

Ausgabe 12 | 16. Juni 2024 | Deutschland

Landwirt

Die Fachzeitschrift für die bäuerliche Familie

Eine Alm, viele Interessen



Pflanzenschutz
Land Biologicals
eine Alternative?

Heller Hautkrebs
Sonnenschutz: Die
Haut vergisst nicht

Vergleichstest
Schaufel oder
Zange am Silo?

landwirt-media.com

Waldaufenthalte senken das Stresslevel und beugen damit psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder einem Burnout vor.




 A photograph showing a person's arm and hand in a brown jacket touching a tree trunk in a forest. The background is a soft-focus green forest.

Waldbaden

Eintauchen und abschalten

Das feuchte Moos duftet, die Baumwipfel rauschen im Wind und die Vögel zwitschern. Mit so viel Leichtigkeit nehmen wir den Wald wahr, wenn wir ihn nicht (nur) als Arbeitsplatz sehen. Genau diesen Wohlfühleffekt macht sich das Waldbaden zunutze. Was hinter diesem Trend steckt, spürt man am besten, wenn man es selbst ausprobiert.

Von Reinhild JÄGER, LANDWIRT Redakteurin

Eva-Maria Woldrich greift nach dem beigeen, etwas in die Jahre gekommenen Jagdrucksack auf der Rückbank ihres Kleinwagens und fädelt ihre Arme geschickt in die Träger. Von Scheitel bis Sohle strotzt an diesem trüben Tag einfach alles an ihr vor positiver Energie. „Ich bin Eva“, stellt sie sich mit einem sympathischen Lächeln vor und fragt: „Das Handy ist aus? Bitte auch keine Fotos machen, wir wollen uns durch nichts ablenken lassen.“ Am Waldrand versperrt ein Schranken die Schotterstraße, daneben schlängelt sich ein ausgetrampelter Fußpfad durch das Gras. Für Autofahrer ohne Fahrerlaubnis ist hier Schluss. Für die Steirerin markiert diese Stelle hingegen den Auftakt für ein Naturerlebnis der anderen Art. „Heute betreten wir den Wald einmal ganz bewusst“, fordert sie auf. Eva-Maria Woldrich ist Waldbaden-Trainerin.

Bad im Fichtenmeer

Das Waldbaden hat seinen Ursprung in Japan, wo es „Shinrin Yoku“ genannt wird, und meint einen bewusst erleben und entspannend wirkenden Aufenthalt im Wald. Es ist sozusagen ein Bad in der Atmosphäre des Waldes. In Asien ist die gesundheitsfördernde Wirkung von Wäldern schon seit den 1980er-Jahren bekannt. Regelmäßig den Wald aufzusuchen, soll entspannen, vom



Wald und Gesundheit kann viele Facetten haben und ist eine Gelegenheit den Wald nicht als Arbeitsplatz, sondern mit anderen Augen zu sehen.

Alltag ablenken und das Wohlbefinden steigern. Das Bundesforschungszentrum für Wald (BFW) in Wien beschäftigt sich seit 2014 intensiver mit der gesundheitsfördernden Wirkung des Waldes. Die Plattform Green Care Wald des BFW bündelt wissenschaftliche Studien, praktische Handbücher und Kontakte zu sozialen und gesundheitsfördernden Waldthemen. Am BFW wurden auch internationale Studien ausgewertet, die sich mit den Auswirkungen von Aufenthalten im Wald auf den menschlichen Körper und die Psyche auseinandersetzen. Demnach fühlten sich Personen bereits nach kurzen Aufenthalten erfrischter, erholt und tatkräftiger. Ebenso verringerten sich Gefühle wie Anspannung und Angst. Bemerkenswert ist, dass sich die Stimmungslage der Befragten bereits am Waldrand – allein durch den Anblick der Bäume – positiv verändert hat.

Mit Ruhe

Schnell passiert beim Waldbaden gar nichts. Träge schlängelt sich die Forst-

straße in Serpentin den Hang hinauf. Auch das Tempo, das Eva Woldrich anschlägt, ist gemütlich. Das langsame Gehen soll entschleunigen und die Waldbadenden dazu anleiten, die Gerüche, Geräusche und Farben des Waldes ganz bewusst mit allen Sinnen wahrzunehmen. Bei ihr ist „das entspannte



Waldbaden verringert die Pulsrate, senkt den Blutdruck und führt zu einer Abnahme des Cortisolspiegels.

Dahintratschen“ zu Beginn schon Teil der Einheit, in der sie Übungen für Geist, Körper und Seele anbietet. Wobei Waldbaden viele Facetten haben kann. „Wir sind sehr frei in unserem Gewerbe“, weiß die Steirerin, die im Brotberuf Seniorenbetreuerin ist. Daneben ist sie zertifizierte Waldpädagogin und seit dreieinhalb Jahren auch ausgebildete Waldbaden-Trainerin.

Waldbaden ist kein geschütztes Berufsbild. Um den Trend aus Japan in Österreich anbieten zu können, ist daher grundsätzlich keine Ausbildung notwendig. Menschen, die gerne Waldbaden gehen möchten, sollten sich aber von zertifizierten Personen anleiten lassen. Dominik Mühlberger ist am BFW der Ansprechpartner für Green Care Wald. „Wir setzen uns aktiv für eine qualitativ hochwertige Ausbildung und Standards für Waldgesundheitsangebote ein. Ein positives Beispiel ist sicher auch unser Zertifikatslehrgang „Green Care: Wald und Gesundheit“, der ein breites theoretisches als auch praktisches Fachwissen sowie die dazu passende Methodik vermittelt.“ Der

Lehrgang wird von...
 dungsstä...
 kischen...
 Gesundh...
 onsarbeit...
 Ergänzung...
 schaftlich...
 als eigen...
 werden. I...
 lung der...
 In Deuts...
 che Aka...
 sundheit...
 man Wal...
 ren-Au...
 Realienz...
 die Akad...
 und Ber...
 Angebot...
 in Geschi...
 richtung...
 hört: „W...
 Mensch u...
 menbring...
 fördern. B...
 man selbst...
 er hat u...



zu sehen.

n schon Teil
übungen für
nietet. Wo-
etten haben
in unserem
erin, die im
erin ist. Da-
Waldpädago-
Jahren auch
trainerin.
itztes Berufs-
pan in Oster-
m, ist daher
ildung not-
erne Wald-
baten sich aber
nen anleiten
erger ist am
ier für Green
uns aktiv für
ge Ausbildung
dgesundheit-
es Beispiel ist
fikatslehrgang
„Gesundheit“,
sches als auch
sowie die dazu
ermittelt.“ Der

ung umfasst vier Module und
aus den drei Forstlichen Ausbil-
dungen Ossiach, Pichl und Traun-
sees gemeinsam angeboten. „Die
Arbeitsförderung und Präventi-
on im Wald ist eine spannende
erfahrung zum land- und forstwirt-
schaftlichen Betrieb, kann aber auch
ein eigenes Betätigungsfeld aufgebaut
werden. Es gibt daher keine Einschrän-
kungen für Zielgruppe.“
In Deutschland unterrichtet die Deut-
schen Akademie für Waldbaden & Gesun-
dheit als eine von 32 Anbietern, wie
Waldbaden anleitet. Neben Men-
schen- und Tierbildung im Naturraum zu
Stress und Entspannung hat
die Akademie diverse Bildungsurlaube
für Bundesländer im
Bereich. Jasmin Schlimm-Thierjung
ist Leiterin der Bildungsein-
richtung in Rheinland-Pfalz und er-
klärt: „Wir wollen die Themen Natur,
Mensch und Tier als Symbiose zusam-
menbringen und die Gesunderhaltung
erleichtern. Wichtig ist man bei uns, wenn
man Spaß und Freude an der Na-
tur hat und das auch anderen Men-

schon vermitteln möchte.“ Die Teilneh-
mer an den Waldbaden-Lehrgängen der
Akademie kommen aus allen Branchen,
darunter Ärzte, Manager, Rentner,
Hausfrauen und Studenten.

Mit Genehmigung

Beim Waldbesitzer des Waldstückes im
Naturpark Mürzter Oberland, das Eva
Woldrich zum Waldbaden nutzt, hat
sie sich die Erlaubnis dafür eingeholt.
Laut dem Österreichischem Forstgesetz
ist es gestattet, den Wald zu Erholungs-
zwecken zu betreten und sich dort auf-
zuhalten. Weil Woldrich den Wald
beim Waldbaden mit Einzelpersonen
oder Gruppen kommerziell nutzt, ist
die rechtliche Ausgangslage aber eine
andere. Ähnlich ist die Situation in
Bayern: ein angeleitetes Waldbaden
fällt unter das allgemeine Betretungs-
recht, sofern der Erholungszweck im
Vordergrund steht. Bei Angeboten, bei
denen der Veranstalter kommerzielle
oder gewerbliche Interessen verfolgt, ist
hingegen die Zustimmung des Grund-
eigentümers notwendig. In den Aus-
und Weiterbildungen der Deutschen
Akademie für Waldbaden & Gesun-
dheit spielen der Natur- und Land-
schaftsschutz wie auch die Waldgesetze
eine große Rolle. „Wir unterrichten
auch den rechtlichen Rahmen, um mit
Gruppen in der Natur unterwegs zu

sein“, erläutert Jasmin Schlimm-Thier-
jung. Dazu zählt auch der Gestattungs-
vertrag. „Ohne Genehmigung des
Waldbesitzers gibt es keine Nutzung
der Fläche.“ Nicht nur mit dem Grund-
besitzer, sondern auch mit den zustän-
digen Förstern und Jäger ist ein reger
Austausch wichtig.

Terpene einatmen

Beim Waldbaden mit Eva-Maria Wol-
drich riecht es nach feuchtem Moos
und nasser Rinde. Nach den Regenfä-
llen der letzten Tage präsentieren sich
der Wald und die Böschungen der
Forststraße in einem saftigen Grün.
Vogel zwitschern, daneben schlägt aus
dem Tal die Lärmspur der Autos
herauf, die an diesem Vormittag die
Lahnsattel-Bundesstraße zwischen
Mürzzuschlag und Neuberg an der
Mürz nehmen. Die Waldbaden-Trainee-
rin lässt sich davon jedoch nicht aus der
Ruhe bringen. Für die erste Atemübung
geht es von der Forststraße weg über
die rutschige Böschung hinauf, mitten
in das Fichtenwäldchen hinein. „Wir
atmen die gute Waldluft aus den Baum-
kronen tief durch die Nase in den
Bauch ein. Die Luft ist grün, mit beiden
Händen schaufeln wir sie zur Nase hin.
Danach atmen wir alles, was uns belas-
tet, kräftig durch den Mund aus“, leitet
sie die Übung an und schließt dabei die



Gesundheitsfördernde Aktivitäten wie das Waldbaden kann man alleine, oder als Gruppe mit
Arbeitskollegen, Freunden oder mit der Familie ausprobieren.



Waldbaden ist eine Entdeckungsreise. Die Gerüche, die Farben und die Ruhe des Waldes haben eine positive Wirkung auf Körper und Geist.

Augen. Die Nadelbäume geben bioaktive Stoffe, sogenannte Terpene, ab, die beim bewussten Atmen aufgenommen werden. Sie unterstützen die Funktion unseres Immunsystems. Nicht allein die Terpene sind jedoch für die positiven Auswirkungen des Waldes auf den Körper und die Psyche verantwortlich. Im Wald ist die Luftfeuchtigkeit beispielsweise höher und die Bäume sorgen für eine hohe Konzentration von Sauerstoff in der Luft. Die Gerüche und Geräusche des Waldes steigern außerdem die Aktivität des Parasympathikus, einem Teil des vegetativen Nervensystems. Ist er aktiv, sinken Puls und Blutdruck. Durch die ruhige Atmosphäre entspannen sich die Muskeln. Ein geringerer Blutdruck und weniger Stress senken wiederum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Auszeit vom Alltag

Eva Woldrich setzt den Rucksack ab und zieht einen kleinen rechteckigen Spiegel hervor. Mit einer Spitze ihrer weißen Leinenbluse wischt sie ihn sauber. „Eigentlich eine Übung, die ich gerne mit Kindern mache“, sagt sie. „Passt aber auch für Erwachsene gut.“ Sie macht es vor. Sie streicht sich die

kinnlangen Haare aus dem Gesicht und hält die Spiegelseite nach unten zuerst an die Stirn, dann die Spiegelseite nach oben an die Nasenspitze. Dabei bewegt sie sich vorsichtig den Weg entlang, kippt den Spiegel immer wieder, um die Perspektive zu ändern. Das gelingt ihr auch bei ihren Angeboten im Wald. Als Waldhexe verkleidet bietet Woldrich etwa Kindergeburtstagsfeiern oder waldpädagogische Einheiten für Schulklassen an. Waldbaden geht sie aber nur mit Erwachsenen. Das Publikum, das die Mürztalerin anspricht, ist vorrangig weiblich. Das erklärt sie sich damit, dass Frauen auf der Gefühlsebene eher zu erwischen sind. „Oft sind es Mamas, die eine Auszeit vom Alltag brauchen, oder Freundinnen, die sich zu einem Anlass beschenken.“ Wie vieles beim Waldbaden, ist auch nicht in Stein gemeißelt, wie lange eine Einheit dauern soll. Eva Woldrich nimmt sich dafür in der Regel rund drei Stunden Zeit. Ein Einzelcoaching kostet bei ihr 55 Euro, ab zwei Personen beläuft sich das Bad im Fichtenmoor auf 40 Euro pro Person. Damit befindet sie sich preislich eher im unteren Segment. Ihr Ansatz: „Waldbaden soll für jeden leistbar sein.“ Jasmin Schlimm-Thierjung setzt die Kosten

für eine Einheit von drei Stunden in der Gruppe bei etwa 45 Euro pro Person an und ergänzt: „Im 1:1 liegen wir hier schon bei 60–120 Euro. Die Preise variieren und sind immer abhängig davon, ob jemand eine fundierte Ausbildung hat oder nicht.“ Waldbaden beschränkt sich aber längst nicht nur auf Einheiten von wenigen Stunden. Inzwischen lässt sich der gesundheitsfördernde Trend auch mit Kost und Logis in 4-Sterne-Hotels buchen.

Baden im Graubereich

In einigen Ländern ist der Wald in verschiedenen Formen bereits fester Bestandteil in der Gesundheitsvorsorge. So auch in Deutschland. „Unsere Kurse sind alle von der Krankenkasse anerkannt und können somit abgerechnet werden wie ein Pilates- oder auch Entspannungskurs“, erzählt Schlimm-Thierjung. Andere positive Beispiele sind etwa der Naturpark auf Krankenschein in Kanada, die Soziale Waldarbeit in den Niederlanden oder Waldgesundheitszentren in Südkorea. In Österreich ist man noch nicht so weit. Dominik Mühlberger weiß, was derzeit noch fehlt: „Ein Kommittent der Kassen zur Inklusion von Naturräumen in

der Gesundheitsarbeit. Naturerlebnisse und Gesundheitsangebote auf Krankenschein könnten entscheidend dazu beitragen, den großen Themen der Zukunft wie Bewegungsarmut und Einsamkeit entgegenzuwirken.“ Dafür muss das Waldbaden in Österreich jedoch seinen Graubereich verlassen. „Um tatsächlich präventiv arbeiten zu können, wie es in der Therapie mit Suchtkranken oder bei Demenz notwendig ist, braucht es einen medizinischen Zugang.“ Auch für Waldbesitzer kann das Thema Wald und Gesundheit eine Chance sein. „Es ist eine weitere Möglichkeit Flächen zu nutzen oder das Angebot für Feriengäste am Hof zu erweitern“, weiß Jasmin Schlimm-Thierjung und nennt ein Beispiel: „Man könnte einen Waldbaden-Erlebnispfad in den eigenen Wald integrieren.“

Positiver Abschluss

An den Spitzen von Eva Woldrichs graubraunen Waldviertler-Schuhen haben sich inzwischen nasse Flecken gebildet. Sie wischt sich einen Käfer von ihrer Jacke und schlendert auf ein Plätzchen mitten im Wald zu, das sie schon im Vorfeld ausgekundschaftet hat. Von dort aus geht es am Ende des gemeinsamen Vormittages auf Schatzsuche. „Es



Eva-Maria Woldrich ist Waldpädagogin und Waldbaden-Trainerin.

Wald und Gesundheit

Das Angebot zum Thema Wald und Gesundheit ist vielfältig. Die meisten angeleiteten Angebote finden sich in der Gesundheitsförderung und Prävention. Darunter fällt auch das Waldbaden. Laut BFW-Experte Dominik Mühlberger lassen sich unter dem Begriff Wald und Gesundheit alle Angebote bündeln, die in Österreich von Personen ohne geschützten Gesundheitsberuf ausgeübt werden können. Daneben gibt es therapeutische und rehabilitative Angebote im Natursraum, die reguliert sind. Dazu zählen etwa die Ergo-, Physio- oder Psychotherapie im Wald. In Bayern befasste sich das Projekt „Waldbadung zu Gesundheitszwecken – Beobachtung und Analyse aktueller Entwicklungen für die strategische Positionierung forstlicher Akteure“ der LWF und der TU München mit dem

Thema Wald und Gesundheit. Demzufolge gibt es in deutschen Wäldern einerseits lokale, auf bestimmte Waldgebiete begrenzte Gesundheitsprojekte. Dazu zählen z. B. Kur- und Heilwälder, die Kliniken in Kooperation mit Waldbesitzern für therapeutische Angebote nutzen. Daneben bieten Selbstständige aus unterschiedlichen Berufsgruppen präventive Gesundheitsangebote im Wald an. Hierzu zählen Therapeuten, Naturcoaches, Waldbadenanbieter, Achtsamkeitstrainer, Sport- und Fitnessanbieter, aber auch Wald- oder Naturerlebnispädagogen.

Green Care Wald: greencarewald.at
Deutsche Akademie für Waldbaden & Gesundheit: waldbaden-akademie.com
Eva-Maria Woldrich: waldschritte.at

ist wichtig, die Einheit mit positiven Gedanken zu beenden“, ist die Steirerin überzeugt. Jeder geborgene Waldschatz – ein Glitzerstein, ein Zapfen, ein Fichtenzweig, ein Stück Holz und eine Flechte – steht für einen Wunsch, der sich in diesem Jahr noch erfüllen soll. Woldrich legt die Schätze auf den Spiegel, den sie wie einen Bilderrahmen dekoriert hat.

Beim stummen Formulieren der Wünsche scheint mit neu gewonnener positiver Energie auf einmal alles möglich. Was am Ende der Einheit außerdem bleibt, ist ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit. Eine Botschaft ist der Waldpädagogin zum Abschluss noch wichtig: „Waldbaden ist nichts Abgehobenes, es ist zutiefst bodenständig.“



Dominik Mühlberger ist Ansprechpartner für Green Care Wald am Bundesforschungszentrum für Wald (BFW).



Jasmin Schlimm-Thierjung ist Geschäftsführerin der Deutschen Akademie für Waldbaden & Gesundheit.