



Doris Leddin nimmt zum Beginn des Waldbadepfads Platz in der Eichenholz-Wanne, die Frank Mohr geschaffen hat – inklusive Stöpsel und Badeente.

Fotos: Stefanie Schlecht

Einmal den Seelen-Akku vollladen

Die Bürgerstiftung Sindelfingen hat mithilfe von Doris Leddin, Expertin Barbara Dürrwang, dem Schwarzwaldverein und dem Forst einen Waldbadepfad geschaffen. Wer diesen Weg mit seinen fünf Stationen entlangschlendert, sollte sich wie neugeboren fühlen.

VON SIEGFRIED DANNECKER

SINDELFINGEN. Waldbaden? Obwohl trendig, kennen viele den Inhalt dieser Bewegung nicht. Noch nicht. Denn seit Donnerstag gibt es im Sindelfinger Wald einen Waldbadepfad, den jeder für sich beschreiten kann. Gleich hinterm Wasserturm an der Steige (Arthur-Gruber-Straße) geht's los. Und wer will, marschiert mit einem Goethe-Zitat im Kopfe von dannen: „Ich ging im Walde/So vor mich hin/Nichts zu suchen/Das war mein Sinn.“

Doris Leddin, Werbegrafikerin aus Darmsheim, ist die Mutter der Idee des Waldbadepfads. Sie hat einen dementsprechenden Kurs im Waldbaden absolviert – und als Zeitstifterin hernach die Bürgerstiftung Sindelfingen überzeugt, so was müsse auch in der Daimlerstadt her. Also in dessen Forst. Beim Chef der Bürgerstiftung, Joachim Schmidt, rannte die umtriebige Darmsheimerin offene Türen ein. Der ehemalige Daimler-Manager ist selber Waldliebhaber, joggt und spaziert dort, lädt den Akku voll mit Frischluft und Sinneseindrücken. Und weil sich die Bürgerstiftung ja als einen Teil ihrer Arbeit „Natur und Umwelt“ auf die Fahnen geschrieben hat, wurde das Projekt angegangen. Gemeinsam mit Förster Markus Klas, Rathaus-Umweltmann Hartmut Knoch und Gerhard Maus, Wegewart des Schwarzwaldvereins.

Und: mit Barbara Dürrwang, Heilpraktikerin in später Berufung und ausgebildete Waldbaderin. Die 49-Jährige lieferte viel Input für das, was nun auf einem Kilometer Länge und an fünf gut ausgeschilderten Sta-

tionen in Sindelfingen lockt. Sinnliches Erleben – und kleine Lektionen.

An Station 1 ist es eine aus einem Holzstamm geschaffene Badewanne, die einen erst mal schmunzeln lässt. Wer will, liegt einfach hinein. Sollte sich Regenwasser darin gesammelt haben – einen Stöpsel zum Ablassen gibt es auch in dem von Wald-Möbelschreiner Frank Mohr geschaffenen Utensil.

Während die Eichenholz-Badewanne neu ist, stehen an der zweiten Station neben einer weiteren geschnitzten Bank zwei Mammutbäume. Die haben 80 Jahresringe unter der Borke, können aber 1000 Jahre alt werden. „Der Wahnsinn“, war sich am Mittwoch der kleine Tross der Waldbader-Ver-

antwortlichen einig. „Die Rinde ist ja ganz weich“, stellten sie fest, als jeder mal so einen Stamm in den Arm nehmen wollte.

„Der Wald tut jedem gut – Eltern im Homeoffice, Kindern im Home-Schooling.“



Barbara Dürrwang, Waldbaderin

Was nicht verkehrt ist. Sondern gut tut. „Wer die Rinde anfasst, nimmt mit der Haut sogenannte Terpene auf“, schildert die Ehningerin Barbara Dürrwang. Das sind chemische Verbindungen, die in Organismen natürlich vorkommen. Mammutbäume dünden sie aus. Man kann das auch riechen. In die Nase gelangt ein Duft von, wenn man so will, würziger Archaik. Vielleicht kein

Chanel No. 5. Aber doch auch ganz angenehm. Und beruhigend irgendwie.

Das Schwierigste daran, den einen Kilometer langen Waldbadepfad abzuschreiten, sei es, langsam zu tun, sagt Barbara Dürrwang. Selbst Schritttempo sei noch zu schnell. Deshalb: Schlendernd entschleunigen! Atmen! Dem Vogelgezwitscher lauschen! Den Kopf in den Nacken legen, die hohen Baumkronen betrachten!

Barbara Dürrwang sagt, dass der Wald nicht nur die natürliche Klimaanlage der Stadt sei, die Luft von Stäuben filtere. Er tue auch dem Menschen direkt gut. Die Japaner, Wald-verrückt wie die Deutschen, hätten das erforscht. Wer sich im Wald aufhalte, bei dem sanken augenblicklich Blutdruck und Blutzuckerspiegel. Und jeder bekomme sofort einen „Immunboost“. Will heißen: Die fürs Immunsystem so wichtigen Zellen würden um ein Vielfaches gestärkt. Ein Effekt, der nachweislich noch tagelang anhalte.

Barbara Dürrwang, die seit Jahren Wildkräuterführungen im Schönbuch anbietet, schwört auf die Kraft der Natur. Sie selber ist eine Aus- und Umsteigerin. Bis vor drei Jahren war die 49-Jährige noch bei Hewlett & Packard im IT-Marketing. Dann nutzte sie ein Abfindungsangebot, um sich ihren Traum zu erfüllen, Heilpraktikerin zu werden. Im August will sie, die sich auf „Kloster“- und Pflanzenmedizin spezialisiert hat, eine Praxis in Sindelfingen eröffnen. Mental-Coaching und Psychotherapie soll es dann nicht auf der Couch geben, sondern draußen in Bewegung.

Hat das was mit Esoterik zu tun? „Ganz und gar nicht“, widerspricht die Ehningerin. Ein wenig Spiritualität schade zwar nicht. Aber ihr Ansatz sei kein Voodoo, sondern ba-

sire auf im Grunde uralten Kenntnissen: „Ich selber bin da auf der rationalen, wissenschaftlichen Ebene unterwegs.“

Auf jeder der Stationen des Waldbadepfads, der in den kommenden Wochen vollends arrondiert und in coronafreieren Zeiten offiziell eröffnet werden soll, gibt es kleine Infotafelchen, die Impulse geben. Wer sich die zu Herzen nimmt, die Augen schließt und tief durchatmet, kann sich fühlen, als ob er Wurzeln schlage. Und wer nach einem 20-, 30-minütigen Durchgang noch nicht tiefenentspannt ist, macht den Naturpfad gleich noch mal. Das Hamsterrad daheim und der Chef im Büro – die sollen ruhig mal warten.



Der Weg am Wasserturm ist gut ausgeschildert.