

## Versuchter Trickbetrug

Schockanruf läuft ins Leere

**LANGENHORN** Bereits am Mittwoch, 2. Februar, kam es in Langenhorn zu einem versuchten Trickbetrug mit einem so genannten Schockanruf, wie die Polizei jetzt mitteilte. Gegen 13 Uhr erhielt die Geschädigte, die im Georg-Clasen-Weg wohnt, einen Anruf, bei dem sich der unbekannte Täter als Polizeibeamter ausgab und berichtete, dass die Tochter der Geschädigten einen Verkehrsunfall hätte und Hilfe bräuchte. Im Hintergrund

vernahm die Geschädigte eine weibliche schluchzende Stimme. Nachdem der unbekannte Täter versuchte, die Adresse der Geschädigten zu erfragen und diese hierzu keine Angaben machte, beendete der unbekannte Täter mit beleidigenden Worten das Gespräch. Zu Vermögensverschiebungen ist es nicht gekommen. Das zuständige Landeskriminalamt hat die Ermittlungen übernommen. (wb)

## Sitzungen im Bezirk

Diese Ausschüsse tagen digital

**HAMBURG-NORD** Folgende Ausschüsse tagen in der kommenden Woche: Montag, 14. Februar, 18 Uhr: Regionalausschuss Barmbek-Uhlenhorst-Hohenfelde-Dulsberg; Dienstag, 15. Februar, 18 Uhr: Haushaltsausschuss; Mittwoch, 16. Februar, 18 Uhr: Ausschuss für Wirtschaft, Arbeit und Digitalisierung. Auf Grund

der aktuellen Pandemiesituation tagt der Hauptausschuss stellvertretend für die Bezirksversammlung digital via Zoom. Die Sitzungen finden digital statt. Die entsprechenden Zugangslinks werden in der öffentlichen Bekanntmachung in der ALLRIS-Bürgerinfo veröffentlicht: <https://bit.ly/3nSeTpX>. (wb)

## Kräfte sammeln in der Natur

Wie der neue Trend **WALDBADEN** Körper und Seele stärkt

**BÖRNSEN** Die Corona-Zeit – sie geht wohl an niemandem so ganz spurlos vorüber. Vielen Menschen machen die täglichen Einschränkungen und Sorgen zu schaffen. Auch Stefan Polke, der als gelernter Gärtner auf dem Ohlsdorfer Friedhof arbeitet, spürt die zusätzliche Belastung in seinem Alltag. Und das, obwohl er durch seine Arbeit viel an der frischen Luft ist. Doch er hat Wege gefunden, die ihm helfen, besser durch diese schwierige Zeit zu kommen: Er hat das Waldbaden und Meditieren für sich entdeckt.

FRANZISKA KLOTZ

Wie sehr er persönlich davon profitiert, erzählt er bei einem Spaziergang durch den winterlich kahlen Wald. „So oft ich kann, nehme ich mir eine kurze Auszeit und komme hierher“, sagt der 51-Jährige. „Schon eine halbe Stunde im Wald reichen aus, um Stress abzubauen, runterzukommen und den Kopf frei zu kriegen.“ Besonders gern ist er im Sachsenwald oder auf dem Geesthang zwischen Börnsen und Bergedorf unterwegs. Allerdings nicht, um sich wie beim Wandern zügig vorwärts zu bewegen. „Beim Waldbaden geht es um die Entschleunigung und die vertiefte Wahrnehmung in der Natur“, meint Stefan Polke. „Ich nehme mir Zeit, um den Wald mit allen Sin-



Augen zu und tief durchatmen: Stefan Polke hat das Waldbaden für sich entdeckt

Fotos: Klotz

nen zu erfahren, in mir aufzunehmen und zur Ruhe zu kommen.“ Das kann im Stehen oder beim Gemächlichen Gehen sein. Manchmal setzt er sich aber auch im Schneidersitz an einen Baum. Dann schließt er wie bei einer Meditation die Augen, atmet tief durch und fokussiert sich ganz auf sich selbst. „Für manche Spaziergänger mag das ein ungewohnter Anblick sein. Aber es hilft wirklich, alle Gedanken, die sich manchmal drehen wie ein Karussell, loszulassen und einfach nur zu atmen, zu lauschen und zu spüren.“

### Mit allen Sinnen spüren

Gestern, erzählt er, hörte er über sich eine Meise, hinter sich einen Kleiber, und rechts von ihm an einer alten Eiche klopfte ein Specht. Geräusche, die in der Stille an sein Ohr drangen und ihn ruhig und entspannt werden ließen. Manchmal vernimmt er auch das Rauschen der Blätter, einen Flugzeugmotor in der Ferne, das Klacken der Stöcke beim Nordic Walking oder ein Eichhörnchen, das durch die Bäume springt. Doch nicht nur Geräusche finden beim Waldbaden den Weg in sein Bewusstsein.

Auch den leicht modrigen Geruch des Waldbodens, Fichten- und Kiefernduft oder Blüten im Frühling – all das nimmt er überdeutlich wahr. „Je länger ich still stehe oder sitze, desto mehr höre oder rieche ich. Oder ich spüre den Wind in meinem Nacken. Was auch immer es ist, man kommt dabei einfach richtig zur Ruhe, und das tut mir sehr gut.“

### Therapie unter Bäumen

Damit ist Stefan Polke nicht allein. Das Waldbaden ist ein Trend, der sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Und es gilt auch als erwiesen, dass bereits ein kurzes Waldbad Atmung, Puls und Blutdruck verbessert. Sein neues Achtsamkeitsgefühl ist daher etwas, das er unbedingt an andere weitergeben möchte. „Man wird nicht nur achtsamer mit sich selber, sondern auch mit anderen, wird gelassener, konzentrierter, ausgeglichener und kommt auf neue Ideen. All das macht den Alltag einfach leichter“, sagt der naturverbundene Börnsener. Und das Beste: Waldbaden geht zu jeder Jahreszeit und so gut wie überall, wo es Bäume gibt – sogar im Stadtpark oder auf dem Ohlsdorfer Friedhof.



### WALDBADEN

Laut Studien verbessert bereits ein kurzes Waldbad Atmung, Puls und Blutdruck, hilft gegen Burn-out und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und stärkt das Immunsystem. Vermutlich beruht die therapeutische Wirkung auf Körper und Seele auch auf Terpenen, Bestandteilen ätherischer Öle, die aus Rinde, Blättern und Sträuchern ausdünsten. Durch ihre Aufnahme über Lunge und Haut beruhigt sich beim Menschen der Sympathikus, ein Teil des vegetativen Nervensystems, der in Stresssituationen Flucht- und Kampfreaktionen steuert.

Im Sitzen lässt es sich noch besser meditieren

Man kennt uns durch Presse, Funk und Fernsehen

## Hanseatisches SARGDEPOT Bestattungs-GmbH

Preisbewusste und sorgfältige Ausführung aller Bestattungen durch jahrelange Erfahrung.

Das günstige Bestattungsinstitut in Hamburg

22337 Hamburg, Fuhlsbüttler Straße 731, Telefon 50 46 46 Tag und Nacht

[www.hanseatisches-sargdepot.de](http://www.hanseatisches-sargdepot.de)

JETZT ONLINE LESEN

[www.hamburgerwochenblatt.de](http://www.hamburgerwochenblatt.de)

GESCHÄFTL. EMPF.

ANKAUF

## GOLDRAUSCH

Goldankauf  
Schmuckreparatur  
Batteriewechsel

Alsterkrugchaussee 484  
DO 10 – 14 Uhr, Tel. 51 31 66 55  
Mobil: 0171-12 00 265

Wir kaufen  
Wein, Champagner  
& Spirituosen  
Tel. 0173-2524620  
[wirkaufenihrenwein.de](http://wirkaufenihrenwein.de)

BEERDIGUNGSGESellschaften

**IMMER FÜR SIE DA**  
Wenn die Welt auf einmal stillsteht.

HILFE IM TRAUERFALL

**GBI**

IHR BESTATTER IN DER METROPOLREGION  
HAMBURG - 24 84 00

## NEUES AUS DEM

## Neuer „Jobshop“ ist da

„Was ist denn ein Jobshop?“, werden Sie sich jetzt vielleicht fragen. Nun, das ist einfach erklärt: Angelehnt an die Welt des Online-Shopping präsentieren wir Jobsuchenden im Sozial- und Gesundheitswesen unsere Jobangebote seit Mitte Januar in neuem Gewand in Form eines Jobshops, wobei wir vor allem auf Bilder, prägnante Infos und hilfreiche Funktionen für Bewerber\*innen setzen. Für erste Einblicke in unsere vielseitigen Arbeitsbereiche – Eingliederungshilfe, medizinische Versorgung und Rehabilitation, Jugend- und Familienhilfe, Pflege – haben wir viele von unseren 280 Kolleg\*innen in ihrem Arbeitsalltag fotografieren dürfen. Wir sind noch immer überwältigt und dankbar für das Engagement der Kolleg\*innen und auch für die persönlichen Beiträge zu ihrem Arbeitsalltag, die wir in von Zitaten im Jobshop mit Ihnen teilen dürfen. Für die Aufnahmen konnten wir mit Sven Wied einen Fotografen gewinnen, der überaus professionell und mit „gutem Blick“ tolle

Impressionen eingefangen hat. Auch an ihn ein herzliches Dankeschön, welches wir ebenso an das Team der „talentsconnect AG“ aussprechen, das den Jobshop für uns umgesetzt hat.

Schauen Sie sich gerne in unserem Jobshop auf [www.jobs.sfo.hamburg](http://www.jobs.sfo.hamburg) um, vielleicht ist ja ein passendes Stellenangebot dabei. Sollte dies derzeit nicht der Fall sein, können Sie aus mehreren Arbeitsbereichen einen für Sie passenden abonnieren – wenn ein neuer Job in diesem Bereich ausgeschrieben wird, erhalten Sie automatisch eine E-Mail

Wir sind gespannt, wie Sie den Jobshop finden. Schreiben Sie uns gerne, wir freuen uns auf Ihre Eindrücke!

Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll  
Fuhlsbütteler Damm 83-85, 22335 Hamburg  
[hendrikje.seidler@sfo.hamburg](mailto:hendrikje.seidler@sfo.hamburg)  
<https://jobs.sfo.hamburg/>

## Durch den Labeldschungel

**HAMBURG** Wie kann man sichergehen, dass die gekaufte Ware wirklich fair gehandelt ist und soziale Standards erfüllt sind? Eine Orientierung können Gütezeichen oder Qualitätssiegel sein. Nur: Von denen gibt es unzählige. Verbraucher/-innen werden durch eine Flut von Siegeln nicht nur überinformiert, sondern manchmal auch gezielt verwirrt. Worauf sollte man also achten, wenn man ökologisch wertvoll und sozialverträglich einkaufen möchte? Das zeigt Tristan Jorde, Ingenieur und Umweltberater, in einem kostenlosen Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Hamburg auf. (wb)

Dienstag, 15. Februar  
16–17.30 Uhr, Anmeldung erforderlich unter [www.vzhh.de/veranstaltungen](http://www.vzhh.de/veranstaltungen)