



Westerwälder Naturerlebnisse

Veranstaltungskalender für Umwelt- und Naturthemen

Die „Westerwälder Naturerlebnisse“ umfassen über 400 Aktivitäten wie geführte Wanderungen, Naturbeobachtungen und kreative Workshops, die vor allem darauf abzielen, Kindern und Eltern die wertvolle Natur der Region näherzubringen. Zahlreiche Veranstaltungen bieten außerdem praxisorientierte Einblicke in den Naturschutz und nachhaltiges Handeln. „Unser Dank gilt auch in diesem Jahr erneut den zahlreichen Natur- und Umweltverbänden, den Forstverwaltungen und vielen engagierten Privatpersonen, denn mit

ihnen gemeinsam können wir allen Naturliebhabern ein abwechslungsreiches Programm zur Verfügung stellen,“ freuen sich die drei Landräte Dr. Peter Enders (AK), Achim Hallerbach (NR) und Achim Schwickert (WW). Die Westerwälder NaturErlebnisse können über die drei beteiligten Kreisverwaltungen, die Verbandsgemeindeverwaltungen sowie die Tourist-Informationen, Museen und touristische Einrichtungen kostenfrei bezogen werden. Zudem sind die Informationen unter www.wir-westerwaelder.de verfügbar.



Sie stellen den Veranstaltungskalender Westerwälder NaturErlebnisse 2025 vor (v.l.n.r.): Daniel Paulus (WW), Landrat Achim Schwickert (WW), Landrat Achim Hallerbach (NR), Gerhard Wilms (Forstamt Dierdorf), Christian Heidtmann (AK), Sandra Köster (Wir Westerwälder) und Landrat Dr. Peter Enders (AK).
Foto: Wir Westerwälder / Myriam Hatzmann

Persönliche Notfallvorsorge

Das sollte an Lebensmitteln und Getränken im Haus sein

Fast täglich informieren Medien über größere Schadensereignisse und ihre schlimmen Auswirkungen. Aber mal ehrlich, wer denkt schon daran, dass es einen selbst treffen könnte? Dabei ist es gar nicht so unwahrscheinlich, dass durch Starkregen, Sturm, Schnee oder Stromausfall unser Alltag auf den Kopf gestellt wird. Normalerweise gibt es alle wichtigen Verbrauchsgüter im Geschäft um die Ecke. Aber auch im Katastrophenfall? Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz (BBK) rät deshalb jedem dazu, sich einen Vorrat an Lebensmitteln und Getränken anzulegen, der sich nach den persönlichen Möglichkeiten richten sollte.

Während die einen mit einem Mal einen großen Bestand kaufen, nehmen die anderen bei jedem Einkauf etwas zusätzlich mit und bauen so allmählich ihren Vorrat auf.



Foto: stokkete/stock.adobe.com

Wie viele Lebensmittel?

Empfohlen wird vom BBK, einen Vorrat für mindestens drei Tage vorzuhalten. Natürlich kann dieser im Rahmen der Möglichkeiten vergrößert werden, sodass er eine Woche bis zehn Tage reicht.

Welches Essen?

Eine gute Orientierung bietet der alltägliche Lebensmittelverbrauch, um den eigenen Bedarf zu ermitteln. Grundsätzlich gilt: keine Experimente machen. Es sollte das eingekauft werden, was auch normalerweise genutzt wird. Nahrung, die nicht gekühlt werden muss, hält länger, wenn aufgrund eines Stromausfalls Kühlschrank und Gefriertruhe nicht mehr funktionieren. Lebensmittel, die mit wenig Energie gekocht werden, sind hilfreich, wenn bei einem Stromausfall auf Gaskocher oder Grill ausgewichen werden muss. Bei der Bevorratung sollte an Spezialkost wie Babynahrung oder Allergiker gedacht werden. Auch Haustiere benötigen im

Katastrophenfall weiterhin ihr Futter.

Wie viel Flüssigkeit?

Ein Mensch kann nur vier Tage ohne Flüssigkeit auskommen. Ein Getränkevorrat ist daher sehr wichtig, insbesondere wenn das Leitungswasser ausfällt. Ein erwachsener Mensch braucht mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag. Fürs Kochen sollte ein halber Liter Wasser zusätzlich eingeplant werden. Ein gewisser Anteil des Vorrats sollte daher aus (Mineral-)Wasser bestehen. Aber auch Fruchtsäfte oder andere Getränke können dazugerechnet werden. Eine ausführliche Checkliste stellt das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe unter www.bbk.bund.de zur Verfügung.

Kreative Wege zur seelischen Gesundheit

Angebote der Westerwälder Allianz gegen Depression

Kreativität und gewaltfreie Kommunikation gehen Hand in Hand – unter dieser Prämisse hatte die Westerwälder Allianz gegen Depression zum zweitägigen Workshop „Kunst für die Seele“ geladen. Die schnell ausgebuchte Veranstaltung richtete sich an Menschen mit depressiven Erkrankungen, die sich nicht in einer akuten Krise befinden. Die Kursleiterinnen Susanne Kinder-Walenta und Ursula Reppmann-Wörsdörfer freuten sich über den regen Zuspruch und den erfolgreichen Verlauf. Intention des

Workshops war es, dass die Teilnehmenden die Techniken der gewaltfreien Kommunikation erlernen und kreativ in ihren Alltag integrieren können. Hierfür gab es am ersten Tag Informationen und Tipps zu „Gewaltfreier Kommunikation“. Am zweiten Tag ging es im kreativen Teil darum, begleitet von Musik Gefühlsmonster zu erstellen und Möglichkeiten zu entdecken, wie sich die Teilnehmenden beispielsweise durch Spaziergänge und Atemübungen Auszeiten schaffen können.



Den ausgebuchten Workshop leiteten Susanne Kinder-Walenta (links) und Ursula Reppmann-Wörsdörfer. Foto: Kreisverwaltung / Angela Hartmann