

## 2. Kongress »Gesundheitspotenzial Wald«

Etwa 100 Teilnehmer beim internationalen Kongress in Krems

**Roland Schreiber und Anne Stöger**

Die IMC Fachhochschule Krems, Österreich, veranstaltete im November 2018 den 2. Internationalen Kongress »Gesundheitspotenzial Wald«. Er war die Folgeveranstaltung des ersten Kongresses zum Thema Waldgesundheit, der 2017 im Ostseebad Heringsdorf auf der Insel Usedom ausgerichtet wurde. Internationale Experten befassten sich dieses Mal mit den wissenschaftlichen Grundlagen, dem traditionellen Wissen, dem Verhältnis Mensch und Natur sowie mit der touristischen Umsetzung.

Anlässlich der Einrichtung des ersten gesetzlichen Gesundheitswaldes in Mecklenburg-Vorpommern richtete im September 2017 der Bäderverband Mecklenburg-Vorpommern den 1. Internationalen Kongress »Gesundheitspotenzial Wald« aus. Gut ein Jahr darauf, vom 6. bis 7. November 2018, ludt die IMC Fachhochschule Krems zum 2. Internationalen Kongress »Gesundheitspotenzial Wald« nach Krems, Niederösterreich, ein. Die Veranstaltung richtete sich vor allem an die Tourismus- und Gesundheitswirtschaft und bot neben fachlich interessanten Vorträgen und einer Podiumsdiskussion auch eine Exkursion rund um das Thema »Gesundheitspotenzial Wald«.

### Internationale Standardisierung

Nach der Definition des »International Core Curriculum of Forest Therapy« ist die begleitete Waldtherapie eine Kombination von sich ergänzenden physischen und mentalen Übungen in einem geeigneten forstlichen Umfeld, die zu einer verringerten Herzfrequenz, einem gesenktem Blutdruck und Stresslevel und gleichzeitig zu einer Stärkung des Immunsystems, der Atmung, der physischen und mentalen Fitness sowie des Wohlbefindens führt. Daher ist es nur nachvoll-

ziehbar, dass das Konzept der Waldtherapie inzwischen weltweit verbreitet ist. Japan ist hier mit rund 60 Waldtherapiezentren führend, Südkorea hat die Waldtherapie sogar gesetzlich geregelt. Andererseits gibt es relativ wenige Studien zum Nachweis der positiven Effekte, die strengen wissenschaftlichen Anforderungen tatsächlich gerecht werden.

In seinem Vortrag setzte sich Univ.-Doz. Dr. Arnulf Hartl, Institut für Ökomedizin der Paracelsus Medizinische Privatuniversität, Salzburg/Österreich, mit Fragen zur wissenschaftlichen Evidenz und zu den Hintergründen der Waldmedizin und -therapie auseinander. Demnach gibt es in Europa nur wenig evidenzbasierte Studien zum Thema »Wald und Gesundheit«. Viele Forschungsarbeiten wurden in Asien durchgeführt, jedoch sind die Ausgangssituationen dort mit den europäischen oft schwer zu vergleichen (z. B. Smog in den Großstädten Asiens).

Dr. Dieter Kotte, Internationale Allianz für Natur und Waldtherapie (INFTA), betonte in seinem Beitrag die Notwendigkeit internationaler Kooperationen und Standardisierung, um die Waldtherapie erfolgreich zu etablieren. Daher wird INFTA demnächst ein »Internationales Handbuch der Waldtherapie« heraus-

geben, das wissenschaftlich überprüfte (»peer-reviewed«) Beiträge von mehr als 50 Autoren weltweit enthalten wird.

### Forschungsstand zur Waldtherapie

Mehrere Vorträge befassten sich mit den verschiedenen positiven Auswirkungen, die der Wald auf die Gesundheit haben kann.

Das von der Landwirtschaftskammer Wien initiierte Projekt »Green Care Wald« stellte Franziska Krainer, Bundesforschungszentrum Wald, Wien vor. Mit dem Projekt soll neben den bereits bestehenden Bereichen Tourismus (Urlaub am Bauernhof) und Direktvermarktung (Gutes vom Bauernhof) eine soziale Sparte (Pädagogik, Pflege, Betreuung, Therapie und soziale Arbeit) in Österreich aufgebaut werden.

Das Potenzial des Waldes für die Gesundheit war Thema im Vortrag von Gisela Immich, Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung der LMU München. Nach Frau Immich ist die Waldtherapie ein Naturheilverfahren und ein Teil der Klimatherapie, die den Einsatz von Wetter und Klima zu präventiven, therapeutischen und rehabilitativen Zwecken nutzt. Während das »Waldbaden« eine allgemeine Förderung der Gesundheit und eine präventive Stress-Management-Methode darstellt, erfordert die »Waldtherapie« einen qualifizierten Therapeuten, der den meist in Kliniknähe gelegenen Wald entsprechend therapeutisch nutzt. Zusammenfassend kam sie zu dem Ergebnis, dass das spezielle Waldklima zur Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie geeignet ist. Sie sieht aber auch den Bedarf für eine weitere evidenzbasierte Forschung über die gesundheitsfördernden bzw. therapeutischen Effekte eines Waldaufenthalts.



1 Kongressteilnehmer vor dem Herz-Kreislaufzentrum Groß Gerungs Foto: IMC FH Krems

## Ein interessanter Ansatz aus Katalonien

In seinem Vortrag über die Therapiewälder in Katalonien stellte Stefan Esser von der gemeinnützigen Organisation SELVANS ein Konzept vor, das versucht, den Schutz alter Wälder mit der Idee eines Gesundheitswaldes zu verbinden. Treibende Kraft ist hier der Naturschutz, der über das Thema »Wald und Gesundheit« sowohl der Gesellschaft als auch dem einzelnen Waldbesitzer die Waldbewirtschaftung bzw. den Wert des Waldes nahebringen möchte. Dies spiegelt auch die regionale Definition eines therapeutischen Waldes wider. Danach sollte der Wald, in den kleine Therapiegruppen geführt werden, ein natürlicher und harmonischer Wald mit alten Bäumen sein, in dem genügend Ruhe zu finden ist. Der Wald sollte zwar gut erreichbar sein, aber dennoch nur ein Minimum an Infrastruktur aufweisen. Als künftige Herausforderungen werden hier die Vermarktung dieses neuen Produktes »Gesundheits-/Ökotourismus«, Planung der Rentabilität (Kleingruppen) und die Regulierung des Personenflusses in den frei betretbaren Wäldern gesehen.

## Erfahrungen aus Mecklenburg-Vorpommern

Mehrere Vertreter aus Mecklenburg-Vorpommern stellten ihre Erfahrungen aus dem Entstehungsprozess des ersten gesetzlichen Gesundheitswaldes vor. Dieser Prozess begann 2012 im Rahmen einer Ideenfindung in der Nationalen Konferenz der Gesundheitswirtschaft und mündete in dem Projektstart durch den Bäderverband 2013, dem Beginn der Realisierung in Heringsdorf und dem Erlass der Forstverordnung 2017.

Die Rahmenbedingungen für einen Kur- und Heilwald in Mecklenburg-Vorpommern und die ersten Ergebnisse aus Sicht von Förstern und Waldbesitzern stellte Harald Menning von den Landesforsten vor. Der derzeitige gesellschaftliche Trend »Zurück zur Natur«, verbunden mit Wellness und Freizeitsport, Gesundheitstourismus etc. hat zu einer ganzjährigen Zunahme von Erholungssuchenden vor allem in Tourismusgebieten und einer zunehmenden Belastung für Forstbetriebe und Waldbesitzer geführt. Andererseits ist vor allem die Gesundheitswirtschaft ein wichtiger Wirtschaftsfaktor in der Region, die ein beliebtes Reiseziel für Naturliebhaber ist. Allein die staatlich



anerkannten Kur- und Erholungsgebiete verfügen über 72.000 ha Wald.

Mit dem Erlass der auf fünf Jahre befristeten Verordnung, die seit 2011 nach dem Landeswaldgesetz möglich ist, wird die vorrangige Nutzung der Gesundheitsfunktionen des Waldgebietes gewährleistet. Im Rahmen des Verfahrens werden Waldbesitzer, Gemeinden und Jagd ausübungsberechtigte vor Ort angehört und über die Festlegung von Geboten und Verboten wird die ordnungsgemäße Bewirtschaftung sichergestellt.

In ihrem Beitrag über die »Heringsdorfer Waldapotheke« ging Dr. Karin Lehmann, stv. Kurdirektorin Kaiserbäder Insel Usedom/Deutschland, näher auf den gesetzlichen Kur- und Heilwald ein. In dem circa 180 ha großen Wald der Kommune Heringsdorf mit seiner einzigartigen Kombination von See- und Waldluft werden spezifische Therapien für konkrete Indikationen (Atemwege, Herz-Kreislauf, Orthopädie, Psychosomatik) angewandt. Das Konzept kommt offensichtlich bei den Badegästen und Patienten der Reha-Klinik Heringsdorf gut an. Das Therapiemodul wurde bisher gut angenommen und nach Einschätzung der Patienten wurde durch die Therapie im Heilwald der Genesungsprozess positiv unterstützt. Aus der gezielten Nachfrage zur Nutzung des Waldes für Kinder zur Förderung und Entwicklung motorischer Fähigkeiten und der psychologischen Wahrnehmung (z. B. Schlafstörungen) sowie zur Gewichtsreduktion ergab sich die Notwendigkeit eines speziellen Angebots »Waldtherapie für Kinder«.

## Podiumsdiskussion

In der abschließenden Podiumsdiskussion, moderiert von Prof. Dr. Georg Christian Steckenbauer von der Technischen Hochschule Deggendorf, stand mehr das Thema (Öko-) Tourismus und weniger der positive gesundheitliche Aspekt eines Waldaufenthalts im Vordergrund. Teilnehmer aus der Tourismusbranche (Waldviertel Tourismus, TVB Almtal-Salzkammergut), eine Vertreterin der Kooperationsplattform Forst Holz Pa-

**2 Außenanlage in Groß Gerungs**  
Abgerundet wurde die Exkursion mit dem Besuch der Schwerpunktausstellung »Wunder WALD« im Kunstmuseum Waldviertel, in der das Thema Wald aus kultureller Perspektive betrachtet wurde. Foto: IMC FH Krems

pier und ein Vertreter der Österreichischen Bundesforste (ÖBF) diskutierten die Möglichkeiten, das Thema Wald und Gesundheit bestmöglich regional zu vermarkten. Dabei war es dem Vertreter der ÖBF zu verdanken, dass die Interessen der Waldbesitzer in der sehr interessanten Diskussion berücksichtigt wurden.

## Exkursion zum Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

Die Exkursion führte die Teilnehmer zum Herz-Kreislauf-Zentrum in Groß Gerungs im Herzen des Waldviertels, das die Prävention und Rehabilitation von Herz- und Gefäßpatienten als Schwerpunkt hat. Neben den klassischen medizinischen Untersuchungen und Therapien im Haus wird auch die Umgebung des Zentrums für therapeutische Zwecke genutzt. Die Außenanlagen wurden dabei entsprechend den therapeutischen Vorgaben der behandelnden Ärzte gestaltet.

## Ausblick

Das Thema Wald und Gesundheit ist aktuell in den Medien sehr präsent. In diesem neuen, gesellschaftlich relevanten Feld sind viele Akteure unterwegs, die mit den verschiedensten Angeboten (z. B. Waldtherapien, Waldbaden) den Wald als Betätigungsfeld nutzen. Aus forstlicher Sicht erscheint es wichtig, die Deutungshoheit auch in diesem Thema bei den Forstleuten und Waldbesitzern zu erhalten und sicherzustellen, dass die Interessen der Waldeigentümer gewahrt bleiben. Dies gilt auch für die in Krems ins Leben gerufenen »Internationalen Gesellschaft für Waldgesundheit«. Bezüglich der positiven Wirkungen des Waldes sind gerade im Hinblick auf die evidenzbasierte Forschung weitere Studien in Europa notwendig. Der dritte Internationale Heilwald-Kongress wird 2019 in Katalonien, Spanien, stattfinden.

## Autoren

Roland Schreiber leitet die Abteilung »Waldbesitz, Beratung, Forstpolitik« der Bayerischen Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft«. Anne Stöger ist Mitarbeiterin in dieser Abteilung.  
Kontakt: [Roland.Schreiber@lwf.bayern.de](mailto:Roland.Schreiber@lwf.bayern.de)