



Wald / 14.06.2017

VERSCHREIBEN WIR UNS DEN WALD!



Der Wald fördert die Gesundheit. Waldbaden heißt der neue Trend aus Japan.

Waldbaden ist eine beliebte Freizeitaktivität in Japan. Wissenschaftliche Studien belegen die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes. Auch hierzulande findet das Phänomen immer größere Beachtung.

Länder wie Japan und Korea gehören zu den Pionieren in der Waldgesundheitsforschung. Etliche im asiatischen Raum durchgeführte Studien bescheinigen dem Wald eine heilende Wirkung. Probanden zeigten nach Waldspaziergängen gesenkten Blutdruck und Herzfrequenz, gesteigerte Lungenkapazität und verbesserte Elastizität der Arterien. Im Vergleich zu Spaziergängen in der Stadt ist die Adrenalin-Ausschüttung und damit der Stresspegel deutlich niedriger. Zudem fanden Wissenschaftler heraus, dass das Gehen im Wald das Immunsystem stärkt und Krebs-Killerzellen aktiviert.

Wald als natürlicher Schutz vor Krankheitserregern

Warum der Wald so positiv auf das menschliche Wohlbefinden wirkt, ist noch Spekulation. Vermutet wird, dass Phytonziden und Terpenen eine große Rolle spielen. Diese Stoffe bilden die Bäume, um sich vor Schädlingen zu schützen. Sie dürften auch beim Menschen entzündungshemmend wirken. Waldspaziergänger atmen die Substanzen ein, das führt dazu, dass der Anteil an Lymphozyten im Blut steigt. Lymphozyten gehören zu den weißen Blutkörperchen und sind die eigentlichen Abwehrzellen des menschlichen Körpers.

Erholungsraum Wald, für jeden gesichert

Shinrin Yoku heißt die Lehre der Waldmedizin in Verbindung mit heilsamen Waldbädern in Japan. Sie ist dort zum festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge geworden, eigene Waldtherapiezentren wurden eingerichtet. In Österreich wurde der Erholungsfunktion des Waldes von je her ein gewisser Stellenwert eingeräumt. Frühes Zeugnis davon ist etwa der Beschluss zum Wiener Wald- und Wiesengürtel, der 1905 im Wiener Gemeinderat zur "dauernden Sicherung der Gesundheitsverhältnisse der Stadt sowie zur Erhaltung des landschaftlich schönen Rahmens" einstimmig gefasst wurde. Mit dem Forstgesetz 1975 wurde dann jenes Gesetz verabschiedet, das der Bevölkerung das Betreten des Waldes zu Erholungszwecken (mit bestimmten Einschränkungen) grundsätzlich gestattet. Damit ist der Wald für jeden zugänglich.

Wissenschaftliche Ansätze

Dass mit der gezielten Verschreibung von Wald & Natur das Gesundheitssystem entlastet und volkswirtschaftliche Kosten minimiert werden können, ist ein relativ neuer Ansatz. Dieser wurde vor kurzem auch bei der 3. Internationalen Konferenz "Landscape & Human Health", die von 17. bis 19. Mai 2017 in Wien tagte, untermauert. 140 Experten aus 27 Ländern tauschten ihre Forschungsergebnisse zu den gesundheitlichen Auswirkungen von Landschaftsaufenthalten aus. Dabei wurden auch neuere europäische Studien zu den gesundheitsfördernden Effekten des Waldes präsentiert. Alle Studien sind sich einig: Der Wald tut uns gut. Nutzen wir daher das großartige Angebot in Österreich! 48 Prozent unserer Staatsfläche sind Wald, bis auf wenige Ausnahmen ist er frei zugänglich - Waldbaden geht hierzulande ganz einfach.

Weiterführende Links

3rd International Conference on Landscape and Human Health

[Waldbaden](#) / [Waldspaziergang](#) / [Gesundheit](#) / [Stressabbau](#) / [Landscape & Human Health-Konferenz](#)