



Der Kultur-
anthropologe und
Ethnobotaniker
Wolf-Dieter Storl
ist als Referent
und Buchautor
über Heilkräuter,
Waldwissen und
Urmedizin inter-
national bekannt. Das
BIO-Interview mit ihm
lesen Sie auf Seite 20

Foto: Björn Gaus

**NEUE SERIE:
WIE DIE NATUR
UNS HEILT**

VON IRISA S. ABOUZARI

HEILUNG DURCH DEN WALD



Die Liebe zur Natur ist wohl in jedem von uns angelegt. Und instinktiv wissen wir auch, wie gut uns der Wald, die Waldluft tut. Vieles von dem heilsamen Wissen ist uns mit den Errungenschaften der modernen Zivilisation allerdings verloren gegangen. Doch die Rückbesinnung auf die wundersamen Kräfte der Natur ist heute überall zu spüren. Mittlerweile gibt es Waldpädagogen und Waldtherapeuten. Und japanische Ärzte verordnen ihren Patienten sogar das „Waldbaden“ zur Stärkung der Gesundheit →

Die Verbindung mit der Natur ist in uns Menschen angelegt und hat uns über unzählige Generationen das Überleben gesichert: Auch wenn wir heute in Häusern leben und im Supermarkt einkaufen, die Natur hat auch heute noch die Macht, uns unmittelbar zu berühren. „Naturfaszination“ – ein wissenschaftlicher Begriff – ist sogar nachweislich gesund: Sie fördert die Entspannung, stärkt die Konzentrationsfähigkeit, kann die Wahrnehmung von Schmerzen lindern und die Produktion von Glückshormonen ankurbeln und sogar spirituelle Erfahrungen auslösen.

Warum japanische Ärzte „Waldbaden“ verordnen

Was sensible und spirituelle Menschen schon seit ewigen Zeiten spüren, können Forscher mittlerweile bestätigen: Bäume kommunizieren miteinander – und auch mit uns Menschen. Über Krone, Blätter bzw. Nadeln, Stamm, Borke und Wurzeln verbreiten sie Informationsmoleküle. Die Terpene unter diesen Molekülen – als Bestandteil der ätherischen Öle – stärken vor allem die Abwehrkräfte: Sie können Fressfeinde abschrecken oder Baum-Nachbarn vor Schädlingen „warnen“. Im Sommer sind sie als blauer Dunst sichtbar, eine Art Sonnenschutz. Und ihre würzigen Duftnoten locken nützliche Tiere an.

Auch unser Immunsystem kann die Botschaft der Terpene entschlüsseln: Bereits nach einem Tag im Wald steigt die Anzahl der natürlichen Killerzellen, einer Form der weißen Blutkörperchen, deutlich an – ein Effekt, der eine Woche lang anhält. Diese Heilkraft im Wald wirkt, ohne dass wir Blüten, Blätter, Wurzeln oder Früchte ernten und verarbeiten müssen. Es reicht, sie einzuatmen.

Shinrin-yoku – „das Einatmen der Wald-Atmosphäre“ oder auch kurz „Waldbaden“ – ist in Japan mittlerweile eine offiziell anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit. Pionier des Forschungsbereichs „Forest Medicine“ („Waldmedizin“) ist Professor Qing Li, der die Heilkraft des Waldes seit Jahrzehnten in Tokio an der Nippon Medical School erforscht. Einer Universität mit eigenem Krankenhaus. „Waldbaden“ wird mittlerweile vom staatlichen Gesundheitswesen Japans gefördert und von Ärzten verordnet. Welt-

**Bäume sind Heiligtümer.
Wer mit ihnen zu sprechen,
wer ihnen zuzuhören
weiß, der erfährt die
Wahrheit. Sie predigen
nicht Lehren und Rezepte,
sie predigen, um das
Einzelne unbekümmert,
das Urgesetz des Lebens.**

Hermann Hesse

weit wächst das Interesse von Wissenschaftlern an der Erforschung der heilsamen Kräfte des Waldes.

Waldbaden fördert nicht nur die Produktion natürlicher Killerzellen. Wer sich im Wald aufhält, baut Stress ab und stärkt die Psyche und das Herz: Der Parasympathikus wird aktiviert, der Entspannung und Ruhe bringt. Gleichzeitig sinkt die Produktion von Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol. Wie Studien zeigen, geht nach nur einem Tag im Wald der Adrenalinspiegel bei Männern um fast 30 Prozent zurück, bei Frauen sogar um mehr als die Hälfte.

Auch Stimmungsschwankungen, Angstzustände, Aggressionen und Erschöpfung nehmen im Wald ab. Ein wichtiger Faktor ist die Stimulation der Sinne, besonders wohltuend sind dabei natürliche Gerüche wie der von Pilzen, Moosen, Blättern bzw. Nadeln und Harz. Waldspaziergänge senken außerdem den Blutdruck und beruhigen den Pulsschlag, auch das „Herzschutz“-Hormon DHEA in der Nebennierenrinde wird verstärkt produziert.

Qing Li's Tipps zum Waldbaden:

- Bleiben Sie mindestens zwei Stunden lang im Wald und gehen Sie dabei bewusst langsam, ungefähr 2,5 Kilometer weit.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht anstrengen oder müde werden.
- Suchen Sie sich dann einen angenehmen Rastplatz, und ruhen Sie sich aus.
- Nehmen Sie etwas Wasser oder Tee mit, um den Durst zu löschen.

- Die Anzahl der gesundheitsfördernden Terpene ist im Sommer und nach einem Regenschauer besonders hoch.

Ein Waldbad im Taunus

Es gießt. Annette Bernjus, Tai Chi-, Qi Gong- und Meditationslehrerin, Entspannungspädagogin, Stress- und Burnout-Beraterin, lädt zum Waldbaden ein. Wetterfest eingepackt treffen einige Hartgesottene am Parkplatz von Hofheim-Lorsbach im Taunus ein: Die Neugier ist größer als der Regen: Alle Teilnehmer sind heute zum ersten Mal hier, um auszuprobieren, wie sich Waldbaden anfühlt. Durch den „Buchwald“, der aus Fichten, Buchen und Birken besteht, soll es in Richtung „Langenhainer Tälchen“ gehen. Gegen ein paar Sonnenstrahlen wäre nichts einzuwenden... Doch die gesundheitsfördernden Terpene lieben die regennasse Waldluft. Das motiviert!

Annette Bernjus ist mit dem Wald aufgewachsen. Oft geht sie mit ihrem Hund zu Lieblingsplätzen, „ein beruhigendes und Kraft schenkendes Gefühl“. Manchmal geht sie mit einem Problem in den Wald und verlässt ihn mit einer Lösung. Als sie in den Medien vom „Waldbaden“ erfuhr, wurde ihr klar, dass sie das intuitiv schon immer gemacht hatte. Einige Teilnehmer an ihren Qi-Gong-Wanderungen im Wald interessierten sich auch bald für das Waldbaden: Kein „Programm“, ziellos herum-schlendern, die Waldluft einatmen und die Atmosphäre ohne Wünschen und Wollen genießen, das steht beim Waldbaden im Vordergrund.

Die eine oder andere Qi-Gong-Übung baut Annette Bernjus dennoch ein, „weil das super Atemübungen sind“.

Gut gelaunt fragt sie ihre Teilnehmer in der Einstiegsrunde, was Wald für sie bedeute. „Ruhe, Entspannung, zweite Heimat, ein großes Wunder...“ Dies sind ungefähr die letzten Worte, die wir für eine ganze Weile sprechen. Denn in den nächsten zwei Stunden üben wir, in die Waldatmosphäre einzutauchen, und uns selbst zu spüren. „Sich selbst nicht mehr wahrzunehmen, ist oft der Anfang von Krankheiten, auch von Burnout“, glaubt Annette Bernjus, „umgekehrt beginnen viele Heilungsprozesse mit dem Wahrnehmen.“

Wir waten durch den Matsch. Annette Bernjus liest ein Gedicht vor und berichtet von

Bei der Qi-Gong-Atemübung „Den Morgen begrüßen“ atmen die Teilnehmer die frische Waldluft besonders tief ein. Sie begrüßen dabei rituell die Erde und den Himmel und verbinden sich über das Herz mit der kosmischen Lebensenergie, dem Qi

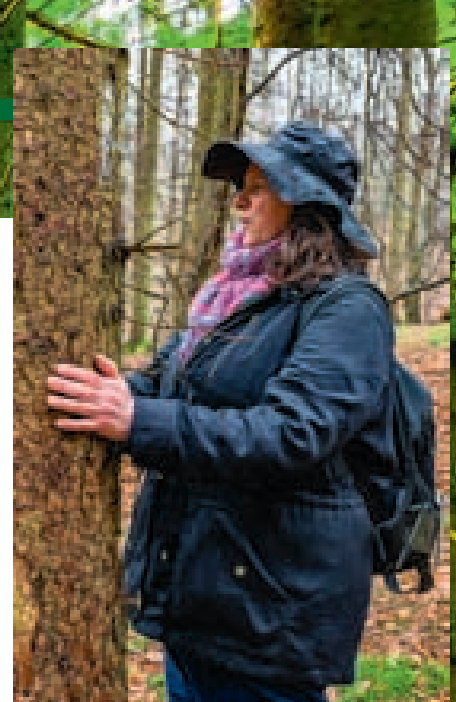
den gesundheitsfördernden Terpenen in der Waldluft, was alle Teilnehmer fasziniert. An einem Fichtenwäldchen werden wir dazu aufgefordert, den Weg zu verlassen und zu spüren, ob und wie wir uns einzelnen Bäumen angemessen nähern können.

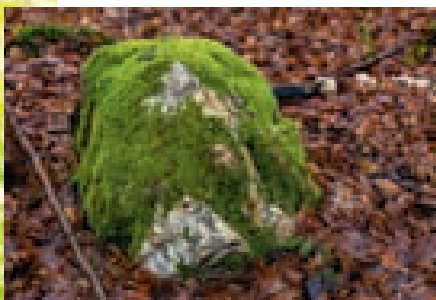
„Achtet mal auf den Waldboden“, empfiehlt die Seminarleiterin. Tatsächlich ist es mitten im Wald nicht mehr matschig:

Mehr-Generationen-Domizil Wald: Baumbabys werden liebevoll behütet und über die Wurzeln mit ernährt

Annette Bernjus bei der intuitiven Kontaktaufnahme: Heißt der Baum seinen menschlichen Besucher willkommen? Wie fühlt sich der Stamm an?

Fotos: Manfred Bernjus





Im Wald wird uns die Schönheit der Vergänglichkeit bewusst: Dieser Baumstumpf bietet Pilzen den Nährboden, um prächtig zu gedeihen

Wilde Bäche im Wald sind nur noch selten zu sehen

Dieser von Moos bewachsene, weiße Stein weckt die Phantasie: Sieht er nicht wie eine Schildkröte aus?

Fotos: Manfred Bernjus

Der Boden fühlt sich elastisch an, er nimmt das Regenwasser wie ein Schwamm auf. Hier im Nadelwald lässt es sich bei Regen besser aushalten als unter den Buchen gegenüber, deren Blätterdach noch nicht ganz geschlossen ist. Die Kronen der Fichten sind wie schützende Schirme über uns ausgebreitet.

Wir verteilen uns schweigend, so mancher Stamm wird mal scheu, mal hingebungsvoll berührt oder umarmt. Annette Bernjus führt mit uns eine wohltuende Qi Gong-Atemübung durch. Baumbabys, bemooste Baumstümpfe und vom Förster abgesägte Stämme machen den Kreislauf von Geburt und Tod bewusst. Ein Bach schlängelt sich den Hügel hinab. Die Regentropfen bilden wunderschöne kristallartige Formationen an manchen Ästen. Annette Bernjus lädt uns in einer meditativen Übung dazu ein, unsere Aufmerksamkeit auf die Klänge des Waldes zu richten. Tropfgeräusche untermalen die besinnliche Stimmung in den unterschiedlichsten Facetten!

Durch ein lichtiges Birkenwäldchen, vorbei an einem von Moos bewachsenen weißen Stein, der einer Schildkröte ähnelt, geht es zurück zum matschigen Waldweg. Wie zur Belohnung lugt endlich die Sonne zwischen den Wolken hervor. Eine Abschlussübung, bei der wir uns wie Bäume mit dem Boden verwurzeln und mit dem Himmel fühlen, tut gut und schafft einen deutlichen Abschluss. Beschwingt machen wir uns auf den Rückweg. So mancher fühlt sich an schöne Kindheitserfahrungen im Wald erinnert und erzählt den anderen vom Höhlen- und Staudämme-Bauen sowie vom Bäume-Raufklettern- und Runterfallen.

Eine eindrückliche Erfahrung

Zum anschließenden Austausch bei Kaffee und Kuchen in der Lorsbacher Turnhalle findet sich eine nahezu tiefenentspannte und fröhliche kleine Runde ein. Techniker Rainer H. (60) aus Bad Camberg war es bisher gewohnt, bei seinen Waldspaziergängen ein strammes Tempo an den Tag zu legen. Das will er nun ändern: „Ich werde ab jetzt öfters bewusst die Langsamkeit genießen und die Waldluft tief einatmen.“

Tai Chi-Schülerin Andrea H. (59), die zu Erkältungskrankheiten neigt, hätte sich beinahe vom Regen abhalten lassen. Doch das neue Vertrauen in die Heilkraft des Waldes war stärker. „Ich fühle mich wirklich erfrischt, wie nach einem Bad!“ Schon immer hat sie gerne Bäume berührt oder umarmt, sich aber bisher oft zurückgehalten, aus Angst davor, von anderen Spaziergängern für ver-

rückt gehalten zu werden. Ab jetzt will sie sich mehr trauen: „Es ist doch gut für die Gesundheit, und eigentlich ist es egal, was irgendwelche Leute denken.“

Die kaufmännische Angestellte Martina Hasenstab (50) hatte bei einem Kurs in Autogenem Training bei Annette Bernjus vom Waldbaden erfahren. „Mir ist schon früher aufgefallen, dass meine Ängste nach einem Waldspaziergang auf einmal weg waren. Wenn die Heilkraft des Waldes jetzt wissenschaftlich erwiesen ist – umso besser!“

Christine Michaelis, die eine Herzsportgruppe leitet und Progressive Muskelentspannung anbietet, fiel es beim Waldbaden leichter, ihre melancholische Stimmung auszuhalten: „Es ging mir heute nicht so gut. Zuhause war heute alles so hektisch, und es hat auch noch geregnet. Doch da war trotzdem eine Sehnsucht nach dem Wald da. Und ich bin gekommen, und es hat mir gut getan. Ich bin froh, dass ich mich aufgerafft habe und jetzt diese Ruhe und Gelassenheit spüre.“



Hotel Heinz: Waldfreuden im Westerwald

Kilometerweite Wanderwege führen durch den Naturpark Nassau und das Naturschutzgebiet „Montabaurer Höhe“ im Westerwald. Die Buchenwälder hier haben einen hohen Anteil an Alt- und Totholz und bieten vielen seltenen Tierarten, wie zum Beispiel der Bechstein-Fledermaus, eine Heimat. Mit etwas Glück können Spaziergänger Rehe entdecken, auch Hasen, Muffelwild und Wildschweine. Sogar wilde Orchideen wachsen hier.

Erholungsbedürftige, naturliebende Kurzurlauber finden im Hotel Heinz in Höhr-Grenzhausen nicht nur Wanderkarten und ein umfangreiches Spa-Angebot, auch zum Waldbaden lädt der Familienbetrieb ein.

Zwischen Wiesen hangabwärts geht es zu einem Teich, an dessen Ufer gleich die erste Hängematte zum Waldbaden aufgehängt ist. Hier können Spaziergänger beim Flanieren eine Pause einlegen und es sich gemütlich machen, um in den warmen Monaten des Jahres vorbeisegelnden Libellen zuzuschauen, Enten und Kröten beim Schwimmen und Tauchen und Um-die-Wette-Quaken zu beobachten. Und vor allem auch, um bewusst die frische Waldluft einzatmen, deren heilsame ätherische Düfte im Sommer besonders stark wirken.

Wenige Meter talwärts beginnen die Brexbach-Auen – ein Mischwald aus Fichten, Buchen und Birken. Spa-Leiterin Ira Bräuer (44) ist Reiki-Meisterin und Klangschalentera-

Hängematten laden
beim Waldbaden
zum gemütlichen
Pausieren ein

Foto: Hotel Heinz GmbH

Medium Suzann

& Magierin in
3. Generation



Arabische und Asiatische Weisheit
Hilfeleistungen

- Hellsehen mit und ohne Hilfsmittel
- in Geschäftsangelegenheiten
- in Liebe, Ehe und Partnerschaft
- für die Gesundheit,
bei Gewichtsabnahme
- Kartenlegen

*„Ich bin ein Medium, ein Kanal,
der positive Energien lenken kann.
Meine Motivation liegt in meinem
Glauben an Gott.“*

Suzanns besondere Fähigkeiten:

- Hellsehen, Telepathie
- Lenken von positiven und
- Entfernen von negativen Energien
- Bioenergie, weiße Magie
- Partnerzusammenführung

089 37942287

hilfe@medium-suzann.de
www.medium-suzann.de

Der BIOTENSOR®

Das Original - www.schoplatma.de

Tele: +49(0)3942-89 89 89 - Fax: 89 89 89 89

GUTSHOF
Insel Usedom

398 €
p.p.
inkl. HP

Sommer • Sonne • Strand • Meer
auf Usedom

5 ÜN + 5 x Frühstück, 5 x Abendmenü,
1 x Fahrrad, inkl. Schiffstour

T. 038379 20700 • www.gutshof.net

Inh. C. Korts · Dorfstr. 24 · 17429 Mellenthin

Werbung in

BIO

bringt Erfolg!

peutin. In der warmen Jahreshälfte zeigt sie den Gästen bei ihren beliebten Kräuterwanderungen, wie üppig bestückt die hiesige „Waldapotheke“ ist.

Was die Waldapotheke zu bieten hat

Die Eifelerin ist auf einem Bauernhof groß geworden und von Kind an in die Kräuterkunde hineingewachsen. Beinahe jede Pflanze, die hier wächst, ist heilkräftig: Die frühen, aromatischen Triebe der Fichten, „Maiwipferln“ genannt, können zu einem Hustensirup verarbeitet werden. Der mineralien- und vitaminreiche Birkensaft wird im Frühling frisch aus den Bäumen gezapft, Tee aus Birkenblättern wirkt entwässernd. Am Waldrand wachsen Weißdornsträucher, dessen Blüten als Tee aufgebrüht das Herz stärken.

Im Dickicht haben Rehe, Wildschweine und Hasen ihren Unterstand. Auch für wilde Tiere sind die Kräuter, liebevoll „Hasenapotheke“ genannt, ein Lebenselixier.

Je nach Jahreszeit wachsen hier in den Brexbach-Auen Ackerschachtelhalm, Brennnessel, Brunnenkresse, Ehrenpreis, Franzosenkraut, Gänseblümchen, Giersch, Gundermann, Löwenzahn, Mariendisteln, Minze, verschiedene Mierensorten, Quendel, Rotklee, Sauerampfer, Sauerklee, Taubnessel und die Wegwarte. Im Sommer und Herbst locken vitaminreiche Beerenfrüchte, wie zum Beispiel Brombeeren, Walderdbeeren und die Beeren von Schlehe und Holunder.

Am glitzernden und klaren, fröhlich sprudelnden und sanft mäandrierenden Brexbach lädt die eine oder andere „Waldbade“-Hängematte immer wieder zum Verweilen ein. Der Pfad am Bach entlang führt über ein Holzbrückchen zum sogenannten „alten Waldschwimmbekken“, das vom Westerwaldverein gepflegt wird. Zum Schwimmen wird es längst nicht mehr genutzt. Es bietet im Sommer vor allem Seerosen eine würdige Bühne. Gerne genutzt werden die meditativen Atemübungen, die Ira Bräuer hier an der frischen Waldluft anbietet – auch eine Form des Waldbadens.



Spa-Leiterin Ira Bräuer ist „die Kräuterfrau“ im Hotel Heinz

Foto: Hotel Heinz GmbH

Die renommierte und staatlich anerkannte Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG) leistet als Bildungseinrichtung seit Jahrzehnten Pionierarbeit für sogenannte „neue Naturtherapien“. Jetzt bietet die EAG erstmals eine Ausbildung zum Waldtherapeuten an

Foto: Bettina Ellerbrock



Waldtherapeut: ein neuer Beruf

Überzeugt von den Studien der japanischen Forscher zur Heilkraft des Waldes bietet die „Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit“ (EAG) im „Naturpark Oberbergischer Kreis“ in NRW 2016 erstmals eine Ausbildung zum Waldtherapeuten an. Die Ausbildung berücksichtigt neurologische, psychologische und sozialwissenschaftliche Erkenntnisse und findet unter anderem unter ärztlicher Leitung statt.

„Das Fehlen von erfrischenden, revitalisierenden Naturerfahrungen kann Menschen in unserer überstressten Zeit in den Mega-Cities und mit täglich neuen Katastrophenmeldungen krank werden lassen“, beobachtet die Geschäftsführerin und Fachbereichsleiterin „Neue Naturtherapien“ Bettina Ellerbrock. Für Krankheiten im Zusammenhang mit dem Mangel an Naturerfahrungen gibt es sogar einen Fachbegriff: „nature deficit syndrom“.

Die neue Ausbildung zum Waldtherapeuten vermittelt Fachwissen zum Ökosystem Wald und verschiedene Möglichkeiten, den Wald therapeutisch zu nutzen, um psychische Probleme wie Burnout, Depressionen und Angststörungen zu lindern: Die Stimulierung der fünf Sinne wird dem multisensorischen Wesen Mensch gerecht, die Bühne Wald dient als Projektionsfläche für die Erkundung des eigenen Seelenraums. Gemeinschaftserfahrungen fördern die Empathie, und die Beschäftigung mit mythologischen Überlieferungen zu einzelnen Baumarten fördert einen reflektierten Umgang mit unserer Kulturgeschichte. Immer mehr Waldtherapeuten werden ihr Wissen bald in klinischen Einrichtungen oder in Praxen, in der Kinder- und Jugendarbeit sowie Lebenshilfe einsetzen.

Naturcoaching und Waldheilkunde

Silke Stöber ist Naturcoach, Pflanzenheilkundlerin und „Waldheilkunde“-Ausbilderin. Die Menschen, die ihre Unterstützung suchen, stecken oft in einer krisenhaften Umbruchsituation. „Ich fange meistens mit einer Wahrnehmungsübung an“, erklärt sie. „Dabei arbeiten wir mit allem, was da ist, zum Beispiel mit Wurzeln, umgekippten Bäumen, Weggabelungen oder einem Platz im Wald, der der Situation des Klienten entspricht. Dann geht es ins intuitiveerspüren der Situation.“ Lösungen, die im Wald gefunden werden, sind nach Silke Stöbers Erfahrung besonders tragfähig: „Man kommt auf andere Bewusstseins Ebenen als im Praxisraum, man ist emotionaler und kann auch tranceartige Zustände erleben.“

Bei kontemplativen Waldtagen in ihrem Heimatwald bei Tübingen, der mit Eichen, Kiefern, Buchen, Weißtannen, Lärchen und einem See viel Abwechslung bietet, beschäftigen sich ihre Teilnehmer mit einem vorgegebenen Thema, zum Beispiel Stille oder Dankbarkeit. Meditative Wahrnehmungs-



Silke Stöber: „Die Eiche symbolisiert für mich Kraft, Ausdauer und Stärke. Die Eiche auf dem Foto ist ein besonders schöner, tief gegabelter Baum mit zwei starken Stämmen, in deren Gabelung man sich hineinsetzen kann.“ →

Foto: Silke Stöber

Gesund und fit durch Ölsaugen

Norbert Messing

**Revolution in der
Naturheilkunde.
Alles über die Entgiftungskur
mit Sonnenblumenöl**

Die ideale Selbsthilfemethode!



Der Autor rät: „Nehmen Sie ihr gesundheitliches Schicksal selbst in die Hand - am besten auch gleich in den Mund!“

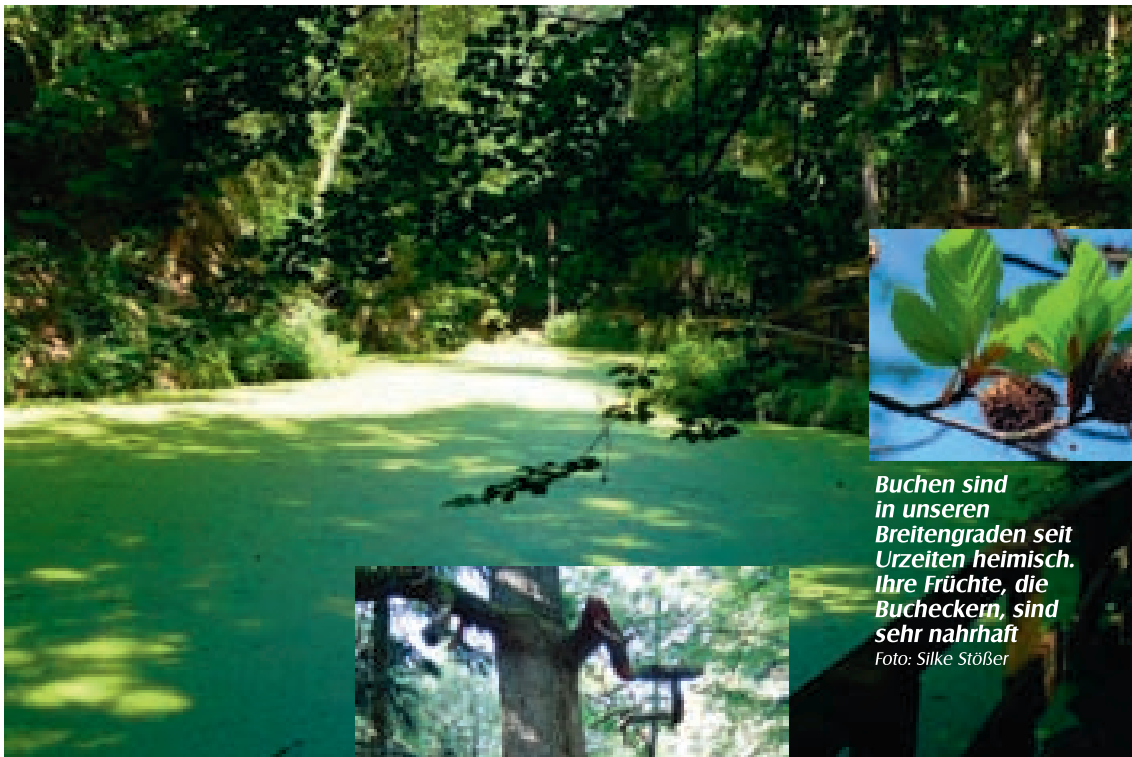
Das Ölsaugen oder die Ötzehkur ist eine geradezu ideale Selbsthilfemethode, die wertvollste „Perle der russischen Volksmedizin“. Sie kann bei ganz unterschiedlichen Krankheiten schnell und zuverlässig heilen: im Falle von Allergien und Augenleiden ebenso wie bei Kopfschmerzen/Migräne, Infektionsanfälligkeit, Rheuma (Arthritis, Arthrose) oder Zahnfleischkrankungen sowie zahlreichen anderen Leiden und Beschwerden.

Kaum eine andere Naturheilmethode ergründet den Körper auf einfachste Weise so gründlich wie die Kur mit Sonnenblumenöl. Außerdem schützt die regelmäßige Ölsaugpraxis sehr wirksam vor gefährlichen chronischen Leiden (Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Krebs u. a.). Hier erfahren Sie alles, was Sie beim Ölsaugen beachten müssen, um einen optimalen Erfolg zu erzielen. Mit neuen Erkenntnissen zu den besonderen Wirkungsweisen der Therapie.

**BIO Ritter Verlag, 84 Seiten,
gebunden, viele farbige Abbildungen,
ISBN 978-3-920788-44-9, € 11,50.**

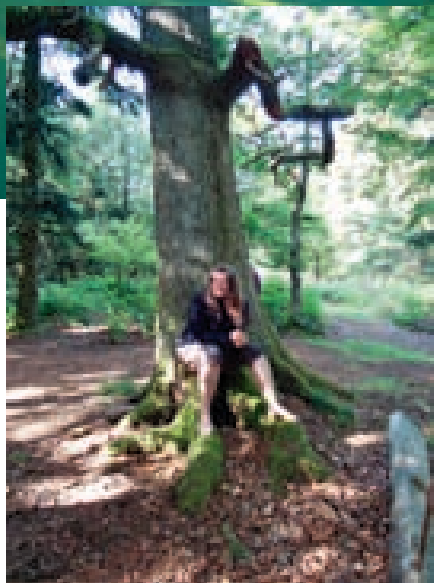
MÖGLICHKEITEN

- bei amazon.de
- im Buchhandel



Wunder der Natur: Auf dem Rücken des waldreichen Pfaffenbergs bei Tübingen entstand der Märchensee im 19. Jahrhundert im damaligen Steinbruch von Wendelsheim quasi über Nacht. Alle Versuche, den See zu entwässern, schlugen fehl, und der See blieb. Man gab darauf diesen Teil des Steinbruchs auf

Foto: Silke Stöber



Buchen sind in unseren Breitengraden seit Urzeiten heimisch. Ihre Früchte, die Bucheckern, sind sehr nahrhaft

Foto: Silke Stöber

Jeder Baum hat seinen individuellen Charakter: Waldheilkundlerin Birgit Vogt ist immer wieder begeistert über die unterschiedliche Ausstrahlung einzelner „Baumwesen“

Foto: Birgit Vogt

übungen stärken die Intuition und helfen, den Alltag hinter sich zu lassen, und das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung zu stärken. Nebenbei gibt es auch eine Schulung in Umweltbewusstsein, denn Silke Stöber liegt viel daran, dass keine Pflanzen zertrampelt oder kahl geerntet werden, und dass jeder seinen Müll wieder mitnimmt: „So, wie ich durch die Natur gehe, gehe ich auch mit mir selbst um.“

Während ihres Psychologiestudiums führte sie ein wegweisendes Erlebnis zu ihrer eigentlichen Berufung: Etwas Rosmarin in einer Mahlzeit löste während ihrer Schwangerschaft starke, ungewollte Wehen aus. Nach dieser Erfahrung beschäftigte sich Silke Stö-

ber intensiv mit Heilpflanzen und Aromatherapie. Auch mit den Inhaltsstoffen und botanischen Erkennungsmerkmalen von Bäumen, ebenso damit, was ein Baum in ihr persönlich auslöste – sei es ein Lieblingsbaum oder ein Baum, von dem sie sich abgestoßen fühlte.

Die Sprache der Bäume verstehen lernen

2003 machte sie sich als Phytotherapeutin selbstständig. Der Atmosphäre des Waldes fühlt sie sich besonders innig verbunden: „Der Wald ist wie ein ganz eigener Raum, in den man eintritt.“

Seit 2008 bringt Silke Stöber in ihrer ganzheitlich ausgerichteten „Waldheilkunde“-Weiterbildung Teilnehmern die heilenden Kräfte des Waldes nahe. Neben dem sinnlichen Erleben der Bäume wie Anfassen, Riechen oder Schmecken vermittelt sie theoretisches Wissen über Inhaltsstoffe von Bäumen, Sträuchern und Kräutern sowie die Zubereitung und Wirkung von Tees und Tinkturen. Auch Erfahrungswissen wie die Signaturenlehre steht auf dem Lehrplan: „Eine Eiche ist sehr fest vom Blatt und wirkt tatsächlich festigend und stärkend. Eine Linde ist schon vom Anfassen her ganz weich und wirkt auch wärmend und auf mütterliche Weise nährend.“ Viele ihrer Teilnehmer sehnen sich danach, wieder mehr im Einklang mit der Natur zu leben. Auch deshalb folgt Silke Stöbers Ausbildung den acht keltischen Jahreskreisfesten: „Wer mit



Entwicklung und Herstellung
im eigenen Haus



Seit 1903 Naturheilmittel und
Kosmetik höchster Qualität!

- ✓ über 110 Jahre Erfahrung
- ✓ versandkostenfrei*
- ✓ **3 x GRATIS***: *Für alle Neukunden.



Wertvolles
Kosmetik-Probeset

Großer Sanct Bernhard
Gesundheitskatalog

Magnesium 400 supra-Kapseln

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln bei, insbesondere bei Sport und körperlicher Anstrengung. Magnesium fördert so das Wohlbefinden – auch nachts – durch **lockere, entspannte Muskeln und Waden**. Jede Kapsel enthält 400mg reines Magnesium und deckt den Tagesbedarf eines Erwachsenen!

Best.-Nr. 129 120 Kapseln für 4 Monate € 8,50
ab 3 Packungen nur € 7,50

Bio-Kokosöl kalt gepresst

Ein wahrer Genuss! Kokosöl ist besonders hitzestabil, daher hervorragend geeignet zum **Kochen, Backen, Braten und Frittieren**. Kenner verwenden Kokosöl auch als **Brotaufstrich**.

Best.-Nr. 665 500-ml-Glas (1 Liter = € 17,90) € 8,95
Best.-Nr. 667 1-Liter-Bügelglas nur € 16,90

Gelenkfit-Kapseln mit Glucosamin+Chondroitin

Gelenkfit-Kapseln enthalten Calcium, Magnesium, die Vitamine B1, B2, B6, B12, C, Niacin, Pantothensäure, Folsäure und Biotin sowie die Mucopolysaccharide **Glucosamin und Chondroitin**, die natürliche Bestandteile des Bindegewebes, der Knorpel und der Gelenkflüssigkeit sind.

Best.-Nr. 1790 240 Kapseln für 40 Tage € 21,50
Best.-Nr. 1791 3er-Packung nur € 57,00

Ginkgo-Kapseln 100 mg

Nahrungsergänzungsmittel zur **Unterstützung von Gedächtnis, Gleichgewichtssinn und Konzentration**. Ginkgo-Kapseln müssen nur 1 x täglich eingenommen werden, um optimal zu wirken. Jede Kapsel enthält 100mg Ginkgo-biloba-Spezialextrakt 50:1.

Best.-Nr. 83 180 Kapseln für 6 Monate € 17,50
ab 3 Packungen nur € 16,00

Grünlippmuschel-Kapseln

Neuseeländische Grünlippmuscheln (Perna canaliculus) enthalten Glycosaminoglykane (GAG), die beim Menschen natürlicherweise im Bindegewebe, den Gelenkknorpeln und der Gelenkflüssigkeit („Gelenkschmiere“) vorkommen. Jede Kapsel enthält **500mg reines Grünlippmuschel-Konzentrat**.

Best.-Nr. 805 150 Kapseln für 2 Monate € 12,50
ab 3 Packungen nur € 11,00

NEU Hyaluronsäure-Kapseln 100 mg

Hyaluronsäure ist ein natürlicher Bestandteil der Haut, des Bindegewebes und der Gelenkflüssigkeit. Bemerkenswert ist ihre Fähigkeit, große Mengen Wasser an sich zu binden. Jede Kapsel enthält **100mg reine Hyaluronsäure** und 40mg **Vitamin C**, das zur **Kollagenbildung** beiträgt.

Best.-Nr. 843 120 Kapseln € 24,50
ab 3 Packungen nur € 21,50

Vitamin B12 Supra-100

Gut für die gesunde Funktion von **Gehirn und Nervensystem** sowie für mehr Energie. Vitamin B12 trägt zur normalen neurologischen sowie psychischen Funktion bei.

Best.-Nr. 118 240 Tabletten à 100µg € 6,50
ab 3 Packungen nur € 5,95

Bio Chia-Samen

Reich an pflanzlichen **Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren** im idealen Verhältnis von etwa 3:1. *Salvia hispanica* aus kontrolliert biologischem Anbau. Glutenfrei.

Best.-Nr. 462 1-kg-Packung € 11,95
ab 3 Packungen nur € 10,95

Kürbiskernöl-Kapseln

Kürbiskernöl aus kontrolliert biologischem Anbau. Gut für **Blase und Prostata**.

Best.-Nr. 162 130 Kapseln à 500mg € 7,50
Best.-Nr. 161 400 Kapseln nur € 19,50

Erotisan-Manneskraft

Zur **Anregung und Stärkung für IHN**. Unterstützt die sexuelle Leistungsfähigkeit.

Best.-Nr. 142 1 Liter € 17,50
Best.-Nr. 1042 3er-Packung nur € 48,00

GRATIS-TEST*

GRATIS-TEST-Bestell-Coupon hier abtrennen, ausfüllen und einsenden!

*Für alle, die Sanct Bernhard noch nicht kennen. Bio 03/16

JA, ich möchte mich selbst überzeugen!
Ich erhalte **GARANTIERT** als Dankeschön **unverbindlich, kostenlos und versandkostenfrei***

Magnesium 400 supra Kapseln, 60 Stück

Magnesium fördert das Wohlbefinden durch lockere, entspannte Muskeln und Waden.

Außerdem erhalte ich **kostenlos** den großen **Sanct-Bernhard-Gesundheitskatalog** mit über 600 Naturheilmittel- und Kosmetikartikeln sowie ein wertvolles **Kosmetik-Probeset!**

2-Monatspackung
mit 60 Kapseln



Ich bestelle mit **14-tägigem Rückgaberecht** folgende Artikel:

Bestell-Nr.	Artikel	Menge	Einzelpreis	Gesamtpreis
96076	Magnesium 400 supra Kapseln	1	GRATIS	
versandkostenfrei				

Alle Informationen zu unseren Produkten finden Sie unter www.kraeuterhaus.de

Name, Vorname _____
 Straße, Nr. _____
 PLZ, Ort _____
 Telefon (falls Rückfragen) _____ Geburtsdatum _____
 Datum, Unterschrift _____

Bestellung bitte an:

Kräuterhaus Sanct Bernhard KG
Helfensteinstr. 47, Abt.36
73342 Bad Ditzingenbach

Tel.: 073 34/96 540
Fax: 073 34/96 5444

Abteilung 36
www.kraeuterhaus.de/A36



der Natur leben will, geht in Verbindung mit ihrem Rhythmus und den Qualitäten der Jahreszeiten.“

Die Wildnis- und Waldpädagogin und Wildkräuterexpertin Birgit Vogt ist froh darüber, in der Weiterbildung zur Waldheilkundlerin ihre Wurzeln gefunden zu haben: „Es ist

wie zuhause ankommen! Der Jahreskreis spiegelt einen Rhythmus der Natur, der meiner Innenwelt entspricht.“ Besonders berührend fand sie Wahrnehmungsübungen unter einzelnen Bäumen: „Ich nahm unterschiedliche körperliche Reaktionen wahr, je nachdem mit welchem Baum ich

mich beschäftigte. Dabei begriff ich, dass jedes Baumindividuum Unterschiedliches ausstrahlt, je nachdem wie das Wetter, der Standort oder die ‚Mitbewohner‘ des Baumwesens dessen Leben mitgeprägt haben.“ Mittlerweile bietet sie selbst Seminare zur Heilkraft des Waldes an.

Das BIO-Interview: Die Weisheit des Waldes Im Gespräch mit Wolf-Dieter Storl

Der Kulturanthropologe und Ethnobotaniker Wolf-Dieter Storl ist als Referent und Buchautor über Heilkräuter, Waldwissen und Urmedizin international bekannt. Er lebt hoch oben im Allgäu und unterhält dort mit seiner Frau einen Selbstversorger-Garten. Im Winter ist die Familie oft wochenlang eingeschneit. Gekocht und geheizt wird mit dem Holz, das die Waldarbeiter hinterlassen



Mit seinen Büchern, Vorträgen und Seminaren bringt er den verkopften Menschen des Digitalzeitalters die Geheimnisse der Natur nahe

Foto: Michel Canonica

Herr Storl, viele Menschen leiden heute unter Stress und psychischen Krankheiten wie Depressionen und Ängsten. Inwiefern kann Ihrer Erfahrung nach ein Aufenthalt im Wald heilsam sein?

Wolf-Dieter Storl: Wir haben vergessen, dass wir ein Teil der Natur sind. Indem wir wieder in die Natur gehen, werden wir wieder heiler. Die Existenzialisten der 1950er-Jahre zum Beispiel, die das Leben für absurd hielten, verbrachten ihre Zeit vor allem in Kaffeehäusern. Kein Naturvolk, das ich kenne, kommt auf solche Ideen: Sie leben in einer bunten Welt, in der jede Pflanze, jeder Stein, seinen Geist hat. Es ist wie in den Märchen: Unter den Pilzen wohnen die Zwerge, und kleine Wurzelgeister tummeln sich da... Manche

Kinderbücher finde ich wahrheitsgetreuer als das, was man sonst so über die Natur lernen kann.

Sie bieten auch Seminare zur „Weisheit“ des Waldes an. Inwiefern erleben Sie den Wald als weise?

Wolf-Dieter Storl: Nach der gängigen Philosophie ist – grob vereinfacht – der Mensch das Einzige, was einen Geist hat; die Tiere sind zwar beseelt, aber einen Geist haben sie nicht, und Pflanzen sind belebt, aber nicht beseelt. Und Steine sind einfach Materie.

Bei den Naturvölkern, bei den Indianern und beim Landvolk in Indien oder

bei Schamanen in Nepal und im Himalaya, habe ich erlebt, dass die ganze Natur für sie beseelt ist. Bei uns wird oft noch über diesen naiven „Animismus“ der „Eingeborenen“ gelacht. Aber es ist so, wir Menschen haben nicht das Monopol des Geistes, sondern die ganze Welt ist durchgeistet und beseelt. Das habe ich besonders bei den Chayenne-Indianern ganz nahe erlebt, weil ich sehr gut mit einem Mediziner befreundet war. Er hat mit den Pflanzen geredet und nicht nur über sie, als Botschafter an „das Grüne Volk“: Wenn er Kräuter sammelte, ist er zum Beispiel zum Häuptling der Schafgarbe gegangen und hat mit ihm verhandelt und ihn um seinen Segen gebeten. Erst dann wurden die Pflanzen rituell gesammelt und verarbeitet.

Man könnte denken, das ist kindischer Aberglaube. Ist es aber nicht! Überlegen Sie mal, diese Indianer lebten in der Wildnis Nordamerikas ohne Krankenhäuser, Versicherungen, Staat oder Schulen. Ihr Denken musste korrekt sein. Und zu diesem korrekten Wahrnehmen gehört, dass man auch das Seelenhafte wahrnimmt, das nicht unmittelbar zu sehen ist. Und dass man das Geistige ansprechen kann, dass man in der tiefen Meditation den Dialog mit dem Geistigen aufrechterhält und Antworten bekommt.

Was können wir von unseren heimischen Wäldern und Pflanzen lernen?

Wolf-Dieter Storl: Wenn wir die Märchen und Mythen zu Pflanzen anschauen und dem nachgehen, dann sehen wir, dass auch unsere Vorfahren die mystische Sehweise hatten, die wir heute den indigenen Völkern zuschreiben. Die Wurzeln dieses Wissens sind



Kinder erkunden den Wald noch anders als Erwachsene: im engen Dialog mit der Beseeltheit der Natur

noch in der Sprache und in unseren Geschichten enthalten. Der Holunder zum Beispiel wuchs schon in der Marmorsteppe in der Eiszeit. Als in der späteren Nacheiszeit der Wald kam, schloss er sich den Menschensiedlungen an, da hatte er mehr Licht und Stickstoff. Die Menschen lernten den Holunder mit seinen vielfältigen Heilkräften als „Bauernapotheke“ gut kennen. Wenn man unter dem Holunderbaum sitzt und meditiert, hat man das Gefühl, man wird nach unten gezogen: Er hat immer noch zu Recht den Namen der paläolithischen Göttin Frau Holle, die die Totengeister aufnimmt.

Was für Kinder wichtig ist

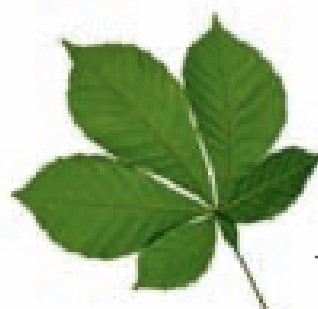
Sie haben sich als Kind in den Wäldern zuhause gefühlt. Inwiefern kann der Wald Ihrer Erfahrung nach ein Lehrmeister für Kinder sein?

Wolf-Dieter Stori: Früher gab es in meinem Freundeskreis keine motorischen Probleme. Im Grunde sind unsere Instinkte ein Ergebnis von Millionen von Jahren. Und diese Instinkte werden

in der freien Natur und im freien Spiel geweckt. Ebenso unser Körpergefühl. Das hängt ja alles zusammen.

Die heutigen Kinder werden durch den Verstand erzogen. Doch wir sind mehr als nur der Verstand. Und das können die Kinder im freien Spiel miteinander und mit der Natur erleben. Ich finde es wichtig, dass ein Kind einen schillernden Käfer einfach mal anschauen kann, ohne dass jemand sagt: „Das ist Käfer coleopterus soundso, gut jetzt, gehen wir weiter.“ Kinder sind noch im Dialog mit dem Geist und der Beseeltheit der Natur, sie nehmen noch andere Dimensionen wahr, und ich finde, dass man ihnen den Raum geben sollte, diese Räume zu erkunden.

Vielen Dank, Herr Stori, für die aufschlussreichen Informationen.



Gesundheit durch Entgiftung

Erleben Sie die Heilkraft einer Darmreinigung und Regeneration nach Dr. F. X. Mayr!

Die Klinik Zimmermann – ein Begriff für Gäste aus aller Welt – im traumhaften Badenerweiher in einem ehemaligen gräflichen Landsitz.

ideal: 2-3 Wochen, aber auch einwöchige Intensiventgiftung möglich, bei Bedarf Colon-Hydro-Therapie (Darmwäsche), Blutwäsche mit Ozon, hochdosierte Vitamin C Infusionen, Neurotherapie, Sauerstofftherapie nach Prof. Ardenne, physikalische Therapie, Darm-Bremsen usw., klassische und moderne Naturheilverfahren.

Klinik Zimmermann · Badstrasse 40 · 70410 Badenerweiher · Tel.: 07132-754-0, Fax: 07132-754-139
E-Mail: info@Klinik-Zimmermann.de · Homepage: www.Klinik-Zimmermann.de

Wohlfühlambiente & Wellness



Die besondere Kombination für Sie!

SOPHIA SPESARHÄUSER +49 (0)9391/504-134 / www.sophia-spessarthäuser.de

Komplementäre & Integrative Behandlungsmethoden

Kompetente Begleitung mit unterstützenden Therapie bei schweren Erkrankungen.

Langjährige Erfahrung mit der Galvanotherapie (ECT) nach Dr. Rudolf Pekar.

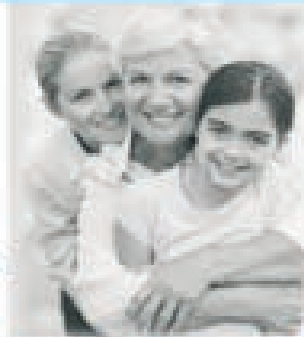
Naturheilpraxis HP Martina Kondritz
Von-Werth-Str. 96, 50259 Pulheim-Brauweiler
Tel. 02234-2049872, Mobil 0151 58 56 1590
www.praxis-kondritz.de



Im Einklang mit dem Bio-Rhythmus

Photonen - Magnetfeld - Wellness - System

für die ganze Familie



activ Care GmbH · D-41334 Nettetal
www.activ-wave.de

Schwingen in Resonanz



Firmentrainings in der Wildnis

In der Wildnis, in der auch Bäume mit bizarren Wuchsformen und tote Baumstümpfe ihre Daseinsberechtigung und ihren ästhetischen Reiz haben, fällt es Menschen leichter, authentisch zu sein. „So sein dürfen, wie man ist“ nennen das Psychologen. Fernab von Zuhause lassen sich auch leichter neue Perspektiven und Lösungen für Probleme finden. Dieser sogenannte „Being-away“-Effekt wird auch bei Firmentrainings im Wald genutzt, um eingefahrene Strukturen und Systeme loszulassen und Neues auszuprobieren.

„Binden Sie sich mal die Augen zu, und gehen Sie dann blind zu einem Geräusch, das ich in 200 Metern Entfernung mache. Da lernen Sie schnell die Grenzen – oder auch die besonderen Fähigkeiten! – Ihrer Wahrnehmung mit den restlichen Sinnen kennen!“ So beschreibt der Natur- und Wildnispädagoge und Business-Coach Albrecht Groß eine Übung, die unseren Vorfahren vermutlich leichter gefallen wäre.

„Draußen müssen Sie sich an die Lebewesen anpassen, in deren ‚Wohnzimmer‘ Sie ungefragt eindringen. Sie verlassen den geschützten Raum der Zivilisation, den wir uns geschaffen haben, um den Unbildern der Natur nicht mehr hilflos ausgeliefert zu sein. Wenn Sie in den Wald gehen, verlassen Sie Ihre Komfortzone, und damit sind Sie automatisch offener und achtsamer für Neues, für Abenteuer und Erlebnisse, fürs Lernen und für Entwicklung.“

Lösungsorientierte Kommunikationsfertigkeiten vermittelt Groß beispielsweise, indem er Teams aus jeweils einem Mitglied „gegnerischer“ Abteilungen – zum Beispiel aus dem Innen- und dem Außendienst – zusammenstellt. Einer hat die Wegbeschreibung im Kopf, dafür trägt der Kollege keine Augenbinde und kann sehen...

Wer in der Wildnis zurecht kommen will, ist auf das Vertrauen in die eigene innere Stärke angewiesen – und auf kollegiale Hilfestellungen. Gemeinsame, erfolgreich bewältigte Grenzerfahrungen wie traditionelles Feuermachen ohne zivilisatorische Hilfsmittel und der Austausch am Lagerfeuer verankern das neue Miteinander im Team.

Waldklettergärten – der Adrenalin- Kick stärkt das Selbstvertrauen

Während Waldbaden dabei hilft, den Adrenalinpiegel zu senken, bringt das Klettern in Hochseilgärten einen kräftigen Adrenalin-„Kick“. Schädlich ist das nicht – im Gegenteil. Vorausgesetzt man hat ein stabiles Herzkreislaufsystem. Wer schon einmal davon geträumt hat, wie Tarzan und Jane oder wie die asiatischen Meister der Kampfkünste im Film „Tiger and Dragon“ von Baum zu Baum zu gleiten, kann im Waldklettergarten sein Körpergefühl, den Gleichgewichtssinn und die Konzentration trainieren. Auch Mut und Ausdauer sind gefordert. Als Belohnung winkt eine Extraportion Glückshormone – und ein erstarktes Selbstbewusstsein.

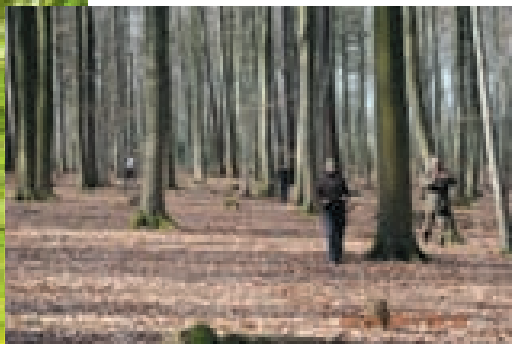
Christoph Conzen, Besitzer des Waldklettergartens in Sankt Augustin bei Bonn, ist Förster, Naturpädagoge und Hochseiltrainer. Und er ist Mitglied in der European Ropes Course Association e. V., die für hohe Sicherheitsstandards steht. Seine Klettervorrichtungen sind möglichst baumfreundlich,

Wer sich mit verbundenen Augen im Wald vorwärts wagt, weckt schlafende Wahrnehmungskanäle und hat die Chance, gewohnte Lebenspfade zu verlassen

Business-Coach und Waldpädagoge Albrecht Groß

Gemeinsames Kochen in einer Erdgrube... Übernachten in der selbstgebauten Laubhütte... Das verbindet und weckt archaische Erinnerungen an unsere vorzivilisatorischen Wurzeln

Fotos: Albrecht Groß



also nicht verschraubt, sondern mit Anpressdruck mit Ratschgurten befestigt. Jährlich im Frühjahr werden sie gelockert, um die Bäume in ihrem Wachstumsprozess nicht zu behindern. Gemeinsam mit dem ehemaligen Studienkollegen Jochen Steinert hat Conzen sogar beim Patentamt einen baumfreundlichen Gebrauchsmusterschutz für die „mitwachsende Plattform“ beantragt.

Der Waldklettergarten aus Eichen, Kirschen und Birken ist ein idyllisches Fleckchen Erde: Die Autobahn ist bei günstigen Windverhältnissen nicht zu hören. Das Zwitschern der Vögel wird nur ab und zu vom weniger romantischen Klang einer Säge unterbrochen – immerhin wird in unmittelbarer Nähe Kaminholz hergestellt.

Der verträumte Waldsee ist eine ehemalige Tongrube. „Früh morgens sind hier manchmal Rehe zu sehen“, berichtet Mitarbeiterin Julia Frank, die eine kurze praktische Einführung ins Klettern anbietet: Der Dschungel-Parcours in drei bis fünf Metern Höhe ist auch bei Kindern sehr beliebt. Die Sozialarbeiterin und Hochseiltrainerin verstaut unsere Wertsachen in einem abschließbaren Raum und versorgt uns mit Helmen und dem Gurtgeschirr, an dem zwei Leinen mit Karabinerhaken befestigt sind. Es kann immer nur einer der beiden Karabinerhaken geöffnet werden – ein ausgeklügeltes Sicher-

heitssystem. Um den malerischen See herum, an einem pittoresken, um ca. 90 Grad gebogenen Baum vorbei... und schon stehen wir vor der Kletterwand, die auf die Plattform des ersten Baumes führt. Ganz schön steil.

Jeder Schritt auf der schwankenden „Dschungeltreppe“ aus Brettern und Seilen will wohlüberlegt sein. Auch das „Geländer“ aus Seilen ist ziemlich nachgiebig. Die Sozialarbeiterin zeigt Einfühlungsvermögen: „Nichts fühlt sich sicher an, das ist für viele Anfänger eine besondere Herausforderung.“ Die Ruhe, die sie ausstrahlt, deutet darauf hin, dass alles im grünen Bereich ist. Mit jeder Station steigt der Schwierigkeitsgrad an. Die Trittbretter werden schließlich durch Feuerwehrschauch-Stücke ersetzt, die Aufhängung der „Treppe“ wird fragiler... und fällt bei der ersten Seilbahn-Etappe ganz weg.

Eine Mutprobe, die Spaß macht

„Es kann überhaupt nichts passieren, Kinder lieben diese Stelle!“, macht Julia Frank Mut. Sie setzt sich auf die Plattform – und lässt sich fallen. Blitzschnell surrt sie am Führungsseil durch die Luft und landet sicher auf der Plattform des Ziel-Baumes. Na gut: Karabinerhaken eins und zwei umstecken, die Sicherheitsleinen fest mit den Händen umschließen, hinsetzen und von dort aus in die Tiefe „springen“. Der Bekengurt formt sich augenblicklich zu einer Art Sitz. Es kommt ordentlich Tempo auf! Beine hoch über den Wipfeln der kleineren Bäume... und ansetzen zur Landung! Puh, wer hätte gedacht, dass das so viel Spaß macht.

Aufmerksamkeits- und Koordinationstraining in schwindelnder Höhe: Mit jedem Schritt wird auch das Selbstbewusstsein gestärkt. Diese akrobatische Kletterpartie ist nichts für Anfänger und lässt den Adrenalinpiegel kräftig ansteigen

Foto: Christoph Conzen

Die meisten Besucher kommen genau wegen des „Kicks“ hierher. Bei Firmenevents gibt es spezielle „Mutproben“ – und auch Übungen zur Förderung der Teamfähigkeit, die man nur zu zweit schaffen kann. „Für manche Mitarbeiter ist es zunächst ungewohnt, das Handy wegschließen zu lassen, das beim Klettern kaputt gehen könnte“, berichtet Julia Frank. Hinterher erfährt sie oft, wie entspannend und wohltuend es war, mitten im Wald ein paar Stunden lang nicht erreichbar zu sein, sich ganz auf sich selbst und auf die Gruppe zu konzentrieren, und nur von Moment zu Moment zu leben.



Dem Förster, Naturpädagogen und Hochseiltrainer Christoph Conzen liegt viel daran, dass sein Waldklettergarten baumfreundlich ist und höchsten Sicherheitsanforderungen genügt

Foto: Christoph Conzen

Bücher und Links:

- Clemens G. Arvay: „Der Biophilia Effekt“, edition a, ISBN: 978-3-99001-113-3, € 22,90
- Peter Wohlleben: „Das geheime Leben der Bäume“, Ludwig, ISBN: 978-3-453-28067-0, € 19,99
- Fred Hageneder: „Der Geist der Bäume“, Neue Erde, geb., ISBN: 978-3-89060-632-3, € 29,90
- Susanne Fischer-Rizzi: „Mit der Wildnis verbunden“, Kosmos, m. 239 Farbabbb., ISBN: 978-3-440-15090-0, € 29,99
- Manfred Himmel: „Bäume helfen heilen“, Schirmer, ISBN: 978-3-8434-1178-3, € 19,95
- Wolf-Dieter Storz: „Ich bin ein Teil des Waldes“, Kosmos, ISBN: 978-3-440-13912-7, € 19,99
- Hermann Hesse: „Bäume“, Insel, ISBN: 978-3-458-19393-7, € 14,95
- Djamilia Jaenike: „Baummärchen aus aller Welt“, Mutabor, m. Farbabbb., ISBN: 978-3-9523692-0-3, € 29, --
- www.waldbaden.com
- www.hotel-heinz.de
- www.waldheilkunde.de
- www.wildniswandern.de
- www.storz.de
- www.kletterparks.info
- www.sdw.de

