»OBSERVER«

OÖ Nachrichten
Unabhängige Tageszeitung für Oberösterreich
Linz, am 04.08.2021, 312x/Jahr, Seite: 14
Druckauflage: 110 868, Größe: 100%, easyAPQ: _
Auftr.: 7860, Clip: 13738419, SB: BFW

www.observer.at

Schon die Vorfreude auf den Wald wirkt

Der Wald spielt auch in der Suchttherapie eine immer größere Rolle

Um die Heilkraft des Waldes zu erforschen, gehen Wissenschaftler in den Wald und messen, was im Körper passiert, wenn wir die Blätter rauschen hören, den Waldgeruch wahrnehmen und durchs Dickicht schreiten. Eine überraschende Erkenntnis lautet: Man muss noch nicht einmal dort sein, um eine Wirkung zu erkennen, erklärt Peter Mayer, Leiter des Bundesforschungszentrums für Wald (BFW): „Schon die Vorfreude, in den Wald zu gehen, wirkt motivierend oder auch entschleunigend. Und auch kurze Waldbesuche haben schon einen Effekt."

Bilder vom Wald, die zum Beispiel in Krankenhäusern hängen, könnten sich positiv auf die Gesundung der Patienten auswirken. Ebenso hilfreich sei der Ausblick vom Krankenzimmer auf einen Wald. Steht kein Wald zur Verfügung, ist auch ein Park eine Alternative. Entschleunigung, Ruhe, gute Luft und positive Erinnerungen, beispielsweise an die Kindheit, machen einen Waldbesuch zu einem effektiven Kurzurlaub vom hektischen Alltag. Auch Angststörungen oder Depressionen kann er lindern. Doch nicht jeder Wald ist dafür gleich gut geeignet. „Lichtere Wälder mit Freiflächen und Bächen wirken gut auf uns. In einem dunklen Wald können dagegen Urängste des Menschen hochkommen", so Mayer.

Im Wald sinkt der Blutdruck. Foto: cb

Wieder lernen, sich zu spüren

In der Suchttherapie arbeitet man mit dem Anton-Proksch-Institut in Wien zusammen. Hier fanden über zwei Jahre hinweg Waldspaziergänge mit suchtkranken Menschen statt. Gerade Menschen mit Suchtproblemen hätten verlernt, sich selbst zu spüren. Auf dem Waldspaziergang würden Süchtige den Wald und sich selbst neu kennen lernen, erklärt Dominik Mühlberger vom BFW. Studien weisen darauf hin, dass der Wald zu Bewegung anregt, dass er die Psyche positiv beeinflusst und den Stresspegel senkt.

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG. Digitale Nutzung gem PDN-Vertrag des VÖZ voez.at.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten bitte an den Verlag (Tel: 0732/7805*0).