

# Wald und Gesundheit – ein Zukunftsthema?

IUFRO widmet der gesundheitsfördernden Wirkung des Waldes verstärkte Aufmerksamkeit

Dirk Schmechel

Die International Union of Forestry Research Organizations (IUFRO) hat ihre Forschungsziele mit der »Strategie 2012–2014« in insgesamt sieben besonders zukunftsrelevante Themenfelder eingeteilt und priorisiert. Für jedes dieser Forschungsfelder wurden sogenannte Taskforces gegründet. Die Taskforce »Forests for People« widmet sich derzeit verstärkt den Zusammenhängen zwischen Erholungsaufenthalten im Wald und der menschlichen Gesundheit. Ziel der Taskforces ist es, insbesondere durch intensivierte Öffentlichkeitsarbeit und internationale Vernetzung zu einer verbesserten Wahrnehmung prioritärer forstwirtschaftlicher, forstwissenschaftlicher, aber auch forstpolitischer Fragestellungen beizutragen.



Foto: F. Karasek

Abbildung 1: Die Natur ist für Florian Karasek (2. v.r.) die »größte Kraftkammer der Welt«. Dieses Potenzial versucht der ehemalige österreichische Fußballprofi in Frischluft-Fitnesskursen zu vermitteln.

In den letzten Jahren wurden dazu insbesondere in Japan, Korea und Finnland die ersten größeren Forschungsvorhaben auf den Weg gebracht, jeweils in Kooperation zwischen forstlichen Forschungseinrichtungen, Gesundheitsexperten medizinischer Universitäten und Gesundheitsbehörden oder anderer Gesundheitszentren.

## Erholung im Wald fördert die Gesundheit

Auf einem IUFRO-Kongress »Forests for People« in Alpbach (Österreich) im Mai 2012 stellten Prof. Dr. Juyong Li (Chiba University – Center for Environment and Health, Japan) und Prof. Dr. Qing Li (Nippon Medical School – Department of Hygiene and Public Health, Japan) zusammen mit Forstwissenschaftlern der koreanischen und der finnischen Forstlichen Forschungsanstalten erste Ergebnisse ihres noch laufenden Projektes vor.

In der Studie wurden an insgesamt 528 Testpersonen in 44 verschiedenen Orten Japans die physiologischen Auswirkungen eines Waldspazierganges mit denen eines Spazierganges in der Stadt verglichen. Beide Teststrecken hatten gleiche Länge, gleiche Steigungsverhältnisse (eben) und wurden in der gleichen Geschwindigkeit (normales Gehen) begangen. Unmittelbar im Anschluss fanden Untersuchungen von Herzfrequenz, Herzrhythmus (EKG) und Blutdruck statt. Im Vergleich vorher zu nachher wurden außerdem Blut und Urin auf spezielle Hormon- und Proteinwerte analysiert sowie der Anteil freien Cortisols im Speichel gemessen. Schließlich wurde mittels Fragebogen die emotional-psychische Wirkung der unterschiedlichen Spaziergänge verglichen. Die Ergebnisse zeigten in den Durchschnittswerten, dass die Testpersonen auf die Wald- bzw. Stadtumgebung deutlich unterschiedlich reagierten:

- Blutdruck und Herzfrequenz sind nach den Waldspaziergängen geringer.
- Die Adrenalinausschüttung ist bei Waldspaziergängen geringer, was auf einen geringeren Stressfaktor hindeuten könnte.
- Nach Waldspaziergängen steigt die Aktivität der parasympathischen Nerven (Hinweis auf Entspannung), die Aktivität der sympathischen Nerven hingegen sinkt (Hinweis auf abnehmende Anspannung oder Stress).
- Nach Waldspaziergängen werden im Körper mehr Anti-Aging-Proteine und mehr Krebskillerzellen gebildet.
- Die Auswertung der Fragebögen zeigte, dass der Waldspaziergang Stimmung und Gefühlszustand der Testpersonen positiv beeinflusste, der Stadtpaziergang hingegen nicht.

Die Untersuchungen – auch wenn sie bislang lediglich Trends und Korrelationen aufzeigen – unterstützen demnach die weit verbreitete Ansicht, dass Spazierengehen im Wald die menschliche Physis und Psyche deutlich positiver beeinflusst als der Spaziergang in der Stadt.

## Welcher Wald ist besser für die Erholung?

Der Frage, ob nun unterschiedliche Wälder unterschiedlich gut für die Erholung des Menschen geeignet sind, widmete sich Dr. Nicole Bauer des Eidgenössischen Instituts für Wald,

Schnee und Landschaft (WSL) aus der Schweiz. In einer landesweiten Studie wurden insgesamt 3.022 Testpersonen über Interviews oder Internetumfragen gefragt, welche Motive sie für die Erholung im Wald haben, welche Erholungsmöglichkeiten ihnen der Wald bietet und welche Faktoren den Erholungswert mindern bzw. fördern. Besonders interessant waren dabei die Ergebnisse einer experimentellen Studie, die bei 203 Testpersonen untersuchte, welchen Einfluss die Beschaffenheit des Waldes – hier im Vergleich ein »wilder«, unbewirtschafteter Wald zu einem Wirtschaftswald – auf das Wohlbefinden nach einem 30-minütigen Waldspaziergang hat. Besonders erwähnenswert erscheint, dass der bewirtschaftete Wald ein signifikant stärkeres Erholungsgefühl (im Hinblick auf Attribute wie Stimmung, Entspannung oder Ruhe) bewirkt, als der unbewirtschaftete, wilde Wald. Details der Untersuchung finden sich unter

<http://www.wsl.ch/dienstleistungen/publikationen/pdf/10742.pdf>.

### Forschungs- und Handlungsbedarf in Bayern?

Insbesondere in den wirtschaftlich hoch entwickelten westlichen Industrienationen nehmen moderne Zivilisationskrankheiten wie Stress, Burnout, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht oder psychische Krankheiten stetig zu. Dieser Tatsache stehen nach wie vor zu wenig gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse über die gesundheitsfördernden Wirkungen von Aktivitäten in der freien Natur oder im Wald gegenüber. Die beschriebenen Forschungen sind daher sehr zu begrüßen. Im Internet gibt es unter dem Motto »Forest Medicine« zwei Seiten, die aktuelle Erkenntnisse zu diesem Themenfeld sammeln:

- <http://forest-medicine.com>
- <http://infom.org>.

Doch bietet dieses Thema auch in Bayern Chancen und Möglichkeiten oder gar Risiken und Konfliktpotenzial für Wald und Forstwirtschaft einerseits und den erholungsbedürftigen oder erkrankten Menschen andererseits? Zweifelsohne, denn ein gesunder Lebensstil wird auch bei uns für immer mehr Menschen von großer Bedeutung und damit werden auch Beiträge, die der Wald dafür leisten kann, wichtiger. So haben zum Beispiel viele Heil- und Kurkliniken oder Therapieeinrichtungen für psychisch oder psychosomatisch erkrankte Menschen Wälder in ihrer unmittelbaren Nähe oder sie liegen sogar im Wald.

Im Ebersberger Forst bietet der Sportwissenschaftler und ehemalige österreichische Fußball-Nationalspieler Florian Karasek unter dem Motto »Die Natur ist die größte Kraftkammer der Welt« bereits spezielle Fitness-Gruppentrainingsprogramme an. Seine Frischluft-Outdoor-Fitness-World hat er im Raum Salzburg aufgebaut und weitet sein Konzept derzeit auf zusätzliche Standorte aus. Die Waldumgebung bietet dabei zusätzlich zur körperlichen Ertüchtigung hervorragende Angebote, um Natur und Gemeinschaft in der Gruppe zu erleben, sich zu entspannen, Stress abzubauen oder Ruhe und Stille zu finden. Äste oder Steine ersetzen Hanteln und Gewichte, Barfußgehen auf unebenem Waldboden stabilisiert die Körpermuskulatur und die Bachüberquerung fördert das Gleichgewichtsgefühl.

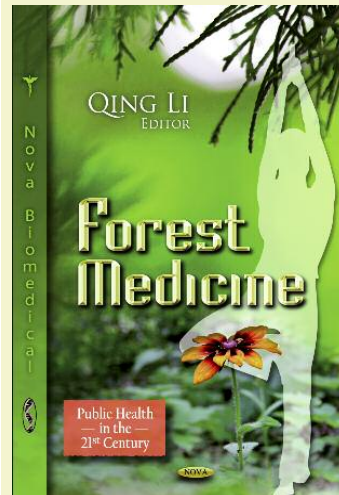


Abbildung 2: Das Buch »Forest Medicine« von Qing Li fasst die bisherigen Erkenntnisse der Forschung zum Thema »Wald und Gesundheit« umfassend zusammen. Verlag Novapublishers, 2012, 316 Seiten, ISBN: 978-1-62100-000-6.

Forstwirtschaft, Waldbesitz und Forstpolitik, aber auch die forstwissenschaftliche Forschung sind zum Thema »Wald und Gesundheit« gefordert. Dabei geht es neben gesundheitlich-medizinischen Erkenntnissen sicher auch um Fragen der Inwertsetzung bedeutsamer werdender Wald-Wohlfahrtswirkungen oder um Fragen der Angebotslenkung und -steuerung.

Dirk Schmechel leitet die Abteilung »Wissenstransfer, Öffentlichkeitsarbeit, Waldpädagogik« der Bayerischen Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft. [Dirk.Schmechel@lwf.bayern.de](mailto:Dirk.Schmechel@lwf.bayern.de)

Die Bayerische Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft (LWF) hat dem Bedürfnis der Gesellschaft nach Gesundheit mit der Organisationsänderung 2011 Rechnung getragen und speziell das Thema »Erholung im Wald« in ihren Aufgabenkatalog aufgenommen.

Vor allem stadtnahe Wälder, insbesondere in den Ballungsräumen, werden künftig zunehmend auf dieses Grundbedürfnis der Bevölkerung reagieren müssen. Die LWF wird sich vor allem mit dem Dialog unterschiedlicher Nutzungsinteressen befassen: der funktionengerechten Forstwirtschaft einerseits und den Wünschen der Besucher nach gesundheitsfördernder Walderholung andererseits. Derzeit wird davon ausgegangen, dass das Thema »Wald und Gesundheit« zunächst vermutlich nur in Einzelfällen auch für die forstliche Praxis relevant werden dürfte, dort wo organisierte Therapieangebote oder präventive Sport- und Gymnastikprogramme vermehrt im Wald stattfinden sollen. Mittelfristig wird die Thematik aufgrund des ständig steigenden gesellschaftlichen Stellenwertes der Gesunderhaltung und einer gesunden Lebensweise an Bedeutung gewinnen und intensiverer Forschungsarbeit bedürfen.