Prominent durch Posts: Die NP traf die Hannover-Blogger **Evelina Mamajeva** (24), **Lynn Laura Peters** (26, rechts) und **Niki Tall** (28). ➜ 24

BLITZQUIZ

Den Teutoburger Wald kennt man von der Varusschlacht zwischen Römern und Germanen. Wann fand sie statt?

A. 9 n. Chr.
B. 19 n. Chr
C. 90 n. Chr.

Lösung unten auf der Seite

Wer **Natur bewusst empfindet**, kann Stress abbauen, den Blutdruck senken und die **Konzentration fördern**. **Shinrin Yoku, also ‚Waldbaden', heißt der Trend aus Japan**, der nach Europa schwappt. Natur-Coach und Glückstrainerin Ines Wegener (42) erklärt, wie man mit einfachen Schritten im Wald **das grüne Glück finden** kann.

So wird ein Waldbad aus dem Spaziergang

VON ANDREA TRATNER

SEHEN: Das Loch im Blatt hilft, Details zu fokussieren.

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT: Naturcoach Ines Wegener hat im Hinüberschen Garten in Marienwerder eine Hängematte aufgespannt. *Fotos: Wilde*

Wie geht „Waldbaden"?
Das Wichtigste ist, den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen. Das fängt damit an, dass man bewusst ankommt und Stress und Belastung am Waldrand ablegt. Ich empfehle dazu ein kleines Ritual: einen Stein oder einen Stock am Waldrand aufheben, an das denken, was gerade Mühsal und Ballast bedeutet – und diesen Gegenstand bewusst auf den Boden legen, bevor man den Wald betritt.

Und dann rennt man einfach los?
Nein, denn man sollte unbedingt das Tempo rausnehmen. Einfach mal schlendern, ohne Ziel, Wege verlassen – sofern das erlaubt ist. Wenn man versucht, den Wald so zu betrachten, als hätte man noch nie zuvor einen betreten, dann weckt das automatisch den Forschergeist. Es ist erstaunlich, was man entdeckt, wenn man langsam im Wald unterwegs ist und sich die Zeit nimmt, stehenzubleiben, zu schauen, Dinge anzufassen.

Sie arbeiten in Ihren Kursen auch mit Meditation?
Das ist ein tolles Mittel, um zur Ruhe zu kommen und seine Achtsamkeit zu schärfen. Man kann sich auf einen Baumstamm setzen oder ein kleines Kissen mitbringen. Dann den Atem fokussieren und nacheinander alle Sinne durchgehen. Was höre ich? Was rieche ich? Die Umgebung bewusst wahrnehmen – und zwar wertfrei und ohne Analyse. Wenn in dem Moment gerade ein Flugzeug über einen hinweg dröhnt, dann gehört es eben auch in diese Situation. Auch wenn das Hämmern eines Spechts natürlich schöner ist.

Sie sagen, man soll alle Sinne einsetzen. Kann man den Wald auch schmecken?
Da empfehle ich die Bucheckern, die gerade überall liegen. Sie haben eine raue Schale, sind innen samtweich, man braucht ein bisschen Geduld, um sie aufzupulen, und dann kann man sie knabbern. Weil sie so gut verpackt sind, muss man keine Angst haben vor dem Fuchsbandwurm – das ist mir als Biologin wichtig. Die Reaktionen sind übrigens ganz erstaunlich, bei vielen Menschen lösen Bucheckern Kindheitserinnerungen aus.

Ihr Tipp für die Augen?
Einfach mal auf den Rücken legen, den Blick hoch in die Baumkronen richten und das Schwanken der Äste im Wind beobachten. In kürzester Zeit ist man tiefenentspannt. Wer Angst vor Getier im Laub hat, kann sich eine Iso-Matte mitbringen. Ich entspanne mich am liebsten in einer Hängematte mitten im Wald. Dafür benutze ich breite Gurte, um die Bäume nicht zu verletzen.

Können Sie noch eine Methode empfehlen?
Sehr entspannend ist es für das Auge, erst einen Punkt im sogenannten Tunnelblick zu fixieren – und nach einer Weile bewusst den Blick zu weiten. Man kann zum Beispiel seine Daumen dafür verwenden: Sie begrenzen erst den minimalen Ausschnitt, dann öffnet man langsam die Arme – der Blick weitet sich automatisch. Eine andere Übung: Ein Loch in ein Blatt reißen, so kann man Details fokussieren, Ausschnitte betrachten. Und lernt, sich Zeit für Kleinigkeiten zu nehmen.

Der Tastsinn gehört ja auch dazu. Da ist man gleich bei einem Klischee: Muss man einen Baum umarmen?
Nein (*lacht*), aber lustigerweise machen das viele meiner Seminarteilnehmer trotzdem. Eine Übung ist nämlich, mit den Händen die Rinde eines Baumes zu erspüren. Da wandern dann automatisch die Hände drum herum …

In welcher Jahreszeit nehme ich ein „Wald"?
Immer! Es ist ein Privileg, dass wir auf unserem Breitengrad Jahreszeiten erleben dürfen. Im Frühjahr sehen wir, wie die Bäume knospen. Im Sommer genießen wir die Kühle unter dem Blätterdach. Im Herbst verfolgen wir die Färbung der Blätter. Im Winter hören wir den Schnee unter den Füßen knirschen, die lichten Baumkronen zeigen ganz neue Perspektiven.

Aber das Wetter ist doch ein Argument, sich zu drücken …
Keinesfalls. Bei Regen ist die Waldluft ganz anders, wir nehmen das Trommeln der Regentropfen auf die Blätter wahr. Man muss sich natürlich entsprechend anziehen mit Regenjacke und festem Schuhwerk. Und es spricht nichts dagegen, sich eine Kanne heißen Tee mitzunehmen.

Ein Ritual steht am Anfang. Gibt es auch eines am Schluss?
Ich fordere am Schluss immer dazu auf, einen Waldgegenstand auszuwählen, in die Mitte zu legen und zu erklären, was man dabei empfindet. Vermodertes Holz zum Beispiel interpretieren viele als Zeichen für Vergänglichkeit, Vogelfedern für Verletzlichkeit. Interessanterweise nehmen die meisten den Gegenstand dann mit. Man kann sich zu Hause eine „Schatzkiste" anlegen. So kann man auch in der Wohnung das „Waldbaden"-Gefühl heraufbeschwören. Und es ist eine Ermunterung, mal wieder in den Wald zu gehen!

Was mache ich, wenn kein Wald vor der Haustür ist?
Es geht ja darum, aus der Hektik des Alltags auszubrechen, wir nehmen uns zu wenig Zeit für Ruhe und Erholung, verdaddeln zu viel Zeit mit elektronischen Geräten. Wenn ich keinen Wald in der Nähe habe, reicht auch ein Park – schon drei Bäume tun gut.

Heute ist ein schöner Tag, weil …

… der NDR auf der Frequenz 90,3 heute von fünf bis 20 Uhr Ohrwürmer präsentiert. Am **„One Hit Wonder"-Tag** spielt der Sender ausschließlich Songs von Künstlern, die es an die Charts-Spitze geschafft haben – und dann in der Versenkung verschwanden. Was hat Nena (Foto) damit zu tun? Die Idee zum „One Hit Wonder"-Tag stammt aus den USA – und dort hatte das deutsche Fräuleinwunder 1983 mit seinen „99 Red Balloons" einen irren Erfolg, den es nie wieder toppen konnte.

… in **Linden-Mitte** heute der Wochenmarkt aufgepeppt wird. Von acht bis 13 Uhr kann man nämlich nicht nur Obst und Gemüse einkaufen, sondern an den **Food-Trucks von „UPgefrühstückt"** Leckereien genießen. Um möglichst wenig Müll zu produzieren, bitten die Veranstalter die Besucher, eigene Kaffeebecher und Teller mitzubringen.

… Kriminalhauptkommissar Stephan Harbort ab 19.30 Uhr in der Buchhandlung Leuenhagen & Paris (Lister Meile 39) sein Buch **„Killerfrauen"** vorstellt. Eine Eisverkäuferin, die ihre Ex-Männer erschießt, eine Krankenschwester, die Patienten mordet – Harbort hat wahre Fälle recherchiert, sein „Hobby" sind Serienmörder. Karten: neun Euro.

BLITZQUIZ-AUFLÖSUNG

Die richtige Lösung lautet: A.

INFO

Ines Wegener ist in einem Dorf bei Bad Salzuflen aufgewachsen, „die Verbundenheit zur Natur hat in meinem Leben immer eine Rolle gespielt", sagt die 42-Jährige. Nach dem Biologie-Studium arbeitete sie zwölf Jahre in der Pharmaberatung. Sie hat Zertifikate als Naturcoach, Meditationslehrerin, Entspannungs- und Glückstrainerin. „Ruhewerk" heißt ihre Firma – „da steckt drin, dass man aktiv werden muss".

Wegener bietet begleitetes „Waldbaden" für maximal zwölf Teilnehmer in der Eilenriede an – zwei Stunden kosten 18 Euro pro Person. Die nächsten Termine sind am 20. Oktober, 4. und 17. November und am 9. Dezember. Am 17. Oktober stellt Wegener ab 17 Uhr das Konzept in einer Gratis-Schnupperstunde vor. Treffpunkt ist am Döhrener Turm. Eine Anmeldung ist erforderlich. Infos unter **www.ruhewerk.de**

FÜHLEN: Die Struktur der Rinde eines Baumes ist einzigartig.

SCHMECKEN: Die Früchte in den Bucheckern kann man knabbern.

Japanische Studien belegen: Im Wald sinken Stress, Blutdruck und Puls

Macht uns „Waldbaden" wirklich gesünder?
Ja, denn es wurde in Japan mit Studien erwiesen, dass der Aufenthalt im Wald das Wohlbefinden steigert. Stress, Blutdruck und Puls sinken, die Konzentration der natürlichen Killerzellen – das ist eine Untergruppe der weißen Blutkörperchen – steigt, und sie werden aktiver. Es gibt auch Hinweise, dass die Konzentration von Proteinen, denen man eine Anti-Krebs-Wirkung nachsagt, ansteigt.

Ist das wissenschaftlich belegt?
In Japan wurden seit den 90er-Jahren Forschungsgelder in staatlich geförderte Studien zu diesen Themen gesteckt – die positiven Effekte sind dort gut belegt. Auch in Korea ist „Waldbaden" Teil der staatlichen Gesundheitsvorsorge. In Japan gibt es 34 „Heilwälder", außerdem sind Forschungszentren entstanden. Für das Waldbaden sind viele Anwendungsmöglichkeiten denkbar, so werden bereits Burnout-Patienten gezielt im Wald therapiert. Auch gibt es Programme für jugendliche Straftäter.

Kann man das auf Deutschland übertragen?
Das müssen Studien aus Deutschland zeigen. Japan besteht zu 70 Prozent aus Wald, in Deutschland nimmt Wald immerhin noch 30 Prozent der Fläche ein. Und in Hannover haben wir den Wald vor der Haustür – die Stadt ist unglaublich grün, wir haben mit der Eilenriede den größten Stadtwald Europas, zum Deister ist es nicht weit, kleine Oasen wie der Hinübersche Garten finden sich in vielen Stadtteilen.

Muss man das gleich „Waldbaden" nennen?
Auch bei uns in Deutschland hat die Natur in Therapien zur Steigerung des Wohlbefindens schon immer eine große Rolle gespielt – jetzt hat man halt einen neuen Namen dafür (*lacht*). Unis in Wien, Rostock und München fangen nun an, zu dem Thema zu forschen, die Langzeiteffekte müssen aber untersucht werden. Aufgerüttelt hat eine Studie, die nachgewiesen hat, dass Krankenhauspatienten, die ein Fenster ins Grüne haben, schneller fit werden als die, bei denen der Blick nach draußen trist ist.

Wem hilft „Waldbaden" noch?
Mein Sohn hat ADS – die Besuche im Wald helfen ihm, sich besser zu konzentrieren. In der Hinsicht sind übrigens auch Pflanzen – oder sogar Bilder von Pflanzen – in Klassenzimmern hilfreich.

Also raus in den Wald mit den Kindern?
Unbedingt. Viele wachsen heute mit dem „Naturdefizitsyndrom" auf – das ist ein offizieller Begriff aus der Forschung! Diese Kinder wachsen mit Berührungsängsten auf, entfremden sich von der Natur. Die Folge: Einige glauben, dass im Wald Bananen und Kokosnüsse wachsen. Und den Begriff „Frischling" können nur 15 Prozent richtig einordnen.