

Gepflegte Wälder für gepflegte Seelen?

WSL-Studie zeigt, welche Art von stadtnahen Wäldern besonders positiv auf das Wohlbefinden der Bevölkerung wirkt

Dörte Martens und Nicole Bauer

Ein Spaziergang im Wald ermöglicht ein Abschalten von alltäglichen Sorgen und Stress. Verglichen mit städtischer Umwelt wurde diese Erkenntnis vielfach belegt. Welcher Wald aber wirkt wie? Ein Vergleich der Wirkung unterschiedlich bewirtschafteter Wälder ermöglicht spezifische Maßnahmen für die Gestaltung von Wäldern, die das psychische Wohlbefinden unterstützen.



Fotos: D. Martens

Abbildung 1: Spaziergänger im unbewirtschafteten Wald (oben) und im konventionell bewirtschafteten Wald (unten); auf Waldspaziergängen kann sich die Aufmerksamkeit erholen. Wälder, die offensichtlich bewirtschaftet werden, erhöhen das Wohlbefinden der Spaziergänger.

Der positive Einfluss von Aufenthalte in der Natur auf die Erholung ist nicht nur in der Forschung vielfach belegt. Insbesondere für Menschen aus städtischem Umfeld ist ein Spaziergang durch den stadtnahen Wald eine willkommene Flucht aus dem Alltag und führt zu Wohlbefinden und Erholung. Wie sollte so ein Wald aber aussehen? Welche Pflege führt zu einer optimalen Wirkung auf gesundheitliche Aspekte des Menschen?

Mit diesen Fragen beschäftigten sich Wissenschaftler der Eidgenössischen Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft (WSL). In einem Experiment wurden insgesamt 200 Teilnehmende zufällig einem von vier Waldspaziergängen zugeordnet: 50 von ihnen gingen auf einer festgelegten Route durch einen gepflegten Wald, 50 durch einen unbewirtschafteten Wald mit höherem Unterholz- und Totholzbestand. Weitere 100 Personen nahmen den Wald in einem Film wahr (siehe Kasten). Vor und nach dem Spaziergang gaben die Spaziergänger auf einer standardisierten Skala an, wie stark sie Ruhe, gute Laune, Ärger oder Deprimiertheit empfanden.

Ein gepflegter Wald beruhigt

Neben einer generell positiven Wirkung beider Waldzustände zeigt die Studie, dass ein gepflegter Wald, der Zeichen einer Bewirtschaftung aufweist, den Menschen stärker positiv beeinflusst als ein Wald, den ein hoher Totholzanteil kennzeichnet. Dieser stärker positive Einfluss bezieht sich auf »Ruhe«, »gute Laune« und das Sinken von »Deprimiertheit«. So gesehen ist der Erholungseffekt im gepflegten Wald größer als im verwilderten Wald. Diese Ergebnisse zeigten sich auch im Laufband-Versuch im Labor. Die Wirkung des realen Waldspaziergangs war jedoch deutlich stärker.

Methoden-Vergleich

Neben den 100 Personen, die im realen Wald einen Spaziergang absolvierten, besuchten weitere 100 Personen dieselben Waldzustände im »Labor«: Auf einem Laufband gehend wurde ihnen ein Film entweder der Route des gepflegten oder des verwilderten Waldes präsentiert. Auch hier gaben die Personen vorher und nachher anhand standardisierter Skalen ihr Wohlbefinden an.

Die Ergebnisse zeigten dieselbe Richtung wie in der realen Bedingung, d. h. der gepflegte Wald wirkte positiver. Allerdings war die Wirkung deutlich geringer. Dies lässt folgende Schlussfolgerungen zu: Zum einen ist der reale Wald nicht mit virtuellen Situationen zu kompensieren, die Wirkung des realen Waldes auf das Wohlbefinden ist stärker. Zum anderen sind die Ergebnisse aus dem Labor auf reale Situationen übertragbar, da sie die gleiche Tendenz aufzeigen. Für die weitere Forschung bedeutet dies, mit dem weniger aufwändigen Verfahren im Labor arbeiten zu können.

Mehr Informationen unter: www.wsl.ch/sla

Die Studie liefert wichtige Hinweise, wie stadtnahe Wälder unter Berücksichtigung gesundheitsrelevanter Aspekte wie Wohlbefinden zielgruppengerecht bewirtschaftet werden könnten. Für Besucher, die einen stadtnahen Wald allein besuchen, zeigt sich ein positiverer Effekt gepflegter Wälder im Vergleich zu verwildernden Wäldern. Zeichen der Bewirtschaftung wie die Aufschichtung geernteten Holzes, eine geringe Dichte und ausgeräumtes Totholz können positiv auf Ruhe und gute Laune wirken. Aussagen über die Wirkung unterschiedlich bewirtschafteter Wälder auf Gruppen oder Nutzende im Familienverband sollten in weitergehender Forschung analysiert werden.

Diese Informationen sind insbesondere für öffentliche Waldeigentümer und Forstpersonal von großer Bedeutung, da neben den wirtschaftlichen Kriterien auch die Wirkung auf die psychische Gesundheit bei der Gestaltung berücksichtigt werden kann. Auf Grund der Ergebnisse wird ein Folgeprojekt in der offenen Landschaft durchgeführt.

Dr. Dörte Martens bearbeitete an der Eidgenössischen Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft (WSL) unter der Leitung von Dr. Nicole Bauer das vom Schweizerischen Staatssekretariat für Bildung und Forschung finanzierte Forschungsprojekt.
doerte.martens@wsl.ch

Eichenkunst im Hirschkäferwald

Foto: C. Feucht

In Bayern gibt es außerhalb von Franken nur sehr wenige Vorkommen des Hirschkäfers. Im Landkreis Regensburg waren die Käfer bislang nur in einem Gebiet zwischen Donaustauf und Bach bekannt. Der Landschaftspflegeverband Regensburg erarbeitete eine Karte der aktuellen und historischen Verbreitung der Art im Landkreis, er führte Bestandsaufnahmen durch und befragte die Bevölkerung nach Hirschkäferbeobachtungen. Die Analyse erbrachte zahlreiche aktuelle und historische Hirschkäfer-Fundorte. Mit den Ergebnissen können nun gezielt Hirschkäferpopulationen geschützt und gefördert werden. Die Befragungen zeigten aber auch, dass viele Menschen den Hirschkäfer gar nicht (mehr) kennen.

»Eichenkunst im Hirschkäferwald« war eines von 14 Projekten der Artenschutzkampagne »Bayerns UrEinwohner« des Deutschen Verbandes für Landespflege im Jahr 2009. Mit dem Projekt verfolgte der Landschaftspflegeverband Regensburg das Ziel, den Hirschkäfer in der Region wieder bekannter zu machen. In fünf Gemeinden schufen örtliche Künstler mit Kinder- und Jugendgruppen Kunstobjekte als »Hirschkäferwiegen«. Mit großer Begeisterung schälten, sägten und schraubten Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 17 Jahren aus Eichenholz kleine und große Kunstwerke. Informationstafeln weisen auf die Bedeutung und den Zweck der Skulpturen hin. Unter den Kunstwerken wurden Eichenhölzer im Boden vergraben, die den Käfern als Brutstätten dienen. So können sich nicht nur die Hirschkäfer freuen, sondern auch Passanten und Spaziergänger.

christiane feucht

Weitere Informationen unter: www.lpv-regensburg.de,
www.bayerns-ureinwohner.de