

# Wald ist Teil unseres menschlichen Immunsystems

## Der Wald fördert unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Kranken- und Kuranstalten nutzen ihn für Therapien

Bericht: Franziska Krainer und Christian Lackner

Wenn Sie das nächste Mal Menschen im Wald sehen, die mit Stethoskopen die Baumstämme abhören, wundern Sie sich nicht: Es ist eine Gruppe von Schmerzpatienten, die an einer walddtherapeutischen Maßnahme teilnehmen. Mit den Stethoskopen hört man vor allem im Frühling den Saftfluss der Bäume. Und während dieser Naturerfahrung „vergessen“ die Patientinnen und Patienten an ihre Schmerzen zu denken. Ein wichtiger Mechanismus, wie Naturerfahrung Schmerzen lindern kann, ist die Kraft der Faszination. Eine besondere Form der Aufmerksamkeit, die ohne Anstrengung abläuft und uns regenerieren lässt. Wenn Patienten abgelenkt oder in angenehme Naturbilder versunken sind, nimmt der Schmerz in der wahrgenommenen Intensität ab. Ein anderer Faktor, wie Wald den Schmerz lindert, ist die Stressreduktion. Dadurch wird die Ausschüttung von Stresshormonen herabgesetzt. Dies macht sich zum Beispiel der Thermenhof in Warmbad-Villach zu nutze.

### Therapieraum Wald

Die Sonderkrankenanstalt (SKA) für Rehabilitation Thermenhof liegt mitten im Grünen, am Fuße des Naturpark Dobratsch, nur einen Katzensprung entfernt von



←← Der Biosphärenpark Urdaibai, ein Auwald in Nordspanien, steht im Zeichen des Waldbadens  
← Christine Dewath zeigt, wie Patienten mit ihren Schmerzen umgehen könnten

der Therme in Warmbad-Villach. Die Patientinnen und Patienten der SKA haben alle etwas gemeinsam: Sie leiden an Schmerzen ihres Stütz- und Bewegungsapparates, hervorgerufen durch Operationen, Erkrankungen oder Behinderungen. Um ihre Schmerzen zu lindern, wieder in ein normales Leben zurückzufinden und Lebensqualität zu gewinnen, verbringen die meisten Patientinnen und Patienten rund drei Wochen dort. Wohlbefinden und Regeneration werden hier großgeschrieben.

Das Team des Thermenhofs wird jeden Mittwoch um eine engagierte Akteurin erweitert. Dann mischen sich im Empfangsbereich feste Wanderschuhe unter die weißen Pantoffeln der Ärztinnen und Pfleger. Die Rede ist von Christine Dewath, die als gebürtige Steirerin nun schon seit Jahrzehnten in Kärnten verwurzelt ist. Sie trägt ein freundliches Lächeln auf den Lippen, einen großen Wanderrucksack am Rücken und eine verspielte Baumscheibenkette um ihren Hals, auf der mit Filzstift „Christine“ geschrieben steht. Zielstrebig steuert sie im Café der Kuranstalt einen Platz unter den hohen Bäumen im Garten an. Schließlich weiß sie, wie wichtig die Natur und der Wald für unser Wohlbefinden sind. Christine Dewath nimmt sich heute Vormittag Zeit für ein Gespräch mit uns und erzählt von ihrem Aufgaben als Waldpädagogin.

### Innovative Schmerztherapie im Wald

„Seit 2015 begleite ich Schmerzpatientinnen und -patienten der SKA einmal pro Woche in den Wald. Das bringt sie auf andere Gedanken und lenkt von den Schmerzen ab“, erzählt Dewath. Die Idee zur Schmerztherapie im

Wald hat sich eine junge Ärztin des Teams, Dr. Petra Grafenauer, bei einer Fortbildung in Deutschland abgeschaut. Zurück in Kärnten wurde dieser neue Impuls mit dem ärztlichen Leiter der SKA, Primar Dr. Kirchheimer, besprochen, der ein offenes Ohr für die neue Intervention zur Steigerung des Wohlbefindens seiner Patientinnen und Patienten hatte.

Daraufhin hat man sich nach einem Partner umgeschaut, der sich mit dem Wald auf vielseitige Art und Weise beschäftigt und wurde bei der Forstlichen Ausbildungsstätte Ossiach des Bundesforschungszentrums für Wald fündig. Der Leiter, Dipl.-Ing. Johann Zöschner, weiß aus jahrelanger persönlicher Erfahrung, wie gut der Wald für die Gesundheit ist und was er zu unserem Wohlbefinden beitragen kann.

#### Behutsamer Zugang

Natürlich kann man mit Schmerzpatienten nicht alles im Wald machen. Deswegen geht das Ärzteteam besonders einfühlsam vor und informiert die Patienten schon vor ihrem Reha-Aufenthalt über die Möglichkeit zur Therapie im Wald. Dann kann schon beim Packen an Wanderschuhe und passende Outdoor-Bekleidung gedacht werden. Worauf aber sollte man, abgesehen von der Kleidung, noch achten, wollen wir von Christine Dewath wissen: „Ich versuche in jedem Fall, der Gruppe wie jeder anderen Gruppe auch zu begegnen. Es geht um

## „Das Konzentrieren auf einen bewussten Sinn ... lenkt den Fokus von den Schmerzen auf etwas anderes.“

Christine Dewath  
Waldpädagogin

Schmerztherapie im Wald, aber wir sprechen bewusst nicht über die Schmerzen. Die sollen zumindest während der Zeit im Wald einmal vergessen werden.“ Sie besitzt viel Erfahrung mit Methoden, den sie in die Waldführung einfließen lassen kann. „Natürlich kann man nicht alles gleich machen wie mit einer Gruppe von Kindern im Wald, aber langweilig ist uns noch nie geworden“, sagt Frau Dewath.

#### Auf den Körper hören und der Natur lauschen

Auf ihren Waldausgängen erzählt Christine Dewath viel Geschichtliches, von den Römern und den Spuren, die sie rund um den Dobratsch hinterlassen haben. Gerade ältere Personen wollen mehr über die Region erfahren und ihre Erfahrungen einbringen können. Als Einheimische hört Dewath viele Anekdoten.

Was muss man denn über die Geschichte der Schmerzpatienten wissen, um zu entscheiden, ob die Waldtherapie etwas für sie ist? „Normalerweise gehen jede Woche

zirka 15 Personen bei der Schmerztherapie im Wald mit, aber ich weiß vorher selbst nichts über die Patienten. Die Tatsache, dass ich jedes Mal eine neu zusammengestellte Gruppe habe, bringt viel Abwechslung mit sich, verlangt aber auch von mir, mich immer wieder neu auf die jeweiligen Bedürfnisse der Gruppe einzustellen.“

Das Ärzteteam wählt sehr gründlich aus, wer für die Therapie im Wald in Frage kommt und für wen der Spaziergang noch mit zu großen Strapazen verbunden wäre. Dabei kommt es darauf an, in welchem körperlichen Zustand die Patienten sind und wie mobil sie sind. „Wir sind rund zwei Stunden unterwegs und müssen immer pünktlich zurück sein. Man sollte nie vergessen, dass man immer noch den Rückweg vor sich hat! Das ist wichtig, um den Ablauf im Haus nicht durcheinander zu bringen, denn die Patientinnen und Patienten haben oft anschließend Behandlungen“, ist sich Christine Dewath ihrer verantwortungsvollen Aufgabe bewusst.

#### Der Wald bringt Abwechslung

Der wichtigste Partner bei der Schmerztherapie im Wald ist aber der Wald selbst. Christine Dewath hat ihre Liebe zum Wald als Naturpark-Rangerin, Natur- und Landschaftsführerin sowie Waldpädagogin zum Beruf gemacht hat. „Im Wald gibt es unendlich viel zu entdecken. Ich lasse viele Methoden zur Sinneswahrnehmung in den Waldspaziergang einfließen. Das Konzentrieren auf einen bewussten Sinn - riechen, schmecken, hören, fühlen - lenkt den Fokus von den Schmerzen auf etwas anderes.“ Rund 100 Führungen pro Jahr macht Christine Dewath für die SKA. Die Teilnahme ist freiwillig, aber die meisten freuen sich über das Angebot und die Abwechslung. Abwechslungsreich ist es auch jedes Mal in der Natur. „Am Weg sehen wir je nach Jahreszeit unterschiedliche Pflanzen und Tiere. Wir sind auch im Winter unterwegs, dann aber noch etwas langsamer und vorsichtiger als sonst. Es tut den Patientinnen und Patienten zu jeder Jahreszeit gut, draußen zu sein.“

#### Suchttherapie im Wald

Wald eignet sich auch für andere Therapien: Aufenthalte zwischen rauschenden Bäumen sind für die Genesung von Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Kindern mit ADHS und Suchtkranken geeignet.

Im April 2018 hat sich eine Arbeitsgruppe aus Experten vom Institut für Suchtprävention, der Rausch- und Risikopädagogik, der Sigmund Freud Privatuniversität, des Therapiesalons im Wald, des BFW, der Österreichischen Bundesforste und aus dem Schulbereich zusammengefunden. Ziel war es, sich diese Wirkungen des Waldes in der Arbeit mit Suchtkranken und in präventiven Angeboten nutzbar zu machen und umsetzen zu lassen. Green Care WALD hat gemeinsam mit Stefan Lirsch, Waldpädagoge und systemischer Outdoor Coach, zu diesem Treffen eingeladen.

Sucht ist ein alter Ausdruck für eine Vielzahl von Krankheiten. Gemeint ist meistens die Abhängigkeit von Substanzen wie Alkohol, Drogen, Medikamenten oder Verhaltensweisen wie Glücksspiel, Internet und Arbeit. Im Zuge der Arbeitsgruppengespräche kristallisiert sich heraus: Wichtig ist es, so früh wie möglich eine Beziehung zu Natur und Wald aufzubauen. „Denn dann können wir lernen, in Krisensituationen auf diese Ressource



↑ Mit Wald der Sucht begegnen:  
Stefan Lirsch arbeitet gemeinsam mit dem Anton-Proksch-Institut daran  
➤ Dr. Thomas Legl vom Therapiesalon  
nutzt den Wald, um Menschen in der Krise zu helfen

zurückzugreifen“, stellt Waldpädagogin Lirsch fest. Die therapeutische Begleitperson zeigt auf, was in der Natur möglich sei, und der Patient kann einen Abstand zu einer belastenden Situation bekommen. Der Wald dient dabei als Projektionsfläche.

Derzeit bereitet Stefan Lirsch ein Projekt mit dem Anton-Proksch-Institut vor, einer der führenden Suchtkliniken Europas. Geplant sind Waldwanderungen mit Menschen, die sich in stationärer Behandlung befinden. Weiters sollen die Aktivitäten wissenschaftlich begleitet sowie die Zusammenarbeit zwischen Green Care WILD und den in der Suchtklinik arbeitenden Physiotherapeuten und Ärzten intensiviert werden.

#### Therapiesalon gegen Krisen

Den Wald als Aktionsraum nutzt bereits der „Therapiesalon“ im Peterhof bei Etlach an der Rax, der ganzheitliche Therapie für Menschen mit psychosomatischen Problemen anbietet, wie etwa Burnout, Angst und Panik

oder Sucht-Problemen. Ziel ist es, den Patienten durch umfassende und sehr persönliche Betreuung zu einem gesunden und erfüllten Leben zu verhelfen. „Wald ist für die Psyche ein besonderer Ort“, erklärt Dr. Thomas Legl vom Therapiesalon, er ist Klinischer- und Gesundheitspsychologe. Studien zeigen, dass Aufenthalte im Wald dazu beitragen, bei Erschöpfung jeglicher Art mental stabiler zu werden. Diese Effekte werden unter anderem von bioaktiven Substanzen hervorgerufen. Beispielsweise von Terpenen, die wir bei einem Waldspaziergang über die Atmung und die Haut aufnehmen. Terpene sind Pflanzenstoffe, die von Blättern, Nadeln und anderen Pflanzenteilen ausgestrahlt werden.

#### Schnittstelle Green Care WILD

Das Bundesforschungszentrum für Wald in Wien bündelt im Projekt Green Care WILD alle Aktivitäten zu Wald und Gesundheit und regt dazu an, den Wald für soziale Projekte zu nutzen. Die Interaktion zwischen Mensch und Natur im Wald findet statt. Der Wald wird zum Raum, der aktiv zur Verbesserung des Wohlbefindens von unterschiedlichen Zielgruppen beiträgt.

[bfw.ac.at/greencarewild](http://bfw.ac.at/greencarewild)  
Cervinka, R. et al. (2014): Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften. BFW-Bericht 147.  
Download unter [bfw.ac.at/greencarewild](http://bfw.ac.at/greencarewild)

#### Projekt Green Care WILD

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION

BUNDESMINISTERIUM  
FÜR NACHHALTIGKEIT  
UND TOURISMUS



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

