

»Wald & Gesundheit«: europaweit ein Thema

FOREST EUROPE-Expertengruppe stellt Ergebnisse zu »Forests and Human Health« vor

Dirk Schmechel

Dass der Wald in vielfältiger Weise positiv auf die Gesundheit des Menschen einwirkt, ist schon lange bekannt. Aber erst in den letzten Jahren hat diese Thematik in der Gesellschaft immer mehr Aufmerksamkeit gewonnen. Die steigende Zahl wissenschaftlicher Untersuchungen untermauern zunehmend diese Wirkungen. Eine umfangreiche Studie zu diesem Thema hat 2019 eine europäische Expertengruppe veröffentlicht.

Seit April 2019 ist die Studie »Menschliche Gesundheit und Nachhaltige Forstwirtschaft« von FOREST EUROPE (gleichbedeutend für den 1990 begonnenen Prozess der »Ministerial Conference on the Protection of Forests in Europe« – MCPFE), veröffentlicht. Sie fasst den gegenwärtigen Wissensstand zu den Gesundheitswirkungen des Waldes zusammen und legt dabei einen besonderen Fokus auf die Integration sozialer Wald-Ökosystemleistungen in die nachhaltige Bewirtschaftung des Waldes. Autor des englischsprachigen Reports ist eine »FOREST EUROPE-expert group«, bestehend aus neun Wissenschaftlern und Forstexperten aus sieben verschiedenen europäischen Ländern.

Die Studie zielt darauf ab, Aspekte der menschlichen Gesundheit in die Waldbewirtschaftung einzubeziehen und deren Wertschätzung auch im Forstsektor zu fördern. Forschungsergebnisse und das Wissen aus der Literatur zu den gesundheitlichen Vorteilen von Wäldern werden zusammengefasst. Neben den positiven Auswirkungen des Waldes auf die geistige, physiologische und körperliche Gesundheit wird in der Studie auch auf die sozialen Vorteile eingegangen, die von Wäldern ausgehen können. Außerdem werden Anregungen gegeben, wie sich die Waldbewirtschaftung auf die neuen gesellschaftlichen Anforderungen einstellen kann und eine Vielzahl von Konzepten, Programmen und Best-Practice-Beispielen zum Themenfeld »Wald und Gesundheit« vorgestellt.

Der FOREST EUROPE-Report unterteilt die bestehenden Ansätze zur gesundheitsförderlichen Nutzung des Waldes in die vier Kategorien:

- Wälder zur Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention
- Wälder für Therapie und Rehabilitation
- Wälder für die Umweltbildung mit indirektem Nutzen für die Gesundheit
- Wälder für Erholung und Tourismus

Wälder zur Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention: Sie sind häufig als Heilwälder an Kur- und Heilbädern angeschlossen und mit Heil- und Gesundheitspfaden, Regenerations- und Wellnesspfaden ausgestattet. In diesen Wäldern werden unter anderem Achtsamkeitswanderungen und -programme angeboten. Waldbaden oder Seelenpfade sind Bestandteile von Anti-Stress-Programmen im Wald.

Wälder für Therapie und Rehabilitation: Rehabilitationszentren und Krankenhäuser nutzen diese Waldkategorie für Waldtherapien und Therapiewanderungen, zum Beispiel mit Waldsofas, Barfuß-, Moos- und Wellnesspfaden. In Ansätzen werden diese Wälder auch bei sozialer Isolation, für therapeutisches Handwerk und für gartenbauliche Aktivitäten genutzt.

Wälder für die Umweltbildung: Diese Wälder nutzen unterschiedliche Gruppen wie Waldkindergärten und -kindertagesstätten, Waldspielgruppen, Waldschulen, Waldferienlager oder Waldkin-



1 Der in englischer Sprache veröffentlichte Report zur Studie der Europe Forest-Expertengruppe umfasst 170 Seiten und kann im Internet kostenlos als PDF heruntergeladen werden.

der und -jugendgruppen für pädagogische Outdoor- und Waldpädagogik-Programme unter anderem bei Exkursionen, Beobachtungs- und Erkundungstouren oder auch Workshops.

Wälder für Erholung und Tourismus: Diese Waldkategorie dient der Erholung und dem Tourismus im Allgemeinen und kann mit den unterschiedlichsten Freizeit- und Tourismusangeboten ausgestattet sein wie zum Beispiel geführte Wanderungen, Lehrpfade, Themenausflüge, Reitwege, Mountainbike und Nordic Walking, Wanderwege, Skitouren, Orientierungsprogramme, Abenteuerparks, Waldseilgärten, Baumkronenpfade, Baumhaus-Hotels, Aussichtspunkte und Verstecke, Baumklettern, Spielplätze, Waldurlaub, Waldhütten, Picknickplätze mit Feuerstellen, Naturlehrpfade und Waldfreiflächen oder Museen.

Empfehlungen aus dem Report

Die FOREST EUROPE-Studie mündet schließlich in Empfehlungen für die Politik und für Entscheidungsträger, wobei nach folgenden Gesichtspunkten differenziert wird:

- Verbesserung der sektorenübergreifenden Zusammenarbeit
- Entwicklung von Mechanismen zur Bereitstellung und Finanzierung von Waldökosystem-Dienstleistungen insbesondere auch für soziale Funktionen und Leistungen des Waldes, inklusive seinem gesundheitlichen Nutzen

- Verbesserung von Monitoring und Datenerfassung bezüglich der Ansprüche und Nutzungsbedürfnisse der Gesellschaft (sozio-kulturelles Waldmonitoring)
- Weitere Investitionen in Forschung, Innovation, Bildung und Entwicklung neuer Kompetenzen
- Verbesserung der Zugänglichkeit des Waldes
- Intensivierung der Kommunikation und des Dialoges mit allen Interessensgruppen

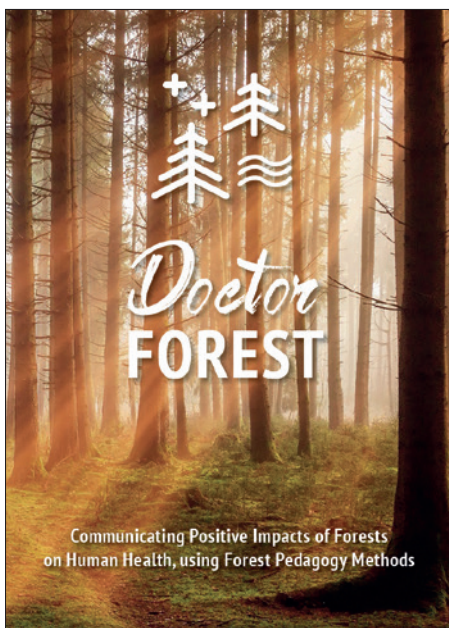
Die 170 Seiten umfassende Veröffentlichung kann im Internet kostenlos heruntergeladen werden.

Waldpädagogik und Waldgesundheit

Die Waldpädagogik begrüßt es sehr, dass auch die waldbezogene Umweltbildung in die Arbeit der FOREST EUROPE-Expertengruppe einfließen konnte. So werden auch die förderlichen und positiven Auswirkungen von Bildungsangeboten im Wald auf Erziehung, Psyche, Verhalten und Gesundheit des Menschen dargestellt.

»Doctor Forest« für die Waldpädagogik

Als »Nebenprodukt« der Arbeit konnte außerdem eine Sammlung von zehn waldpädagogischen Aktivitätsvorschlägen – »Doctor Forest« – veröffentlicht werden. Dies soll Waldpädagogen, Förstern, Gesundheitstrainern oder Pädagogen helfen, über die positiven Auswirkungen von Wäldern auf die menschliche Gesundheit mit pädagogisch geeigneten



3 »Mit den Füßen sehen« ist eine von zehn Aktivitäten aus der Broschüre »Dr. Wald«.

Foto: S. Frommknecht, LWF

ten Methoden zu kommunizieren. Diese Broschüre umfasst 30 Seiten und enthält Hintergrundwissen, historische Aspekte zu »Medizin aus Wäldern« sowie eine Literatursammlung. Die Aktivitäten können von allen Altersgruppen durchgeführt werden, müssen jedoch je nach Alter und Kenntnis der Teilnehmer angepasst oder vereinfacht werden.

Die englische Version ist eine angepasste und erweiterte Fassung der 2018 vom Bayerischen Forstministerium zur Woche des Waldes herausgegebenen Broschüre »WaldErleben bewegt – Doktor Wald«. Beide Broschüren stehen im Internet als kostenloses PDF zum Herunterladen zur Verfügung.

Kooperation von Waldpädagogen und Waldgesundheitsangeboten aus forstlicher Sicht zwingend notwendig

Mit Blick auf die wachsende Anzahl von Ausbildungen und Zertifizierungen zu Waldgesundheitstrainern, Wald-Achtsamkeitstrainern oder Waldtherapeuten stellt sich sowohl aus forstfachlicher als auch aus waldpädagogischer Sicht immer häufiger die Frage, ob denn Waldwissen und pädagogische Kompetenz beim »Waldbaden« wirklich ganz ausgeschlossen werden können und sollen. Teilnehmer an Veranstaltungen zur Gesundheit haben auch Fragen zu Wald, Forst und



Forstwirtschaft. Und Waldbesitzer oder Förster haben vielleicht den Wunsch, etwas über den Wald aus ihrer Sicht weiter zu geben. Auch darf bei aller Achtsamkeit für sich selbst doch wohl die Achtsamkeit für und die wohlwollende Sorge um den Wald nicht ganz fehlen. »Was ich kenne, schätze ich« ... und Aspekte von Wertschätzung, sinnerfülltem Tun oder »sich gute Gedanken machen« können ein persönliches »Waldgesundheitserlebnis« ja vielleicht sogar bereichern.

Dafür kann die Broschüre einen wichtigen Beitrag leisten und die Verantwortlichen aufmuntern, auch an Kooperationen zwischen Waldbewirtschaftung, Waldpädagogik und Gesundheitsangeboten im Wald zu denken.

Links

FOREST EUROPE – Studie
https://foresteurope.org/wp-content/uploads/2017/08/Forest_book_final_WEBpdf.pdf

»Doctor Forest«
https://foresteurope.org/wp-content/uploads/2017/08/Doctor-Forest-B5_online.pdf

WaldErleben bewegt – Doktor Wald
<http://www.stmelf.bayern.de/mam/cms01/wald/waldpaedagogik>

Autor

Dirk Schmechel leitet die Abteilung »Wissens-transfer, Öffentlichkeitsarbeit, Waldpädagogik« der Bayerischen Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft (LWF) und ist seit vielen Jahren Mitglied im »Europasetzwerk Waldpädagogik«. **Kontakt:** Dirk.Schmechel@lwf.bayern.de



2 Die englische Version »Doctor Forest« (li.) und das deutschsprachige Original (re.). Mit »Doctor Forest« erreichen die an der Bayerischen Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft entwickelten waldpädagogischen Aktivitäten in ergänzter Form nun auch internationale Aufmerksamkeit.