



Green Care WALD



BFW
Bundesforschungszentrum für Wald

Wohlbefinden und Lebensqualität im grünen Bereich



FOTO: MARIA HUSSLEIN

Inhalt

Neue Wege - neue Chancen.....	3
Vom Leben mit dem Wald	4
Die Stimmung steigt im Wald.....	6
Verschreiben Sie sich den Wald	8
Über den „möblierten Wald“	10
Der Wald in allen Lebenslagen.....	12
Green Care WALD –	13
Green Care – das Profil	14
Best Practice in Österreich – Gesundheit	16
Best Practice in Österreich – Ausbildung	21
Potenziale von Green Care WALD	24
Wissenswertes, Aktuelle Buch- und CD-Empfehlungen, Webtipps	30

Impressum

ISBN 978-3-902762-64-1

© Juni 2016, zweite überarbeitete Auflage. Nachdruck nach schriftlicher Genehmigung durch den Herausgeber mit Quellenangabe gestattet. Die Abkürzung BFW und der Kurzname „Bundesforschungszentrum für Wald“ werden stellvertretend für den Langnamen „Bundesforschungs- und Ausbildungszentrum für Wald, Naturgefahren und Landschaft“ verwendet.

Presserechtlich für den Inhalt verantwortlich

Peter Mayer, Bundesforschungszentrum für Wald, Seckendorff-Gudent-Weg 8, 1131 Wien, Tel.: 01 87838 0; Fax: 01 87838 1250; <http://bfw.ac.at>

Wissenschaftlicher Beirat: Renate Cervinka, Arne Arnberger

Redaktion: Petra Schwarz, Marianne Schreck, Christian Lackner (BFW)

Grafik und Layout: Johanna Kohl

Bezugsquelle: Bibliothek des BFW; Tel.: 01-878 38 1216; Fax: 01-878 38 1250
E-Mail: bibliothek@bfw.gv.at; Online-Bestellung: http://bfw.ac.at/order_online

Fotos: Titelbild: BFW, Land Tirol, BOKU/Arndorfer

Green Care WALD

Green Care bildet die ideale Brücke zwischen Land- und Forstwirtschaft und der Bevölkerung. Durch Green Care WALD wird seit 2014 ein weiterer Schritt für ein lebenswertes Österreich gesetzt. Die positiven Wirkungen des Waldes auf den Menschen wurden durch die Studie "Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften" wissenschaftlich untermauert. Die Studie zeigt, was viele bereits "wussten": Der Wald tut den Menschen gut – unabhängig von Alter, Herkunft oder Profession. Zudem wird der Wald als ein Raum wahrgenommen, in dem finanzielle, soziale und kulturelle Unterschiede in den Hintergrund treten. Neben der Schutz-, Nutz-, Wirtschafts- und Erholungsfunktion unterstützt er uns auch in körperlichen und seelischen Belangen. Green Care WALD bietet die Chance, die forstwirtschaftliche Kompetenz eines Betriebes mit sozialen Dienstleistungen zu verbinden und dadurch ein weiteres wirtschaftliches Standbein zu schaffen



Andrä Rupprechter
Landwirtschafts- und
Umweltminister

Gesunder Beitrag | Österreich hat sich einer Reihe von ökologischen, soziodemografischen und medizinischen Herausforderungen zu stellen. So fühlt sich bereits jede vierte Österreicherin und jeder vierte Österreicher von Burn-out bedroht und im Jahr 2020 wird ein Viertel der Bevölkerung über 60 Jahre alt sein – wo das Konzept der Waldgeragogik ansetzt – analog zur Waldpädagogik. Green Care soll dazu beitragen, die Gesundheit der Menschen zu erhalten, zu steigern oder wieder herzustellen. Seit 2015 werden waldtherapeutische Maßnahmen angeboten. Mit Green Care WALD kommen wir dem Ziel eines lebenswerten Österreichs für alle wieder einen großen Schritt näher.



Vom Leben mit dem Wald

An den gesunden und stabilen Wald werden viele Erwartungen gerichtet: Er soll uns Holz für Tisch, Haus und Heizung liefern, er soll uns vor Naturgefahrenen schützen, er sorgt für Artenreichtum, bietet ein gutes Mikroklima und filtert unser Wasser so, dass es dem Ökosystem wieder zugefügt wird, und zwar nicht in Sturzbächen, sondern zeitverzögert. Seit Urzeiten leben Mensch und Tier von ihm und deshalb sind die facettenreichen Begriffe wie Nachhaltigkeit und nachhaltige Nutzung so aktuell wie eh und je. Der Wald nützt und schützt uns aber nicht nur, er hat auch eine soziale Funktion: wohltuende Spaziergänge, sportliche Aktivitäten, lustige Spiele – all das trägt dazu bei, den Kopf frei zu bekommen, den müden Körper zu stärken und eine glückliche Kindheit zu erleben. Mit dem Leben in der Stadt und der geringen Fläche an Naturraum hat jedoch eine zunehmende Entfremdung vom Lebensraum Wald eingesetzt: Nervosität, Stress und Burn-out und die damit verbundenen körperlichen Begleiterscheinungen sind ernstzunehmende Warnzeichen unserer Zeit und die Folge der allgemeinen Rahmenbedingungen, in denen wir in unserer Gesellschaft leben.

Die BFW-Eckdaten:
sechs Fachinstitute,
zwei Ausbildungsstätten und
vier Standorte,
281 MitarbeiterInnen und
22,4 Millionen Euro Umsatz

Zeitgemäß | Deshalb halten wir es am Bundesforschungszentrum für Wald (BFW) für wichtig, dass mit Green Care WALD ein deutliches Signal für die soziale Bedeutung des Waldes gesetzt wurde: Viele Menschen, die sich bereits seit Jahren mit den Themen Wald, Gesundheit und Erholung beschäftigen, können nun mit dem Dach Green Care WALD leichter erreicht werden, sowohl inhaltlich als auch finanziell.



Mit Green Care WALD sollen aber vor allem jene Menschen, die von Krankheit, Behinderung betroffen bzw. mit diesen Themen beschäftigt sind, leichter mit jenen Menschen verbunden werden, die im Wald etwas zur Verfügung stellen wollen: Wald, Wissen und Infrastrukturen für den Gesundheits- und Erholungsbereich. Was bislang noch fehlte, war die wissenschaftliche Aufarbeitung dieser Themen. Das, was wir alle vermutlich seit langem wissen, sollte auch in wissenschaftlichen Aussagen dargestellt werden. Ein wesentlicher Beitrag dazu gelang mit der kürzlich erschienenen Studie mit dem Titel „Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften“, die in Kooperation mit dem Institut für Umwelthygiene am Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien und dem Institut für Landschaftsentwicklung, Erholungs- und Naturschutzplanung der Universität für Bodenkultur Wien erarbeitet wurde, nachzulesen unter <http://bfw.ac.at/greencarewald>

In diesem Sinne: Verschreiben Sie sich den Wald!

Österreichs Wald in Kürze

Waldfläche nimmt zu: 47,7 Prozent Waldanteil
3,4 Milliarden Bäume
65 verschiedene Baumarten
830.000 Hektar Schutzwald
20 m³ Totholz pro Hektar (Durchschnitt)
8403 Hektar Naturwaldreservate



FOTO: WWW.SXC.HU

Die Stimmung steigt im Wald

Wer in der Freizeit in den Wald geht, wird schnell bemerken, dass die eigene Stimmung steigt. Man stellt fest, dass man sich ausgeglichener und ruhiger fühlt. Die Gedanken werden klarer und geordneter, und vielleicht kommen sogar neue Ideen. Denn ist der Stress des Alltags einmal abgelegt, können tiefer liegende Bedürfnisse und Wünsche ins Bewusstsein dringen. Die vielfältigen natürlichen Formen, Farben, Geräusche und Gerüche – fernab von Straßenlärm und Menschenmengen, helfen dabei, ein Gefühl von Weite und Unbeschwertheit entstehen zu lassen. Wald ist ein Ort, wo man zu sich selbst findet, ob alleine oder in Gesellschaft.

Gemischte Gefühle | Als geheimnisvolle Umgebung mit vielen Verstecken ruft er jedoch nicht nur positive Emotionen hervor: So könnten Frauen, Männer, junge Menschen, Seniorinnen und Senioren dazu tendieren, den Wald zu meiden, wenn allzu viele uneinsichtige und dunkle Stellen vorhanden sind. Das Image des Waldes ist eben nicht nur positiv, dient er doch vielen Erzählungen und Filmen als „Kulisse des Schreckens“. Geführte Waldwanderungen oder sportliche Aktivitäten in Gruppen sind geeignete Mittel, möglichen Unsicherheiten entgegenzutreten. Wissenschaftliche Studien belegen die Vorlieben vieler Menschen für ein bestimmtes Aussehen des Waldes, und zwar ist das ein Wald mit hohen Bäumen. Waldbesucherinnen und -besucher mögen genauso Lichtungen, die Helligkeit in den finsternen Wald bringen und somit Sicherheit bieten. Auch von

Notiz

Wasserstellen wie Bäche, Wasserfälle und Seen, die von Wald umgeben sind, geht eine Kraft aus, die von Menschen als wohltuend empfunden wird.

Wald im Blick | Interessant ist die wissenschaftliche Feststellung, dass die positiven Gefühle in Verbindung mit einem Waldaufenthalt bereits vor dem Waldbesuch aufkommen. Man erklärt sich das damit, dass der Wald in der Regel bereits vor der Ankunft gesehen wird, was darauf hindeutet, dass bereits der bloße Anblick des Waldes und die Vorfreude auf den Besuch die Stimmung heben und zu Erholung führen.

Gerade rücken | Es gibt viele Formen, wie der Wald zur Erholung genutzt werden kann. In Japan nennt man den erholenden Waldaufenthalt Shinrin Yoku („Baden in Waldluft“). Dort liegt der direkte und sinnliche Umgang mit Bäumen zum Beispiel in Form von Baumklettern – auch für Menschen mit Behinderung – im Trend. In Dänemark wird im Rahmen des Waldtherapiegartens Nacadia erforscht, wie der Wald aussehen muss, um eine erbauliche Wirkung für den Menschen zu erzielen. Die in den USA und Australien etablierte, in Europa jedoch wenig praktizierte Wilderness- oder Abenteuer-Therapie nutzt den Wald als Ort, um die Folgen des eigenen Tuns unmittelbar aufzuzeigen. Gemeinsam mit speziell ausgebildeten Therapeutinnen und Therapeuten ergibt sich dadurch die Chance, sich im Wald wieder „gerade zu rücken“.

Erholungsforscher und -forscherinnen haben festgestellt, dass Erwachsene häufiger die „grüne Insel“ aufsuchen, wenn sie bereits als Kind regelmäßig im Wald gespielt haben. Ein Wald, in dem sich viele Menschen am liebsten entspannen, soll über hohe Bäume, Lichtungen und Wasserstellen verfügen



FOTO: WWW.SXC.HU

Verschreiben Sie sich den Wald

Jeder kennt Stress. Jeder ist mehr oder weniger davon betroffen. Aufenthalte im Wald und naturnahen Landschaften können dazu beitragen, den im Alltag, Beruf, in der Schule, oder Ausbildung angesammelten Stress abzubauen und die eigenen Batterien wieder aufzuladen. Was so klar auf der Hand zu liegen scheint, fällt in der Praxis dem dichten Terminkalender oft zum Opfer, da die Rolle der Erholung bei der Prävention von Krankheiten nach wie vor unterschätzt wird. Dabei kann bereits ein kurzer Waldaufenthalt bewirken, sich entspannter zu fühlen.

Stress im Griff | In wissenschaftlichen Untersuchungen stellte man fest, dass sich bei Versuchspersonen der Stress-Index Cortisol im Speichel über Tage hinweg signifikant verringerte, sobald sie sich in einer Waldlandschaft aufhielten. Ein tendenziell niedrigerer Blutdruck und eine angepasste Pulsfrequenz waren die Folge. Grundsätzlich macht es keinen Unterschied, ob man dabei sitzt oder sich bewegt. Eine erholende Wirkung durch den Wald ist in jedem Fall „objektiv“ messbar.

Begleitende Maßnahme | Das alles sind deutliche Hinweise dafür, dass der Wald ein viel versprechendes Setting für medizinische Therapien bei Krankheiten wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Burn-out, Suchtkrankheiten, Übergewicht sowie Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) sein könnte.

Notiz

Holz wirkt positiv | Naturkontakte unterstützen nicht nur die Entspannung des autonomen Nervensystems, sie steigern auch positive Emotionen und tragen dazu bei, Stress zu verringern. Einen Hinweis auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Naturmaterialien liefern Studien, in denen festgehalten wurde, dass der Blutdruck deutlich niedriger war, wenn Holz berührt wurde, der Kontakt mit künstlichen Materialien verursachte hingegen einen gewissen „Stress-Effekt“. In einem japanischen Geriatriezentrum konnte wiederum herausgefunden werden, dass sich bereits ein 15-minütiger Aufenthalt auf einer waldähnlich bepflanzten Terrasse bei den Seniorinnen und Senioren eindeutig positiv auf die Herzfrequenz auswirkte.

Gesunde Waldluft | In Europa verweisen „gesunde Aufenthalte“ in Erholungsstätten, die in die Nähe von Wäldern gebaut wurden, auf einen frühen Ursprung. So wurde in den 1920er-Jahren die „gute Waldluft“ zum Beispiel dafür genutzt, um das Immunsystem von Kindern, deren Eltern an Tuberkulose erkrankt waren, zu stärken. Moderne Waldtherapie oder -medizin, wie sie in Dänemark oder Japan praktiziert wird, könnte auch heute wieder ein bedeutender Faktor bei der Wiederherstellung von Gesundheit sein. Das Projekt Green Care WALD ist daher bemüht, sowohl einen wissenschaftlichen als auch gesellschaftspolitischen Beitrag zur Etablierung von Waldaufenthalten und -therapien zu leisten.

Wälder sind universale Erholungsorte, an denen soziale Unterschiede nachrangig wahrgenommen werden. Darin steckt die Chance, das Gesundheitsbewusstsein („health literacy“) von Menschen mit Migrationshintergrund zu stärken



FOTO: MARKUS STEINBICHLER

Über den „möblierten Wald“

Der Wald braucht ein bestimmtes Erscheinungsbild, um sich auf Menschen in erholsamer Weise auszuwirken. So ist ein dichter, dunkler Wald weniger geeignet, eine entspannende Wirkung zu erzielen. Viele Menschen bevorzugen Wälder mit einem hohen Maß an „prospect“. Darunter versteht man die Möglichkeit des Einzelnen, einen Überblick und die Orientierung zu bewahren. Auch wenn Totholz gut für die Artenvielfalt im Wald ist, so zeigten einige Studien deutlich, dass uninformede Personen den Anblick wenig ästhetisch finden. Das mindert die Erholung. Das gleiche gilt für frisch geschlägertes Holz und herumliegenden Müll. Besitzerinnen und Besitzer, die ihren Wald Erholung suchenden Besucherinnen und Besuchern zugänglich machen wollen, können mithilfe von geeigneten Waldpflegemaßnahmen, Orientierungstafeln und Sitzgelegenheiten aus Naturmaterialien einen wertvollen Beitrag für einen gesundheitsfördernden Wald leisten. Dabei haben jene Maßnahmen die beste Wirkung, die nicht als Eingriff in die Natur wahrgenommen werden.

Kostenpflichtiger Wald | Diese waldbaulichen Umstrukturierungen gibt es nicht umsonst, sie kosten Geld. Es wirkt auf den ersten Blick womöglich befremdlich, wenn man sich vorstellt, eine Eintrittskarte für den Wald bezahlen zu müssen. Deutsche Studien zum Thema monetäre Bewertung des Waldes zeigten, dass die Befragten bereit wären, bis zu 60 Euro für eine Jahreskarte zu entrichten, um zum

Notiz

Beispiel die gesamten Wälder rund um Hamburg besuchen zu können. Eine ähnliche Studie für die Stadt Zürich ergab eine Zahlungsbereitschaft bis zu einem Betrag von umgerechnet 90 Euro. Multipliziert mit der Bevölkerungszahl, ergibt sich eine Summe, die für gesunde, erholungsplanerische Umstrukturierungen im Sinne von Public Health Verwendung finden könnte. Dabei müssen auch forstliche Einbußen berücksichtigt werden, die durch die Öffnung der Wälder für Erholungssuchende entstehen.

Blick über den Waldrand | So sind die Bewohnerinnen und Bewohner des waldarmen Dänemarks mit einem nur 14-prozentigen Waldanteil bereit, den Umbau einer Nadelholz-Monokultur in einen naturnahen Mischwald mit durchschnittlich circa 260 Euro zu unterstützen, wenn dadurch gleichzeitig ein freier Zugang für Erholungssuchende geschaffen würde. Ein ähnlich hoher Betrag ließ sich für das mit nur zwölf Prozent Waldanteil bewaldete Irland feststellen. Diese Zahlen belegen, dass es in waldarmen Ländern einen deutlichen „Bedarf an Wald“ gibt, der an eine relativ hohe Bereitschaft der Bürgerinnen und Bürger, finanzielle Mittel beizusteuern, gekoppelt ist. In Ländern wie Finnland, wo ein Waldanteil von mehr als 75 Prozent vorherrscht, hat die Erholung in Wäldern eine lange Tradition. Man hat herausgefunden, dass dort die Bereitschaft, Geld für Zugänglichkeit und Bewirtschaftung von Erholungswälder zu bezahlen, weniger ausgeprägt ist.

Die Bewirtschaftung des Erholungswaldes kann nur im Einklang mit den Waldbesitzerinnen und Waldbesitzern stattfinden



FOTO: RENATE CERVINKA

Der Wald in allen Lebenslagen

In der Stadt kann sich der Mensch leicht von der Natur entfremdet fühlen, insbesondere wenn der Wechsel der Jahreszeiten nicht unmittelbar wahrgenommen werden kann. Privilegiert sind jene, die bereits in ihrer Kindheit positive Erfahrungen mit den vielfältigen Formen der Natur sammeln konnten.

Zugang erleichtern | Sie sind es, die ihren Fuß im Erwachsenenalter leichter ins Grüne setzen und davon auf physischer, psychischer und emotionaler Ebene profitieren und somit als wichtige Akteure im öffentlichen Gesundheitssystem angesehen werden können. Dieses Wissen beinhaltet einen klaren Auftrag an die Politik, Kindern, Jugendlichen, aber auch Erwachsenen, den Zugang zu einem Wald so leicht und ansprechend wie möglich zu gestalten.

Wald im Trend | Auch wenn der computergenerierte „virtuelle Wald“ noch keine breitenwirksame Entwicklung ist, so zeigte sich in Untersuchungen, dass es Sinn macht, die erholsamen Wirkungen des Waldes in die vier Wände zu holen. Die Ausstattung von Krankenhäusern, Schulen und Arbeitsplätzen mit speziellen Erholungsräumen wäre ein wichtiger Beitrag zum gezielten Entspannen. Aber selbst vom Blätterrauschen oder Vogelgezwitscher geht eine angenehme Atmosphäre aus, was zum Beispiel mithilfe von digitalen Aufnahmen relativ leicht zuhause umgesetzt werden kann (siehe Seite 22 unter CD-Empfehlungen). Auch wenn der

Notiz

virtuelle Wald im Vergleich zum „echten Wald“ weniger Erholungseffekte erzeugt, sind diese Entwicklungen besonders für jene Menschen interessant, die stark in ihren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sind.

Green Care WALD – Gesundheit im grünen Bereich

Green Care bezeichnet naturbasierte Maßnahmen zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität. Im Detail umfasst Green Care pädagogische, beraterische, soziale und therapeutische Interventionen in natürlichen Landschaften. Damit das Projekt erfolgreich umgesetzt werden kann und somit das österreichische Gesundheitssystem stützt, sind wissenschaftliche Ergebnisse erforderlich, die die „Wirksamkeit von Wald“ belegen.

Fundiertes Wissen verbreiten | Nur mithilfe dieser wissenschaftlich fundierten Daten kann es gelingen, die erholungsfördernden Aspekte des Waldes im öffentlichen Bewusstsein zu etablieren. Die Initiative Green Care WALD ermöglicht interessierten Waldbesitzerinnen und -besitzern, ein zusätzliches Standbein im Sozialbereich aufzubauen.

„Gesundheitsförderung zielt dabei auf einen Prozess ab, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“
(Ottawa-Charta für Gesundheitsförderung, WHO, 1986)



FOTO: RENATE CERVINKA

Green Care – das Profil

Mit Green Care wurde von der Landwirtschaftskammer Wien ein Projekt initiiert, bei dem neben bereits bestehenden Sparten wie Tourismus mit „Urlaub am Bauernhof“ und Direktvermarktung mit „Gutes vom Bauernhof“ eine soziale Sparte – Green Care – aufgebaut werden soll. Diese erweiterte Produktpalette umfasst die Bereiche Pädagogik, Pflege und Betreuung, Therapie und soziale Arbeit. Das Projekt „Green Care – Wo Menschen aufblühen“ bildet eine ideale Brücke zwischen der Landwirtschaft und der Bevölkerung, zwischen Mensch, Tier und Natur.

Gesunde Herausforderungen | Damit schafft Green Care eine „Win-Win“-Situation für Land- und Forstwirte sowie neue Zielgruppen. Das geplante Angebot reicht von „Kinder-
garten am Hof“ über „Tiergestützte Therapie und Pädagogik“ bis hin zu gezielten Produkten zur Gesundheitsförderung und -prävention, zum Beispiel bei Burn-out. Die Arbeits-
integration von Menschen mit Behinderung oder langzeit-
arbeitsmarktfreien Personen zählt ebenfalls zum Green-Care-
Angebot. Ältere Personen oder Menschen mit Behinderung
haben darüber hinaus im Rahmen von „Betreutem Wohnen“ oder „Tageszentren am Hof“ die Möglichkeit, die landwirt-
schaftliche Infrastruktur und deren Angebote zu nutzen.

Richtig kooperieren | Die besondere Bedeutung des Waldes im Rahmen von Green Care hat das Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft

Notiz

(BMLFUW) mit der Plattform Wald & Gesundheit diskutiert. Davon ausgehend hat sich das Bundesforschungszentrum für Wald (BFW) mit Partnern - Medizinische Universität Wien (MUW) und Universität für Bodenkultur Wien - entschlossen, die vielfältigen Leistungen und Wirkungen des Waldes auf ihre wissenschaftliche Evidenz hin zu überprüfen und damit Grundlagen für Aktivitäten im Wald zu schaffen. Diese Arbeiten erfolgen unter dem Dach Green Care WALD.

Kostenlose Downloads der Handbücher:
<http://www.bfw.ac.at/webshop> ↳ **Green Care WALD**

Waldkindergärten in Österreich. Bancalari, Katharina. 2015. Green Care: Bildungsunterlage; Bundesforschungszentrum für Wald, Wien: 78 S.

Vielfalt leben und Teilhabe stärken; Der Wald als Ort der Begegnung. Blüml, Frances; Kammerer, Doris. 2015. Green Care: Bildungsunterlage; Bundesforschungszentrum für Wald, Wien: 32 S.

Lehrkraft Natur; Naturerfahrungen als fixer Bestandteil des Schulunterrichts. Lirsch, Stefan: 2015. Green Care: Bildungs- und Beratungsunterlage; Bundesforschungszentrum für Wald (BFW), Wien.

Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften = Green Public Health - Benefits of Woodlands on Human Health and Well-being. Cervinka R., Höltge J., Pirigie L., Schwab M., Sudkamp J., Haluza D., Arnberger A., Eder R., Ebenberger M.: BFW-Berichte 147/2014

Gewaltprävention im Wald: Eine Spurensuche. Bancalari, Katharina: BFW-Berichte 148/2015

Sie besitzen Wald und möchten diesen so verändern, dass er für waldpädagogische Führungen oder für Erholungsaufenthalte geeignet ist?
Im Rahmen des Kursangebotes der Forstlichen Ausbildungsstätten in Ort bei Gmunden in Oberösterreich und Ossiach in Kärnten erfahren Sie mehr über dieses Thema:
www.fastort.at und www.fastossiach.at



FOTO: JOHANNES KIRCHHEIMER

Best Practice in Österreich – Gesundheit

Vom Umgang mit chronischen Schmerzen – Waldpädagogik als Therapie

In den westlichen Industrienationen nehmen moderne Civilisationskrankheiten wie Stress, Burnout, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Überwicht oder psychische Erkrankungen stetig zu. Auf der Suche nach Abhilfe hat sich das Interesse der medizinischen Forschung in den letzten Jahren zunehmend der Prävention und in diesem Zusammenhang den gesundheitsfördernden Wirkungen des Waldes zugewandt. Seit dem Jahr 2015 werden in der Sonderkrankenanstalt für Medizinische Rehabilitation Thermenhof Warmbad-Villach in Zusammenarbeit mit der Forstlichen Ausbildungsstätte Ossiach waldtherapeutische Maßnahmen angeboten. Dafür kommen insbesondere Patienten mit chronischen Schmerzsituationen, Stress sowie psychischen Belastungen in Frage.

Multimodaler Zugang | Die Waldpädagogik findet neben dem ärztlichen Gespräch, der medikamentösen Therapie, der physikalischen Therapie, Ergotherapie, psychologischen und pflegerischen Betreuung sowie unterschiedlicher Fortbildungsmaßnahmen ihren Platz. Es gilt individuelle Coping-Strategien für den einzelnen Patienten zu entwickeln. Unter Coping-Strategien versteht man Pfade um den Patienten Möglichkeiten aufzuzeigen schwierige Lebenssituationen bzw. Lebensphasen zu überwinden, daraus positive Energie zu schöpfen und Bewältigungsmaßnahmen zu erarbeiten.

Und ein Waldspaziergang vermag noch viel mehr | Ein Waldspaziergang weckt positive Emotionen, Erinnerung aus der Kindheit, der Jugend oder positiven Lebensphasen treten in den Vordergrund. Mit Distanz zum Alltag tritt auch Stressreduktion und damit verbunden Entschleunigung ein. Daraus resultierend wirkt ein Waldspaziergang antidepressiv, es kommt zu einer Verbesserung der Schlafqualität und einer Förderung der körperlichen Aktivität.

Voraussetzungen für Waldtherapie | Die Patienten sollten von Seiten des Bewegungsapparates bzw. des kardiovaskulären System befähigt sein, eine Gehstrecke von etwa 1,5 km zurückzulegen. Waldtherapie soll nicht als Zwangsmaßnahme gesehen werden, sondern eignet sich nur für Patienten die diesen Therapieinhalten positiv aufgeschlossen sind, sich gerne in der Natur aufzuhalten und Ruhe, Ablenkung und Entspannung finden wollen.

„Dazu gehört aus unserer Sicht auch ein vielfältiges multimodales Therapiekonzept. Es bearf eines Teams, das hinter diesen Ideen geschlossen steht. Einen weiteren interessanten und wichtigen Teil dieses Teams stellt die Waldpädagogik dar. Es werden sicherlich in den kommenden Jahren laufend Anpassungen und Feinabstimmungen des Therapiekonzeptes „Waldpädagogik“ notwendig sein um diese Therapieform zu optimieren und einer möglichst großen Zahl an interessierten Patienten zuzuführen.“

⇒ Prim. Univ.-Doz. Dr. Kirchheimer

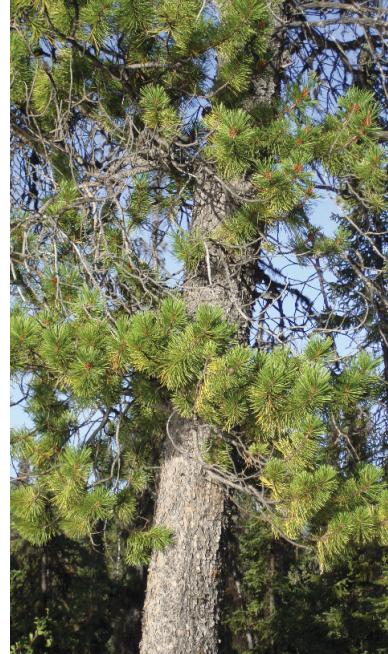


FOTO: JOHANNES KIRCHHEIMER



FOTO: RENATE CERVINKA

„Down&Up“ – Hilfe für übergewichtige Kinder und Jugendliche – Co-Therapeut Wald und Natur

Das Projekt „Down&Up“ läuft seit 2006 in Graz, seit 2011 in Klagenfurt und seit 3 Jahren auch in St.Veit/Glan. Die Oberärztin der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde des Klinikums Klagenfurt, Dr. Anna Maria Cavini, und ihr Team unterstützen übergewichtige Kinder und Jugendliche beim Abnehmen. Einmal wöchentlich treffen sich die Gruppen mit den Trainern zu einem Programm, das von Fachspezialisten aus den Bereichen Psychologie, Sport und Bewegung, Ernährung, und Waldpädagogik speziell für übergewichtige Kinder und Jugendliche entwickelt wird. Sport und Spiel stehen ganz oben auf dem Programm.

Spielvergnügen pur in der Natur! In den Outdoor-Einheiten wird Bewegung in den nahe gelegenen Wald- und Wiesenlandschaften angeboten. Regelmäßige Bewegung im Alltag und ein gemäßigtes körperliches Training sind wichtige Faktoren zur Gewichtsreduktion. Bewegung in der freien Natur, Balancieren auf Stämmen, Springen über Stöcke, Klettern auf Bäume – Bewegungsanlässe gibt es genug, die die Grob- und Feinmotorik trainieren. Auch das Laufen, vor allem in unebenem Gelände, erfordert ein großes Maß an Geschicklichkeit und Koordinationsfähigkeit. Spiele und Bewegung im Wald geben den Kindern die Möglichkeit, vorhandene Ängste abzubauen.



FOTO: EWA JOHANN

Übergewichtige Kinder sind nicht gerne mit hoch motivierten, leistungsstarken, schlanken Kindern zusammen im Sport. Übergewichtige Kinder geben leicht auf, wenn andere immer leistungsstärker sind. In der ersten Phase, in der übergewichtige Kinder zur Bewegung zurückfinden, sollten sie daher „unter sich“ sein, damit die Hemmschwelle gering ist. Wenn man weiß, dass man mit anderen Kindern zusammen ist, die auch Gewichtsprobleme mit sich tragen, ist man nur einer unter vielen und der Start ist leichter. Dadurch erreicht man wieder Spaß am Bewegen, Freude an sportlicher Tätigkeit, Selbstvertrauen, mehr Mut, vielleicht auch Eigeninitiative das zu tun, was man eigentlich sich schon immer gewünscht hat.

- ⇒ Dr. Anna Cavini, Oberärztin für Kinder- und Jugendheilkunde; Sportmedizinerin und Adipositastrainerin
- ⇒ Mag. Ewa Johann, Kindergesundheitstrainerin und Adipositastrainerin | www.downandup.at



FOTO: TATJANA TREFZGER

Therapie im Wald am Beispiel der Logopädie

Treffen wir uns zu einer logopädischen Einheit in der Natur anstatt im Therapieraum, so gilt die Stunde aus dem Blickwinkel der Kinder und Erwachsenen als Spiel und Erholung und nicht als Therapie und Lernen. Und wer braucht diese wohltuenden Emotionen nicht mehr als therapiebedürftige Menschen? Freude ist der beste Lernmotivator.

Gleichzeitig geben die Bewegung und der Aufenthalt im Freien, insbesondere den Kindern, die Möglichkeit zur persönlichen Herausforderung. Die Sprechfreude wird geweckt und das grundeliegende Problem der Sprachentwicklungsverzögerung liegt für die Kinder nicht im offensichtlichen Fokus. Die Basis-sinne werden so gefördert, ohne bewusst zu „üben“.

Natürlich stimmig | Das Erlebnis der Natur ist für meine Arbeit die Grundlage für unmittelbares, logisches und therapeutisches Handeln. Kommunikation wird notwendig, um Handlungen zu planen und durchzuführen. Körper und Psyche werden durch den Raum des Waldes beeinflusst, was besonders in der Behandlung von Stimmstörungen und Redeflussstörungen genutzt werden kann. Die Stimme darf zum Beispiel zur Überbrückung von räumlichen Distanzen endlich einmal laut werden.

⇒ Tatjana Trefzger, Diplomierte Logopädin

Best Practice in Österreich – Ausbildung

Ohne Wände und Türen: Waldkindergärten

Waldkindergärten sind Kindergärten im Wald ohne Wände und Türen. Kinder können dort täglich die Natur mit allen Sinnen entdecken. Die gesunde körperliche und geistige Entwicklung der Kinder wird ebenso wie das Selbstbewusstsein und deren Gesundheit gefördert. Die Kinder haben die Möglichkeit, gemeinsam zu spielen oder sich zurückzuziehen, wenn sie das Bedürfnis haben, so weit, wie sie die anderen Kinder und die Erzieherin bzw. den Erzieher noch sehen können.

Einzigartige Beziehung | Selbstverständlich ist neben dem sozialen Lernen, die Förderung der Bewegung, das Freispiel, die Umwelterziehung, Motorik und Geschicklichkeit sowie die Vorbereitung auf die Schule bedeutsam. Die frische Luft, die natürliche Bewegung im Wald und das Erfahren der Naturphänomene Regen, Wind, Sonne sind alltäglich. Auch der Wald kommt nicht zu kurz: Die Kinder erforschen und entdecken ihn. Sie bauen eine einzigartige Beziehung auf. Im Wald werden Lieder gesungen, Reime und Fingerspiele gelernt, Geschichten erzählt, mit Naturmaterialien gewerkt und gebaut, Feste gefeiert - alles zu jeder Jahreszeit im Wald.

⇒ Katharina Bancalari, Waldpädagogin
www.waldpaedagogik.at/waldkindergaerten



FOTO: WOLFGANG DÜRNBERGER/
DER SALZBURGER BAUER



FOTO: STEFAN LIRSCH

Naturerfahrungen als fixer Bestandteil des Schulunterrichts

Das Naturpädagogische Pilotprojekt startete 2012/13 an der NMS Dirnhirmgasse. Unter der Begleitung von an der Schule angestellten WaldpädagogInnen werden den Kindern regelmäßige Waldausgänge ermöglicht. So können sie die Natur im Wandel der Jahreszeiten erleben und die darin lebenden Tiere und Pflanzen kennenlernen.

Spezieller Aufgabenstellungen | Durch das entstehende Wissen über das Ökosystem und die größer werdende Vertrautheit mit der Natur soll ein wertschätzender und verantwortungsvoller Umgang mit der Umwelt entstehen. Weiters dienen das gemeinsame Sein im Wald und die Gruppenerlebnisse in der Natur auch der Stärkung der Klassengemeinschaft. Und vor allem fördern Bewegung und Aktivität an der frischen Waldluft auch die Gesundheit.

Das Handbuch „Lehrkraft Natur“ stellt das oben genannte Schulprojekt vor und nimmt das Thema Naturerfahrungen im institutionellen Bildungsbereich in den Fokus. Es ermöglicht einen Einblick in aktuelle wissenschaftliche Studien zum Thema und bietet einen Überblick unterschiedlicher Methoden der Naturvermittlung. Es dient Akteuren im Bildungswesen als Leitfaden für die Realisierung eigener naturpädagogischer Vorhaben.

⇒ Stefan Lirsch, Zertifizierter Waldpädagoge

SoWALD 14 – Soziale WALDarbeit

Soziale Waldarbeit vereint unterschiedlichste und vor allem positive Aspekte der Anforderungen in unserer Gesellschaft. Menschen, die auf Grund von Unfall oder Krankheit sehr schwer wieder in das Berufsleben finden, wird mit diesem Projekt die Möglichkeit gegeben, in der Arbeitswelt Fuß zu fassen. Das Arbeiten in der Natur und vor allem das Gefühl, etwas geleistet zu haben, wirken außerordentlich positiv auf die Psyche betroffener Menschen.

Sinnstiftende Beschäftigung | Wälder erfordern enorm viel Pflege, damit sie den wertvollen Rohstoff Holz produzieren können. Viele dieser Tätigkeiten, vom Pflanzen der Jungbäume über das Freischneiden bis hin zum Schützen vor Wild und Schädlingen, sind zwar arbeitsintensiv, können aber sehr wohl von physisch und psychisch eingeschränkten Menschen durchgeführt werden.

Eine Arbeitskraft, welche in der Funktion eines Vorarbeiters agiert, leitet die Gruppe an und sorgt für den Arbeitsschutz. In der Regel besteht diese Gruppe aus einer Schlüsselkraft und drei bis vier MitarbeiterInnen. Die Aufträge kommen von steirischen WaldbesitzerInnen und von größeren Forstbetrieben. Dem Aspekt, sinnstiftende Beschäftigung nachzugehen, kommt in diesem Projekt eine sehr große Rolle zu.

⇒ Maximilian Handlos, Waldverband Steiermark



FOTO: MAXIMILIAN HANDLOS



FOTO: LAND TIROL

Potenziale von Green Care WALD

Gewaltprävention in Naturlandschaften

Die Natur und ins besonders der Wald bieten ein Umfeld um Kommunikation zu verändern und somit gewaltpräventiver Maßnahmen nachzugehen. Gewalt ist eine Form der Kommunikation, daher ist es notwendig Rahmenbedingungen für Kommunikation zu schaffen. Das Setting Wald bietet ausreichend Potenzial für Kontakt und Begegnung in einer Form der Reduziertheit.

Wichtige Aspekte der Präventionsarbeit sind Erfahrungs- und Erlebnisräume zu dem Thema Gewalt und Aggression, zum Beispiel in Waldpädagogischen Maßnahmen zu kreieren. In der Gewaltpädagogik spricht man beim Ausüben der Tat von Abgabe persönlicher Hilflosigkeit. Die Entscheidung zur Tat trifft der Täter aufgrund zu geringer Ressourcen und Fähigkeiten andere Möglichkeiten in betracht zu ziehen. Die Ressource Natur/Wald und auch die diesem Sinne waldpädagogische Führungen können für Menschen, beruhigend und Ressourcenfördernd wirken.

Wichtig zu verstehen: Die Begriffe Aggression und Gewalt werden in der Fachdiskussion zum Teil synonym verwendet und in der wissenschaftlichen Literatur sowie im Alltagsverständnis nur unscharf voneinander getrennt. Gewaltpädagogische/Gewaltpräventive Arbeit erfordert jedoch ein Verständnis von der unterschiedlichen Bedeutung von



FOTO: LAND TIROL

Aggression und Gewalt. Die Unterscheidung ist für Pädago-
gInnen als Entscheidungskriterium für die Bewertung von
Situationen wichtig, damit die richtigen Reaktionen auf Er-
eignisse gesetzt werden können.

Der Wald, für innere Stärke und Selbstbewusstsein in Situationen der Hilflosigkeit.

⇒ DSP Axel Edgar Schmid, MSc LSB
www.institut-unterberger.at



FOTO: BFW

Den Wald wiederentdecken - ein Programm für SeniorInnen

Älteren Menschen - gerade im städtischen Bereich - fehlt oft der Bezug zur Natur, weil sie sich im Wald unsicher fühlen. Hier setzt das Green Care-Konzept der Waldgeragogik an. In Analogie zur Waldpädagogik, unter dem Verständnis von „Green Care – wo Menschen aufblühen“ versuchen wir naturnahe Lernformate für Ältere basierend auf den Erkenntnissen der Geragogik zu entwerfen und Interessierten zugänglich zu machen.

Die Geragogik als jene Wissenschaftsdisziplin, die sich mit der Bildung Älterer und lebensbegleitendem Lernen auseinandersetzt, bietet die Grundlage für die Programmentwicklung im Rahmen von "Green Care"- Waldgeragogik.

In Anbetracht der wirtschaftlichen Entwicklung werden in Zukunft wohnortnahe, niederschwellige und kostengünstige Bildungsangebote für Seniorinnen und Senioren an Bedeutung gewinnen. Bewegung im Wald und Beschäftigung mit dem Wald bieten sich an: Die positiven Auswirkungen des Waldes auf Ältere sind wissenschaftlich gut belegt und das waldpädagogische Prinzip, den Wald „mit allen Sinnen zu erfahren“, gilt auch für Ältere.

Seniorinnen und Senioren bringen aber auch ihr Erfahrungswissen und ihre Erinnerungen in den Wald mit: waldbasierte Bildungsangebote müssen mehr als gemeinsame Spaziergänge sein.

Was der Wald älteren BesucherInnen bieten kann:

Folgende Themen werden in Zusammenarbeit mit forstkundlichem Personal von GeragogInnen für Ältere entwickelt:

- historische Landschaften (Augebiete)
- Sehenswürdigkeiten
- Kunst (der Wald in Literatur, Malerei, Musik)
- Kochrezepte (Beeren, Pilze etc.)



FOTO: BFW

Neues erleben in alten Wäldern – gemeinsam erfahren, erinnern, entdecken!

- ⇒ Mag^a. phil. Viktoria Felmer, MEd
- ⇒ Mag^a. phil. Elisabeth Rigal, MEd
- ⇒ www.bildung-ohne-altersgrenzen.at



FOTO: BFW

Migration und Integration in Österreich

Österreich ist ein Land, das von Zuwanderung geprägt ist. Die damit einhergehende Vielfalt an Lebensvorstellungen und -weisen prägt und verändert die Gesellschaft. Derartige gesellschaftliche Prozesse verlangen von allen Beteiligten viel ab, da nicht nur die Zugewanderten, sondern auch die autochthone Bevölkerung gefordert wird, ihren Beitrag für das Zusammenleben zu leisten.

Der Wald wird generell als ein Raum wahrgenommen, der für alle Bürgerinnen und Bürger gleichermaßen zugänglich ist und in dem finanzielle, soziale und kulturelle Unterschiede in den Hintergrund treten. Dies ermöglicht, dass sich im Wald unterschiedliche Bevölkerungsgruppen gleichberechtigt begegnen können und Gefühle des (sozialen) Ausgegrenzt Seins weniger präsent sind. Da in Waldlandschaften Kommunikation vor allem auch auf nonverbaler Ebene stattfindet, können sprachliche Barrieren leichter überwunden werden.

Zudem hat der Wald ein starkes symbolisches Identifikationspotential. Er kann als Symbol für gemeinsame Werte, wie den Schutz des Waldes, stehen und damit Gemeinsamkeiten schaffen. Er kann aber auch für Zugewanderte eine emotionale Brücke zwischen dem Herkunftsland und Österreich bilden und den Integrationsprozess von beiden Seiten unterstützen.



FOTO: STEFAN LIRSCH

In diesem Sinne können der Wald bzw. angeleitete Aktivitäten im Wald eine wichtige Rolle für die Förderung des Zusammenhalts in einer Gesellschaft, die durch Zuwanderung geprägt ist und zunehmend vielfältiger wird, einnehmen. Die sozialintegrative Funktion der österreichischen Wälder kann genutzt werden, um die Teilhabe von benachteiligten bzw. unterrepräsentierten Bevölkerungsgruppen zu stärken und um ihre Perspektive zu berücksichtigen. Zugleich kann durch gemeinsame Aktivitäten im Wald das Bewusstsein für sprachliche und kulturelle Vielfalt als Normalität gefördert werden.

⇒ Mag^a. Doris Kammerer, B.A.

Wissenswertes

Aktuelle Buch- und CD-Empfehlungen, Webtipps



Daniel Böswirth, Alice Thinschmidt: Das Rucksackbuch für den Wald. Perlen-Reihe 2014, Spiele- und Basteltipps

Harald Harazim, Renate Hudak: Naturabenteuer für Kinder. Gräfe und Unzer Verlag 2014, Spiel- und Bastelvorschläge für den Wald, den Bach, die Nacht und für Regenwetter

Gisela Tubes: Spiele im Wald. Quelle & Meyer Verlag 2013, insgesamt 100 Ideen für Erlebnis und Bewegung im Wald

Benjamin und Sabine Leingartner: Hörreise durch den Wald. www.hoerreise.com, CD mit Waldwissen für Kinder plus Soundkulisse

Andrea Friedrich, Heiko Schuiling: Inspiration Wald. Untersuchungsergebnisse von Waldwochen in Kindertagesstätten, Springer VS 2014, sozialwissenschaftliche Untersuchung von Naturangeboten

Gerhard Trommer: Schön wild! Warum wir und unsere Kinder Natur und Wildnis brauchen. Oekom Verlag 2012, ein Plädoyer für eine „grüne Kindheit“

Ministerium für ein lebenswertes Österreich: www.bmlfuw.gv.at

Plattform Green Care in Österreich: www.greencare-oe.at

Forstliche Informationsplattform: www.waldwissen.net

International Conference on Landscape and Human Health: Forests, Parks and Green Care

May 17 - 19, 2017, Diplomatic Academy of Vienna, Austria

FOTO: LUMA.LAUNISCH/BFW

Zentrum für Public Health, Medizinische Universität Wien:
<http://zph.meduniwien.ac.at>

Plattform Waldgesundheit der Universität für Bodenkultur:
www.waldgesundheit.boku.ac.at

Informationsplattform Verein für Waldpädagogik:
www.waldaedagogik.at

Richtig entspannen will gelernt sein. Erholungsforschung an Wiener Schulen: <http://pausebitte.boku.ac.at>

Europäische Plattform für Erholungsforschung:
www.phenotype.eu

Blick über den Waldrand auf den dänischen Therapiegarten Nacadia: <http://ign.ku.dk/terapihaven-nacadia>

Baumklettern für Menschen mit Behinderung in Japan:
www.treeclimbing.jp



greencare
Wo Menschen aufblühen



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT WIEN

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



MINISTERIUM
FÜR EIN
LEBENSWERTES
ÖSTERREICH

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



BFW <http://bfw.ac.at>