



Gefragt: Seit 2015 bietet Annette erfolgreich ihre Waldbaden-Seminare an

3 Frauen und ihre grüne Power 50+



Im Grünen tanken wir frische Kraft

„Unser Herz schlägt für die Natur“

Gerade in schwierigen Zeiten zieht es uns hinaus ins Freie. Wie wir beim Waldbaden, Kräuter- oder Pilze-Sammeln so richtig abschalten können, zeigen uns diese drei Frauen

Bereits als junges Mädchen hatte Annette Bernjuss eine ganz besondere Verbindung zu Bäumen: „Ich kann mich da an eine dicke Eiche erinnern, nicht weit weg von meinem Elternhaus. Immer wenn ich Ärger hatte, oder später beim ersten Liebeskummer, war dieser Baum mein Zufluchtsort“, erzählt die Entspannungspädagogin. Dann saß sie dort am Stamm angelehnt, hat dicke Tränen geweint oder Briefe geschrieben. „Das

hat mir über so manches hinweggeholfen. Auch heute noch ist diese Eiche ein Ort für mich, an dem ich wunderbar zur Ruhe kommen und Kraft tanken kann.“ Diese so ursprüngliche Energie zu spüren – genau darum geht es beim Waldbaden. In Japan sind Waldbesuche ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. „Shinrin Yoku“ nennt

sich diese Art der Meditation, was mit „Baden in der Waldluft“ übersetzt wird. Und die positiven Effekte kann Annette nur bestätigen: „Die Menschen werden im Wald sofort ruhiger. Sie kommen zu sich, nehmen Dinge bewusster wahr.“ Diese Entspannung überträgt sich auch auf den Alltag. Wie bei einer Teilnehmerin, die zuvor an massiven Schlafstörungen

„Jeder kann die Energie spüren“



Die Ruhe der Bäume zu spüren, lindert den Stress



Mehr als wandern – Waldbaden ist pure Meditation

„Lust, mit mir einen Baum zu umarmen?“

Annette, 58, lädt zum Waldbaden ein

Mit Annette Bernjuss durch den Wald zu gehen, hat rein gar nichts mit einem gewöhnlichen Spaziergang zu tun – es ist eine Reise zu sich selbst. „Waldbaden regt unsere sämtlichen Sinne an. Und nichts lässt den Alltagsstress so klein aussehen wie die Urgewalt der Bäume“, erklärt die Stress- und Burnout-Trainerin. Natürlich könne jeder auch ohne Anleitung raus in die Natur gehen: „Aber viel zu oft ist der Wald dann nur schöne Kulisse. Das Gedankenkarussell beginnt zu kreisen, wenn man allein unterwegs ist, obwohl man doch genau davor mal seine Ruhe haben wollte.“ Die Fachfrau zeigt, wie’s anders geht und verrät, warum Waldbaden in Juni und Juli besonders guttut. „An den ersten heißen Tagen im Jahr merken wir es schon: Besuchen wir den Wald, vielleicht sogar einen majestätischen Buchenwald mit seinem fast geschlossenen Kronendach, empfängt uns eine angenehme Frische. Wenn die Temperaturen dann immer höher steigen, ist der Wald ein guter Ort, um sich abzukühlen. Und dafür muss man nicht einmal ins Wasser



„Jeder Wald hat seine Kraftorte“, erklärt Annette

springen“, schwärmt sie. Im Sommer finden wir zwar kaum noch Blühendes unter dem dichten Blätterdach, „dafür aber eine unendliche Vielfalt an Grüntönen. Und Grün symbolisiert nicht nur die Hoffnung – es ist auch die Farbe des Lebens“. Annette hat neben ihren Seminaren auch ein **Waldbaden to go**-Special im Programm, das sich jeder ausdrücken kann. Mehr Infos unter waldbaden.com.

Buch-Tipp

Annette begleitet Menschen beim Waldbaden und gibt Tipps zum Entspannen und Entschleunigen. **MVG, 14,99 €**



Besuch bei „Dr. Wald“: ein Spaziergang für die Gesundheit

Termindruck, Reizüberflutung, Sorgen – zwei Drittel aller Deutschen fühlen sich ausgebrannt. Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse haben seit 2005 stressbedingte Krankheiten um 90 (!) Prozent zugelegt. Was hilft? Ein Besuch bei „Dr. Wald“.

■ **Der Blutdruck fällt**
Nichts lässt uns so schnell „runterkommen“ wie ein Streifzug durch den Wald. Bereits nach fünf Minuten an der frischen Luft schlägt das Herz messbar langsamer, der Blutdruck fällt, und die Muskeln entspannen sich. Ebenso sinkt der Cortisol-Spiegel. Denn der Wald wirkt sich positiv auf

das parasympathische System aus, was chronischen Stress lindert.

■ **Die Abwehr wird gestärkt**
Im Wald atmen wir die von den Bäumen abgegebenen Terpene ein, die unser Immunsystem pushen und gleichzeitig unsere eigenen „Killerzellen“ vermehren. So wird das Risiko, etwa an Krebs zu erkranken, gesenkt.

■ **Wir werden älter**
Forscher der Universität Chicago haben die Gesundheitsdaten mit der Baumdichte von Wohngebieten verglichen. Mit Buche oder Eiche vor der Tür sinkt das biologische Alter im Schnitt um sieben (!) Jahre.

Lesen Sie auf den nächsten Seiten weiter
Zeit für mich 23

„Ich zeige den Menschen die fantastische Welt der Pilze“

Rita, 54, arbeitet als „PilzCoach“



Zeichnen und verstehen: Rita gibt Pilz-Kurse

Wenn Dr. Rita Lüder über „ihre“ Pilze spricht, dann leuchten ihre Augen vor Begeisterung. Für sie sind diese oft unterschätzten Waldbewohner viel mehr als nur essbare Leckereien. „Die meisten von uns vergessen, dass es tatsächlich Lebewesen sind. Die nächsten Verwandten der echten Pilze sind Tiere.“ Rita hat ihr Leben den Pilzen gewidmet und gemeinsam mit ihrem Ehemann nicht nur mehrere Ratgeber verfasst, sondern auch einen Ausbildungsberuf ins Leben gerufen: den „PilzCoach“. Die Ausbildung dafür dauert drei Wochenenden über ein hal-

bes Jahr verteilt und kostet rund 400 Euro je nach Ausbilder und Bundesland. Bei der Plattform der Regio-Ranger gibt es inzwischen auch Online-Kurse (Regio-Ranger.de). Bis zum Herbst zu warten, ist dabei nicht nötig: „Pilze kann man zum Glück das ganze Jahr über entdecken, auch wenn die meisten Fruchtkörper natürlich im Herbst gebildet werden“, erklärt die Biologin aus Neustadt am Rübenberge. Wenn sie selbst gerade nicht im Wald unterwegs ist, dann entwickelt sie neue Rezepte und arbeitet an Lernmaterialien. Besonders stolz macht Rita: „Diesen Winter ist zudem unsere Handy-App ‚Pilze zum Genießen‘ fertig geworden.“ Mehr Infos über Rita auf kreativpinsel.de

Buch-Tipp

In ihrem Ratgeber stellt Dr. Rita Lüder die wichtigsten (Speise-)Pilze vor. Kreativpinsel Verlag, 19,95 €



Ritas wichtigster Rat: nur Pilze sammeln, bei denen man sich sicher ist, dass sie genießbar sind

litt. Was Annette zu Kritikern sagt, die ihre Arbeit nicht Ernst nehmen? „All jene lade ich ein zu einem Rundgang durch den Wald, das ist die beste Überzeugungsarbeit“, lächelt sie und ergänzt: „Keine Angst vor zu viel Esoterik. Es geht um Atmen, Achtsamkeit und (Augen-)Entspannung. Wer mag, darf auch einen Baum umarmen.“ Die Leidenschaft von Rita Lüder beginnt noch etwas tiefer, genauer gesagt, ein paar Zentimeter über dem Waldboden: „Pilze haben mich seit meiner Kindheit fasziniert“, erzählt sie. „Damals war es vor allem ihre Formen- und Farbenvielfalt. Heute inspiriert mich ihr vernetzendes Wesen.“

„Die grüne Apotheke ist immer geöffnet“

Ohne sie ist ein Leben auf der Erde nicht möglich, doch kaum einer weiß das.“ Die promovierte Biologin vermittelt ihr Wissen als „PilzCoach“. „Das ist eine Ausbildung, die mein Mann Frank und ich entwickelt haben und seit 2013 anbieten. Inzwischen gibt es deutschlandweit ungefähr 300 PilzCoaches“, schildert Rita. In Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Mykologie besucht sie zudem Kindergärten und Schulen und animiert dazu, die faszinierende Welt der Pilze kennenzulernen.

Bei Gabriele Bräutigam begann die Liebe zu den Wildkräutern ebenfalls bereits in ihrer Kindheit. „Ich bin in einem Selbstversorger-Garten aufgewachsen und habe schon früh Kräuter gemeinsam mit meiner Oma beim Kochen verarbeitet“, erzählt sie. Ihre Begeisterung für die „grüne Hausapotheke“, wie sie es nennt, zieht sich bis heute wie ein grüner Faden durch ihr Leben. So zog sie mit ihrer Familie raus aufs Land in eine alte Mühle in Oed bei Nürnberg, schloss eine Ausbildung zur staatlich zertifizierten Kräuterführerin ab und machte es sich zum Ziel, ihre Kräuterleidenschaft mit anderen zu teilen. Wer sich von der Heilkraft der Natur überzeugen will, der muss nur Gabrieles Fami-

Fotos: Privat (5), PR (2)



Gesund und selbst gemacht: die Blütenstrauß-Schorle



Von wegen Unkraut: Kräuter wie Giersch und Wegerich gelten als Superfood



Augen auf! Gabriele bei ihrem Kräuter-Kurs

lie anschauen: „Wir sind nie krank“, betont sie. Sämtliche Alltags-Wehwehen kuriert die Fränkin mit selbst gemachten Tees, Smoothies und Kräuterlimonaden. „Das klappt hervorragend“, sagt sie, warnt jedoch, dass Kräuterkunde nicht den Mediziner ersetze. Es gehe viel mehr darum, die eigene Abwehr so zu stärken, dass ein Arztbesuch gar nicht erst nötig sei. Gerade in schwierigen Zeiten wie jetzt bei Corona ist es natürlich umso wichtiger, sein Immunsystem zu unterstützen. Gabriele empfiehlt hierfür Kräuter, die Scharfstoffe enthalten, etwa Brunnenkresse oder Meerrettich. Ihr wichtigster Tipp für alle, die gerne Wildkräuter sammeln würden? „Einfach loslegen! Die grüne Apotheke ist schließlich rund um die Uhr geöffnet.“

„Frische Wildkräuter: tun gut und schmecken gut“

Gabriele, 52, ist zertifizierte Kräuterführerin

Normalerweise führt Gabriele Bräutigam ihre Kursteilnehmer persönlich und mit viel Erfahrung durch den Wald und über die Wiesen, um die wichtigsten heimischen Wildkräuter vorzustellen: wo sie wachsen, wie wir sie erkennen und was wir in Küche und Heilkunde daraus zaubern können. Zusätzlich bietet die Expertin aber auch Online-Seminare an. Und darüber hinaus gibt es aktuell, solange wir uns in der Ausnahmesituation befinden, ihr neues **Bleib Gesund**-Paket, „damit wirklich jeder eine Chance hat, das Kräuterwissen für die Erhaltung seiner Gesundheit und die seiner Familie zu nutzen“. Mehr Infos unter herbalista.eu

Gabrieles Rezept für die Blütenstrauß-Schorle: 1 Handvoll Wildkräuter (max. 3 Sorten, z. B. jetzt im Sommer

Mädesüß mit Blüte, Giersch und Gundermann) zwischen den Händen verreiben, damit die Aromen besser austreten können, und anschließend in eine Karaffe mit je ½ Liter naturtrübem Bio-Apfelsaft und ½ Liter Wasser geben. Den Sud abdecken und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag den „Blütenstrauß“ abseihen und mit Mineralwasser im Verhältnis 1 zu 2 aufgießen. Kalt genießen.

Buch-Tipp

In ihrem Kochbuch stellt Gabriele Bräutigam leckere 20-Minuten-Rezepte vor, die jeder mag. Nietsch, 19,90 €

