

Green Care WALD



Impressum

ISBN 978-3-903258-27-3

© März 2021, 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; www.bfw.gv.at

Redaktion: Monika Humer, Andrea Köhler, Franziska Krainer, Christian Lackner, Dominik Mühlberger, Marianne Schreck (BFW)

Grafik und Layout: Johanna Kohl

Bezugsquelle: Webshop des BFW; Tel.: 01-878 38 1216; Online-Bestellung: www.bfw.ac.at/webshop; E-Mail: bibliothek@bfw.gv.at

Fotos: Titelbild: Adobe Stock, Katharina Bancalari, Anna Walli/BFW; 2/Willfried Nebenführ/BFW; 3/Adobe Stock; 4/BFW/Silberfoto; 6/silviarita/Pixabay; 7/Andreas Hermsdorf/Pixelio; 8/Adobe Stock; 9/Adobe Stock; 10/Pixabay Pexels; 12/Poncioni, Wintereck/Lebenshilfe, Robert Strasser; 13/Pixabay; 14/Adobe Stock; 15/Anna-Maria Walli; 16/Carlos Salvarenga/Pixabay; 17/Implenio/Pixabay; 19/Adobe Stock; 20/Lars Nissen/Pixabay; 21/David Mark/Pixabay; 22/Dominik Mühlberger; 23/Arek Socha/pixabay; 24/Johanna Kohl; 25/Dominik Mühlberger; 26/Maximilian Wittig/Pixabay; 27/Pexels/Pixelio; 28/Anna Maria Walli; 29/Silke Bernhardt; 30/Land Tirol; 31/Katharina Bancalari/Verein Waldpädagogik; 32/Gerhard Müller/Land Tirol; 33/Beatrice Voglrieder/Pixelio; 34/Pixabay/Rikkerst; 35/Andreas Felber; 37/BFW Fast Ossiach; 38/Christian Bomm/Adobe Stock

Inhalt

„Verschreiben Sie sich den Wald!“	4
Green Care WALD	6
Green Care: Viele internationale und nationale Player	10
Tätigkeitsfelder von Green Care WALD	13
Der Wald als Gesundheitsort	15
Waldbaden und Waldtherapie	20
Die Theorie hinter dem Gefühl	22
Best Practice	24
Waldpädagogik	30
Wald und Nachhaltigkeit	33
Green Care WALD-Zertifikatslehrgang	36
Netzwerk Gesundheitstourismus Wald	38
Literatur	39





Peter Mayer,
Leiter des Bundesforschungs-
zentrums für Wald

Es geht um die praktische Umsetzung von Maßnahmen mit dem Wald als Gesundheits-, Arbeits- und Sozialraum.

„Verschreiben Sie sich den Wald!“

Schon immer leben Mensch und Tier mit und vom Wald. Deshalb sind die facettenreichen Begriffe wie Nachhaltigkeit und nachhaltige Nutzung so aktuell wie eh und je. Der Wald nützt und schützt uns nicht nur, er erbringt eine wichtige ökologische aber auch eine soziale und gesundheitsförderliche Leistung: wohltuende Spaziergänge, sportliche Aktivitäten, ausgelassene Spiele – all das trägt dazu bei, den Kopf frei zu bekommen, den müden Körper zu stärken oder auch eine glückliche Kindheit zu erleben. Mit dem urbanen Leben hat jedoch eine zunehmende Entfremdung vom Erholungsort Wald eingesetzt: Nervosität, Stress und Burn-out, und die damit verbundenen körperlichen Begleiterscheinungen sind ernstzunehmende Warnzeichen unserer Zeit.

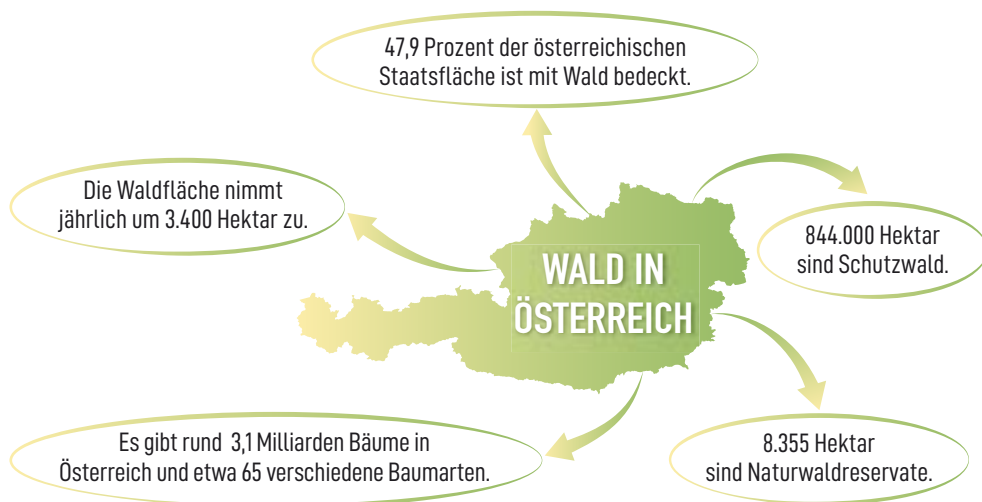
Deshalb halten wir es am Bundesforschungszentrum für Wald (BFW) für wichtig, dass mit Green Care WALD ein deutliches Signal für die soziale und gesundheitsförderliche Bedeutung des Waldes gesetzt wird: Menschen, mit Interesse an den Themen Wald und Gesundheit, können über die Plattform Green Care WALD wissenschaftliche Studien, praktische Handbücher und Kontakte zu für sie relevante Stellen und Projekten bekommen. Die Green Care WALD-Angebote richten sich an verschiedene Gruppen unserer Gesellschaft, aber vor allem auch an Fachkräfte, die ihre Tätigkeit mit dem Gesundheitsraum Wald verknüpfen wollen.

Für Waldbesitzerinnen und -besitzer erschließt sich über Green Care WALD ein neues Geschäftsfeld für soziale und gesundheitsförderliche Produkte.

Nachdem eine Aufarbeitung der Themen durch die Forschung vorliegt und immer mehr Studien die Gesundheitswirkung von Waldlandschaften belegen, geht es nun um die konkrete Umsetzung.

Mehr zu unseren Vorhaben, Kooperationen und Publikationen können Sie nachlesen unter www.greencarewald.at.

In diesem Sinne: Verschreiben Sie sich den Wald!





Green Care WALD

Der Wald spielt in Österreich eine tragende Rolle: Er bedeckt knapp 50 Prozent der Fläche unseres Landes und übernimmt dabei vielfältige Leistungen. Er ist Arbeits- und Bildungsort, schützt vor Naturgefahren, er ist ein wichtiger Wirtschaftsmotor und gleichzeitig ein Ort für Erholung und Gesundheit.

Der Wald als vielseitiger Lebens-, Arbeits-, und Erholungsraum kann aber auch aktiver Partner für innovative, soziale Dienstleistungen und Green Care-Angebote sein oder das ideale Setting dafür bieten. Die innovative Verwendung dieser Ressource trägt dazu bei, neue Arbeitsplätze im ländlichen Raum zu schaffen oder vorhandene zu erhalten.

Land- und Forstwirtschaft in Österreich sind miteinander eng verbunden. Die meisten Bäuerinnen und Bauern besitzen neben ihrem landwirtschaftlichen Betrieb und dem dazugehörigen Grund auch forstlich genutzte Flächen. Der Großteil der österreichischen Waldflächen, nämlich 80 Prozent, ist in Privatbesitz, wovon wiederum 50 Prozent Kleinwaldbesitzerinnen und -besitzern gehört.

Das Bundesministerium für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus (BMLRT) widmet sich seit 2011 in einem Schwerpunkt dem Thema „Wald und Gesellschaft“, der Ausgangsbasis für Green Care WALD ist. Seit 2014 ist die Plattform Green Care WALD als Schwerpunktprojekt am BFW beheimatet. Weiterhin arbeiten das Ministerium und das BFW an der gemeinsamen Strategie, soziale Nachhaltigkeit im Wald zu initiieren

und zu etablieren. Die Plattform GCW wird durch das österreichische Programm für ländliche Entwicklung (LE 14-20) gefördert.

Die erste Basis für die wissenschaftliche Auseinandersetzung der positiven Wirkungen des Waldes auf die menschliche Gesundheit schuf das BFW durch die Studie „Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften“, die im Jahr 2014 in Kooperation mit der Medizinischen Universität und der Universität für Bodenkultur Wien entstanden ist.

Auch international ist das BFW mit seiner Expertise zum Thema Wald und Gesundheit in vielen Arbeitsgruppen und Projekten wichtiger Partner. So entstand im Rahmen einer internationalen Arbeitsgruppe von FOREST EUROPE die Studie „Human Health and Sustainable Forest Management“.

Das BFW widmet sich mit Green Care WALD aber nicht nur den wissenschaftlichen Grundlagen dieses Themas, sondern arbeitet auch aktiv an der praktischen Umsetzung und Initiierung innovativer und sozialer Dienstleistungen im Wald und Forstbetrieb. Dazu kooperieren wir mit unterschiedlichen Partner*innen, Sozialträgern, Institutionen, Waldpädagog*innen und vielen anderen Expert*innen aus dem Gesundheits-, Sozial- und Forstbereich. Bei den geförderten Pilotprojekten wird der Wald zum Gesundheits-, Bildungs- und Arbeitsort. Green Care WALD ist der forstwirtschaftliche Ansprechpartner und Experte in Sachen Green Care-Aktivitäten im Wald, wobei auch rechtliche, finanzielle und gesellschaftliche Aspekte behandelt werden.





Ein weiteres Tätigkeitsfeld ist die Kommunikation, Wissensvermittlung und Vernetzung.

Bereits bestehende gesundheitsförderliche Aktivitäten und Angebote im Wald werden durch Green Care WALD sichtbar gemacht. Das Netzwerk ermöglicht auch den Erfahrungsaustausch unter den Waldbesitzerinnen und -besitzern und informiert die interessierte Öffentlichkeit durch Veranstaltungen und Publikationen zielgerichtet.

Nutzen für viele

Die vielfältigen Angebote ermöglichen es Forstbetrieben und Waldbesitzer*innen, ein zusätzliches finanzielles Standbein im Sozial- und Gesundheitsbereich aufzubauen. Ziel ist es, im Wald gesundheitsfördernde und sozial-integrative Projekte abseits der klassischen forstwirtschaftlichen Nutzung zu etablieren.

Green Care WALD fördert hierbei die Vernetzung der Bereiche. Wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Kompetenzen werden zusammengebracht, um die Verbindung von Forst und gesellschaftsförderlichen Dienstleistungen zu ermöglichen. Denn neben den Schutz-, Nutz- und Erholungsleistungen unterstützt der Lebensraum Wald uns auch in körperlichen und sozialen Belangen. Das Konzept von Green Care ist hier eine ideale Brücke zwischen Land- und Forstwirtschaft und Bevölkerung.

Gesunder Beitrag

Der Gesundheitsort Wald liegt im Trend: Der Begriff „Waldbaden“ begegnet uns allorts, der regionale Gesundheitstourismus wächst und bietet gerade für nachhaltigen Tourismus große Chancen. Denn Österreich hat sich einer Reihe ökologischer, soziodemografischer und medizinischer Herausforderungen zu stellen.

Hier setzt Green Care WALD an: Seit 2015 werden im Rahmen von Green Care WALD Pilotprojekte unterstützt und durchgeführt, die Maßnahmen für besonders vulnerable Gruppen initiieren und umsetzen: Menschen mit Behinderungen, Burnout-Syndrom, Migrationshintergrund, arbeitsmarktfremde Personen, ältere Menschen, aber genauso Kinder und Jugendliche. Mit Green Care WALD kommen wir dem Ziel eines noch lebenswerteren Österreichs für alle wieder einen großen Schritt näher.





Green Care: Viele internationale und nationale Player

Im internationalen Kontext wird Green Care als ein Sammelbegriff verstanden, der zielgerichtete Interaktionen und Aktivitäten zwischen Mensch, Tier und Natur zusammenfasst.

Diese Interaktionen und Aktivitäten richten sich an unterschiedliche Zielgruppen und verfolgen je nach Kontext gesundheitsförderliche, pädagogische und soziale Ziele.

Green Care hat dabei viele Gesichter und umfasst unter anderem tiergestützte Therapie, Gartentherapie und auch naturnahe Pflegeeinrichtungen am Bauernhof.

Österreich ist in Sachen Green Care sehr breit aufgestellt und gut vernetzt. Auf strategischer Ebene agiert bundesweit die ARGE Green Care Österreich als ein Zusammenschluss von Interessenspartnerinnen und -partnern.

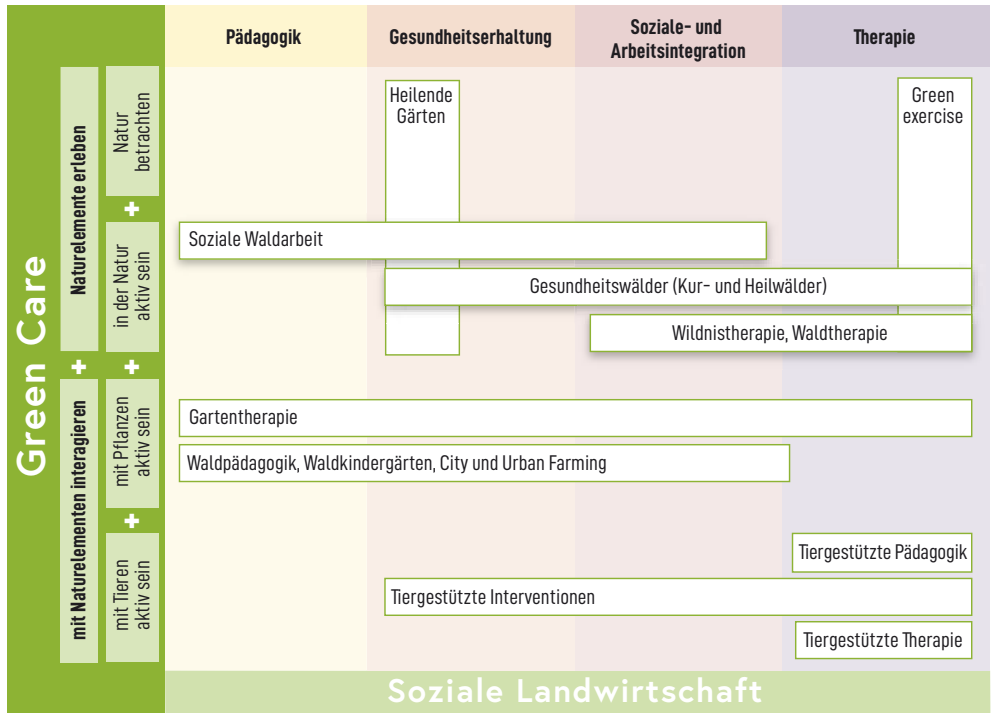
Gemeinsam wurde eine nationale Green Care-Strategie entwickelt, um den Ausbau von Green Care-Angeboten österreichweit voran zu bringen und den volkswirtschaftlichen Mehrwert für die Gesellschaft hervorzuheben. Das BFW ist Partner der ARGE Green Care Österreich und bringt die Kompetenz rund um den Lebensraum Wald in das Netzwerk ein.

Die operative Umsetzung von Green Care wurde 2011 durch ein Projekt der Landwirtschaftskammer gestartet, das seit 2015 als Verein Green Care Österreich agiert. Das BFW unterstützt den Verein Green Care Österreich mit seiner Expertise rund um waldbezogene Green Care-Angebote.



ARGE Green Care Österreich

Partnerinnen und Partner aus den Bereichen Landwirtschaft, Bildung, Gesundheit, Soziales und der Wirtschaft



Was ist Green Care

Haubenhofer, D. K., Elings, M., Hassink, J., & Hine, R. E. (2010). The development of green care in western European countries. *Explore*, 6(2), 106–111. Adaptiert von Dominik Mühlberger (2020)



Das Team von Green Care Österreich ist Ansprechpartner für interessierte Bäuerinnen und Bauern, für Sozialträger und Institutionen: für diejenigen, die gemeinsam mit land- und/oder forstwirtschaftlichen Betrieben Angebote entwickeln und umsetzen wollen, und für alle, die bereits einen entsprechenden Betrieb führen. Aber natürlich steht das Team auch direkt in Kontakt mit jenen Personengruppen, für die Green Care-Angebote und -Dienstleistungen entwickelt und umgesetzt werden.

„Green Care WALD ist unser kompetenter Ansprechpartner für alle Green Care-Angebote, bei denen der Wald im Mittelpunkt steht. Die Plattform Green Care WALD zeigt und unterstützt innovative Projekte mit wissenschaftlichem und praktischem Know-how. So können speziell für Waldbesitzerinnen und Waldbesitzer neue Tätigkeitsfelder im sozialen Umfeld entstehen!“
Mag.^a (FH) Nicole Prop, Geschäftsführerin Green Care Österreich

Tätigkeitsfelder von Green Care WALD

Wir begleiten und entwickeln soziale Dienstleistungen im Wald, von der Idee über die praktische Umsetzung bis hin zum fertigen Green Care WALD-Angebot.

- ⇒ Planung, Initiierung und Begleitung ausgewählter Green Care WALD-Pilotprojekte rund um die Themen Gesundheit, Bildung und Arbeit im Wald.
- ⇒ Zusammenarbeit mit Projektpartnerinnen und -partnern, die für die praktische Umsetzung der Pilotprojekte zuständig sind. Diese kommen aus den Bereichen Gesundheit, Bildung, Soziales, Tourismus und aus dem Forstbereich.
- ⇒ Finanzielle Unterstützung ausgewählter Green Care WALD-Pilotprojekte, um die Entwicklung innovativer und nachhaltiger Tätigkeitsfelder zu unterstützen, neue Angebote und Dienstleistungen auf den Weg zu bringen und daraus neue Green Care WALD-Bildungsunterlagen abzuleiten.
- ⇒ Kommunikation und Vermittlung der Ergebnisse aus den Pilotprojekten an Waldbesitzerinnen und -besitzer, die interessierte Öffentlichkeit, sowie nationale und internationale wissenschaftliche Arbeitskreise.
- ⇒ Enge Zusammenarbeit mit dem Verein Green Care Österreich, um die Ergebnisse der Pilotprojekte als Green Care WALD-Angebote in das Sortiment einzugliedern.
- ⇒ Zusammenarbeit mit den nationalen und internationalen Green Care-Netzwerken und Stakeholdern.





Die Zielgruppen unserer Pilotprojekte können, je nach Projekt und Zielsetzung, sehr unterschiedlich aussehen. Im Zentrum unserer Projekte steht immer die physische, psychische und soziale Gesundheit der Menschen, wobei der Fokus auf den vulnerablen Gruppen unserer Gesellschaft liegt: Kinder und Jugendliche, alte Menschen, Menschen mit Behinderungen, Menschen mit Erkrankungen, arbeitsmarktferne Personen.

Der Wald als Gesundheitsort

Der Wald ist mehr als die Summe seiner Bäume und weit mehr als ein reiner Rohstofflieferant: Er ist ein vielfältiger Lebensraum. In ihm wachsen Bäume und Sträucher, Pilze und Flechten und neben dem Wild leben noch viele andere Tiere im Wald. Das Zusammenspiel und die Wechselwirkungen der verschiedenen Elemente im Ökosystem Wald geben den Rahmen für die optimale Erfüllung aller Waldfunktionen vor.

Neben den Aspekten von Schutz und Arbeit erlangt der Erholungsaspekt immer größere Bedeutung. Der Wald ist ein Ort, an dem wir gerne unsere Freizeit verbringen, wo wir Sport treiben, Natur erfahren, zur Ruhe kommen und gleichzeitig neue Kraft tanken können.

Den Wald bewusst als Erholungs-, Gesundheits- und Therapieort aufzusuchen, ist zeitgemäß.

Weltweit floriert der Wald-Wellness-Markt und auch deshalb hat sich die Wissenschaft in den letzten Jahren vermehrt mit dem Wald als Gesundheitsort auseinandergesetzt. In zahlreichen wissenschaftlichen Studien konnten bereits einige evidenzbasierte und allgemein gültige Ergebnisse beschrieben werden. Doch spielen natürlich auch hier individuelle Aspekte wie Sozialisierung, Erfahrungen, Lebensumstände und -gewohnheiten in die Wahrnehmung des Waldes hinein und beeinflussen die Wirkung auf jedes Individuum.





Der Wald wirkt durch eine Vielzahl von Faktoren auf den Menschen

Landschaft | Der ästhetische Aufbau eines Waldes beeinflusst die Erholungswirkung.

Geräuschkulisse | Die Stille und gleichzeitig die beständige Geräuschkulisse des Waldes beruhigt und regt an.

Lichtspektrum | Das Spiel von Licht und Schatten durch die verschiedenen Wald-Lebensräume bietet Entspannung durch Abwechslung.

Phytonzide | Sekundäre Pflanzenstoffe, zu denen auch die Terpene zählen, machen die Waldluft besonders aromatisch.

Anionen | Durch Wasser in der Luft negativ geladener Sauerstoff, der ein tiefes Durchatmen ermöglicht.

Stress und Prävention

Wir alle sind in gewissen Lebenssituationen einem höheren Maß an Stress und belastenden Situationen ausgeliefert. Der eigenen Erholung genug Aufmerksamkeit und Zeit zu schenken, fällt dabei oftmals schwer. Dabei kann sich bereits ein kurzer Spaziergang im Wald oder allgemein in der Natur entspannend und positiv auf den eigenen Gesundheitszustand auswirken. Probieren Sie es!

In wissenschaftlichen Studien wurde festgestellt, dass noch Tage nach dem Waldaufenthalt das Level des Stresshormons Cortisol der Versuchspersonen signifikant geringer war als bei der Vergleichsgruppe, die sich nicht in einer Waldlandschaft aufhielt. Ein tendenziell niedrigerer Blutdruck und eine angepasste Pulsrate waren die positiven Folgen. Diese Anzeichen von Entspannung kann der Wald in uns auslösen.

Begleitende Maßnahmen

Das alles zeigt deutlich, wie vielversprechend das Setting Wald für Prävention und Therapie sein kann. Zu vielen modernen Zivilisationskrankheiten gibt es bereits Studien, inwiefern der Natur- bzw. Waldaufenthalt sich positiv auf den Krankheitsverlauf bzw. dessen Therapie auswirkt. Green Care WALD unterstützt verschiedene Pilotprojekte in diesem Bereich und setzt sich damit aktiv dafür ein, den Wald bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Burnout und Depression, in der Behandlung von Suchtkrankheiten oder Adipositas als Gesundheitsraum zu nützen.

Künstlicher Wald

Sogar die Illusion des Waldes kann uns positiv beeinflussen. Selbst künstliche, computergenerierte oder virtuelle Bilder des Waldes können gut tun. Auch einfache Zimmerpflanzen, die aufkommenden grünen Mooswände im Großraumbüro, Geräuschkulissen und bepflanzte Terrassen wirken sich nachweislich positiv auf uns aus. So zeigte zum Beispiel eine japanische Studie, dass bereits ein 15-minütiger Aufenthalt auf einer waldähnlichen Terrasse bei alten Menschen einen eindeutig positiven Effekt auf die Herzfrequenz hat.

Der Ansatz, Krankenhäuser, Schulen und Arbeitsplätze mit solchen speziellen Erholungsräumen zu erweitern, kann bei der Genesung unterstützen, bzw. als präventive Maßnahme Spannungen und Stress reduzieren. Auch wenn der künstliche Wald im Vergleich zum „echten Wald“ eine geringere Erholungswirkung zeigt, sind diese Ansätze besonders für Menschen interessant, die in ihren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sind.





Kunst und Wald

Der Wald ist seit jeher eine reichhaltige Inspirationsquelle für die Kunst, sei es für die Malerei, Literatur, Musik sowie deren Grenzbereiche. Natur-Erfahrungen und Kunst haben gemeinsam, dass sie unsere sinnliche Wahrnehmung ausbilden und unsere Gesundheit fördern können. Am Bundesforschungszentrum für Wald wurden bereits einige Kultur-Projekte umgesetzt:



Eine Begegnung von Wissenschaft und Kunst zeigte die audiovisuelle Arbeit „See Aural Woods“ im Rahmen des BFW-Projekts „Unseen Science“. Astrid Steiner und Florian Tanzer (Luma.Launisch) sowie der Musiker und Autor Jürgen Berlakovich (Takamovsky) transformierten dafür Walddaten des Instituts für Waldgenetik in Bild und Klang (UA 2015, MAK – Museum für angewandte Kunst, Wien).

Im Projekt „Land schafft Kunst“, das speziell für Schulen entwickelt wurde, geht es in fünf thematischen Kurzfilmen (der Filmemacherin Doris Kittler und Projektleiterin Marianne Schreck) neben der Ästhetik und den Motiven der Künstlerinnen und Künstler auch um die Frage, welche naturwissenschaftlichen Inhalte Landschaftsgemälden innewohnen. Hierfür kooperierte das BFW mit der Gemäldegalerie der Akademie der Bildenden Künste.



Wie der Wald als Kunstobjekt Denkanstöße geben kann, unsere Wahrnehmung in Frage stellen und auch polarisieren kann, zeigte die Installation „Die ungebrochene Anziehungskraft der Natur“ im Rahmen von „For Forest“ im Klagenfurter Wörthersee Stadion, 2019. Das BFW war dabei als Wissensvermittler für Schülerinnen und Schüler beteiligt.



Gesunde Waldluft

Die Blätter der Bäume filtern konstant Schadstoffe aus der Luft. So kann ein gesunder hundertjähriger Baum pro Jahr circa eine Tonne Luftverunreinigungen filtern. Ein ausgedehntes Waldgebiet stellt dadurch ein großes Reservoir für reine Luft dar. Die „gute Waldluft“ wurde bereits in den 1920er-Jahren genutzt, um das Immunsystem von Kindern, deren Eltern an Tuberkulose erkrankt waren, zu stärken. Und auch heute wird die Wirkung der Phytonzide vielseitig wissenschaftlich diskutiert. Aus diesem Grunde wurden diese Erholungsstätten in der Nähe großer Waldgebiete gebaut. In Japan und Südkorea, aber auch in Europa steigt die Nachfrage nach der modernen Waldtherapie und -medizin. Das zeigt uns, wie sehr der Mensch mit dem Wald als Lebensraum verbunden ist.



Waldbaden und Waldtherapie

Es ist nicht nur aktueller Trend, Entschleunigung erfahren zu wollen. Waldbaden oder Shinrin-yoku – wörtlich aus dem Japanischen übersetzt als „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“ – ist seit ein paar Jahren auch in Österreich angekommen.

Im Ursprungsland des Waldbadens Japan wird Shinrin-yoku auch als „Waldtherapie“ oder „Waldmedizin“ definiert, wobei Waldtherapie als ein medizinisch begleitetes Programm gesehen wird, während Waldbaden der Prävention und der Erhaltung der allgemeinen Vitalität dient.

In Japan und auch in Südkorea haben diese Praktiken bereits eine jahrzehntelange Tradition und werden dort unter anderem an zertifizierten Waldtherapie-Stützpunkten angeboten. Von diesen Stützpunkten gehen speziell entwickelte Shinrin-yoku-Wege ab, auf denen stressgeplagte Menschen die Erholungswirkung des Waldes genießen und wieder Kraft für den Alltag sammeln können. Diese Wege sind nicht weitläufig, sondern eher kurze Spaziergänge auf weichem Untergrund. Längs der Wege finden sich einige Stationen, die die Erholungssuchenden zur Meditation, zum Lauschen oder Selbstreflektieren anregen sollen.

In Japan sowie in Südkorea können medizinisch begleitete Waldgesundheitsangebote bereits über die Krankenkasse in Anspruch genommen werden. In Österreich sind wir noch nicht ganz so weit, aber auch bei uns kann man alleine oder geführt an präventiven Aktivitäten teilnehmen. In der Therapie findet



der Wald auch bei uns immer mehr Anklang, und das BFW trägt mit Green Care WALD aktiv an der Weitergestaltung dieses Themas bei. Wir befürworten eine Ausweitung von Waldgesundheitsangeboten als Ergänzung zur klassischen Schulmedizin, denn wir wissen aus Wissenschaft und Praxis, wie gut uns der Wald tut. So wollen wir mit unseren Projekten diese Praxis vorleben und über unsere Pilotprojekte auch vulnerablen Gruppen der Gesellschaft den Weg in den Wald ebnen.

Übrigens: In Europa wird der gesundheitsfördernde Aufenthalt im Wald nicht erst seit dem japanischen Trend Waldbaden praktiziert. Der Lärm und die Luftverschmutzung als Folgen der Industrialisierung ließen die Menschen zunehmend Erholung in der Natur, insbesondere im Wald suchen. Luftkurorte in Waldnähe erfreuen sich seit jeher großer Beliebtheit.



Die Theorie hinter dem Gefühl

Natur tut uns gut – das spüren die meisten Menschen intuitiv. Die Wissenschaft beschäftigt sich schon seit Längerem mit der Gesundheitswirkung von Naturräumen. Besonders erholsame Umgebungen sind natürliche Landschaften mit Wasserelementen, schneebedeckte bergige Höhen, Waldlandschaften oder Waldlichtungen (Laumann, Gärling, Stormark 2001).

Einige Theorien und Studien wollen wir hier kurz vorstellen:

- ⇒ Nach Kaplan (1995) zeichnet sich eine erholsame Umwelt durch folgende Wirkungsqualitäten aus: Sie ist faszinierend (fascination), ermöglicht uns eine Distanzierung vom Alltag (being away), vermittelt das Gefühl von Ausdehnung und Weite (extent) und wird zu unseren Bedürfnissen passend wahrgenommen (compatibility).
- ⇒ Die Attention Restoration Theory (dt: Aufmerksamkeits- und Regenerations-Theorie) von Kaplan und Kaplan 1989 weist nach, dass sich Menschen nach einem Aufenthalt in der Natur besser konzentrieren können (siehe auch Waldkindergärten).



- ⇒ Die psycho-evolutionäre Theorie der Stressreduktion (Roger Ulrich 1983) geht davon aus, dass bereits ein kurzer Aufenthalt in der Natur eine signifikante Reduktion des Stressgefühls bewirkt. Er fand in einer Studie heraus, dass die Genesung postoperativer Patientinnen und Patienten mit Ausblick ins Grüne deutlich besser voranschritt als bei einer vergleichbaren Gruppe ohne diesen. Wie auch in der Studie von Kaplan und Kaplan stellte Ulrich fest, dass schon der Anblick von Natur über physiologische Vorgänge zur körperlichen und psychischen Erholung beitragen kann.
- ⇒ Die Biophilie-Hypothese des Evolutionsbiologen Edward O. Wilson bezeichnet die Liebe des Menschen zur Natur, zum Lebendigen (Wilson 1984; Wilson & Kellert 1994). Er stellte die Theorie auf, dass dem Menschen die emotionale Verbindung zur Natur angeboren sei.
- ⇒ Damit einher geht die Theorie 'Connectedness to Nature' (Mayer et al. 2004; Nisbet et al. 2008). Die Verbundenheit mit der Natur begünstigt die Erholung in der Natur und fördert durch eine größere Wertschätzung ein umweltfreundliches Verhalten.



Mehr zu wissenschaftlichen Studien und Theorien können Sie in der Broschüre „Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften“ nachlesen oder bei unserem Literaturverzeichnis auf Seite 39 finden.



Best Practice

Auf den folgenden Seiten werden bestehende und sich in Entwicklung befindende Projekte vorgestellt. Sie sollen einen kurzen Einblick in die Vielfalt von Green Care-Angeboten im Wald geben. Die Realisierung der Projekte erfolgte durch Expertise und finanzielle Unterstützung von Green Care WALD. Die Erfahrungen und Ergebnisse nehmen Eingang in Bildungsunterlagen, die allen Interessierten frei zur Verfügung stehen.

Gesundheitswege im Wald

Wissenschaftliche Analysen und die praktische Umsetzung am Beispiel Geras

In Geras, im Bezirk Horn im Waldviertel, entstehen Österreichs erste wissenschaftlich geplante Gesundheitswege. Dem Konzept liegt der Gedanke zugrunde, die gesundheitsfördernde Wirkung der Natur, wie zum Beispiel die des Waldes, in konkreten Gesundheitswegen wissenschaftlich zu evaluieren und zu optimieren. Das Areal des Stiftes Geras, mit seinen Wald-, Wiesen- und Teichflächen, bietet beste Voraussetzungen für ein Projekt zur Gesundheitsförderung. Bestehende Angebote wie die Fastenurse im Stift können davon ebenso profitieren wie die Besucherinnen und Besucher des Naturpark Geras und die Gemeinde Geras.

Die Zielgruppe derer, bei denen es vorrangig um die Gesundheitserhaltung und krankheitspräventive Maßnahmen geht, ist sehr heterogen. Ziel ist ein attraktives Angebot in der ländlichen Region, das zu einer weiteren Stärkung des ländlichen Raumes beitragen soll.

Was gemacht wird | In Zusammenarbeit mit dem Institut für Landschaftsentwicklung, Erholungs- und Naturschutzplanung (ILEN) der Universität für Bodenkultur werden seit 2020 unterschiedliche Landschaftswege hinsichtlich ihrer Wirksamkeit auf das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen untersucht. Das Team rund um Dr. Arne Arnberger sammelt dabei psychologische, kognitive und physiologische Daten von Proband*innen, um Aussagen über die optimale Route möglicher Gesundheitswege treffen zu können. Hierbei kommen verschiedenste Messmethoden und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Gesundheitsforschung und Erholungsplanung zum Einsatz. Ziel ist es, Geras nachhaltig als Kompetenzzentrum für Wald und Gesundheit zu etablieren.

Die Projektgruppe | Stift Geras (Grundeigentümer), Universität für Bodenkultur (Grundlagenforschung), Österreichische Bundesforste (Green Care WALD-Handbuch), Verein Naturpark Geras, Kräuterpfarrer Benedikt (Verein Freunde der Heilkräuter, Karlstein), Ing. Alexander Graffi (Veranstalter der Geraser Klosterfastenurse), Dr. Irmgard Schnabl (medizinische Begleitung) und Green Care WALD (Projektleitung).

Output | Ein Handbuch zum Thema Gesundheitswege, in welchem Erkenntnisse aus der Gesundheitsforschung und praktische Hilfestellungen bei der Entwicklung weiterer Gesundheitswege am Beispiel von Geras angeführt werden.





(Co-) Therapeut Wald

In diesem Pilotprojekt wird der Wald zum Therapieraum. Der Fokus dieses Projekts liegt auf dem breiten Thema Sucht. Sucht- oder Abhängigkeitspotenzial können Substanzen haben, aber auch so manche Errungenschaft des heutigen Lebens wie zum Beispiel digitale Medien. Doch wie kann der Wald mit seiner gesundheitsförderlichen Wirkung zur Genesung und Therapie von Suchtkrankheit beitragen? Das Wald-Setting, in welchem Ruhe und eine natürliche Ordnung herrschen, birgt das Potenzial, um Reizüberflutung und konstanter Beeinflussung entgegen zu treten. Dieses Green Care WALD-Pilotprojekt könnte Vorbildwirkung haben für die Arbeit mit dieser spezifischen Zielgruppe.

Was gemacht wird | Patientinnen und Patienten einer der führenden Suchtkliniken Europas wurde im Rahmen ihrer Rehabilitation die Möglichkeit geboten, an gezielten waldpädagogischen Angeboten teilzunehmen. Um das zu ermöglichen, setzte sich der Systemische Outdoor-Coach und Waldpädagoge Stefan Lirsch mit der Zielgruppe, ihren Möglichkeiten und Einschränkungen im Wald auseinander.

Stefan Lirsch erarbeitete Konzepte, Angebote und Ziele von Waldausgängen für Menschen mit Suchterfahrungen. Seit 2018 hatten die durchgeführten 127 Waldwanderungen eine Reichweite von insgesamt 1000 Beteiligungen, einige Klientinnen und Klienten nahmen mehrfach teil, so dass der erreichte Personenkreis circa 400 Patient*innen zählt. Die Teilnehmenden lernten die Erholungsressource Wald kennen (oder entdeckten sie wieder), um mit ihrer Unterstützung den An-



forderungen unserer Gesellschaft und ihren persönlichen Herausforderungen besser begegnen zu können. Es kann die Menschen darin unterstützen, neue Lebenskraft zu tanken und sich ihrer Ressourcen bewusst zu werden.

Output | Das Projekt wurde von Gabriele Wagner-Wasserbauer im Rahmen ihrer Masterarbeit zum Thema Green Care an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik wissenschaftlich begleitet. Es braucht mehrere Studien wie diese, um dem Gesundheitswesen die Wichtigkeit von solchen Angeboten aufzuzeigen und Nachweise zum Ausbau von Angeboten zu liefern. Um das Thema weiter zu fördern, erscheint im Rahmen dieses Projektes ein Handbuch mit dem Titel '(Co)-Therapeut Wald', welches die Potenziale und rechtlichen Möglichkeiten des Waldes für therapeutische Angebote in Österreich aufbereitet.



Soziale Waldarbeit

Chancen und Nutzen durch naturnahes Arbeiten

In diesem Projekt wird der Wald zum sinnstiftenden Arbeitsort, indem arbeitsmarktferne Menschen über die Initiative der gemeinnützigen GmbH Stützpunkt unterstützt werden.

Was gemacht wird | „Die Stützpunkt gGmbH lotet Möglichkeiten aus, Menschen, die es schwer haben, im ersten Arbeitsmarkt Fuß zu fassen, im Forstwirtschaftsbereich zu integrieren. Wir bieten bei der bundesweiten Umsetzung neuer Projekte in diesen Segmenten Beratung und Unterstützung an,“ so BFW-Mitarbeiter und Mit-Initiator Manfred Ohrfandl.

Im Zuge der gGmbH werden Produktionsstätten konzipiert, in denen naturnahe Produkte aus Land- und Forstwirtschaft unter förderlichen, umweltschonenden Bedingungen erzeugt werden. In Kooperation mit dem Blinden - und Sehbehinderten Verband Wien, Niederösterreich und Burgenland beispielsweise soll eine Werkstätte entstehen, in der Blinde und sehbeeinträchtigte Personen arbeiten können und Produkte aus dem Wald und für den Wald herstellen: Holzprodukte, wie zum Beispiel Holzliegen, naturnahe Geschicklichkeitsstationen, Holzverkleidungen für interaktive Stationen, geknüpfte Hängematten, die in bestimmten Waldbereichen (Ruhebereiche, Erlebnisbereiche u.a.) eingesetzt werden können.



Stützpunkt offeriert auch soziale Dienstleistungen im Bereich von Arbeiten in der Natur: Oft kommen Pflegearbeiten im Wald zu kurz oder es fehlt den Waldbesitzerinnen und -besitzern an der notwendigen Zeit .

Das Pflanzen und Freischneiden von Jungbäumen oder der Schutz vor Wildverbiss und Krankheit sind arbeitsintensive Tätigkeiten, die notwendig sind, um aus dem Wald den wertvollen Rohstoff Holz zu erhalten. Eine Auslagerung dieser Arbeiten an andere Projektträger ist jedoch nicht immer so leicht. Hier kann die Soziale Waldarbeit eine kosteneffiziente und qualitative Lösung sein.

Output | Durch Kooperationen mit sozialen Trägerorganisationen und Dienstgeberinnen und Dienstgebern werden für die Zielgruppe neue Arbeitsmöglichkeiten erschlossen. Das Arbeitstraining im Wald bietet für sie die Möglichkeit, einen neuen Wirkungsort kennen zu lernen und von den positiven Effekten der Arbeit in der Natur zu profitieren. Die Trainings sind so aufgebaut, dass die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer (Langzeitarbeitslose, Menschen mit Behinderungen u.a.) im Vordergrund stehen, und durch sozialpädagogische Begleitung eine Erweiterung der individuellen Kompetenzen möglich ist. Die Arbeit in der Natur, die körperliche Betätigung, und vor allem das sichtbare Ergebnis der eigenen Arbeit vor Augen zu haben, wirkt sich außerordentlich positiv auf die Psyche der Zielgruppe aus. Am Ende des Tages einen sinnvollen Beitrag geleistet zu haben, stärkt das Selbstvertrauen und ist motivierend.



Weitere Informationen finden
Sie unter: www.stuetzpunkt.at



Waldpädagogik

Während einerseits das Umweltbewusstsein steigt, nimmt andererseits die Naturkenntnis ab. Dieser Diskrepanz nimmt sich die Waldpädagogik an: Sie ist forstliche Bildungsarbeit, die spielerisch das Wissen über Wald und Forstwirtschaft vermittelt. Im Vordergrund stehen eigene Sinneserlebnisse, eigene Walderfahrungen und -erlebnisse, die in Verbindung mit dem Fachwissen von Expertinnen und Experten das Lernen im und vom Wald zum Ziel haben.

Verständnis für den Wald zu entwickeln, eine Beziehung zum Wald aufzubauen und Wissen über den Wald mit seinen Funktionen zu fördern, sind Prozesse, die die Waldpädagogik kompetent begleiten kann.

Gemäß der Vorgabe des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus, dass jedes Kind im Laufe der Schullaufbahn an mindestens einem waldpädagogischen Ausgang teilnehmen soll, konzentriert sich der Zertifikatslehrgang Waldpädagogik des BFW auf Kinder im Pflichtschulalter.

Die Ausbildungen sind sowohl theoretisch als auch praktisch ausgerichtet. Sie sollen die angehenden Waldpädagoginnen und -pädagogen befähigen, Waldwissen ganzheitlich zu vermitteln und der zunehmenden Entfremdung von der Natur entgegenzuwirken.

Dabei spielt der soziale und pädagogische Aspekt eine entscheidende Rolle. Waldpädagogische Angebote richten sich zwar schwerpunktmäßig an Schulklassen, sind aber grundsätzlich für alle offen. Denn alle Altersstufen können davon





profitieren, sich im Wald zu bewegen, die Wahrnehmung zu schulen und Achtsamkeit zu üben.

Der Zusammenhang zu Green Care WALD lässt sich somit leicht herstellen: Green Care umfasst Maßnahmen, welche dem Erhalt oder der Verbesserung der körperlichen sowie psychischen Gesundheit dienen. Dabei wird die positive und unterstützende Wirkung der Natur, von Tieren ('Tiergestützte Therapie') und Pflanzen, wie auch des Waldes genützt.

Die positive Wirkung des Waldes spüren Waldpädagoginnen und -pädagogen sowie deren Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei jedem Waldausgang. Werden die Aktivitäten in einen formulierten Rahmen von Zielsetzungen, Methoden, Zeitplan und Strukturen gesetzt, kann aus einem waldpädagogischen Ausgang eine Green Care-Maßnahme werden. Für die Waldpädagogik können sich durch Green Care neue Zielgruppen und Tätigkeitsfelder eröffnen.



Seit mehr als 20 Jahren wird in Österreich waldpädagogisch gearbeitet und die Nachfrage steigt. Neben klassischen Waldpädagogik-Angeboten werden auch neue wie Waldwochen, Soziales Lernen im Wald oder Sucht- und Gewaltprävention sehr gut angenommen. Green Care WALD versucht, hier den Weg zu ebnen, damit die Waldpädagogik mit ihrem Waldwissen einem erweiterten interessierten Personenkreis zur Verfügung stehen kann, insbesondere den oben angesprochenen vulnerablen Gruppen unserer Gesellschaft. Bereits 2014 wurden dazu die ersten Handbücher von Green Care WALD publiziert. Mehrere dieser Publikationen wurden von Waldpädagoginnen und -pädagogen verfasst: u.a. 'Waldkindergärten', 'Gewaltprävention im Wald' sowie 'Lehrkraft Natur'. Viele weitere sollen folgen.



Weitere Informationen finden
Sie unter:
www.waldpaedagogik.at

Wald und Nachhaltigkeit

Biodiversität – als Indikator für eine gesunde Umwelt

Unter dem Begriff Biodiversität versteht man die biologische Vielfalt, die Fülle des Lebens auf unserer Erde. Sie setzt sich aus der Vielfalt der Ökosysteme, Arten und Gene zusammen.

So bunt wie das Leben selbst sind auch die positiven Aspekte, die Vielfalt mit sich bringt. Biologische Vielfalt gilt als Voraussetzung für die sogenannten Ökosystemleistungen, die für unser Leben von großer Bedeutung und von Nutzen sind, nicht nur in Hinblick auf unsere Gesundheit: Biodiversität ist die Grundlage für Nahrungsmittel und Medikamente, saubere Luft und Trinkwasser. Sie schützt vor Naturgefahren und unterstützt darüber hinaus die Klimaregulierung.

Biodiversität wirkt sich sowohl auf unsere physische als auch psychische Gesundheit positiv aus. Menschen, die viel Kontakt zur Natur haben und dementsprechend regelmäßig unterschiedlichen Bakterien ausgesetzt sind, haben ein geringeres Risiko, an Allergien zu leiden.

Nicht zu vergessen sind auch die komplexen Zusammenhänge zwischen Biodiversität und manchen Infektionskrankheiten. Durch Übernutzung und Zerstörung der Natur schrumpfen Lebensräume oder gehen ganz verloren, damit einher geht auch eine Veränderung der Artenzusammensetzung. Erreger können sich in gestörten Umwelten leichter und schneller aus-





breiten und etwa von Wildtieren auf Menschen überspringen. Als aktuelles Beispiel seien hier die bisherigen Untersuchungen im Zusammenhang mit dem Coronavirus SARS-Cov2 erwähnt. In Ökosystemen mit hoher Biodiversität können die unterschiedlichen Arten größere und weniger dicht besiedelte Lebensräume nutzen. Das Risiko wird abgemildert, da es weniger geeignete Wirte gibt; man spricht vom 'dilution effect'.

Ein gesunder und vor allem nachhaltig bewirtschafteter Wald wie in Österreich trägt erheblich zum Erhalt der biologischen Vielfalt bei. Biodiversität fördert jedoch auch unser psychisches Wohlbefinden: Wir schätzen am Wald seine Lebendigkeit, seine Vielfalt mit alten Baumriesen, aufkommenden Jungbäumen, blühenden Sträuchern, langhalmigen Gräsern und tiefgrünen Moosen. Ein bewirtschafteter Wald begünstigt dabei sogar den typischen Waldeindruck, den viele Menschen bevorzugen: Unter hohen Bäumen mit breiten Kronen fühlen wir uns geschützt und finden dennoch den nötigen Weitblick und Raum für neue Gedanken. Eine vielfältige Waldlandschaft mit einer intakten Biodiversität lädt zum Verweilen ein und wirkt positiv auf unsere physische und psychische Gesundheit.

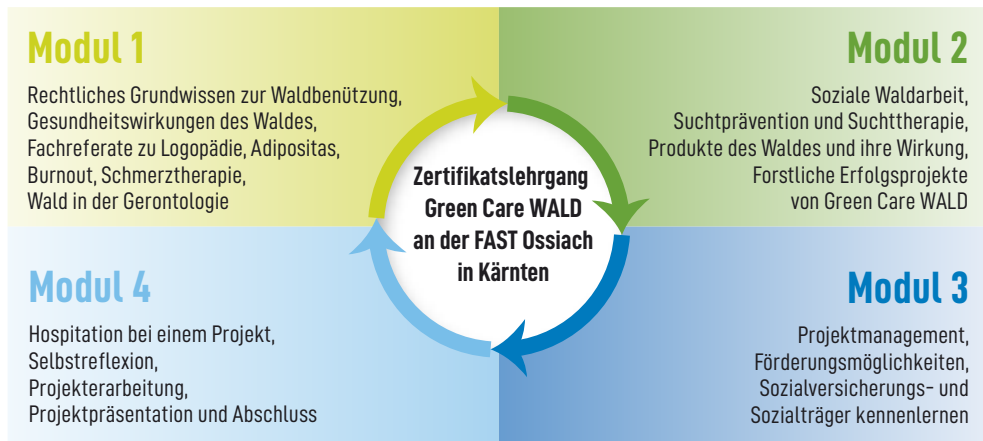
Spätestens an dieser Stelle wird klar, wie sehr Green Care WALD-Angebote und Biodiversität einander ergänzen und bedingen. Denn der Wald mitsamt seiner biologischen Vielfalt ist Raum für Begegnung, Erholung und Erlebnis zugleich. Die vielfältige Bandbreite von Naturerfahrungen im Rahmen von Green Care WALD kann dazu beitragen, soziale Grenzen zu



überwinden und Bewusstsein für den Erhalt und die Förderung der Biodiversität zu schaffen. Dazu zählen Gesundheitswege im Wald ebenso wie Modelle zur Integration von Langzeitarbeitslosen, Stichwort Soziale Waldarbeit. Auf lange Sicht sind der Erhalt und die Förderung natürlicher bzw. naturnaher Umgebungen nicht nur für Einzelne oder bestimmte Personengruppen von Bedeutung. Richtet man den Blick vor allem auf die Gesundheitsvorsorge, können sie auch dazu beitragen, Herausforderungen im öffentlichen Gesundheitssystem besser zu bewältigen. Insbesondere der Wald mit seiner üppigen biologischen Vielfalt gilt als Ökosystem, in dem Natur für alle Menschen gleichermaßen erlebt werden kann. Ihn für nachkommende Generationen zu schützen und zu erhalten, ist unsere Aufgabe.

Green Care WALD-Zertifikatslehrgang

Der Lehrgang findet an der forstlichen Ausbildungsstätte (FAST) Ossiach des BFW statt und richtet sich an Waldbesitzerinnen und -besitzer, die ein zusätzliches Standbein im Sozialbereich aufbauen wollen, an Waldpädagoginnen und -pädagogen, die eine qualifizierte Erweiterung ihres Tätigkeitsfeldes anstreben (Modul D), sowie an alle Personen zum Beispiel aus dem Sozial- oder Gesundheitsbereich, die sich für das Thema 'Green Care im Wald' interessieren. Die Lehr- und Prüfinhalte des Zertifikatslehrgangs bauen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Erfahrungen auf, die das BFW im Zuge der mehrjährigen Befassung mit der Materie gewonnen und aufbereitet hat.





Für den Lehrgang sind forstliche Grundkenntnisse notwendig. Diese können auch im Kurs 'Waldbau und Ökologie' an allen drei forstlichen Ausbildungsstätten erworben werden. Ziel des Lehrgangs ist, Sozial- und Gesundheitsprojekte im und mit dem Wald zu entwickeln, sei es als Einzelinitiative von Waldbesitzerinnen und -besitzern oder in Form von Kooperationsprojekten mit Gesundheitseinrichtungen, Therapiezentren, Tourismusregionen oder anderen sozialen oder gesundheitsfördernden Initiativen. Unterstützung können diese Projekte in geeigneten (v.a. regionalen/thematisch orientierten) Fördermodellen finden.

Der Lehrgang umfasst vier Module mit insgesamt 120 Stunden und schließt mit der Präsentation einer eigenen Projektskizze für ein potenzielles Green Care WALD-Projekt ab.



Weitere Informationen finden Sie unter:
www.fastossiach.at



Netzwerk Gesundheitstourismus Wald

Das Bundesforschungszentrum für Wald (BFW) mit der Forstlichen Ausbildungsstätte in Traunkirchen am WALDCAMPUS Österreich ist Projektpartner des grenzübergreifenden INTERREG-Forschungsprojekts AB291 Netzwerk Gesundheitstourismus Wald.

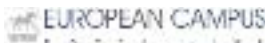
Gemeinsam mit dem European Campus Rottal-Inn (ECRI), der Fachhochschule Oberösterreich (FH OÖ) und der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg (PMU) werden wissenschaftliche Grundlagen für die gesundheitstouristische Nutzung von Wäldern in fünf Pilotregionen erarbeitet und die Grundsteine für langfristige Kooperationen gelegt.

Die Entwicklung nachhaltiger Nutzungs-, Kooperations- und Geschäftsmodelle für die fünf Pilotregionen unter Einbeziehung von Waldbesitzer*innen, Tourismus und Gesundheitseinrichtungen sowie die Stärkung der Rolle der Personengruppe Waldvermittlerinnen und -vermittler als Bindeglieder in den Destinationen sind wesentliches Ziel des transdisziplinären Projektes.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.fasttraunkirchen.at



Mag. Hermine Hackl, Projektleiterin und Leiterin der BFW Forstlichen Ausbildungsstätte Traunkirchen am WALDCAMPUS Österreich, Mag. Christa Öhlinger-Brandner, Projektmitarbeiterin



Literatur



Green Care WALD. Auf der Webseite des BFW stehen alle Handbücher als kostenloser Download zur Verfügung: <http://www.bfw.gv.at/webshop>. In diesen Green Care WALD-Bildungsunterlagen finden Sie vertiefende Informationen zu speziellen Zielgruppen und erfolgreichen Projekten. Als Einstieg ins Thema werden 2021 handliche Broschüren erscheinen.

Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften. Green Public Health - Benefits of Woodlands on Human Health and Well-being (Englische Version). Cervinka R., Hölting J., Pirgic L., Schwab M., Sudkamp J., Haluza D., Arnberger A., Eder R. & Ebenberger M., BFW-Berichte 147/2014.

Waldkindergärten in Österreich. Bancalari, Katharina, 2015, Green Care WALD-Bildungsunterlage, Bundesforschungszentrum für Wald, Wien.

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

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

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

Den Wald wiederentdecken. Lernen und Bildung im Alter. Rival, Elisabeth, Green Care WALD-Bildungsunterlage, 2018, Bundesforschungszentrum für Wald, Wien.

Weiterführende und laufend aktualisierte Informationen und Literaturtipps finden Sie unter:
www.greencarewald.at

Publikationen in Vorbereitung:

(Co-) Therapeut Wald – Zur Stärkung psychischer und mentaler Gesundheit, in Rehabilitation, Beratung und (Sucht-)Therapie. Lirsch, Stefan.

Soziale Waldarbeit – Chancen und Nutzen durch naturnahes Arbeiten. Ohrfandl, Manfred, Raffetseder, Peter.

Gesundheitswege im Wald – wissenschaftliche Analysen und die praktische Umsetzung am Beispiel Geras. ÖBF.

Ausbildungsstätten des BFW mit Green Care WALD-Ausbildungsangeboten



Forstliche Ausbildungsstätte Traunkirchen
Forstpark 1, 4801 Traunkirchen
Tel.: 07617/21444
E-Mail: fasttraunkirchen@bfw.gv.at
www.fasttraunkirchen.at



Forstliche Ausbildungsstätte Ossiach
Ossiach 21, A-9570 Ossiach
Tel.: 04243-2245-0
E-Mail: fastossiach@bfw.gv.at
www.fastossiach.at