

OUTDOOR-TRAINING

# Fünf Minuten (R)Auszeit: So stärken Sie Ihre Immunabwehr

Jetzt lesen

Annika Fischer Aktualisiert: 01.03.2021, 06:00  
Lesedauer: 7 Minuten



Barfuß durch den Gruga-Park: Melanie Hundacker kennt kein schlechtes Wetter.  
Foto: Ralf Rottmann /  
FUNKE Foto Services

**RUHRGEBIET.** In Kursen bringt die Outdoor-Trainerin Melanie Hundacker den Menschen die Natur wieder nahe. Ihr Credo: Draußensein hilft! Gern auch barfuß.

Schockiert krümmen sich nackte Zehen um nackte Steine. Ist das kalt! So kalt, dass es wehtut. Bloße Füße balancieren über die Mauer am Teich, braune Platanenblätter schwimmen im Schilf. Daneben stehen erwartungsvoll die Fellstiefel mit den selbst gestrickten Socken, die Luft hat auch nur drei Grad. Ein kleines Mädchen bleibt erstaunt stehen. „Was machen die denn da?“ Gute Frage, gute Antwort: „Wir machen uns gesund!“

Für Melanie Hundacker ist das ganz logisch. Barfußlaufen bei Kälte, Spaziergehen im Regen, Wandern im Dunkeln. Hauptsache raus, raus, raus! „Wir drücken das immer weg, aber wir brauchen die Natur!“ Die Essener Outdoor-Trainerin erklärt das gern mit dem Motto „Säbelzahn tiger“: „Wir haben früher alle draußen gelebt, das ist unser natürlichstes Bedürfnis.“ Und wer drin bleibt, weil es kalt ist, nass und überhaupt

unbequem, der leide unter einem Naturdefizit.

## Der Mensch von heute ist „rechtwinklig geprägt“, die Natur nicht



Im großen Rucksack von Melanie Hundacker ist auch Platz für Duftlampen und ätherische Öle.  
Foto: Ralf Rottmann / FUNKE Foto Services

„Probier mal“, sagt sie gerade, „mit den Unebenheiten der Steine zu spielen.“ In der Natur gebe es nichts Genormtes, der Mensch 2021 aber sei rechtwinklig geprägt. Gut gemeint, die Füße kriegen gerade erst wieder Gefühl.

Den letzten Schnee spüren, die ersten Vögel singen hören – in Kursen bringt Melanie Hundacker Menschen wieder bei, was die eigentlich von allein können müssten: bewusst nach draußen zu gehen, „einen großen Schritt zu tun“ hinaus aus dem Hamsterrad. „Man lernt, solche

kleinen Momente zu genießen.“ Denn die, und seien sie nur ein paar Minuten lang, können Großes bewirken, das ist erwiesen: Der Rundumblick schafft neue Perspektiven, der Körper entspannt, der Blutdruck sinkt, die Seele kommt zur Ruhe, die Kreativität wird angeregt, das Abwehrsystem gestärkt.

Ein bisschen bewegen kann dabei nicht schaden, Hundacker selbst führt ihre Telefongespräche gern im Gehen. „Man sollte 10.000 Schritte am Tag machen.“ Studien haben gezeigt: Der Büromensch schafft bis zu 3000, im Homeoffice nur noch 400. Klar: Bett, Tisch, Sofa. Könnten, ganz ehrlich, sogar weniger sein.

## Waldbaden, Atmen, Schweigen: ein Experimentierfeld

Viele wissen gar nicht mehr, wie das geht, verlieren vor lauter „Ich müsste eigentlich“ immer wieder gegen den inneren Schweinehund. Für sie hat Melanie Hundacker („bring deinen Schweinehund einfach mit“), die sonst Touren durch das Ruhrgebiet anbietet, das Programm „Gesund.Achtsam.Outdoor“ erfunden. Eine gute Stunde in der Woche bietet sie an, woraus sich jeder die Rosinen picken kann, ein Experimentierfeld unter Anleitung: Schweigen, Waldbaden, nachts im Wald Sein, bewusst Atmen.

## WEITERE THEMEN

---

**Düsseldorfer Arzthelferin mit Corona-Mutation infiziert**

**Ex-antânamo-Häftling klopft in Duisburg an**



## Ausflüge am Wochenende: Nicht stehenbleiben, Maske tragen



Wie ein seidener Überzug: Kniegüsse mit warmem Wasser.

Foto: Ralf Rottmann / FUNKE Foto Services

In Essens Grugapark passiert das am Gradierwerk, bei „Gorilla-Übungen“ fließt salzige Luft in die Lungen, und ein wenig Muskelkater gibt es später auch. Im Rhododendron-Wald duftet es nach ätherischem Öl, heute: Lavendel, Melanie Hundacker macht Gymnastik am Ententeich, die Enten fliehen, Spaziergänger gucken. „Sieht vielleicht seltsam aus“, das weiß sie selbst, „aber das sollten viel mehr Leute machen.“

### **Achtsamkeitsübungen, kein Überlebenstraining!**

Auch das Kneippen, vor dem so viele Menschen sich fürchten, weil sie denken: „früh morgens, eiskalt“. Das ist es nicht, das Wasser aus der grünen Gießkanne kommt aus dem Thermobecher, dreimal fließt es vom Knie abwärts, „wie ein seidener Überzug“. Ein Schild mahnt: „Eisfläche nicht betreten“, aber so kalt ist es nun auch wieder nicht. Was Melanie Hundacker den Menschen zeigt, sind „Achtsamkeitsübungen, kein Überlebenstraining“.

Eigentlich verkauft sie ihren Teilnehmern Zeit für sich selbst. Die könnten sie sich auch selbst nehmen, nur wissen viele Menschen nicht wie. Kerstin aus Essen ist es so gegangen, die wollte einfach mal „raus aus der Komfortzone“ – im Winter ist sie nie gern rausgegangen, bei Regen und in der Dämmerung. Sie entdeckte einen neuen Blick dafür, „dass auch das seinen Reiz hat“, vom Sofa aus habe sie das nicht gesehen. „Irgendwann habe ich mir sogar gewünscht, dass es regnet.“

### **Kursleiterin: „Nehmt die Jahreszeiten an!“**



Die Kursleiterin möchte genau das: „Dass du das Draußensein genießt und als gesundheitsfördernd wahrnimmst“. Dass die Menschen nicht leidend durch den Winter gehen und auf den Frühling warten. „Nehmt die Jahreszeit an!“ Gewohnheiten durchbrechen, sich selbst ausprobieren, die Widerstandskraft stärken. Den Körper wahrnehmen, ihn stärken, „etwas für die Gesundheit tun, nicht gegen eine Krankheit“. Denn nur, wer sich selbst wohlfühle, „kann auch nett und

Gymnastik am Teich: Melanie Hundacker im Gruga-Park  
in Essen.  
Foto: Ralf Rottmann / FUNKE Foto Services

freundlich für andere da sein. Drinnen  
oder draußen.

Die Füße übrigens, nach Barfußlauf und  
Kneippkur wieder sicher verstaubt im Stiefel – waren noch nie so lecker warm. Auch  
nachts im Bett – immer noch.

>>INFO: MEHR TOUREN BEI SIMPLY OUT TOURS

„Du möchtest Deine Abwehrkräfte stärken? **Den Bakterien und Viren trotzen?** ... Einen  
Tiefpunkt vermeiden und dem Winter- oder dem Coronablues ein Schnippchen  
schlagen? Beginne jetzt! Warte nicht!“

So wirbt die Essener Erlebnispädagogin, Ruhrpott-Guide, Outdoor- und  
**Mentaltrainerin Melanie Hundacker** für ihren Kurs „Gesund.Achtsam.Outdoor“.  
Während des Lockdowns gibt es derzeit keine Termine, aber Hundacker, die sonst  
Fahrrad-, Wander- oder Joggingtouren durch das Ruhrgebiet im Programm hat, freut  
sich schon jetzt über Kontaktaufnahme: **simply-out-tours.de**.

## KLEINES GLOSSAR ZUM ABWEHRSYSTEM

**KNEIPPEN.** Uuh, kaltes Wasser!, sagen die Empfindlichen. Quacksalberei, sagen  
manche Schulmediziner. Aber **Kneippen** ist nicht nur das **Kalt-Wassertreten**. Die  
Kneipp-Therapie ist ein nach dem Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–97) benanntes  
Behandlungsverfahren, zu dem neben Wasseranwendungen (auch mit warmem  
Wasser!) die Bereiche Pflanzenwirkstoffe, Bewegung und Ernährung gehören. Alle  
können vorbeugend oder zur Behandlung angewendet werden. Wie man auch dazu  
steht: Das Kneippen gehört zum Weltkulturerbe der Unesco, zumindest ist es also  
**Kulturgut**. Und wer einmal ausprobierte, ein paar Schritte im kalten Wasser zu  
machen, hatte zumindest an dem Tag keine kalten Füße mehr...

**RESILIENZ.** Alle reden davon, gerade in diesen Zeiten, aber was ist das eigentlich:  
Resilienz? Man könnte sagen, die **Resilienz** bezeichnet die **psychische**  
**Widerstandskraft** des Menschen, seine Fähigkeit, Stress durch sich verändernde  
Situationen abzuwehren bzw. sich damit zu arrangieren, ohne seelischen Schaden zu  
nehmen. Wissenschaftler sagen, Resilienz sei der „Prozess, in dem Personen auf  
Herausforderungen und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren“.  
Als Gegenteil von Resilienz gilt die (Vulnerabilität), auch dieser Begriff kommt in der  
Corona-Krise häufig vor. Auch Resilienz lässt sich trainieren, nicht nur durch  
Therapien, sondern zum Beispiel durch sportliche Aktivitäten oder bewusste  
Begegnungen mit der Natur.

**IMMUNSYSTEM.** Das **Immunsystem** ist – einfach erklärt – das Abwehrsystem des  
Körpers. Es sorgt dafür, dass Krankheitserreger wie Bakterien und Viren, Pilze, Keime  
und Parasiten, die in den Körper gelangen, bekämpft werden und eine **Infektion**  
verhindert wird. Dabei wirken Organe wie Haut, Darm oder Milz zusammen.

Zusätzlich entwickelt der Körper im Laufe des Lebens Antikörper gegen bestimmte Erreger, die er über die Jahre erst kennenlernt – durch Infektionen oder auch durch Impfungen.

*Ihr täglicher Nachrichten-Überblick: [Hier kostenlos für den WAZ-Newsletter anmelden!](#)*

**JETZT DEN ERSTEN KOMMENTAR SCHREIBEN >**

---

LESERKOMMENTARE (0)

**[KOMMENTAR SCHREIBEN >](#)**

---

