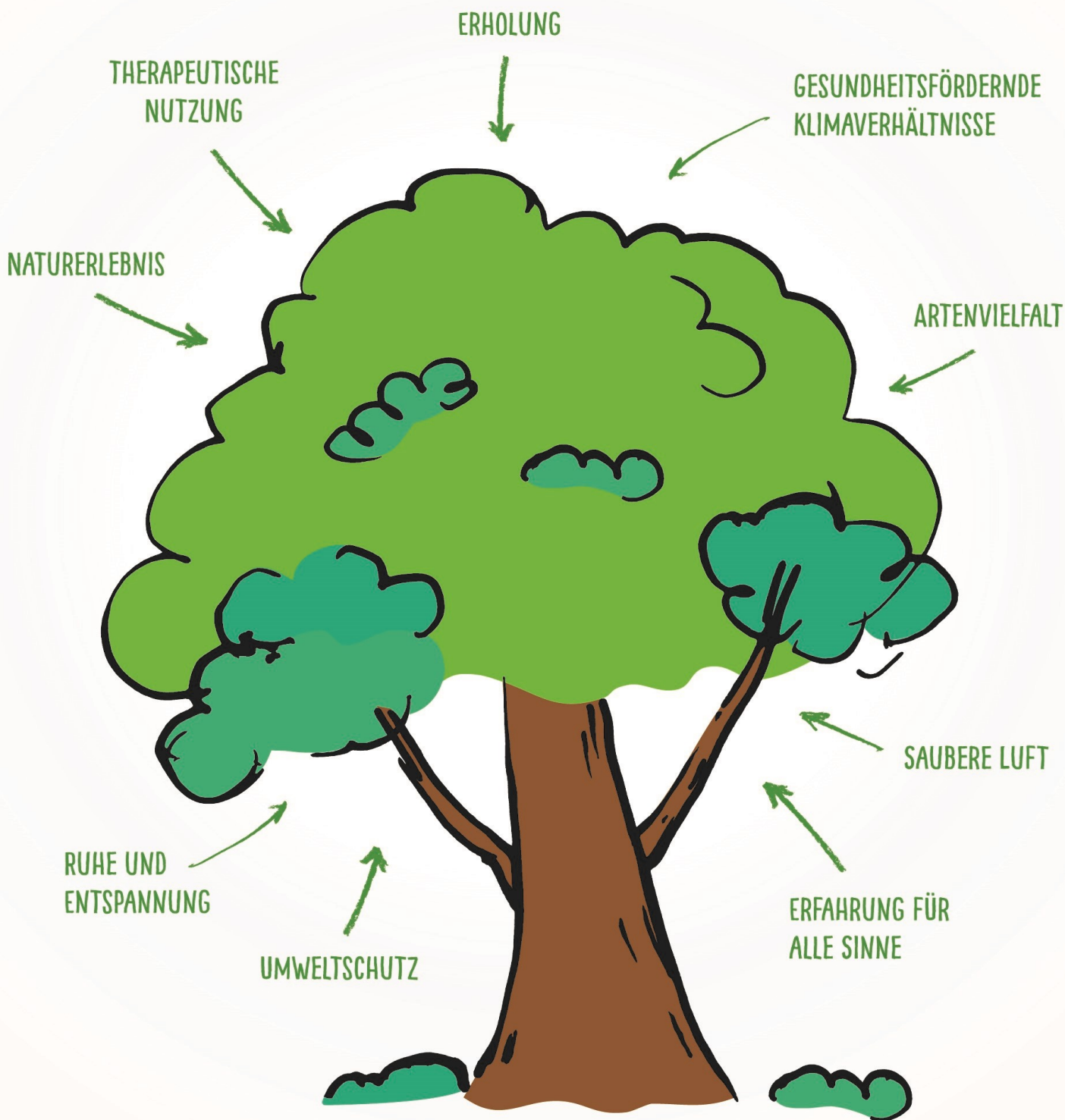


HEILWALD UND KURWALD

IN MECKLENBURG-VORPOMMERN



WWW.MV-BAEDERVERBAND.DE



HEILWALD



KURWALD



BÄDERVERBAND
MECKLENBURG-VORPOMMERN



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für
Regionale Entwicklung



MV tut gut.



WALD 2.0 in Portugal

Liebe Freunde des Waldes, liebe Freunde der Waldgesundheit,

vor 394 Jahren schuf der Orden der Karmeliter diesen religiösen und wahrlich verzaubernden Ort. Die **Mata do Bussaco** ist nicht einfach ein Waldgebiet! Sie ist Erbe, sie ist Marke und eine einmalige Chance für ein durchdachtes Zusammenspiel zwischen Naturschutz und Nutzung für die Gesundheit der Menschen. Sollte sich Ihnen die Gelegenheit bieten, besuchen Sie diesen besonderen Ort. Im Kurort Luso trafen sich vom 06. bis 09. April 2022 Waldexperten aus der ganzen Welt zum 4. Internationalen Waldkongress.





HEILWALD



KURWALD



Aus Mecklenburg-Vorpommern waren dabei

Prof. Dr. med. Karin Kraft, Universitätsmedizin Rostock
Die Entwicklung des Heilwaldes aus medizinischer Sicht

Luise Nadler, Landesforstanstalt Mecklenburg-Vorpommern
Die Ausweisung des Heilwaldes aus forstwirtschaftlicher Sicht

Jan Schmidt, BioCon Valley
Zertifizierung von Heilwäldern – Ausarbeitung europäischer Standards

Annette Rösler, Bäderverband Mecklenburg-Vorpommern
Einblicke in die Heilwälder und Kurwälder Mecklenburg-Vorpommerns

Anett Bosselmann, Landesforstanstalt Mecklenburg-Vorpommern
Weiterbildung Waldtherapie und Waldprävention in Mecklenburg-Vorpommern

Dr. med. Armin Thelen, Müritzklinik
Die Wirkung des Heilwaldes bei chronischem Rückenschmerz

Dr. Karin Lehmann, Kaiserbäder Insel Usedom
Europas erster Kinderheilwald – Kindergesundheit im Wandel



HEILWALD



KURWALD

120 Kongressteilnehmer aus 12 Ländern und mehr als 40 Referenten tauschten sich im zentralportugiesischen Luso über verschiedene Ansätze der Nutzung von Waldgebieten aus. Diskutiert wurden ein umfänglicher Schutz des Waldes, aber auch dessen Nutzung für die Gesundheit des Menschen. Das Grande Hotel de Luso und die Mata do Bussaco waren Austragungsort des 4. Internationalen Waldkongresses.

Am 06. April 2022 erfolgte die offizielle Eröffnung durch hochrangige Vertreter des Tourismus in Portugal. Geprägt waren alle Vorträge von der Forderung nach einem respektvollen Umgang mit der Natur. Nur durch den Erhalt der unterschiedlichsten Wälder weltweit kann die Balance zwischen nachhaltiger Forstwirtschaft und gesundheitstouristischer Nutzung, ergänzt durch mannigfaltige Waldtherapieformen, gewährleistet werden.





HEILWALD



KURWALD

1. Kongresstag

Am Morgen begrüßten Paulo Fernandes von Destinaure, Organisator des Kongresses, António Jorge Franco, Bürgermeister von Mealhada, Gerhard Tucek, Vertreter der International Society of Forest Therapy und die Staatssekretärin Isabel Ferreira freudig die Kongressteilnehmer.

Für den Bürgermeister war es eine große Freude über „seinen“ Wald zu reden, die Mata do Bussaco, einen friedlichen Ort mit großer Spiritualität. Der Reichtum an Artenvielfalt und die Einzigartigkeit dieses Naturerbes erfordern, dass wir uns genau mit den Bedürfnissen

befassen, vor allem aber mit den Möglichkeiten dieser Ressource, die bereits ein touristisches Produkt ist. Die Verbindung von Natur und Aktivtourismus, Gesundheit und Wohlbefinden mit der strate-

gischen Positionierung von bussaco ist eine Herausforderung, der sich die Vertreter der Region gemeinsam stellen.

Das ländliche Mittelportugal verbindet den atlantikgeprägten Norden und den mediterranen Süden. Die Region braucht wirtschaftliche Investitionen aus dem privaten und öffentlichen Sektor.

Es ist wichtig zu definieren, wie sich klassifizierte und geschützte Gebiete angesichts der aktuellen Tourismustrends positionieren. Wissenschaftler verschiedener Nationalitäten brauchen den Erfahrungsaustausch, um eine gemeinsame Terminologie für die Themengebiete der Heilwälder und der Waldtherapie zu finden.



Pedro Machado vom Tourismusverband Mittelportugal betonte, dass der Wald vor den gleichen Herausforderungen steht wie der gesamte Tourismussektor Portugals. Die Nachfrage nach Grünflächen, nach Wald, nach Parks ist gestiegen. So muss eine Neupositionierung die Balance zwischen Naturschutz und gesundheitlicher Nutzung herstellen. Für die regionale Entwicklung in Portugal besteht die Notwendigkeit, Gemeinschaftsmittel für Produktprogramme zu verwenden, um endogene und innovative Produkte zu bewerten, die in der Lage sind, die Entwicklung einer nachhaltigen Wirtschaft zu fördern.



ISFT

Bereits am 06. April 2022 trafen sich die Mitglieder der ISFT zu einem konstruktiven Austausch. **Die internationale Gesellschaft** wurde 2018 gegründet, inzwischen engagieren sich 12 Länder im Verbund. Die ISFT hat Ihren Sitz im österreichischen Krens, das

General Office befindet sich bei der BioCon Valley GmbH in Mecklenburg-Vorpommern. „Die internationale Kongressreihe ist für den Austausch verschiedener Erfahrungen wichtig, die Voraussetzungen und Entwicklungen sind weltweit sehr unterschiedlich“,

so Dr. Gerhard Tucek. So ist zu wünschen, dass die Forschungen im Bereich der Waldtherapien forciert werden. Man ist sich aber auch darüber im Klaren, dass stets eine Finanzierung über die Umsetzung entscheidet.



Modul 1 NACHHALTIGER WOHLFÜHLTOURISMUS IN KLASSIFIZIERTEN GEBIETEN

Miguel Vasco von **iNature** referierte zur Vielfalt als Grundlage für einzigartige touristische Erfahrungen. Stefano Ravelli, Direktor des Fremdenverkehrsamtes Valsugana Lagorai (DMO) Trentino Italien beschrieb eindrucksvoll das Beispiel des italienischen Trentino. Aus dem verschlafenen Alpendorf wurde eine Touristenhochburg. Bei gerade mal 500.000 Einwohnern bevölkerten jährlich 32 Millionen skifreudige Touristen das Gebiet. Ein „weiter so“ war nicht die Option, so entschied

man sich 2017, den Prozess der Zertifizierung für Nachhaltigkeit (GSTC) zu beginnen. Alles ist mit dem Tourismus verbunden, die Natur ist da! Sie steht uns aber nicht einfach zur Verfügung. Man braucht einen langen Atem, Menschen verstehen Nachhaltigkeit nur schwer, so Stefano Ravelli.

Dr. Jana Vilman, DMO Tourismus Bohinj, Slowenien berichtete über die Verwaltung des walddreichsten Landes als nachhaltiges Reiseziel. Das von Naturschutzparks geprägte Gebiet besteht aus gerade mal

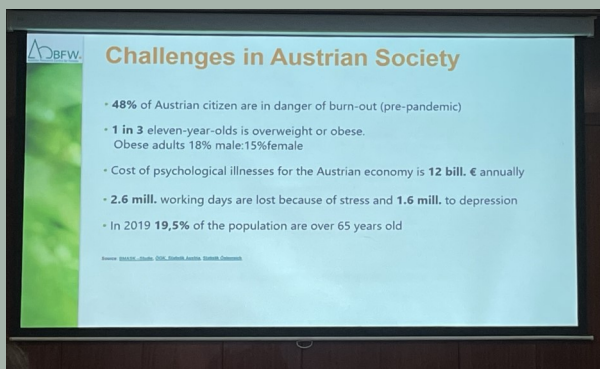
24 Dörfern mit 5.200 Einwohnern. In der wunderschönen Natur waren im Sommer immer viel zu viele Gäste. Mit politischen Rahmenbedingungen musste ein Gleichgewicht zwischen Naturschutz und Tourismus gefunden werden. Auch für das bekannte **Wildblumenfestival** bedurfte es eines ausgeklügelten Mobilitätskonzeptes. Nur über Kostendruck und eine erhebliche Veränderung im Mindset kann das Ziel Nachhaltigkeit erreicht werden.

Modul 2 BEISPIELE FÜR ANGEWANDTE PRAKTIKEN IN DEN BEREICHEN GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND ÖKOTOURISMUS IN GRÜNEN UMGEBUNGEN

Dr. Stanislovas Čepinskas von der Technischen Universität Kaunas (KTU) Litauens sprach über das Potenzial für Heilwälder und stellte die aktuelle Situation seiner Heimat vor. Riesige Waldgebiete westlich der Taiga befinden sich in einem absoluten Naturzustand und sind FFH-Gebiete. 53 % des Waldes sind Staatseigentum. 60 % der staatseigenen Wälder werden kommerziell genutzt, die Holzernte hat überall zugenommen. Der massive Kahlschlag hat seit 2018 Proteste aus der Bevölkerung zur Folge. Eine Etablierung von Heilwäldern sieht Dr. Čepinskas als „Waffe“ gegen die Kahlschlagproblematik.



„[Green Care WALD](#)“ werden pädagogische, beratende, soziale und therapeutische Interventionen im Wald ermöglicht. Dominik Mühlberger betont explizit die Bedeutung der Waldtherapie. Über den Rahmen eines Waldtherapieprogramms in einem Spa-Setting berichtet Gisela Immich von der Ludwig-Maximilians-Universität München. Vor 10 Jahren brachte Prof. Dr. Horst Klinkmann die Idee der Heilwälder, der Waldtherapie, aus Asien mit und nun ist daraus eine Bewegung geworden, so die Fachfrau. Therapien aus dem Innenbereich müssen an die örtlichen Gegebenheiten im Wald angepasst werden. So tritt Gisela Immich dafür ein, dass es Studien als Basis der Bezahlung der Therapien braucht und eine stärkere Lobby, um gegen eine gewaltige Pharmaindustrie anzukommen.



Dominik Mühlberger von der Bundesforstforschungsanstalt in Österreich schockt mit einer Zahl. 48 % der Österreicher befinden sich in Burn-Out-Gefahr! Knapp 20 % der Österreicher sind über 65 Jahre alt und Depressionen und Stress in der Bevölkerung kosten das Gesundheitssystem jährlich über 4 Milliarden Euro. Nach den Jahren der Pandemie ist deutlich, dass der Wald eine Chance ist, diesem Problem zu begegnen. Aber es braucht mehr Partner und es braucht „viele Sprachen“. Soziales Engagement im Wald kann sehr vielseitig aussehen und unterschiedlichste Zielgruppen ansprechen. Menschen verschiedener Zielgruppen in unterschiedlichen, zum Teil schwierigen Lebenssituationen, können im Wald Unterstützung erfahren. Durch Projekte der



Modul 3 WALD ALS SCHLÜSSEL FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG Region Centro in Portugal

Helena Freitas von der Universität Coimbra, Portugal, machte den Ernst der Lage klar - die Zukunft unseres Planeten ist bedroht. Die Erderwärmung lässt sich nicht stoppen, wir Menschen müssen uns an den Klimawandel anpassen. Politisch muss per Abkommen sichergestellt werden, dass 30 % der Land- und Wasserfläche geschützt werden. In Portugal sind 22 % der Landschaft geschützt. Die Entwicklung der Heilwälder kann gut genutzt werden, die Natur wiederherzustellen und mit einer breiten Biodiversität zu guten Ökosystemleistungen beizutragen.

2017 gab es in Mittelportugal verheerende Brände auf einer Fläche von 700.000 ha. Luís Matias berichtete über das Programm zur Revitalisierung des Pinhal Interior in Portugal. Ein überzeugender Ansatz ist in der Umsetzung gescheitert, viele Einwohner haben das Gebiet



inzwischen verlassen. „Wir Menschen sind der Beginn und das Ende, wir dürfen dieses Gebiet nicht aufgeben“, so Luís Matias. Die Gründung der „grünen Wirtschaft“ brächte wieder Menschen und Arbeit in das Gebiet. Aus Mangel an Geld formuliert man aber viele Pläne im Konjunktiv.

Modul 4 GESCHÄFTSENTWICKLUNG IN DER NATUR, GESUNDHEIT UND TOURISMUS



Das **Projekt Green4C (GreenForCare)** ist ein dreijähriges Projekt, welches naturbasierte Lösungen für Gesundheit, Wohlbefinden und soziale Inklusion innoviert und fördert.

Insbesondere zielt Green4C darauf ab, interdisziplinäre Fähigkeiten zu verbessern und Innovations- und Unternehmer-einstellungen unter allen Lehrenden an den Universitäten zu fördern. Der innovativste Aspekt von Green4C ergibt sich aus der Integration von zwei Geschäfts- und Wissenschaftssektoren, die derzeit voneinander getrennt sind, dem Sektor Gesundheit und dem der Nutzung natürlicher Ressourcen. Green4C arbeitet in den Bereichen waldbasierte Pflege, städtische Grünpflege, soziale Landwirtschaft und Green Care Tourismus.



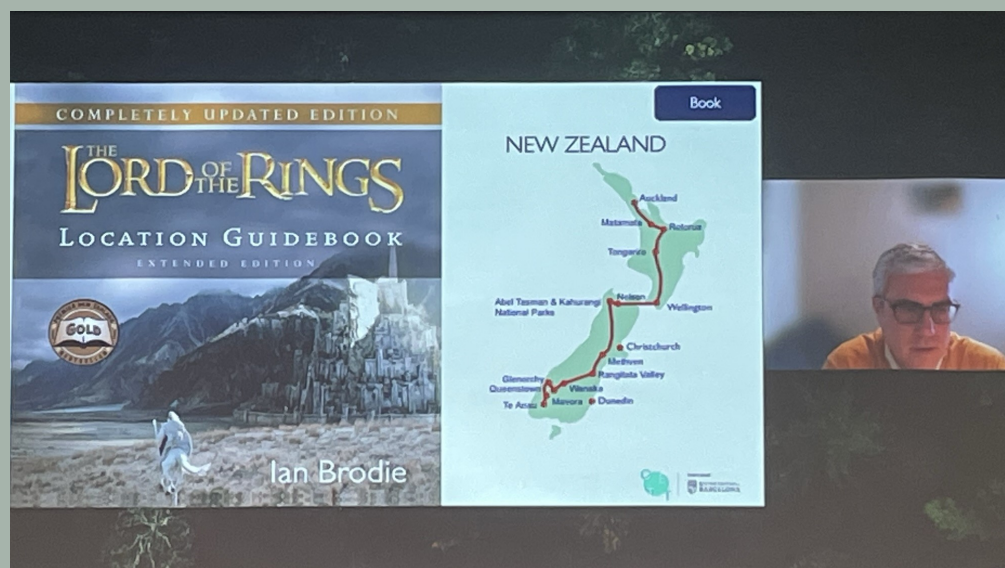
HEILWALD



KURWALD

Wir kennen das aus Mecklenburg-Vorpommern! Aufgrund unserer einzigartigen Natur und der Authentizität des Landstriches sind „wir“ gern Filmkulisse. Dr. Eugeni Osácar, Forschungsdirektor an der CETT Barcelona School of Tourism beschrieb die Bedeutung von Drehorten für die Wertschöpfungskette Filmtourismus. Im Jahr 2017 waren immerhin für 80 Mio. Reisende Film- und Serienbilder Reiseanlass. Na denn, go for Hobbit!

Montse Subirana-Malaret, PhD der Universität de Barcelona berichtete über die Auswirkungen des Wanderns und Gehens für das menschliche Wohlbefinden (Wandern auf den Spuren der

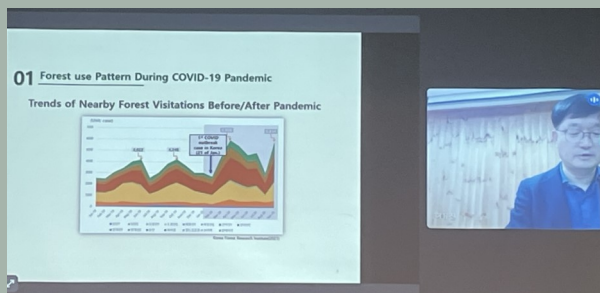


Katharer). In einer Studie mit 500 Probanden und 100 Personen in der Kontrollgruppe wurde nachgewiesen, dass Wandern die negative Auswirkung von Unruhe um 21,1 % reduziert. Ängste und Depressionen reduzierten sich bei den Probanden um 35 %. Das negative Gefühl der Wut konnte um 14 % gesenkt werden, die Zufriedenheit mit dem Leben stieg dagegen um 13 %. Wald macht eben doch glücklich!

Nach dem Abendessen mit regionalen Köstlichkeiten genossen die Teilnehmer ein Konzert für die Seele mit verbundenen Augen. Der Klangkünstler Luís Antero verzauberte mit faszinierenden Naturgeräuschen und -klängen. So manch ein Gast schien entspannt durch den Raum zu schweben.



2. Kongresstag



Korea ist geprägt von starkem Wirtschaftswachstum und einer hohen Bevölkerungsdichte. Durch ein erfolgreiches Aufforstungsprogramm wurde erreicht, dass 64 % der Fläche bewaldet sind, lediglich 25 % davon sind staatlich.

Dr. Won Sop Shin von der Chungbuk National University, Korea, sagte, dass die Pandemie eine Änderung der Nutzung des Waldes gebracht hat. Menschen suchen Ruhe und Frieden. 37 Heil- und Kurwälder gibt es in Korea. Im Jahr 2021 haben 18.000 Menschen eine Waldtherapie mit einer Dauer von sechs bis acht Tagen gemacht, das Ziel für 2022 liegt bei 26.000 Bürgern.

Mit dem „Wohlfühl-Voucher“ macht Korea deutlich, dass die Prävention im Fokus steht. Immerhin wurden Gutscheine im Gesamtwert von 2 Millionen verteilt.

Modul 5 WALD THERAPIE FÜR SOZIALE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Digital zugeschaltet berichtete Dr. Matilda van den Bosch, Professorin an der Universität von British Columbia in Spanien, über die positiven Auswirkungen der Natur auf die menschliche Gesundheit. Green spaces reduzieren das Risiko von ADHD und verhindern Einsamkeit. Sie wies darauf hin, dass die Qualität der Grünflächen entscheidend ist. Anschließend setzte sich Alex Gesse für die Verschreibung von Waldtherapie ein und fordert damit ein Ziel wohl vieler Kongressteilnehmer. Doch für die Übernahme der Kosten durch Versicherungen braucht es Studien. Auch dies ist Konsens der Anwesenden.

In Großbritannien spielt die Waldgesundheit ebenso eine große Rolle. Lediglich 13 % der Insel sind Waldflächen. So nutzen Briten für das Waldbaden alte Wälder und Stadtparks. Dr. Kirsten McEwan von der Universität Derby berichtete von einer Studie mit 60 Teilnehmern. Es konnte nachgewiesen werden, dass die Menschen nach zwei Stunden im Wald 29 % weniger Ängste haben und die positiven Emotionen um 15 % steigen.



Digital zugeschaltet, bescheinigte Prof. Dr. Eric Pfeiffer von der Katholischen Universität in Freiburg den Deutschen fehlenden Kontakt zur Natur, Bewegungsmangel und daraus resultierende Depressionen.

Für die therapeutische Wirkung des Waldes auf die Gesundheit der Menschen sind schon zwei Stunden Waldaufenthalt in der Woche förderlich. Die Stille und Langeweile im Wald bewirken ein anderes Zeitempfinden beim Menschen.

Modul 6 DIE SCHAFFUNG VON HEILWÄLDERN - ERFAHRUNGEN AUS MECKLENBURG-VORPOMMERN

Vor über 10 Jahren brachte Prof. Dr. Horst Klinkmann die Idee der Heilwälder und Kurwälder aus Asien nach Mecklenburg-Vorpommern. Nach dem Festschreiben der Definitionen und der Entwicklung der Kriterien gibt es bis Ende 2022 zehn der besonderen „Gesundheitswälder“ im Bundesland an der Ostseeküste. Annette Rösler, Geschäftsführerin des Bäderverbandes Mecklenburg-Vorpommern, berichtete über die aktuell laufende Studie sowie die Fortschritte in der Produktentwicklung und Vermarktung.



Anett Bosselmann von der Landesforstanstalt Mecklenburg-Vorpommern informierte über die stark nachgefragten Weiterbildungen im Bereich der Waldtherapie. Gerade startete ein neuer Schulungsdurchgang, daher wurde die Referentin digital aus Deutschland zugeschaltet.

Über den Nutzen des Heilwaldes bei Patienten mit chronischem Rückenschmerz berichtete digital zugeschaltet PD Dr. med Armin Thelen von der Müritz Klinik Klink. Die Studie wird im Auftrag des Bäderverbandes Mecklenburg-Vorpommern zusammen mit der Universität Hamburg durchgeführt. Im Herbst 2022 liegen die Ergebnisse der Studie vor.



Mit dem ersten europäischen Kinderheilwald, welcher im Herbst 2021 eröffnet werden konnte, hat Mecklenburg-Vorpommern erneut ein innovatives Gesundheitsprodukt entwickelt. Dr. Karin Lehmann beschrieb digital den Erfolg in den Kaiserbädern der Insel Usedom. Gesellschaftliche Veränderungen und erst recht die Corona-Pandemie haben massive Folgen auf die Kleinsten der Gesellschaft. Der Kinderheilwald hilft bei Achtsamkeitsdefiziten. Durch gezielte und bewusste Übungen im Wald werden Kinder zur Bewegung animiert und finden zu einem natürlichen Lebensraum zurück.



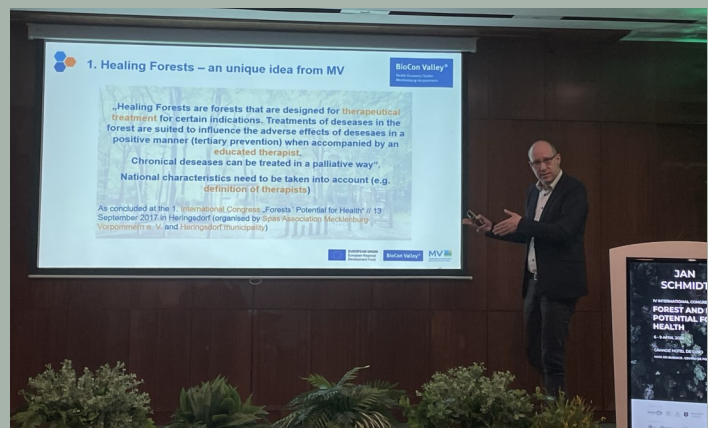
Modul 7 INTERNATIONALE ZERTIFIZIERUNG VON HEILWÄLDERN

Konzept, wissenschaftliche Grundlagen und Beispiele aus der Praxis



Luise Nadler von der Landesforstanstalt Mecklenburg-Vorpommern beurteilte das Heilwaldzertifikat aus forstlicher Sicht. Inzwischen steht nicht allein die forstwirtschaftliche Nutzung im Fokus. So besuchen jährlich 7 Mio. Menschen den Wald in Mecklenburg-Vorpommern. Dies macht deutlich, dass sich die Nutzung der Wälder verändert hat. Das von der Landesforst erstellte Waldgutachten ist ein wesentlicher Bestandteil im Rahmen der Ausweisung der Heilwälder und Kurwälder.

Das Erfolgsprodukt der Heilwälder und Kurwälder aus Mecklenburg-Vorpommern soll in die Welt getragen werden. Jan Schmidt von der Internationalen Zertifizierungsstelle Heilwald, angesiedelt bei der BioCon Valley® GmbH, berichtet von der Zertifizierung von Heilwäldern und der Ausarbeitung europäischer Standards. Das internationale Zertifikat und ein abgestimmter Zertifizierungsprozess garantieren die Einhaltung des hohen Qualitätsversprechens. Die ersten Wälder werden kurzfristig in Österreich zertifiziert.



Zur Entwicklung des Heilwaldzertifikats aus medizinischer Sicht referierte Prof. Dr. Karin Kraft von der Universitätsmedizin Rostock. Die wissenschaftlich bestätigte Eignung ausgewählter Waldgebiete im Kontext mit spezifischen Indikationen ist Voraussetzung für die Ausweisung von Heilwäldern und Kurwäldern in Mecklenburg-Vorpommern.

Originell radelte Pater Maurus vom Benediktinerstift über die Leinwand im Tagungsraum. Gemeinsam mit Gerhard Grabner vom Stift Göttweig in Österreich stellten die beiden den 5.000 ha großen Wald vor. „Pure Natur, nahe Gott, vom Menschen verwaltet“, so das Ordensmitglied. Die beiden formulierten die Frage, ob definierte Standards geeignet sind, sie weltweit anzuwenden. Jan Schmidt von der Internationalen Zertifizierungsstelle antwortete, dass die ISFT dazu Erfahrungen sammle und offen für Gespräche ist. Prof. Gerhard Tucek von der ISFT sagte, dass die Kriterien in einem offenen Prozess diskutiert werden müssen. Einig ist man sich über den Wert ausgebildeter Waldtherapeuten für die optimale Nutzung der Gesundheitswälder.

Und dann kam ein Mann mit Kult-Status. Amos Clifford von der Association of Nature and Forest Therapy (ANFT) aus den USA. Bereits 2.000



Guides aus 62 Ländern hat er ausgebildet. Er erklärte dem Auditorium, dass er mit Bäumen spricht, und diese auch mit ihm. Es gibt einen Sinn hinter den Sinnen und das Gesetz des Waldes ist süß und bringt Wärme. Die Erde hat eine Psyche und wir Menschen werden außerhalb von ihr geboren. Speziell eben!



Nuno Banza, Vorstandsvorsitzender der ICNF gab ergänzend einen beeindruckenden Einblick in die Bedeutung der Entwicklung von Wäldern in Portugal. Portugal ist bekannt für seine großen Waldbrände, dies gehört auch zum Ökosystem. 9 Mio. ha der Fläche des Landes sind Schutzgebiete, davon sind 3 Mio. ha Wald. Lediglich 3 % der Gebiete sind staatlich. Es bräuchte eine Flurbereinigung, um die Kleinteiligkeit zu überwinden und mit den wertlosen Flächen Strukturen zu entwickeln, die Schutz vor Feuer bieten und wirtschaftlich sind. Problematisch ist aus seiner Sicht zudem, dass das Gros der Portugiesen keine Verbindung zur Natur hat.

Das pure Kontrastprogramm, also sachliche Wissenschaft, bot alsdann Prof. Dr. Uwe Rinner, Programmdirektor für angewandte Chemie am Institut Biotechnologie der Fachhochschule Krams in Österreich. Kommunikation ist der Schlüssel auf dem Planeten! So existiert eine chemische Sprache, die zwischen verschiedenen Pflanzen und Arten genutzt wird. Entscheidend ist das Vorhandensein von Pilzen.



Ana Belén Noriega von PEFC stellt die Voraussetzungen und das Programm der Zertifizierung von Heilwäldern durch PEFC vor.



HEILWALD



KURWALD

Kongressimpressionen





HEILWALD



KURWALD





HEILWALD



KURWALD





HEILWALD



KURWALD

Auf Wiedersehen!

Es war wunderbar, nach der anstrengenden Zeit der Pandemie persönlich in den regen Austausch mit den Experten aus der ganzen Welt gehen zu können. Die Ressource Wald und ihre vielfältigen Möglichkeiten der Nutzung verbinden uns alle im Herzen. Für den Schutz unserer Natur und die Entwicklung weiterer gesundheitstouristischer Angebote mit der „grünen Apotheke Wald“ steht jeder von uns täglich ein.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit der Fachwelt im Jahr 2023!

Annette Roster



Bäderverband Mecklenburg-Vorpommern
Konrad-Zuse-Straße 2
18057 Rostock
T: 0049 381 808 99 380
info@mv-baederverband.de
www.mv-baederverband.de
www.kur-und-heilwaelder.de



BÄDERVERBAND
MECKLENBURG-VORPOMMERN