

# ODERLAND-ECHO

## Guten Morgen

Von Nadja Voigt

**Ich hatte es befürchtet:** Glitzer, Glimmer, Pailletten und Einhorn sind in unser Leben getreten. Lange habe ich versucht, einen großen Bogen darum zu machen. Doch nun führt kein Weg mehr vorbei an Prinzessinnen und ganz viel Pink. Damit macht das nicht mehr ganz so klitzekleine Kind unser Leben regenbogenbunt. Und ich tröste mich damit, dass es im Novembergrau schlimmeres gibt, als Farbe in sein Leben zu bekommen. Wenn um 16 Uhr das Licht draußen ausgeht, oder an manchen Tagen gar nicht erst aufgeht, dann hilft so ein bisschen Schimmer dem Gemüt. Und schließlich steht auch das Weihnachtsfest vor der Tür. Und da wir seit Loriot wissen, dass früher mehr Lametta war, wird es endlich Zeit für viel Rauschgold.

## Zahl der Todesopfer steigt auf 17

**Pandemie** Sechs Tote in Zusammenhang mit einer Covid-19-Infektion gab es jetzt binnen einer Woche im Landkreis.

**Seelow.** Damit liegt die Zahl der Todesfälle seit 10. März bei 17. Im April waren es vier und dabei blieb es bis in den Oktober hinein. Der Lagebericht vom Freitag weist insgesamt 949 bestätigte Corona-Fälle im Landkreis aus. 648 Personen gelten als genesen, 284 als aktuell erkrankt. Im Vergleich zum Vortag wurden 21 Neuinfektionen gemeldet. 662 Menschen befinden sich in häuslicher Isolation. 21 Erkrankte müssen stationär behandelt werden. Die Sieben-Tage-Inzidenz pro 100.000 Einwohner wurde auf 87,4 beziffert. 857 Anrufe wurden am Donnerstag beim Bürgertelefon gezählt. Bestätigt wurde auf Nachfrage, dass die Kita Worin bereits seit einigen Tagen coronabedingt geschlossen ist, seit Freitag der Hort in Seelow.

Zur möglicherweise noch in diesem Jahr beginnenden Corona-Impfung laufen bereits Abstimmungen zwischen Land und Kreis, informiert Kreissprecher Thomas Berendt. Fest stehe, dass eine Impfung auf freiwilliger Basis erfolgt. Zudem seien schon Personenkreise benannt, die in der ersten Impfwelle behandelt werden können. Dazu gehören in erster Linie die Mitarbeiter der Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen sowie besonders gefährdete Menschen. Wo die Impfungen stattfinden, möglich wäre dies in den Krankenhäusern oder auch auf mobiler Basis in den Pflegeeinrichtungen, stehe noch nicht fest. „Die Details hängen natürlich auch davon ab, für welchen Impfstoff man sich entscheidet“, so Berendt. *azi/ul*



Blick nach oben: Wolfgang von Allmen vom Fachbereich Landschaftspflege und Friedhöfe der Stadt Bad Freienwalde begutachtet einen Bestattungsbäumchen im Waldfriedhof „Eichenhain“

Fotos (2): Louisa Theresa Braun

# Letzte Ruhe im „Eichenhain“

**Totensonntag** In Bad Freienwalde können sich Menschen im Wald bestatten lassen. Dabei wird Wert auf die Natürlichkeit des Ortes gelegt. *Von Louisa Theresa Braun*

Der Wald liegt still und verlassen da. Nur das Rauschen des Windes und das Rascheln des Laubes sind zu hören. Die Bäume sind herbstlich gelb und orange gefärbt. „Herrlich, wie es duftet“, sagt Wolfgang von Allmen vom Fachbereich Landschaftspflege und Friedhöfe der Stadt Bad Freienwalde.

Hier im Stadtwald, nahe der Sonnenburger Straße, kurz vor der „Alten Köhlerei“, liegt der Waldfriedhof „Eichenhain“. Die liturgische Bestattungsformel „Erde zu Erde, Asche zu Asche, Staub zu Staub“ scheint sich zwischen den majestätischen Bäumen auf besondere, natürliche Weise zu bewahrheiten.

Seit 2009 gibt es den sechs Hektar großen Waldfriedhof. Nur ein hölzernes Schild und Plaketten an den Bäumen weisen darauf hin. Keine Grabsteine, keine Bestattungshalle, keine Blumengestecke oder Kerzen. Das ist gar nicht erwünscht. „Es ist ein Ort für Menschen, die sich der Natur anvertrauen möchten“, sagt von Allmen.

Insgesamt 135 Bäume sind als Begräbnisstätten ausgewiesen. Im Umkreis jedes Baumes können acht Urnen begraben werden. Außerdem gibt es Generationenbäume, die von Familien ausgewählt werden, die sich gemeinsam für eine Waldbestattung entscheiden. Das Besondere daran seien die Abgeschiedenheit, die Naturbelassenheit und die Ruhe. „Die Würde liegt im Schweigen“, sagt von Allmen.

Viele Menschen würden sich



Nur ein hölzernes Schild weist darauf hin, dass dieser Wald ein Friedhof ist. Er soll so naturbelassen wie möglich bleiben.

aber auch deswegen für ein Begräbnis im Eichenhain entscheiden, weil die Angehörigen weiter weg leben und sich womöglich nicht um ein Friedhofsgrab kümmern könnten. Andersherum sei es für viele Hinterbliebene auch schwierig, keinen richtigen Grabstein besuchen zu können. „Die Trauerarbeit ist auf einem herkömmlichen Friedhof wesentlich einfacher.“

### Bäume per GPS markiert

Einige auf dem Waldboden dekorierte Blumen deuten darauf hin. Eigentlich sind nur natürliche Trauerandenken wie Tannenzweige, Efeu oder Steine erlaubt – alles andere wird entfernt. Natürlich hätten die Angehörigen das vorher gewusst. „Aber auf den Moment, in dem ein geliebter Mensch plötzlich nicht mehr da ist, kann sich niemand vorbereiten“, sagt von Allmen. „Wir versuchen, mit viel Fingerspitzengefühl verständlich zu ma-

chen, dass das der Wunsch derjenigen ist, die hier liegen.“

Trotzdem wird der Begräbnisort kenntlich gemacht. Die Namen der Verstorbenen werden mit scheckkartengroßen Plaketten oder Emailleschildern an den Stämmen angebracht, die Bäume sind durch GPS markiert. Bestattet werden dürfen nur biologisch abbaubare Urnen, die im Abstand von etwa zwei Metern zueinander und zum Baumfuß tief genug begraben sind, dass sie nicht von Tieren ausgebuddelt werden können.

Die Initiative, in Bad Freienwalde einen Waldfriedhof einzurichten, stammt von Peter Ruffler, der lange Zeit als Förster für den Stadtwald zuständig war, und hat einen ganz persönlichen Hintergrund: Die Frau eines befreundeten Försters wollte gerne im Wald begraben werden. Daraufhin hat Ruffler das Genehmigungsverfahren für den Eichenhain in die Wege geleitet. Nach

ihrem Tod war sie die erste, die hier bestattet werden konnte.

„Das war schon ein bewegender Moment“, sagt Ruffler. Viele Menschen seien zur Beerdigung gekommen, das Blasorchester habe gespielt. Die Beisetzungen würden auch im Wald sehr würdevoll gefeiert werden. An Stelle eines Altars könne ein Baumstumpf mit Blumen und Kerzen geschmückt werden. Die Ruhestätte ist übrigens für alle Konfessionen offen.

Die Nutzung als Friedhof schade dem Wald nicht, im Gegenteil: Da das Waldstück nun nicht mehr

**„Peter Ruffler war lange Zeit als Förster im Stadtwald unterwegs. Von ihm kommt die Initiative.“**

forstwirtschaftlich genutzt wird und möglichst unberührt bleiben soll, sei die Natur des Eichenwalds besonders geschützt, so Ruffler. Die kompostierbaren Urnen zerfallen mit der Zeit. Bis 2081 liegt die Genehmigung zur Nutzung als Waldfriedhof bislang vor, für diesen Zeitraum werden auch die Begräbnisstellen gekauft.

Bislang ist der Eichenhain zu 40 Prozent ausgelastet, weitere Bäume für Beisetzungen können bei Bedarf ausgewählt werden. Und auch an diesem Totensonntag, am 22. November, wachen sie in aller Stille über die Toten zu ihren Wurzeln.

## Frage des Tages

### Kalte Duschen – wie übt man?

**Corona und das Immunsystem** – wo es um Tipps zur Stärkung der Abwehrkräfte geht, kommt Kaltduschen mindestens unter die Top zehn. Doch wie tasten sich Warmduscher da heran? Ellen Werner fragt Joachim Rudolph vom Kneipp-Verein Niederbarnim.

### Herr Rudolph, duschen Sie als Kneippianer überhaupt kalt?

Ja, natürlich. Kneipps Gesundheitslehre hat fünf Säulen. Dazu gehören Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und das, was er Lebensordnung nennt. Das Zentrale sind aber Wasseranwendungen. Das können Güsse, Waschungen, Duschen oder Wickel sein. Bei all dem geht es vor allem um die Stärkung des Immunsystems.

### Kann ich Kaltduschen trainieren? Hilft es, mit einzelnen Körperteilen anzufangen und sich vorzutasten?

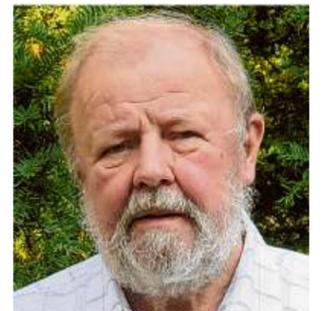
Da sprechen wir dann vom Gießen, etwa der Beine. Dazu benutzt man idealerweise ein Gießrohr, aus dem das Wasser sanft herausfließt. Es kostet Überwindung, aber wenn Sie Ganzkörperduschen durchführen wollen, sollte das Wasser gleich direkt von oben kommen wie sonst beim Duschen auch. Entscheidend ist, dass Sie sich entspannt und warm fühlen, nicht frösteln, und dass Sie erst einmal nicht ganz kalt duschen. Sie beginnen lauwarm und drosseln dann die Temperatur.

### Übe ich, bis es ganz kalt ist, in einem Duschgang oder von Tag zu Tag?

Das müssen Sie austesten. Auch, wie lange man unter der Dusche bleibt, ist Empfindungssache. Wichtig ist, dass man das möglichst regelmäßig macht. Wer Herz-Kreislauf-Probleme hat, sollte vor dem Üben aber erst einmal seinen Arzt konsultieren.

### Haben kalte Duschen aber nicht gerade fürs Herz-Kreislauf-System positive Effekte?

Ja, die Durchblutung wird stark angeregt. Auch die Durchblutung der Haut, sie strafft sich, und eine Verbesserung der Organleistung wird erreicht. Selbst das vegetative Nervensystem wird stabilisiert und man ist gegen Stressreize besser gewappnet. Wenn Sie die kalte Dusche dann nutzen, werden Sie sich danach auch sehr wohl fühlen!



Joachim Rudolph ist der Vorsitzende vom Kneipp-Verein Niederbarnim in Bernau. Foto: privat

## DENKANSTOSS

„Mit einem Herren steht es gut, der, was er befohlen, selber tut.“



Johann Wolfgang von Goethe deutscher Dichter (1749–1832)



Vorlesetag in der Kita „Marie Juchacz“: Astrid Ute Herzog aus Wölsickendorf liest für die Wriezener Kinder. Foto: Nadja Voigt

## Fürs Lesen begeistert

**Wriezen.** Still war es am Freitag in der Kita „Marie Juchacz“ in Wriezen. In allen Räumen lauschten die Mädchen und Jungen Geschichten. „Trotz Corona haben wir uns entschieden, am Vorlesetag teilzunehmen“, sagt Kita-Leiter Peter Küster. „Denn das Lesen ist so ein wichtiger Bestandteil.“ So konnten die Gruppen in diesem Jahr zwar nur unter sich bleiben, aber eben dennoch einen tollen Vormittag erleben. Erstmals fand der Vorlesetag somit im ganzen Haus statt. So zum Beispiel im Entspannungsraum. Dort saß Hartmut Raack, und las nicht nur wie sonst seinen Enkelkindern,

sondern nun einer ganzen Gruppe Kinder aus „Der verlorene Wackelzahn“ vor.

„Fredo“, der rosa Frosch spielte bei Astrid Ute Herzog die Hauptrolle. Gespannt lauschten ihrer Geschichte die Kinder und bekamen obendrein Zauberbohnen für die Fensterbank geschenkt. In einer anderen Gruppe war sogar die berühmte Kinderbuchautorin Cornelia Funke – digital – zu Gast und las aus ihrem Buch „Drachenreiter“. Der Bundesweite Vorlesetag ist Deutschlands größtes Vorlesefest und setzt ein öffentliches Zeichen für die Bedeutung des Vorlesens. *nv*

## VOR 30 JAHREN

„Service für Gäste“ heißt die Meldung in der MOZ vor genau 30 Jahren. Gemeint war die Oberbarnim-Information in der Karl-Marx-Straße. Nicht nur den Gästen, sondern auch den Bad Freienwaldern sei sie hilfreich. Der Service reiche von der Zimmervermittlung bis hin zum Verkauf von ortstypischen Souvenirs. Eine weitere Meldung machte auf das MOZ-Kinderfest am 1. Dezember im Kurtheater Bad Freienwalde aufmerksam. Und unter „Tips und Termine“ fanden sich Hinweise auf die damals noch in Neulewin und Neuküstrinchen stattfindenden Diskos sowie die „Bayerischen Tage“ im Restaurant „Odertal“. *nv*