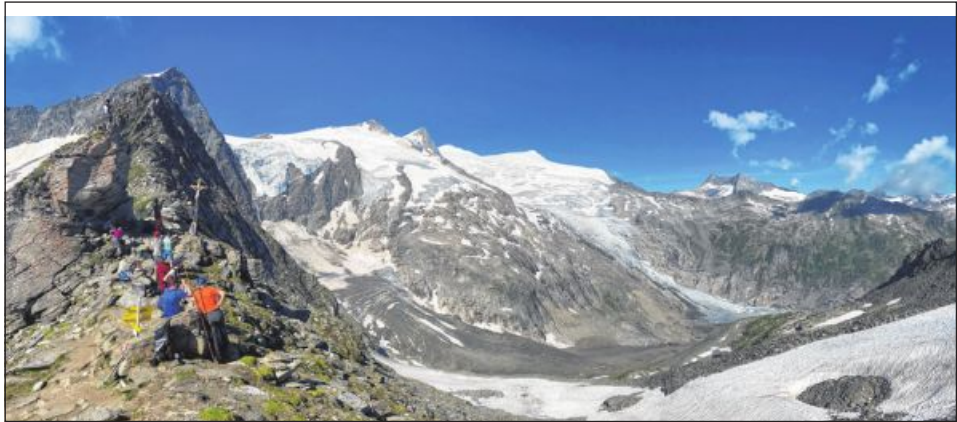


BUCHTIPP

Vom Wandern und Sein

Christian Hlade, Gründer und Inhaber des Reiseveranstalters „Weltweitwandern“, hat ein Buch über das philosophische Handwerk des Wanderns geschrieben.



Wenn man vom Löbentörl am Venediger Höhenweg Richtung Großvenediger (3.662 m) blickt: „Wanderwissen kompakt“, erschienen im Braumüller Verlag, 224 Seiten, 16,00 Euro

Im Leben von Christian Hlade ist das Zu-Fuß-Gehen schon seit Jahrzehnten Dreh- und Angelpunkt. Der studierte Architekt ist nach eigenen Angaben bereits über 50.000 km professionell gewandert. Sein Tagebucheintrag als Jugendlicher sollte sich bewahrheiten: „Ich möchte später von meinen Reisen leben können“ – schon das Studium finanzierte er mit Dia-Vorträgen seiner ausgiebigen Touren. Später gründete er als Ein-Personen-Unternehmer seinen heutigen Betrieb, statt das väterliche Bauunternehmen fortzuführen.

Sein Buch „Wanderwissen kompakt“ hat einen zutiefst handwerklichen Zugang zum Thema – jedoch ganz eng verwoben mit einem sehr philosophischen Grundtenor. Das liegt wohl an den so zahlreichen Reisen nach Nepal, Indien oder ins Himalaya-Gebiet. Die ersten fanden bereits 1983 statt, ab 1992 gab

VON ULRICH AHAMER

es die erste Gruppenreise. Die Verbundenheit zur Region, zu Nachhaltigkeit und einer anders gedachten Form des Verreisens mündete in Hlades Diplomarbeit: Diese widmete sich der Errichtung einer Solarschule im Dorf Lingshed im nordindischen Ladakh.

Das Buch ist ein Begleiter für Einsteiger wie für Fortgeschrittene. Hlade: „Ich wandere seit 40 Jahren und lerne nach wie vor unglaublich viel dazu. Es ist wie beim Singen. Nach dem leichten Trällern geht es dann rasch in die Tiefe.“ Das Buch soll als Anleitung und Anregung gesehen werden. Für neugierige Menschen, für die Wandern viele Facetten hat, für Leute, die mit dem Wandern viel Neues entdecken wollen.

Es sind ganz praktische Hinweise, die das Buch auszeichnen. „Wer etwa eine Tour in die Kalkalpen plant, muss einfach wissen, dass es beispielsweise im karstigen Gebiet des Hochschwab keine Quellen gibt.“ – Ohne regelmäßiges Trinken geht nämlich gar nichts – von „Blödheiten“, wenig zu trinken, um Klogänge zu vermeiden, möge man sich bitte schleunigst verabschieden. Gescheit ist es, alle 20 Minuten einen kräftigen Schluck zu nehmen. Alkohol soll untertags gänzlich gemieden werden – auch der „unnötige Gipfelschnaps. Beim Essen räumt Hlade auch mit „G’schichtln“ auf. Abnehmdiäten und große Wanderungen vertragen sich nicht. „Auf einer

kräftezehrenden Tour ist fettreiches Essen eine klare Empfehlung“, so Hlade.

Was das Buch in praktischer Sicht sehr auszeichnet, sind einfache wie klare Erfahrungsberichte und Tipps – etwa wie Wolken und Wind zu „lesen“ sind. Welche Bekleidung und Sonnenschutz unverzichtbar sind. Als hundertfach erprobter Wanderführer kennt er die Mechanismen der Gruppendynamiken bestens und weiß diese wohl formuliert vorausschauend in für alle verträgliche Bahnen zu leiten.

Auch mögliche Konfliktfelder werden im Buch angesprochen: „Hunde können auf Almen mit Mutterkühen wirklich ein explosives Gemisch ergeben. Da muss man einfach sehr vorsichtig sein. Deshalb besser am Weg bleiben und bitte nicht die Weideflächen queren.“

Der Terminus „Achtsamkeit“ darf im Buch natürlich nicht fehlen. Hlade versteht es, das Wort so einzusetzen, dass es nicht moralisch belehrend überkommt. „Wenn an einem sonnigen Wintertag plötzlich 300 Tourengerher im hintersten Graben im Pusterwaldtal (nahe Murau) alle Plätze so verstellen, dass die Bauern nicht mehr arbeiten können, gibt es natürlich Schwierigkeiten.“ Es geht auch gar nicht, den Müll einfach liegen zu lassen, samt benutztem Klopapier. „Oft sind das Menschen, die nur mit sich selbst beschäftigt sind. Zehn Zentimeter neben ihrem Körper nehmen diese Leute kaum mehr etwas wahr, da fehlt jede Aufmerksamkeit. Viele checken das einfach nicht, die kreisen nur um sich. Was total schade ist, denn der Zauber der Welt beginnt erst ein Stück außerhalb des eigenen unmittelbaren Umkreises.“

Wer das 1x1 des Überlebens in der Wildnis sucht, wer wissen will, wie nasses Holz vielleicht doch für ein Lagerfeuer taugt oder wo es die ganz geheime und noch von niemanden sonst gegangene Tour gibt, möge zu anderen Titeln greifen. Wanderwissen kompakt ist ein sehr alltagstaugliches Rüstzeug, das zur perfekten Vorbereitung und Durchführung von Wanderungen bestens taugt. Christian Hlade lädt ein, die Welt Schritt für Schritt aufmerksam neu zu entdecken: „Ich ging in die Berge und dann war nur noch der Berg. Besondere Erlebnisse können dann entstehen, indem man sich ein wenig zurücknimmt und die Stille erträgt. Ein bisschen Jodeln geht schon, doch wenn ich immer nur laut bin, werde ich nichts mitbekommen.“

WITZ:)

W

ie heißt der vegane Bruder von Bruce Lee? – Broko Lee.

T

heo fragt seinen Vater: „Papa, weißt du, welche Eisenbahn die größte Verspätung hat?“ – „Nein, welche denn?“ – „Die, die du mir zu Weihnachten versprochen hattest!“

W

as hast du in den Ferien gemacht, Tina?“, fragt die Deutschlehrerin. Darauf Tina misstrauisch: „Nicht viel. Es reicht auf keinen Fall für einen Aufsatz!“

„ Sprüche

Wandern ist die vollkommenste Art der Fortbewegung, wenn man das wahre Leben entdecken will. Es ist der Weg in die Freiheit.“

Elizabeth von Arnim

Des Wanderns Lust ist, dass man die Zwecklosigkeit genießt. Genüge im eigenen Selbst zu finden, das ist des Wanderns höchste Stufe.“

Lieh Tse

BASISWISSEN

Wald und Gesundheit

Bundesforste und WIFI bieten Lehrgang am Regenerationspfad.

Entspannen, Stress abbauen, abschalten – intakte Wälder tragen wesentlich zur Lebensqualität und mehr Wohlbefinden bei. Auch im Gesundheitsbereich und Tourismus spielt der Wald eine immer größere Rolle. Die Österreichischen Bundesforste (ÖBf) haben daher einen eigenen Lehrgang zum Thema „Wald und Gesundheit“ entwickelt, der heuer bereits zum zweiten Mal in Zusammenarbeit mit dem WIFI Niederösterreich angeboten wird. Start des Lehrgangs ist im Juni 2021. Die Vermittlung von Basiswissen rund um das Thema Wald und Gesundheit steht im Vordergrund des Lehrgangs. Vermittelt werden Grundkenntnisse über den Wald als Ökosystem und Lebensraum, seine Bewirtschaftung und Rechtsgrundlagen, Artenschutz und Klimawandel, Green Care und Naturvermittlung.

Gesundheitsmodul

Erstmals wird es heuer ein zusätzliches viertes Modul zur gesundheitsfördernden Wirkung des Waldes aus ärztlicher Sicht geben. Als Praxisbeispiel dient der Regenerationspfad der Bundesforste im Biosphärenpark Wienerwald. Der Lehrgang besteht aus vier Modulen mit Online-Sessions, Outdoor-Trainings und nach Möglichkeit Präsenzunterricht auf mehrere Blöcke verteilt.



Waldwunder „Buchenkathedralen“ im Biosphärenpark Wienerwald

Zielgruppe sind Interessierte aus Gesundheitsberufen, Mental-, Stress- oder Burn-Out-Trainer, Experten aus dem medizinisch- oder sozialtherapeutischen Bereich, Ärzte sowie Mitarbeiter aus Gesundheitspraxen, aber auch Pädagogen, Mitarbeiter aus Tourismus und all jene, die sich für Natur und Wald begeistern und ihr Wissen spezialisieren und vertiefen wollen.

Der Lehrgang wird als Wochenend- und Blockveranstaltung angeboten, startet am 18. Juni und läuft bis 12. November 2021. Für Interessierte finden am 27. Mai und 1. Juni kostenlose Info-Termine als Webinar und Präsenzveranstaltung statt. red