

Abwehrkräfte im Wald sammeln

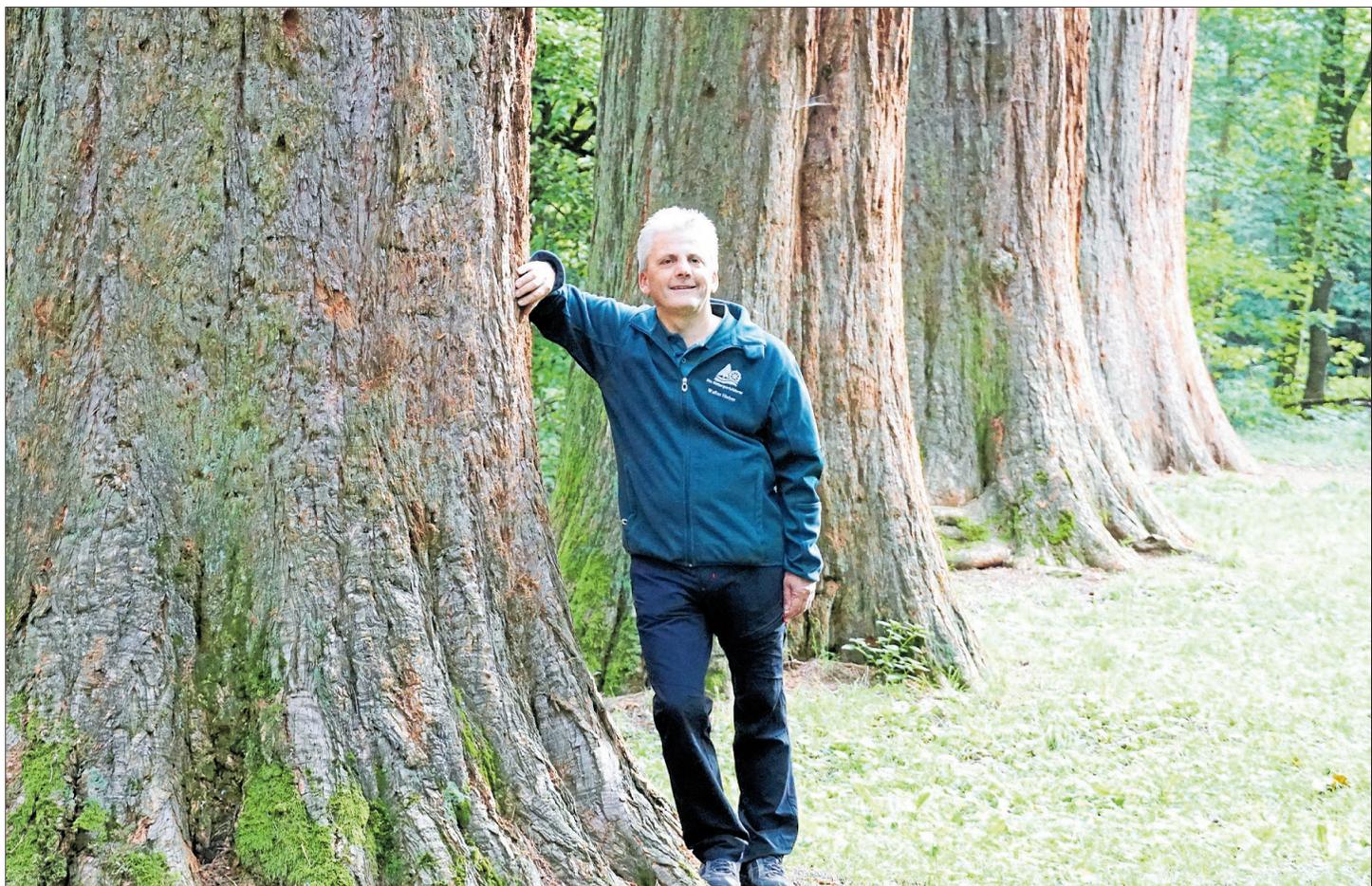
Naturparkführer Walter Hieber rät, Zeit in der Natur zu verbringen – Er arbeitet derzeit an Wanderwegen und neuen Projekten

Die Wochenenden sind für Walter Hieber normalerweise vollgepackt mit Terminen. Diese sind aufgrund der Coronakrise inzwischen allesamt abgesagt worden. Der Naturparkführer verzagt jedoch nicht und arbeitet derweil an neuen Projekten. Auch seinen Mitmenschen rät er, sich trotz der Umstände in die Natur hinauszuzuwagen.

VON LORENA GREPPO

MURRHARDT/WELZHEIM. Ausflüge für Schulklassen, geführte Wanderungen und diverse Feste in der Region – für gewöhnlich haben Naturparkführer Walter Hieber und seine Kollegen im Frühjahr einiges auf der Agenda stehen. Dem hat die Coronapandemie jedoch vorerst ein Ende gesetzt. „Die geplanten Veranstaltungen sind allesamt abgesagt“, erklärt Hieber. Für manche Kollegen, die im Jahr vielleicht zwei oder drei Termine übernehmen, hat das keine besonders großen Auswirkungen. Für Hieber, der kaum etwas anderes macht, stellt sich die Situation anders dar. Trübsal blasen will er dennoch nicht. „Ich trage es mit Fassung. Wir sehen ein, dass es sein muss, und freuen uns einfach darauf, wenn es wieder losgeht“, sagt er.

Währenddessen sitzt der 54-Jährige aber nicht auf der faulen Haut. „Wenn jemand, der sonst die meiste Zeit draußen ist, das lässt, dann setzt da womöglich noch das eine oder andere Kilo an“, sagt er lachend. Insofern verbringe er auch privat viel Zeit in der Natur. Am Wochenende etwa habe er sich interessante Wege im Kreis Göppingen angeschaut und eine 17-Kilometer-Wanderung hingelegt. Und auch seinen Mitmenschen legt er ans Herz, sich raus in die Natur zu trauen. „Wochenlang nur noch in der Bude sitzen, kann nicht gesund sein. Bewegung, frische Luft, Tageslicht – Aufenthalte in der Natur stärken unser Wohlbefinden und steigern unsere Abwehrkräfte“, lässt er wissen. Deshalb untersagten die noch mindestens bis Ende der Osterferien geltenden Coronaschutzmaßnahmen auch ausdrücklich nicht, sich in der Natur zu bewegen, Sport zu treiben, Kinder austoben zu lassen. „Nur eben nicht im Rudel“, hebt Hieber hervor.



Gesundheit in der Natur tanken – das gehe auch in Coronazeiten, sagt Naturparkführer und Waldgesundheitstrainer Walter Hieber.

Foto: privat

Fachleute für die gezielte Nutzung gesundheitsfördernder Effekte von Natur- und Waldaufenthalten im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention“, erklärt er. In Deutschland sei die „Waldmedizin“ ein noch sehr junger Wissenschaftszweig. Insofern ist es auch wenig verwunderlich, dass eines der Projekte, an denen Walter Hieber aktuell arbeitet, mit dem Waldbaden zu tun hat. Waldbaden im weiteren Sinn beschreibt, dass der Aufenthalt im Wald entspannend, stressmindernd, stimmungsaufhellend wirkt. Hierfür, so schwebt es dem 54-Jährigen vor, könne man gesonderte Areale ausweisen. „Ich werde mir einige Grundstücke anschauen, die dafür infrage kommen, und austarieren, welche Kommune

Interesse an einem solchen Projekt hat“, erzählt er. Und auch Vorträge zum Thema erarbeitet er zur Zeit.

Gemäß dem Motto „Es gibt immer etwas zu tun“ beschäftigt sich Walter Hieber zur Zeit außerdem noch mit einigen anderen Projekten rund um den Schwäbisch-Fränkischen Wald. „Es gibt noch das eine oder andere zu tun, wenn auch nicht in dem Umfang wie geplant.“ Zwar ist die offizielle Eröffnung der neuen Premiumwanderwege verschoben worden, die abschließenden Planungen und Arbeiten hierfür stehen aber weiterhin auf der Agenda des Naturparkführers. „Die Möblierung ist im Gange“, verrät er. Zudem seien er und sein Kollege Manfred Krautter dabei, Wanderwege in

Fornsbach neu zu beschildern. Ihnen sei ein Heftchen – vermutlich aus den 1960er-Jahren – zugetragen worden, das Rundwanderwege in jenem Murrhardter Stadtteil beschreibt. „Es ging darum, zu schauen, dass man diese wiederbelebt“, erklärt Hieber. Das sei gelungen, die Wege wurden wiederhergestellt. „So kann man auch in Fornsbach wieder schön wandern.“ Den Fornsbachern wie auch allen anderen gibt er den Rat mit auf den Weg: „Einmal am Tag zumindest kurz raus ins Grüne: Gute Stimmung, positive Gedanken und Gesundheit tanken!“

■ **Walter Hieber berät bei der Entwicklung von Waldbade-Arealen. Kontakt: info@waldentdecker.de**

Info

Ein paar konkrete Vorschläge von Walter Hieber

■ **Für Familien mit Kindern:** Viel Zeit im Garten verbringen, wenn man denn einen hat. Viele Arbeiten, essen, spielen, lernen, funktionieren auch draußen. Waldspaziergänge abseits der Wege über Stock und Stein regen die Bewegungsfreude der Kinder an: Klettern, kriechen, Hindernisse überwinden, balancieren kommen der Entdeckerfreude und Abenteuerlust der Kleinen entgegen. Spiele wie verstecken, tarnen, anschleichen, bestimmte Gegenstände sammeln, Zielwerfen mit Zapfen, 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, bringt die wilden Kinder dann wieder zur Ruhe. In der Schule wären jetzt vielleicht die heimischen Vogelarten und die Frühblüher dran. Warum nicht mal die Schulaufgaben mit dem Naturspaziergang verbinden und 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 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 80ern nutzen, aber auch jeder andere Waldweg lädt zum gesun-

den und 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, feine Strukturen anschauen, dem Vogelkonzert und dem Rauschen des Windes in den Bäumen lauschen, die frische, würzige Luft tief einatmen, Details herausriechen und -schmecken, glatte und raue Baumrinde fühlen, oder das weiche Moos, feuchte Erde und so weiter. Und einfach die Ästhetik und Lebendigkeit des Waldes in uns wirken lassen: Balsam für die Seele und dadurch letztendlich gesund für den ganzen Menschen.

Rundwanderwege in Fornsbach werden neu ausgewiesen

Regelmäßige Aufenthalte im Wald senken auch den persönlichen Stresspegel, erklärt der Welzheimer. Das sei 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“, stellt er fest.

Walter Hieber weiß, wovon er redet. Im vergangenen Jahr hat der Welzheimer eine Ausbildung zum zertifizierten Waldgesundheitstrainer im Fachbereich für Public Health der Universität München absolviert. „Waldgesundheitstrainer sind