

Naturschutz in Moers

Wohliges Waldbaden im Baerler Busch



Foto: Christoph Reichwein (crei)

Moers Waldbaden ist gut gegen Stress und für die Gesundheit. In Japan ist es seit Jahren etabliert und anerkannt, bei uns steckt es noch in den Anfängen. Wir haben mit der Moerserin Sabine Schmidt in der Natur vor der Haustür geplantscht.

Von [Josef Pogorzalek](#)

Umarmen möchte ich die beiden Baumfreunde lieber nicht. Aber ich ertaste ihre runzelige, von Algen begrünete Rinde, lasse den Blick entlang eines Stammes gen Himmel steigen . . . Was für ein wundersames Wesen so ein Baum doch ist, wenn man darüber nachdenkt!

Kleine Schönheiten am Wegesrand: Veilchen. *Foto: Josef Pogorzalek*

Die Baumfreunde sind zwei Eichen mitten im Baerler Busch. Sabine Schmidt hat sie so getauft. Hier, am Rande eines Trampelpfads, legt sie mit ihren Waldbade-Gruppen immer eine Pause ein. Man lässt sich in die grüne Umgebung plumpsen, saugt Geräusche und Gerüche auf und versetzt sich meditierend in einen Baum. Die Füße werden zu Wurzeln, der Kopf zur Krone – eine schöne Vorstellung. „Es kommt vor, dass Leute sich danach gerührt von den Baumfreunden verabschieden“, sagt Sabine Schmidt. Sie

ist seit vielen Jahren in Sachen Sport, Fitness und Entspannung unterwegs. Yoga, Nordic Walking, Pilates, Reiki, die Moerserin hat alles drauf. „Waldbaden kommt jetzt so langsam“, sagt Schmidt, die im Hauptberuf beim Landessportbund in Duisburg tätig ist. „Da konnte ich gleich meine Übungsleiter-Kurse machen.“



„Das ist unser Drache“, sagt Sabine Schmidt über die Reste der Eiche. *Foto: Josef Pogorzalek*

INFO

Märchen, Mythen und Sagen

Waldbaden mit Sabine Schmidt: Der nächste Termin ist am Samstag, 4. Mai, 11 Uhr im Baerler Busch.

Zusammen mit Claudia van Zütphen bietet sie auch „**Zauberhaftes Waldbaden**“ im Kamper Wald an. Dabei geht es auch um Mythen, Märchen und Sagen.

Kontakt info@herzbiene.de

Infos www.herzbiene.de

Man kann darüber schmunzeln, aber Waldbaden hilft, zur Ruhe zu kommen und den Stress des Alltags abzuschütteln. Die Japaner haben das schon lange erkannt. In Japan ist Shinrin Yoku – „Baden im Duft des Waldes“ – eine anerkannte Methode der Gesundheitsvorsorge. „Es wird von Ärzten per Rezept verschrieben“, sagt Sabine Schmidt. An japanischen Universitäten sei die Heilkraft des Waldes erforscht und bewiesen worden. „Bäume produzieren ätherische Öle, die sogenannte Terpene enthalten. Sie stärken unsere Immunzellen, wenn wir Waldluft atmen. Die Wirkung kann tagelang anhalten.“

Auch durch den Wald zu wandern oder zu joggen tut gut. Aber Waldbaden ist etwas anderes. „Es bedeutet achtsam durch den Wald zu gehen.“ Drei Stunden lang ist Sabine Schmidt mit ihren Gruppen unterwegs, gemächlichen Schritts, das Handy bleibt aus, gesprochen wird wenig. Waldbaden, das bedeutet den Wald sehen, hören, riechen, fühlen und ja, auch schmecken. Ich pflücke ein Ahornblatt von einem Bäumchen und kaue darauf herum. Pfui, bitter! „Man nimmt die ganz kleinen, jungen Blätter“, belehrt mich Sabine Schmidt. Und möglichst nichts in den Mund stecken, was nah am Boden wächst; man kann nie wissen, wo ein Hund das Bein gehoben hat.

Mit kleinen Meditationen stimmt Sabine Schmidt die Waldbadenden ein, „holt sie runter“, einige Tai-Chi-Übungen auf einer Lichtung machen das Vollbad im Wald perfekt. Bewusst atmend, mit geschärfter Aufmerksamkeit schlendern wir über irgendwie auch wildromantische Pfade. „Ich hab mal einen Lauftreff beim TV Utfort geleitet, da kennt man jeden Weg“, sagt Sabine Schmidt.



Eine Sturzflut von Eindrücken hält der Wald bereit. Zwei Gänse fegen schnatternd über die Wipfel, ein Specht trommelt, ein Vogelchor singt, eine Waldbiene verkriecht sich in einem Loch im Boden, hier blühen Veilchen,

dort sprießt Gundermann. Gundermann? Das Heilkraut hat früher in keiner Hausapotheke gefehlt. „Man kann es trocknen und als Tee verwenden“, erzählt Sabine Schmidt. „In der Walpurgisnacht haben sich die Menschen früher Gundermann-Kränze auf den Kopf gesetzt. Es hieß, dass man damit Hexen sehen kann.“ Eine riesige Eiche ruht, von Zunderschwamm überwuchert, gefällt am Wegesrand, ein Pilz scheint den mächtigen Stamm ausgehöhlt zu haben. Und was ist das für ein sanfter Saunaduft in der Luft? „Terpene!“ sagt meine Waldbademeisterin. Ich glaube, ich würde die Baumfreunde jetzt doch gerne umarmen.