



Laub riechen: Astrid Szelest (Zweite von rechts) leitet das Waldbaden an. Der Aufenthalt in der Natur hat eine entspannende und wohltuende Wirkung.

Foto: T. Sellmaier

Eintauchen in den Balsam der Natur

Mit Astrid Szelest beim Waldbaden – Abschlussveranstaltung des Jahresprogramms der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald

Die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) hat ihr Jahresprogramm mit einer „Waldbaden“-Aktion im Tannwald bei Welzheim abgeschlossen. Das Baden in Waldluft geht auf das japanische Shinrin Yoku zurück. Der Wald habe eine positive Wirkung auf die Gesundheit, unterstreicht die SDW. Das Motto könnte auch lauten: Dr. Wald weiß, wo's fehlt.

VON UTE GRUBER

WELZHEIM. Fest und aufrecht stehen wir auf dem weichen Waldboden. Die Augen geschlossen, atmen wir tief die feuchte Waldluft ein, dass sich der Bauch unter unseren Händen wölbt. Voller Terpene sei sie, diese „Champagnerluft hier in Welzheim“, gerade nach so einem kurzen Regenschauer wie heute Morgen.

Diese harzig-herben Botenstoffe der Bäume regen in unserem Organismus anscheinend die Produktion von Killerzellen an und schützen uns so vor Infekten und Krebs. Wir lauschen den Geräuschen: Das Rauschen der Autos auf der Straße wird leiser, je weiter wir in den Tannwald hineinlaufen. Nun wird das Rascheln der Blätter deutlicher, in der Ferne plätschert ein Bächlein, der Wind streichelt unsere Haare, das Gesicht.

Schweigend schreiten wir den Pfad entlang, lassen uns treiben. Wir halten inne, unsere Augen trinken das satte Grün des Moores, der Fichten und Tannen. Der Puls wird ruhiger, der Blutdruck sinkt, all die schwarzen, sorgenvollen Gedanken werden unbedeutend neben dem gelassenen, ewigen Werden und Vergehen um uns herum.

„Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit,

und diese ist grün“, wusste schon Klosterfrau Hildegard von Bingen vor fast tausend Jahren. Damals war man der Natur respektive dem Wald noch bedeutend näher, wie Wildnispädagogin Astrid Szelest erklärt: „Wenn mein Arm die Zeit darstellt, seit der es Menschen gibt“, sagt sie und streckt den rechten Arm aus, „wie viel davon lebt der Mensch in festen Häusern?“ Grade mal das Weiße vom Fingernagel, man stelle sich vor. Kein Wunder ist unser Organismus eigentlich noch ganz auf ein Leben als Waldläufer eingestellt.

Zwei solche traben jetzt flott an uns vorbei. „Morgen!“, schallt es fröhlich – man kennt sich. In der Betonhülle moderner Städte dagegen wird der Mensch krank: Bewegungsmangel fördert Fettleibigkeit, Diabetes, Darmträgheit. Lichtmangel führt zu Depressionen und Knochenschwund. „Naturdefizit-Syndrom“ nennt das Richard Louv in seinem Buch „Last Child in the Woods“ – das letzte Kind im Wald.

Heilsam für Körper, Geist und Seele

Dass dem Menschen ohne Wald etwas fehlt und der Kontakt mit der Atmosphäre des Waldes heilsam wirkt für Körper, Geist und Seele, wurde nun auch wissenschaftlich belegt: Schon zehn Minuten Naturbetrachtung – das Eintauchen in den Seelenbalsam der Natur – lassen den Blutdruck sinken, und das Stressempfinden sinkt, messbar auch an Puls, Muskelanspannung und Hautleitfähigkeit. Selbst unspektakuläre Naturseen wirken stimmungsaufhellend und haben einen nachweislich positiven Effekt auf die Konzentrationsfähigkeit.

Die Japaner, ausgesprochene Städter,

haben diese Zusammenhänge wissenschaftlich untersucht und daraus eine ganzheitliche Gesundheitstherapie entwickelt: Shinrin Yoku – Baden in Waldluft. Auch in den hiesigen Medien taucht der Wellnesstrend des Waldbadens neuerdings vermehrt auf – der hiesige Kreisverband der SDW hatte das Ohr am Puls der Zeit und schon vor einem Jahr den heutigen Badetermin angesetzt.

Was die Japaner jetzt entdeckt haben, war den Deutschen ohnehin schon immer heilig: der Wald. In unzähligen Volksweisen besungen, von Waldkindergärten und modernen Überlebenskünstlern wieder entdeckt. Astrid Szelest bekam den Waldbezug in pragmatischer Weise noch von ihrer bauerlichen Großmutter vermittelt, sozusagen „in die Wiege gelegt“. Die Waldläuferin, die mit Ehegatte Rüdiger mehrere Wochen im Jahr Wölfe und Bären in der Wildnis Russlands beobachtet (auch bei minus 35 Grad Celsius), gibt den heutigen Waldbadegästen Tipps: „Wichtig ist, dass man absichtslos rausgeht“, am besten solle man einen Lieblingsplatz finden, wo man wenigstens einmal die Woche ein, zwei Stunden einfach ruhig sitzt. „Bei mir muss da ein Bächlein dabei sein.“

Dann müsse man den „Plappermann im Ohr“ abstellen und sich entspannen. Wenn der anfängliche Tumult von wandelnd kreischenden Eichelhähern sich gelegt habe, könne sein, dass dann tatsächlich ein Mäuslein oder Eichhörnchen zu vertraulich auftauche und einen anknabberne. „Da fühle ich mich daheim.“

Während die beiden Welzheimer Marathonläufer unter gegenseitigem Gefrotzel zum dritten Mal vorbeijoggen, sucht jeder Teilnehmer einen Baum seines Vertrauens, tritt in dessen Aura und lässt sich nieder. Die Rinde der Mammutbäume ist erstaunlich weich und warm.

Immer wieder lässt Astrid Szelest Waldwissen einfließen: Wie unterscheidet man Tanne und Fichte? Wieso findet man auf dem Boden keine Tannenzapfen, sondern die von der Fichte? Vom Fichtengeist „Klabautermann“ ist die Rede, von den Schätzen des Waldes, von nahrhaften Brennnessel-Smoothies und erfrischendem Fichtennadeltee.

„Der Wald ist zu jeder Jahreszeit schön. Zurzeit rufen abends die Käuzchen.“ Allerdings empfiehlt sich für ein Waldbad nicht die Holzterzeit. Denn ab jetzt rücken die Waldeigentümer mit Motorsägen und Harvester an – von Stille kann keine Rede mehr sein. Viele Funktionen muss der deutsche Wald erfüllen: Energie- und Baustoffproduzent, CO₂-Speicher und Klimaschutz, Erholungsort. Alles zu seiner Zeit.

Wildkräuterrezepte und heißer Hagebuttentee

Zum Abschluss gibt es heißen Hagebuttentee aus selbst gesammelten Schalen und zermörserten Kernen. Wildkräuterrezepte werden ausgetauscht, derweil traben keuchend Frieder und Hans zum fünften Mal an der Wellness-Gruppe vorbei: „Aha, das ist das, was man unter einem Running Gag versteht“, stellt da SDW-Vorstand Gerhard Strobel grinsend fest.

Zuletzt werden Eindrücke ausgetauscht: „Ich hatte richtig Herzklopfen, als ich auf den Baum zu gegangen bin“, bekennt eine Teilnehmerin, „wie bei einem fremden Menschen.“ – „Die Fichte sticht, die Tanne nicht“, wiederholt eine andere das neu Gelernte. Wieder eine andere hat gute Anregungen für ihre eigene pädagogische Arbeit bekommen. Also denn: „Auf bald im Wald!“

Aufnahmefahrten im Kreisgebiet

WAIBLINGEN. Digitale 3-D-Straßenbeleuchtungspläne liefern Netzbetreibern präzise Daten und beschleunigen Arbeitsabläufe, sei es bei der Planung von LED-Umrüstungen oder für Wartungs- und Reparatursätze. Bereits 2016 hat die Firma CycloMedia deshalb im Auftrag der Syna GmbH deren Netzgebiet befahren. Da sich sowohl das Stadtbild als auch die Technik rund um die digitalen Straßenpläne ständig ändern, müssen die vorliegenden Daten und Panoramabilder nun aktualisiert werden. Dafür befährt CycloMedia im Auftrag der Syna GmbH das Netzgebiet im Rems-Murr-Kreis erneut. Die Aufnahmefahrten der mit Kameras und Laserscannern ausgestatteten Autos sind nun gestartet und gehen bis voraussichtlich 30. November. Aus datenschutzrechtlichen Gründen werden Gesichter und Kfz-Kennzeichen unkenntlich gemacht. Die Nutzung der Bilddaten dient ausschließlich internen Zwecken, sodass eine Veröffentlichung der Daten nicht erfolgt.

Rotes Kreuz ruft zu Blutspenden auf

SPIEGELBERG. Blutkonserven sind knapp, nur 3,5 Prozent der Bevölkerung in Deutschland spendet Blut. Um die Versorgung gewährleisten zu können, bittet der DRK-Blutspendedienst um eine Blutspende am Donnerstag, 15. November, 15.30 bis 19.30 Uhr in der Mehrzweckhalle, Finkenstraße 27. Es gibt eine Fotoaktion mit Gewinnspiel, Infos dazu bei der Blutspendeaktion. Unter allen Spendern verlost der DRK-Blutspendedienst fünf Polaroid-Sofortbildkameras. Aktionszeitraum: 5. November bis 15. Dezember. Alternative Blutspendetermine und weitere Informationen zur Blutspende unter der Rufnummer 0800/1194911 und auf www.blutspende.de.

Vortrag: Bestattung gestern und heute

BACKNANG. Zum Vortrag „Bestattungskultur gestern und heute – Bestattungsformen in Backnang“ lädt die Erwachsenenbildung der katholischen Gesamtkirchengemeinde Backnang ein. Der Vortrag mit Bestattermeister Manuel Häußer findet am Mittwoch, 14. November, um 19.30 Uhr im Gemeindehaus St. Johannes, Lerchenstraße 18, statt. Seit einigen Jahren befindet sich die Bestattungskultur im Umbruch. Wenn es um die letzte Ruhestätte und die Form der Beisetzung geht, gibt es heute viele Auswahlmöglichkeiten. Häußer berichtet über die Veränderungen und stellt Beisetzungsmöglichkeiten in Backnang vor. Der Eintritt ist frei.

Themenabend zu Wahlergebnissen

BACKNANG. Die Linke lädt zu ihrem nächsten Themenabend am Donnerstag, 15. November, 19.30 Uhr im Awo-Keller in der Aspacher Straße 32 ein. An diesem Abend sollen die Wahlergebnisse in Bayern und Hessen zur Diskussion gestellt werden: Warum profitiert die Linke nicht von den Verlusten der Volksparteien? Außerdem soll noch über die drohenden Fahrverbote für Dieselaautos gesprochen werden: Wie kann sozial gerecht die Einhaltung der Grenzwerte für Luftschadstoffe in Backnang geregelt werden? Welche Vorschläge macht Die Linke dazu?



Hallo! Ich bin Paul, der Kinder-Chefreporter

www.KINDER-NACHRICHTEN.de

Hilfst du mir, helfe ich dir

Manche Tiere und Pflanzen nützen sich gegenseitig – Aber wer fing damit an?

Es gibt Ameisenarten, die eng mit bestimmten Pflanzen zusammenleben. Sie verstecken sich zum Beispiel zwischen deren Zweigen oder hinter den Dornen. Oder sie trinken den Nektar und andere Pflanzensäfte. Die Pflanzen haben nichts dagegen, denn die Ameisen sind gut für sie. Sie arbeiten als Polizei für die Pflanzen und wehren Schädlings ab. Oder sie helfen beim Verteilen der Samen.

Symbiotische Beziehung nennt man das, wenn sich verschiedene Arten gegenseitig nutzen. Das Wort Symbiose kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet „zusammen leben“. Aber wie kam das eigentlich? Begann alles mit den Ameisen, die ihr Verhalten an die Pflanze angepasst haben? Oder hat die Pflanze die Ameisen angelockt? Das haben sich auch Wissenschaftler vom Naturkundemuseum in Chicago (das ist eine Stadt

in den Vereinigten Staaten) gefragt und eine Untersuchung gestartet. Die Forscher des Field Museums schauten sich die Entwicklungsgeschichte von mehr als 1730 Ameisenarten und mehr als 10 000 Pflanzengattungen genau an.

Die Pflanzen entwickelten Tricks, um die Ameisen bei sich zu halten

Die Analyse zeigte, dass die Ameisen den ersten Schritt gemacht haben. Eine am Boden lebende Art kam vor sehr langer Zeit auf die Idee, in die Höhe zu klettern. Die Tiere stellten fest, dass man auf den Pflanzen gut leben und sogar Nester bauen kann. Dann haben sie entdeckt, dass es in ihrem neuen Haus sozusagen auch einen Supermarkt gibt: Die Pflanze lieferte auch Nahrung.

Das alles geschah in der Kreidezeit vor 145 Millionen Jahren, also viele Jahre bevor es die ersten Menschen gab. Unsere ältesten Vorläufer tauchten erst vor rund 2,5 Millionen Jahren auf der Erde auf.

In der Erdneuzeit vor etwa 66 Millionen Jahren ging die Geschichte weiter. Das war ungefähr die Zeit, als die Dinosaurier ausgestorben sind. Damals haben die Pflanzen auf die Ameisen reagiert. Sie entwickelten Tricks, um die Tiere gezielt anzulocken oder bei sich zu halten. Zum Beispiel, indem sie Nektardrüsen gebildet haben oder indem sie ihre Form so verändert haben, dass spezielle Verstecke für die Ameisen entstanden.

Diese Teambildung erleichtert beiden Spezies das Leben, hat sonst aber übrigens keine Auswirkung. Mehr Ameisenarten gibt es deshalb nicht. Das haben die Forscher auch festgestellt. (dpa/sur)



Die Ameisenart Cephalotes atratus lebt auf Bäumen. Foto: Field Museum

Kinder-Nachrichten
Plieninger Straße 150, 70567 Stuttgart
0711 / 72 05 - 11 14
kinder-nachrichten@stuttgarter-nachrichten.de

ZUM LACHEN

Zwei Fallschirmspringer im freien Fall. „Schau mal, die Menschen sehen aus wie Ameisen“, sagt der eine. Darauf der andere: „Schnell, zieh die Reißleine, das sind Ameisen!“