abgebaut. Unser Nervensystem schaltet auf Entspannungsmodus.

Die Luftröhre des Menschen ist quasi der Stamm, der zu den Verästelungen in den Lungenflügeln bis hin zu den Bronchien führt. So sind die Lungenbläschen wie die Blätter für den Gasaustausch verantwortlich – Kohlendioxid und Sauerstoff werden aufgenommen und wieder abgegeben.

Der Wald mit seiner Flora ist ein Ort reger Kommunikation seiner miteinander verbundenen Organismen, und sobald der Mensch in den Wald eintaucht, wird er ein Teil dieses Netzwerkes und Profiteur der gesundheitsfördernden Eigenschaften der Botenstoffe des Waldes.

Und darum geht es bei dem Walderleben bzw. dem Waldbaden: Treiben lassen, die Ruhe genießen, bewusst Schauen, Riechen, Hören, Fühlen, einfach da sein im Einklang mit der Natur und sich selbst, bei dem die sensorischen Kräfte unseres Gehirns, die Körperchemie über die Hormone positiv beeinflussen und Zufriedenheit bewirken.

Mit dem Verweilen im Wald tritt nicht nur eine Entspannung ein, sondern auch eine Reflektion über den abgelaufenen Tag. Hierfür wollen wir in unserem Wald Ruheräume schaffen, und wenn es die Bank unter der Jahrhundertteiche ist.

Insektenland pur – das ist das Ziel

Der Wald wird ergänzt durch die Obstwiesen auf dem Weiler Sophienhöhe. Im Frühjahr ist es bei den 50 Obstbäumen die Blütenpracht, die im Sommer zur Fruchtreife führt. Und auf den Wiesen sind es andere Blüten und Früchte. Sie alle, Wald, Wiesen und Weiden liefern den Insekten die erforderliche Nahrung. Mit dem Aufbau einer Bienenzucht- und Forschungsstation, genannt Belegstation, werden wir im Rheinland Vorreiter sein, wenn es um die Arterhaltung der Buck-Fast-Biene geht.

Im Spiegel der Zeit

Die Welt hat sich im Umgang mit unserer Natur verheddert. Da ist es die extensive Landwirtschaft mit ihren großflächigen Bewirtschaftungsmethoden und da sind es auch die hochkomplizierten behördlichen Regulierungen, nicht selten auch die Überregulierungen, die das Spannungsfeld zwischen Anspruch und Wirklichkeit ausmachen. Kluge Lösungen sind gefragt. Wir wollen hierzu auf der Sophienhöhe mit unsrem Biotop unseren Beitrag leisten.

Werner Stump (Landrat a.D.)
Geschäftsführer