Frühlingserwachen: Kostenfreies Glück tanken

Naturparkführer Walter Hieber und Physiotherapeut Bruno Schauer geben exklusive Geheim-Tipps, um aufmerksam, gesund und fit in den Frühling zu starten

Von unserem Mitarbeiter
Markus Metzger

Naturparkführer Walter Hieber vor einem blühenden Haselnussstrauch. Fotos: Markus Metzger

Welzheim/Alfdorf.
Ein Klangensemble aus Vogelgezwitscher schallt aus den Baumkronen inmitten einer noch schlafenden Natur. Frühblüher wie Winterlinge und Schneeglöckchen strecken parallel ihre Köpfe aus der Erde, und inmitten dieser Szenerie steht Walter Hieber als hauptberuflich selbstständiger Naturparkführer des Schwäbisch-Fränkischen Waldes. „Die Frühblüher nutzen die Wärme der einfallenden Sonnenstrahlen, bevor die Laubbäume austreiben und dann kein Licht mehr auf den Boden kommt“, verrät Naturparkführer Hieber fachmännisch. Die Aufteilung der Natur, wer – wann – blühen kann, ist laut dem Welzheimer Naturexperten „einfach faszinierend“. Im zweiten Schritt folgen dann Buschwindröschen und ortsabhängige Blausterne.

Die Bäume treiben parallel aus, mit Knospen, Palmkätzchen und Würstchen, wie hier beim in der Laufenmühle stehenden gelbintensiven Haselnussstrauch. Ein echtes „Aufbruchsignal“ sei, so Naturparkführer Walter Hieber weiter, das schnelle Trommeln der Spechte. Während Spechte im Winter eher durch abgehacktes Futter-Klopfen auffallen, ist das durchgehende Trommeln ein Indiz für die kommenden wärmeren Tage. Denn auch die Tiere werden aktiv. „Da die Brunft- und Empfängniszeit meist im Herbst stattfindet, die Entwicklung im Mutterleib im Winter sogar teilweise ruht, kommt der Tiernachwuchs wunschgemäß – wenn es Wärme und Nahrungsangebot im Frühling zulassen – jetzt zur Welt“, erklärt Walter Hieber weiter und lauscht dabei achtsam ins Unterholz. Der Welzheimer Natur-Experte weiß um die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes, die Stressminderung, Entschleunigung und Achtsamkeit nach sich zieht. Hieber pfeift plötzlich und ahmt einen durchaus authentischen Meisenruf nach.

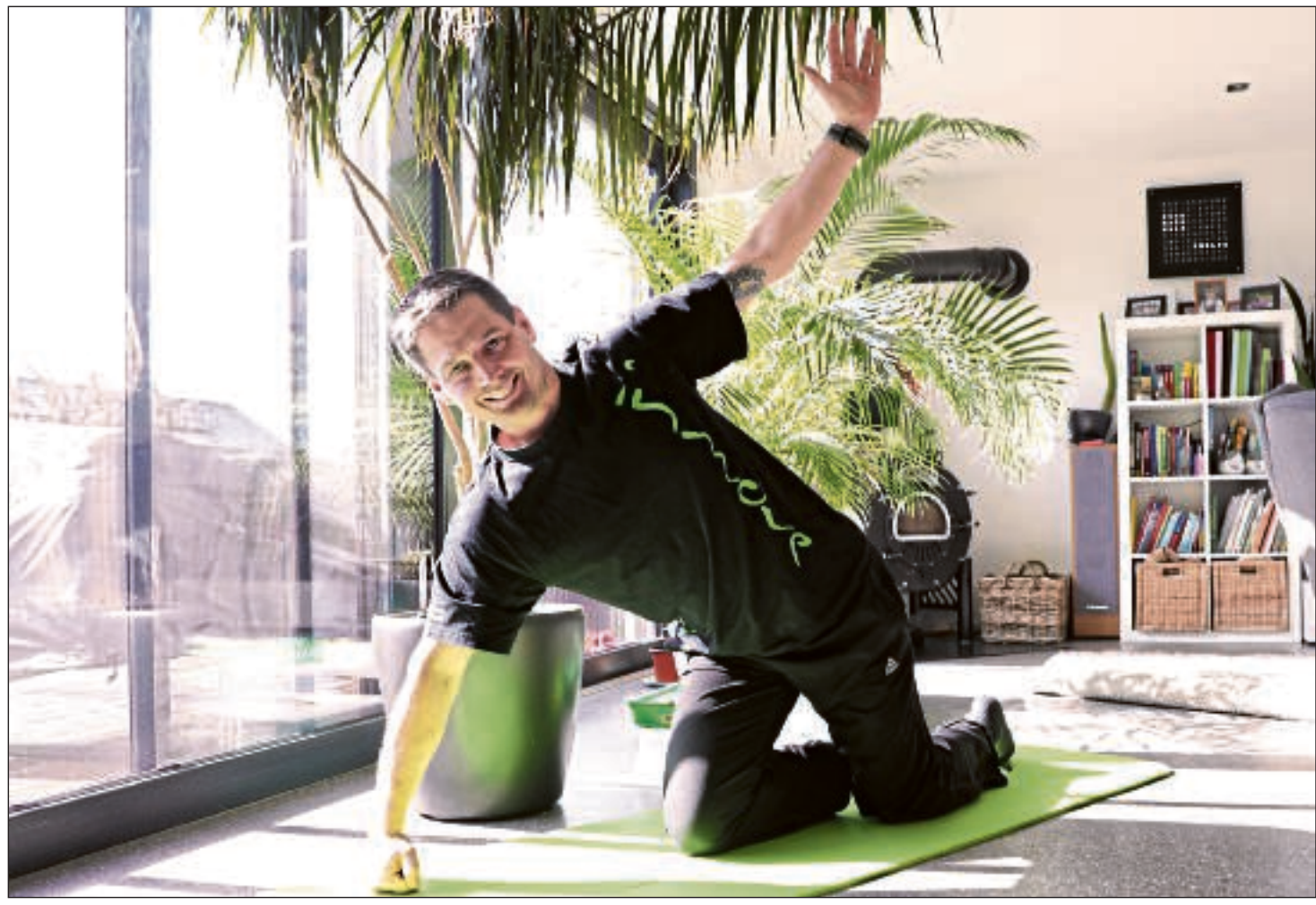
Warum ist die Farbe Grün für die Menschen so wichtig?

Auf die Frage hin nach einer plausiblen Erklärung, warum die Farbe Grün, nebst Waldspaziergang, zum Stressabbau führt, hat Walter Hieber folgende Theorie: „Das liegt in unseren Genen, denn die Urvorfahren verbanden mit der Fülle des Blattgrüns ein größeres Nahrungsangebot als im Winter. Auch konnte man sich im dichten Grün besser, vor beispielsweise Säbelzahntigerangriffen, verstecken. Beides gepaart weckt bis heute ein behagliches, stressminderndes Gefühl – beim Anblick der kommenden grünen Vielfalt.“ Naturspezialist Hieber weiß zudem um die hormonellen Auswirkungen auf den Körper, bei denen die vermehrte Helligkeit zur Reduktion des Schlafhormons Melatonin führt, was den Menschen wiederum wacher und aktiver macht. Der Blutdruck ist im wärmeren Frühjahr zudem niederer, da die feinen Blutgefäße ihren Querschnitt erweitern. Das durch mehr Bewegung ausgeschüttete Glückshormon Serotonin trägt, wie auch das durch Sonnenlicht geförderte Vitamin D, zu noch mehr Vitalität bei. Alles von der Natur so eingerichtet – automatisiert und kostenfrei. So geht der anstehende Frühjahrsputz bestimmt leichter von der Hand, auch wenn die Umstellung in Form der Frühjahrsmüdigkeit etwas Kraft kostet. Walter Hieber rät mit folgenden Worten klar zu mehr Aktivität im Freien: „Gehen Sie raus, tanken Sie kostenfrei Glück!“ Auch seine Saison startet übrigens Anfang März, bei der Erkundungstouren von fünf bis 40 Personen und sogar „Waldbaden“, gebucht werden können. Auf das Waldbaden spezialisierte sich Walter Hieber übrigens an der Uni München und ließ sich 2019 zum Waldgesundheitstrainer ausbilden.

Der Einfluss des medizinischen Hintergrundes ist ihm nach wie vor wichtig und er kann es kaum noch abwarten, in die schönste Zeit des Jahres aufzubrechen: den kommenden Frühling. Der dynamische Pfahlbronner Bruno Schauer ist staatlich geprüfter Sport- und Physiotherapeut. Mit seiner eigenen Praxis „in-move“, im nahe gelegenen Spraitbach, weiß er um die Herausforderungen, die ein körperlicher Frühjahrs-Neustart mit sich bringt. Er und sein siebenköpfiges Power-Team bieten eine Vielzahl von Anwendungen an: von Krankengymnastik, Massage und Sportphysiotherapie über Kiefergelenkbehandlung und manuelle Lymphdrainagen bis hin zu Zusatzleistungen wie Fango, Ultraschall und sogar Hausbesuche. „Gehen Sie statt zu schlafen lieber eine Viertelstunde spazieren“, rät Bruno Schauer und hat dabei klar den langsam, aber stetig „hochfahrenden“ menschlichen Frühjahrs-Kreislauf im Blick.

Drei Übungen, um in Gang zu kommen

„Let’s-go-Hormone müssen erst mal produziert werden“, weiß der Physiofachmann und die Bewegung an sich ist, laut dem Pfahlbronner Sportinsider, eine gute Methode, um der Frühjahrsmüdigkeit klar entgegenzutreten. Der Mensch wird im Frühjahr generell einfach aktiver und um auf die kommende körperliche Mehrbelastung gut vorbereitet zu sein, müssen Sehnen und Gelenke erst mal wieder richtig in Fahrt kommen. Einen wichtigen Faktor hierbei spielt das gemäßigte Hochfahren. Physiotherapeut Schauer warnt klar vor der „Null auf 100“ Mentalität. Er selbst rät erst mal zu schnellem Laufen, danach vom Walken ins längere Wandern oder Joggen zu kommen und erst im dritten Schritt die Strecken zu erhöhen. Eine Pulsuhr kann hier zudem, so Schauer weiter, durchaus unterstützend sein. Um diesen ersten sportlichen Frühjahrs-Einstieg zu ermöglichen, hat Bruno Schauer exklusiv für alle ZVW-Leser, drei einfache, für jedermann nachzuahmende Übungen im Repertoire: Um die Brustwirbelsäule zu dehnen und um eine aufrechte Haltung zu fördern, stellt man sich zunächst mit beiden Beinen fest auf die Erde. Danach streckt man beide Arme geöffnet nach hinten und nimmt die Schultern mit zurück. Das Brustbein wird so gut gestreckt und man sollte dabei tief, durch die Nase in den Bauch, einatmen. In der zweiten Übung soll die Hüfte gedehnt werden. Hierzu sollte man sich zunächst breitbeinig auf den Boden stellen und dabei das Gewicht mit einer leichten Kniebewegung „tief ins Knie“ reinverlagern. So werden die Adduktoren gedehnt, das bedeutet die Oberschenkelinnenseiten gestreckt. Zu guter Letzt ist eine Balance-Übung zum Training des Gleichgewichts von Vorteil. Hierzu einfach mit einem Fuß stehen und balancieren. Die Gleichgewichtsorgane trainieren, für Profis auch gern mit geschlossenen Augen. Um auch die inneren Körperorgane anzuregen, bringt Mareike Schauer eine ganz andere Idee, genannt „heißen Tipp“, mit ein. Die Sport- und Gymnastiklehrerin ist die Ehefrau von Bruno Schauer und empfiehlt frischen Ingwer mit Honig in der Früh, zur Stärkung des Immunsystems, und zur im Frühjahr startenden „Darm- und Stoffwechselanregung“. Das Spraitbacher „in-move“-Physio-Team ist dieses Frühjahr aktuell auf Personalsuche, da die Praxis vergrößert, aufgestockt und erweitert werden soll. Im Gerätebereich „Fit über 50“ soll man zukünftig, nebst Yoga, noch mehr an Sport- und Gesundheitstipps erleben können. Abschließend bekräftigt Physiotherapeut Bruno Schauer all jene, die fürs kommende Frühjahr in puncto Bewegung noch zögern, es „einfach mal anzupacken“. Denn, so der Sportfreund weiter, es sei egal, was man macht – Hauptsache, man macht es.



Physiotherapeut Bruno Schauer zeigt, dass kleine Übungen den Unterschied machen können.