



Wohltuend und nicht nur ein Trend unter vielen: das Waldbaden. So es die Inzidenzzahlen zulassen, möchte der Naturheilverein Wannweil im Sommerhalbjahr auch Angebote im Freien machen. Christine Hack will Menschen das erholsame Waldbaden nahebringen. Man kann Bäume umarmen, mit Bäumen atmen oder einfach nur mit wachen Sinnen still verharren, alles auf sich wirken lassen – und entspannen.

FOTO: ADOBE STOCK

Leben – Der Naturheilverein Echazaue Wannweil setzt auf verlässliche Informationen, den Austausch von Erfahrungen

Selbst was für die Gesundheit tun

VON MICHAEL MERKLE

WANNWEIL. In der Pandemie ist der Wunsch »Bleiben Sie gesund« durch den Dauergebrauch fast zur Floskel verkommen – auch wenn er zwischendurch mal spürbar stark mit Empathie aufgeladen ist, wenn jemand es wirklich so meint. Die Gesundheit, das lehrt einen die Pandemiezeit noch mehr, ist ein hohes Gut. Beim Naturheilverein Echazaue Wannweil steht sie im Mittelpunkt des Denkens und Handelns. Der noch junge Verein wurde am 20. Oktober 2020 gegründet. Er führt als ein Motto an: »Der Natur und dem Leben vertrauen.« Und es wird dazu ermuntert: »Nehmen Sie die Initiative für Ihre Gesundheit selbst in die Hand.«

Aktive »Selbstfürsorge« setzt Wissen über Dinge voraus, die einem guttun. Und da ist der Verein eine Plattform für Informationen und den Austausch von Erfahrungen untereinander, will mit vielfältigen Aktivitäten und Angeboten unterstützen. Die Naturheilkunde umfasst alle

Lebensbereiche. »Nicht im Rezept liegt das Heil, es liegt in der Summe der täglichen Lebensführung«, wird Vinzenz Prießnitz zitiert. Er setzte vor Sebastian Kneipp auf die Heilwirkung von Wasser.

Die Naturheilkunde basiert auf Selbsterfahrung über viele Jahrtausende, wird hinsichtlich von Gesundheit und Lebensenergie in sechs relevante Säulen gegliedert: Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung, Lebensbalance, Wasser und Umwelteinflüsse. Im Salutogenese-Modell ist Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess zu verstehen. Es gibt Faktoren und dynamische Wechselwirkungen, die zu Gesundheit führen, diese erhalten.

»Wir sehen uns als Netzwerk von Gleichgesinnten, die sich gegenseitig inspirieren«

Den Wunsch, einen solchen Verein zu gründen, auf dem Gebiet aktiv zu werden, hatte Christine Hack schon viele Jahre zuvor. Als sie im Sommer 2019 als Lehrerin in den Ruhestand ging, hatte sie dann die Zeit, um dies mit Tatkraft umzusetzen und mit Leben und Ideen zu füllen. Und die Naturheilkunde habe ihr geholfen, das Berufsleben über fit und gesund zu bleiben, das alles nun machen zu können.

Wichtig bei der Vereinsarbeit sind ihr und den beiden Vorstandskollegen Gisela Bleher und Tim Bialas gute, glaubwürdige Informationsquellen. Die Dinge sollen fundiert und verlässlich sein. »Wir sehen uns als Netzwerk von Gleichgesinnten, die sich gegenseitig inspirieren«, sagt die 66-Jährige. Mittlerweile ist Christine Hack auch Mitglied im Vorstand des Deutschen Naturheilbunds, dem Dachverband der Naturheilvereine.

Dass mit Tim Bialas ein 17 Jahre junger Mann dabei ist, der über Kanäle wie Instagram auch junge Menschen ansprechen und für Themen wie Meditation und

gesunde Ernährung interessieren kann, sieht Christina Hack als Glücksfall für den Verein. Da junge Leute, die sich heute für den Klimaschutz starkmachen, oft auch für eine fleischlose Ernährung eintreten, gebe es vielerlei Bezüge zu Sichweisen und Ansätzen in der Naturheilkunde.

Christine Hack selbst ist ayurvedische Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, hat die Ausbildung in Deutschland absolviert, ist Meditationskursleiterin, macht eine Waldbaden-Ausbildung. Der Naturraum Wald kann bei Übungen mit allen Sinnen aufgenommen werden, ist nachweislich sogar stofflich wirksam – der Puls sinkt, der Kopf wird frei, Anspannung fällt ab. Gisela Bleher hat eine Heilpflanzen-Ausbildung, kennt sich im Bereich von therapeutischen Massagen aus. Mit ihren Gebieten ergänzen sich die drei Vorstandsmitglieder ziemlich gut.

So es die Inzidenzzahlen im Sommerhalbjahr zulassen, möchte der Vereine neben den gebotenen Video-Vorträgen auch wieder Präsenzveranstaltungen ermöglichen: ein Waldbaden, eine medi-

tative Pflanzenbeobachtung, ein Besuch bei regionalen Biohöfen, Naturfotografie. Derzeit hat der Verein 28 Mitglieder, ist offen für Leute, die sich von den Anliegen und der Herangehensweise angesprochen fühlen, mit dabei sein wollen. Viele der Mitglieder kommen von außerhalb. »Wir sehen uns nicht lokal auf Wannweil beschränkt«, sagt Christine Hack.

Jetzt im Frühjahr, wo die Natur erwacht, gibt es mit Pflanzen wie Bärlauch, Giersch, Löwenzahn und Brennnessel hilfreiche und gesunde Kräuter, um die Lebensgeister nach der Winterstarre in sich selbst zu wecken. Bei der ayurvedischen Ernährung, so erläutert Christine Hack, komme es nicht auf exotische Zutaten mit fragwürdiger Herkunft und langen Transportwegen an – es zählen regionale, saisonale, gesunde Nahrungsmittel. Einst rare, heilsame Gewürze wie Kurkuma, Kreuzkümmel oder Koriander seien mittlerweile überall zu bekommen. Bewegung in der Natur und Meditation können auch Stress abbauen, den es gerade noch reichlicher gibt als ohnehin schon. (GEA)

NATURHEILVEREIN

Mit Präsenzveranstaltungen sieht es gerade in der Pandemie nicht gut aus, der Wannweiler Naturheilverein bietet aber kostenlose Videos zu unterschiedlichen Themen. Man möchte mit dem Angebot Interessierte mit Informationen inspirieren. Zu finden ist derzeit etwa ein Interview mit der Atemtherapeutin Helga Buck oder mit der Heilpraktikerin Susanne Koch zu »Das Immunsystem stärken mit Ayurveda«. Weitere Angebote des Naturheilvereins Wannweil: Christine Hack referiert über »Fasten im Winter«. Was es mit einer ayurvedischen Typbestimmung – mit Vata, Pitta und Kapha – auf sich hat, vermitteln Sophia und Christine Hack. »Fit und gesund werden mit Vitalstoffen aus der Natur« ist der Vortrag von Elke Wörfel, Vorsitzende des Naturheilvereins Esslingen und Umgebung, übersprochen. (GEA)

www.naturheilverein-wannweil.de



Das Vorstandsteam des noch jungen Naturheilvereins Echazaue Wannweil (von links): Gisela Bleher, Tim Bialas und Christine Hack mit dem Banner, das den Verein vorstellt. Dieser ist darauf fokussiert, wie Menschen die eigene Gesundheit selbst stärken können. FOTO: PRIVAT