

Bewegung an der frischen Luft ist gesund und macht vital. Nicht umsonst liegt Wandern seit Jahren im Trend. Zur Wanderlust gesellt sich jetzt ein neuer Trend: Beim Waldbaden soll die Natur helfen, Stress zu bewältigen und zur inneren Einkehr zu finden.

Die Bad Innauer Tourismus-Arbeitsgruppe will diesen Gesundheitstrend jetzt auch auf dem viel bewaldeten Eichhörchenpfad anbieten. „Unser nachhaltiges Ziel ist es, die ehemaligen Kur- und Erholungseinrichtungen im einzigen Kurort des Zollernalbkreises der jetzigen und kommenden Generationen für die Gesundheitsvorsorge mit verschiedenen Angeboten zu ermöglichen“, so der Sprecher der Arbeitsgruppe, Gunar Haid. In der heutigen, schnelllebigen Zeit dreht sich vieles um den Job und darum, die bestmögliche berufliche Leistung zu bringen. Viel Lebenszeit verrinnt in Informationskanälen wie Computern, Smartphones, Tablets und Laptops. Das „schnelle Leben“ hat häufig zur Folge, dass die Menschen krank werden und Dinge, wie ein Spaziergang in der Natur schlichtweg zu kurz kommen. „Damit Erholungssuchende wieder zur Ruhe finden, das Handy mal liegen lassen und die Natur als einen Ort des Lebens und der Ruhe bewusst wahrnehmen, wollen wir versuchen, diese Methode heimatnah anzubieten“, erklärt Haid.

Bei genügend Bedarf können neben der Selbsthilfe, welche auch einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen nachhaltig immer wieder möglich ist, geführte Touren mit Experten und Coaches angeboten werden. Hierfür konnte bereits die qualifizierte Entspannungspädagogin Silke Schmocker aus Haigerloch-Owiningen verpflichtet werden, welche auch zur Einführung in das Thema Waldbaden einen kostenfreien Vortrag am Dienstag, den 19. März um 20 Uhr im Innauer Bürgerzentrum geben wird.

Die praktische Premiere unter Führung und Anleitung folgt dann am Sonntag, 19. Mai, nachmittags ab 13.30 Uhr bis zirka 17 Uhr mit Start und Abschluss beim schönen Cafe Theresia in Bad Innau. Unterwegs sind fünf Entspannungstationen eingeplant. Die Mindestteilnehmerzahl sind fünf Personen, maximal können 20 Personen pro Termin teilnehmen. Der Unkostenbeitrag beträgt zehn Euro pro Person. Anmeldungen sind bei Silke Schmocker möglich.

Beim geführten Waldbaden kann man viele Impulse für das alleinige „Badevergnügen“ gewinnen.

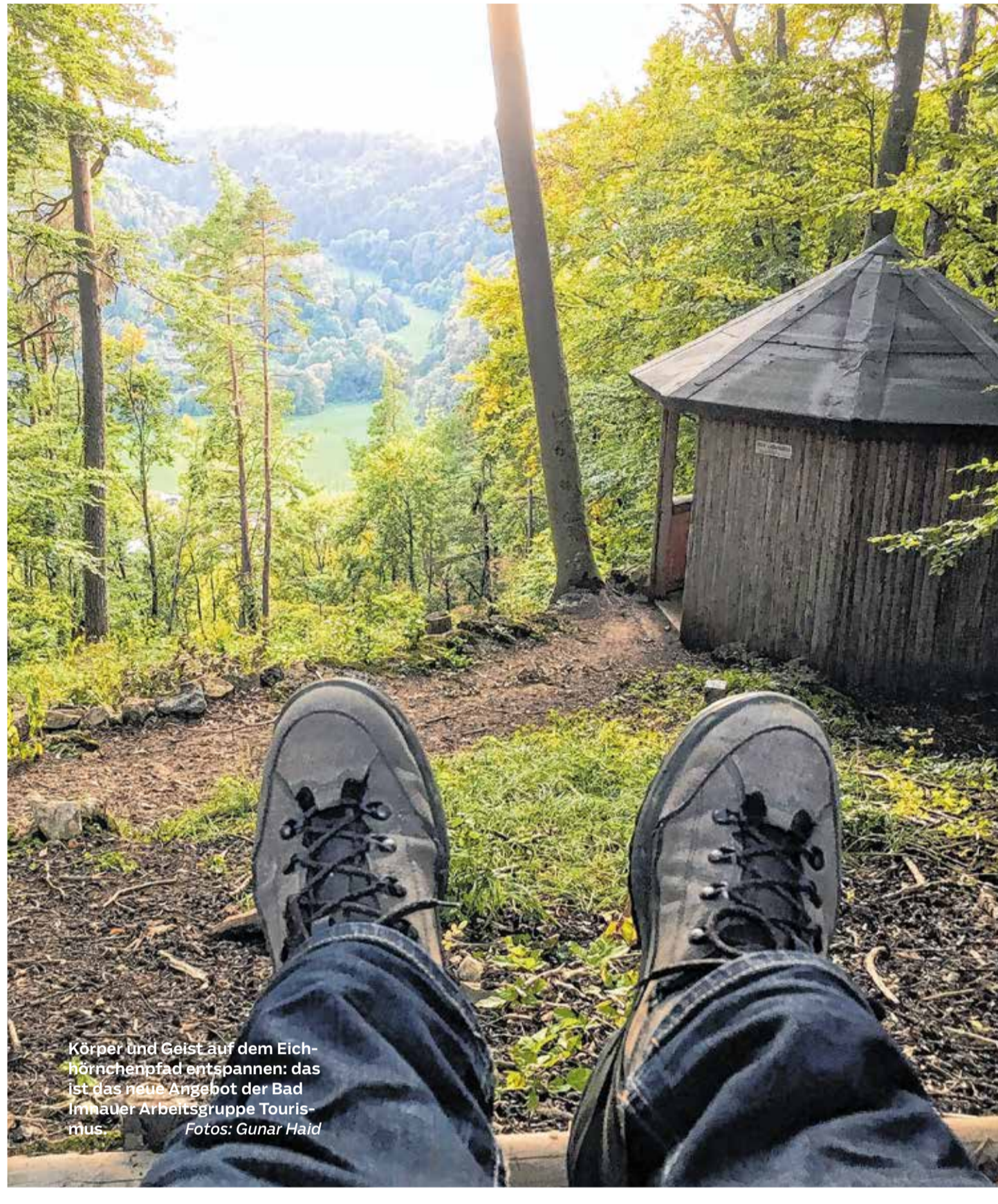
Entwickelt wurde die Waldbade-Methode von einem japanischen Mediziner, der erkannte, dass „im Wald baden“ nichts anderes bedeutet, als die heilende Wirkung des Waldes und der Natur auf sich wirken zu lassen und in sich aufzunehmen.

An der Nippon Medical School von Tokio haben zwischenzeitlich zahlreiche Forscher Studien dazu aufgeführt und nachgewiesen, dass Waldbaden definitiv einen starken positiven Einfluss auf unsere körperliche und auch psychische Gesundheit hat. So wirken ganz bestimmte Stoffe, sogenannte Terpene, die von den Pflanzen abgegeben werden, direkt auf unser Immunsystem und beeinflussen Blutdruck, Stresshormone, Killerzellen und noch vieles mehr.

Bereits in den 70er-Jahren entstanden überall in Deutschland – auch in Bad Innau – Rundkurse mit Übungsstationen durch Waldgebiete, sogenannte Trimm-Dich-Pfade. Damals stand die körperliche Bewegung im Vordergrund. Beim Waldbaden richtet sich der Blick jedoch stärker nach innen. Stressbewältigung und innere Einkehr sind das Ziel. Auf Waldspaziergängen soll Achtsamkeit erlernt werden, um zur Ruhe zu kommen.

Studien zufolge reichen bereits 30 Minuten in der Natur aus, um abzuschalten und die Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Mit der klaren Luft und den ätherischen Ölen der verschiedenen Baumarten besitzt der Badwald an den Südhängen Bad Innaus ideale Voraussetzungen als Waldbadeort.

Wer sich auf den Rundwanderweg „Eichhörchenpfad“ begibt, spürt bereits nach wenigen Minuten die besänftigende Wirkung der Umgebung. Die gute Luft, das Zwitschern der Vögel und die facettenreichen Grüntöne wirken beruhigend. Am Wegesrand buhlen bereits hellblaue Vergissmeinnicht um Aufmerksamkeit. Grase, Moose und junge Tännchen wachsen aus abgestorbenen Bäumen. Ein faszinierender Kreislauf, der an-



Körper und Geist auf dem Eichhörchenpfad entspannen: das ist das neue Angebot der Bad Innauer Arbeitsgruppe Tourismus. Fotos: Gunar Haid

Waldbaden als neuer Wellness-Trend

Gesundheit Die Bad Innauer Arbeitsgruppe Tourismus wagt sich an etwas Neues: Angebote zur Entspannung von Körper und Geist auf dem idyllischen Eichhörchenpfad mitten im Wald. *Von Gunar Haid*



„In unserer heutigen, schnelllebigen Zeit dreht sich doch vieles nur noch um den Job.“

Gunar Haid
Sprecher der AG Tourismus



schaulich zeigt, wie aus Totholz neues Leben erwächst.

Um sich mit dem Thema Waldbaden vertraut zu machen, bietet der vier Kilometer lange Rundweg Erlebnisstationen, an denen Wanderer sich bewusst auf den Wald einlassen können. Holzliegen wie auf der Höhe bei der Rasthütte „Laibetalblick“ laden dazu ein, sich auf den Rücken zu legen, um den Blick entspannt in die Baumkronen zu richten. An anderen Stationen wird der Hörsinn geschärft. Auf der Liegewiese mit Grillstelle kann sich der Wanderer genüsslich stärken.

Am Wegesrand stehen viele uralte Eschen, Schwarzkiefern, Linden, Eichen und Tannen, deren mächtige Stämme dazu einladen, sich anzulehnen, um die Ruhe und Kraft des Baumes zu erleben. Sonnenlicht flirrt durch die Bäume, sanft legen sich Spinnweben auf die Haut und kitzeln. Die urige Eiche bei der Froschlaiche vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit und Erdung und das auf ganz natürliche Weise, ohne esoterischen Schnickschnack. Ein weiterer Ruhe- und Kraftpool ist die Madonna-Statue, die auf halber Strecke erreicht wird.

Der zweite Teil des Wanderweges verläuft vorbei am Waldrand zur Mannahütte, zum Wanderparkplatz mit Sitzgruppe und Infotafel, am Regenüberlaufbecken über die Sonnenhalde – demnächst mit Ruhebänk mit Blick ins Eyachtal – vorbei zur Ausgangsstation am Kurpark. Dort besteht die Möglichkeit, im Park noch abschließend am See zu verweilen, die Einrichtungen anzuschauen oder gesellige Momente in der Gastronomie verbringen.



Silke Schmocker aus Owiningen leitet die Waldbadekurse in diesem Jahr auf dem Bad Innauer Eichhörchenweg.

Zurück zur Natur wird zum Trend

In vielen Regionen Deutschlands können Erholungsbedürftige auch über Hotels oder andere Anbieter Kurse im „Waldbaden“ mit geschultem Personal buchen. Wer lieber alleine loszieht, sollte vor allem langsam unterwegs sein und sich auf seine Sinne konzentrieren: Bei geschlossenen Augen die Geräusche und Gerüche des Waldes wahrzunehmen, ist eine der wichtigen Übungen des Waldbadens.

„Wer eintauchen will, braucht keine Badehose“

Interview Umsonst und ganz ohne Wasser: Entspannungspädagogin Silke Schmocker aus Owiningen erklärt das Prinzip des Waldbadens.

Bad Innau. Waldbaden funktioniert ganz ohne Wasser. Warum das Wort Baden dennoch perfekt zum neuen Wellness-trend passt, erklärt die Entspannungspädagogin Silke Schmocker aus Haigerloch-Owiningen.

Was ist Waldbaden?

Silke Schmocker: Waldbaden bedeutet drei Stunden Entspannung in der Natur. Das Wort Baden ist aber schon richtig, auch wenn man nicht ins Wasser geht. Man badet in der Atmosphäre des Waldes. Wenn man sich auf die Sinne konzentriert, die Übungen mitmacht, taucht man in den Wald ein – und damit in sich selbst und die eigene innere Ruhe, die man dort findet. Bei den Übungen geht es unter anderem darum, in den Wald zu riechen, zu hören und die Natur zu fühlen.

Was ist der Unterschied zum Spazierengehen?

Schmocker: Der Unterschied zu einem Spaziergang im Wald ist, dass wir beim Spazierengehen meist schneller unterwegs sind, wir haben ein Ziel. Und auf dieses Ziel richten sich unsere Gedanken oft aus. Vieles geht dadurch an uns vorbei. Bei einem einstündigen Spaziergang legt man etwa vier Kilometer zurück. Beim Waldbaden ist es insgesamt nur ein Zehntel davon. Man geht sehr langsam. Man setzt sich hin, beobachtet die Natur aus der Nähe. Es geht darum, was der Einzelne sieht, wo er ist und was er gerade macht.

Für wen ist Waldbaden geeignet?

Die Methode richtet sich an alle, die sich im Alltag gehetzt fühlen, die immer den Kopf voller Gedanken haben, morgens bereits darüber nachdenken, was sie abends noch erledigen müssen. Das führt zu Erschöpfung. Beim Waldbaden sollen diese Menschen abschalten, entschleunigen, sich von dem Stress lösen. Hat man das einmal unter Anleitung erlebt, kann man das auch ganz gut alleine machen. Für die Übungen braucht man nur sich selbst, man weiß dann, worauf man sich konzentrieren soll, was man machen kann. Wichtig ist, dass die Teilnehmer Interesse an der Natur haben und sich auf die Übungen einlassen.

Was bringt Waldbaden?

Neben Stressabbau und Energietanken gibt es auch Studien, die besagen, dass der Wald das Immunsystem des Menschen positiv beeinflusst. Ein Grund dafür: Bäume kommunizieren untereinander durch sogenannte Terpene, chemische Verbindungen, die die Pflanzen an die Luft abgeben. Für die Menschen sind die Terpene zwar nicht bewusst wahrnehmbar, eine gesunde Wirkung sollen sie aber dennoch auf uns haben, vor allem bei einem längeren Aufenthalt in einem Nadelwald.

Gunar Haid