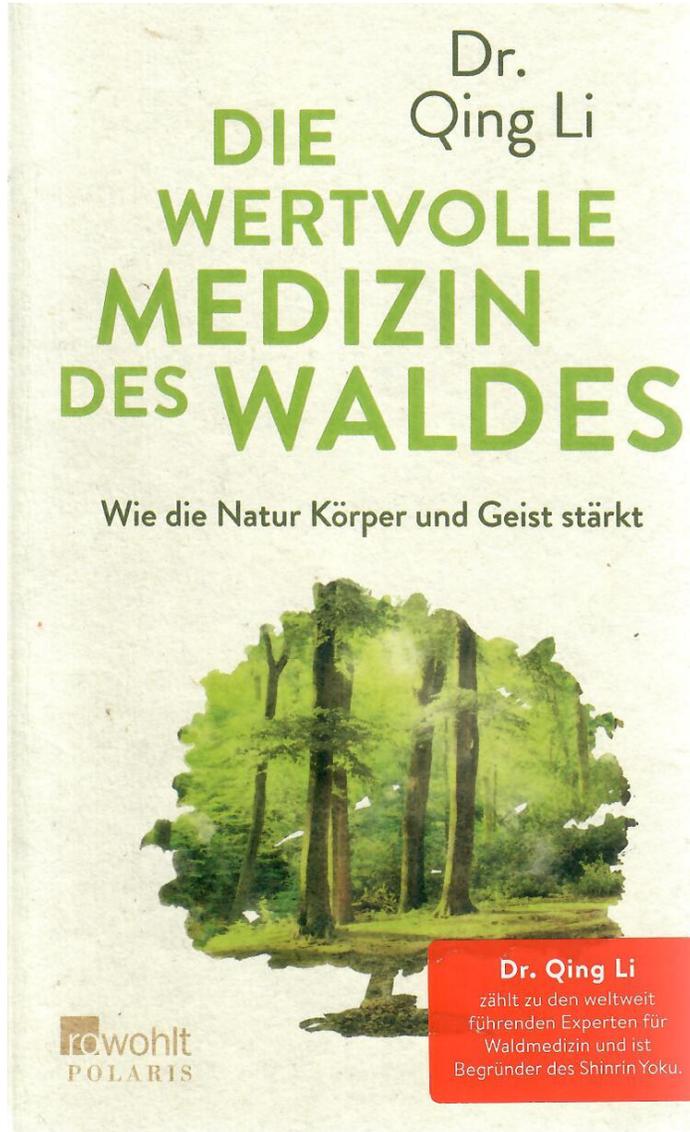




Gesundheitsleistungen des Waldes in Kur- und Heilwäldern, lohnt der Aufwand für Waldbesitzer?

Arnsberger Waldforum, 4. November 2021

Prof. Dr. Volker Dubbel

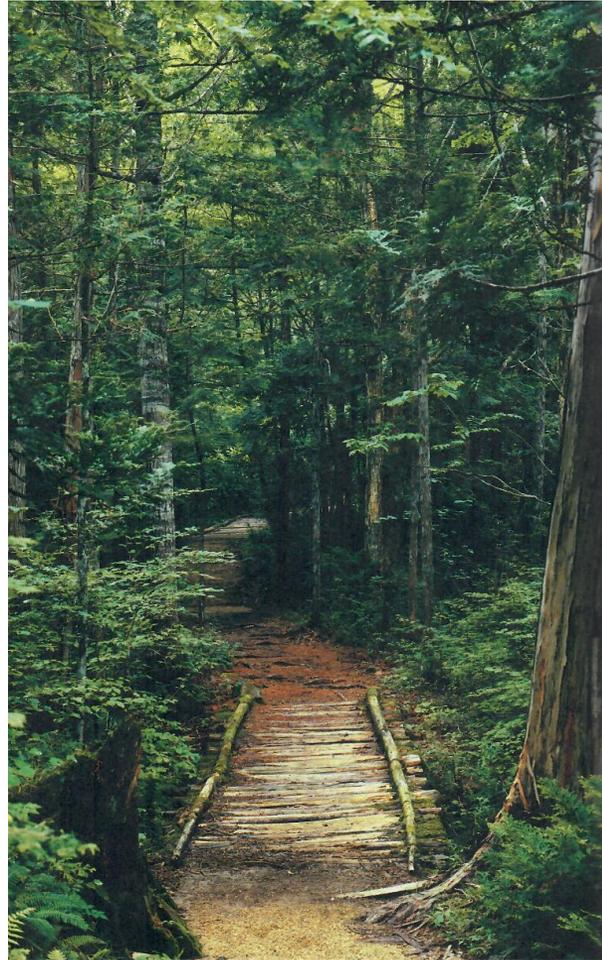


Shinrin yoku
= Wandeln/Baden
im Wald





Der Akasawa Wald erstes ausgewiesenes Shinrin-Yoku-Gelände 1982



dominierende Baumarten:

Hinoki-Scheinzypresse

(*Chamaezyparis obtusa*)

Sawara Scheinzypresse

(*Chamaezyparis pisifera*)

Japanischer Lebensbaum

(*Thuja standishii*)

Hiba-Lebensbaum

(*Thujopsis dolabrata*)

Japanische Schirmtanne

(*Sciadopitys verticillata*)

- 8 zu Therapiezwecken ausgewiesene Wege (2 bis 3,5 km),
- Therapiezentrum für Waldmedizin,
- Kiso-Krankenhaus bietet Waldtherapie-Check-ups an



Die positiven Wirkungen von Waldbaden auf die menschliche Gesundheit

(Qing Li 2019 auf dem Berliner Stadtwaldkongress)

- Anstieg der natürlichen Killerzellen (NK) und der Antikrebsproteine in NK, vorbeugender Effekt gegen Krebserkrankungen.
- Reduktion von Blutdruck und Herzfrequenz, Präventiver Effekt gegen Bluthochdruck und Kardiovaskuläre Erkrankungen.
- Reduktion von Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol als Beitrag zum Stressmanagement.
- Erhöhung der Aktivität des Parasympathikus und Reduktion der Aktivität des Sympathikus, Stabilisierung der Balance des autonomen Nervensystems.
- Reduktion der Werte für Angst, Depression, Ärger, Erschöpfung und Zunahme der Werte für Vitalität/Lebenskraft die einen präventiven Effekt gegen Depression zeigen.

Evidenzbasierte Forschung zur medizinischen Wirkung von Wäldern





Waldtherapieforschung, 2005-2017 gemeinsames
Forschungsprojekt des Center for Environment, Health and Field
Science der Universität Chiba und des Forestry and Forest
Products Research Institute

Experimente in 63 Wälder in ganz Japan, parallel in nahegelegenen
Städten,

In jeder Region arbeiteten 20 Wissenschaftler mit zwölf Probanden
(jeweils zwölf japanische Universitätsstudenten,

Insgesamt 756 Probanden (684 Männer und 72 Frauen),

Teilung der Gruppe jeweils in zwei Hälften: Am ersten Tag gingen sechs
Probanden in den Wald und die anderen sechs in die Stadt, am zweiten
Tag wurde gewechselt.

Weitere Versuchsreihen mit unterschiedlichen gesellschaftlichen Gruppen
wie:

„Männer mit Bluthochdruck“ (N=9, mittl. Alter 56 Jahre)

„Büroangestellte“ (N=26, mittl. Alter 35,7 Jahre)

„Frauen mittleren Alters“ (N=17, Alter 40 bis 73, mittl. Alter 62,2)

MIYAZAKI 2018, S. 139



Forschung zur Wirkung von Stadt und Waldumgebung auf das Immunsystem



1. Sensoren zur Messung der präfrontalen Hirnaktivität.
2. Gerät zur Messung der Herzfrequenz und der HRV, verzeichnet die Aktivität des vegetativen Nervensystems.
3. Blutdruckmessung
4. Speichelprobe zur Messung des Cortisolspiegels.



Wirkung von Gehen und Sitzen in Stadt und Wald auf verschiedene med. Parameter



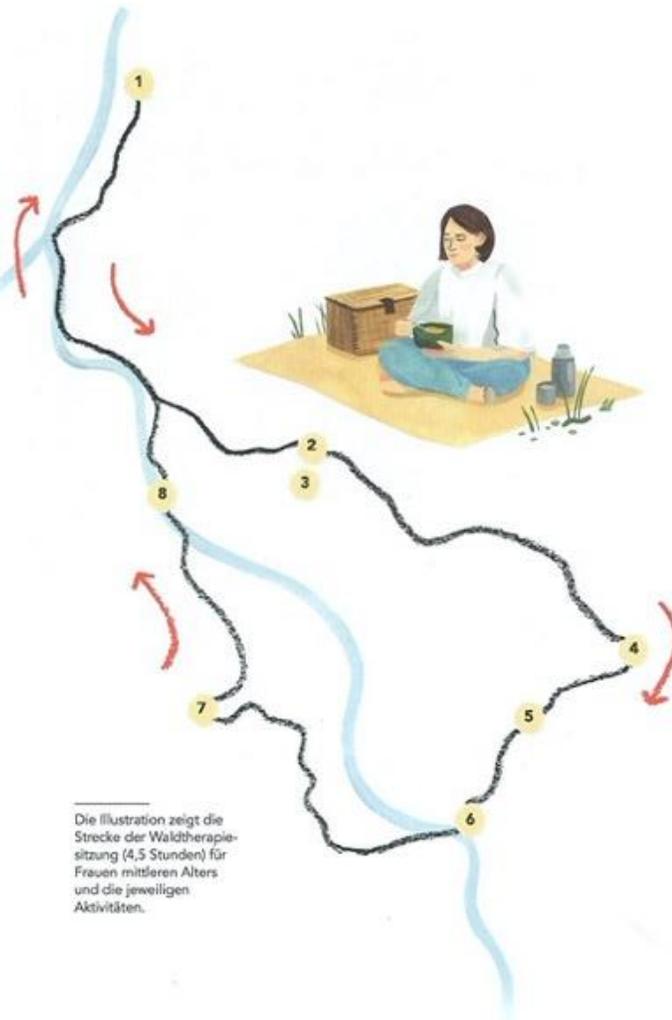
Experimentelles Design für Auswirkungen der Waldtherapie auf unterschiedliche Probandengruppen



WALDTHERAPIESITZUNG FÜR FRAUEN MITTLEREN ALTERS



1. Programmbeginn
2. Tiefenatmung
3. Liegen
4. Tiefenatmung
5. Liegen
6. Mittagessen/Ruhen
7. Lesen
8. Liegen





Nachgewiesene physiologische Veränderungen:

- Verringerung der sympathischen Nervenaktivität, die sich unter Stress bekanntlich erhöht,
- Zunahme der parasympathischen Nervenaktivität, was bekanntlich geschieht, wenn wir uns entspannen,
- Senkung des Blutdrucks,
- verringerte Pulsfrequenz,
- Niedrigere Konzentration der Stresshormone Cortisol und Adrenalin

Subjektives Befinden aus Fragebögen:

- Gesteigertes Gefühl des Wohlbefindens
- Größere innere Ruhe
- Gefühl des Erfrischtseins
- Verbesserung des emotionalen Zustands
- Verminderte Angstgefühle



„Mittlerweile gibt es 62 zertifizierte Waldtherapie-Zentren in Japan. Alle liegen in Waldgebieten, die sich als besonders heilkräftig erwiesen haben, und heute suchen jedes Jahr zwischen 2,5 und 5,5 Millionen Menschen diese Wälder auf.“

QING LI 2018, S. 78



Gesundheitsleistungen von Wäldern, 5 Schlüsselmechanismen:

(Ergebnisse einer Literaturstudie von FOREST EUROPE 2017,
121 int. Quellen)

- Reduzierte Lärmbelastung und Luftverschmutzung
- Stressabbau und psychologische und physiologische Erholung
- Stärkung des Immunsystems durch Kontakt mit der Natur
- Gesteigerte körperliche Aktivität
- Verbesserung der Sozialkontakte

SALLMANNSHOFER et al. 2020



FOREST EUROPE formuliert vier Kategorien zur Nutzung der Gesundheitsleistungen von Wäldern:

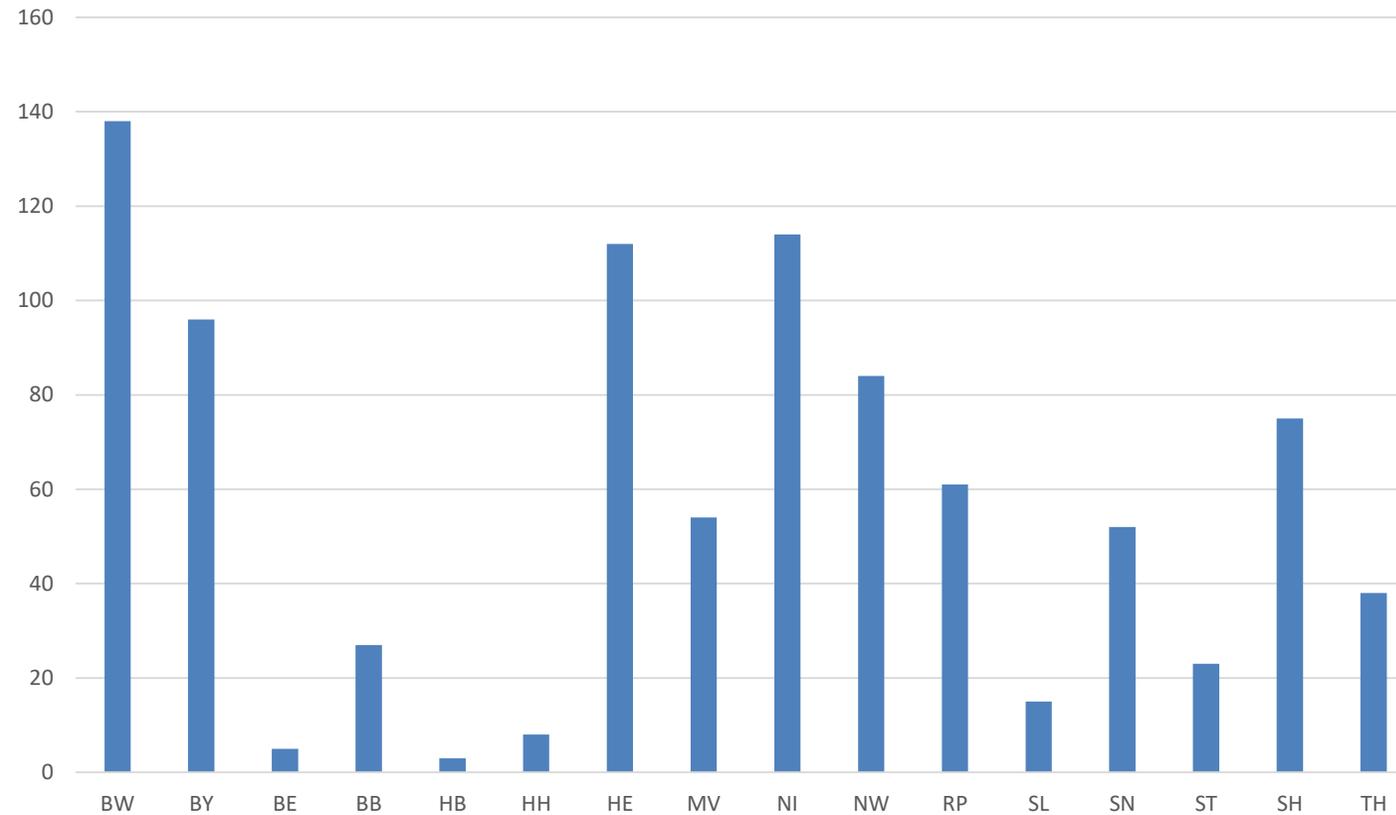
1. Wälder zur Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention.
2. Wälder für Therapie und Rehabilitation.
3. Wälder für Umweltbildung mit indirektem Nutzen für die Gesundheit.
4. Wälder für Erholung und Tourismus..

SALLMANNSHOFER et al. 2020



Kurkliniken und Rehakliniken in Deutschland (insgesamt 905, Stand 10/2021)

Kur-und Rehakliniken nach Bundesland



www.kurklinikverzeichnis.de



Status quo Kur- und Heilwälder in Deutschland

Nr.	Name	ha	Art	Status
Mecklenburg-Vorpommern				
1	Heringsdorf	180/50	Kur- und Heilwald	ausgewiesen
2	Graal-Müritz	13	Kurwald	ausgewiesen
3	Plau am See	30	Heilwald	ausgewiesen
4	Klink	5	Heilwald	ausgewiesen
5	Bad Doberan	38	Heilwald	Umsetzung
6	Krakow am See	18	Kurwald	Umsetzung
7	Göhren	10	Heilwald	Entwicklung
8	Malchow	30	Kurwald	Entwicklung
9	Waren (Müritz)	125	Kurwald	Entwicklung
10	Putbus	84	Kurwald	Planung
11	Ückeritz	9	Heilwald	Planung
12	Sellin	/	Kurwald	Planung
Rheinland-Pfalz				
1	Lahnstein	252	Kur- und Heilwald/ Kinderheilwald	ausgewiesen
Nordrhein-Westfalen				
1	Bad Lippspringe		Heilwald	beschlossen

nach SOHNS 2021, ergänzt und verändert



Was ist ein Kurwald?

„Hier handelt es sich um Waldgebiete, die aufgrund verschiedener Eigenschaften dazu prädestiniert sind, eine gesundheitsfördernde Breitenwirkung zu entfalten. Aufenthalte in Kurwäldern können dazu beitragen, die Progredienz (*Fortschreiten/Verschlimmerung*), die Rekurrenz (*Wiederauftreten*) oder die Chronifizierung zu verringern (Sekundärprävention).“

Bäderverband MV 2021



Was ist ein Heilwald?

„Heilwälder sind Waldgebiete, die für eine therapeutische Nutzung für spezielle Indikationen gestaltet sind. Behandlungen von Krankheiten im Wald sind geeignet, das Ausmaß der Beeinträchtigung durch diese Erkrankungen günstig zu beeinflussen (Tertiärprävention), wenn sie durch geschulte Therapeuten begleitet werden. Chronische Krankheiten können lindernd behandelt werden (Palliation).“

Bäderverband MV 2021



Die geschützte Bildmarke „Kur- und Heilwald“ des Bäderverbandes MV



KUR- UND HEILWALD



Indikationen – Heilanzeigen der Heil- und Kurwälder



Atemwegserkrankungen



Herz-Kreislauf Erkrankungen



Neurologische Erkrankungen



Onkologische Erkrankungen



Orthopädische Erkrankungen



Psychosomatische Erkrankungen

Bäderverband MV 2021



Waldtherapeuten – ein neues Berufsbild

„**Waldtherapie**“ und „**Fachkraft Waldgesundheit**“ Zertifikatskurse der Universitätsmedizin Rostock in Kooperation mit der SDW MV, für TN aus „weißen“ Gesundheitsberufen und aus „grünen“ Berufen.

„**Klinischer Waldtherapeut**“

Ausbildung durch die INFTA (International Nature and Forest Therapy Alliance (Germany) e.V. seit dem 18. Mai 2021, Sitz in Hamburg, Kerncurriculum entwickelt von 120 Experten aus 20 Ländern in 2017, Dauer der Ausbildung 6 Monate, Ausbildungssprachen Englisch und Deutsch

Hier nur 2 Beispiele; eine Internetrecherche führt zu zahlreichen weiteren Angeboten wie Kursleiter für Waldbaden, Wald-Gesundheits-Scout, Waldgesundheitstrainer, Gesundheitswanderführer, Waldgesundheitstherapeuten und anderen Titeln, einer bisher nicht geschützten Berufsbezeichnung.



Schrittekonzert des Bäderverbandes MV

The brochure cover features a light green header with two circular logos on the left, each containing a stylized tree and the text 'HEILWALD' and 'KURWALD' respectively. To the right is a logo of a classical building with columns, with the text 'BÄDERVERBAND MECKLENBURG-VORPOMMERN' below it. The central image is a photograph of a forest with tall trees and a view of a blue body of water in the distance. At the bottom, a dark blue banner contains the white text 'Wegweiser zur Entwicklung von Heilwäldern & Kurwäldern'.



Welcher Aufwand entsteht?

- Kommune sucht Partner aus dem Gesundheitswesen,
- Gemeindebeschluss zur Entwicklung eines Heilwaldes oder Kurwaldes, Absichtserklärung/Willensbekundung
- Entwicklungsteam aus Gemeinde, Forstamt/Waldbesitzer, Ärzte/Klinik/Kurmittelzentrum, Kurverwaltung/Zweckverband,...
- Waldgutachten und medizinisches Gutachten,
- Erstellung eines Nutzungs-/Betriebskonzeptes welches fortlaufend ergänzt und aktualisiert wird,
- Informationen über Fördermöglichkeiten / Finanzierung,
- ggf. Antrag auf Anerkennung nach LWaldG (MV, RP) mit anschließender Rechtsverordnung,
- ggf. Zertifizierung (z.Zt. nur PEFC),



Lohnt der Aufwand?

- bisher keine direkte finanzielle Vergütung für Waldbesitzer,
- bisher keine abrechenbare Kassenleistung, aber...

Benefit für die Kommune:

- indirekte positive Effekte für das Image der Kommune als Ort der Erholung, der Gesundheitsvorsorge und der Heilbehandlung,
- Marketingaspekt für den Tourismus
- attraktive Angebotserweiterung für ortsansässige Kliniken und Einrichtungen des Gesundheitswesens, die den Wald therapeutisch nutzen können,
- Potential für den Gesundheitstourismus in der Vor- und Nachsaison.
- ...

Bäderverband MV 2017



Lohnt der Aufwand?

„Waldbesitzende sollten sich nicht falschen Erwartungen hingeben: Erforderlich ist ein strukturierter, medizinisch-therapeutischen Kriterien folgender Entwicklungsprozess, der Zeit und Anstrengungen erfordert und mit Veränderungen einhergeht. Aber gerade für waldbesitzende Städte und Gemeinden liegen in der Zusammenarbeit mit verschiedensten Akteuren aus den Bereichen Forst, Medizin, Tourismus und Politik durchaus neue Chancen. Den gesellschaftlichen Bedürfnissen folgend rückt der Wald nicht nur als Klimaschützer, sondern auch als Ort körperlicher und seelischer Gesundheit ins Bewusstsein der Menschen.“

Dr. Stefan Schaefer, Okt. 2020

Referent im Gemeinde- und Städtebund Rheinland-Pfalz



„Gehen wir einen Schritt weiter. Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit Waldtherapie als Behandlung von Krankheit durch Ärzte verordnet und mit der Krankenkasse abgerechnet werden kann?“

„Die Krankenversicherung als Solidargemeinschaft hat die Aufgabe, die Gesundheit der Versicherten zu erhalten, wiederherzustellen oder ihren Gesundheitszustand zu bessern. Der Gesetzgeber schreibt vor, dass neue Behandlungs- und Therapiemethoden ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich sein müssen. Nur dann dürfen wir sie auch bewilligen. Schon jetzt spricht nichts gegen eine Bewegungstherapie im Freien. Zudem ist mir aus verschiedenen Reha-Kliniken des Landes bekannt, dass schon heute Therapie-Einheiten in der Natur durchgeführt werden.“

Manon Austenat-Wied 2021

Techniker Krankenkasse, Leiterin der Landesvertretung Mecklenburg-Vorpommern



HAWK

Danke für die Aufmerksamkeit





Quellenverzeichnis

- BÄDERVERBAND MECKLENBURG-VORPOMMERN 2021: Wegweiser zur Entwicklung von Heilwäldern und Kurwäldern. - www.kur-und-heilwaelder.de
- BÄDERVERBAND MECKLENBURG-VORPOMMERN 2017: Kongressbericht, Internationaler Kongress 2017, „Gesundheitspotential Wald“, 38 S. www.kur-und-heilwaelder.de
- FOREST EUROPE 2017: Human Health and Sustainable Forest Management. Ed. L. Marusakova and M. Sallmannshofer. https://foresteurope.org/wp-content/uploads/2017/08/Forest_book_final_WEBpdf.pdf.
- MILLENNIUM ECOSYSTEM ASSESSMENT (MA), 2003: Ecosystems and Human Well-being: A Framework for Assessment. Island Press, Washington, DC, 245 S.
- MIYAZAKI, Y. 2018: Shinrin Yoku, Heilsames Waldbaden. Irisiana Vlg. 191 S.
- NATURKAPITAL DEUTSCHLAND – TEEB DE, 2016: Ökosystemleistungen in ländlichen Räumen – Grundlage für menschliches Wohlergehen und nachhaltige wirtschaftliche Entwicklung. Leibniz Universität Hannover, Hannover, Helmholtz-Zentrum für Umwelt- forschung – UFZ, Leipzig. 113 S.
- Qing Li 2018: Die wertvolle Medizin des Waldes. Rowohlt Polaris, 319 S.
- SALLMANNSHOFER, M.; MARUSAKOVA, L.; SCHMECHEL, D. (2020): Bericht von FOREST EUROPE: Menschliche Gesundheit und Nachhaltige Forstwirtschaft. waldwissen.net
- SCHAEFER, S. 2020: Wald und Gesundheit: Kur- und Heilwälder. www.gstb-rlp.de / Gemeinde und Stadt Aufsätze Oktober 2020.
- SDW MV 2021: Waldtherapie, Vorschläge und Einsichten zur Weiterbildung von Waldtherapeutinnen und Waldtherapeuten. www.wald-mv.de
- SENATSWERWALTUNG FÜR UMWELT, VERKEHR UND KLIMASCHUTZ BERLIN 2020: 1. Berliner Stadt-Wald-Kongress, 18. bis 19. November 2019. www.berlin.de/forsten/
- SOHNS, V.S. 2021: Die Heil- und Kurwälder im Fokus einer Nutzenanalyse für Waldbesitzer in Deutschland am Beispiel von Mecklenburg-Vorpommern und Rheinland-Pfalz. Bachelorarbeit Fak. Ressourcenmanagement der HAWK, 40 S.