Walter Hieber Auge in Auge mit einem neugierigen Feuersalamander.
Fotos: Privatarchiv Walter Hieber/Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald

Lebensfreude sammeln im Wald

Lebensraum Der erfahrene Naturparkführer Walter Hieber aus Welzheim ist auch engagiert als Trainer für Waldgesundheit. Er rät seinen Mitmenschen, trotz und vor allem in Zeiten der Corona-Krise regelmäßig Zeit in der Natur zu verbringen, um Kraft zu tanken. Das fördere das Wohlbefinden. Seine Tipps.

Menschenansammlungen meiden – völlig richtig. Direkte Sozialkontakte minimieren – ja. Im Ort möglichst nur für notwendige Besorgungen aus dem Haus gehen – klar. Wir müssen alles tun, um die Ansteckungsgefahr zu minimieren. Aber eines ist besonders wichtig: Wochenlang nur noch in der Bude sitzen, das kann nicht gesund sein. Bewegung, frische Luft, Tageslicht – Aufenthalte in der Natur stärken unser Wohlbefinden, und sie steigern unsere Abwehrkräfte.

Der dauerhafte Aufenthalt in geschlossenen Räumen mit Bewegungsmangel, verbrauchter, trockener Luft bewirkt das Gegenteil. Deshalb untersagen die noch mindestens bis Ende der Osterferien geltenden Corona-Schutzmaßnahmen auch ausdrücklich nicht, sich in der Natur zu bewegen, Sport zu treiben, Kinder austoben zu lassen. Nur eben nicht im Rudel! Nicht zuletzt senken – das ist wissenschaftlich erwiesen – regelmäßige Aufenthalte im Wald vor allem auch den persönlichen Stresspegel.

Gegen den „Lagerkoller“

Ein wichtiger Aspekt, wenn in Zusammenhang mit Ausgangsbeschränkungen „Lagerkoller“, psychische Belastungen in Familien bis hin zur Zunahme häuslicher Gewalt, befürchtet werden. Menschen sind einfach nicht für das dauerhafte Leben in engen Wohnungen geeignet, sondern brauchen die Verbindung zur Natur.

Waldbaden, oder besser: Eintauchen in die gesunde Atmosphäre des Waldes, hat ja inzwischen jeder schon gehört. Allgemein kann davon ausgegangen werden, dass Aufenthalte im Wald, in der Natur beruhigend und entspannend wirken. Das Schonklima und die besondere Atmosphäre des Waldes wirken in der Regel positiv, das heißt stressmindernd auf das vegetative Nervensystem, tragen zur Senkung des Blutdrucks bei und entlasten so das Herz-Kreislauf-System, verbessern die körpereigene Wärmeregulation, regen zu Aktivität und Bewegung an, stärken die körpereigene Abwehr und haben viele weitere positive Einflüsse auf die Gesundheit. Alles Geschenke, die wir in diesen Zeiten gut gebrauchen können.

Wieder zur Ruhe kommen

Konkrete Vorschläge für Familien mit Kindern: viel Zeit im Garten verbringen, wenn man denn einen hat. Arbeiten, essen, spielen, lernen – das kann auch draußen funktionieren. Waldspaziergänge abseits der Wege über Stock und Stein regen die Bewegungsfreude der Kinder an: Klettern, Kriechen, Hindernisse überwinden und Balancieren kommen der Entdeckerfreude und Abenteuerlust der Kleinen entgegen. Spiele wie Verstecken, Tarnen, Anschleichen, bestimmte Gegenstände sammeln, Zielwerfen mit Zapfen und Mikado mit Stöcken werden die Kids begeistern. Zwergenstübchen und Lägerle bauen, (freundliche) Waldgeister aus Lehm und Naturmaterialien an Baumstämmen passen auf uns auf, ein Mandala aus Zapfen, Zweigen, Blättern, Rinde legen oder einfach dem Vogelkonzert lauschen, das bringt die wilden Kinder dann wieder zur Ruhe.

Naturparkführer Walter Hieber mag Bäume, den Wald, die Natur.

> Für sich alleine Zeit nehmen, Handy aus, bewusst langsam und achtsam durch den Wald gehen, die Umgebung mit allen Sinnen wahrnehmend ...

In der Schule wären jetzt vielleicht die heimischen Vogelarten und die Frühblüher dran. Warum nicht mal die Schulaufgaben mit dem Naturspaziergang verbinden: mit Bestimmungshilfen die Vögel und Pflanzen gemeinsam bestimmen? Das macht viel mehr Spaß als nur auf dem Papier.

Für Sportliche: zum Joggen und Walken, Radeln raus aus dem Ort (aber derzeit bitte nur alleine oder zu zweit). Sport ist in der freien Natur viel gesünder, und die Gefahr, auf allzu viele andere Menschen zu treffen, ist nicht so groß. Vielleicht mal wieder den alten Waldsportpfad aus den 80er-Jahren nutzen, aber auch jeder andere Waldweg lädt zum gesunden, kurzweiligen Freiluftsport ein.

Für Erwachsene: jetzt mal Waldbaden ausprobieren. Für sich alleine Zeit nehmen, Handy aus, bewusst langsam und achtsam durch den Wald gehen, die Umgebung mit allen Sinnen wahrnehmen; die verschiedenen Braun- und Grüntöne anschauen, dem Vogelkonzert und dem Rauschen des Windes in den Bäumen lauschen, die frische, würzige Luft tief einatmen, Baumrinde fühlen, das weiche Moos, feuchte Erde ... einfach Ästhetik und Lebendigkeit des Waldes in uns wirken lassen: Das ist Balsam für die Seele, gesund für den Menschen.

Positive Gedanken

Jeden Tag zumindest kurz raus ins Grüne und natürlich gesund bleiben. Also: gut überlegen, wozu das Haus verlassen werden muss, direkte Sozialkontakte, wo möglich, vermeiden, aber bitte trotzdem nicht nur in geschlossenen Räumen verweilen. Einmal am Tag zumindest kurz raus ins Grüne: gute Stimmung, positive Gedanken und Gesundheit tanken! Viel Spaß und alles Gute!

Info Walter Hieber (54) weiß, wovon er spricht. Der Welzheimer Naturparkführer beschäftigt sich seit längerer Zeit mit den gesundheitlichen Aspekten in der Beziehung der Menschen zur Natur. Im vergangenen Jahr hat er eine Ausbildung zum zertifizierten Waldgesundheitstrainer im Fachbereich für Public Health der Universität München absolviert. Waldgesundheitstrainer sind Fachleute für die gezielte Nutzung gesundheitsfördernder Effekte von Natur- und Waldaufenthalten im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention. Er bietet Veranstaltungen für Gruppen und Betriebe an, hält Vorträge und berät bei der Entwicklung von Waldbade-Arealen. Kontakt: info@waldentdecker.de.

Einfach mal wieder fühlen, was der heimische Wald alles zu bieten hat.

Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes

Waldbaden – der Begriff kommt vom japanischen „Shinrin Yoku“, was übersetzt Waldluftbad oder genauer: „Eintauchen in die Waldatmosphäre“ bedeutet. Waldbaden im weiteren Sinn beschreibt, dass der Aufenthalt im Wald entspannend, stressmindernd und auch stimmungsaufhellend wirkt. Die Menschen fühlen einen positiven Einfluss auf Wohlbefinden und Gesundheit. Wissenschaftliche Erkenntnisse entstammen ursprünglich hauptsächlich der japanischen „Forest Medicine“, die den Einfluss des Waldes auf die Erhaltung der Gesundheit, Vitalität (und damit auch Arbeitskraft) erforscht und einen wichtigen Bestandteil des Gesundheitssystems darstellt. In Deutschland ist die „Waldmedizin“ ein noch sehr junger Wissenschaftszweig. Valide wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirksamkeit, die Ausbildung und die Lehre, den Einsatz in Prävention und Therapie – ergänzend und alternativ zu klassischen Verfahren, Entstehung von Kur- und Heilwäldern, gewinnen an Bedeutung. *wh*