

## **Ab in die Natur**

Beitrag von Annette de Groot

Eine Studie aus den USA zeigt, dass Naturgeräusche, wie z.B. das leise Plätschern eines Bachlaufs, Vogelgezwitscher und leises Streichen des Windes durch Sträucher und Bäume einen positiven Einfluß auf unsere Gesundheit haben.

Es gibt für mich zur Zeit nichts Schöneres, als morgens noch vor 6 Uhr im Garten zu sein (natürlich nur, wenn es gerade mal nicht regnet). Dann ist da erstmal nichts als STILLE und ganz langsam fängt es an zu summen und zu brummen und die Vögel stimmen ihren Morgengruß an. Das wirklich wahrnehmen vertreibt garantiert jede schlechte Laune. Zu sehen, wie Saat und Setzlinge wachsen und gedeihen ist echt toll. Und, die Natur läßt sich auch von Starkregen und Sturm nicht unterkriegen.

Allerdings muss ich sagen, bei Regen nachts auf dem Balkon sitzen und dem gleichmässigen Rauschen zuhören, hat auch was.

Mit den Enkelinnen Holunderblüten sammeln (Bekanntschaft mit Brennesseln inbegriffen) und daraus gemeinsam köstliches Gelee und Sirup herstellen, hat so viel Spaß gemacht.

Umgeben von Baulärm in unmittelbarer Nähe, Schwaketenbadneubau, Langzeitsanierung am Nachbarhaus und Straßenbauarbeiten, sogar in der Nacht, weiß ich Ruhe ganz besonders zu schätzen. Habe auch den Eindruck, dass die Beschränkungen durch Corona mich dünnhäutiger und empfindlicher für äußere Reize gemacht haben.

Also, den inneren Schweinehund (der in den letzten Monaten sehr präsent ist) überwinden und raus in die Natur!

Ich wünsche Euch dabei ganz viele Glücksmomente.