

Ressort: NC / Landkreis  
 Gattung: Tageszeitung

Auflage: 4.840 (gedruckt) 4.578 (verkauft) 4.682 (verbreitet)  
 Reichweite: 8.448



Altes bewahren und Neues gestalten – nach diesem Motto wird das Leibdinghaus des Bachbauernhofs in Ehlenbogen saniert.

Privatbilder

# Weißtanne gegen Berufsstress

**Hofrestauration** Dank auch der Förderung durch das Programm Leader kann Karin Beilharz in Ehlenbogen das Leibdinghaus ihres 238 Jahre alten Bachbauernhofs erhalten.

Der Zuschlag durch die Leader-Aktionsgruppe Nordschwarzwald erleichtert ihr, das Gebäude umzunutzen und seine Funktionen ihren persönlichen Qualifikationen anzupassen – ein Schritt in die Selbstständigkeit. Die Waldbauerntochter und Waldbesitzerin ist in der psychosozialen Beratung und therapeutischen Arbeit tätig.

Das alte Leibdinghaus wird ausschließlich mit Weißtannenholz aus dem eigenen Wald umgebaut. Das Holz wurde im Winter 2017 im abnehmenden Mond geschlagen. „Denn Mondholz ist wegen seiner Dichte wesentlich resistenter gegen Schädlinge und Pilze und nimmt als Schalung 25 Prozent weniger Wasser auf als anderes Holz. Schon die alten Schwarzwaldhöfe wurden aus Weißtannenholz, das im richtigen Mond geschlagen wurde, gebaut“, erklärt Karin Beilharz.

## Praxisräume für die Beratung

Im dem alten Leibdinghaus entstehen wohngesunde und ansprechende Praxisräume sowie ein Seminarraum für externe Mitarbeiterberatungen für Betriebe und Firmen in der Region – ihre Unternehmensidee. Für die Bedeutung der „seelischen Gesundheit“ von Mitarbeitern gebe es in vielen Unternehmen zwar ein Bewusstsein, aber noch viel zu wenig Antworten, obwohl die Seelenleiden zwischen zu den Hauptgründen für Fehltag zählen. „Externe Mitarbeiterberatung bedeutet, dass sich Arbeitnehmer in kritischen beruflichen wie privaten Situationen, bei Dauerbelastung oder zur Stressbewältigung in einem



Karin Beilharz aus Ehlenbogen mit der Leader-Förder-Urkunde.

geschützten Rahmen außerhalb des Unternehmens vertraulich mitteilen können,“ erläutert Karin Beilharz.

Die Diplom-Sozialarbeiterin und Systemische Familientherapeutin (DGSF) arbeitet seit über acht Jahren in der psychosozialen Beratung und sieht die lösungsorientierte Kurzzeittherapie als hilfreiches Instrument für eine externe Mitarbeiterberatung.

Eine solche Mitarbeiterberatung, als Baustein eines betrieblichen Gesundheitsmanagements, könne sich für den Arbeitgeber doppelt auszahlen. Laut Steuergesetz können nämlich für Leistungen zur Gesundheitsförderung pro Mitarbeiter und Jahr 500 Euro steuer- und sozialabgabenfrei gestellt werden. Seelische Belastungen und vor allem Stress haben oft

körperliche Folgen, wie Verspannungen, Rückenprobleme, Kopfschmerzen oder Schlafprobleme. Um die Klienten ganzheitlich zu unterstützen, wird Beilharz mit der Cranio-Sakraltherapeutin Ruth Gräber zusammenarbeiten, deren Praxisräume ebenfalls im alten Leibdinghaus entstehen.

## Der Wald und seine Heilwirkung

Des Weiteren soll der eigene Wald in der Gesundheitsvorsorge als „Stress-Management-Methode“ eingesetzt und seine Heilwirkung auf das Herz-Kreislauf-System sowie das Immunsystem wirksam gemacht werden.

In wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, dass der Aufenthalt im Wald starken Einfluss auf das menschliche Immunsystem hat. Die mikrobiologischen Stoffe in der Waldluft, die Terpene, wirken anti-karzinogen, senken den Blutdruck und regulieren den Puls. Vor allem die Stresshormone Cortisol und Adrenalin werden nachhaltig gesenkt, und die menschliche Psyche wird positiv beeinflusst.

Dieser „wieder entdeckte“ und an der Nippon Medical Universität in Japan wissenschaftlich nachgewiesene „Schatz des Waldes“ soll in Seminaren und Gruppenangeboten erfahrbar gemacht und weitergegeben werden.

Hierfür entsteht unterm Dach ein in Weißtannenholz gestalteter Seminarraum mit Blick auf den Schwarzwald. Der Seminarraum kann auch extern angemietet werden.

Überhaupt nutzt Karin Beilharz die Heilwirkung des offenen Nadelholzes beim kompletten Innenausbau, denn die ätherischen Öle des Nadelholzes schützen den Körper vor Stress und wirken entspannend und entzündungshemmend.

Karin Beilharz' Lebensmotto lautet: „Die Ressourcen nutzen, die man hat!“ Sie setzt das in vielfältiger Weise um: Angefangen bei der Umnutzung des alten Leibdinghauses, der Verwendung des eigenen Holzes und des alten Bauernwissens über das Holz sowie bei der Einbindung der Ressource „Waldgesundheit“ für ihre Unternehmensidee als Systemische Therapeutin und als Gesundheitscoach. Grundsätzlich, so betont es Karin Beilharz, sei es immer ein erster wichtiger Schritt, sich seiner eigenen Ressourcen bewusst zu werden, dann Zugang zu ihnen zu erlangen und sie zu nutzen.

## Jobstart bis Mitte 2019

Je nach Fortgang der Handwerksarbeiten und je nach dem Auftreten von eventuellen Bauüberrassungen beim Ausbau eines so alten Hauses plant Karin Beilharz den Start ihrer Teilzeitselbstständigkeit bis Mitte 2019. Der dreifachen Mutter verschafft dies zudem die optimale Vereinbarung von Familie und Beruf.

Info „Leader“ steht für „Liaison Entre Actions de Développement de l'Économie Rurale“ und ist ein Regionalentwicklungsprogramm der Europäischen Union und des Landes Baden-Württemberg zur Förderung innovativer Projekte im ländlichen Raum

