

Waldtherapie

Unser Rezept für ein gesundes Leben

Viele Menschen genießen es, sich hin und wieder eine Auszeit vom hektischen Alltag zu nehmen, gern bei einem Waldspaziergang, um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Was viele nicht ahnen, ist der wissenschaftlich fundierte Nutzen der Naturraumes WALD.

Krankenhaus und Wellnessoase zugleich - sowohl therapeutisch als auch präventiv bietet der Wald Heilung, Entspannung und Ruhe für jeden, der sich der Praxis Wald anvertraut. Deshalb werden Wälder vermehrt nun auch in Deutschland nicht nur für einen erholsamen Spaziergang oder sportliche Aktivitäten aufgesucht, sondern verstärkt auch als Gesundheits- und Therapieraum genutzt.

Ursprünge

In Japan wird das Baden in der Waldluft, das "Shinrin Yoku" in der Landessprache, schon seit den 1980-er Jahren als Therapeutikum auf Rezept an Patienten verschrieben. Zunächst gab es das alte Heilwissen, auf das traditionelle japanische Ärzte zugriffen. Dann fand durch den Arzt und Forstwissenschaftler Dr. Qing Li die Waldtherapie einen festen Platz im japanischen Gesundheitswesen. Von 2004 - 2007 initiierte er eine großangelegte Mega-Studie, in der nachhaltig bestätigte, worauf einzelne Studien schon vorher verwiesen.

Auch wenn die moderne Waldtherapie in Japan gegründet und durch Dr. Quing Li geprägt wurde, gibt es auch bei uns Mitteleuropa eine lange Tradition der Nutzung der Heilkraft der Natur. Bereits Sebastian Kneipp hat im 18. Jahrhundert die positive Wirkung von kalten Bädern in der Natur entdeckt und die Wirkkraft von Kräutern auseinandergesetzt. Tuberkulose-Patienten konnten in Kurparks in dicke Decken gewickelt stundenlang unter Bäumen träumen und genesen.

Dass sich der Aufenthalt im Wald positiv auf die physische und psychische Gesundheit, sowie auf das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit der Menschen auswirkt, belegen zahlreiche Studien (Hartig et al., 2011). Drei Gesundheitsfaktoren wirken im Wald zusammen: das gesundheitsfördernde Klima, die walddtypischen Sinneserfahrungen und die natürlich gegebenen Bewegungsanreize.

Gesundheitsfaktor „Klima und Sinne“

Im Wald herrscht ein eigenes Klima, das sogenannte Waldklima. Es ist abhängig von Baumart, Belaubung, Höhe der Bäume und Dichte des Bestandes. Das Waldklima zeichnet sich aus durch den Schutz vor starker Sonnenstrahlung, Niederschlägen, Wind, Hitze und Kälte. Unsere Wälder sind zudem ein großes Reinluftreservoir, da die Blätter und Nadeln die von uns verursachten Schadstoffe zu einem großen Teil aus der Luft filtern. Weitere Eigenschaften des Waldklimas sind erhöhte Luftfeuchtigkeit, hoher Sauerstoffgehalt und Lärmschutz. So können wir im Wald buchstäblich tief durchatmen und befinden uns in einer für unseren Körper angenehmen Umgebung.

Die Waldluft ist geprägt von ätherischen Ölen, Harzen und Aromastoffen und wird von vielen Menschen als angenehm und würzig wahrgenommen. Der typische Geruch stammt von flüchtigen organischen Verbindungen, wobei die Terpene bzw. Terpenoide den Hauptbestandteil bilden. Besonders in Nadelwäldern sind die Duftstoffe ätherischer Öle präsent. Je nach Ausprägung des

abschirmenden Kronendaches kann die Lichteinstrahlung stark reduziert sein, was viele Menschen als beschützend empfinden.

Gesundheitsfaktor „Psyche“

Zu den waldtypischen Sinneserfahrungen gehören die frische Waldluft, die angenehmen Lichtverhältnisse und die typischen Waldgeräusche. Zusätzlich wirkt die grüne Farbe der Blätter und Pflanzen beruhigend und ruft positive Gefühle hervor. Im Wald herrscht meist eine natürliche Ruhe. Diese wird je nach Bestand, Jahreszeit und Wetterverhältnissen nur durch verschiedene Naturlaute wie das Blätterrauschen, das Knarzen der Bäume oder das Knacken des Unterholzes begleitet – und nicht zu vergessen: Tierstimmen.

Drei Theorien geben Erklärungen für die Heilwirkung, die wir intuitiv spüren:

1. Biophilia-Theorie (Edward O. Wilson): Dass der Wald uns guttut und unser Freund ist, spüren wir intuitiv. Die Biophilie beschreibt die angeborene, biologisch begründete Neigung des Menschen, in Verbindung mit anderen Lebewesen zu gehen. Studien beweisen, dass der Kontakt mit natürlichen Elementen Erholung fördert und das Wohlbefinden verbessert (Wilson, 1986).
2. Aufmerksamkeits-Wiederherstellungstheorie (Attention Restoration Theory – Rachel and Stephen Kaplan): Wir erholen uns besser von mentaler Anstrengung und können die Konzentrationsakkus aufladen, wenn wir Zeit in der Natur verbringen. Naturbilder, Zimmerpflanzen oder der Blick aus dem Fenster helfen schon (Ohly, 2016)..
3. Psychoevolutionäre Theorie (Ulrich, 1984): Wir fühlen uns wohl in der Umgebung, die schon unsere Vorfahren kannten. Sie bezieht sich auf die lernpsychologischen Mechanismen, die uns Überleben und Fortpflanzung gesichert haben. Studien sagen, dass bestimmte Naturräume uns besonders entspannen: Bäume, Lichtungen, Vogelgezwitscher, Wassergeräusche, Pilze und Früchte – wen wundert es? – waren dies doch die besten Voraussetzungen für Nahrung und Sicherheit unserer Vorfahren – und dieses Wissen gaben sie uns über die Gene weiter.
Ulrich führte 1984 eine Krankenhausstudie durch, in der er nachweisen konnte, dass naturnahe Elemente in Krankenhaus postoperativen Patienten gleich doppelt halfen:
 - a. Sie kamen mit weniger Schmerzmitteln aus.
 - b. Sie wurden schneller gesund und konnten eher entlassen werden.

Zur effektiven Wirkung von Achtsamkeitsübungen in der Natur auf psychische Stabilisierung und die Resilienz liegt die Abschluss-Arbeit der Rostocker M.Sc. Psychologin Kathi Pristrom vor. (Pristrom, 2019)

Gesundheitsfaktor „Bewegung“

Das besondere Gelände und der abwechslungsreiche Waldboden trainieren unser Bewegungssystem und fördern unsere Koordinationsfähigkeit. Aufenthalte im Wald in Kombination mit sanften Bewegungen, Atmungs- oder Achtsamkeitsübungen führen zum Herunterfahren des sympathischen und zur Aktivierung des parasympathischen Nervensystems. In der Folge verlangsamt sich unsere Herzfrequenz, der Blutdruck sinkt und die Verdauungs- und Regenerationsprozesse werden angeregt. Das Ergebnis: weniger Stressempfinden, mildere Angstzustände und ein gestärktes Immunsystem (Park, 2010)

Überall im Wald gibt es etwas zu entdecken: Starke Sinneserfahrungen und das besonders Waldklima helfen uns dabei, uns selbst wahrzunehmen und unsere Bedürfnisse besser kennenzulernen. Ein Aufenthalt im Wald wirkt sich positiv auf das Immun- und Hormonsystem aus und unterstützt die Heilung von Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates und neurologischen Erkrankungen (Schuh/Immich, 2022). Der Wald setzt uns etwas in Bewegung. Er schenkt uns frische Lebenskraft.

Therapie ohne Risiken und Nebenwirkungen

Der Gesundheitsraum Wald ist eine lebendige und dynamische Umgebung, die tiefgreifende Veränderungsprozesse anstoßen kann und sowohl für die Psyche als auch für den gesamten Körper wohltuende Entspannung und Regeneration bietet.

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes lässt sich mit dem Begriffspaar „Waldbaden“ und „Waldtherapie“ genauer beschreiben und in den Anwendungsbereichen abgrenzen. Angebote, die primär der Gesundheitsvorsorge und Stressreduktion dienen, werden dem „Waldbaden“ zugeordnet. Liegt eine konkrete medizinische Indikation vor, welche durch therapeutische Maßnahmen behandelt wird, sprechen wir von „Waldtherapie“ im eigentlichen Wortsinn.

Kurse mit Zertifikat

Der Forstsektor hat die Gesundheitspotenziale des Waldes erkannt und zusammen mit der Universität Rostock und mit der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald ein Fortbildungsangebot entwickelt, das in der Fachrichtung „Waldtherapie“ ausbildet. Das Kursangebot besteht seit 2021 und hat deutschlandweit Therapeuten eine neue Perspektive und Methode zur Begleitung ihrer Patienten eröffnet. Die Kurse sind zertifiziert und abrechenbar.

In einer abgestimmten und erprobten Kombination aus Präsenz- und Selbstlernphasen werden in beiden Zertifikatskursen vielfältige medizinische, didaktische und forstliche Inhalte vermittelt und mit vielen praktischen Übungen im Wald vertieft und erprobt. Der nächste Kurs findet von April – Juni 2026 statt. Für einen Schnupperabend am 25.11.2025 und den Kurs können Sie sich **HIER** (waldtherapie@foa-mv.de) anmelden. Informationen für den Kurs finden Sie unter: <https://www.wald-mv.de/walderlebnis/gesundheit-und-erholung/Waldtherapie/>

Die Absolventen der „Waldtherapie“ erhalten das medizinische, gesundheitspsychologische, forstwirtschaftliche und didaktische Wissen, um die heilende Wirkung des Waldes auf die körperliche und seelische Gesundheit in Therapiekonzepten zu integrieren. Die Anwendung ihres waldtherapeutischen Wissens erfolgt zum Beispiel in Bereichen der Rehabilitation, der psychotherapeutischen Versorgung von Erwachsenen, im Bereich der Kinder- und Jugendpsychiatrie, in der Suchttherapie oder in der therapeutischen Arbeit mit Menschen mit Behinderung.

Kathi Pristrom, M.Sc. Psychologin
DRV Rehaklinik Göhren, www.naturwohlsein.de

Literatur:

Hartig, T.; van den Berg, A.E.; Hagerhall, C.M.; To- malak, M.; Bauer, N.; Hansmann, R. et al. (2011): Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes. In: Kjell Nilsson, Marcus Sangster, Christos Gallis, Terry Hartig, Sjerp de Vries, Klaus Seeland und Jasper Schipperijn (Hg.): Forests, Trees and Human Health. Dordrecht: Springer Nether- lands, S. 127–168

Ohly, H. et al. (2016): Attention Restoration Theory: A Systematic Review of the Attention Restoration Potential of Exposure to Natural Environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B*. 19. 1-39. [10.1080/10937404.2016.1196155](https://doi.org/10.1080/10937404.2016.1196155).

Park, B.J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T. *et al.*: The physiological effects of *Shinrin-yoku* (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environ Health Prev Med* 15, 18–26 (2010).
<https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>

Pristrom, K. (2019): Achtsamkeit in der Natur : Einstellungsänderungen hinsichtlich einer Verbundenheit und Verantwortung gegenüber der Natur, sich selbst und anderen gegenüber als Effekt von Achtsamkeitsübungen im Alltag und beim Arbeiten in der Natur von Studenten des Lehramtes Biologie der Universität Rostock

Schuh, A.; Immich, G. (2022): *Forest Therapy - The Potential of the Forest for Your Health*. Springer

Ulrich, R.S. (1984) View through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science*, 224, 420-421.
<https://doi.org/10.1126/science.6143402>

Wilson, E.O. (1986): *Biophilia : The human bond with other species*. Harvard University Press