FAQs Waldtherapie

Ines Bender, Schutzgemeinschaft Deutscher Wald MV

Der Wald bietet mannigfaltige Potenziale für die Gesundheit des Menschen, welche von Wellness und Erholung über Prävention und Gesundheitsförderung bis hin zur Therapie und Rehabilitation von Erkrankungen reichen. „Waldbaden“ ist ein kostengünstiges und zugängliches Mittel der allgemeinen Gesundheitsförderung welches unspezifische Gesundheitseffekte für Personen ohne medizinische Indikation nutzbar macht. Waldtherapie hingegen ist eine seriöse und wirksame Behandlungsoption, mit der sowohl unspezifische als auch spezifische Gesundheitseffekte bei konkreten Krankheitsbildern erzielt werden können. Waldtherapie eignet sich damit als Modul des therapeutisch-rehabilitativen Bereichs, während „Waldbaden“ ein Präventionskonzept darstellt. In Mecklenburg-Vorpommern (MV) entwickelt ein aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung gefördertes Projekt gemeinsam mit der Universität Rostock einen Zertifikatskurs „Waldtherapie“.

Zur Begriffsvielfalt

Waldgestützte Gesundheitsangebote werden unter vielerlei Begriffen beschrieben und vermarktet: Waldbaden – Waldtherapie - Waldmedizin. Besonderer Beliebtheit erfreut sich derzeit die Bezeichnung „Waldbaden“. Ursprung hierfür ist der japanische Begriff „Shinrin Yoku“, welcher gerne mit „Waldbaden“ übersetzt wird und wörtlich das „Baden in der Atmosphäre des Waldes“ bezeichnet und Assoziationen mit bekannten Freizeit- und Entspannungsaktivitäten wie „Sonnenbaden“ oder das Baden im Meer wecken soll [5,6]. Im deutschsprachigen Raum scheint sich die Übertragung „Waldbaden“ für Entspannungs- und Erholungsangebote im Wald zu etablieren. Häufig wird der Begriff synonym zum Waldbaden verwendet.

Hier kann jedoch zunehmend beobachtet werden, dass eine Unterscheidung – auch begrifflich – zwischen präventiv und therapeutisch ausgerichteten Angeboten getroffen werden muss [6].

Dieses Projekt wird/wurde kofinanziert von der Europäischen Union aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung.

Operationelles Programm Mecklenburg-Vorpommern 2014-2020 - **Investitionen in Wachstum und Beschäftigung**

Wir von der SDW MV plädieren für eine klare Trennung der Begrifflichkeiten und verstehen unter **„Waldtherapie“ gezielte, indikationsbezogene Heilanwendungen unter therapeutischer Anleitung für spezifische Krankheitsbilder im gesundheitsfördernden Umfeld des Waldes**. Zu unterscheiden ist dieser Begriff vom „Waldbaden“ – dem „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“ – als Wellness- und Präventionsangebot.

Bei welchen Indikationen/Personengruppen ist die Waldtherapie sinnvoll?

Als Präventionsangebot ist „Waldbaden“ praktisch für alle Personen ohne medizinische Befunde einsetzbar.

Waldtherapie kann bei einer Reihe von Funktionsstörungen sinnvoll angewendet werden, so z.B.

- Herz-Kreislauferkrankungen (z.B. Bluthochdruck)
- Erkrankungen des Respirationssystem (z.B. COPD)
- Orthopädische Erkrankungen (z.B. Bandscheibenprolaps/-protrusion)
- Neurologische Erkrankungen (z.B. Multiple Sklerose, Rehabilitation nach Schlaganfall)
- Psychosomatische Erkrankungen (z.B. Depression, Traumata, Rehabilitation nach Karzinom)

Der Vorteil der Waldtherapie liegt darin, dass in einem Therapiedesign sowohl die somatischen Komponenten einer Erkrankung beeinflusst werden können, als auch die mentalen Begleiterscheinungen chronischer oder intensiver Krankheitserfahrungen (z.B. Förderung der Propriozeption bei Patienten mit Multipler Sklerose und die begleitende Sturzangst).

Mögliche Kontraindikationen sind durch den Therapeuten einzuschätzen. Allgemein scheinen erstmalig auftretende Depressionen und Erkrankungen mit psychotischen Schüben kontraindiziert zu sein.

Welche Einrichtungen wenden die Waldtherapie bereits an? Und welche Einrichtungen planen, diese Therapie aufzunehmen?

Nach unserem Kenntnisstand führen derzeit in Mecklenburg-Vorpommern folgende Einrichtungen waldtherapeutische Angebote durch:

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald
Landesverband Mecklenburg - Vorpommern
Gleviner Burg 1
18273 Güstrow

Tel.-Nr. 03843 / 8 55 99 03
FAX-Nr. 03843 / 8 55 99 05
E-mail geschaeftsstelle@sdw-mv.de

www.sdw-mv.de

Bankverbindung:
Ostseesparkasse Rostock

IBAN: DE40 1305 0000 0201 0962 50
BIC: NOLADE21ROS

Dieses Projekt wird/wurde kofinanziert von der Europäischen Union aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung.

Operationelles Programm Mecklenburg-Vorpommern 2014-2020 - **Investitionen in Wachstum und Beschäftigung**

- Müritz Klinik Klink
- Moorbad Bad Doberan Dr. Ebel Fachklinik
- MediClin Rehazentrums Plau am See
- Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin der Universitätsmedizin Rostock
- Johannesbad Fachklinik Klaus Störtebeker Ostseestrand
- Fachkrankenhaus für Neurologische Rehabilitation Schwaan- Waldeck
- Kreisdiakonisches Werk Greifswald e.V.

Diese Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Im Zuge der in 2020 und folgenden Jahren zu erwartenden Ausweisung von Kurwäldern und Heilwäldern in Mecklenburg-Vorpommern, werden weitere medizinische Einrichtungen, selbständige Therapeuten und Hotels mit eigenen Angeboten folgen.

Wie läuft die Therapie in der Regel ab?

Eine waldtherapeutische Einheit wird durch den Therapeuten klienten- und indikationsspezifisch gestaltet. So können Dauer, Gruppengröße und Übungsauswahl stark zwischen einzelnen Angeboten variieren. Gemeinsam ist jedoch ein struktureller Ablauf mit Ankommensphase, einer Informationsphase in welcher auf die in dieser Einheit zu bewältigende Herausforderung hingeführt wird, gefolgt von der Problemlösung mit den spezifisch ausgewählten Übungen. Diese sind i.d.R. eine Mischung aus mentalen (z.B. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen) und physischen Übungen, wobei die Schwerpunktsetzung von der Zielstellung der Therapieeinheit abhängt. Im Anschluss an diesen Hauptteil der Behandlung folgt eine Reflexionsphase, in welcher der Lernerfolg bei den Patienten gesichert werden soll.

Diesem grundlegenden didaktischen Schema folgen auch Präventionsangebote, wobei die Übungsauswahl nicht durch konkrete Krankheitsbilder bedingt ist, sondern durch den gewünschten Fokus auf Achtsamkeit oder Entspannung oder körperliche Aktivierung bestimmt ist.

Welche Folgen sind zu spüren?

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes kann zum einen unspezifisch (also nicht auf ein konkretes Krankheitsbild wirkend) und zum anderen spezifisch für funktionelle Störungen genutzt werden. Die unspezifische Gesundheitswirkung wird in **Präventions- und Erholungsangeboten**, wie dem Waldbaden oder dem klassischen Waldspaziergang, genutzt und hauptsächlich über zwei Weg erklärt: Zum einen wird eine positive Wirkung auf das Immunsystem (primär Aktivierung/Steigerung der NK-Zellen) durch bioaktive sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Terpene) angenommen. Zum anderen soll das Immunsystem indirekt durch eine Senkung der Stresshormone Noradrenalin, Adrenalin und Cortisol erfolgen [2,3,4]. Hierbei werden häufig die Stressreduktionstherapie von Roger Ulrich und die Aufmerksamkeits-Wiederherstellungstheorie von Rachel und Stephen Kaplan zitiert.

In der Waldtherapie werden durch die Therapeuten zusätzlich zu diesem unspezifischen Gesundheitseffekten noch weitere spezifische Wirkungen erzielt, indem auf Krankheitsbilder und Patienten abgestimmte Maßnahmen durchgeführt werden. So kann der Fokus der Behandlung z.B. auf Funktionsstörungen des Herz-Kreislauf-System, des Bewegungsapparat oder der Psyche gelegt werden. Dies erfordert domänenspezifisches Expertenwissen, welches Therapeuten und medizinische Fachkräfte in mehrjährigen Ausbildungen und Studiengängen haben und in waldtherapeutischen Weiterbildungen auf den „Therapieraum“ Waldes anzuwenden lernen.

Erst die zielgerichtete Auswahl und Anleitung **therapeutischer Maßnahmen** für die Behandlung konkreter medizinischer Befunde macht aus einem entspannenden Waldbad eine echte waldtherapeutische Intervention.

Wie oft sollte die Waldtherapie angewandt werden?

Über die Anwendungshäufigkeit der Waldtherapie entscheidet der behandelnde Therapeut je nach Indikation (z.B. Schwere der Funktionsstörung), Patient (z.B. Belastbarkeit, Regenerationszeiten) und weiteren Rahmenbedingungen (z.B. verfügbare Ressourcen).

Für Präventionsangebote lassen sich keine verlässlichen pauschale Aussage treffen. Empfehlungen reichen in der Literatur und in Fachkreisen von 30 Minuten im Monat bis hin zu 1h pro Woche. Andere Studien wiederum legen nahe, dass manche Wirkungen z.B. auf den Stresshormonspiegel erst nach 2 oder 4+ Stunden im signifikanten Bereich gemessen werden konnte.

Insgesamt lassen sich aus der aktuellen Studienlage mit ihren geringen Fallzahlen und oft ohne Kontrollgruppen wenig belastbare Empfehlungen ableiten. Verkürzt formuliert: So oft wie möglich und so lange bis einen Effekt nachweisbar ist.

Können Patient:innen die Waldtherapie auch zuhause weiterführen?

Gemäß unserem Verständnis von Waldtherapie als angeleitete, therapeutische Maßnahme bei medizinischen Indikationen kann Waldtherapie streng genommen nicht selbst durchgeführt werden. Jedoch ist es das Ziel der therapeutischen Anwendungen, bei den Patientinnen und Patienten langfristige Verhaltensänderungen hin zu einer gesundheitsfördernderen Lebens- und Bewegungsweise zu bewirken. Der Aspekt der Selbstwirksamkeit ist daher ein wichtiger Bestandteil der Waldtherapie und der waldgestützten Präventionsangebote. Die eigenständige Nutzung von Achtsamkeits- und Entspannungsverfahren in der gesundheitsfördernden Atmosphäre des Waldes durch die Patientinnen und Patienten ist das Ziel Waldtherapie nach Behandlungsende.

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald
Landesverband Mecklenburg - Vorpommern
Gleviner Burg 1
18273 Güstrow

Tel.-Nr. 03843 / 8 55 99 03
FAX-Nr. 03843 / 8 55 99 05
E-mail geschaeftsstelle@sdw-mv.de

www.sdw-mv.de

Bankverbindung:
Ostseesparkasse Rostock

IBAN: DE40 1305 0000 0201 0962 50
BIC: NOLADE21ROS

Dieses Projekt wird/wurde kofinanziert von der Europäischen Union aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung.

Operationelles Programm Mecklenburg-Vorpommern 2014-2020 - **Investitionen in Wachstum und Beschäftigung**

Wer übernimmt die Kosten für die Waldtherapie?

Mit Stand Frühjahr 2020 kann Waldtherapie derzeit über etablierte Therapiemodule z.B. über Bewegungstherapie im Outdoorbereich etc. in der Rehabilitation genutzt werden. Für die Bezuschussung der Therapie durch Krankenkassen als eigenständiges Therapiemodul im KTL-Katalog ist es noch ein längerer Weg, der einer deutlich solideren Studienlage bedarf.

Vereinzelt werden Präventionskurse „Waldbaden“ bereits jetzt von den Krankenkassen bezuschusst. In den nächsten Jahren wird sich dies mit immer besserer Forschungslage und Bekanntheitsgrad des Präventionskonzeptes weiter ausbreiten.

Literatur

[1] Beute, F, van der Berg, A. Seeing the forest through the trees: Contemporary and future avenues of research. In: Kotte, D, Li, Q, Shin, W S, Michalsen, A (Hrsg): International Handbook of Forest Therapy. Cambridge Scholars Publishing, 2019; 208-215

[2] Hansen, M, Jones, R, Tocchini, K. Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2017 Jul 28;14(8). pii: E851. doi: 10.3390/ijerph14080851.

[3] Ideno, Y, Hayashi, K, Abe, Y, Ueda, K, Iso, H, Noda, M, Lee, J, Suzuki, S. Blood pressure-lowering effect of Shinrin-yoku (Forest bathing): a systematic review and meta-analysis. BMC Complementary and Alternative Medicine, 2017 Aug 16;17(1):409. DOI: 10.1186/s12906-017-1912-z

[4] Kobayashi, H, Song, C, Ikei, H, Park, BJ, Kagawa, T, Miyazaki, Y. Combined Effect of Walking and Forest Environment on Salivary Cortisol Concentration, Frontiers in Public Health, 2019; 7: 376. Published online 2019 Dec 12. doi: 10.3389/fpubh.2019.00376

[5] Li, Q. Introduction of Forest Medicine: Forest Medicine as an important field of research. In: Kotte, D, Li, Q, Shin, W S, Michalsen, A (Hrsg): International Handbook of Forest Therapy. Cambridge Scholars Publishing, 2019; 62-69

[6] Schuh, A, Immich, G. Waldtherapie – das Potenzial des Waldes für Ihre Gesundheit. Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 2019; 13, 105-107

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald
Landesverband Mecklenburg - Vorpommern
Gleviner Burg 1
18273 Güstrow

Tel.-Nr. 03843 / 8 55 99 03
FAX-Nr. 03843 / 8 55 99 05
E-mail geschaeftsstelle@sdw-mv.de

www.sdw-mv.de

Bankverbindung:
Ostseesparkasse Rostock

IBAN: DE40 1305 0000 0201 0962 50
BIC: NOLADE21ROS

Dieses Projekt wird/wurde kofinanziert von der Europäischen Union aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung.

Operationelles Programm Mecklenburg-Vorpommern 2014-2020 - **Investitionen in Wachstum und Beschäftigung**