



Die Pause genießen, sich Zeit nehmen.

Den Bergen anders begegnen

Nina Ruhland liegen Erlebnisse in der Natur besonders am Herzen. Als Bergwanderführerin setzt sich für für nachhaltigen Tourismus ein

Mit ihrer Agentur „Bergbegegnungen“ will sie ihren Gästen die Berge und die Natur mit allen Sinnen näherbringen.

Was bedeuten für Sie nachhaltige Bergerlebnisse?

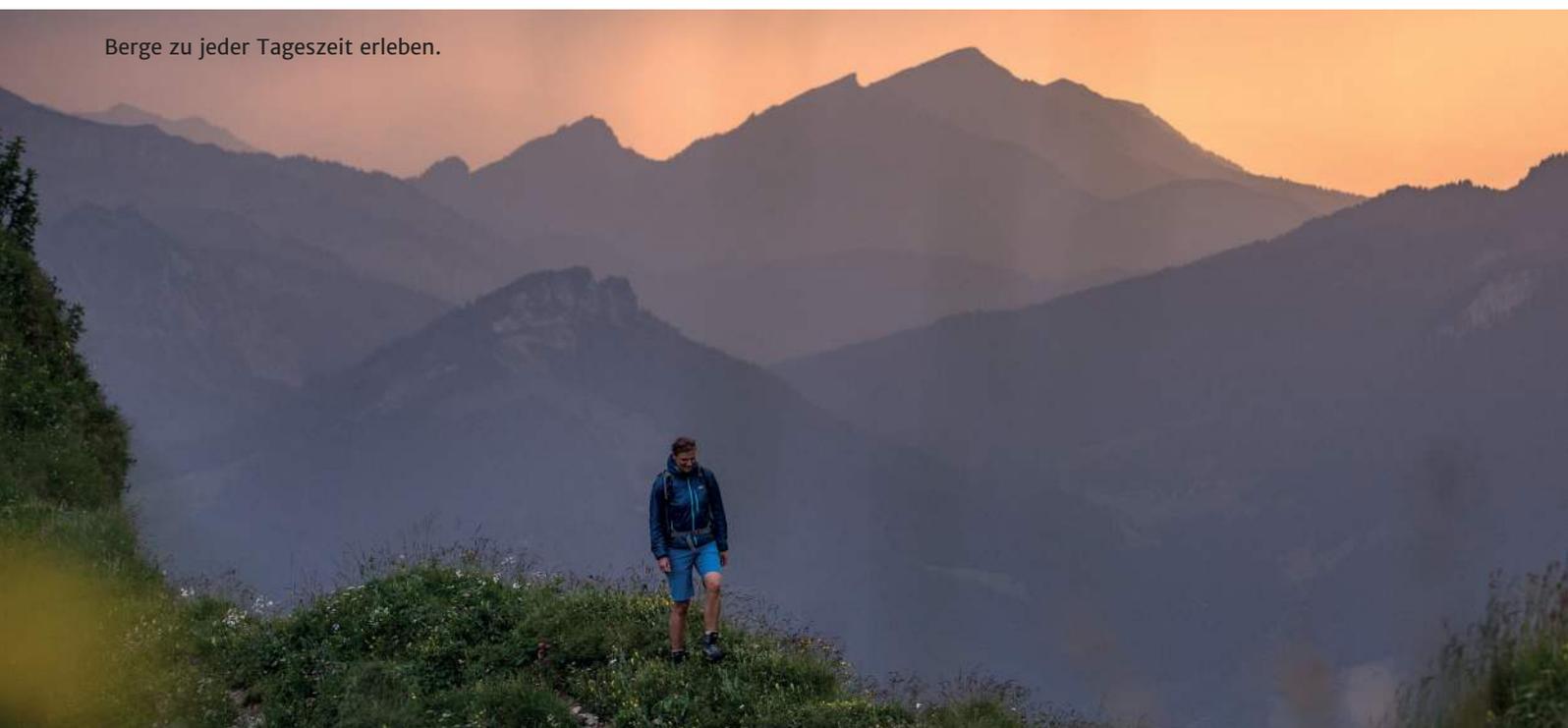
Nina Ruhland: „Es beginnt schon mit unserem Blick auf die Berge. Wir sehen sie nicht als Abenteuerspielplatz, als Konsumgut, sondern als Heimat, als Teil des Ganzen, zu dem auch wir gehören. Wir wollen, dass unsere Bergerlebnisse im doppelten Sinne nachhaltig sind: Sie sollen in unseren Gästen lange nachwirken, vielleicht sogar zu neuen Einsichten führen. Und sie sollen ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltig sein. Insofern versuchen wir bei allen Touren, aber auch in unserem (Büro-)Alltag

einen möglichst kleinen Fußabdruck zu hinterlassen. Denn wir wollen schützen, was wir lieben.“

Die Corona-Pandemie hat viele in die Natur im nahen Umfeld und in die Berge gelockt. Wie sehen Sie die Auswirkungen für den naturnahen Tourismus?

Nina Ruhland: „Ich sehe die Entwicklung mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Zunächst mal freue ich mich darüber, dass es immer mehr Menschen in die Natur zieht und sie erkennen, dass man nicht tausende Kilometer um die Welt fliegen muss, um faszinierende Landschaften zu entdecken. Aber wir haben in den letzten Monaten auch die Kehrseite der Medaille erlebt: Mit Müllbergen, Wiesen, die zu Freiluft-Klos

Berge zu jeder Tageszeit erleben.





Den Wald mit allen Sinnen erfahren.

verkamen, überfüllten Parkplätzen, verschreckten Wildtieren. Darum ist es uns so wichtig, die Menschen für die Bedürfnisse der Natur zu sensibilisieren. Ja, wir dürfen dort wunderbare Momente erleben, aber wir müssen die Natur und ihre Gesetzmäßigkeiten dabei achten. Insofern ist es längst Zeit für einen bewussteren Umgang.“

Aber ist es denn nachhaltig, wenn Gäste für eine Bergtour aus der ganzen



Republik anreisen?

Nina Ruhland: „Natürlich ist jede Reise eine Herausforderung für unser individuelles Nachhaltigkeits-Konto. Aber jede Reise kann man ja so oder so gestalten. Wir bieten zum Beispiel Rabatte, wenn die Gäste mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen. Und wir bieten Online-Kurse an, in denen die Gäste von Zuhause aus lernen können, wie sie eigenverantwortlich, sicher und eben auch nachhaltig in den Bergen unterwegs sein können.“

Waldbaden ist schon länger ein Thema. Was bewirkt das Waldbaden, wenn es zusätzlich noch im alpinen Raum stattfindet?

Nina Ruhland: „Unser alpines Waldbaden ist quasi Waldbaden mit Extra-Bonus. Denn schon in einem ‚normalen‘ Wald ist ein Waldbad ein Booster für unsere Gesundheit. Es stärkt unser Immunsystem, aktiviert natürliche Killerzellen, senkt den Blutdruck, stärkt Herz und Lunge und ist der ideale Stress-Killer. Wenn dann noch die Berge in ihrer Schönheit und archaischen Wildheit in Sichtweite sind oder wir in einem Bergwald unterwegs sind, kommen weitere Faktoren hinzu, die nicht nur unserem Körper, sondern auch unserer Seele unglaublich guttun. Insofern ist das Waldbaden im alpinen Raum für mich die perfekte Kombination zweier Naturräume.“

Annette Nüßle

INFOS



Zur Person

Nina Ruhland ist Bergwanderführerin, International Mountain Leader, Kursleiterin Waldbaden, Journalistin und Buchautorin. Außerdem Gründerin von „Bergbegegnungen“, der ersten Agentur für nachhaltige Bergerlebnisse. Mit ihrer Familie lebt sie in den Ammergauer Alpen.