

Mein Arzt? Der Wald!

Aufenthalte im Wald wirken sich positiv auf das psychische und körperliche Wohlbefinden aus. Der Wald mit seinen gesundheitsfördernden Potenzialen wird nun auch immer mehr in „Wellness-Angebote“ und Ausbildungsprogramme verpackt.

Das Interesse an ganzheitlichen Gesundheitsmodellen zur Förderung des Wohlbefindens steigt seit Jahren. Sowohl die in 2017 auf rund 105 Milliarden Euro in Deutschland gestiegene Umsatzentwicklung im Bereich Gesundheit und Wellness als auch die Ausgabenbereitschaft der Deutschen mit 24,07 Millionen Euro zeigen dies deutlich – 2013 lag die Ausgabenbereitschaft noch bei 23,57 Millionen Euro. Die Methoden und Anwendungen werden vielfältiger. Und auch das gesundheitsfördernde und entschlernende Potenzial des Waldes haben Anbieter von gesundheitstouristischen Aktivitäten in den letzten Jahren immer mehr entdeckt.

So ist beispielsweise ein „Bad im Wald“ in Japan schon seit Langem gelebte Tradition. Shinrin-yoku heißt diese Form der Waldtherapie in Japan. Der Waldmediziner QingLi belegte mit Studien, dass der Aufenthalt im Wald für die Dauer eines Tages bei Männern den Adrenalinegehalt des Blutes um 30 Prozent und bei Frauen um 50 Prozent senkte. Somit hat er nachgewiesen, dass der Wald eine stress- und blutdruckreduzierende Wirkung hat. Dabei wirken psychische und chemische Faktoren, die das Immunsystem des Menschen positiv beeinflussen. Die Terpene, die chemischen Botenstoffe des Waldes, wirken auf drei Ebenen auf den menschlichen Körper: Psyche, Nervensystem und Immunsystem.

Der Wald also als Ort für zukünftige Medizin?

Der Verein „Naturpark-Auszeit“ hat sich nun zur Aufgabe gemacht, diese Tradition auch in Österreich aufleben zu lassen. Zertifizierte Naturlese-Trainer lehren Interessierten das „Waldbaden“, mitten im Naturpark Zirbitzkogel-Greben-



Foto: ind3000 / Fotolia

2

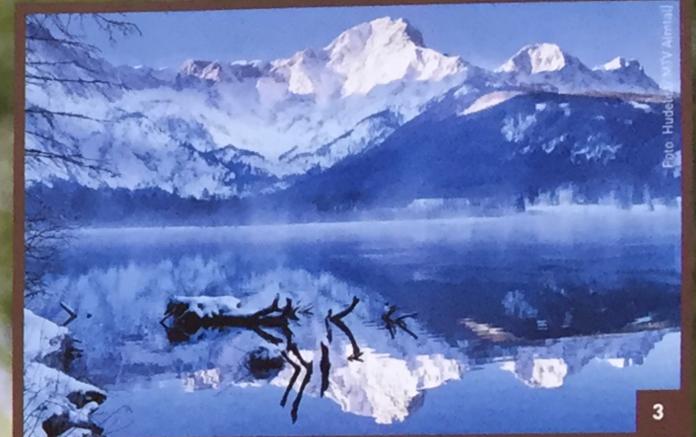


Foto: Hubertus / Getty Images

3

1. Baden kann jeder, aber „Waldbaden“? Das kann man im Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen am besten; hier wird auch ein „bioaktiver Cocktail“ serviert. Das neue Waldwellness-Programm des Vereins „Naturpark-Auszeit“ zeigt die neue Entdeckung des Waldes als Heilort. 2. Ausbildungen zum „Wald-Achtsamkeitstrainer“ und „Waldtherapeuten“ vermitteln Gesundheitspsychologie verbunden mit waldökologischen Hintergründen. 3. Europas 1. „Waldness“-Destination, das Almtal in Oberösterreich. Die zweitwaldreichste Destination Österreichs! Im Bild: Der wildromantische Almsee.

zen. Das Besondere: Einerseits ist der Naturpark eingebettet in eine Berglandschaft fernab von Feinstaub, Massentourismus und Transitrouten. Andererseits sind es die Menschen, die Auszeit-Suchenden zur Seite stehen, um das Erlebnis der „heilsamen“ Natur wieder zugänglich zu machen und einen „bioaktiven Cocktail“ servieren. Nicht umsonst schwört man dabei in der Naturpark-Auszeit auf Salutogenese: die Kraft des Menschen, seine Gesundheit selbst zu erhalten.

Auch im oberösterreichischen Almtal, der 1. Europäischen „Waldness“-Destination, wird dieses Thema nun auch bereits im Winter angeboten. Kein Wunder, zählt doch das Almtal im Salzkammergut und da wiederum der südlichste Ort, Grünau, zu den waldreichsten Regionen der Alpenrepublik. „Waldness@Winterwald“ heißen die beiden ersten Programme im Jänner 2018. Und die haben es tatsächlich in sich: Da wird ein Nachmittag in der Waldschule mit „Waldness-Meister“ Fritz Wolf verbracht, da gibt es eine „Waldness-Massage“ ebenso, wie „WaldWyda“ (das Yoga der Ketten) und einen Besuch in der Waldsauna. Dazu unterschiedliche geführte Wanderungen: mit

Laterne zur Kripperloas, eine Schneeschuhwanderung und ein beschauliches Alm-See-Erlebnis mit Waldbaden. Unterschiedlicher kann „Dr. Wald“ wohl nicht erlebt werden. Dazu bekommt noch jeder Teilnehmer einen Waldness-Hut aus dem Almtal sowie eine Genusslizenz für Almtaler Schmarkel bei den schmecktakulären Wirten.

„Wald-Achtsamkeitstrainer“ und „Waldtherapeut“

Der Wald als Ort für Therapie und Gesundheitsvorsorge wird aber nicht nur für Naturparke oder Tourismusdestinationen, sondern auch in Kureinrichtungen, Wellnesshotels oder pädagogischen Einrichtungen entdeckt. Als Ausbildung dafür bietet etwa die SRH Fernhochschule in Kooperation mit der Hochschule für Forstwirtschaft Rottenburg zwei neue Ausbildungen zum „Wald-Achtsamkeitstrainer“ (SRH) und „Waldtherapeuten“ (SRH) an.

Mit dem Hochschulzertifikat „Wald und Gesundheit: Resilienz und Achtsamkeitstraining“ erweitern Absolventen ihren persönlichen Maßnahmenkatalog und tragen so zur Angebotsviel-

falt ihres Arbeitgebers bei. Auch Erzieher, Pädagogen, Seelsorger, Forstwirte et cetera lernen die Anwendung von Achtsamkeitstechniken sowie gesundheitspsychologische und waldökologische Hintergründe kennen. Im Mittelpunkt stehen dabei Selbsterfahrung, Gesundheitsförderung sowie Persönlichkeitsentwicklung von Klienten. „Wald-Achtsamkeitstrainer“ können dann die erworbenen Techniken außerhalb der Heilkunde mit gesunden Erwachsenen und Jugendlichen als Achtsamkeits- und Präventionstraining anbieten.

Alternativ dazu gibt es auch eine Weiterbildungsmöglichkeit als „Waldtherapeut“. Personen aus dem medizinischen oder psychologischen Bereich können die Kompetenz der Waldtherapie im Rahmen einer Heilbehandlung ergänzend einsetzen. Voraussetzung hierfür sind eine ärztliche oder psychotherapeutische Approbation oder eine Heilerlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz für Psychotherapie oder die gesamte Heilkunde. Das Zertifikat „Waldtherapie bei psychischen und psychosomatischen Störungen“ vermittelt dabei praxisorientiertes Spezialistenwissen. 