

# Erholungsraum Wald

## Zur Gesundheitswirkung des Waldes

---

RENATE CERVINKA

ÖSTERREICHISCHE HOLZGESPRÄCHE 2016



# Renate Cervinka

---



- HTL-Ingenieurin in Biochemie
- Studium Psychologie und Pädagogik an der Universität Wien
- Arbeitspsychologin (BÖP)
- Eingetragene Gesundheitspsychologin
- Lehrtätigkeit Uni Wien, MedUni Wien, HAUP; BFW
- Derzeitiger Arbeitsschwerpunkt: Umweltpsychologie, Green Care und Green Public Health

# Überblick

---

- Forschungsprojekte zum Erholungsraum Wald
- Stress und psychische Gesundheit
- Shinrin-Yoku - eine Idee aus Japan
- Auszeit im österreichischen Wald
- Diskussion: Erholungsraum Wald

# 4 Funktionen des Waldes

---

Nutzfunktion

Schutzfunktion

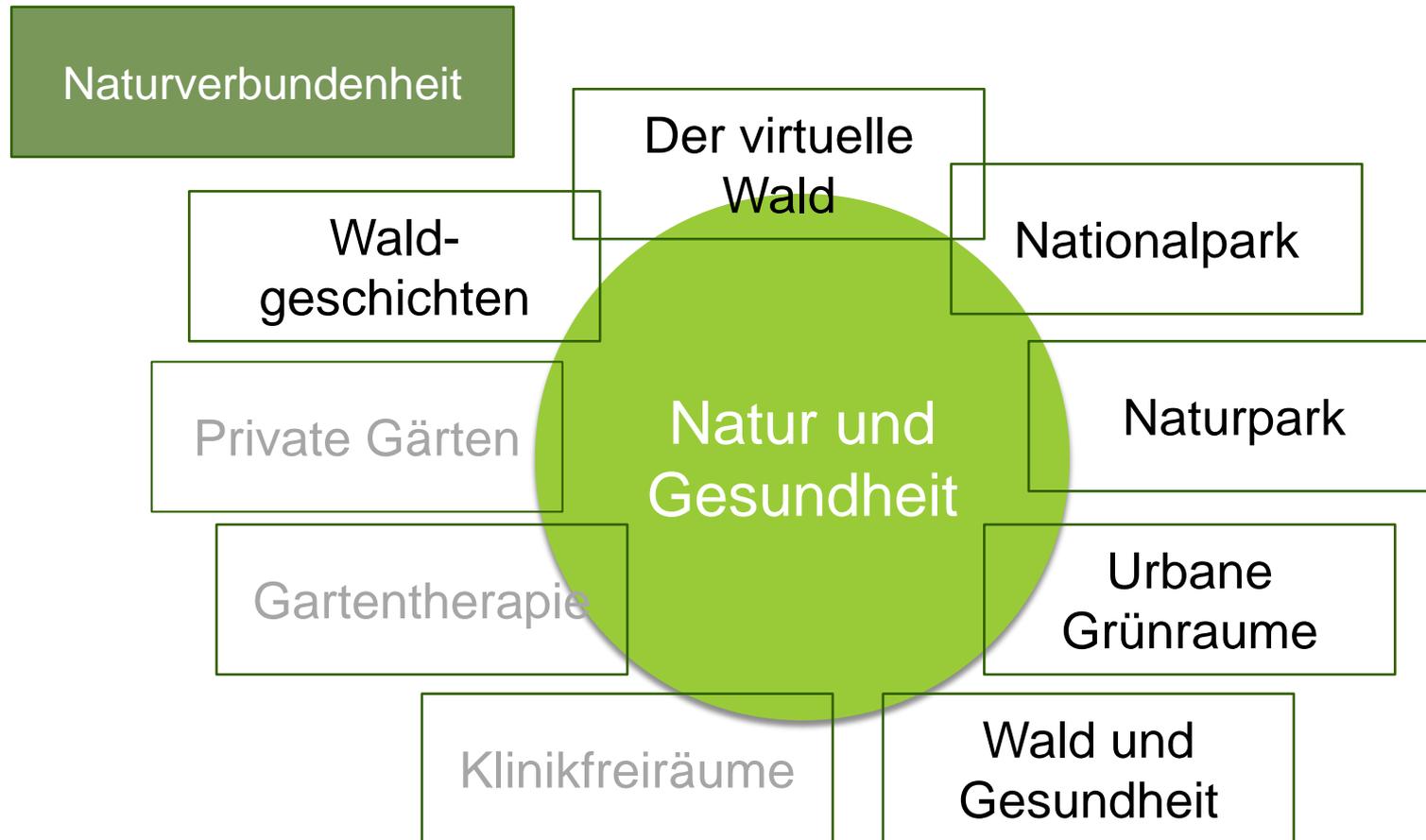
Wohlfahrtsfunktion

Erholungsfunktion



# Projekte

---



# Gesundheitsförderung

Maßnahmen und Aktivitäten mit dem Ziel, die Gesundheitsressourcen und – potenziäle des Menschen zu stärken (WHO, 1986)

# Green Care Definition

---

Cervinka et al., 2014:

„Green Care bezeichnet naturbasierte Maßnahmen zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität.“

Umfasst pädagogische, beratende, soziale und therapeutische Interventionen in der Landschaft.

# Green Care WALD am BFW

---

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

Peter Mayer, Leiter des Bundesforschungszentrums für Wald → seit März 2014 Green Care WALD

Wissenschaftlichen Untermauerung und Stärkung des sozialen Aspekts der Nachhaltigkeit

Studie: „Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften“ Kooperation der medizinischen Universität und der BOKU

# Aufgabe der Literaturstudie

Systematische Suche und Aufarbeitung wissenschaftlicher Literatur zum Thema Wald, Gesundheit und Wohlbefinden

→ Grundlage für Green Care WALD Projekte in Praxis und Wissenschaft

# Green Care WALD: 1 Studie – 3 Formate



**Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften**

RENATE CERVINKA, JAN HÖLTGE, LAURA PIRGIE,  
MARKUS SCHWAB, JENNIFER SUDKAMP, DANIELA HALUZA  
Medizinische Universität Wien, Zentrum für Public Health

und  
ARNE ARNBERGER, RENATE EDER, MARTIN EBENBERGER  
Universität für Bodenkultur Wien, Department für Raum,  
Landschaft und Infrastruktur, Institut für Landschafts-  
entwicklung, Erholungs- und Naturschutzplanung



**Green Public Health - Benefits of Woodlands  
on Human Health and Well-being**

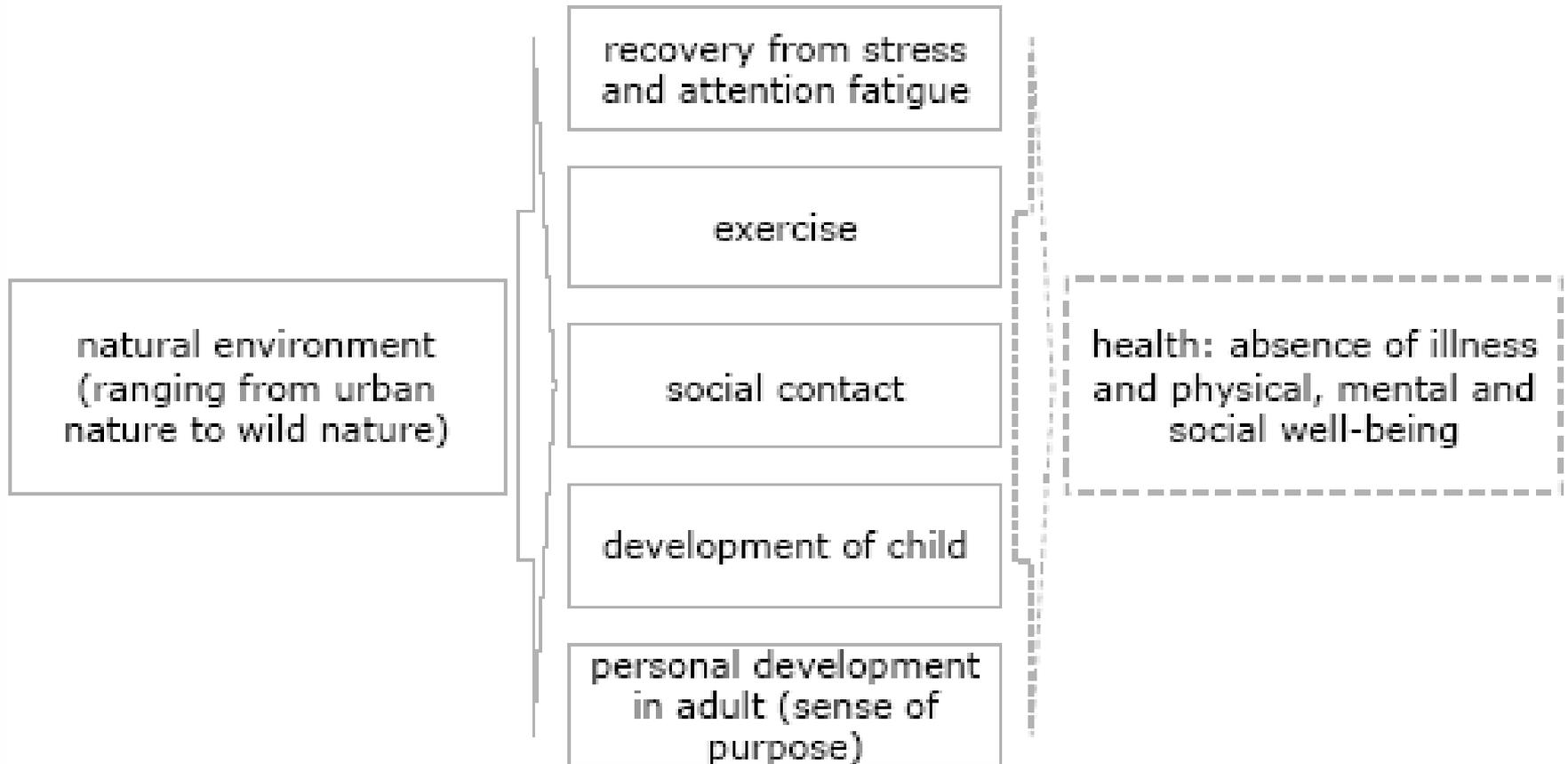
RENATE CERVINKA, JAN HÖLTGE, LAURA PIRGIE,  
MARKUS SCHWAB, JENNIFER SUDKAMP, DANIELA HALUZA,  
ARNE ARNBERGER, RENATE EDER, MARTIN EBENBERGER



 **BFW** • Wohlbefinden und Lebensqualität im grünen Bereich  
Bundesforschungszentrum für Wald

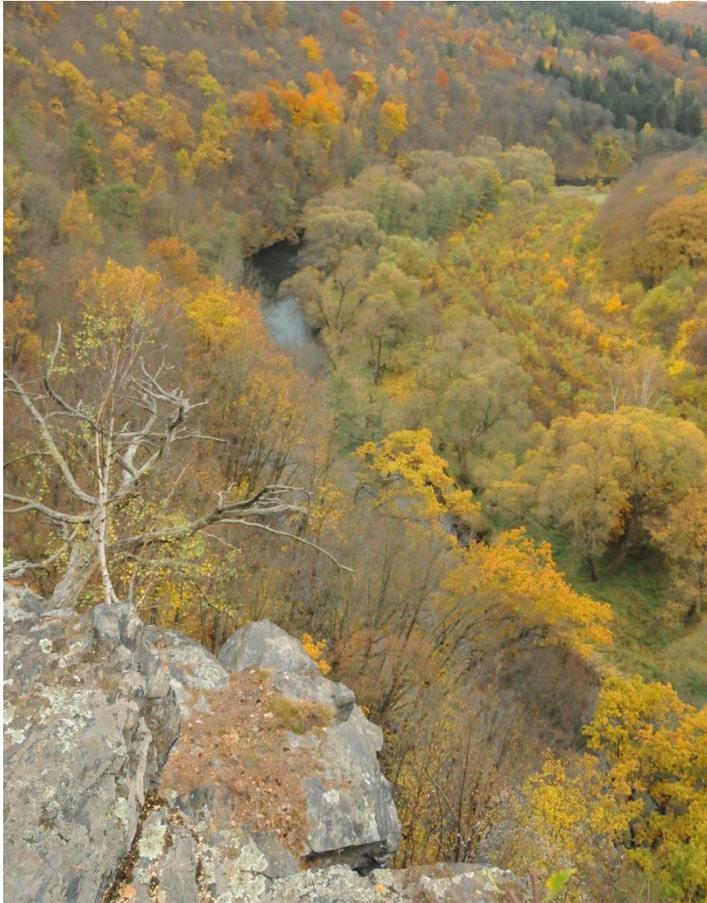
[http://bfw.ac.at/cms\\_stamm/GreenCareWald/pdf/BFW\\_Bericht147\\_2014\\_GreenPublicHealth.pdf](http://bfw.ac.at/cms_stamm/GreenCareWald/pdf/BFW_Bericht147_2014_GreenPublicHealth.pdf)

# Gesundheitsförderung in der Natur



# Erholsame Elemente der Landschaft

---



- Bäume
- Berge
- Wasser
- Oberflächengestaltung
- Abwesenheit von Gefahren

# Qualitäten erholsamer Umwelten

---



- Abwechslung zum und Abstand vom Alltag
- Sie bieten Faszinierendes
- Sie bieten Raum für Erkundungen
- Sie passen zu den eigenen Absichten

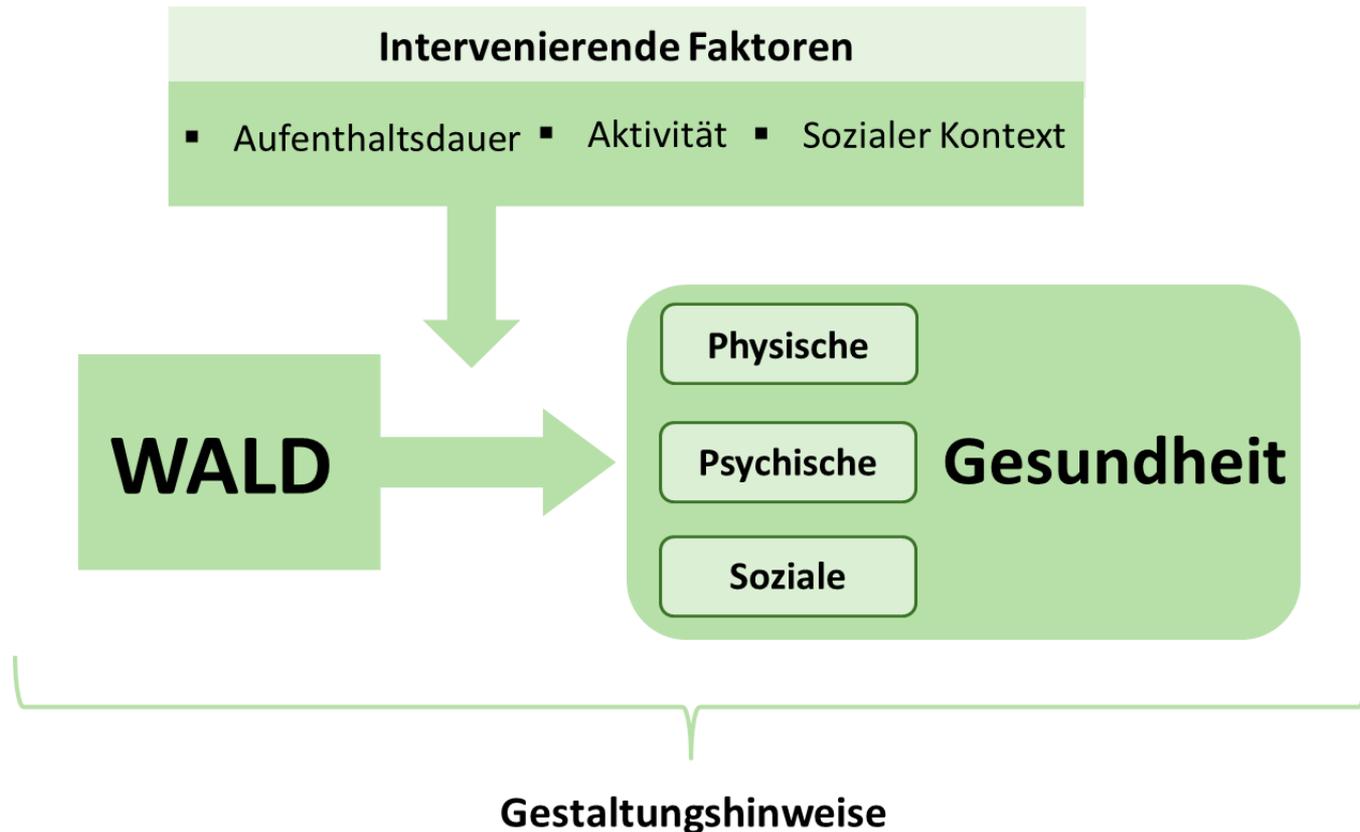
Theorien:

SRT (Ulrich, 1983)

ART (Kaplan, 1995)

# Gesundheitswirkung: Wald

---



# Beeinflussung der Gesundheitseffekte durch

---

- Aufenthaltsdauer
- Aktivitäten
- sozialer Kontext



# Gestaltungshinweise Wald & Gesundheit

---

- Zugänglichkeit
- Übersichtlichkeit
- gepflegter Eindruck
- biologische Vielfalt
- lockere Standdichte
- Helligkeit
- Abwesenheit von Lärm und Verschmutzung



**Hardegger Rundroute**

**Einsiedlerweg**

**Thayatalweg**

**Hennerweg**

**Merkersdorfer Rundroute**

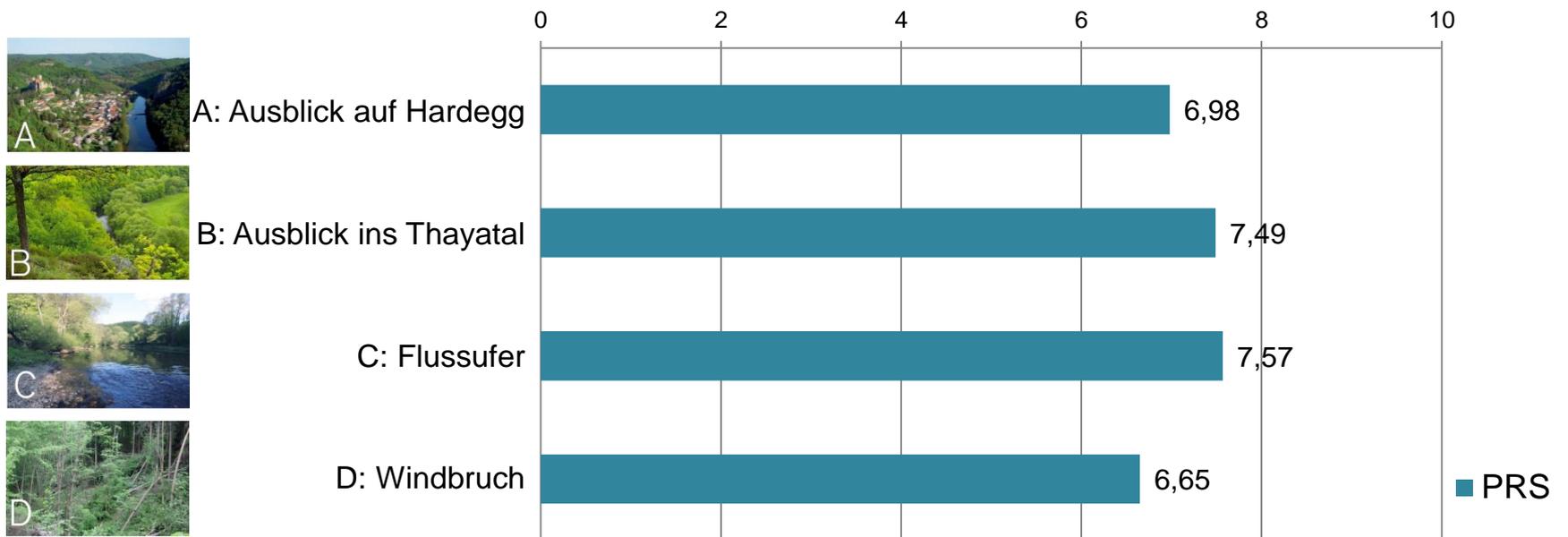
**Plätze für s Rating**  
**Alternativplatz**







# Erholungspotenzial im Nationalpark



ANOVA mit Messwiederholung

PRS,  $F(3,102) = 4.927, p = .003, \eta_p^2 = .127$

Post Hoc: Unterschied zwischen C und D ( $p = .014$ )

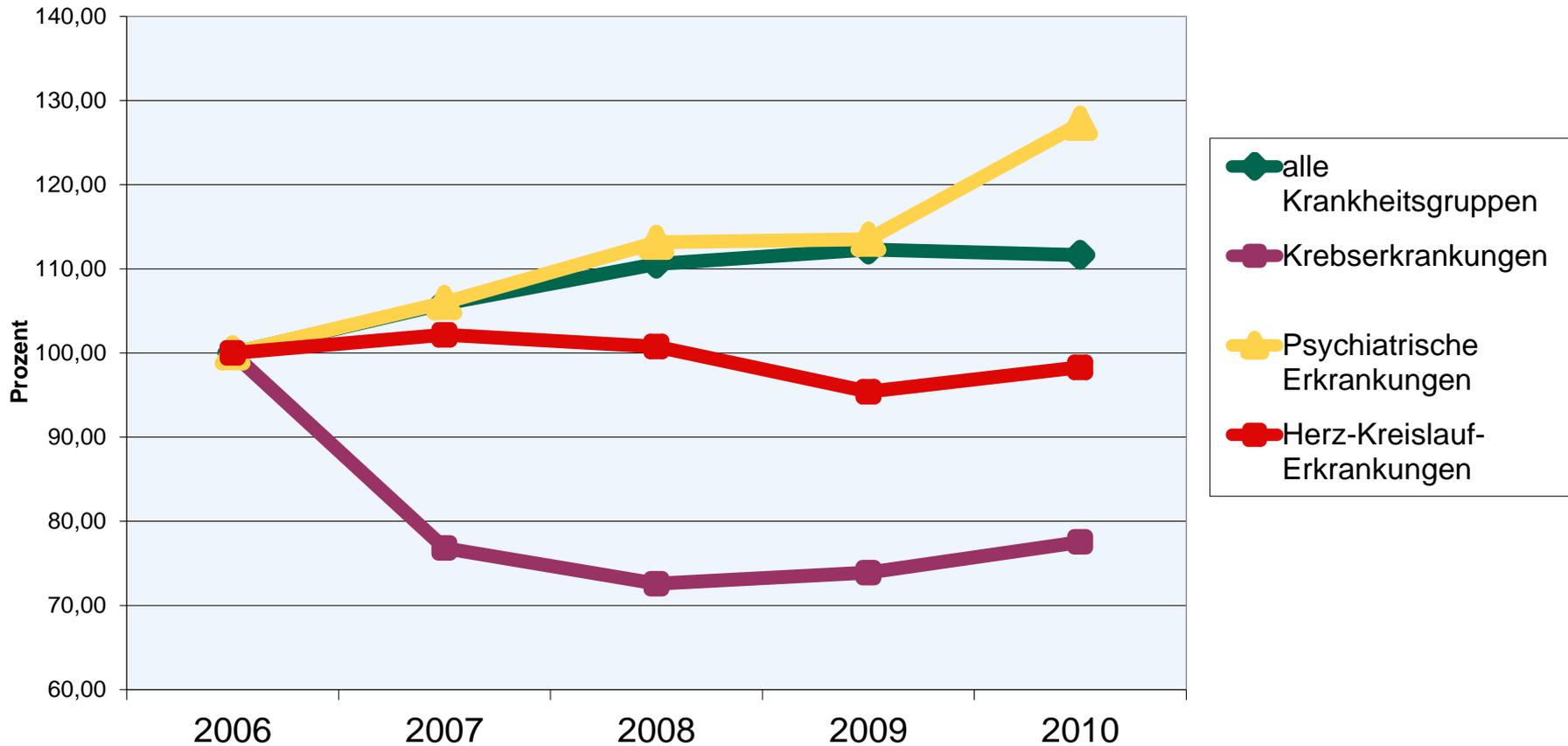




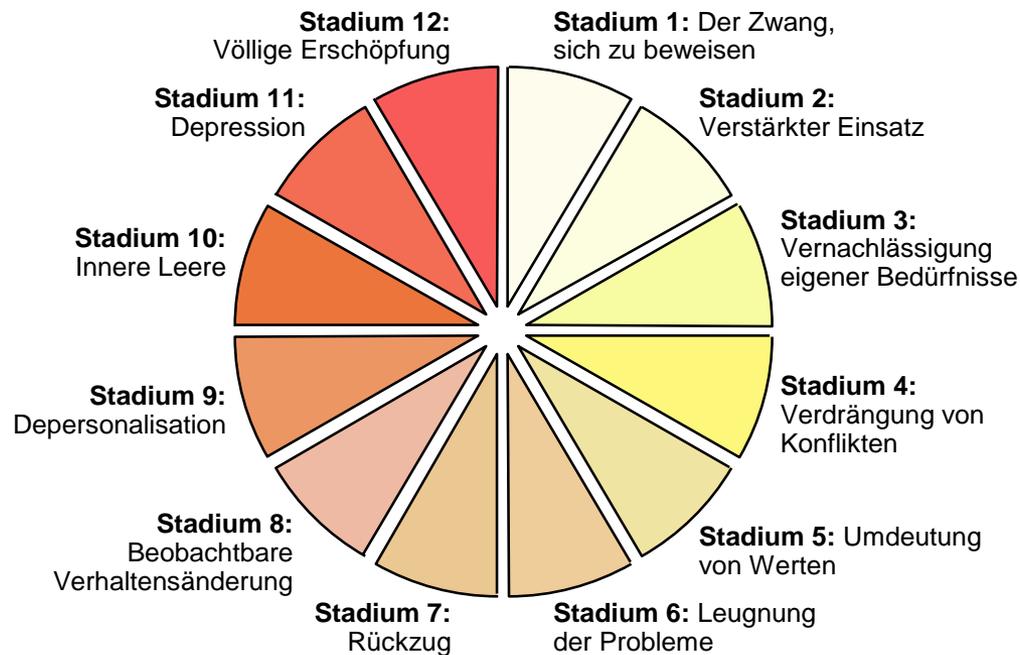
# Entwicklung psychischer Gesundheit

## Krankenstandsfälle auf 1.000 Erwerbstätige

Quelle: Statistik Austria, Direktion Bevölkerung

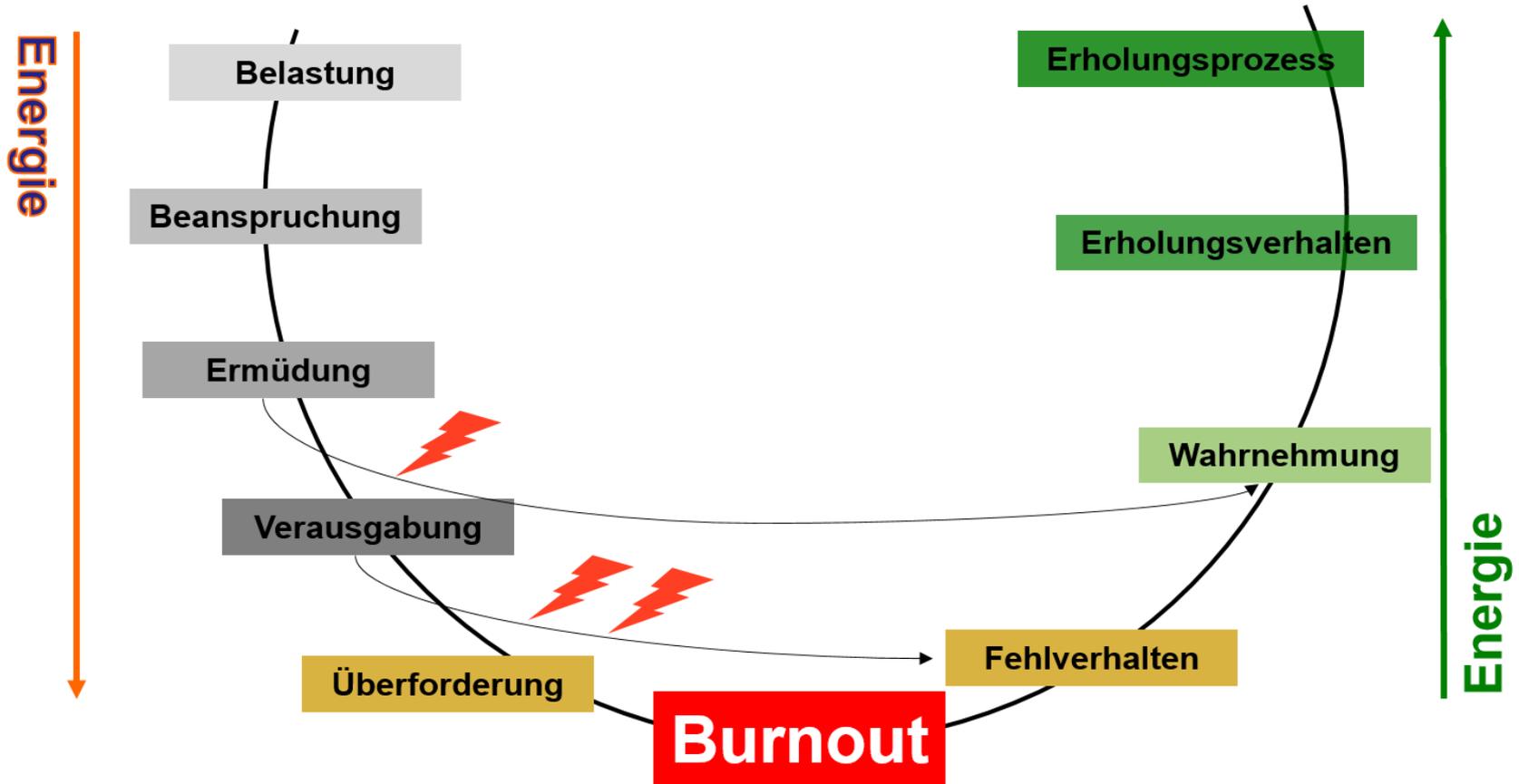


# Burnout: Intervention



- Bei **Stufe 1 bis 4** sind Selbsthilfemaßnahmen oder Interventionen auf betrieblicher Ebene hilfreich
- Bei **Stufe 4 bis 8** ist eine Beratung / Coaching anzuraten, da sowohl die körperliche Gesundheit als auch das soziale Leben der Betroffenen in Mitleidenschaft gezogen werden kann
- **Ab Stufe 9** sollte eine psychotherapeutische/psychologische Behandlung in Betracht gezogen werden
- **Spätestens ab Stufe 11** ist wegen der akuten Gesundheitsgefährdung zusätzlich eine medizinische Behandlung notwendig!

# Stress und Erholung



(Cervinka & Pirgie, 2012)

# Gesundheitstourismus in Österreich

---

- reichhaltige Wellness- und Kurangebote in Naturlandschaften
- gezielte Nutzung der Natur/des Waldes Entwicklungsfeld
- Gesundheitsförderliche Angebote können entwickelt werden
  - Themenwege, Erlebnispfade, Natur- Waldpädagogik
  - Pflanzen- und tiergestützte Interventionen
  - ...

# Shinrin-Yoku (Japan)



**Shinrin-Yoku = „Baden im Wald“**

## **Ziel der Maßnahme**

Stressreduktion und Erholungsförderung  
zur präventive Gesundheitsvorsorge  
hinsichtlich stressbedingter  
Erkrankungen

## **Zielpublikum**

V.a. gesunde Erwachsene

# Shinrin-Yoku (Japan)



Quelle: <http://therapybook.files.wordpress.com/>

## Was wird gemacht?

- Therapeutische Wälder
- Therapie-Wege mit und ohne therapeutische Begleitung
- Achtsamkeitstraining
- Gruppendiskussionen während der Waldwanderungen

## Wie ist die Maßnahme erforscht?

Körperliche Gesundheit: Senkung von Blutdruck und Stresshormonen

Psychische Gesundheit: Positive Emotionen und Stressabbau

# Baumklettern (Japan)



## **Was wird gemacht?**

Langsames Klettern auf Bäumen mit Spezialausrüstung und speziellen Techniken

## **Ziel der Maßnahme**

- 1) Erholung, Therapie und Rehabilitation
- 2) Wertschätzung von Bäumen und Wäldern, Bestandserhaltung und Umweltpädagogik

## **Zielpublikum**

Personen mit Behinderung & Personen jeden Alters

# Baumklettern (Japan)



**Tree Climbing (TC):** Angenehmes Outdoor-Erlebnis in entspanntem und **informellem Rahmen**

**Tree-assisted Therapy (TAT):** Förderung von Erholung und emotionalem Wohlbefinden im **therapeutischem Kontext**

## **Wie ist die Maßnahme beforscht?**

- Physiologisch: Z.B. Herzratenvariabilität, Cortisolspiegel
- Psychologisch: Z.B. Befindlichkeit, Spaß, Interesse an Natur & Umweltschutz, soziale Auswirkungen

# Waldbaden in OÖ

<http://www.nachrichten.at>; Samstag, 5. November 2016, 14:12 Uhr

---

Waldluft-Baden in Mühlviertler Wäldern; 2 Projekte:  
Gemeinden Leopoldschlag und Windhaag bei Freistadt  
Region Hagenberg/Pregarten

Ausbildung von Waldbademeistern

Versuchspersonen: kernland@ oberoesterreich.at

Almtal: GRÜNAU. Touristiker und Unternehmer aus der  
Region planen die Errichtung luxuriöser Holz-Chalets in den  
Wäldern von Grünau

# Vision Cervinka: Auszeit im Wald

---

→ Der Wald

- als zertifizierter Ort für Erholung
- gezielte Aktivitäten zur Förderung von Erholung

# Auszeit im Wald

## Ganzheitliche Walderholung in Österreich

### Raum

- Zertifizierter Erholungswald
- Beherbergungsbetriebe
- Innenraumausstattung: z.B. Zirbenholzzimmer, Aufenthaltsräume, etc.
- Außenraum für gezielte Aktivitäten/Programm (ähnlich den Wanderdörfern; Auszeithöfen)

### Aktivitäten

- In der Früh: Themenfrühstück
- Tagsüber: Erholung im Wald mit Naturführer, Kräuterfrau, Koch, etc.
- Anschließend: Wellness (Waldgerüche)
- Abends: Programm z.B. Kochworkshop, Geschichten erzählen, Handschmeichler dreheln, etc.

Dokumentation und Evaluation

# Und übrigens:

---

- Erholung für Waldpersonal →  
im Wald eingeschränkt!!!
- **Danke für ihre Aufmerksamkeit!**
- Diskussion: Erholungsraum Wald