



Kräfte der Wildnis

Foto: M. Graf



„Verlieren Kinder den Zugang zu Natur, suchen sie diese auch nicht mehr“, Dr. Andreas Weber.

Foto: Sieghartsleitner

Wer im Wald nur einen Haufen Holz sieht, tut ihm Unrecht - denn er kann viel mehr. Am 7.4. fand in der Nationalpark Gemeinde Windischgarsten eine Tagung statt, die sich mit den gesundheitsfördernden Einflüssen der Natur auseinandersetzte. Als kleines Kind hatte ich viele dramatische Situationen zu meistern. Mal war es eine Invasion von Zombies, mal ein Angriff von Außerirdischen, mal ein Bandenkrieg oder eine gefährliche Schatzsuche. In dem damals gefühlt unendlich großen Mischwald hinter dem Haus reihten sich die Abenteuer wie die Stämme der Bäume aneinander. Und wir trotzten mit Ästen, Zaubertänzen und Zahnklücken den Widrigkeiten dieser wilden Welt. Vielleicht ist es die Nostalgie, die mich, wenn ich heute erwachsen in mein Heimatdorf zurückkehre, zuverlässig in den Wald treibt. Die Wissenschaft weiß allerdings eine weitere Erklärung, weshalb ich mich wie viele andere Menschen zwischen

Bäumen so wohl fühle. „Ein Aufenthalt in der Natur hat positive Auswirkungen auf die psychische, physische und soziale Gesundheit des Menschen“, erklärt Umweltmedizinerin Daniela Haluza bei der 4. internationalen Wildnistagung des Nationalpark Kalkalpen. Und diese Auswirkungen sind messbar: Ein Waldspaziergang senkt die Puls- und Herzfrequenz sowie den Blutdruck, verringert das Stresshormon Cortisol und erhöht die Herzratenvariabilität. Für Menschen, die an Allergien oder Asthma leiden, ist vor allem die Kombination aus Wald und Feuchtigkeit heilsam: Der feine Sprühnebel eines Wasserfalls dringt tief in die Atemwege vor und verbessert Immunabwehr und Lungenfunktion.

Mehr als die Summe seiner Bäume

Der Wald ist somit weit mehr als Holzlieferant, Wasserreservoir und Schutz vor Wind und Wetter.



Text von: Julia Karzel, freie Journalistin, Nationalparks Austria Medienstipendiatin im Nationalpark Kalkalpen 2016. Foto: Sieghartsleitner

Er ist ein Raum für Forschung und Erholung, für Freiheit, Erlebnisse und Begegnungen. Er entspannt und spürt gleichzeitig zu Bewegung an - eine Kombination, die gerade Stadtbewohnern im Alltag oft abgeht. Man weiß es ja eigentlich eh: Bürojob, Überstunden, Alltagsstress und der anschließende Chipsexzess vor dem Fernseher beschern uns auf Dauer mehr als ein Grummeln im Bauch. „Wer länger sitzt, ist früher tot“, konstatiert Martin Niedermeier nüchtern. Niedermeier ist Bewegungstherapeut und hat in einem Experiment unterschiedlichste Menschen auf einem Laufband marschieren und einen Berg erklimmen lassen. Sein Fazit: Bewegung ist gut, Bewegung im Freien ist noch besser. Denn nicht nur der Körper profitiert von einem Aufenthalt in der Natur, sondern auch die Psyche. Symptome von Depressionen, Schlaf- und Angststörungen werden gemildert, das Selbstbewusstsein gestärkt. Genau hier setzt Green Care Wald an - eine Initiative des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, das soziale Projekte im Wald fördern möchte, beispielsweise im Therapie- und Bildungsbereich. Werner Buchberger, Förster und Autor, nutzt ebenfalls die therapeutische Kraft der Natur. Mit seinem Konzept des Waldbadens möchte er dem Menschen die stille Magie

der Bäume wieder näher bringen. Und auch zahlreiche neue Sportarten setzen auf den Draußentrend. In dem Wald meiner Kindheit kämpfen mittlerweile keine Halbwüchsigen mehr mit Ästen gegen Fantasiegestalten, sondern Nordic Walker mit ihren Stecken gegen den Matsch auf der zertretenen Forststraße. „Es ist heute verlockend wie nie, eine Expedition in die Wildnis zu unternehmen“, erklärt Reinhard Pekny vom Wildnisgebiet Dürrenstein. Schließlich sind moder-

ne Bergfexe ausgerüstet mit Zelt, Goretexjacke, Tupperdose und dem Wissen, jederzeit wieder in die Zivilisation zurückkehren zu können. Müssen wir uns nun Sorgen machen, dass Horden gesundheitsfreudiger Menschen den Wald überrennen, seinen weichen Boden meutern, die Kräuter plündern, die Stämme lynchen und anschließend ein Schlachtfeld zurücklassen?

Sein lassen, Zeit lassen, zu lassen

„Intakte Natur ist schwer zu definieren und rechtlich kaum zu fassen“, meint Erich Mayrhofer, Direktor des Nationalpark Kalkalpen. Laut ihm sind wir Menschen aber in jedem Fall moralisch dazu verpflichtet, unsere Wildnis zu schützen. Dennoch ist knapp ein Sechstel unserer 60.065 Baumarten weltweit vom Aussterben bedroht. Der Nationalpark Kalkalpen setzt mit Exkursionen, Erlebniscamps und Vorträgen auf Bewusstseinsbildung. Denn nachdem sich der Mensch jahrhundertlang gegen die Naturgewalten behaupten musste, ist es leichter gesagt als getan, die Kontrolle abzugeben

und die Wildnis wild sein zu lassen. Am leichtesten tun sich mit der Wildnis übrigens die Kinder - und zwar nicht nur vor zwanzig Jahren, als ich im Wald herumtollte, sondern auch noch heute, weiß Psychologe Andreas Weber. Als seinem Nachwuchs eines Tages ganz besonders fad war, knipste der Vater Smartphone und elterliche Überfürsorge aus, und schickte seine Kinder in den Wald. Die Brut solle doch ein Baumhaus bauen. Tagelang wurde gewerkt, die Kinder arbeiteten einfallreich mit dem, was die Natur hergab, und vergaßen darüber Zeit und Raum. „Eigentlich sollte für uns alle die Natur ein Vorbild sein“, meint Genetiker Markus Hengstschläger. Er plädiert dafür, die Variationen, die sich die Evolution so mühevoll erarbeitet hat, schätzen zu lernen. „Wir brauchen die Vielfalt an Arten und die genetische Vielfalt, um Fragen in der Zukunft beantworten zu können, die wir in der Gegenwart noch gar nicht kennen.“ Dabei spielen für Hengstschläger auch Nationalparks eine große Rolle: „Traurig aber wahr: die Natur muss vor dem Menschen geschützt werden - damit sie dem Menschen erhalten bleibt.“



„Wildnistagung“; Vlnr.: Reinhard Pekny (Wildnisgebiet Dürrenstein), Dir. Dr. Erich Mayrhofer (Nationalpark Kalkalpen), Dr. Daniela Haluza (Zentrum für Public Health, Wien), Prof. Dr. Markus Hengstschläger (Medizinische Universität Wien), Dr. Andreas Weber (Biologe und Philosoph, Berlin). Mag. Angelika Stückler (Nationalpark Kalkalpen), Moderator Gerald Winterleitner (ÖÖN). Foto: Moser