



HEILWALD



KURWALD



BÄDERVERBAND  
MECKLENBURG-VORPOMMERN



Wegweiser zur Entwicklung von  
Heilwäldern & Kurwäldern



Schön, dass Sie sich entschieden haben, einen Heilwald oder Kurwald zu entwickeln. Ihr Ort hat somit die Chance, einmalige, gesundheits-touristische Anziehungspunkte für Einwohner und Gäste vorzuhalten. Ein Heilwald oder Kurwald ist ein nachhaltiges und saisonverlängerndes Angebot.

## Warum gibt es diesen Wegweiser?

Nach § 22 Absatz 1 Landeswaldgesetz Mecklenburg-Vorpommern kann Wald auf Antrag zu einem Erholungs-, Kur- oder Heilwald erklärt werden. Im Unterschied zu einer rechtlich nicht verbindlichen Zertifizierung wird der entsprechende Wald nach Landeswaldgesetz behördlich ausgewiesen. Die Ausweisung erfolgt durch Rechtsverordnung, welche bestimmte Ge- und Verbote, aber auch Nutzungsrechte oder Gestaltungsmöglichkeiten im Kur- oder Heilwald festlegt.







## Reizüberflutung & Bewegungsmangel

Spätestens seit Beginn des Internetzeitalters ist unser Leben hektischer geworden. Nur selten bleibt Raum für ausreichend Bewegung und Entspannung. Überlastung und psychischer Druck führen auf Dauer zu schwerwiegenden Erkrankungen. Nicht immer ist die Schulmedizin die einzige Lösung.

Wir sind sensibler geworden im Umgang mit unserer eigenen Gesundheit und suchen nach Alternativen. Eine dieser Möglichkeiten ist der Wald, unsere „grüne Apotheke“.

Heilwälder und Kurwälder werden im Bereich der Prävention, aber auch der Rehabilitation genutzt. Weitreichende Informationen finden Sie hier:  
[www.kur-und-heilwaelder.de](http://www.kur-und-heilwaelder.de)







## Was ist ein Kurwald?

Hier handelt es sich um Waldgebiete, die aufgrund verschiedener Eigenschaften dazu prädestiniert sind, eine gesundheitsfördernde Breitenwirkung zu entfalten. Aufenthalte in Kurwäldern können dazu beitragen, die Progredienz, Rekurrenz oder die Chronifizierung zu verringern (Sekundärprävention).

## Was ist ein Heilwald?

Heilwälder sind Waldgebiete, die für eine therapeutische Nutzung für spezielle Indikationen gestaltet sind. Behandlungen von Krankheiten im Wald sind geeignet, das Ausmaß der Beeinträchtigung durch diese Erkrankungen günstig zu beeinflussen (Tertiärprävention), wenn sie durch geschulte Therapeuten begleitet werden. Chronische Krankheiten können lindernd behandelt werden (Palliation). Nationale Besonderheiten werden dabei berücksichtigt, z. B. bei der Definition von Therapeuten.



HEILWALD



KURWALD





1



## Heilwald oder Kurwald?

Die Entwicklung eines Heilwaldes oder Kurwaldes sollte sich in die touristische Ausrichtung und die entsprechende Marketingstrategie Ihres Ortes einfügen. Idealerweise ist Ihr Ort ein staatlich anerkannter Kur- oder Erholungsort.

Es braucht ein gemeinsames Ziel und gemeinsames Vorgehen. Für die Ausweisung eines Heilwaldes bedarf es einer gesundheitsorientierten Einrichtung in unmittelbarer Nähe.

## Vorliegende Rahmenbedingungen:

- Was sind die spezifischen Eigenschaften des Waldes?
- Sind Wasserläufe oder Gewässer vorhanden?
- Was sind die topografischen Gegebenheiten?
- Beachtung der Barrierefreiheit – Gefälle, Beschaffenheit der Wege?
- Differenzierung nach Indikationen / Krankheitsbildern
- Sichtung des vorhandenen Kartenmaterials und der Flurstückeinträge
- Eingrenzung des zu entwickelnden Waldgebietes
- Klärung der Eigentumsverhältnisse des Waldgebietes





1

## Die Zielstellung des Projektes ist zu prüfen!

Zu Beginn ist oft unklar, ob der Wald ein Heilwald oder Kurwald wird. Die detaillierten Qualitätskriterien für einen Heilwald oder Kurwald bestimmen diese Entscheidung.

Weitere Infos unter: [www.kur-und-heilwaelder.de/Qualitaet-Kriterien](http://www.kur-und-heilwaelder.de/Qualitaet-Kriterien)

Es ist nicht möglich, einen Heilwald und einen Kurwald auf einer Fläche auszuweisen. Eine räumliche Trennung ist nötig.

Es gilt: ENTWEDER - ODER.

KONTAKTE & TERMINE

MEINE ANMERKUNGEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





2

## Waldgutachten und medizinisches Gutachten

Voraussetzungen für die Ausweisung des Waldes als Heilwald oder Kurwald sind ein Waldgutachten und ein darauf aufbauendes medizinisches Gutachten. Das Waldgutachten wird von der Landesforstanstalt erarbeitet. Das medizinische Gutachten ist durch einen unabhängigen Arzt mit nachweislicher Qualifikation im Bereich der Naturheilkunde oder der Rehabilitationsmedizin zu erstellen. Ansprechpartner für das medizinische Gutachten ist beispielsweise die Universität Rostock, Lehrstuhl für Naturheilkunde. Um den wissenschaftlichen Anspruch gewährleisten zu können, ist eine Ausweisung per Verordnung ohne die Gutachten mit den entsprechenden Ergebnissen nicht möglich!

KONTAKTE & TERMINE

MEINE ANMERKUNGEN

---

---

---

---

---

---

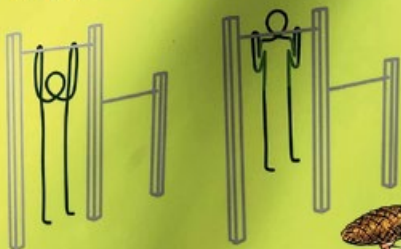
---

---

---

---

# RÜCKEN/BIZEPS



## WEITERE ÜBUNG

**Stehend Rudern:**  
Bei der Ausführung ist auf die Körperspannung zu achten (Beuch- und Gesäßspannung).

**Variation:**  
Griffabfassung von breit zu eng, 3 x 10-15 Wdh.



# KLIMMZÜGE UND STEHEND RUDERN

## WARM-UP:

Schulter- und Armkreisen (vorwärts, rückwärts und entgegengesetzt)  
pro Übung 10-15 Wdh.

## TRAINING:

Stellen Sie sich unter die Reckstange und fassen Sie sie schulterbreit. Beugen Sie Ihre Knie soweit an, dass Ihre Füße keinen Kontakt mehr zum Boden haben. Ziehen Sie sich aus dieser Position mit Ihren Armen nach oben, mit dem Kinn über die Reckstange und lassen sich anschließend langsam kontrolliert wieder absinken.  
3 x 1-10 Wdh.

## Variante a:

Führen Sie die Übung mit Unterstützung der Beine durch. 3 x 1-10 Wdh.

## Variante b:

Variieren Sie die Griffabfassung von breit zu eng.  
3 x 1-10 Wdh.

## COOL DOWN:

Dehnung Schultern.





## Heilanzeigen der Heilwälder und Kurwälder



Atemwegserkrankungen



Herz-Kreislauf Erkrankungen



Neurologische Erkrankungen



Onkologische Erkrankungen



Orthopädische Erkrankungen



Psychosomatische Erkrankungen

Weitere Infos unter:

[www.kur-und-heilwaelder.de/Gesundheit-im-Wald](http://www.kur-und-heilwaelder.de/Gesundheit-im-Wald)

4



Um eine effektive Projektumsetzung sicherzustellen, sollte eine Arbeitsgruppe gegründet werden. Diese erstellt die Inhalte eines fundierten Konzeptes.

## Zwingend sollten eingebunden werden:

- die Gemeinde – eine Willensbekundung per LOI schafft Verbindlichkeit
- die Landesforstanstalt – gibt fachliche Hilfestellung
- Waldeigentümer bzw. Bewirtschafter
- Ärzte, Klinik, Kurmittelzentrum
- Kurverwaltung, Zweckverband

## Optional können beteiligt werden:

- Bildungseinrichtungen (Schulen, Kindergärten)
- Interessierte Hotels, die das Produkt auch vermarkten möchten
- gesundheitstouristische Dienstleister

**Wichtig:**

**Von Anfang an ist eine enge Zusammenarbeit mit der Landesforstanstalt erforderlich!**







4

## Wenn man sich gefunden hat:

- Präsentation des Vorhabens in den Fachausschüssen der Gemeinde und in der Gemeindevertretung

## Die Idee nimmt Gestalt an!

- Festlegung des Waldgebietes
- Benennen eines festen Ansprechpartners (Kümmerer)
- strukturelle Überlegungen
- Grobe Bestandsaufnahme (Größe, Waldstruktur, Wege, Eigentum der Flurstücke, Trinkwasserschutz)
- enge Zusammenarbeit mit zuständigen Behörden

KONTAKTE & TERMINE

MEINE ANMERKUNGEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



A photograph of a wooden playground structure in a forest. The structure consists of several horizontal wooden beams supported by vertical posts. Two sets of black ropes are hanging from the beams, likely for climbing or swinging. To the right, there is a wooden panel with several circular cutouts and small protrusions. The background is a dense forest of green trees. In the top right corner, there is a white square containing a large green number 5.

5



## Konzeptentwicklung

- Gemeindebeschluss zur Entwicklung eines Heilwaldes oder Kurwaldes
- Abstimmung mit dem Bauamt
- Erstellung des Nutzungskonzeptes, welches fortlaufend ergänzt und aktualisiert wird
- Informationen über Fördermöglichkeiten / Finanzierung
- Unterlagen für die Antragstellung: Formloser Antrag mit Begründung, Abgrenzung des Waldgebietes (Flurstücke und Karte), Eigentumsnachweis bzw. Zustimmung des Waldeigentümers
- Antrag auf Ausweisung nach § 22 Landeswaldgesetz nach Fertigstellung des Nutzungskonzeptes (Antragstellung bei der Landesforstanstalt)
- Antragsteller kann jeder sein (Gemeinde, Waldeigentümer)

KONTAKTE & TERMINE

MEINE ANMERKUNGEN

---

---

---

---

---

---

---

---

6



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des ländlichen Raums

**Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.**

Förderprojekt:

***Investition in die Entwicklung von Waldgebieten  
und Verbesserung der Lebensfähigkeit der Wälder***

Dieses Projekt ist kofinanziert aus Mitteln des Landes Mecklenburg-Vorpommern und wird in Zuständigkeit  
des Ministeriums für Landwirtschaft und Umwelt Mecklenburg-Vorpommern umgesetzt.

**Mecklenburg  
Vorpommern**  
Ministerium für  
Landwirtschaft und Umwelt

## Mögliche Förderung nach ForstELERFÖRL

Gefördert werden Maßnahmen zur Steigerung des Freizeitwertes der Wälder:

- fachliche Gutachten und Planungen zur Vorbereitung
- Anlage und Beschilderung von Erholungswegen
- Bau von Bewegungsstationen, Erholungs- und Verweileinrichtungen

Gefördert werden nur Maßnahmen im Wald. Antragsteller ist der nicht-staatliche Waldbesitzer. Die Zuwendung beträgt 85 % der Netto-Ausgaben.

Nähere Informationen zu Fördervoraussetzungen und der Antragstellung unter: [www.wald-mv.de](http://www.wald-mv.de). Der Antrag ist beim zuständigen Forstamt unter: [www.wald-mv.de/Forstaemter/](http://www.wald-mv.de/Forstaemter/) einzureichen.

---

---

---

---

---





7

## Umsetzung der Maßnahmen im Wald

- Ausschreibungen der geplanten Maßnahmen
- Behördenabsprachen
- Baumaßnahmen im Wald
- Beschilderung

## Ausweisung

Die Ausweisung ist eine Festsetzung per Rechtsverordnung durch die oberste Forstbehörde. Die Verordnung wird im Gesetz- und Verordnungsblatt für Mecklenburg-Vorpommern veröffentlicht und ist vorerst auf 5 Jahre befristet. Kontrollinstanz ist das Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt in seiner Funktion als oberste Forstbehörde.

---

---

---

---

---







## Weiterbildung im Bereich Wald und Gesundheit

Der Wald bietet vielfältige Potenziale für die Gesundheit des Menschen, von Wellness über Prävention und Gesundheitsförderung bis hin zur Rehabilitation von Erkrankten.

Die Landesforst MV (AÖR) bietet in Kooperation mit der Universitätsmedizin Rostock zwei weiterbildende Zertifikatskurse an.

Im Kurs „Waldprävention“ werden Begleiter/-innen für Waldprävention ausgebildet, welche den Wald als Ort und Mittel der Erholung, allgemeinen Gesundheitsförderung und Stressmanagement einsetzen möchten.

Teilnehmer/-innen aus den therapeutischen und pflegenden Berufen werden im Kurs „Waldtherapie“ zu Waldtherapeut/-innen weitergebildet. Sie nutzen die besondere Waldumgebung, um gezielt spezifische Funktionsstörungen gemäß der medizinischen Indikation therapeutisch zu behandeln.

[www.gesundheit.wald-mv.de](http://www.gesundheit.wald-mv.de)  
[waldtherapie@lfoa-mv.de](mailto:waldtherapie@lfoa-mv.de)





## In aller Welt

Mit dem 1. Internationalen Waldkongress im Jahr 2017 im Ostseebad Heringsdorf startete die internationale Kongressserie „Gesundheitspotenzial Wald“.

Im Rahmen des 2. Internationalen Kongresses 2018 in Krems/Niederösterreich wurde die Internationale Gesellschaft für Waldtherapie (ISFT – International Society of Forest Therapy) gegründet, die ihren Sitz an der IMC Fachhochschule Krems hat. Die Geschäftsstelle ist bei der BioCon Valley® GmbH angesiedelt.

Bei der BioCon Valley® GmbH wurde im Jahr 2021 ebenso die „Internationale Zertifizierungsstelle Heilwald“ ins Leben gerufen. Die Einrichtung schafft Grundlagen, weltweit geeignete Waldgebiete für die Nutzung als Heilwald zu erschließen. Zugleich leistet sie in enger Zusammenarbeit mit der ISFT und allen Akteuren in Mecklenburg-Vorpommern einen Beitrag zur Wahrung wissenschaftlich fundierter und einheitlicher Standards für solche Wälder.



**BioCon Valley®**

Netzwerk der Gesundheitswirtschaft  
für Mecklenburg-Vorpommern





## Es bleibt ein Wald!

Bei der Gestaltung eines Heilwaldes oder Kurwaldes stehen der Wald und seine Wirkung selbst im Fokus. Im Rahmen der Planung ist darauf zu achten, dass (bauliche) Veränderungen der Infrastruktur den örtlichen Gegebenheiten und Besonderheiten angepasst sind. Der Wald soll ein Wald bleiben!

»» Wie wertvoll die Gesundheit ist  
erkennt man bereits daran,  
dass es sehr viele Krankheiten und  
nur eine Gesundheit gibt. ««

Ernst Fistel, Lehrer und Dichter





EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Fonds für  
Regionale Entwicklung



Bäderverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.  
Konrad-Zuse-Straße 2  
18057 Rostock

Tel: +49 381 80 89 93 80  
E-Mail: [info@mv-baederverband.de](mailto:info@mv-baederverband.de)  
[www.mv-baederverband.de](http://www.mv-baederverband.de)