



Foto: LWF

Abb. 1: Ein „Bad im Wald“ wirkt erbsam auf Körper, Seele und Geist.

„Doktor Wald“ – Wald und Gesundheit in der Waldpädagogik

Nach Umfragen zählen Gesundheitsthemen zu den wichtigsten in unserer Gesellschaft, wohl vor allem weil sie unmittelbaren Bezug zu ganz persönlichen Wünschen, Ansprüchen oder Erwartungen des Menschen haben. Da Wald- und Forstwirtschaft vielfältige positive Leistungen und Wirkungen für die Erholung und die Gesundheit des Menschen erbringen, kann der Forstsektor mit dem Thema „Wald und Gesundheit“ hervorragend in den gesellschaftlichen Dialog eintreten. Waldpädagogische Angebote zu „Doktor Wald“ sind dabei besonders wertvoll.

Mit dem demografischen Wandel werden die Menschen im Schnitt immer älter und leben mehr und mehr in Städten. Schon im Jahr 2050 werden beispielsweise ca. 80 Prozent der Bevölkerung Bayerns in Großstädten leben. Gleichzeitig nehmen auch sogenannte Zivilisationskrankheiten (z. B. Herz-/Kreislaufkrankungen, oft eingeleitet durch Bewegungsmangel oder ungesunde Ernährung), Stressbelastungen und psychische Erkrankungen zu. Daher gewinnt der gesundheitsfördernde Waldaufenthalt, sowohl präventiv als auch therapeutisch, laufend an Bedeutung.

„Doktor Wald“ bietet Prophylaxe und Therapie zugleich

Inzwischen belegen zahlreiche Studien (vor allem aus Japan und Südkorea), dass sich die Erholung im Wald ganz konkret positiv auf Physis und Psyche des Menschen auswirkt. So können durch einen Waldaufenthalt (im Vergleich zum Aufenthalt in städtischer Umgebung)

- Blutdruck und Herzfrequenz sinken,
- Adrenalinausschüttungen abnehmen (geringerer Stressfaktor),
- die Aktivität der parasympathischen Nerven (Hinweis auf Entspannung)

steigen, die der sympathischen Nerven hingegen sinken (Hinweis auf Stress),

- mehr Anti-Aging-Proteine und mehr Krebskillerzellen gebildet werden,
- Stimmung und Gefühlszustand der Testpersonen verbessert werden.

Auch wenn in Mitteleuropa erst sehr wenig signifikante wissenschaftliche Belege erbracht werden konnten, gibt es auch in Deutschland bereits einige Ansätze zur Nutzung der gesundheitsfördernden Wirkung des Waldes für die Gesundheit:

- Heil- und Kurkliniken sowie Therapieeinrichtungen für psychisch oder psy-



Foto: LWF

Abb. 2: Erleben und Erfühlen mit allen Sinnen – barfuß auf dem selbstgebauten Tastpfad



Foto: LWF

Abb. 3: „Apotheke Wald“ – ein Sammelergebnis

chosomatisch erkrankte Menschen liegen meist in unmittelbarer Nähe zum Wald. Teilweise werden bereits Therapieangebote im Wald durchgeführt.

- Heil- und Kurwald Usedom (verankert im Landeswaldprogramm).
- Erste Beispiele für Gesundheitswälder im Kommunalwald (z. B. „Wald der Seele“ im Stadtwald Bad Kissingen).
- Unterschiedliche „Waldbaden“-Aktivitäten und -Angebote.
- Angebote von Fitnesseinrichtungen im Wald.
- Ausbildung zum Waldtherapeuten (z. B. am Lehrstuhl für Public Health der Ludwig-Maximilians-Universität, München).
- Fitness- und Gesundheitspfade.

„Doktor Wald“ – Chance zum Dialog mit der Gesellschaft

Vor allem in stadtnahen Regionen spüren auch Waldbesitzer und Forstleute eine intensiver werdende Nutzung ihrer Wälder durch die Bevölkerung für Freizeit und Erholung. Dies stellt die Beteiligten vor Herausforderungen, kann aber auch als Chance genutzt werden. Um Konflikten vorzubeugen, sind Kenntnisse über die Erholungssuchenden, deren Wahrnehmungen und Wünsche sehr wichtig. Lenkungsmaßnahmen und eine „erholungsfreundliche“ Waldbewirtschaftung an Erholungsschwerpunkten fördern den Dialog, die Akzeptanz und beugen Konflikten vor.

Das Thema „Doktor Wald“ kann besonders dazu beitragen, durch einen offenen und authentischen Dialog beste-

henden Missverständnissen, Kritiken und Ängsten entgegenzuwirken. Vertreter der Forstwirtschaft können über spannende, gesellschaftsrelevante und aktuelle Themen berichten – sie können „gute Geschichten“ erzählen und haben damit auch sehr gute Voraussetzungen, Missverständnissen zur Waldbewirtschaftung zu begegnen. Im Dialog mit der Gesellschaft ist dabei der persönliche Kontakt mit dem Förster oder Waldbesitzer – wie sie vor allem die Waldpädagogik ermöglicht – besonders wirksam.

„Doktor Wald“ – Umsetzung in der waldpädagogischen Praxis

Mit vielen waldpädagogischen Aktivitäten lassen sich gute Bezüge zum Thema Gesundheit herstellen. Bei einer Waldführung zum Thema „Doktor Wald – Wald und menschliche Gesundheit“ gilt es jedoch, die jeweiligen Angebote durch entsprechende Moderation oder Variation in diesen Kontext zu stellen. Dabei

eignen sich besonders Aktivitäten, die auf die Aspekte „Bewegung“, „Meditation“, „Sinneserfahrungen“, „kreatives Gestalten“, „Wirkung der Waldfunktionen“ oder „Wald als Apotheke“ abheben.

Gesundheit durch Bewegung

Der Faktor „Bewegung“ hat eine erhebliche Bedeutung für die Gesunderhaltung des Menschen. Viele Erkrankungen haben ihre Ursache im Bewegungsmangel. Waldpädagogische Angebote, die Teilnehmer zum Laufen, Gehen oder Balancieren auf spielerische Weise anregen, können die positive Wirkung auf die Gesundheit fördern.

Gesundheit durch die Funktionen des Waldes

Die sogenannten Waldfunktionen oder Gemeinwohlleistungen des Waldes haben einen direkten Zusammenhang mit der Gesundheit und Ernährung des Menschen. Der Wald hält sauberes Trinkwasser für uns bereit. Die Waldvegetation filtert besonders effektiv Emissionen aus der Luft und reduziert Verkehrs- und Industrielärm. Diese Eigenschaften schätzen viele Waldbesucher, die nach Ruhe und Erholung suchen.

Sinneserfahrungen

Mithilfe waldpädagogischer Aktivitäten kann der Wald mit allen Sinnen erlebt werden. Das Hören, Fühlen, Tasten und Schmecken oder die Kombination mehrerer Sinneswahrnehmungen stehen dabei im Vordergrund. Das Erleben geschieht oft durch den Wechsel der Perspektive.

Schneller Überblick

- Das Thema „Wald und Gesundheit“ kann den Dialog des Forstsektors mit der Gesellschaft vertiefen
- Thematisch passende Waldpädagogik-Angebote (Bewegung, Meditation, Sinneserfahrungen, kreatives Gestalten, Wirkung der Waldfunktionen, Wald als Apotheke) sind dabei wertvolle „Türöffner“



das sich sehen lassen kann!

Durch die Konzentration auf die eigenen Sinne kann Stress abgebaut werden und der Alltag rückt in die Ferne.

Meditatives Erleben

Ein Aspekt der Gesundheit aus dem Wald ist die Stille. Durch meditative Elemente können die Teilnehmer in einer Waldführung zur Ruhe kommen und sich dadurch wohler fühlen. Waldpädagogen können dafür auf eine große Palette bestehender Methoden und Bestpractice-Angebote zugreifen (wie zum Beispiel Meditationen, Einsatz von Gedichten oder Andachten zur Schöpfung), wie sie unter anderem der „Leitfaden Forstliche Bildungsarbeit“ der Bayerischen Forstverwaltung anbietet.

Gestalterisches Tun

Körper, Seele und Geist sind eine Einheit. Kreative Betätigung, zum Beispiel in Form von „Landart“ im Wald oder Basteln mit Naturmaterialien, kann entscheidend zum Wohlbefinden beitragen. Aber auch allein schon das Arbeiten im Team macht Freude und kann sich so positiv auf die Gesundheit auswirken.

Der Wald als Apotheke

Außerdem ist der Wald schon seit dem frühen Mittelalter eine reiche Quelle für Heil- und Gewürzpflanzen, gesunde Nahrungsmittel, Salben, Kräutersalze, Räucherwerk, Tees und manches mehr. Auch hierzu können attraktive Aktivitäten angeboten werden und Teilnehmer können ihren eigenen Waldkräutertee aufgießen, das selbstgemachte Kräutersalz zur Brotzeit probieren oder eine selbstgemachte



Foto: LWF

Abb. 4: Wohlgerüche aus dem Wald – Tannennadeln räuchern ohne Gefahr für den Adventskranz

Arbeitshilfe „Doktor Wald“

Die Bayerische Forstverwaltung bietet zu all diesen sechs unterschiedlichen Wald-Gesundheits-Aspekten eine Sammlung von Praxis-Aktivitäten an, die Förster, Waldbesitzer, Waldpädagogen, Lehrer oder Erzieher für ihre waldpädagogischen Angebote verwenden können. Darin werden sowohl neue Aktivitäten beschrieben als auch passende Aktivitäten aus dem „Leitfaden Forstliche Bildungsarbeit“. Ergänzend bietet diese Arbeitshilfe Hintergrundinformationen, Literaturhinweise und Linktipps zum Thema „Wald und Gesundheit“ an.

(Siehe: <http://www.lwf.bayern.de/wissenstransfer/waldpaedagogik/191808/index.php>)

Waldsalbe mit nach Hause nehmen. Waldpädagogen sollten hierbei jedoch – auch wenn man selbst auf Kräutersammel-Tour geht – gesichertes Pflanzenmaterial (z. B. aus dem Tee- oder Kräuterladen) verwenden oder bei solchen Aktivitäten einen versierten Experten einbeziehen.

„Doktor Wald“ – Kooperationsmöglichkeiten

Bundesweit wurden die Deutschen Waldtage 2018 unter das Motto „Wald bewegt“ gestellt. Dabei soll „Bewegung“ einerseits wortwörtlich gemeint sein und zu körperlicher oder sportlicher Betätigung anregen. Andererseits ist darunter auch die kognitive und emotionale „Bewegung“ und Berührtheit der Menschen rund um den Wald zu verstehen. Der Deut-

sche Forstwirtschaftsrat (DFWR) konnte als Spitzenverband der Forstbranche den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) mit seinen Mitgliedsverbänden als Partner für das Jahresthema gewinnen. Das Motto „Wald bewegt“ soll darüber hinaus bundesweit im Mittelpunkt der Kommunikation der Forstbranche für die Jahre 2018 und 2019 stehen und von den Mitgliedsinstitutionen des DFWR aufgegriffen und umgesetzt werden.

Darüber bietet das Thema „Doktor Wald“ viele Kooperationsmöglichkeiten mit anderen Akteuren der Umweltbildung (zum Beispiel aus dem Bereich der Kräuterpädagogik) und des Tourismusbereiches oder mit Partnern aus den Bereichen der Medizin, Therapie und Heilpraxis.

Literaturhinweise:

- [1] Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (1994; 9. Auflage 2017): Forstliche Bildungsarbeit – Ein Leitfaden nicht nur für Förster. München. [2] Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (2018): Walderleben bewegt – positive Wirkungen des Waldes auf die Gesundheit des Menschen; „Doktor Wald“, Reihe „Forstliche Bildungsarbeit aktuell“, München. [3] CERVINKA, R. et al. (2014): Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften. BFW-Berichte Nr. 147/2014 (<http://bfiw.ac.at/rz/bfiwcms.web?dok=9816>). [4] LUPP, G., et al. (2017): Erholung im Wald – Herausforderung und Chance. LWF Merkblatt Nr. 39 (http://www.lwf.bayern.de/mam/cms04/service/dateien/mb39_erholung_im_wald_bt.pdf). [5] QING, L.: (2012): Forest medicine. Nova Science Publishers Inc.

Dirk Schmechel,
Dirk.Schmechel@lwf.bayern.de,
leitet die Abteilung Wissenstransfer, Öffentlichkeitsarbeit, Waldpädagogik an der Bayerischen Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft (LWF).

