

# Fachtag Gartentherapie

05. Mai 2023

Hochschule für Agrar-  
und Umweltpädagogik



## Unterlagen "Workshop Waldbaden"



Susanne Bauer

# Wald als Gesundheitsressource – ein neuer Trend, warum?

## Mensch und Natur:

- Natur > betrachtet man die Entwicklungsgeschichte der Menschheit, waren Wälder und die freie Natur über die längste Zeit hinweg die selbstverständliche Heimat des Menschen.
- „angeborene“ Sehnsucht des Menschen nach Natur, Wald u. Natürlichkeit > evolutionsbedingte intuitive Bindung an Natur (Biophilia)

## Gesellschaftliche Probleme:

- Stress u. Hektik im Arbeits- und Alltagsleben sowie Urbanisierung reduzieren Gefühl der Naturverbundenheit > oft bemerken wir die Schönheit der Natur gar nicht mehr, weder im Kleinen noch im Großen > Entfremdung von der Natur
- Anstieg an gesundheitlichen Problemen, wie z.B.:
  - Hohe Stressbelastungen bis hin zu Burn Out, Erschöpfung
  - Zunahme an Schlafstörungen
  - Anstieg an psychischen Belastungen
  - Steigerung von Klimawandel bedingten gesundheitlichen Belastungen, die z.B. durch Hitze und Luftverschmutzung entstehen
- Verlust Biodiversität > Abnahme von natürlichen Lebensräumen > Reduktion von gesunden Ökosystemen → menschliche Gesundheit ist mit Ökosystemen direkt verknüpft (sauberes Wasser, reine Luft, Ozon-Belastung etc.)
- Digitalisierung, Social Media > ständiges online- und erreichbar sein
- Schnelle Mobilität

## Gesellschaftliche Phänomene:

- Naturschutz und Klimaschutz nehmen an Bedeutung zu
- Steigendes Bewusstsein für Gesundheit und gesunden Lebensstil
- Von Hightech zu Low Nature > die überschaubare einfache Natur wird zum Zielpunkt des Begehrens → Menschen wissen über negative Auswirkung von Stress auf Gesundheit Bescheid und nutzen den Lebensraum Wald oder die Natur bewusst zur Entspannung und Erholung
- „Think and live green“ > „grüner Lifestyle“ → Healthstyle, Work-Life-Balance, Wohlbefinden, Selfness nehmen an Bedeutung zu, genauso aber auch Wunsch nach mehr Zeit in der Natur, nach einem Leben am Land, eigenem Garten etc.
- „FOMO“ versus „JOMO“: „Fear missing out“ – Angst etwas zu verspassen (ständig online sein, mithalten müssen...) versus „Joy of missing out“ - Freude etwas auszulassen (Handy bewusst aus, Social Media freie Zeiten...)

## Salutogenese:

- Araron Antonovsky (Stressforscher, Medizinsoziologe) > Gegenkonzept zur Pathogenese (Fokus auf Entstehung und Entwicklung von Krankheiten)
- Salutogenese > „Leben zu gestalten verstehen“ → wer es versteht, sein Leben sinngebend zu gestalten und alles in Balance hält, erlebt ein Gefühl der Stimmigkeit und bleibt länger Gesund

→ **Wälder sind in Österreich in jedem Bundesland zu finden. Indem sie sozusagen als „Gesundheitsplatz“ verfügbar sind und niedrighschwellig zugänglich sind, bilden sie eine wichtige und kostengünstige Gesundheitsressource.**

# Was versteht man unter Waldbaden?

**„Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“ – genau das bedeutet der japanische Originaltitel „Shinrin Yoku“, der frei übersetzt „Waldbaden“ oder „Waldbad“ bedeutet.** Im asiatischen Raum (Japan, Korea,...) hat Waldbaden eine jahrzehntelange Tradition. In Japan wurde sie 1982 als naturbezogene Maßnahme zur Gesundheitsprävention eingeführt (Vorreiter Prof. Dr. Qing Li aus Japan).

Aber auch wir, im europäischen Raum, kennen den Erholungswert der Natur, und die wohltuende Wirkung eines Waldaufenthaltes auf Körper, Geist und Seele ist für uns nichts Neues und wird seit der Antike immer wieder als besonders gesundheitsfördernd hervorgehoben.

## **Kurzer Exkurs in die Bedeutung von Natur und Wald für die Menschheit:**

Plinius der Jüngere (1. Jhdt. n. Chr.) bezeichnet den Wald als Ort der Einsamkeit und die Stille als förderlich für das Denken, Hildegard von Bingen spricht im 12. Jhdt. von der Heilwirkung der „Grünkraft“ und spätestens mit dem Zeitalter der Aufklärung gelangt der Mensch selbst, wie auch die Hinwendung zur Naturwissenschaft, in ein neues Licht. Im Gegensatz zum Mittelalter wird der Wald nicht mehr als dunkel und gefährlich empfunden, sondern als Ort der Erholung und des Rückzuges gesehen. Diese Entwicklung zeigt sich unter anderem auch in der Malerei, in der spätestens ab dem 17. Jahrhundert die Landschaftsmalerei immer mehr an Bedeutung gewinnt, wie auch mit der Romantik, in welcher die immer stärkere Entfremdung des modernen Menschen zur Natur problematisiert wird. Bereits im 19. Jahrhundert verließ nicht nur mehr der Adel in den heißen Sommermonaten die Stadt, sondern auch das gehobene Bürgertum fuhr zur Erholung aufs Land zur sogenannten Sommerfrische. Gleichzeitig verbreitete sich zu dieser Zeit Tuberkulose in Europa und eine gängige Standardtherapie bei dieser Lungenkrankheit war die Luftkur im Rahmen der Klimatherapie. Noch heute kennen wir Luftkurorte wie auch die Anwendung von Wasserkuren, entweder unterstützend zu schulmedizinischen Verfahren oder als Möglichkeit Krankheiten vorzubeugen und das Wohlbefinden zu stärken. Ein besonders bekannter Vertreter ist Pfarrer Sebastian Kneipp aus Deutschland.

**→ Das Wissen, dass uns ein Aufenthalt in der Natur gut tut, ist hiermit nichts Neues, sondern altes Wissen.**

Entsprechend der Bedeutung/Übersetzung von „Shinrin Yoku“, geht es beim Waldbaden um das Eintauchen in eine besondere Atmosphäre – nämlich in jene des Waldes. **Die Waldatmosphäre ist in ihrer Art einzigartig, da sie aus einem speziellen Klima besteht und sie zudem von uns Menschen mit all unseren Sinnen aufgenommen werden kann:**

- Mit den Augen nehmen wir die verschiedensten Farbspektren und Lichtverhältnisse wahr (z.B. Grüntöne, bunte Blätter im Herbst, hell und dunkel, Schatten etc).
- Unser Geruchssinn erfährt neue Eindrücke (z.B. Erde, Holz etc.).
- Wir können (neue) Geräusche hören (z.B. Vogelgezwitscher, Blätterrauschen im Wind, Bachplätschern etc.).
- Der Tastsinn wird über das Erspüren/-tasten von (neuen) Materialien angesprochen (z.B. Tasten von verschiedenen Holzstrukturen, Blättern, Moos etc.)
- Und auch den Geschmacksinn kann man durch das Kosten von unbedenklichen Pflanzen (z.B. Himbeeren, Brombeeren, Fichtenwipfel etc.) anregen. – Hier ist aber besondere Vorsicht geboten! Nur Pflanzen kosten, die man sicher kennt und die unbedenklich sind.

**Beim Waldbaden geht es genau darum, all diese Sinne anzusprechen – mit dem Ziel, eine gesundheitsfördernde, beruhigende sowie körperliche und emotionale Auswirkung zu erreichen. Und dazu nutzt man den Lebensraum Wald. Indem wir in seine Einzigartigkeit in Flora, Fauna und Klima „eintauchen“. Durch das Offline-Sein erfahren unsere Sinne sowie unser Körper Erholung und Erlebnisraum zugleich und dies wirkt positiv auf unsere Gesundheit.**

**Gezielte Übungen schärfen unsere Wahrnehmung, steigern unsere Achtsamkeit und dadurch erfahren wir Entspannung. Beim „Hinausgehen“ in den Wald, geht man auch ein Stück „in sich selbst“. Die natürliche Umgebung des Waldes unterstützt dabei, Dinge aus dem Alltag außer Acht zu lassen. Und Achtsamkeit hilft uns wiederum dabei, unsere Aufmerksamkeit zielbewusst auf die Gegenwart und den Moment zu lenken.**

## **Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass regelmäßiges Achtsamkeitstraining**

- jenen Teil des Gehirns beruhigt, der für die Aktivierung der Stressreduktion zuständig ist.
- jenen Gehirnabschnitt aktiviert, der eine zentrale Rolle für die Selbstwahrnehmung einer Person und deren Empathiefähigkeit spielt. Beide Faktoren sind wichtig für das persönliche Wohlbefinden.
- dazu beiträgt, die Selbst- und Emotionskontrolle zu steigern.
- die Langlebigkeit des Körpers beeinflusst, indem es dabei unterstützt, den Zellaalterungsprozess zu drosseln.

## **Neben Achtsamkeit ist noch ein zweiter Begriff eng mit dem Waldbaden verbunden und zwar die Entschleunigung.**

Ein Waldbad ist nicht einem Waldspaziergang oder einer Wanderung gleichzusetzen, wo es vorrangig um das Zurücklegen einer Wegstrecke geht. Vielmehr geht es um ein bewusstes Eintreten in einen natürlichen Lebensraum sowie dessen bewusste Erfahrung. Bewegung ist dennoch ein wichtiges Element einer Waldbadeeinheit. Neben unserem klassischen Verständnis von Effektivität – möglichst viel in kurzer Zeit trainieren oder optimieren zu wollen – fokussieren wir uns hier auf die bewusste Wahrnehmung unseres Körpers. Einfache angeleitete Körperübungen unterstützen dabei und tragen genauso wie die Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion bei. Dabei entsteht Entspannung, die durch das Verweilen in einem begrenzten Waldgebiet/-stück positiv beeinflusst wird.

**Zusammengefasst lässt sich sagen, Waldbaden wirkt sich gesundheitsfördernd aus und der Wald hat dabei eine maßgeblich unterstützende Rolle und Funktion. Auf seine positiven Wirkungsfaktoren wird nachfolgend eingegangen.**

# Warum im Wald baden – was macht ihn zur besonderen Gesundheitsressource?

Das Multitalent Wald liefert – neben dem Holz für verschiedenste Verwendungszwecke - sauberes Wasser, wirkt ausgleichend auf das regionale Klima und ist Heimat von Tier- und Pflanzenarten.

Ökologisch definiert, handelt es sich bei einem Wald um ein vernetztes Sozialgebilde und Wirkungsgefüge seiner sich gegenseitig beeinflussenden und oft voneinander abhängigen biologischen, physikalischen und chemischen Bestandteile, das praktisch von der obersten Krone bis hinunter zu den äußersten Wurzelspitzen reicht. Kennzeichnend ist die konkurrenzbedingte Vorherrschaft der Bäume. Dadurch entsteht auch ein spezielles Klima – das Waldinnenklima, das sich wesentlich von dem des Freilandes unterscheidet. Dieses kann sich nur bei einer Mindesthöhe, Mindestfläche und Mindestdichte der Bäume entwickeln. Kein Wald gleicht dem anderen und jeder hat sein eigenes „Lokalklima“. Dies wird durch die Baumarten und deren Belaubung sowie von der Dichte und Höhe des Waldes beeinflusst. Zusätzlich werden die klimatischen Verhältnisse auch noch nach deren räumlicher Zuteilung differenziert – in Kronenraum, Stammraum und Bodenbereich. Für das Waldbaden ist besonders der Stammraum und der Waldbodenbereich relevant. Grundlegend lässt sich der Wald abhängig von den dort vorkommenden Baumarten unterteilen in Laub-, Nadel- oder Mischwald.

Auf uns Menschen wirkt das Waldklima gesundheitsfördernd und es bietet eine Schutzfunktion gegenüber Witterungseinflüssen sowie gegenüber klimatischen und Umwelteinflüssen. Somit kann es auch als Schonklima bezeichnet werden.

## Positive Einflüsse des Waldes auf uns Menschen:

- Der Wald bietet Schutz vor starker Sonneneinstrahlung und Hitze.
- Genauso bietet er aber auch Schutz vor kalten Temperaturen, da im Wald ausgeglichene Temperaturverhältnisse herrschen.
- Im Wald ist man durch das „Kronendach der Bäume“ auch vor Niederschlägen geschützt.
- Durch die Bäume wird die Windgeschwindigkeit gedrosselt, der Wind „zieht über den Wald hinweg“.
- Im Wald herrscht eine erhöhte Luftfeuchtigkeit. Diese kühlt die Luft und dadurch bietet uns der Wald im Sommer angenehme Kühle und Frische.
- Der Wald ist unsere „grüne Lunge“. Neben der Sauerstoffproduktion wirken Wälder wie Filter. Sie binden große Mengen von Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>). Blätter und Nadeln „reinigen“ die Luft und dadurch ist die Luft im Wald wesentlich sauberer als die des Umlandes. Wälder tragen wesentlich zum Klimaschutz bei, indem sie den Kohlenstoffdioxid-Gehalt der Atmosphäre verringern.
- Eine weitere Qualität des Waldes ist die dort vorhandene Ruhe. Blätter, Äste, Sträucher und Kleingewächse besitzen eine schallabsorbierende Wirkung und reduzieren somit den Lärm. Für das Waldbaden ist es ratsam, mindestens 400 Meter in den Wald einzutauchen, damit der Lärmschutz seine volle Wirkung hat. Schutz vor Lärm und Ruhe sind wesentliche Faktoren für die Erholung, sie entschleunigen und sind somit für die Gesunderhaltung von uns Menschen sehr wichtig.

- Es gibt aber noch einen weiteren, für die Erholung und Entspannung wesentlichen Faktor und zwar das besondere Lichtspektrum. Im Wald verringert sich die Helligkeit um ca. 30 Prozent und dieses „Dämmerlicht“ wirkt auf Menschen beruhigend. Da es im Gegensatz zum Freiraum im Wald dunkler ist, produzieren wir mehr Melatonin und dies „macht müde“ und hilft zu entspannen.
- Der Wald wirkt aber auch durch seine Ästhetik stimulierend. Ästhetische Schlüsselemente sind z.B. ein Mischwald (Mischung aus Nadel- und Laubbäumen anstelle monotoner Baumkulturen), unterschiedliche Baumhöhe, hohe Biodiversität (große unterschiedliche Artenvielfalt in Flora und Fauna), Farbreichtum, unterschiedliche Formen und Strukturen, abwechslungsreiche Waldszenerie, Waldgeruch, weicher Waldboden, geschwungene schmale Wege, Waldgeräusche (Blätterrauschen, Vogelgezwitscher etc.) usw. Mit unseren Sinnen sprechen wir auf diese Vielfalt an und dadurch wird das „Walderleben“ im Rahmen des Waldbades positiv unterstützt.

All diese Faktoren werden von vielen Menschen wertgeschätzt und daher ist es nicht verwunderlich, dass die ÖsterreicherInnen den Wald zum beliebtesten Freizeitort wählten.

### **Kur- und Heilwälder:**

Bei Kur- und Heilwäldern handelt es sich um einen bestimmten Teilbereich eines Waldes, der bestimmte Merkmale aufweist (Biodiversität, Ästhetik, Beschaffenheit, Zugänglichkeit etc.) und diese werden gezielt für Waldgesundheitstrainings oder Waldtherapie verwendet. Nähere Infos dazu auf Folie 17 – siehe Links.

# Wie läuft ein Waldbad ab?

Unter einem „**Waldbad**“ kann man sich einen **mehrständigen Aufenthalt im Wald** vorstellen (geführt oder individuell), der sich in **fünf Phasen** unterteilen lässt:

Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Anfangsphase	Übergangsphase	Phase tiefer Naturverbundenheit	Rückkehrphase	Abschlussphase

**Anfangsphase:** Ankommen am Startplatz (z.B. Waldrand), Zusammentreffen der Gruppe, kurze Information über Waldbaden und seine Wirkung, Information über Verhalten im Wald, Gefahren → bezieht sich auf geführte Waldbäder

**Übergangsphase:** Eintreten in den Wald und zum Waldstück gehen (bei Gruppen-Waldbädern ist das Waldstück im Vorhinein festgelegt, bei individuellen Waldbädern ansprechendes Waldstück auswählen), im Vordergrund steht die Entschleunigung, Fokus soll auf Hier und Jetzt gelenkt werden

**Phase tiefer Naturverbundenheit:** längste und intensivste Phase, Ziel ist ein tieferes Eintauchen in die Natur → von Entschleunigung in Entspannung

**Rückkehrphase:** von der Entspannung langsam wieder in den „Normalzustand“ zurückfinden, Aktivität nimmt wieder zu

**Abschlussphase:** Rückkehr zum Ausgangspunkt, Verabschiedung der Gruppe

In den Phasen werden gezielt Körper- und Sinnesübungen sowie Wahrnehmungs-, Meditations- und Atemübungen > Achtsamkeitsübungen > eingesetzt. Genauso wird bei Gruppen-Waldbädern die soziale Interaktion durch Paarübungen und Redekreise zum gemeinsamen Austausch bzw. zur Reflexion gefördert.

# Wie wirkt ein Waldbad und was bringt es für einen Nutzen?

Wie bereits beschrieben, **bietet der Wald eine besondere Atmosphäre und diese hat gesundheitsfördernde Effekte auf uns Menschen:**

- Durch die hohe Luftfeuchtigkeit und die Reduktion von Luftschadstoffen werden die Atemwege und die Haut entlastet.
- Der Wald bietet mit seinem Schonklima einen thermisch gering belasteten Raum. Dadurch wird unser Herz-Kreislaufsystem entlastet (z.B. blutdrucksenkende Effekte).
- Aufenthalte im Wald fördern die Schlafqualität.
- Das veränderte Lichtspektrum und das Dämmerlicht helfen dabei, positive Emotionen entstehen zu lassen. Positive Gefühle fördern das Wohlbefinden und in diesem Zustand senken sich die Stresshormone Cortisol und Adrenalin. Dadurch kommt es zu einer Stressreduktion im Körper.
- Die ästhetischen Aspekte des Waldes tragen dazu bei, beim Aufenthalt im Wald Geborgenheit zu verspüren. Dabei wird die Ausschüttung des Hormons Oxytocin angeregt, was uns dabei hilft, sich verbunden zu fühlen. Es fördert Vertrauen und wirkt sich positiv auf Ängste aus und all das hilft dabei, sich glücklich und zufrieden zu fühlen.
- Auch die Waldluft empfinden die meisten Menschen als wohltuend für ihr Befinden. Phytonzide – das sind pflanzliche flüchtige Duftstoffe (z.B. Terpene und Isoprene) – werden aktuell verstärkt erforscht. Teilweise uneinheitliche Ergebnisse (z.B. Ergebnisse Japan vs. Europa) → bekannt ist: Aktivität der Killerzellen steigt durch parasymphatische Aktivitäten.

- Waldbaden beeinflusst die erholumgsfördernden Aktivitäten im Körper positiv.
- Waldbaden wirkt sowohl auf der physischen, als auch auf der psychischen Ebene.
  - Somatische Effekte sind z.B. Blutdrucksenkung, Reduktion von Stresshormonen
  - psychische Effekte sind z.B. Stressabbau, verbesserte kognitive Leistung (gesteigerte Konzentration und Gedächtnisleistung).
  - Insgesamt kann man davon ausgehen, dass das Immunsystem durch Waldbaden positiv beeinflusst wird. Aufenthalte im Wald dämpfen die Aktivität des sympathischen Nervensystems (leistungsfördernd) und dadurch wird gleichzeitig die parasympathische Aktivität (erholungsfördernd) angeregt. Dadurch entsteht ein stressvermindernder Effekt.
  - Der Naturkontakt hat auch Einfluss auf unsere emotionale Befindlichkeit. Er stärkt unser Selbstvertrauen, die Gedanken im Kopf reduzieren sich und das Grübeln wird unterbrochen.
  - Genauso vermindert ein Aufenthalt in der Natur aber auch Anspannung, Wut, depressive Gedanken und Erschöpfung.
- Die Anwendung von Arten des Body-Mind-Verfahrens (z.B. verschiedenste Achtsamkeitsübungen) während des Waldbades erhöhen den gesundheitsfördernden Aspekt. Durch das Zusammenspiel von Geist, Psyche, Körper und Verhalten werden die Bewältigungsressourcen der TeilnehmerInnen gesteigert und gleichzeitig auch ihre Resilienz gestärkt.
- Waldbaden kann chronische Schmerzen lindern.

### **Dauer eines Waldbades:**

Um allen Phasen – vorrangig Phase 2 bis 4 – ausreichend Aufmerksamkeit schenken zu können, ist ein Aufenthalt von etwa 3 Stunden empfehlenswert, um eine entsprechende Wirkung auf seine Gesundheit zu erzielen. Natürlich muss das Waldbad an die Witterung angepasst sein und ist z.B. im Winter bedeutend kürzer.

## **Resümee:**

- Waldbaden hat nachgewiesene positive Effekte auf die psychische, seelische und körperliche Gesundheit.
- Waldbaden wirkt gesundheitsfördernd.
- Waldbaden ist besonders für die Gesundheitsprävention und zur Reduktion von stressbedingten Belastungen geeignet.
- Je häufiger der Naturkontakt, desto höher der Präventionswert.

**In den letzten Jahren Zunahme an wissenschaftlicher Auseinandersetzung mit dem Thema Waldbaden, Waldtherapie und Waldmedizin.**

**Europäische Studien bestätigen inzwischen Wirkung von Waldbaden (asiatische Studien, z.B. Prof. Qing Li aus Japan, belegen schon seit längerer Zeit Wirkung → ! anderes Forschungsdesign, anderes Setting, anderer Lifestyle,...)**

→ Links zu Studien und weiterführenden wissenschaftlichen Informationen siehe Folie 17

# Für wen sind Waldbäder gedacht?

Zielgruppe von Waldbädern sind Personen, die

- einen intensiven Naturkontakt suchen und erleben möchten.
- die Natur als Kraftquelle sehen und den Wald als gesundheitsfördernde Ressource erfahren und nutzen möchten.
- sich eine „Auszeit“ aus dem Alltag gönnen möchten.
- sich gestresst fühlen und etwas dagegen unternehmen möchten.
- nach Ruhe und Erholung suchen.
- Freude an der Natur haben und Neues ausprobieren möchten.

## Abgrenzung Waldbaden zu anderen Waldangeboten

- Beim Waldbaden geht es ausschließlich um das Verweilen im Wald und die Nutzung dieses speziellen Lebensraum für die Gesundheit. Bewegung im herkömmlichen Verständnis steht nicht im Vordergrund - man wandert nicht, man geht nicht mal wirklich spazieren (ca. 1 km)– sondern man genießt, unterstützt durch verschiedenen Übungen, die Einflüsse des Waldes.
- Waldbaden beinhaltet keine Vermittlung von Waldpädagogik (z.B. Pflanzen- und Tierkunde).
- Waldbaden hat Gesundheitsprävention und –förderung im Fokus und kann von zertifizierten Waldgesundheitstrainer:innen angeboten werden.
- Waldbaden als Therapie bzw. Waldmedizin ist ausschließlich entsprechenden Professionist:innen vorbehalten.

# Welche Wälder eignen sich zum Waldbaden?

Waldbäder werden in einem begrenzten Waldstück angeboten oder können individuell dort durchgeführt werden. Das Areal sollte möglichst wenig von SpaziergängerInnen, RadfahrerInnen bzw. anderen Personengruppen frequentiert sein. Ebenso soll es an dem Platz keine Lärmverschmutzung geben (z.B. durch Straßen, Zugverkehr, Freizeiteinrichtungen etc.) geben.

## Wichtige Faktoren:

- **Gestaltung des Waldstücks** – möglichst hohe Biodiversität (Vielfalt an Pflanzen, Mischwald etc.), da diese die Waldästhetik positiv beeinflusst, möglichst schmale und geschwungene Wege anstelle von großen Forstwegen nutzen (z.B. wenn man sich vom Treffpunkt zum Waldstück begibt), Waldgebiete die von Kahlschlag betroffen sind (z.B. Käferplage) sind absolut ungeeignet.
- **Sauberkeit** – ein verunreinigter Wald wirkt nicht einladend, daher muss auch auf eine eventuelle Verschmutzung geachtet werden.
- **Genehmigung** – als Privatperson hat man grundsätzlich das freie Recht sich im Wald aufzuhalten, bei Gruppenveranstaltungen und gewerbsmäßiger Aktivität gilt es aber im Vorfeld eine Genehmigung für das Betreten und Begehen des Waldstückes einzuholen
- **Routenwahl** - bei der Routengestaltung sind die Bedürfnisse der jeweiligen Zielgruppe zu berücksichtigen. Eventuell vorhandene Naturelemente (z.B. Gesteinsformationen, Bach etc.) empfiehlt es sich in die Route miteinzubauen, da sie sich positiv auf das „Schönheitsempfinden“ auswirken.

# Wichtige Hinweise

## Sicherheit:

- Bitte achten Sie auf die Witterung. Bei starkem Wind oder Sturm besteht Astbruchgefahr bzw. Gefahr vor umfallenden Bäumen – der Wald darf nicht betreten werden.
- Kosten Sie keine unbekanntes Pflanzen – Vergiftungsgefahr.
- Zeckengefahr, Mücken, Gelsen - beugen Sie entsprechend vor.
- Vermeiden Sie unwegsames Gelände.
- Achten Sie auf Ihre Tritte – unebener Boden.

## Verhalten:

- Bitte behandeln Sie den Lebensraum Wald und die Natur respektvoll.
- Bitte hinterlassen Sie keinen Müll.
- Kein Rauchen im Wald – oftmals Waldtrockenheit.
- Kein lärmendes Verhalten.
- Nähern Sie sich bitte keinen Wildfütterungsstellen.
- Respektieren Sie den Lebensraum von Tieren.

Die Inhalte dieser Unterlage basieren auf der Ausbildung zur Waldgesundheitstrainerin (Ludwig Maximilian Universität in Kooperation mit Kneippärztebund Deutschland e.V.).



## Quellen, Aktuelle Forschung und weiterführende Links:

[Kompetenzzentrum für Waldmedizin und Naturtherapie | Kompetenzzentrum für Waldmedizin und Naturtherapie \(komp-wald-natur.de\)](#)

[Waldtherapie - Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung - LMU München \(uni-muenchen.de\)](#)

[Literatur | Kompetenzzentrum für Waldmedizin und Naturtherapie \(komp-wald-natur.de\)](#)

[Dr. FOREST – Research on how diversity of forests affects our health and well-being \(dr-forest.eu\)](#)

[„Wer in den Wald hineingeht, kommt gesünder wieder heraus“ - The Magazine of the Austrian Science Fund FWF](#)

[Connections Facilitator | Martin Kiem | Italien \(martin-kiem.com\)](#)

[IJERPH | Free Full-Text | Long-Term Effects of Mountain Hiking vs. Forest Therapy on Physical and Mental Health of Couples: A Randomized Controlled Trial \(mdpi.com\)](#)

[Effects of forest environment \(Shinrin-yoku/Forest bathing\) on health promotion and disease prevention -the Establishment of "Forest Medicine" - PubMed \(nih.gov\)](#)

[Prof. Dr. Qing Li | Offizielle Website bei IM-WALD-SEIN®](#)

[PaRx: A Prescription for Nature \(parkprescriptions.ca\)](#)

[Evidence-Based Status of Forest Healing Program in South Korea - PMC \(nih.gov\)](#)

[Der Biophilia-Effekt: Heilung aus dem Wald - Clemens G. Arvay - Google Books](#)

[A synthesis of health benefits of natural sounds and their distribution in national parks | PNAS](#)

[Bayern zertifiziert erstmals Kur- und Heilwälder – Bayerisches Landesportal](#)

[Kur- und Heilwälder, Heilwald Heringsdorf \(heilwald-heringsdorf.de\)](#)

[Natur im Garten - Marillengarten Stift Göttweig \(stiftgoettweig.at\) \(Heilwald Stift Göttweig\)](#)

[Waldtherapie in Niederösterreich | Waldbaden - NUHR Medical Center](#)

# Anleitungen zu Übungen aus dem Workshop:

## 1. Übung

Im Rahmen eines langsamen Spaziergangs nähert man sich dem Waldstück. Das Tempo ist dabei im Vergleich zu einem „normalen“ Spaziergang bereits wesentlich reduzierter. Die Übung ist als Paarübung aufgebaut und Aufgabe ist es, sich gemeinsam über ein positives Erlebnis in der Natur (schöne Momente, Stimmungen,...) im Wald auszutauschen.

*Möchten Sie alleine Waldbaden gehen, können Sie am Weg zu Ihrem „persönlichen“ Waldstück über diese Fragestellung nachdenken.*

## 2. Übung

Bei der nächsten Übung, der „Gehmeditation“ wird nur ein kurzes Stück an Weg/Strecke zugelegt. Das Gehtempo wird dabei nochmals deutlich reduziert und man bewegt sich „im Schneckentempo“ voran. Der Fokus liegt dabei auf der Wahrnehmung seiner Umgebung (sehen, hören). Nach und nach wird die Aufmerksamkeit von der Wahrnehmung der Umgebung langsam auf die Füße gelenkt. Die Schritte werden bewusst gesetzt, ganz langsam und achtsam - einer nach dem anderen. Was können Sie mit den Füßen wahrnehmen? Wie fühlt sich der Boden an?

## 3. Übung

Die nächste Übung dient der Körperwahrnehmung. Man sucht sich einen angenehmen Platz und stellt sich schulterbreit hin. Die Arme hängen dabei entspannt herab. Dann beginnt man seine Aufmerksamkeit den Füßen zu widmen. Langsam geht man über die Unterschenkel, Knie, Oberschenkel und Gesäß hinauf zum Oberkörper. Dabei spürt man in jede Körperregion für mehrere Atemzüge hinein und geht dann langsam zur nächsten Körperregion über. Im Oberkörper angelangt konzentriert man sich zuerst auf den Bauch und die Atmung. Die Hände können dabei auf den Bauch gelegt werden, um die Atmung zu spüren – einatmen / Bauch hebt sich – ausatmen / Bauch senkt sich. Nach dem Spüren der Atmung wird die Aufmerksamkeit auf den Rücken gelegt und nach und nach geht sie hinauf zu den Schultern und zum Nackenbereich. Wieder spürt man in die Körperregionen hinein und der Atem geht dabei frei. Dann konzentriert man sich auf die Oberarme, Unterarme, Hände und Finger. Die Arme können gerne ausgestreckt werden – Handflächen dabei nach oben; danach wieder absenken. Nachdem man nun seinem Körper Aufmerksamkeit geschenkt hat, wird der Fokus noch kurz auf das Hören gelegt. Welche Geräusche kann man rund herum wahrnehmen? Zuerst von weiter weg und dann von ganz nah.

Zum Abschluss öffnet man langsam – wie bei einem Sonnenaufgang - Stück für Stück die Augen.

*Tipp: Machen Sie diese Übung mit geschlossenen Augen. Dies hilft Ihnen, sich auf die Wahrnehmung des Körpers zu konzentrieren.*

#### **4. Übung**

Die folgende Übung dient dazu, bewusst den Anfängergeist zu schulen sowie neue Perspektiven zu entdecken. Dabei stellt man sich vor, man wäre noch nie zuvor in der Natur/im Wald gewesen und würde sie/ihn heute zum ersten Mal betreten. Man geht dabei auf „Entdeckungsreise“ und erkundet die Natur, die einen umgibt – welche Bäume, Sträucher, Büsche gibt es? Der Fokus wird dann langsam auf die kleinen und die großen Dinge, das Weiche und das Harte, das Helle und das Dunkle, das Feine und das Rohe, die Farben und Strukturen gelegt. Unterstützend kann dabei ein Bilderrahmen verwendet werden, mit dem man z.B. den Boden mit all seinen Gewächsen, Rinde,... detailliert wahrnehmen kann. Ein weiterer Fokus bei der Übung liegt auf dem Entdecken von neuen Perspektiven. Der Spiegel unterstützt dabei, diese neu für sich zu entdecken (z.B. in die Baumkronen spiegeln).

*Tipp: Achten Sie dabei auf die verändernde Raumwahrnehmung wie auch Ihre Körperwahrnehmung, die Sie dabei empfinden.*

#### **5. Übung**

Von der Entschleunigung in die Spannung. Bei dieser Übung geht es um den Tastsinn und sie wird im Sitzen (z.B. angelehnt an einen Baum) mit geschlossenen Augen durchgeführt. Mit geschlossenen Augen werden Gegenstände aus der Natur ertastet, genauso kann man auch die Umgebung seines Sitzplatzes ertasten. Wie fühlen sich die Materialien an? Sind weich, hart, rauh...? Welche Struktur, Form,... haben Sie?

*Tipp: Man kann nicht nur mit den Fingern ertasten, sondern auch mit dem Handrücken, den Armen, den Wangen...*

### **Ideen zum Abschluss eines Waldbades:**

- Teezeremonie mit gemeinsamem Austausch über das Erlebte (für Gruppen geeignet)
- Legen eines Kunstwerkes, z.B. Mandala aus Naturmaterialien (für Gruppen und individuelles Waldbaden geeignet)
- Suchen eines Gegenstandes zum Mitnachhause nehmen → positive Erinnerung
- Austausch im Gehen über das Erlebte (Gruppen oder Paare)
- Redekreis zum Austausch (Gruppe)

*Bitte beachten Sie, wir sind immer nur Gast in der Natur oder im Wald und dies sollten wir durch respektvolles und achtsames Verhalten zum Ausdruck bringen. Viele Naturvölker leben im Einklang mit Mutter Natur und geben etwas, wenn sie etwas von ihr nehmen. Vielleicht möchten auch Sie, in Gedanken oder durch kleine Gaben, Danke sagen. Überlegen Sie auch, ob und für was Sie dankbar sind.*

### **Ziel dieser Übungen:**

Nehmen Sie sich für die Übungen ausreichend Zeit. Neben der entschleunigenden und entspannenden und somit gesundheitsfördernden Wirkung sollen diese Übungen auch dazu beitragen, sich mit der Natur verbunden zu fühlen und sich in ihr wohl zu fühlen. Denn erst wenn man etwas kennt und sich darin wohlfühlt, etwas schätzt, erkennt man die Bedeutung und seinen Wert. Und dies trägt dazu bei, die Schönheit und Vielfalt der Natur für die nächsten Generationen erhalten zu wollen.

# Angaben zu meiner Person:

## Susanne Bauer

### Ausbildung:

- Zertifizierte Waldgesundheitstrainerin (Ludwig Maximilian Universität München in Kooperation mit Kneippärztebund Deutschland e.V.)
- ISO-Zertifizierte Fachtrainerin
- ausgebildete Gesundheitszirkelmoderatorin
- aktuell MBA-Studium mit Schwerpunkt Gesundheitsmanagement

### Beruf:

- Angestellte an der IMC FH Krems im Institut Gesundheitsmanagement
- Nebenberufliche Tätigkeit als Waldgesundheitstrainerin – [www.gesundheitsplatz-wald.at](http://www.gesundheitsplatz-wald.at)
- zuvor langjährige Mitarbeiterin in einer Gesundheits- und Sozialeinrichtung

### Kontakt:

[susanne.bauer@wvnet.at](mailto:susanne.bauer@wvnet.at)

+43 676 63 19 014