

Wunderwaffe Waldspaziergang

Seele auslüften. In Zeiten von Stress und Unsicherheit ist die Verbundenheit mit der Natur wichtiger denn je

VON JULIA PFLIGL

Die Krise hat den Wald zum Sehnsuchtsort Nummer eins gemacht: Selbst eingefleischte Stadtpflanzen schwirren während des Lockdowns regelmäßig aus, um Corona-Angst und Maskenpflicht beim Bärlauchbrocken und Blumenpflücken zu entkommen. Das Phänomen der „Naturflucht“ in Unruhezeiten behandelt die österreichische Diplomatin und Sachbuchautorin Gerlinde Manz-Christ in einem neuen Buch, das bereits vor der Corona-Krise entstanden ist – und jetzt bei vielen Menschen einen besonderen Nerv trifft.

„Die Natur ist eine unerschöpfliche Kraftquelle“, sagt die gebürtige Linzerin, die als Kind viel Zeit bei ihren Großeltern in den Montafoner Bergen verbrachte und später als Diplomatin auf der ganzen Welt zu Hause war. Heute ist die promovierte Juristin als „Naturdiplomatin“ selbstständig und hilft digital-gestressten Menschen bei Retreats in den Bergen, ihre innere Mitte zu finden.

Verloren im Alltag

Ohne Natur geht das nicht, ist Manz-Christ überzeugt: „Die Natur ist die beste Therapeutin für viele Zivilisations-



Lichtblick im Blätterdickicht: In den vergangenen Wochen wurde der Wald zum Corona-freien Sehnsuchtsort

krankheiten: Wenn wir uns in der Hektik des Alltags verloren haben, nicht wissen, wo uns der Kopf steht und dadurch Symptome des Unwohlseins, der Erschöpfung oder der Sinnkrise haben, dann hilft uns die Verbindung mit der Natur, Kraft, Klarheit und Kreativität zu tanken.“

Sie selbst, sagt sie, hätte den Stress als alleinerziehende Mutter, Karrierefrau und Krisenmanagerin von Regierungen und Persönlichkeiten ohne ihre Naturverbundenheit nicht überstanden. Die vielseitige heilende Wirkung von Wald und Wiese wurde in unzähligen Studien doku-

mentiert. Vor allem ängstliche Menschen sollten sich jetzt „Rauszeiten“ nehmen, rät Manz-Christ: „Wenn wir die Natur bewusst mit unseren fünf Sinnen wahrnehmen, kommen wir schnell vom ‚Sorgen machen‘ zu ‚Beobachten und Entspannen‘. Der innere Frieden, der da-

durch entsteht, ist unsere Mitte. In diesem Zustand können wir klarer denken und bessere Entscheidungen treffen.“

Vertrauen in den Fluss

Erfahrung sammelte die 60-Jährige unter anderem bei indigenen Völkern im Norden Amerikas. Dort lernte sie



„Wenn wir die Natur mit unseren fünf Sinnen wahrnehmen, kommen wir schnell von ‚Sorgen machen‘ zu ‚entspannen‘“

Gerlinde Manz-Christ
Naturdiplomatin

auch, wie wichtig es gerade in schwierigen Zeiten ist, auf den Fluss des Lebens zu vertrauen: „Die Menschheitsgeschichte ebenso wie viele Biografien herausragender Persönlichkeiten zeigen, dass es Krisen sind, die uns in der Entwicklung weiterbringen. Krisen sind ein Wendepunkt und beinhalten die Chance zu Wandel und Transformation. Dies ist nicht immer angenehm, aber langfristig gesehen meist ein Gewinn.“

Info: „Ankommen. Aufatmen. Sich selbst wiederfinden durch Naturverbundenheit“, 256 Seiten und 36 Naturbilder. 29,90 €. Erschienen bei tredition Verlag Hamburg.

Warum jeder Zeck im Fell zu viel ist

Haustiere brauchen einen individuellen Schutz vor den Parasiten

Vorsorge. Die einen schwören auf Kokosöl, die anderen auf Thymianduft. Auch Kümmelöl und Keramikperlen sollen vor den Parasiten schützen.

„Es gibt viele alternative Mittel gegen Zecken. Solange das Haustier keinen Blutsauger hat, ist mir jeder Schutz recht“, sagt Zoodoc Katharina Reitl pragmatisch. Der KURIER-Tiercoach erklärt, welche Krankheiten von Zecken übertragen werden und warum jeder Vierbeiner individuell versorgt werden soll.

Steigen die Bodentemperaturen über acht Grad, werden Zecken aktiv. Aufgrund der Klimaerwärmung sind in Österreich mittlerweile 17 von weltweit 800 Arten heimisch. Die Spinnentiere warten auf Gräsern und im Gebüsch auf ihren Wirt. Einmal festgesaugt, können die Schmarotzer schwere Leiden verursachen; Hunde erkranken häufiger als Katzen.

„Zecken übertragen vor allem Anaplasmose, Borreliose, Babesiose und Ehrlichiose“, sagt Reitl. Die Erreger führen zu Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust, Fieber, Lahmheit und Gelenkentzündungen, sie zerstören Blutzellen und erzeugen so schwere Anämie. Mitunter entstehen lebenslange Schäden. Im schlimmsten Fall ist der Patient nicht zu retten.

„Jeder Vierbeiner mit mehr als einem Zeck gehört behandelt“, sagt die Tierärztin aus der Ordination Tiergarten Schönbrunn. Der Veterinärmediziner des Vertrauens entwickelt einen individuellen Plan, indem er das Risiko abschätzt und die Wünsche des Besitzers berücksich-



Zecken warten im Gras auf einen Wirt. Sie können böse Erreger übertragen. Hunde erkranken häufiger als Katzen



KURIER
Tiercoach

Probleme mit der Katze, Sorgen um den Hund, Fragen zu Sittich, Schildkröte & Co? Schreiben Sie an: tiercoach@kurier.at

tigt. Prinzipiell gilt: So wenig Chemie wie möglich, so viel Chemie wie nötig.

„Die Mittel, die bei uns vertrieben werden, sind weltweit erprobt und gut verträglich“, sagt der Zoodoc. Nur in Ausnahmefällen treten Nebenwirkungen auf. Sie sind in der Regel harmloser als jede Erkrankung durch einen Zeckenbiss. Bewährt haben sich wasserfeste Spot-on-Präparate zum Auftropfen, die Zecken ein Monate fern halten. Auch Halsbänder – mit Sollbruchstellen gegen die Strangulationsgefahr –, die Insektizide abgeben, tun bis zu sechs Monate gute Dienste. Kautabletten wirken je nach Hersteller ein oder sechs Monate und töten die Blutsauger, bevor diese Erreger übertragen.

„Hunde ab der achten Lebenswoche sollten einen Zeckenschutz bekommen“, sagt der KURIER-Tiercoach. Hundertprozentige Sicherheit gibt es mit keiner Behandlung. Doch: „Bei einer guten Prophylaxe ist die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung schon sehr gering.“

HEDWIG DERKA

LESEVIELFALT IM KURZ-ABO

Jetzt bis zu
3 Monate
um nur
€ 11,40
statt 36,40
monatl.

Bequem
nach Hause
geliefert

Nähere Infos unter:
kurierabo.at/kurzabo

GUTE FRAGEN.
GUTE ANTWORTEN.

Angebot gültig in ganz Österreich bis 30.6.2020.
AGB unter kurierservice.at/agb