



# Wald und Gesundheit

Leitfaden



## Liebe Leserin, lieber Leser,

„Wald tut gut.“ Diese Überzeugung ist bei vielen Menschen tief verankert. Der Wald ist ein Ort, der Körper, Geist und Seele gut tut, ein Ort, an dem die Menschen Alltagsorgen und Berufsstress hinter sich lassen können. Der Wald ist ein Ort, der mit seiner wohlthuenden Ruhe das Grau, den Lärm und die Hektik der Stadt vergessen lässt.

Daher ist es nicht verwunderlich, dass immer mehr Menschen den Wald für sich entdecken. Gesundheit wird wichtiger und die Wertschätzung für Natur und Wald steigt sowie das Bewusstsein für ihre positiven Effekte. Waldbaden oder Shinrin Yoku ist bei dieser Entwicklung ein zentraler Begriff, der nicht nur von zahlreichen Anbietern, sondern auch von Kurorten und Therapieeinrichtungen aufgegriffen wird.

Doch woher kommt dieser Trend, welche Gesundheitswirkungen hat der Wald, was genau ist Waldbaden eigentlich, wer bietet Waldbaden an, wer darf sich ‚Waldbademeister‘ nennen, welche Ansprüche haben diese neuen Akteure an den Wald und was bedeutet ein solcher Trend für die Forstpraxis? Der Leitfaden ‚Waldnutzung zu Gesundheitszwecken‘ soll diese Fragen beantworten.

Viele der in dieser Handreichung erwähnten Befragungen und Erhebungen wurden im Zuge des Forschungsprojektes G41 ‚Waldnutzung zu Gesundheitszwecken‘ durchgeführt. Dieses Projekt hat die Beobachtung und Analyse aktueller Entwicklungen im Bereich ‚Wald und Gesundheit‘ zum Ziel und wurde vom Kuratorium für forstliche Forschung gefördert.

Gerne können Sie Hinweise, Anregungen, Lob oder Kritik an uns weitergeben.

### Ihr Wald- und Gesundheitsteam der TUM

Kontakt: [leonie.wagner@tum.de](mailto:leonie.wagner@tum.de)

Dieser Leitfaden steht zum Download unter [www.ep.mgt.tum.de/wup](http://www.ep.mgt.tum.de/wup) zur Verfügung.

## Inhalt

<b>1. Trend ‚Wald und Gesundheit‘</b> .....	<b>4</b>
Waldbaden .....	6
Waldtherapie .....	10
Erholungswald - Kurwald - Heilwald .....	12
Wald und Gesundheit: Eine Chance für die Forstwirtschaft!.....	14
<b>2. Wie wirkt der Wald?</b> .....	<b>18</b>
Gesundheit .....	20
Effekte des Waldes auf die menschliche Gesundheit .....	22
Der Gesundheitswald .....	30
<b>3. Akteure</b> .....	<b>34</b>
Akteure Gesundheitsangebote.....	36
Die Rolle der Waldverantwortlichen.....	44
Gelungene Kooperationen und Kommunikation.....	50
<b>Quellenverzeichnis</b> .....	<b>57</b>

## Impressum

An diesem Handbuch haben mitgewirkt:

Leonie Wagner, Dr. Anika Gaggermeier, Prof. Dr. Michael Suda, Nancy Koller



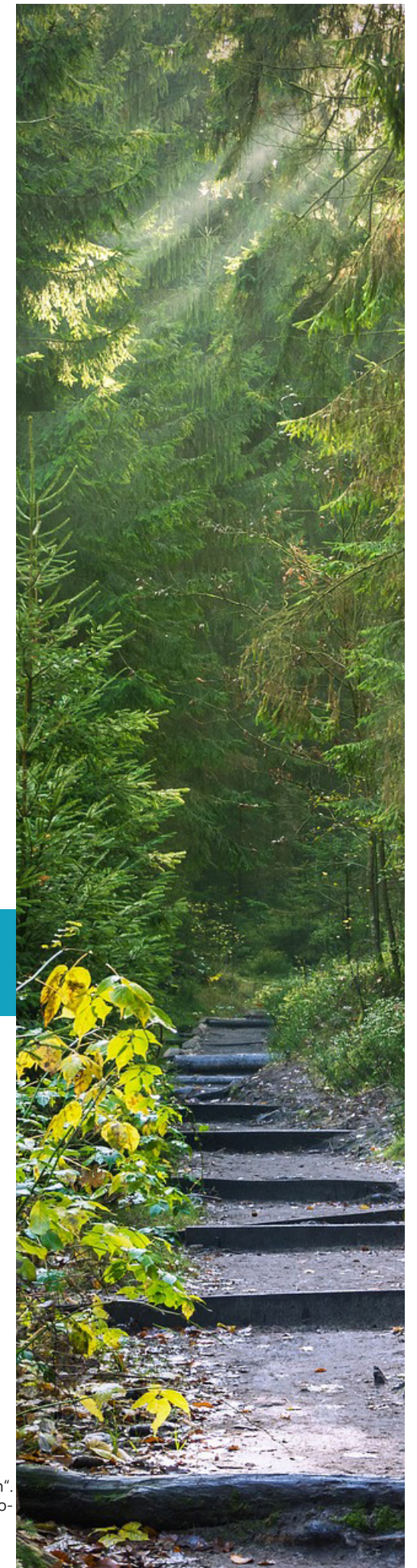
Um den Lesefluss zu erleichtern, wurde im folgenden Text darauf verzichtet, sowohl männliche als auch weibliche Endungen zu verwenden.

### Fotonachweis

S.25 © Prof. Dr. Dr. Eberhard K. Volger  
S.38 © Sophie Feiertag

**Stand** Dezember 2022

Diese Publikation entstand im Rahmen des Projektes „Waldnutzung zu Gesundheitszwecken“. Dies ist ein durch das Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten finanziertes Projektvorhaben.





# 1. Trend ‚Wald und Gesundheit‘



<b>Waldbaden</b>	<b>6</b>
Eine Begriffsbestimmung .....	6
Eine Themenkarriere.....	7
Ausbildung im Bereich Wald und Gesundheit .....	8
<b>Waldtherapie</b>	<b>10</b>
<b>Erholungswald - Kurwald - Heilwald</b>	<b>12</b>
<b>Wald und Gesundheit: Eine Chance für die Forstwirtschaft!</b>	<b>14</b>
Trendentwicklung: Ursachen .....	14
Covid-19.....	15
Chance und Aufgabe .....	16







## Ausbildung im Bereich Wald und Gesundheit

Um dem Trend Waldbaden auf die Spur zu kommen, hat der Lehrstuhl für Wald- und Umweltpolitik 2020 und 2021 unterschiedliche Ausbildungsanbieter im deutschsprachigen Raum befragt. Da es in Deutschland keine geschützte Berufsbezeichnung für Waldbaden-Anbieter gibt, hat sich eine Vielfalt an Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten mit verschiedensten Bezeichnungen (vgl. Abb. 3) und Ausbildungsinhalten etabliert. Grundvoraussetzungen für eine Teilnahme gibt es nur in wenigen Fällen, wenn sich die Aus- oder Fortbildung konkret an Ärzte, Psychologen oder Heilpraktiker wendet. Die Hauptzielgruppe der Waldbaden-Ausbildung sind Menschen, die im Tourismus, in der Wellness- und Gesundheitsbranche oder in der (Wald-) Pädagogik tätig sind sowie Menschen, die einfach nur an Wald, Natur und Gesundheit interessiert sind. Nach einer Schätzung, welche aus der Befragung der Ausbildungsanbieter hervor geht, haben sich in den vergangenen Jahren mindestens 3000 Menschen beruflich und privat weitergebildet, um zukünftig Waldbaden anzubieten. Dies lässt vermuten, dass die Zahl der Gesundheitsangebote im Wald weiter steigen wird.

Die Teilnehmenden einer Waldbaden Ausbildung absolvieren in der Regel einen mehrtägigen Lehrgang, welcher mit einer Prüfung abgeschlossen wird. Die Ausbildungsinhalte sind recht heterogen und konzentrieren sich häufig auf die Waldbadepaxis, in der den Teilnehmenden vermittelt wird, wie sie Gruppen anleiten und Übungen zum Waldbaden richtig einsetzen. Ob der Fokus der Ausbildung eher auf Achtsamkeitsübungen, Meditation und Stille, auf Wahrnehmungs- und Atem- oder auf Bewegungsübungen wie Qi Gong oder auf der Spiritualität und sogenannten ‚Kraftorten‘ liegt, hängt stark vom Ausbildungsanbieter ab. Wie intensiv Inhalte im Bereich Waldwissen, Forstorganisation und rechtliche Rahmenbedingungen behandelt werden, ist recht unterschiedlich, ebenso wie die vermittelten theoretischen medizinischen Grundlagen, diese reichen von der Salutogenese über die Gesundheitspsychologie und Prävention hin zur integrativen Waldtherapie.

Waldbaden-  
Anleiter  
Waldbaden-Yoku  
Begleiter  
Shinrin  
Trainer  
Resilienztrainer  
Naturcoach  
Wald-Gesundheitstrainer  
Waldbademeister  
Gsunder Entspannungs  
Waldbade-  
Pädagoge  
Wald-  
Shinrin Yoku pur  
achtsamkeitstrainer  
Gesundheits  
Guide  
Guide für Naturerleben  
und Waldbaden (IHK)  
Waldbaden  
Kursleiter

Abbildung 3: Ausbildungsbezeichnungen





## Waldtherapie

Waldbaden ist nur eine Form der Waldnutzung zu Gesundheitszwecken, so nutzen bereits verschiedene Reha- und Vorsorgeeinrichtungen den Wald für Rehabilitations- und Therapiemaßnahmen. Eine Befragung des Lehrstuhls für Wald- und Umweltpolitik der TUM von 29 Reha- und Vorsorgeeinrichtungen zur Behandlung von psychischen Krankheitsbildern zeigt, dass etwa 20 Prozent der Gesundheitseinrichtungen, welche weniger als 500 Meter vom Wald entfernt gelegen sind, diesen als Therapieort nutzen. Immer mehr Studien geben Hinweise darauf, dass Menschen, welche während der Genesung Kontakt zu Natur oder Wald haben, schneller gesund werden und weniger Schmerzmittel benötigen. Patienten mit Erkrankungen des Bewegungsapparates, neurologischen Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen des Respirationstraktes, dermatologischen Erkrankungen, psychischen Erkrankungen oder psychosomatischen Störungen, onkologische Patienten, Patienten mit Visuseinschränkungen sowie multimorbide und geriatrische Patienten können vom Aufenthalt und einer Therapie im Wald profitieren.

Beispielsweise ist bei etwa 60 Prozent der Patienten mit Depressionen, welche Therapiegespräche im Wald erhalten hatten, ein deutliches Nachlassen der Symptome zu beobachten. Von den Patienten, welche das gleiche Therapieprogramm in einer Klinik absolviert hatten, erfuhren lediglich 20 Prozent der Studienteilnehmer eine deutliche Verringerung der Symptome.<sup>1</sup> Diese Studie hat allerdings aufgrund der geringen Teilnehmerzahl eher explorativen Charakter und berücksichtigt mit einer Laufzeit von vier Wochen lediglich kurzzeitige Wirkungen.

Literaturtipps:

LWF aktuell (2019/2): Wälder in der Therapie

Green Care 3 (2019/3): Der Wald als Therapeut

### Historischer Exkurs

Das Wissen um die positiven Wirkungen des Waldes ist nicht neu. Eine der ersten gezielten medizinisch-therapeutischen Anwendungen war die ‚Frischluft-Liegekur‘. Diese wurde Anfang des 20. Jh. zur Behandlung von Lungentuberkulose verschrieben. So wurden in den aufgrund ihrer hohen Luftqualität geschätzten Luftkurorten in den walddreichen Regionen Harz und Schwarzwald zahlreiche Heilstätten eingerichtet. Mit der Entdeckung von Antibiotika, welche eine medikamentöse Behandlung ermöglichten, nahm die Bedeutung dieser Heilstätten für die Behandlung von Tuberkulose ab. Trotzdem bestehen einzelne Elemente dieses traditionellen Therapieansatzes in den Rehakliniken fort und werden heute noch im Rahmen von naturheilkundlichen Verfahren und der Sekundär- und Tertiärprävention angewendet.

Die **Salutogenese** ist ein Gegenkonzept zur Pathogenese und beschäftigt sich mit der Frage wie Gesundheit entsteht. Die theoretische Grundlage bildet die Betrachtung der Widerstandsressourcen, welche dem Menschen bei der Bewältigung von Stressoren zur Verfügung stehen. Die Salutogenese liefert damit die Basis für Naturheilverfahren, Gesundheitsförderung und Prävention.

Literaturtipps:

BZgA (2020): Salutogenese

Die **Waldtherapie** adressiert die Behandlung von unterschiedlichen Beschwerdebildern mit verschiedenen Maßnahmen und Verfahren in der Natur, schwerpunktmäßig jedoch im Wald. Darüber hinaus werden in der Waldtherapie Maßnahmen der Ressourcenstärkung im Sinne der Salutogenese eingesetzt und damit die positiven gesundheitlichen Effekte von Wald und Naturerleben genutzt.





## Erholungswald - Kurwald - Heilwald

Ganz unabhängig von dem Trend Waldbaden ist der Wald schon lange ein Raum, der von Menschen als Erholungsort wertgeschätzt wird und immer mehr an Bedeutung gewinnt. Ob Pilze sammeln, wandern, joggen, mountainbiken, Kräuterführungen, Waldpädagogik, Erlebnisurlaub im Wildniscamp oder einfach nur spazieren gehen, jede dieser Aktivitäten hat überwiegend positive Effekte auf die Gesundheit und kann damit als Primärprävention aufgefasst werden. Gerade auch zu Beginn der Covid-19 Pandemie wurde eine Zunahme der Waldbesuche um fast 40 Prozent beobachtet.<sup>2</sup> Dies unterstreicht noch einmal die Bedeutung des Waldes als Rückzugs-, Wohlfühl- und Regenerationsort für einen Großteil der Bevölkerung.

Die Bedeutung des Waldes für die Erholung spiegelt sich auch in den Waldgesetzen wieder. In Bayern können Wälder nach Artikel 12 Bayerisches Waldgesetz per Rechtsverordnung zu Erholungswäldern erklärt werden. Von dieser Möglichkeit wurde jedoch in Bayern kaum Gebrauch gemacht. Offensichtlich erfüllen die Wälder in Hinblick auf die vorhandene Struktur die Erwartungen. In der Waldfunktionskartierung werden die Wälder je nach potentieller Besucherfrequenz in Erholungswälder der Stufe I und Stufe II untergliedert. Auf Grundlage des Bundeswaldgesetz können die Länder in Erholungswäldern Vorschriften zu Bewirtschaftung, Jagd und zur Bereitstellung von Infrastruktureinrichtungen erlassen.

Wälder erfüllen nach Artikel 1 BayWaldG auch gesundheitliche Aufgaben. In Mecklenburg-Vorpommern ist die Ausweisung von Kur- und Heilwäldern gesetzlich verankert (in § 22 des Landeswaldgesetz), diese können zum Wohle der Allgemeinheit in der Nähe von Verdichtungsräumen, Kur- und Heilbädern und Erholungsorten per Rechtsverordnung festgelegt werden. Einen entsprechenden Kriterienkatalog hat der Bäderverband Mecklenburg-Vorpommern entwickelt.<sup>3</sup> 2020 wurden die PEFC-Standards für Erholungswald überarbeitet und um Kur- und Heilwälder erweitert.

Auch in Bayern werden aktuell Kur- und Heilwälder in bayerischen Kur- und Heilbädern ausgewiesen. So hat der Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung der Ludwigs-Maximilian Universität in München in einem Forschungsprojekt einen Kriterienkatalog für die Zertifizierung von Kur- und Heilwäldern in Bayern in Kooperation mit dem Bayerischen Heilbäder-Verband und dem Kompetenzzentrum für Waldmedizin und Naturtherapie entwickelt. So unterstützt ein Kurwald die Gesundheitsvorsorge (Prävention) und dient der natürlichen Gesunderhaltung des Menschen. Ein Heilwald dient der indikationsbezogenen therapeutischen und rehabilitativen Behandlung von unterschiedlichen Erkrankungen. Ergänzend kann ein Heilwald auch zur Prävention

genutzt werden. Die Anforderungen gliedern sich in Allgemeine Voraussetzungen (Waldgröße, Erreichbarkeit, Topografie, Ruhe, Luftreinheit), waldspezifische Voraussetzungen (Baumbestand, Waldboden, Besonderheiten, Waldbilder/Sinnesräume, Waldumfeld, Waldbewirtschaftung), Anforderungen an Sicherheit und Infrastruktur (Wegenetz, Bauliche Einrichtungen, Rettungskonzept für Notfälle) und Voraussetzungen an präventive medizinische Maßnahmen im Kurwald sowie waldtherapeutische Verfahren und Maßnahmen im Heilwald.<sup>4</sup>

Die Ausweisung von Kur- und Heilwäldern wird überwiegend von Kommunen angetrieben, welche sich einen Vorteil für den Kur- und Touristikbetrieb erhoffen. Forstliche Akteure werden über die Flächenauswahl und den Abschluss von Nutzungs- oder Gestattungsverträgen eingebunden.

Literaturtipp:

Immich et. al (2022): Bayerischer Kriterienkatalog für Kur- und Heilwald

LWF aktuell (2019/2): Gesundheitswälder - Thema für Bayern?

PEFC (2020): PEFC-Standards für Erholungs-/Kur- und Heilwälder

AFZ Der Wald (2018/16): Kur-/Heilwälder: Eine Chance für Waldeigentümer?

Das Kompetenzzentrum für Waldmedizin und Naturtherapie in Bad Wörishofen fasst die Definition für Kur- und Heilwälder folgendermaßen zusammen:

Ein **Kurwald** ist ein naturnahes Waldgebiet, in dem unterschiedliche Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention von Krankheiten durchgeführt werden können. Im Kurwald können besonders entschleunigende und achtsame Verfahren wie Body-Mind-Übungen oder Achtsamkeitspraxis durchgeführt werden. Aber auch stärker leistungsorientierte Verfahren wie die Klimatherapie und sportliche Bewegungsangebote können auf den Wanderwegen unter qualifizierte Leitung umgesetzt werden.

Der **Heilwald** ist ein definiertes Waldgebiet, das für eine therapeutische und rehabilitative Nutzung für spezielle Indikationen gestaltet ist. Hierin unterscheidet sich der Heilwald vom Kurwald. Im Heilwald sollen gesundheitsfördernde Maßnahmen durchgeführt werden, die das weitere Voranschreiten einer Erkrankung vermeiden, verzögern oder lindern sollen. Hierfür bedarf es neben einer therapeutischen indikationsspezifischen Infrastruktur auch besonders qualifizierte Waldtherapeuten, die spezielle Therapieprogramme im Wald anleiten.<sup>5</sup>



## Wald und Gesundheit: Eine Chance für die Forstwirtschaft!

2020 hat der Lehrstuhl für Wald- und Umweltpolitik verschiedene forstliche Akteure in Bayern zu dem Themenfeld Wald und Gesundheit befragt. Aus dieser Befragung geht hervor, dass das Thema sowohl von den Befragten der Forstverwaltung als auch von den Forstbetrieben der BaySF überwiegend als eine Chance gesehen wird. Nur 12 Prozent der befragten Betriebe und 4 Prozent der befragten Ämter lehnen ein aktives Besetzen des Themenfeldes Wald und Gesundheit prinzipiell ab. Weitere 55 bzw. 60 Prozent der Befragten finden sowohl Pro als auch Contra Argumente. Eine deutliche Mehrheit vermutet, dass die Bedeutung des Themenfeldes in Zukunft weiter zunehmen wird.

### Trendentwicklung: Ursachen

Die befragten Revierleiter beobachten überwiegend eine Zunahme der Waldnutzung in den Bereichen Erholung, Freizeitaktivitäten, Urlaub daheim, Gesundheit und Naturerfahrung, welche sich überwiegend auf städtische Bereiche und Urlaubsregionen konzentriert. Dies wird ganz allgemein mit gesellschaftlichen Veränderungen assoziiert. So nehmen die Befragten ein wachsendes Gesundheits- und Umweltbewusstsein wahr sowie eine zunehmende Wertschätzung von Natur und Wald und verknüpfen dies mit der Urbanisierung, Veränderungen im Berufsleben und einer alternden Gesellschaft. Verbunden mit den Veränderungen im Lebens- und Berufsumfeld werden die ‚Push‘- Faktoren Stress, gesundheitliche Belastungen und Entfremdung, genannt. Diese sorgen, so die Vermutung, für ein steigendes Bedürfnis nach Ausgleich und Erholung im Grünen.



Ebenfalls im Zusammenhang mit der steigenden Nutzung von Wäldern für Gesundheitszwecke werden technische Entwicklungen wie E-Bikes, mit denen die Erreichbarkeit des Erholungsortes Wald gerade auch für ältere Menschen steigt, genannt. Aber auch das Social Distancing und die wegfallenden Freizeitmöglichkeiten im Zuge der Covid-19 Pandemie wurden als Faktoren für die Zunahme der Bedeutung von Wald und Gesundheit angesehen.

### Covid-19

Eine Umfrage, die der Lehrstuhl für Wald- und Umweltpolitik im April 2020 begonnen hat, ergab, dass die Häufigkeit der Waldbesuche während des ersten Lockdown um etwa 40 Prozent anstieg. Ein wichtiges Motiv für den Waldbesuch ist die Erholung und Bewegung. In der Pandemie kam dem Wald als Raum der Distanzierung eine ebenso große Bedeutung zu (vgl. Abb. 5). Nur 2 Prozent der etwa 1000 befragten Waldbesucher gaben an, seit der Pandemie seltener in den Wald zu gehen.

Literaturtipps:  
LWF aktuell (2021/1): Was Waldbesucher im Wald finden

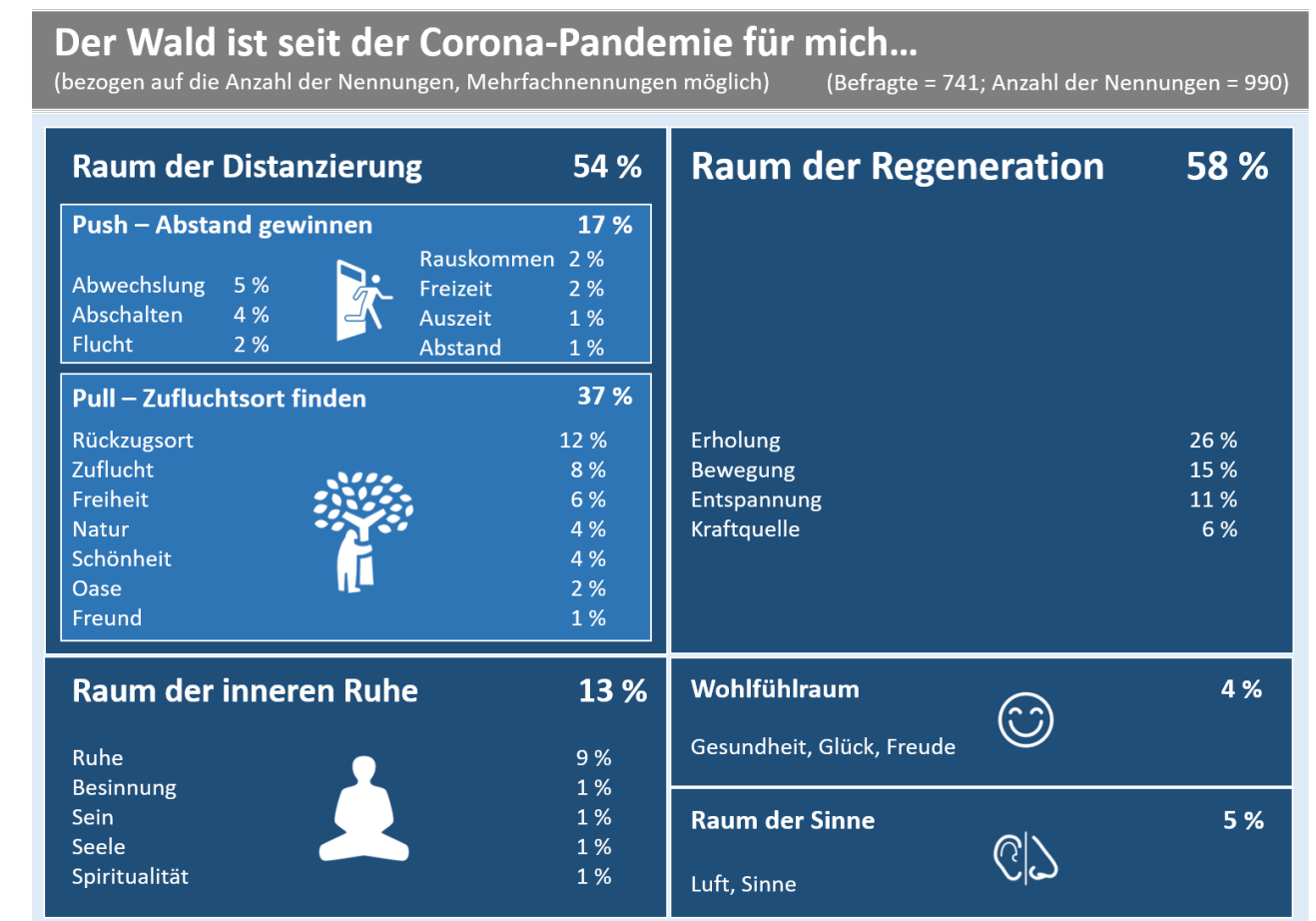


Abbildung 5: Ergebnisse Wald und Corona Befragung



## Chance und Aufgabe

Eine Befragung von forstlichen Akteuren im Rahmen des Projektes G41 der TUM zeigt, dass diese das Besetzen des Themas Wald und Gesundheit zum Einen als Chance zum Anderen als ihre Aufgabe wahrnehmen.

Die Möglichkeit, ein positives Image der Waldbewirtschaftung zu vermitteln, der Einfluss im Themenfeld und damit die Deutungshoheit, das Erschließen eines neuen Geschäftsfeldes und die Wissensvermittlung im Bereich Waldbewirtschaftung sehen die Befragten als Chance. Die Befragten sehen die Gelegenheit, Gesundheitsangebote im Wald als Kommunikationsoberfläche zu nutzen. So könne das Interesse an gesundheitlichen Themen genutzt werden, um ein besseres Verständnis für Waldbewirtschaftung in der Bevölkerung herzustellen und Akzeptanz zu fördern.

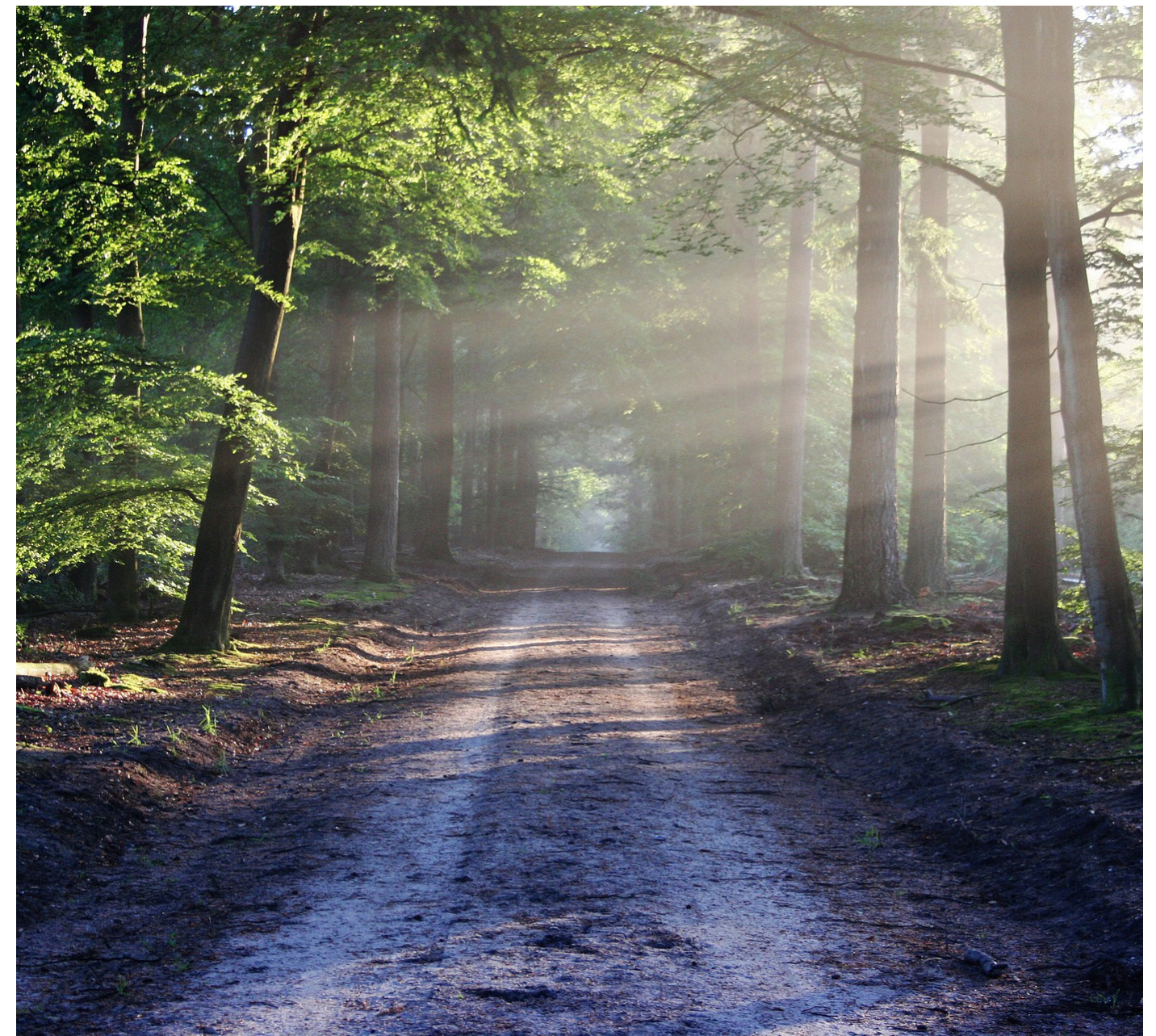
Grundsätzlich sehen sowohl die Befragten der BaySF als auch der Forstverwaltung das Besetzen des Themas Wald und Gesundheit als ihre Aufgabe an. Ein wichtiges Argument, weshalb das Thema Wald und Gesundheit in den Aufgabenbereich der jeweiligen Organisation fällt, ist die Gemeinwohlorientierung sowie die umfassende ‚Waldkompetenz‘. Bei den Staatsforsten kommen praktische Überlegungen zur Mitgestaltung und Steuerung durch Verträge hinzu. Als verhindernde Faktoren werden häufig fehlende personelle, finanzielle, zeitliche Kapazitäten und fehlende Kompetenz im Bereich Gesundheit genannt. Die Befragten der Ämter wie auch die Befragten der BaySF sind sich uneinig, ob Gesundheitsthemen im Wald nun in ihren Aufgaben und Kompetenzbereich fallen. Dies offenbart, dass eine eindeutige Positionierung der jeweiligen Organisation fehlt und es vielmehr von der individuellen Einstellung der Bereichsleiter, Forstbetriebsleiter und Revierleiter abhängt, ob das Thema aufgenommen wird.

Im Bereich Gesundheitsprävention steht eine große potentielle Zielgruppe einer geringen Nutzungs- und Umgestaltungsintensität des Waldes gegenüber (vgl. Abb. 4). Dies stellt eine effiziente Möglichkeit für die Forstbranche dar, mit geringem Aufwand ein positives Image und positive Reaktionen und Assoziationen zu erzeugen.



Abbildung 6: Wald und Gesundheit als Chance (rot) und Aufgabe (Grün)

- Waldbaden liegt im Trend und wird von verschiedenen Akteuren aufgegriffen
- Die Bedeutung des Waldes als Erholungsraum steigt
- Das Thema Wald und Gesundheit ist eine Chance für die Forstwirtschaft und ihre Organisationen





## 2. Wie wirkt der Wald?



<b>Gesundheit</b>	<b>20</b>
Definition Gesundheit .....	20
Prävention und Gesundheitsförderung.....	20
Der Körper: Ein komplexes System zur Gesunderhaltung .....	21
<b>Effekte des Waldes auf die menschliche Gesundheit</b>	<b>22</b>
Abwesenheit von schädlichen Umwelteinflüssen .....	23
Stressreduktion und Erholung.....	24
Erhöhte körperliche Aktivität .....	27
Anregung des Immunsystems.....	28
Verbesserte soziale Kontakte.....	29
<b>Der Gesundheitswald</b>	<b>30</b>
Der ideale Gesundheitswald .....	30
Der Anti-Gesundheitswald .....	32
Der tatsächlich genutzte Gesundheitswald.....	32



# Gesundheit

## Definition Gesundheit

„Was ist Gesundheit?“ Diese grundsätzliche Frage muss geklärt sein, um die Wirkungen des Waldes auf die menschliche Gesundheit beurteilen zu können. Gesundheit ist, in der traditionellen biomedizinischen Auffassung, die Abwesenheit von Krankheit und wird erreicht, indem spezifische Krankheitsbilder durch Medikamente oder kurative Eingriffe behandelt werden. Das heutige Verständnis von Gesundheit allerdings erkennt die vielfältigen Wechselwirkungen zwischen biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren an und überwindet damit den cartesischen Dualismus von Körper und Geist.<sup>6</sup>

Die WHO definiert Gesundheit als ‚ein Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen‘. Diese sehr umfassende Definition von Gesundheit öffnete bereits 1948 den Blick auf die mentalen und sozialen Aspekte von Gesundheit ebenso wie auf die Bedeutung der Gesundheitsprävention.

BZgA (2018): Gesundheit

## Prävention und Gesundheitsförderung

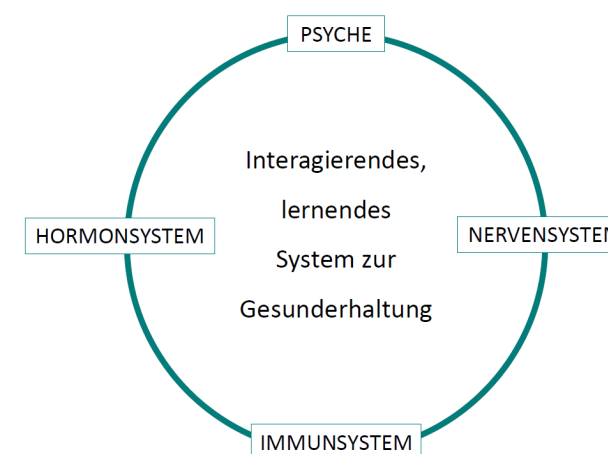
Mit der Verbesserung der Hygienebedingungen in den Industrieländern hat sich auch das Krankheitsspektrum verändert. Heute sind nicht mehr Infektionskrankheiten wie Pocken oder Tuberkulose die häufigste Todesursache, sondern chronische und nicht-übertragbare Krankheiten, wie beispielsweise Diabetes Typ II, kardio-vaskuläre Erkrankungen, chronische Lungenerkrankungen und psychische Erkrankungen. Viele dieser Krankheiten sind mit Risikoverhalten wie mangelnder körperlicher Aktivität, ungesunder Ernährung, Rauchen und Alkoholkonsum assoziiert. Verschiedene Risikofaktoren eines urbanen Lebensumfeldes, Schadstoffbelastung, Lärm, chronischer Stress, hängen ebenfalls mit diesen Erkrankungen zusammen. Die Auswirkungen dieser Risikofaktoren können durch gezielte präventive Maßnahmen gemindert werden. Große Bedeutung haben hier die Handlungsfelder Bewegung, Ernährung, Entspannung und Stressmanagement sowie Reduktion des Suchtmittelkonsums.<sup>7</sup>

Präventive Maßnahmen und Maßnahmen der Gesundheitsförderung bekommen eine immer größere Bedeutung sowohl im öffentlichen Gesundheitswesen als auch im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Häufig werden hier die Kosten von gesundheitsfördernden Maßnahmen den Einsparungen durch geringere krankheitsbedingte Ausfälle und durch Entlastung des Gesundheitssystems gegenübergestellt. So können Ärzte in Neuseeland oder den USA mit einer ‚green prescription‘ Bewegung in der Natur oder in einem Park auf Rezept verschreiben.

Der Wald kann bei Heilungsprozessen unterstützend wirken und weist im Bereich von Gesundheitsförderung und Stressmanagement enorme Potenziale auf, zumal in einer Gesellschaft, in welcher die Menschen ihrem Wohlbefinden, der Lebensqualität und der Gesundheit immer größere Bedeutung zumessen.

## Der Körper: Ein komplexes System zur Gesunderhaltung

Erkenntnisse aus dem interdisziplinären Forschungsfeld der Psycho-Neuro-Immunologie bzw. der Psycho-Neuro-Endokrinologie zeigen, dass das Nervensystem, das Immunsystem und das Hormonsystem auf vielfältige Art und Weise miteinander verschränkt sind. So verursacht emotionaler Stress einen messbaren Anstieg von Kortisol in Serum und Speichel, einen Anstieg von proinflammatorischen Zytokinen sowie eine Abnahme der Aktivität von T-Killerzellen. Hier wirkt sich also ein subjektiver Zustand der Psyche negativ auf das Immunsystem und das Hormonsystem aus. Umgekehrt kann eine Immunantwort über Zytokine ein Krankheitsverhalten begünstigen, welches sich in Müdigkeit, Rückzug und Depression äußern kann.<sup>8</sup> Diese Erkenntnisse unterstreichen die Bedeutung von Stressreduktion und Erholung für die menschliche Gesundheit und damit das Potential von Wald- und Naturerleben für die Gesundheitsförderung.



**Stress** hemmt die Immunantwort. Dabei spielen **Zytokine** eine zentrale Rolle. Zytokine sind Proteine welche verschiedene Zellen des Immunsystems aktivieren können. Sie regulieren damit die Dauer und Stärke der Immunantwort und wirken in der Regel entzündungsförderlich.

Abbildung 7: Der Körper - ein System zur Gesunderhaltung



## Effekte des Waldes auf die menschliche Gesundheit

Wichtige Wirkpfade von Wald und Natur auf die menschliche Gesundheit sind:

- Abwesenheit von schädlichen Umwelteinflüssen
- Stressreduktion und Erholung
- Erhöhte körperliche Aktivität
- Anregung des Immunsystems
- Verbesserte soziale Kontakte
- Naturkontakt

Literaturtipp:

FOREST EUROPE (2019): Human Health and Sustainable Forest Management

LWF aktuell (2018/4): Heilkraft des Waldes

Schuh & Immich (2019): Waldtherapie



## Abwesenheit von schädlichen Umwelteinflüssen

Hitze, Lärm und Luftverschmutzung sind die wichtigsten Umwelteinflüsse, die in Städten und besonders an Hauptverkehrsadern die Gesundheit nachteilig beeinflussen. In Deutschland sind schätzungsweise 45 000 vorzeitige Todesfälle auf Feinstaubbelastung zurückzuführen. Betroffen sind vor allem Kinder, ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen der Atemwege. So werden in Deutschland etwa 15 Prozent der Todesfälle durch Herz-Lungen-Erkrankungen auf Feinstaub zurückgeführt.<sup>9</sup> Die WHO schätzt, dass weltweit etwa ein Viertel aller Todesfälle durch Schlaganfall und Herzinfarkt durch Luftverschmutzung verursacht wird.<sup>10</sup> Auch das Risiko für Diabetes steigt mit etwa 40 Prozent pro 10 µg pro m<sup>3</sup> signifikant an.<sup>11</sup>

Literaturtipp:

EEA Infografik (2021): Auswirkungen der Luftverschmutzung

Umweltbundesamt (2022): Gesundheitsrisiken durch Hitze

Extreme Hitze bedeutet für ältere Menschen, für Kleinkinder und für Menschen mit chronischen Vorerkrankungen eine erhebliche Belastung des Herz-Kreislauf-Systems. Gerade innerstädtische Bereiche weisen gegenüber Stadträndern und Wäldern deutlich erhöhte Temperaturen auf. Schätzungsweise jeweils 6000 Menschen sind in Deutschland in den Hitzesommern 2003, 2006 und 2015 an den Folgen der Hitze gestorben.<sup>12</sup>

Lärm hat physiologische (Ausschüttung von Stresshormonen und proinflammatorischen Zytokinen) und psychosoziale Auswirkungen (mentaler Stress) auf die menschliche Gesundheit. Eine dauerhafte Lärmexposition erhöht das Risiko für Depressionen und Angststörungen. Außerdem werden physiologische Stressreaktionen ausgelöst, die über eine vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen, eine Erhöhung des Blutdruckes und vermehrt auftretende Schlafstörungen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle erhöht.<sup>13</sup> Nach einer schweizer Studie beeinträchtigt Lärmbelastung die Glucoseregulation negativ und erhöht das Risiko für Diabetes und Übergewicht.<sup>14</sup>

Die Wirkungen des Waldes lassen sich nur im Vergleich zu anderen Umgebungen beobachten. Werden für einen solchen Vergleich gebaute oder urbane Räume genutzt, liegen die gesundheitlichen Vorteile des Waldes auf der Hand: die Abwesenheit von schädlichen Stoffen, extremer Hitze und Lärm. Dies wirkt sich nicht nur kurzfristig, während eines Aufenthaltes im Wald auf die Gesundheit aus. Epidemiologische Studien zeigen, je grüner das Lebensumfeld und die Wohngegend, desto geringer ist das Mortalitätsrisiko der dort lebenden Menschen.<sup>15</sup>



## Stressreduktion und Erholung

Der menschliche Körper reagiert auf bestimmte umweltbezogene und psychosoziale Reize, welche vom Gehirn als Stressoren (vgl. Box rechts) eingestuft werden, mit der Ausschüttung von Stresshormonen (Kortisol, Adrenalin) und der Aktivierung des Sympathikus (siehe Box unten). Dies bewirkt eine Atembeschleunigung, einen Blutdruckanstieg, eine Energiesteigerung sowie eine Verminderung der Stoffwechselaktivitäten. Die natürliche Stressreaktion dient dazu, die volle Leistungsfähigkeit abzurufen und angemessen auf potentiell bedrohliche Situationen reagieren zu können. <sup>16</sup>

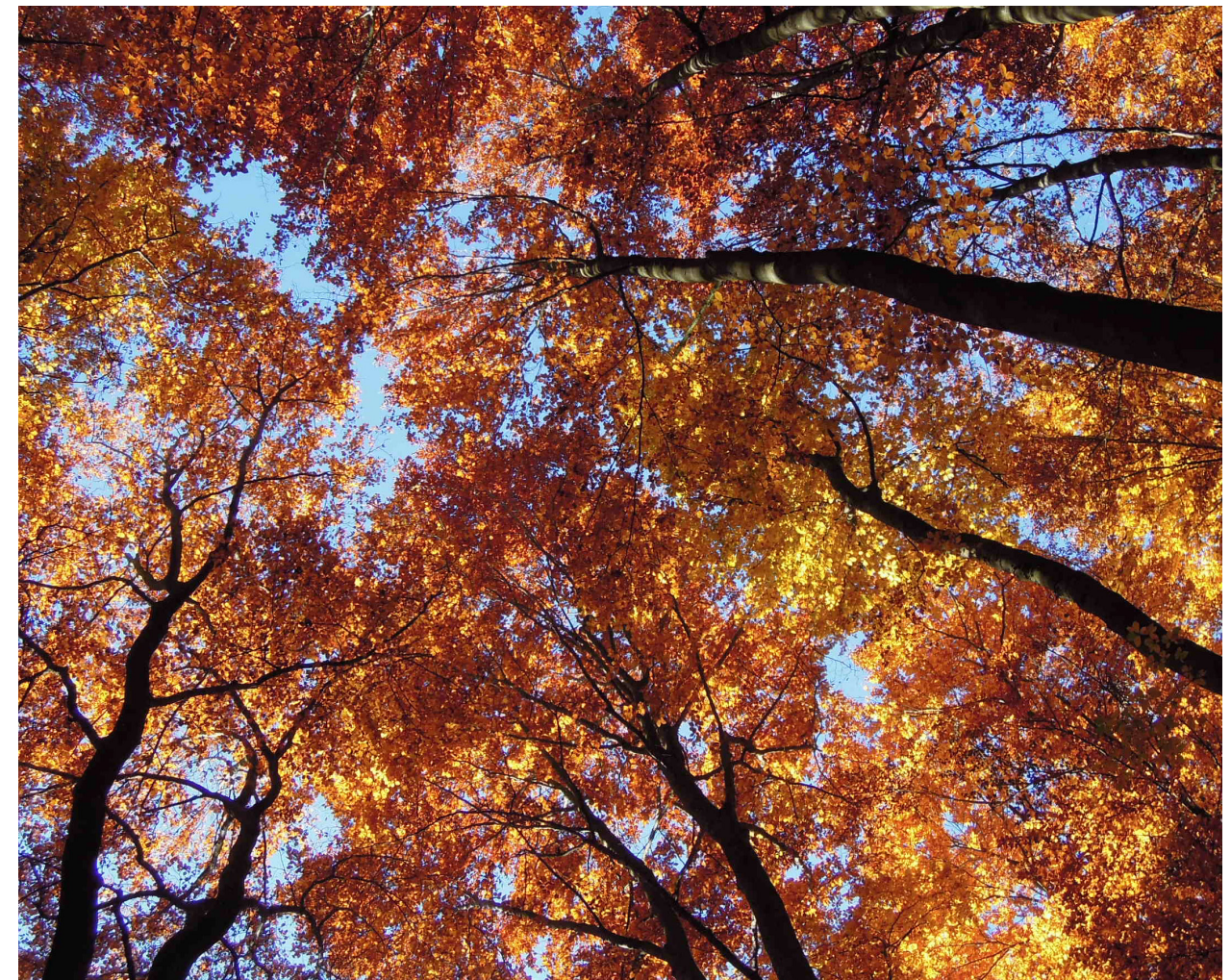
Chronischer Stress dagegen wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus. So ist das Risiko für ein Entstehen und Fortschreiten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Ein dauerhaft hoher Spiegel an Stresshormonen und Kortisol begünstigt das Auftreten von chronisch erhöhten Entzündungswerten und steht daher auch im Zusammenhang mit Diabetes Typ II und Krebserkrankungen. Außerdem hat Dauerstress Auswirkungen auf die neuronale Verarbeitung, welche sich in Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsdefiziten äußern können.<sup>7</sup> Neben den körperlichen Reaktionen beeinträchtigt Stress das emotionale und psychische Wohlbefinden stark. So sind Angststörungen, Depressionen, Schlafstörungen und Burnout mit dauerhaft erhöhter Stressbelastung assoziiert.<sup>7</sup>

Die natürliche Umgebung des Waldes ermöglicht es dem menschlichen Körper und Geist, sich zu erholen. Bei einem Aufenthalt im Wald sinkt die Konzentration des Stresshormons Kortisol, ebenso wie der Blutdruck und die Herzfrequenz. Der Parasympathikus wird aktiviert und wirkt auf den Stoffwechsel sowie auf eine Vielzahl von Organen.<sup>17</sup> Außerdem beeinflusst ein Waldbesuch auch auf andere Bereiche der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens. So sinken die Werte für Stress, Angst, Depression und negative Emotionen wie Wut, Aggression, Impulsivität und Müdigkeit. <sup>18,19</sup>

Der **Sympathikus** und der **Parasympathikus** sind die beiden Gegenspieler des vegetativen Nervensystems. Eine Aktivierung des Sympathikus bedeutet eine Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit, der Blutdruck und die Herzfrequenz steigt. Der Parasympathikus dagegen, als sogenannter Ruhenerv stimuliert die Verdauung und die Sekretion. Für ein dauerhaftes Wohlbefinden sollten sich die sympathische Aktivität und die parasympathische Erholung in einem dynamischen Gleichgewicht befinden.

### Stressoren<sup>33</sup>

- Physikalische Umweltfaktoren: Kälte, Wärme, Lärm, Schmutz
- Alltagsbezogene Faktoren: Zeitdruck bei der Arbeit, familiäre Verpflichtungen wie Kinderbetreuung oder die Pflege von Angehörigen, finanzielle Sorgen
- Körperliche Faktoren: Schmerzen, Verletzungen, körperliche Einschränkungen, Infektionen, Hunger, Durst, Schlafentzug, Substanzabhängigkeit
- Psychosoziale Faktoren: soziale Isolation/Einsamkeit, Über- und Unterforderung, zwischenmenschliche Konflikte, Konkurrenz, Rollenkonflikte







Ein Spaziergang in einer natürlichen Umgebung kann Ruminieren verringern, also ein ständiges Wiederkehren von negativen Gedanken.<sup>20</sup> Ein solches Grübeln ist ein Vorgang, der nur schwer willentlich beeinflusst werden kann und mit einem größeren Risiko für depressive Episoden assoziiert ist. Die Natur kann hier eine positive Ablenkung gegenüber urbanen Umgebungen darstellen, welche es den Menschen ermöglicht, aus negativen Gedankenspiralen auszubrechen. Eine breit angelegte Korrelationsstudie bestätigte, dass Menschen die mehr Zeit in der Natur verbringen, weniger zu Ruminieren neigen.<sup>21</sup>

Nach der Attention-Restoration Theorie<sup>22</sup> erfordert die Fähigkeit sich zu fokussieren, dass das Gehirn andere Stimuli aktiv unterdrückt. Bei zunehmender mentaler Beanspruchung ermüdet dieser Mechanismus und führt zu Unkonzentriertheit. Da natürliche Umgebungen keine solche gerichtete Aufmerksamkeit erfordern und dort im Gegensatz zu urbanen Bereichen kaum Stressreize durch plötzliche Stimuli auf den Menschen einwirken, kann sich der menschliche Geist in natürlichen Umgebungen besonders gut erholen. In Übereinstimmung mit dieser Theorie kann ebenfalls eine leichte Verbesserung von kognitiven Funktionen in den Bereichen Arbeitsgedächtnis, kognitive Flexibilität und Steuerung der Aufmerksamkeit nach einem Aufenthalt in der Natur festgestellt werden.<sup>23</sup>

## Erhöhte körperliche Aktivität

Mangelnde Bewegung gehört zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem mindert körperliche Aktivität das Risiko für die Entstehung von Diabetes Typ II. Bewegung ist damit ein wesentliches Element der Primärprävention. Aber auch in der Sekundär- und Tertiärprävention spielt Bewegung eine wichtige Rolle. Bei Krebserkrankungen senkt körperliche Aktivität das Mortalitätsrisiko um etwa 40 Prozent. Außerdem zeigen Kraft-, Stabilisations- und Koordinationsübungen bei der Behandlung von Rückenschmerzen eine positive Wirkung.<sup>14</sup>

Bei Kindern ist der Zusammenhang zwischen der Knochenfestigkeit und moderater körperlicher Aktivität gut untersucht. Die Knochenfestigkeit gilt als Prädiktor für Osteoporose im Erwachsenenalter.<sup>24</sup> Im Alter senkt regelmäßige Bewegung das Mortalitätsrisiko um 22 Prozent. Wichtig ist hier einerseits der Erhalt der Selbstständigkeit bei der Bewältigung von Alltagstätigkeiten und andererseits der Erhalt der motorischen Fähigkeiten. Bewegungsprogramme welche Balance, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren können das Sturzrisiko bei noch nicht gebrechlichen Personen senken.<sup>14</sup>

In verschiedenen Studien wurde ein positiver Zusammenhang zwischen der körperlichen Aktivität von Menschen über 60 und dem Zugang zu Grünflächen und Parks beobachtet.<sup>25</sup> Dieser Effekt ist für alle Altersgruppen und auch in verschiedenen Ländern feststellbar.<sup>26</sup> Allerdings finden sich ebenso Studien, die keinen signifikanten Zusammenhang feststellen konnten. Trotz dieser uneindeutigen Ergebnisse, wird Bewegung als ein wichtiger vermittelnder Faktor für die positiven gesundheitlichen Effekte des Waldes angesehen. Die Natur bietet vielen Menschen Raum für Bewegung. So vergleicht beispielsweise eine Studie die Art und Intensität der Aktivitäten von verschiedenen natürlichen Umgebungen. Es zeigte sich, dass die Besuchshäufigkeit im Wald mit 5 Prozent aller Besuche nur eine geringe Rolle spielt gegenüber landwirtschaftlich genutzten Flächen, Parks, Erholungsflächen (z.B. Spielplatz, Zoo) und Flächen mit angrenzenden Gewässern. Dagegen ist die Dauer des Besuchs in Wäldern deutlich länger, es werden weitere Strecken zurückgelegt und es werden bevorzugt leichte körperliche Aktivitäten ausgeübt z.B. Spazieren gehen.<sup>27</sup>

Bei einem Vergleich der Aktivitäten von Kindern auf traditionellen Spielplätzen mit Waldspielplätzen zeigt sich, dass Kinder auf Waldspielplätzen einerseits sich kreativ mit Naturmaterialien beschäftigen und andererseits häufiger körperlich aktiv sind, beispielsweise in Form von Fang- und Versteckspielen.<sup>28</sup>



## Anregung des Immunsystems

Der Wald hat vielfältige Wirkungen auf die Gesundheit, welche scheinbar zum Teil auf das Einatmen von Terpenen zurückgeführt werden können. Terpene ist ein Sammelbegriff für verschiedenste flüchtige organische Verbindungen. Diese können unterschiedliche gesundheitliche Effekte auf den menschlichen Körper haben. So sinkt die Konzentration von entzündungsfördernden Zytokinen nach einer Waldbaden-Einheit ab, wogegen die Aktivität von entzündungshemmenden Zytokinen und NK-Killerzellen steigt.<sup>29</sup> Diese Beobachtungen basieren allerdings auf Laborstudien mit geringen Teilnehmerzahlen und arbeiten teilweise mit deutlich höheren Stoffkonzentrationen als unter natürlichen Bedingungen in Wäldern auftreten. Die Studien geben damit zwar Hinweise auf eine mögliche Beeinflussung des Immunsystems, es können jedoch keine belastbaren Aussagen getroffen werden.

Untersuchungen zu der Stoffkonzentration von Terpenen in Wäldern zeigen, dass diese äußerst variabel ist. Neben der Abhängigkeit von Baumart, Sonneneinstrahlung, Höhenlage, Jahreszeit und meteorologischen Faktoren, folgt die Konzentration von Terpenen in der Waldluft einem Tagesrhythmus mit einem Peak am frühen Nachmittag. Darüber hinaus können sowohl biotische als auch abiotische Stressereignisse die Emission von Terpenen deutlich erhöhen.<sup>30</sup> Nadelwälder werden aufgrund der höheren Emission von Terpenen geschätzt, allerdings wird nur ein Teil der positiven Effekte des Waldes auf Terpene zurückgeführt. Viel bedeutender ist die Entspannungs- und Erholungswirkung und damit die Reduktion von Stress. Hier steht das umfassende Sinneserleben des Naturraumes Wald (Gerüche, Stille, Waldgeräusche, Grün, Aussichtspunkte) und die Abwesenheit von Zivilisation (Lärm, Alltag, Verkehr) im Vordergrund.

Nach der Biodiversitäts-Hypothese bedarf das Immunsystem regelmäßiger Aktivierung und Stimulierung. Natürliche Umgebungen ermöglichen den Kontakt zu verschiedensten Mikroorganismen, Pflanzen, Tieren und deren Stoffwechselprodukten und verringern damit die Wahrscheinlichkeit von Autoimmunerkrankungen und Allergien. Ebenso verringert der Kontakt zu bestimmten Mikroorganismen die Häufigkeit von psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, ADHS, Schizophrenie, Autismus und Posttraumatischen Belastungsstörungen. Hier zeigt sich eine enge Verschränkung von psychischen Erkrankungen mit dem Immunsystem und der Umwelt.<sup>31</sup>

## Verbesserte soziale Kontakte

Einige wenige Studien mit Fokus auf urbane Grünflächen beschäftigen sich mit der Wirkung auf soziale Kontakte. Wälder und Parke sind Begegnungsräume, welche vorhandene soziale Beziehungen stärken. Sie ermöglichen es, neue soziale Kontakte zu knüpfen und stärken den sozialen Zusammenhalt. Sozialer Zusammenhalt bedeutet, dass Menschen sich einer Gruppe, beispielsweise einer Nachbarschaft, zugehörig fühlen, in welcher sie freundliche und positive Beziehungen zueinander aufbauen und das Gefühl haben gleiche Normen und Werte zu teilen. Dies wirkt sich positiv auf das emotionale Wohlbefinden und die Lebensqualität aus.<sup>32</sup>

### Natur- und Waldaufenthalte



#### Mentale Effekte:

##### Vermindert:

- Stress
- Angst
- Depression
- Negative Emotionen
- Negative Gedankenspiralen

##### Verbessert:

- Wohlbefinden und Lebensqualität
- Kognitive Fähigkeiten und Kreativität



#### Körperliche Effekte:

##### Fördert Entspannung:

- Reduktion von Blutdruck, Herzfrequenz
- Reduktion von Stresshormonen
- Aktivieren des Parasympathikus

##### Aktivieren des Immunsystems

- Entzündungshemmende Effekte
- Allergie und Asthma vorbeugende Effekte
- Anti-oxidative Wirkung



## Der Gesundheitswald

### Der ideale Gesundheitswald

Aus einer Befragung des Lehrstuhls für Wald- und Umweltpolitik der Technischen Universität München von Waldbaden-Anbietern geht hervor, aus welchen Elementen ein idealer Gesundheitswald aufgebaut sein sollte (Abb. 8). Ein für Gesundheitsnutzungen geeigneter Wald zeichnet sich neben einer bestimmten Zusammensetzung auch durch Infrastruktur sowie durch Elemente der Besucherlenkung und Sicherheit aus. Bemerkenswert ist, dass immerhin 42 Prozent der Befragten angeben, dass es aus ihrer Sicht keinen idealen Gesundheitswald gibt, sondern vielmehr viele verschiedene Wälder grundsätzlich als Gesundheitswald geeignet sind.

Bei der Zusammensetzung des Waldes wird die Vielfalt, einzelne Strukturelemente und die Natürlichkeit am Häufigsten genannt. Wobei damit nicht ökologische oder naturschutzfachliche Begriffe gemeint sind, sondern vielmehr abwechslungsreiche Waldbilder, welche die Besucher zum Beobachten und Entdecken einladen. Mit Vielfalt beschreiben die Befragten, um es in „Forstjargon“ auszudrücken, einen stufigen Mischwald, gekennzeichnet durch unterschiedliche Baumarten, Höhen- und Altersstrukturen sowie unterschiedlichen Lichtverhältnissen. Die Befragten nennen ebenfalls einzelne Strukturelemente als wichtige Bestandteile eines idealen Gesundheitswaldes. Hier steht nicht die Abwechslung im Vordergrund, vielmehr werden verschiedene Vegetationsschichten, besondere Lichtverhältnisse und Aussichtspunkte als eigenständige Elemente betrachtet. Besonders häufig wird hier die Moosschicht genannt, welche beim Barfußlaufen besonders angenehme Sinneseindrücke ermöglicht.

Ein ‚natürlicher‘ Wald wird von den Befragten mit den Begriffen ursprünglich, wild, lebendig oder naturbelassen beschrieben. In diesem Zusammenhang wird auch von einzelnen Befragten erwähnt, dass der ideale Gesundheitswald Naturschutzgebiete enthalten sollte, dies steht aus Sicht der Befragten für eine besondere Naturnähe. Aus dem Kontext wird klar, dass manche Befragte mit Urwald einen Wald mit alten Laubbäumen meinen und nicht einen Wald in dem keine menschlichen Eingriffe stattfinden. Die Begriffe natürlich oder urtümlich beziehen sich häufig mehr auf den ästhetischen Eindruck als auf die Form der Bewirtschaftung. Der natürliche Wald wird als Gegenstück zu einem intensiv bewirtschafteten Wald konstruiert. Dieses negativ Bild eines reinen Wirtschaftswaldes wird mit Kahlschlag, intensiver Befahrung mit Maschinen sowie gepflanzten Fichten- oder Kiefernmonokulturen assoziiert. Bei den allermeisten Befragten ist die Vorstellung, was ein ‚natürlicher Wald‘ ist, sehr allgemein und nicht an spezifische Merkmale gebunden.

### Der ideale Gesundheitswald

(bezogen auf die Anzahl der Befragten, Mehrfachnennungen möglich)

(Befragte = 74)

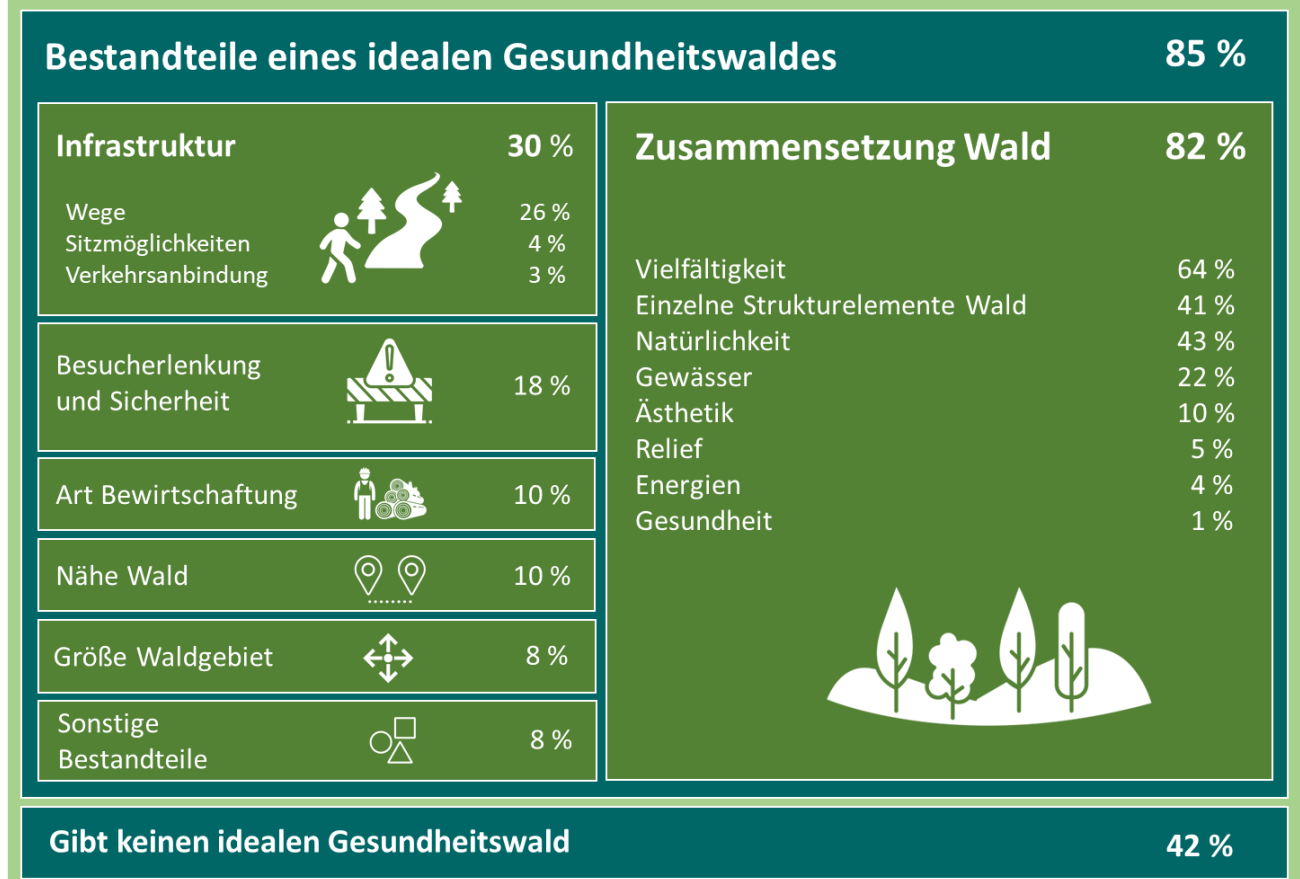


Abbildung 8: Der ideale Gesundheitswald





## Der Anti-Gesundheitswald

Anders als bei Angeboten im Bereich Sport sind die Besucher beim Waldbaden auch abseits von Wegen im Wald unterwegs. Bestände mit flächigem, dichten und teilweise dornigem Bewuchs in der Kraut- und Strauchschicht werden von den Befragten Anbietern daher als ungeeignet angesehen. ‚Fichtenplantage‘ und ‚Monokulturen‘ werden aufgrund ihrer Eintönigkeit und als Gegenkonstrukt zum ‚naturnahen‘ Wald negativ bewertet. Die Übergänge zwischen dem negativ bewerteten, rein auf ökonomischen Profit ausgerichteten Wirtschaftswald und dem gewünschten abwechslungsreichen Mischwald sind fließend. Eine forstwirtschaftliche Nutzung des Waldes wird nur in ihren deutlicheren Ausprägungen wahrgenommen und nicht grundsätzlich abgelehnt. Ebenfalls als nicht gesundheitsförderlich beurteilen die Befragten Wälder mit hoher Besucherfrequenz und einer gewissen Lärmkulisse. Auch die Infrastruktur kann den Anti-Gesundheitswald charakterisieren, beispielsweise breite, gerade und geschotterte Wege, welche dem Erholungssuchenden wenig Abwechslung bieten und ein Eintauchen in die Waldatmosphäre verhindern.

## Der tatsächlich genutzte Gesundheitswald

Die Zusammensetzung des Waldes ist, wie die Erkenntnisse zur Frage nach dem idealen Gesundheitswald vermuten lassen, ein wichtiges Kriterium für die Auswahl bestimmter Waldorte für Gesundheitsangebote. Auch hier werden die Elemente Vielfaltigkeit, einzelne Strukturelemente und Natürlichkeit genannt. Eine forstliche Bewirtschaftung wird allerdings nicht als Ausschlusskriterium für eine gesundheitliche Nutzung der Wälder wahrgenommen. Immerhin 10 Prozent der Befragten Akteure im Gesundheitsbereich betonten, dass ihre Angebote im bewirtschafteten Wald stattfinden.

Die Auswahl der konkreten Waldorte für ein Gesundheitsangebot wird von den Befragten unter deutlich pragmatischen Gesichtspunkten getroffen. So berücksichtigen 57 Prozent der Befragten Anbieter die Nähe und Verfügbarkeit der Waldflächen. Auch wird der Infrastruktur deutlich weniger Bedeutung beigemessen als bei der Beantwortung der Frage nach dem idealen Gesundheitswald bzw. dem Anti-Gesundheitswaldes. Dafür verwenden die Befragten mit dem Aspekt der Waldbesitzart ein zusätzliches Merkmal, um den tatsächlich genutzten Wald zu beschreiben, welches bei dem idealen Gesundheitswald nicht zur Sprache kam. Ebenso betonen die Befragten, dass die Auswahl des Waldortes von dem Anliegen des Klienten abhängig sein kann.

Die Befragungsergebnisse zeigen, dass eine Vielzahl der aktuell in Bayern vorhandenen Wälder den Vorstellungen der interviewten Akteure gerecht werden und für Angebote wie z.B. Waldbaden genutzt werden könnten.



Abbildung 9: Der tatsächlich für Gesundheitsangebote genutzte Wald

- **Wald hat positive Effekte auf den menschlichen Körper und auf die mentale Gesundheit**
- **Gesundheitsangebote im Wald können einen großen Beitrag im Bereich Prävention, Gesundheitsförderung und Stressmanagement leisten**
- **Die Anforderungen an Gesundheitswälder sind im Wesentlichen deckungsgleich mit den Eigenschaften von Erholungswäldern**



# 3. Akteure



<b>Akteure Gesundheitsangebote</b>	<b>36</b>
Waldbaden-Anbieter .....	36
Heilpraktiker der Psychotherapie.....	37
Naturcoaches.....	40
Kontakt zum Waldeigentümer .....	42
Einstellung zu Bewirtschaftung.....	43
<b>Die Rolle der Waldverantwortlichen</b>	<b>44</b>
Waldpädagogik - ein gesundheitsbezogenes Angebot?! .....	44
Fallbeispiel 1 .....	45
Fallbeispiel 2.....	46
Betretrungsrecht bei Waldführungen und Waldgesundheitsangeboten .....	47
<b>Gelungene Kooperationen und Kommunikation</b>	<b>50</b>
Überzeugen durch Erzählstrukturen .....	50
Narrativ - Der Förster als ‚Möglichmacher‘ .....	51
Integration von Gesundheitsangeboten in Walderlebniszentren.....	52



2020 hat der Lehrstuhl für Wald- und Umweltpolitik eine Befragung von Akteuren, welche Gesundheitsdienstleistungen im Wald anbieten, durchgeführt. Hierbei wurden drei Gruppen näher untersucht: Waldbaden-Anbieter, Heilpraktiker der Psychotherapie und Naturcoaches. Neben fachlichen Gründen, Wald und Natur in bestehende Gesundheitsangebote einzubinden, spielen persönliche Erfahrungen eine wichtige Rolle. Viele der Befragten berichten von einer ganz persönlichen Verbindung zu Natur und Wald, ausgehend von Erlebnissen aus der Kindheit. Manche haben während Lebenskrisen, Krankheitsphasen oder schwierigen Übergängen zwischen Lebensabschnitten selbst erlebt, wie sehr ihnen das Naturerleben gut tut. Auf dieser persönlichen Ebene stimmen viele überein:

„IN DER NATUR KÖNNEN MENSCHEN GANZ ZUR RUHE KOMMEN UND EINFACH DA-SEIN. HIER KANN EINE HEILUNG VON KÖRPER, GEIST UND SEELE STATTFINDEN.“

### Waldbaden-Anbieter

Die Akteursgruppe der Waldbaden-Anbieter ist vielfältig. Fast alle haben ihre Aktivität zwischen 2015 und 2019 aufgenommen, während bei den Heilpraktikern und Naturcoaches die Mehrheit der Befragten angibt, bereits seit einigen Jahren mit und in der Natur zu arbeiten. Es fällt auf, dass bei den beruflichen Hintergründen „Grüne“ Berufe, soziale Berufe und Gesundheitsberufe vorherrschen: Das Spektrum reicht von der studierten Biologin oder Gesundheits- und Pflegewissenschaftlerin über den Natur-, Erlebnis-, Wildnis-, Wildkräuter- und Waldpädagogen, den Naturcoach und den Survivaltrainer, bis hin zur Sozialpädagogin, Heilpraktikerin, Stresspräventionstrainer oder Versicherungskauffrau. Dementsprechend vielfältig ist die Art der Angebote. Manche Kursleiter integrieren Elemente der Wissensvermittlung in die Waldbadeneinheit, andere Anbieter bauen Bewegungsübungen mit ein, welche sie aufgrund vorhandener Ausbildungen anleiten können. Generell spielen beim Waldbaden die Stressreduktion und das bewusste Wahrnehmen des Waldes mit allen Sinnen eine große Rolle. Aufgrund der Ausbildung sind die physischen Effekte von Wald auf Immunsystem, Herz-Kreislaufsystem und Atemwege, welche von den Befragten überwiegend auf das besondere Waldklima und die Terpene zurückgeführt werden, in dieser Befragungsgruppe präsenter als die psychischen Effekte. Der Ablauf einer typischen Waldbadeneinheit ist im Kasten auf Seite 38 und 39 dargestellt.

Waldbaden richtet sich überwiegend an Erwachsene, welche dieses Angebot als Möglichkeit zur Stressreduktion wahrnehmen. Neben den Erwachsenen werden speziell Kinder, Jugendliche und Senioren, als mögliche Zielgruppe genannt. Ebenfalls von einem Waldbadenkurs profitieren Menschen, die unter akutem oder chronischem Stress leiden und Menschen, die sonstige psychische Belastungen aufweisen.

## Heilpraktiker der Psychotherapie

Während Waldbaden-Anbieter und Naturcoaches oft angeben, spezielle Ausbildungen für die Arbeit im Wald und in der Natur absolviert zu haben, nennen Heilpraktiker der Psychotherapie deutlich häufiger sonstige Ausbildungen, beispielsweise aus der Natur- und Umweltpädagogik.

Für Heilpraktiker der Psychotherapie stellt der Wald nicht nur einen erweiterten Therapieraum dar, sondern ist mit all seinen Elementen ein nützliches Hilfsmittel bei der Gruppen- und Einzeltherapie. Im Gegensatz zu den Waldbaden-Anbietern arbeiten die befragten Heilpraktiker häufig schon seit vielen Jahren mit dem Naturraum Wald. Entsprechend ihrer Ausbildung betonen sie mehr die psychischen Effekte des Waldes auf die Gesundheit des Menschen und weniger die physischen Effekte, beispielsweise durch Stressreduktion. So sind die Heilpraktiker die einzige Befragungsgruppe, in welcher die Wirkung des Waldes als Anti-Depressivum beschrieben wird. Auch sehen sie in der Konfrontation mit Ängsten eine mögliche negative Wirkung des Waldes. Zusätzlich wird immer wieder die Bedeutung der Natürlichkeit und der allgemeinen Naturwirkungen des Waldes genannt.

Bei den Gesundheitsangeboten der Heilpraktiker liegt der Fokus in der Nutzung des Waldes als Denkanstoß und Entscheidungshilfe bei der Selbstfindung, als Raum, der Schutz und Geborgenheit bietet und Kreativität ermöglicht. In einer Therapiesitzung wird der Naturraum als Gesprächsanstoß und Kommunikationsmittel genutzt. In der Naturerfahrung und dem äußeren Erleben und Wahrnehmen des Patienten spiegeln sich das innere Erleben, innere Konflikte und Lebensthemen wider. Dies kann symbolischer Natur sein: ein Patient spricht auf den Baum, das Verwurzelte-sein, die Wegkreuzung, den Lebenszyklus aus Wachsen und Vergehen, das Verlorensein an und verbindet dies mit seinen eigenen Lebensthemen und Umbruchprozessen. Es kann aber auch ein intuitiver, emotionaler Zugang sein: der Patient projiziert Gefühle der Bedrohung, Ängste aber auch Geborgenheit, Kraft und Ruhe in den Wald hinein. Der Therapeut nutzt diese Interaktion zwischen Mensch und Natur, um Erkenntnis und Veränderungsprozesse anzustoßen. Dieser

Prozess wird von den Befragten häufig mit verschiedenen Metaphern und Bildern aus dem Bereich der Kommunikation beschrieben (vgl. Abb. 10).

Kontakt aufnehmen  
berührt werden von... Assoziationen  
fühlen sich Resonanz  
angesprochen von... Inspiration  
sich öffnen in Kontakt mit der Natur treten auf etwas  
der Wald kommuniziert Reagieren  
mit den Bäumen reden Impulse  
Begegnung mit Natur Antworten finden  
innerer Dialog mit Natur

Die Zielgruppe der Heilpraktiker der Psychotherapie sind Menschen mit psychischen Krankheiten wie Burnout, Depressionen, Angst- und posttraumatischen Belastungsstörungen.

Abbildung 10: Metaphern zur Beschreibung der Therapiesitzungen



## Ablauf einer typischen Waldbadeneinheit

Dauer: ca. 2-4 Stunden

Gruppengröße: 8-12 Teilnehmende

### 1. Einstieg

Ort: häufig am Treffpunkt

Vor dem Beginn der Waldbadeneinheit werden verschiedene organisatorische Dinge abgeklärt, so beispielsweise Fragen der Haftung bei Unfällen, Vorerkrankungen und Einschränkungen der Teilnehmenden sowie allgemeine Verhaltensregeln im Wald. Neben einer Vorstellungsrunde und einem kurzen Abriss des Ablaufs der Waldbadeneinheit, gehen manche Anbieter auch auf die gesundheitlichen Effekte des Waldbadens ein oder vermitteln Wissenswertes über den Wald.

### 2. Beginn der Waldbadeneinheit

Ort: Waldrand, Übergang zwischen Weg und Waldbestand

Zwischen dem Treffpunkt und dem Waldort, an dem das Waldbaden stattfindet, liegt in der Regel eine kleinere Wegstrecke. Diese wird von vielen Kursleitern für eine erste Wahrnehmungsübung genutzt. Die Teilnehmenden bekommen beispielsweise die Aufgabe, immer langsamer zu gehen und bewusst den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen. Manche Kursleiter beziehen eine rituelle oder symbolische Ebene mit ein. So werden die Teilnehmenden aufgefordert, einen Stein aufzulesen und diesen mit ihren Sorgen in Verbindung zu bringen. Anschließend wird der Stein und die mit ihm verbundene Last bewusst abgelegt, um Platz zu schaffen für das Hier und Jetzt. Ein weiteres symbolisches Element ist das Betreten des Waldes als das Überschreiten einer Schwelle in eine andere Welt hinein, eine Welt, in der die Alltagsorgen und der Stress unbedeutend sind.



### 3. Hauptteil

Ort: im Wald häufig abseits von Wegen

Ein wichtiger Teil einer Waldbadeneinheit findet im Waldbestand abseits von Wegen statt. Typische Waldbadenübungen sind Atemübungen, Wahrnehmungsübungen, Achtsamkeitsübungen, Baummeditationen, Bewegungsübungen (Qi-Gong, Yoga, Tai-Chi) und Gehmeditationen. Manche Kursleiter integrieren auch kreative Elemente, beispielsweise die Gestaltung von Bildern mit Naturmaterialien.

### 4. Abschluss

Zum Abschluss bilden viele Kursleiter einen Redekreis, dort haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, darüber zu reden, was jeder einzelne während der Waldbadeneinheit erlebt hat. Manche Kursleiter reflektieren gemeinsam mit den Teilnehmenden über die Erlebnisse, vielen ist wichtig das Gesagte ohne Bewertung im Raum stehen zu lassen. Die Waldbadeneinheit wird mit einer Verabschiedung abgeschlossen, manche Kursleiter geben ihren Teilnehmenden noch einen Spruch oder einen Gegenstand aus der Natur mit, den sie mit nach Hause nehmen können. Auch hier spielt die symbolische Ebene eine Rolle.





## Naturcoaches

Vergleichbar mit der Gruppe der Waldbadenkursleiter haben die Naturcoaches verschiedenste berufliche Hintergründe, viele von ihnen bieten Coachings nebenberuflich an und arbeiten hauptberuflich oder in Teilzeit beispielsweise im kaufmännischen Bereich. Auffällig häufig vertreten sind Menschen, die beruflich bereits Erfahrung im Coaching Bereich haben und in der Personalentwicklung oder Beratung tätig sind sowie Menschen, die im therapeutischen Bereich aktiv sind und ihr Angebot durch Naturcoachings erweitern. Die Gruppe der Naturcoaches berichtet besonders oft von einschneidenden persönlichen Erlebnissen und Lebenskrisen, welche den Anstoß für Veränderung und eine berufliche Neuorientierung gegeben haben.

Vorab oder zu Beginn eines Naturcoachings wird in der Regel das Coachingziel festgelegt. Das eigentliche Coaching beginnt häufig mit dem symbolischen Überschreiten einer Schwelle, einem Eintrittsritual in ein Zauberreich, in eine andere Welt. Der Wald wird als Ort empfunden, an dem die Begrenzungen und Sorgen des Alltag bedeutungslos werden und ein Perspektivwechsel möglich wird. In einem zweiten Schritt soll der Coachee im Wald und in der Natur ankommen, zur Ruhe kommen. Hierfür werden Wahrnehmungsübungen, Achtsamkeitsübungen, Atemübungen und Meditationen eingesetzt. Indem der Coachee den Stress und die Belastungen loslässt, kann er zu sich kommen und sich selbst wieder spüren. Viele Naturcoaches betonen, dass der Wald eine entspannende Wirkung hat und ein Gefühl der Geborgenheit hervorruft, dies Sorge dafür, dass die Coachees sich im Gespräch und in der Interaktion leichter und schneller öffnen könnten. Im Coaching wird der Wald als Medium und als Spiegel genutzt, so dass Probleme nicht auf einer kognitiven, sondern auf einer emotionalen und intuitiven Ebene bearbeitet werden. Die einzelnen Elemente des Waldes dienen dabei als Sinnbild und Symbol. Das Unterbewusstsein und die Gefühle, die der Wald im Coachee hervorruft, werden als essentiell für eine Lösungsfindung angesehen. Die befragten Naturcoaches sehen, im Unterschied zu den beiden anderen Befragungsgruppen, in den Denkanstößen, Entscheidungshilfen und der Kreativität, die der Wald für die Menschen bereit hält einen wichtigen gesundheitlichen Effekt.

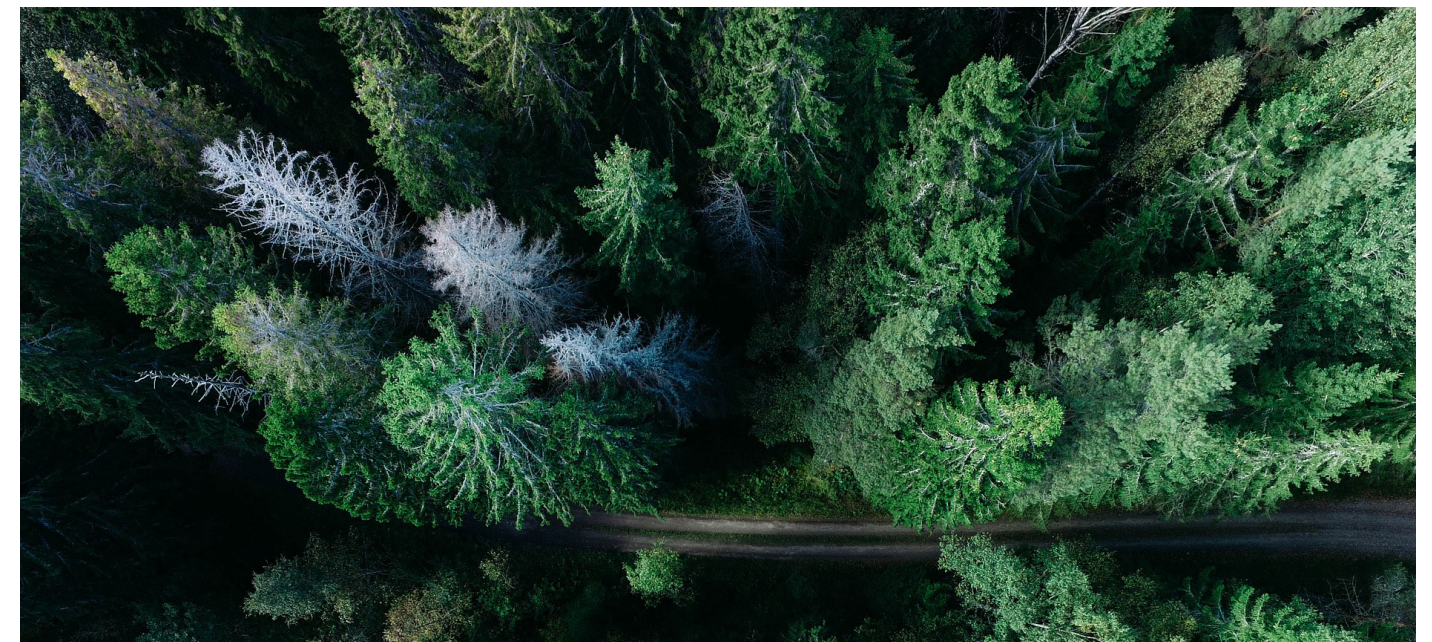
spirituelle Ebene  
eins werden mit der Natur  
in Resonanz gehen Energiearbeit Visionen  
Reiki schamanische Methoden Kraftplatz  
Geistheiler Visionssuche Lebenselixier  
Seelenleben Eintrittsrituale Zauberreich  
Wandlungsraum Medizinrad  
Schwingungen

Abbildung 11: besondere Begriffe die im Zusammenhang mit Naturcoachings

Als Vorteil gegenüber eines klassischen Coachings wird die Besonderheit des Settings betont. Anstatt sich gegenüber zu sitzen, wird im Naturcoaching ein gemeinsamer Weg beschritten, das Gehen hilft, Gedanken und Veränderungsprozesse in Bewegung zu setzen. Der Wald wird als bewertungsfreier Raum erlebt, in dem der Coachee einfach ‚da sein‘ kann, ohne sich ständig mit anderen Menschen zu vergleichen und in Beziehung zu setzen.

Je nachdem welchen Zugang der befragte Naturcoach hat, werden verschiedene Wörter genutzt, um den Vorgang eines Naturcoachings zu beschreiben. In Abbildung 11 sind ein paar symbol- und bedeutungsträchtigere Begriffe gesammelt, welche von einzelnen Befragten in diesem Zusammenhang erwähnt werden. Diese Begriffe hängen eng mit der spirituellen Ebene zusammen, die neben der Persönlichkeitsentwicklung und der Problembearbeitung im Naturcoaching eine Rolle spielt. Hier ist es wichtig zu verstehen, dass ein metaphorischer und esoterisch anmutender Sprachgebrauch ein Versuch ist, die persönlichen Erfahrungen zugänglich zu machen und das subjektive Erleben zu beschreiben.

Die Zielgruppe eines Naturcoachings sind Menschen, die ein Thema beschäftigt, die ein Problem haben oder vor einer schwierigen Entscheidung stehen. Ein Naturcoach spricht besonders Menschen an, die sich gerade in einer Lebenskrise oder einem schwierigen Übergang zwischen zwei Lebensphasen befinden und durch das Coaching eine Veränderung anstoßen möchten. Naturcoachings werden sowohl in Gruppen als auch Einzeln durchgeführt. Grundsätzlich unterscheiden sich die Naturcoaches weniger im Vorgehen und mehr in der Zielgruppe von den Heilpraktikern der Psychotherapie.





## Kontakt zum Waldeigentümer

Von den Waldbaden-Anbietern haben die allermeisten der Befragten eine Fort- oder Ausbildung zum Waldbaden Kursleiter gemacht. Dass diese Ausbildungen und die dort vermittelten Informationen über Waldbesitz, Betretungsrecht und Waldbewirtschaftung sehr wirksam sind, zeigt sich in der Befragung: Das Wissen über Waldeigentumsverhältnisse ist bei Waldbaden-Anbietern mit 96% von allen drei Befragungsgruppen am größten. Bei den Heilpraktikern und Naturcoaches wissen etwa 20% der Befragten nicht, wem der Wald gehört, in dem sie ihr Angebot abhalten, bei weiteren 20% ist die Antwort nicht eindeutig.

Ähnlich verhält es sich mit dem Kontakt zu dem Verantwortlichen für den Wald (vgl. Abb. 12). Dieser besteht überwiegend aus Absprachen bezüglich der Nutzung des betreffenden Waldes für das Gesundheitsangebot. Nur 12% der Gesundheitsanbieter, die Kontakt zum Verantwortlichen für den Wald haben, haben explizit einen Vertrag über die Nutzung des Waldes abgeschlossen. Neben dem Förster, dem Forstamt und dem Waldbesitzer werden auch Jäger von den Befragten als Verantwortliche für den Wald wahrgenommen.

Als Gründe für den fehlenden Kontakt wird in der Regel die Art des Angebotes angegeben. So gehen überwiegend die Naturcoaches und Heilpraktiker davon aus, dass bei Gesprächen mit einzelnen Klienten kein Unterschied zu einem ‚normalen‘ Waldspaziergang besteht und somit das freie Betretungsrecht greift. Auch, dass die Natur durch das Gesundheitsangebot nicht wesentlich beein-

flusst wird, keine Übernachtungen stattfinden oder dass das Angebot lediglich eine nebenberufliche Tätigkeit darstellt, ist ein häufiges Argument. Negative Erfahrungen mit dem Waldverantwortlichen und der Bürokratie sind bei den Gründen für den fehlenden Kontakt von untergeordneter Bedeutung, werden aber immerhin von etwa 10 bis 20% derjenigen genannt, die Gründe für einen fehlenden Kontakt angegeben haben.

## Einstellung zu Bewirtschaftung

Aus den Befragungen zum idealen Gesundheitswald (vgl. Abb. 8) geht hervor, dass die Art der Bewirtschaftung für die Eignung als Gesundheitswald eine untergeordnete Rolle spielt. Gleichwohl finden sich in den Befragungen sowohl positive als auch negative Einstellungen gegenüber einer Bewirtschaftung. Besonders Naturcoaches und Heilpraktiker sehen in der Bewirtschaftung einen Faktor, der für einen idealen Gesundheitswald wichtig ist, wobei die Heilpraktiker den Aspekt der Nachhaltigkeit besonders betonen. Die Natürlichkeit der Wälder wird ebenfalls von den Heilpraktikern besonders häufig genannt. Diese wird einerseits mit Ästhetik verbunden, andererseits mit Totholz und der Vorstellung eines Urwaldes. Mit Urwald wird nicht zwangsläufig ein alter Wald verbunden, sondern vielmehr ein, vom Menschen unberührter und als wilde Natur empfundener Wald. Die Natürlichkeit der Wälder wird von Gesundheitsdienstleistern auch mit bestimmten Schutzkategorien assoziiert, so geben manche an, dass der ideale Wald für ein Gesundheitsangebot in einem Naturschutzgebiet oder einem Nationalpark liegt. Hier können die Waldverantwortlichen in der Kommunikation an das Selbstverständnis und die Identität der Gesundheitsdienstleister als Bewahrer und Schützer von Natur anknüpfen, so genügt ein Hinweis auf die Bedeutung der Schutzgebiete und das Wegegebot.

Die Frage nach der Reaktionen auf Holzfällarbeiten zeigt, dass sich in diesem Bereich kein Konfliktpotential enthalten ist. So geben die allermeisten Befragten an, dass sie den Fällungsarbeiten ausweichen und ein Aufeinandertreffen durch vorherige Informationsbeschaffung vermeiden. Dies trifft besonders stark auf die Befragungsgruppe der Waldbadenkursleiter zu, da dieses Angebot besonders auf die Ruhe und Entspannung der Teilnehmenden ausgelegt ist und die Motorsäengeräusche eine Störung darstellen. Naturcoaches und Heilpraktiker sind dagegen häufiger bereit die ‚Störung‘ in ihr Angebot zu integrieren.

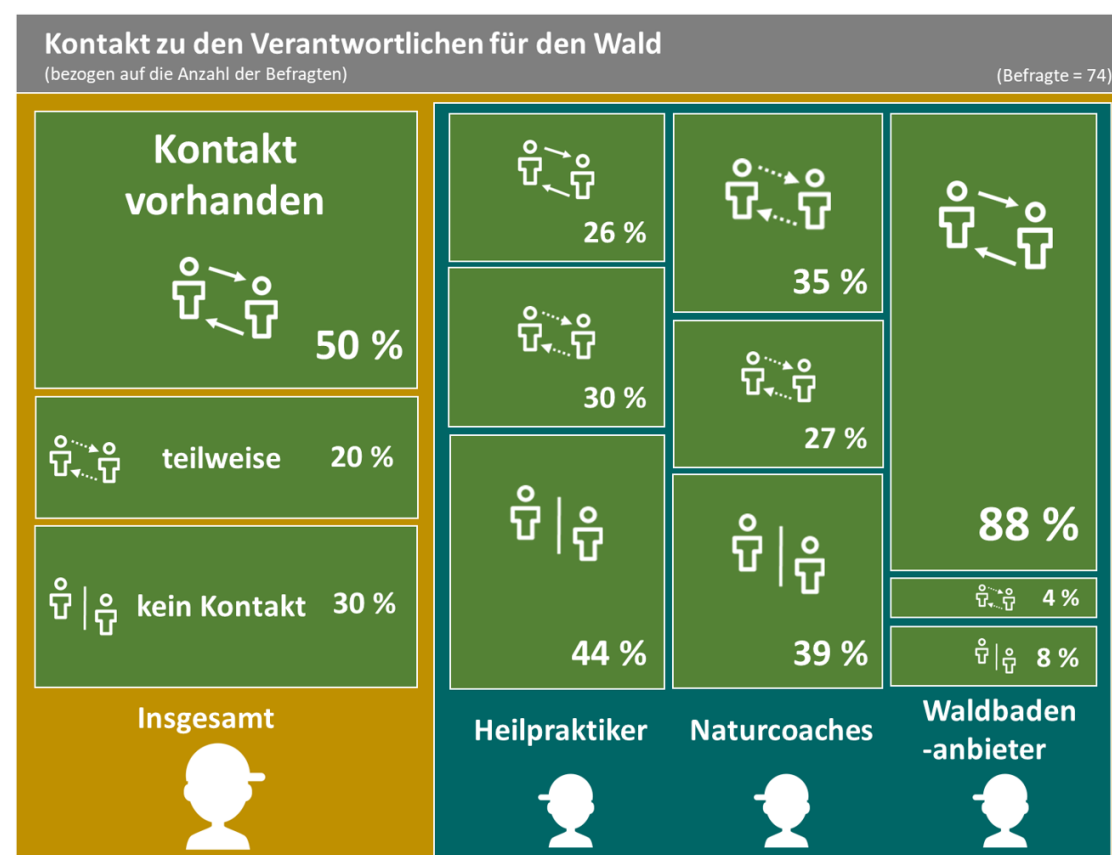


Abbildung 12: Kontakt zum Verantwortlichen für den Wald



## Die Rolle der Waldverantwortlichen

Neben Gesundheitsdienstleistern wurden auch forstliche Akteure zu bestehenden Gesundheitsnutzungen im Wald befragt (vgl. Kapitel 1, Wald und Gesundheit: Eine Chance für die Forstwirtschaft?!). Dies ermöglicht einen Blick von forstlicher Seite auf die Erfahrungen und Kooperationen mit Akteuren aus dem Gesundheitsbereich. Hier zeichnet sich ein positives Bild ab, 85% der Erfahrungen, die forstliche Akteure mit Gesundheitsangeboten in ihrem Verantwortlichkeitsbereich gesammelt haben, sind positiv. Es zeigt sich auch, dass die Revierleiter der BaySF häufiger Kontakt zu Gesundheitsdienstleistern haben als Revierleiter der Ämter: Sie geben bei etwa 75% der ihnen bekannten Angeboten an, Erfahrungen gesammelt zu haben, bei den Befragten der ÄELF ist dies nur bei etwa 50% der bekannten Gesundheitsangebote der Fall.

Auch unterscheidet sich die Rolle, welche forstliche Akteure in der Kooperation mit Gesundheitsdienstleistern spielen. So geben Revierleiter der BaySF an, überwiegend über die Flächenbereitstellung, beispielsweise in Form von Gestattungsverträgen oder Genehmigungen beteiligt zu sein. Die Revierleiter der Ämter dagegen sind in deutlich seltener, dafür intensiver in Angebote involviert, davon viele eigene Angebote, welche sie im Rahmen von Walderlebniszentren oder gemeinsam mit Akteuren aus dem Gesundheitsbereich durchführen. Darüber hinaus sind sie als Berater und Vermittler aktiv (vgl. Abb. 13).

### Waldpädagogik - ein gesundheitsbezogenes Angebot?!

Die forstliche Bildungsarbeit weist inhaltlich Berührungspunkte mit dem Themenkomplex Wald und Gesundheit auf. So gibt es in den Bereichen Kreativität und Walderleben in der Waldpädagogik Aktivitäten, die mit ihrem Fokus auf Sinneserfahrungen typischen Waldbadeübungen sehr ähnlich sind. Auch sind die positiven Effekte, welche die Waldpädagogik auf die Entwicklung und Gesundheit von Kindern hat, gut erforscht und nachgewiesen. Allerdings liegt der Fokus von forstlicher Bildungsarbeit auf der Vermittlung von Wissen, Werten und Gestaltungskompetenzen. Auf der anderen Seite integrieren Gesundheitsdienstleister teilweise Elemente der Wissensvermittlung in ihre Angebote. Auch unterscheidet sich die Zielgruppe, zwar geben Waldbadenkursleiter häufig an, dass auch Kinder von Ihren Angeboten profitieren können, tatsächlich sind allerdings die wenigsten dieser Angebote für Kinder ausgelegt.

**Literaturtipps:**  
Forstliche Bildungsarbeit Aktuell: „Doktor Wald“



Abbildung 13: Beteiligung von forstlichen Akteuren an Gesundheitsangeboten

### Fallbeispiel 1

Sie treffen im Wald auf eine Waldbadengruppe, über die sie nicht informiert waren. Wie sollten Sie darauf reagieren?

Zunächst einmal stellen Sie sich die Frage, ob irgendetwas dagegen spricht, dass sich die Gruppe an diesem Ort aufhält? Befinden Sie sich beispielsweise in einem Schutzgebiet mit Wegegebot, ist in der Nähe ein Habitat mit besonders störungsempfindlichen Arten oder bestehen akute Gefahren, dann sollten Sie dies dem Kursleiter mitteilen und andere geeignete Waldorte in der Nähe als Alternative vorschlagen. Ansonsten sprechen Sie den Kursleiter an, zeigen Sie freundliches Interesse an dem Gesundheitsangebot und bitten den Kursleiter, vor dem nächsten Angebot Kontakt zu Ihnen aufzunehmen, um ein paar grundsätzliche Rahmenbedingungen zu klären (vgl. Kasten).

Möglicherweise möchten Sie die Gelegenheit nutzen, um selbst einmal an einem Gesundheitsangebot im Wald teilzunehmen oder es ergibt sich eine Kooperation und Sie erzählen zu Beginn der Einheit etwas über den Wald und Ihren Beruf.



## Fallbeispiel 2

Sie bekommen die Anfrage von einem Gesundheitsdienstleister, der Angebote in dem Wald, für den Sie verantwortlich sind, durchführen möchte. Ihr erster Eindruck ist, dass dieser Dienstleister seinen Kunden unseriöse Versprechen macht. Wie können Sie darauf reagieren?

Suchen Sie das Gespräch mit dem entsprechenden Gesundheitsdienstleister und finden Sie heraus, ob Ihr erster Eindruck sich bestätigt. Seriöse Anbieter treten in Kontakt mit dem Waldeigentümer, sie verfügen über eine Berufshaftpflicht, kennen die unterschiedlichen Gefahrenpotentiale und achten Schutzflächen. In jedem Fall haben Sie die Möglichkeit, die Durchführung eines kommerziellen Angebotes auf Ihrer Waldfläche zu untersagen.

Hier kann es zu Konflikten kommen, da nur ein Drittel der befragten Gesundheitsanbieter ein Ausschlussrecht der Waldeigentümer für legitim hält. Hier zeichnet sich ein deutlicher Unterschied zwischen den Befragungsgruppen ab, nur 4 % der Waldbaden-Anbieter lehnt ein Verbot prinzipiell ab, während bei den Naturcoaches 54 % ein Verbot für nicht legitim hält. Über die Haltung der Heilpraktiker lässt sich nichts aussagen, da diese Frage erst später in das Interviewkonzept mit aufgenommen wurde. Als Argumente gegen die Legitimität eines Verbotes führen die Befragten das freie Betretungsrecht zum Zwecke der Erholung an, so wie die Art des Angebotes, beispielsweise, dass Sie nicht in einer Gruppe unterwegs sind bzw. schonend mit dem Wald umgehen.

Wie im Abschnitt Betretungsrecht und Verkehrssicherungspflicht dargelegt, ist das wesentliche Entscheidungskriterium für das Ausschlussrecht des Waldeigentümers, ob das entsprechende Angebot kommerziell ist oder nicht. Dies ist auch der wesentliche Argumentationsstrang, der genutzt werden kann, um Gesundheitsdienstleistern ein entsprechendes Verbot zu kommunizieren. Das freie Betretungsrecht soll nach Willen des Gesetzgebers nicht für kommerzielle Zwecke und Nutzungen missbraucht werden.



Das sollten Sie mit einem Gesundheitsdienstleister zu dem entsprechenden Angebot klären:

Vereinbaren Sie konkrete **Orte und Routen**, welche für das Gesundheitsangebot genutzt werden. Halten Sie diese gemeinsam mit dem Gesundheitsdienstleister in einer Karte fest und vergeben gemeinsame Namen oder Nummern. Dies kann im Folgenden die Kommunikation wesentlich erleichtern, hier bietet sich auch die Gelegenheit, über Rettungspunkte zu informieren.

Vergewissern Sie sich, dass der Gesundheitsdienstleister einen hinreichenden Blick für **waldtypische Gefahren** hat und diese im Rahmen seiner Sorgfaltspflicht vermeidet und seine Teilnehmenden vor dem Angebot auf diese Gefahren hinweist.

Klären Sie, wie die **Kommunikation** zukünftig ablaufen soll. Bei unregelmäßigen und sporadischen Angeboten kann es sinnvoll sein, wenn der Gesundheitsdienstleister den Waldverantwortlichen über jedes Angebot einzeln informiert. Handelt es sich um ein sehr regelmäßiges Angebot, ist es sinnvoller, wenn der Waldverantwortliche den Gesundheitsdienstleister über Waldarbeiten informiert, wenn diese in den zuvor vereinbarten Gebieten stattfinden.

Es ist möglich **Nutzungsverträge** bzw. Gestattungsverträge abzuschließen. In diesen können unterschiedliche Dinge wie Haftung, Verkehrssicherung, Entgelt, Art und Umfang der gestatteten Nutzung festgelegt werden. Dies ist nicht unbedingt notwendig, ist jedoch bei umfangreicheren Nutzungen empfehlenswert.

### Betretungsrecht bei Waldführungen und Waldgesundheitsangeboten

Das allgemeine Betretungsrecht ist in Art. 141 der Bayerischen Verfassung, im Bundeswaldgesetz (§14 BWaldG), im Bayerischen Waldgesetz (Art.13 BayWaldG) und im Bayerischen Naturschutzgesetz (Art. 27 ff BayNatSchG) verankert. So ist jedermann grundsätzlich das Betreten des Waldes auch abseits von Wegen zum Genuss der Naturschönheiten und zum Zwecke der eigenen Erholung gestattet.

Auch organisierte Veranstaltungen von Gruppen können darunterfallen, sofern der Erholungszweck im Vordergrund steht. Probleme in diesem Zusammenhang bereitet die Einordnung von Führungen und Gesundheitsangeboten im Wald. Diese dienen zu einem gewissen Teil auch der Erholung als auch der Gesundheitsförderung ihrer Teilnehmer. Es kommen bei diesen Veranstaltungen häufig noch wirtschaftliche oder kommerzielle Interessen des Gruppenleiters, Veranstalters oder Trägers hinzu. In der Gesamtschau ist das freie Betretungsrecht ausgeschlossen, wenn die Erholung nicht im Vordergrund steht bzw. gewerbliche Zwecke verfolgt werden. Dies erfordert eine Bewertung im Einzelfall.



Den Teilnehmern organisierter Veranstaltungen steht das Betretungsrecht darüber hinaus nur dann zu, wenn die betroffenen Grundstücke nicht, oder nicht mehr als bei Ausübung des Betretungsrechts durch nicht organisierte Personen beeinträchtigt werden können. Hierbei kommt es vor allem auf die Zahl der Teilnehmer sowie auf die Dauer und Intensität des Aufenthalts auf einzelnen Grundstücken, auf die zu erwartende Verunreinigung der Grundstücke, auf die Beschaffenheit des Geländes und auf den Zweck der Veranstaltungen an. So wird beispielweise bei Führungstouren alpiner Vereine oder bei Wanderungen oder Exkursionen kleinerer Gruppen in Begleitung von Führern das Betretungsrecht regelmäßig nicht ausgeschlossen sein, soweit hierdurch keine gewerblichen Zwecke verfolgt werden. Insgesamt können – je nach Art der Übungen auf Flächen im Waldbestand – die Waldgesundheitsangebote dem Charakter einer Exkursion einer kleineren Gruppe ähnlich sein. Dies ist nicht der Fall, wenn es zu einer Beeinträchtigung der betroffenen Grundstücke kommt oder kommen kann.

Ein Gesundheitsangebot im Wald nutzt regelmäßig für die Hin- und Rückwege vorhandene Wege und für die eigentlichen Übungen Flächen im Waldbestand. Ein Betretungsrecht besteht bei öffentlichen Wegen im Rahmen der Widmung. Eine begleitete Führungstour kleinerer Gruppen auf einem öffentlichen, gewidmeten Wanderweg ist beispielsweise zulässig.

Kommerzielle Veranstaltungen schließen das freie Betretungsrecht aus. Sofern wirtschaftliche Interessen oder der kommerzielle Charakter im Vordergrund stehen, ist das freie Betretungsrecht vollumfänglich ausgeschlossen, da das Betreten nicht in erster Linie Erholungszwecken dient. Dies gilt auch für Teilnehmer entsprechender Veranstaltungen. In diesen Fällen müsste das Betretungsrecht also vertraglich durch den Waldeigentümer eingeräumt werden. Ein kommerzielles Interesse liegt bei jeder Erzielung von Einnahmen vor. Ein wirtschaftliches oder kommerzielles Interesse ist ferner gegeben, wenn Veranstaltungen und Führungen für touristische Einrichtungen (wie Verbände, Hotels, etc.) angeboten werden und sich für diese Einrichtungen eine Attraktivitätssteigerung oder ein dem Entgelt entsprechender Vorteil (z.B.: Werbewirkung) ergibt. In Zweifelsfällen ist den Veranstaltern zu empfehlen, vorher die Zustimmung des Eigentümers einzuholen.

In engem Zusammenhang mit dem Betretungsrecht steht die Frage der Verkehrssicherungspflicht und der Haftung bei eventuellen Schäden. Im Rahmen des freien Betretungsrechts muss das Betreten vom Waldeigentümer geduldet werden und erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr. Eine Haftung des Waldeigentümers für walddtypische Gefahren (tote Äste in Baumkronen, Bodenunebenheiten, ...) ist damit ausgeschlossen. Da es sich hier um eine Verkehrseröffnung per Gesetz handelt, lassen sich grundsätzlich keine erhöhten Sorgfalts- oder Verkehrssicherungspflichten für den Waldeigentümer begründen.

Soweit das Betreten aber nicht mehr vom freien Betretungsrecht abgedeckt wird, sondern nur mit zivilrechtlicher Gestattung des Waldeigentümers zulässig ist, eröffnet dieser gemeinsam mit dem Veranstalter in der Regel einen über das allgemeine Betretungsrecht hinausgehenden Verkehr. Daraus ergeben sich ggfs. Verkehrssicherungspflichten und eine Haftung für Schäden.

Wenn Verkehrssicherungspflichten bestehen, richtet sich der Umfang der konkret geschuldeten Maßnahmen u. a. nach den berechtigten Sicherheitserwartungen der Verkehrsteilnehmer und danach, inwieweit Verkehrssicherungsmaßnahmen möglich und wirtschaftlich zumutbar sind. Die gleichen Maßstäbe wie an öffentlichen Straßen sind regelmäßig nicht zumutbar. Bei Nutzung des Waldes für organisierte Gesundheitsangebote wie Waldbaden, aber auch das Bewerben als Kur- und Heilwald, ergibt sich regelmäßig eine erhöhte Sicherheitserwartung der Nutzer und es bestehen damit auch zu meist erhöhte Verkehrssicherungspflichten. Dies trifft auch Waldeigentümer, die einem Betreten für solche Zwecke zustimmen. Dagegen scheidet eine Haftung des Waldbesitzers aus, wenn eine Veranstaltung außerhalb des allgemeinen Betretungsrechts ohne das Wissen bzw. ohne die Zustimmung des Waldbesitzers durchgeführt wird. Es ist daher zu empfehlen, in Nutzungs- und Gestattungsverträgen auch Fragen einer Übertragung von Verkehrssicherungspflichten auf den Betreiber zu regeln. Ebenso ist anzuraten, haftungs- und versicherungsrechtliche Fragen zu klären. Es empfiehlt sich, klar abzugrenzen welche Bereiche im Rahmen einer Veranstaltung genutzt werden dürfen.

Literaturtipp:  
[ForstBW Praxis \(2015\): Leitfaden zur Verkehrssicherungspflicht](#)





## Gelungene Kooperationen und Kommunikation

Das Themenfeld Wald und Gesundheit wird von forstlichen Akteuren als Chance für eine gute Öffentlichkeitsarbeit wahrgenommen. In diesem Kapitel wird ein Narrativ, das forstliche Akteure in der Kommunikation nutzen können, vorgestellt und ein Beispiel einer gelungenen Kooperation aufgezeigt.

### Überzeugen durch Erzählstrukturen

Das Narrativ ist eine kraftvolle Form Informationen und Überzeugungen zu vermitteln und wird daher häufig im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit genutzt. Erzählungen sprechen Menschen unmittelbar an, sie sind in der Lage zum Handeln zu motivieren, Identifikation zu schaffen und können Sachinformationen mit Emotionen und Werten verknüpfen. Durch die umfassende Verarbeitung und die einfachen Konzepte können Menschen Erzählungen einfacher abrufen als Sachinformationen oder Argumentationsketten. Es werden keine Argumente ausgetauscht oder Informationen vermittelt, vielmehr steht die Glaubwürdigkeit der handelnden Personen und die Nachvollziehbarkeit der Erzählung im Vordergrund.

Bei Erzählungen steht ein handelnder Aktant, der Held, im Mittelpunkt, dieser soll entweder einen schlechten Zustand verbessern oder die Verschlechterung eines gewünschten Zustandes verhindern. Anschlussfähig wird eine Erzählung einerseits aufgrund universeller Werte, die im Hintergrund als Sender stehen, andererseits aufgrund der Erzählstruktur. Diese Erzählstruktur lässt sich in Kinofilmen, Märchen, den Erfolgsgeschichten berühmter Persönlichkeiten und den alltäglichen Geschichten, die wir einander erzählen, wiederfinden.

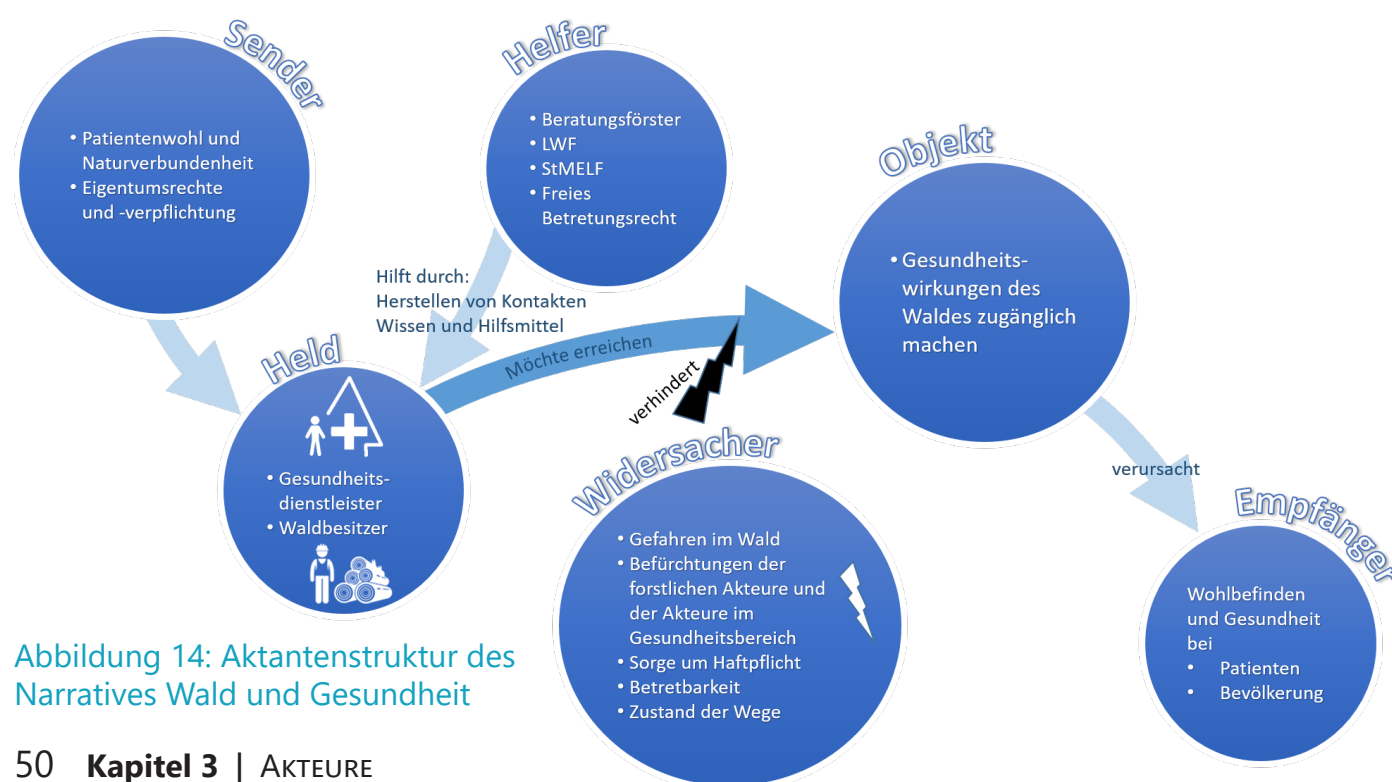


Abbildung 14: Aktantenstruktur des Narratives Wald und Gesundheit

## Narrativ - Der Förster als ‚Möglichmacher‘

Mögliche Anlässe:

Beginn eines Kursangebotes Waldbaden, Welttag der psychischen Gesundheit am 10. Oktober, internationaler Tag des Waldes am 21. März, die Eröffnung eines Kurwaldes, Ankündigung einer Entspannungswanderung (...)

In dem für die Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Wald und Gesundheit entwickelten Narrativ ist der Gesundheitsanbieter zusammen mit dem Waldbesitzer das handelnde Subjekt, auch Held genannt. Diese möchten zusammen erreichen, dass die Gesundheitswirkungen des Waldes den Menschen zugänglich gemacht werden. Hindernisse sind hier die Bedenken des Gesundheitsanbieters bezüglich Gefahren im Wald ebenso wie die Sorge des Waldeigentümers um die Haftpflicht und die Verkehrssicherungspflicht. Ganz allgemeine Hindernisse ist die Zugänglichkeit, die über die Waldwege, die der Waldbesitzer pflegt und zur Verfügung stellt ermöglicht wird. Diese Widersacher verhindern, dass der Held sein Ziel erreicht. Als wichtige Legitimation des Helden und seines Bestrebens gilt der Sender, er repräsentiert die Werte und Motive des Helden. In dieser Erzählung ist der Sender die Orientierung am Patientenwohl und die Naturverbundenheit des Gesundheitsanbieters auf der einen Seite und die Eigentumsrechte sowie -verpflichtungen des Waldeigentümers auf der anderen Seite. Im Hintergrund stehen die Zivilisationskrankheiten, die Entfremdung durch zunehmend urbane Lebensweisen und steigende berufliche Anforderungen und damit verbundener Stress, welche ein Handeln erforderlich macht. Denn letztendlich sollen die Gesundheitswirkungen des Waldes der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Bevölkerung und der Patienten dienen. Die LWF, der Beratungsförster und das freie Betretungsrecht zu Erholungszwecken sind in dieser Erzählung Helfer. Der Helfer repräsentiert das Wissen und Können und unterstützt den Helden bei seinem Auftrag. So stellt die LWF Wissen und Informationen zur Verfügung, um die Unsicherheit und Bedenken in Sachen Haftung, Betretungsrecht und Verkehrssicherungspflicht zu verringern. Der Beratungsförster hilft indem er Kontakt zwischen Waldbesitzern und Gesundheitsanbietern herstellt und mit seiner umfangreichen Expertise dazu beiträgt, dass Gesundheitsangebote im Wald möglich gemacht werden.

Literaturtipp:  
LWF aktuell (2015): Überzeugen durch Erzählstrukturen



## Integration von Gesundheitsangeboten in Walderlebniszentren

Im Rahmen einer telefonischen Umfrage wurde (in der Regel) mit dem Leitungsdienst der Walderlebniszentren ein Gespräch über Gesundheitsangebote und Kooperationen mit externen Anbietern geführt. Darüber hinaus sollte auch eine Einschätzung des Trends getroffen werden.

Das Thema wird von den Walderlebniszentren sehr unterschiedlich behandelt. „Gesundheitsaspekte“ oder Elemente, die beim Waldbaden angewandt werden, gehören regelmäßig auch zum Repertoire im Rahmen von waldpädagogischen Führungen. Dies reicht von Wahrnehmungs- über Achtsamkeitsübungen bis hin zu Kräuterworkshops. Vereinzelt wird auch Waldbaden direkt angeboten.

Der Umgang mit externen Anbietern ist sehr unterschiedlich. Manche WEZ sehen ihre Aufgabe darin, eine Plattform anzubieten mit einem bunten Programm für eine breite Zielgruppe, welches von den Impulsen der externen Anbieter nur profitieren kann. Andere WEZ finden einerseits, dass die Erlebniszentren für vielfältige Aktivitäten offen stehen sollten, befürchten andererseits allerdings, dass die Zentren von externen Anbietern überlaufen werden. Es müsste dann die schwierige Entscheidung getroffen werden, wer mit welchen Aktivitäten ins Programm aufgenommen wird. Hier wird deutlich, dass die Angst vor dem Verlust der Deutungshoheit und der Steuerbarkeit des Trends den Blick auf die eigentlichen Chancen und Möglichkeiten verstellt.

Die Erfahrung bei der Einbindung von externen Anbietern sind durchgehend positiv. Die Entwicklung des Themenfeldes wird sehr unterschiedlich gesehen und reicht von einem Desinteresse (keine Anmeldung) bis zu einer starken Nachfrage nach Kursen im Bereich Wald und Gesundheit.

Zusammenfassend zeigt sich, dass die Walderlebniszentren mit dem Themenfeld sehr differenziert umgehen. Maßnahmen, die auch im Bereich Waldgesundheit angewandt werden, sind inzwischen Bestandteil von waldpädagogischen Programmen. Eine Nutzung des Themenfeldes zum Aufbau eines Netzwerkes ist nur in Ansätzen erkennbar. Die Chance, die viele Forstleute in dem Thema sehen wird nur in wenigen Fällen genutzt.



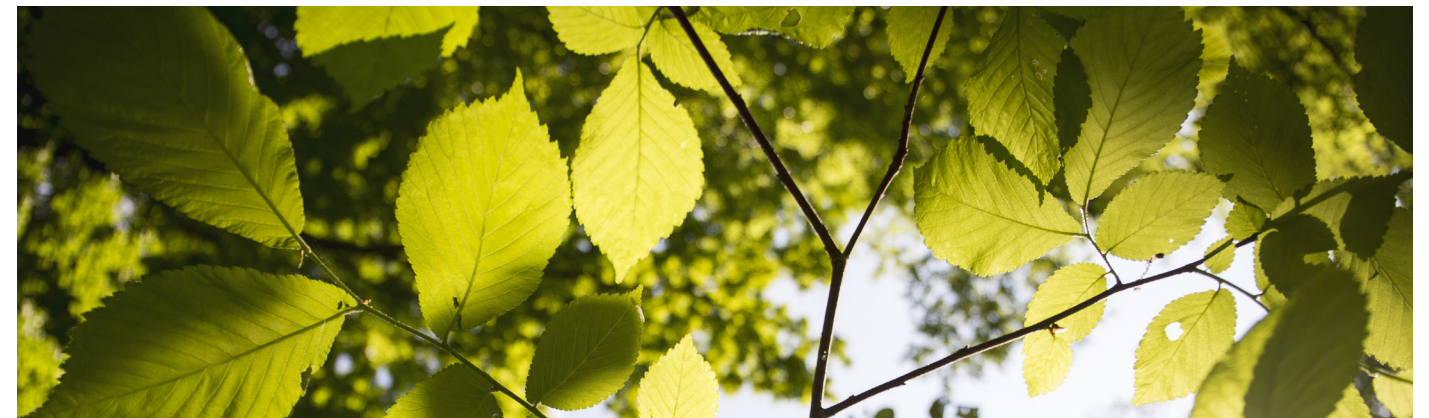
## Entstehungsgeschichte Forstlicher Versuchsgarten Grafrath

Mitten in Grafrath in unmittelbarer Nähe zur S-Bahn-Haltestelle liegt das 34 Hektar große Walderlebniszentrum Grafrath. Als Königlich Bayerischer Forstlicher Versuchsgarten wurde 1881 hier im Auftrag von König Ludwig II. mit dem Anbau von fremden Baumarten beispielsweise aus Amerika, Japan oder China begonnen, um deren Eignung für die heimische Forstwirtschaft zu beurteilen. Seit 1992 wird der Versuchsgarten von der Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft erhalten und gepflegt. Heute können hier Familien, Schulklassen und andere Besucher auf Entdeckungsreise quer durch mehrere Kontinente gehen und fremde Wälder durch vielfältige Angebote hautnah erleben.

## Welt.Erlebnis.Wald - eine gelungene Kooperation

Wie bereits im Kapitel ‚Rolle der Waldverantwortlichen‘ dargestellt, bestehen bereits vielfältige Formen der Kooperation. An dieser Stelle seien die Wald-erlebniszentren hervorgehoben, da sie einerseits von den forstlichen Akteuren häufig genannt worden sind und andererseits in der strategischen Überlegung, an welchen Stellen das Thema Wald und Gesundheit aufgegriffen werden kann, schwerpunktmäßig berücksichtigt werden sollten.

Eine gelungene Kooperation zeichnet sich zunächst einmal durch ein ausgeglichenes Verhältnis von Geben und Nehmen aus, sodass diese zum Vorteil beider Kooperationspartner ist. Die Walderlebniszentren bieten Gesundheitsdienstleistungen eine Plattform zur Bewerbung ihrer Angebote sowie Unterstützung bei der Durchführung, beispielsweise indem sie Flächen und Infrastruktureinrichtungen zur Verfügung stellen. Die Gesundheitsdienstleister wiederum tragen zu einem vielfältigen und attraktiven Programm bei, bringen ihre Expertise im Bereich Waldbaden, Entspannungstechniken etc. mit und übernehmen die Verantwortung für die von ihnen angebotenen Veranstaltungen. Im Folgenden wird mit dem Forstlichen Versuchsgarten Grafrath ein Beispiel für eine gelungene Kooperation dargestellt.







Siegmund Wüst, Dipl. Forstingenieur, zertifizierter Waldpädagoge und zertifizierter Umweltpädagoge/BNE, arbeitete viele Jahre im Walderlebniszentrum Gramschatzer Wald und ist seit Anfang 2023 Leiter des neu errichteten Walderlebniszentrums Grafrath.

Das Walderlebniszentrum bietet mit seinem Programm eine Plattform für einen bunten Blumenstrauß an Aktivitäten rund um den Wald; dabei sind auch externe Spezialisten eingebunden. Aktuell haben wir drei Kooperationspartner im Bereich Wald und Gesundheit, mit unterschiedlichen Schwerpunkten, Frau Weinfurter bietet Waldbaden und Qi-Gong an, Herr Schreiner geht mehr in Richtung Achtsamkeit und Frau Greiner zeigt bei ihren Kräuterführungen, welche gesunden Lebensmittel und tolle Tees man mit Pflanzen aus dem Wald herstellen kann. Bei diesen Angeboten werden alle Sinne angesprochen, da kommt Gefühl rein. Und das genau macht doch die Waldpädagogik aus, Bildung mit Kopf, Herz und Hand. Der emotionale Zugang ist wichtig, weil wir alle wissen, dass Wissen alleine nicht ausreicht für eine Verhaltensänderung. Ich sehe meine Rolle als Förster darin, Nachhaltigkeit und Zusammenhänge im Wald zu erklären und dabei natürlich auch meine Empathie und Liebe für den Wald rüberzubringen. Aber ich bin froh, professionelle Kooperationspartner zu haben, die die Emotion besonders gut einbringen können. Genau das spricht die Leute auch an.

Bevor ein neuer externer Kooperationspartner dauerhaft ins Programm aufgenommen wird, vergewissere ich mich, dass er fachlich gut ist und zu unserer Philosophie passt. Es reicht nicht, dass das ein ausgebildeter Waldpädagoge oder eine ausgebildete Therapeutin ist, sondern da sollte man schon einmal beim Angebot mit dabei gewesen sein, um zu wissen, was macht der oder die da eigentlich. Und ich war positiv überrascht, es ist schön so etwas mitzumachen und die Teilnehmer waren auch sehr zufrieden. In der Zusammenarbeit ist es außerdem wichtig, dass ein Kooperationsvertrag erstellt wird, um Fragen der Haftung und Verkehrssicherung zu klären.

Die externen Kooperationspartner sind eine große Bereicherung in unserem Programm. Gerade die Führungen von Frau Greiner, die ja so bekannt ist, sind ein kleines Juwel, durch das unser Programm Aufmerksamkeit erhält. In der Zusammenarbeit habe ich ausschließlich positive Erfahrungen gesammelt. Die Schwierigkeiten liegen mehr in den rechtlichen Hürden und Rahmenbedingungen, die beachtet werden müssen. Hier kann ich nur appellieren, Verantwortung zu übernehmen und die vorhandenen Freiräume zu nutzen.

Wir sollten großzügig und gastfreundlich sein, letztendlich geht es darum, dass die Besucher schöne Erlebnisse in unserem Wald haben. Und ich kann etwas dazu beitragen, wenn ich als guter Gastgeber auch Externen beispielsweise unsere Teeküche oder unseren geschützten Pavillon zur Verfügung stelle.



Angela Weinfurter wuchs auf einem Einödhof in der Oberpfalz auf und war als Kind schon im Wald unterwegs. Sie war als Altenpflegerin und Dipl.Ing. Architektin tätig und hat in der Begeisterung für die Heilkräfte der Natur und Entschleunigung, auch als Qigonglehrerin ihre Berufung gefunden. Der Wald ist für sie Rückzug, Erholung, aber auch ein Ort um Neues zu erleben und Kreativität auszuleben



Ich habe Frau Amann, die damalige Leiterin des Forstlichen Versuchsgarten Grafrath auf den Gesundheitstagen in Fürstenfeldbuck kennen gelernt und sie hat mich eingeladen, dass ich in Grafrath Waldbaden anbieten darf. Ich kannte den Versuchswald vorher nicht und war total begeistert und fasziniert von der Vielfalt an Bäumen, Pflanzen und Strukturen. Ich biete auch Veranstaltungen in der Aubinger Lohe bei Gröbenzell an, das ist auch ein sehr schönes Waldgebiet, das ich seit 25 Jahren gut kenne, aber der Forstliche Versuchsgarten hat einen ganz besonderen Stellenwert. Er bietet eine wunderbare Vielfalt, riesengroße Thujen und Mammutbäume mit den verschiedenen Rinden und Blattstrukturen. Es gibt dort sehr schöne Orte mit Skulpturen und dann tun sich immer wieder so kleine Lichtungen auf, wo man wunderbar Übungen machen kann.

Beim Waldbaden geht es sehr stark um die achtsame Wahrnehmung mit allen Sinnen. Die Menschen finden beim Waldbaden einen Zugang zur Natur und können über die Natur wieder einen Zugang zu sich selber, zu ihrer Mitte und ihrem Körper aufbauen. Mit Qi-Gong-Übungen können sie auch eine Selbstregulierung erfahren. In der Kooperation finde ich wichtig, dass man den Wald gemeinsam mit dem Förster begeht, dass man die Waldorte aussucht und nochmal Hinweise dafür kriegt: z.B. hier ist Eschentriebsterben und dort ist ein Schutzgebiet. Diesen Austausch finde ich sehr wertvoll und auch die Absprache, wann man Waldbaden macht. Es ist für mich eine Bereicherung, wenn ich mal einen Förster mit dabei habe, so kann ich ganz nebenbei Fragen stellen und etwas Neues erfahren. Und ich möchte alle Förster und Försterinnen einladen, sich Zeit zu nehmen, um ein Waldbaden mitzumachen, das einmal selbst zu erleben. Herr Wüst, als neuer Leiter des Walderlebniszentrums war bei einer Veranstaltung mit dabei, war begeistert, und wir haben beschlossen, diese Kooperation weiterzuführen.

So eine Waldbadeneinheit ist meist erst ab 5 Personen rentabel, da ich Aufwendungen für die Webseite, die Berufshaftpflicht, die Anfahrt und die Vorbereitung habe. Während Corona war es wirklich schwierig, in der Aubinger Lohe hatte ich einen Nutzungsvertrag, da habe ich ganz schön gekämpft. Letztendlich musste ich den Vertrag auflösen, weil die Kostenpauschale pro Jahr bei all den ausgefallenen Veranstaltungen nicht mehr zu stemmen war, eine Pauschale pro Teilnehmer wäre hier erstrebenswert. Da würde ich mir wünschen, einen guten Konsens zu finden, ein Zusammenwirken von beiden Seiten, um Waldbaden an vielen Stellen zu ermöglichen. Manche sind da sehr offen und begrüßen es und ja, von denen brauchen wir mehr.



- **Die Gruppe der Gesundheitsdienstleister ist vielfältig. Bei Waldbaden-Anbietern steht das Wahrnehmen des Waldes mit allen Sinnen und die Entspannung im Vordergrund. Bei Heilpraktikern der Psychotherapie und bei Naturcoaches spielt der Wald als geschützter Raum und als Gesprächsanstoß eine Rolle.**
- **Der Kontakt zum Waldeigentümer ist nur teilweise vorhanden, er dient in der Regel dem Austausch von Informationen und Absprachen zur Nutzung des Waldes.**
- **Forstliche Akteure sind über die Flächenbereitstellung, eigene Angebote und Beratung in Gesundheitsangeboten involviert.**
- **Gelungene Kooperationen sind gekennzeichnet durch gegenseitigen Respekt und für beide Seiten vorteilhaft. Sie sind Grundvoraussetzung für eine positive Kommunikation nach Innen und Außen.**



## Quellenverzeichnis

- 1 Kim, W., Lim, S. K., Chung, E. J., & Woo, J. M. (2009). The effect of cognitive behavior therapy-based psychotherapy applied in a forest environment on physiological changes and remission of major depressive disorder. *Psychiatry investigation*, 6(4), 245.
- 2 Suda, M., Gaggermeier, A., Ramisch, K., Koller, N. (2021). Was Waldbesucher im Wald finden. *LWFaktuell* 1/2021.
- 3 Bäderverband Mecklenburg-Vorpommern e.V. (2015). *Berichtsband zum Projekt ‚Entwicklung der natürlichen Ressource Wald zum Kur- und Heilwald zur Nutzung als Therapeutikum und dessen Vermarktung‘ mit einem Leitfaden zur Entwicklung gesundheitstouristischer Angebote*
- 4 Immich, G., Robl, E., Schuh, A. (2022): *Handbuch zur Entwicklung von zertifizierten Kur- und Heilwäldern in Bayern. Bayerischer Kriterienkatalog für Kurwald und Heilwald (BayKK KuH)*
- 5 Kompetenzzentrum für Waldmedizin und Naturtherapie (2022): *Entwicklung von Kur- und Heilwäldern*. <https://www.komp-wald-natur.de/gesundheitsfoerderung/kur-und-heilwaelder/> abgerufen am 01.08.2022
- 6 Alonso, Y. (2004). The biopsychosocial model in medical research: the evolution of the health concept over the last two decades. *Patient education and counseling*, 53(2), 239-244.
- 7 Tiemann, M., & Mohokum, M. (2021). Demografischer Wandel, Krankheitspanorama, Multimorbidität und Mortalität in Deutschland. In *Prävention und Gesundheitsförderung* (pp. 3-11). Springer, Berlin, Heidelberg.
- 8 Ehler, U., & von Känel, R. (Eds.). (2010). *Psychoendokrinologie und Psychoimmunologie*. Springer Science & Business Media.
- 9 Umweltbundesamt (2017). *Gesundheitsrisiken durch Feinstaub*. <https://www.umweltbundesamt.de/daten/umwelt-gesundheit/gesundheitsrisiken-durch-feinstaub#ermittlung-der-feinstaubbelastung-exposition-am-wohnort> abgerufen am 04.10.2021
- 10 WHO (2018). *Ambient (outdoor) air pollution: key facts*. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ambient-\(outdoor\)-air-quality-and-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ambient-(outdoor)-air-quality-and-health) abgerufen am 04.10.2021
- 11 Münzel, T., Hahad, O., Daiber, A., & Lelieveld, J. (2021). Luftverschmutzung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. *Herz*, 1-9.
- 12 an der Heiden, M., Muthers, S., Niemann, H., Buchholz, U., Grabenhenrich, L., & Matzarakis, A. (2019). Schätzung hitzebedingter Todesfälle in Deutschland zwischen 2001 und 2015. *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz*, 62(5), 571-579.
- 13 Hahad, O., Beutel, M. E., Gilan, D. A., Michal, M., Daiber, A., & Münzel, T. (2020). Auswirkungen von Umweltrisikofaktoren wie Lärm und Luftverschmutzung auf die psychische Gesundheit: Was wissen wir?. *DMW-Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 145(23), 1701-1707.
- 14 Rössli, M., Wunderli, J. M., Brink, M., Cajochen, C., & Probst-Hensch, N. (2019). Die SiRENE-Studie: Verkehrslärm, kardiovaskuläre Sterblichkeit, Diabetes, Schlafstörung und Belästigung. In *Schweizerisches Medizin-Forum* (Vol. 19, No. 5-6, pp. 77-82). EMH Schweizerischer Ärzte-Verlag.
- 15 Schuh, A., Immich, G. (2019): *Waldtherapie - Das Potential des Waldes für die Gesundheit*. Springer Nature Verlag, Berlin.
- 16 Werdecker, L., & Esch, T. (2019). *Stress und Gesundheit*. In *Gesundheitswissenschaften* (pp. 347-359). Springer, Berlin, Heidelberg.
- 17 Antonelli, M., Donelli, D., Barbieri, G., Valussi, M., Maggini, V., & Firenzuoli, F. (2020). Forest volatile organic compounds and their effects on human health: a state-of-the-art review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6506.
- 18 Stier-Jarmer, M., Throner, V., Kirschneck, M., Immich, G., Frisch, D., & Schuh, A. (2021). The psychological and physical effects of forests on human health: A systematic review of systematic reviews and meta-analyses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1770.
- 19 Kotera, Y., Richardson, M., & Sheffield, D. (2020). Effects of Shinrin-Yoku (forest bathing) and nature therapy on mental health: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-25.
- 20 Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the national academy of sciences*, 112(28), 8567-8572.
- 21 Bratman, G. N., Young, G., Mehta, A., Lee Babineaux, I., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2021). Affective Benefits of Nature Contact: The Role of Rumination. *Frontiers in psychology*, 12, 584.
- 22 Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15(3), 169-182.
- 23 Stevenson, M. P., Schilhab, T., & Bentsen, P. (2018). Attention Restoration Theory II: A systematic review to clarify attention processes affected by exposure to natural environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B*, 21(4), 227-268.
- 24 Füzéki, E., & Banzer, W. (2019). *Bewegung und Gesundheit*. In *Gesundheitswissenschaften* (pp. 333-346). Springer, Berlin, Heidelberg.
- 25 Broekhuizen, K., De Vries, S., & Pierik, F. (2013). Healthy aging in a green living environment: a systematic review of the literature.
- 26 De la Fuente, F., Saldías, M. A., Cubillos, C., Mery, G., Carvajal, D., Bowen, M., & Bertoglia, M. P. (2021). Green space exposure association with type 2 diabetes mellitus, physical activity, and obesity: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 97.
- 27 Jansen, F. M., Ettema, D. F., Kamphuis, C. B. M., Pierik, F. H., & Dijst, M. J. (2017). How do type and size of natural environments relate to physical activity behavior?. *Health & place*, 46, 73-81.
- 28 Torkar, G., & Rejc, A. (2017). Children's Play and Physical Activity in Traditional and Forest (Natural) Playgrounds. *International Journal of Educational Methodology*, 3(1), 25-30.
- 29 Andersen, L., Corazon, S. S. S., & Stigsdotter, U. K. K. (2021). Nature Exposure and Its Effects on Immune System Functioning: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1416.
- 30 Antonelli, M., Donelli, D., Barbieri, G., Valussi, M., Maggini, V., & Firenzuoli, F. (2020). Forest volatile organic compounds and their effects on human health: a state-of-the-art review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6506.
- 31 Rook, G. A. (2013). Regulation of the immune system by biodiversity from the natural environment: an ecosystem service essential to health. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(46), 18360-18367.
- 32 Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual review of public health*, 35, 207-228.
- 33 Werdecker, L., & Esch, T. (2019). *Stress und Gesundheit*. In *Gesundheitswissenschaften* (pp. 347-359). Springer, Berlin, Heidelberg.



