Diese Frau lebt am liebsten draußen in der Natur

Jahresprogramm Astrid Szelest koordiniert die Aktivitäten der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald. *Von Martin Tschepe*

"Ich schlafe am

liebsten im 1000-

freiem Himmel."

Die Abenteurerin Astrid

Szelest aus Welzheim

Sterne-Hotel unter

E s war ihr wohl in die Wiege gelegt, das Faible für die Natur. Astrid Szelest ist auf dem Schafhof aufgewachsen, einem kleinen Weiler bei Welzheim. Die Großeltern hatten eine Landwirtschaft, mit der Großmutter ist sie oft unterwegs gewesen zum Kräuter sam-

meln. Als Kind hat die heute 50-Jährige gerne am Bach gespielt, als Jugendliche allein im Wald übernachtet. "Ich schlafe am liebsten im 1000-Sterne-Hotel", also unter freiem Himmel, sagt die Frau, die hauptberuflich bei der Stadt Backnang arbeitet und

ehrenamtlich gemeinsam mit ein paar Gleichgesinnten das Programm der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) koordiniert.

Das neue Heft mit dem Jahresprogramm 2020 ist jetzt da. Zusammen mit ihrem Mann Rüdiger Szelest bietet Astrid Szelest unter anderem die Reihe Na-Tour an. Für Sonntag, 12. Januar, zum Beispiel ist eine winterliche Spurenjagd im Weissacher Tal ausgeschrieben. Das Ehepaar

kennt sich aus mit Spuren von Tieren. Die beiden verbringen Jahr für Jahr einen großen Teil ihres Urlaubs in einer einsamen Hütte im Wald in Russland.

Als "tolle Auszeit" und Ausgleich für die Büroarbeit bezeichnet Astrid Szelest die Tage in der südwestliche Taiga, wo es

im Winter minus 45 Grad kalt und im Sommer 40 Grad heiß werden kann. In der Hütte gibt es keinen elektrischen Strom und kein fließendes Wasser, aber draußen vor der Türe Wölfe, Bären und Luchse. Die Teilzeit-Aussteigerin hat schon mal vier

Wochen lang ganz allein in der Behausung gelebt und sich versorgt "mit dem, was ich im Wald gefunden habe".

Seit rund zehn Jahren engagiert sich Szelest bei der SDW-Rems-Murr und sagt, sie wolle an Erwachsene und Kinder weitergeben, was sie draußen in der Natur sowie während ungezählter Seminare gelernt habe. Wenn Menschen raus gehen in die Natur, dann springe über kurz oder lang "die Software der Jäger und Samm-



Astrid Szelest engagiert sich seit rund zehn Jahren bei der SDW. Foto: Stoppel/Archiv

ler" wieder an. Wald, sagt sie, habe eine positive Wirkung auf die Gesundheit der Menschen. Bereits nach zwei Stunden im Forst sänken die Stresshormone, das sei wissenschaftlich belegt. Das sogenannte Waldbaden habe positive Auswirkungen auf die Psyche, allein das Betrachten der Farbe grün, sagt sie, senke den Blutdruck. Und sie sagt: "Im Wald fallen die Barrieren." Viele Aktivitäten der Schutzgemeinschaft sind auch für Menschen mit Behinderung ausgeschrieben.

Den Kindern, die draußen herumtollen, biete die Natur einen "Gegenpol zur Informationsflut". Motto: Wald statt Web. Der Mensch, sagt Szelest, "schützt was er kennt". Auch deshalb sei es so wichtig, Kinder hinaus ins Freie zu begleiten. Die Frau, die bei der Stadtverwaltung Backnang für die Schulen zuständig ist, betreut für die SDW Wald- und Wildnisprojekte an sechs Schulen im Landkreis. Im neuen Jahr kümmert sie sich ferner auch um die ausgeschriebenen Kurse Waldfotografie, Wildnisküche und Wald-Art.

Noch vor ein paar Jahren hat Astrid Szelest an Sportwettkämpfen teilgenommen, ist etwa bei Marathonrennen gestartet. Heute treibe sie Sport nur noch zum Spaß, sie wandert, radelt und schwimmt. Zum Jahresabschluss springt die aktive Frau traditionell kurz in einen der Seen bei ihr zuhause in Welzheim – ganz egal, wie kalt das Wasser im Aichstrutsee oder im Ebnisee auch sein mag.

// Infos zum SDW-Programm unter www.sdw-rems-murr.de