

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir alle haben sie schon gemacht, die wohltuende Erfahrung eines Aufenthalts in wilder Natur. Ich selbst drehe gerne noch ein Runde im Tierfreige-lände des Nationalparks Bayerischer Wald, vor allem im goldenen Herbst, der so spät im Jahr nur noch selten so sonnig und warm ist wie heuer. In den späten Nachmittagsstunden ist es dort jetzt ruhig und friedlich, Zeit zum Durchatmen nach einem anstrengenden Tag. Allein mit Hirsch und Reh, in freudiger Erwartung einer persönlichen Begegnung mit den Bären, gelegentlich auch Auge in Auge mit einer Rotte von Wildschweinen. Mein Waldspaziergang ist fast immer Entschleunigung und bedeutet Erholung von der Mühsal des Arbeitsalltags. Belastende Gedanken lösen sich auf, der Kopf wird frei, ich fühle mich wohl, was mir in der darauffolgenden Nacht meist einen tiefen und festen Schlaf beschert.

Vielleicht geht es Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, nach einer Flusswanderung, einer Gipfelbesteigung oder einem Tag im eigenen Garten ja ganz genauso. Dass Naturerfahrung sich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt, ist eben nicht nur gefühlte Wahrheit, sondern wird mittlerweile durch wissenschaftliche Studien belegt. Nicole Bauer, Umweltpsychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Eidgenössischen Forschungsanstalt WSL im schweizerischen Birmensdorf, hat ihre interessanten Forschungsergebnisse zum Einfluss von Natur und Wildnis auf unsere Gesundheit in der Titelgeschichte für Sie zusammengefasst.



„Ein Besuch bei den Berggorillas in den Wäldern Ostafrikas gehört zu den großartigsten und prägendsten Naturerlebnissen auf der Erde überhaupt“, schreibt der Biologe Hannes Petrischak

und berichtet von seinen Beobachtungen und Erlebnissen mit mehreren Familienverbänden dieser faszinierenden Primaten, die leider nur wenigen Menschen vergönnt sind. Ein etwas verhangener, aber eindringlicher Blick aus tiefschwarzen Augen: Der imposante Silberrücken auf unserem Titelbild zieht uns direkt in seinen Bann...

Noch vor dem Ukraine-Krieg gingen Siegfried Klaus und Hans-Heiner Bergmann auf Entdeckungsreise durch die prächtigen Urwälder des Lagodekhi-Nationalparks im Kaukasus. Sie fanden dort neben freundlichen Gastgebern auch den Balzplatz des seltenen Kaukasusbirkhuhns auf rund 2.500 Meter Höhe. Nicht nur Stein- und Zwergadler zogen ihre Kreise am Himmel, sondern auch Uhu, Wanderfalke, Bart- und Gänsegeier begleiteten sie auf ihrer Tour. Begeistert waren sie zudem von der enormen Vielfalt an Blüten und Pflanzenarten, darunter viele Endemiten. Den Gesang von Rotstirngirlitz und Karmingimpel haben die beiden heute noch im Ohr.

Naturerlebnisse vor der eigenen Haustüre oder in anderen Teilen dieser wunderschönen Erde tun uns gut, lassen uns gesund bleiben an Körper, Geist und Seele. Die Schöpfung ist einzigartig in ihrer Schönheit und Vielfalt. Dafür sollten wir dankbar sein und uns viel mehr anstrengen, sie zu bewahren. Ich finde, das musste wieder einmal gesagt werden!

In diesem Sinne wünsche ich frohe Weihnachten und ein gutes, gesundes Neues Jahr

Ihre Eva Toussaint