



Landesverband  
Mecklenburg-Vorpommern e.V.

# WALD – THERAPIE –

Vorschläge und Einsichten zur Weiterbildung  
von Waldtherapeutinnen und Waldtherapeuten





Universität  
Rostock



Traditio et Innovatio



Universitätsmedizin  
Rostock

# WALD - THERAPIE -

## Vorschläge und Einsichten zur Weiterbildung von Waldtherapeutinnen und Waldtherapeuten

Erfahrungen und Ergebnisse aus dem Projekt  
Weiterbildungsangebot Waldtherapie (GW-18-0001) von 09/2018 bis 08/2020



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Fonds für  
regionale Entwicklung



# „Erhebliches Potenzial für die Gesundheit nutzen“



**Harry Glawe**  
Minister für Wirtschaft,  
Arbeit und Gesundheit,  
Mecklenburg-Vorpommern

Gesunde Natur und eine ebenso abwechslungsreiche wie vielseitige Landschaft sind Markenzeichen Mecklenburg-Vorpommerns. Die natürliche Ressource Wald als Therapeutikum spielt dabei eine große Rolle. Unser Ziel als Gesundheits- und Tourismusland ist die Entwicklung des Waldes für Erholung und Gesundheit, begleitet von wissenschaftlicher und medizinischer Erforschung. Deshalb unterstützen wir Projekte für die Entwicklung der Kur- und Heilwälder. Ein Baustein ist die Weiterbildung zum „Waldtherapeuten“, die ihrem Wesen nach „Heilwaldtherapeuten“ sind, da sie über die besonderen Kenntnisse verfügen, um Gesundheitsaktivitäten im Wald zur Heilung beziehungsweise zur Prävention einzusetzen. Das Vorhaben wird von der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald MV e.V. umgesetzt. Das Wirtschaftsministerium unterstützt das Projekt aus Mitteln des „Europäischen Fonds für regionale Entwicklung“ (EFRE) in Abstimmung mit dem Netzwerk der Gesundheitswirtschaft für Mecklenburg-Vorpommern, der BioCon Valley® GmbH. Unser Dienstleister kümmert sich um die Internationalisierung des Themas.

Wir haben im Projekt einen Meilenstein erreicht: die 17 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der ersten Gruppe erhalten ihre Zertifikate als „Waldtherapeuten“ beziehungsweise als „Begleiter waldgestützter Gesundheitsförderung“. Jetzt kann eine marktreife Fortbildungsqualifikation installiert werden, die Interessierten offen steht.

Unsere Wälder in Mecklenburg-Vorpommern haben ein erhebliches Potenzial in der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention. Dies gilt es zukünftig noch breiter zu nutzen! Die ausgebildeten Waldtherapeuten unterstützen diesen Weg.

Der Wald erbringt eine Vielzahl von unverzichtbaren Leistungen, dazu zählt auch seine positive Wirkung auf die Gesundheit. Unser Land hat bereits vor vielen Jahren das Potenzial und die Notwendigkeit von Gesundheitswäldern erkannt. Seit der Novellierung des Landeswaldgesetzes im Jahr 2011 besteht in Mecklenburg-Vorpommern die Möglichkeit, neben dem klassischen Erholungswald auch den Kurwald und den Heilwald rechtskräftig auszuweisen. Mit der europaweit ersten Ausweisung eines Kur- und Heilwaldes im Jahr 2017 in Heringsdorf konnten wir die Nutzung des Waldes zu gesundheitlichen Zwecken maßgeblich vorantreiben. Damit wurde die Grundlage geschaffen, die Potenziale des Waldes zielgerichtet zur Unterstützung der Genesung von Patienten zu nutzen. Ein weiterer wichtiger Schritt war das von 2018 bis 2020 mit Mitteln des EFFRE geförderte Projekt „Weiterbildungsangebot Waldtherapie“. Denn damit ist es gelungen, eine Fortbildungsqualifizierung zu entwickeln, um zukünftig Waldtherapeuten in Mecklenburg-Vorpommern auszubilden.

Diese wunderbare Form der Waldnutzung soll uns aber auch für einen achtsameren Umgang mit der wertvollen Ressource Wald sensibilisieren. Wir stehen gemeinsam in der Verantwortung, den Wald zu schützen und für die kommenden Generationen zu erhalten.



**Dr. Till Backhaus**

Minister für Landwirtschaft  
und Umwelt,  
Mecklenburg-Vorpommern

„Der Wald ist unsere grüne Apotheke“

# Inhalt



<b>Waldtherapie: Definition und Verständnis</b> .....	8
---	---



<b>„Keine Kopie, sondern eigener Weg“</b>	
Andreas Michalsen über Asien als Vorbild, Waldwirkung und Eigenverantwortung .....	10

<b>Wirkungen des Waldes</b> .....	14
-----------------------------------	----

<b>Auf dem Weg zur Professionalisierung:</b> Begriffe, Anwendungsfelder, Qualifikationsprofile .....	17
--	----

## **Waldtherapeutische Anwendungsszenarien: Stimmen aus der Weiterbildung**

Michael Brosemann über Multiple Sklerose .....	18
--	----

Daniela Sarcinelli über depressive Störungen .....	20
--	----

Vivien Eichmüller über chronische Kopfschmerzen .....	22
---	----



<b>Weiterbildung im Kontext von Wald und Gesundheit</b> .....	24
---	----

## **Waldtherapie in der Perspektive von Forschung, Medizin und Klinikpraxis**

Wald wirkt: Karin Kraft über Erkrankungen und offene Fragen .....	28
---	----

Nachhaltig behandeln: Stephan Vick über Waldeffekte und Motivation .....	30
--	----

Therapieraum Wald: Manfred Geilfuß über die Balance von Neu und Alt .....	32
---	----



<b>Qualifikationsprofile im Kontext von Wald und Gesundheit</b> .....	34
---	----

## **Ökosysteme, Rechtsfragen, Gefahren**

Was die Waldtherapeutin und der Waldtherapeut über den Wald wissen sollten ..... 36

## **Ziel, Struktur, Reflexion**

Was die Waldtherapeutin und der Waldtherapeut über Didaktik wissen sollten..... 38

## **Multiperspektiv, wertschätzend, bedarfsorientiert:**

Wie eine moderne Weiterbildung zur Waldtherapie gelingen kann ..... 40

## **Kur- und Heilwälder**

**in Mecklenburg-Vorpommern** ..... 42

## **„Die Kraft von Heilwäldern und Kurwäldern nutzen“**

Annette Rösler über Qualität, Erfolgsfaktoren und gutes Marketing ..... 45

## **„Keine Waldtherapie ohne Waldtherapeut“**

Michael Lüdtko über Anspruch, Zertifikate und die Vorbildfunktion von MV ..... 46

## **„Gesundes Verhalten: achtsam und präventiv“**

Manon Austenat-Wied über Waldverbesserer, Vorgaben und Eigenverantwortung ..... 49

## **Quo vadis Waldtherapie?**

..... 50



\* DIE DEFINITION WURDE IM PROJEKT  
„WEITERBILDUNG WALDTHERAPIE“  
PARTIZIPATIV ENTWICKELT.



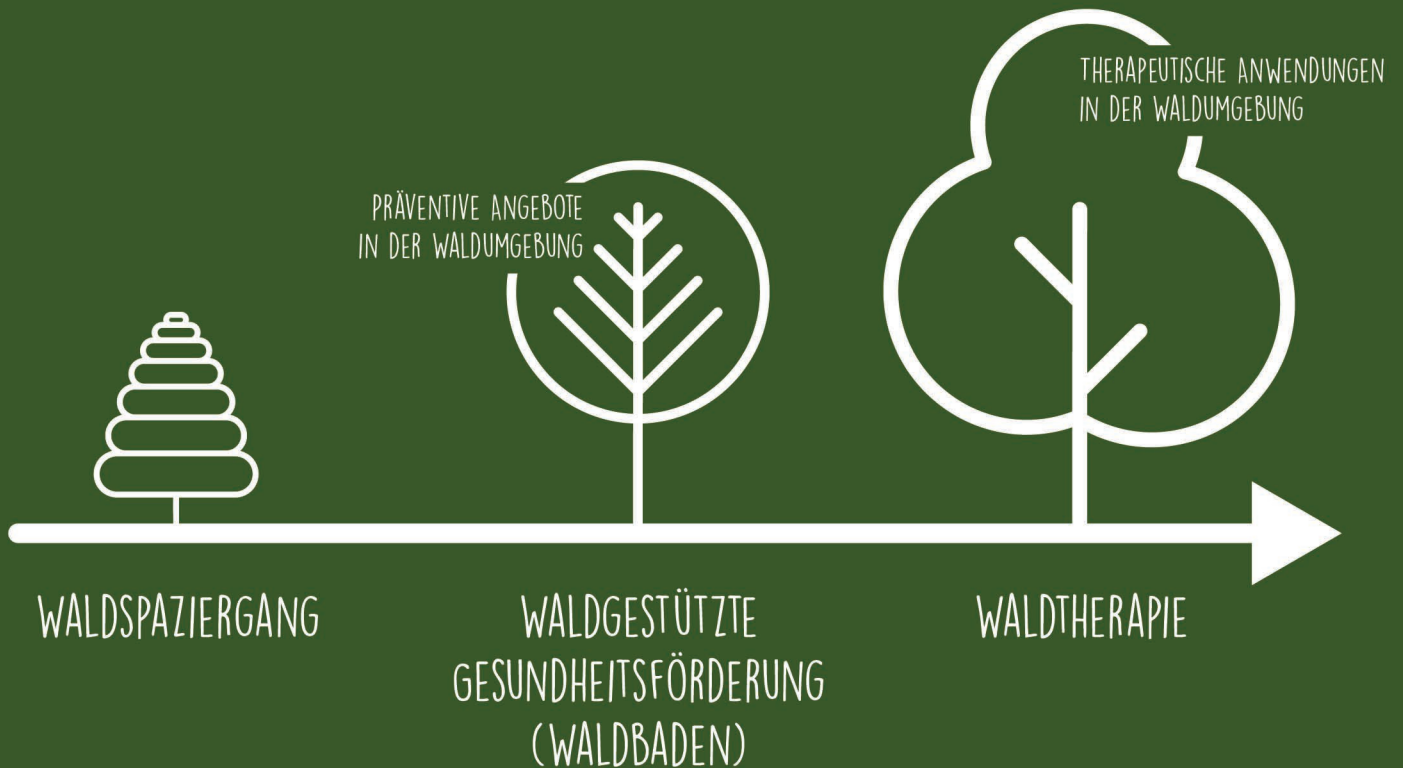
... IST EINE GEZIELTE, INDIKATIONSBEZOGENE HEILANWENDUNG  
UNTER THERAPEUTISCHER ANLEITUNG  
FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN MIT SPEZIFISCHEN KRANKHEITSBILDERN  
IM GESUNDHEITSFÖRDERNDEN UMFELD DES WALDES.

ZUSÄTZLICH ZUR GEZIELTEN EINFLUSSNAHME AUF SPEZIFISCHE FUNKTIONSSTÖRUNGEN GEMÄß DER MEDIZINISCHEN INDIKATION  
BEZWECKT WALDTHERAPIE EINE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH DIE UNSPEZIFISCHEN PHYSIOLOGISCHEN WIRKUNGEN DES WALDKLIMAS  
AUF DAS IMMUN- UND/ODER HORMONSYSYEM SOWIE EINE GEZIELTE REDUZIERUNG  
VON STRESSSYMPTOMEN DURCH ACHTSAMKEITSBASIERTE MENTALE UND/ODER KÖRPERLICHE ÜBUNGEN.



# — DEFINITION UND VERSTÄNDNIS —

ABGRENZUNG VON WALDTHERAPIE UND WALDGESTÜTZTER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



UNSPECIFISCHE WIRKUNG AUF  
IMMUNSYSTEM UND STRESSHORMONE

ZUSÄTZLICH GEZIELTE FÖRDERUNG  
DER WIRKUNG AUF DAS HORMONSYSYEM

ZUSÄTZLICH SPEZIFISCHE  
INDIKATIONSBEZOGENE WIRKUNG



# „Keine Kopie, sondern eigener Weg“

## Andreas Michalsen über Asien als Vorbild, Waldwirkung und Eigenverantwortung

**Prof. Dr. med. Andreas Michalsen**

Charité  
Universitätsmedizin Berlin

Chefarzt  
Abteilung Naturheilkunde

### Welches Potenzial haben naturheilkundlichen Verfahren im und mit dem Wald?

Das Potenzial ist enorm. Es verbinden sich bei der Waldtherapie verschiedene medizinisch günstige Effekte von Bewegung und Entspannung bis zu phytopharmakologischen Wirkungen und zur Lichttherapie. Dies ist bedeutsam für die Prävention und Therapie von Erkrankungen, die durch Stress, Bewegungsmangel und den Lebensstil bedingt sind. Wissenschaftlich ist belegt, dass die naturnahe Gestaltung der Außenwelt und im idealen Falle eine vitale Natur zahlreiche günstige Effekte auf den menschlichen Organismus bereithalten. Insofern sollte nicht nur in der Naturheilkunde über die therapeutische und präventive Nutzung des Waldes nachgedacht werden, sondern, diese Erkenntnisse sollten auch in die Städteplanung der Zukunft einfließen.

### Was verstehen Sie unter Waldbaden und Waldtherapie?

Der Begriff Waldbaden ist im Kontext der japanischen Prägung der Waldtherapie entstanden. Von der Übersetzung her kann man auch von „Waldduschen“ sprechen. Zum Ausdruck gebracht werden soll ein achtsames Eintauchen und Verbinden mit dem Wald und weniger ein funktionelles Nutzen des Waldes als Hintergrund oder Kontextfaktor. Insofern stehen, gerade was die Bewegung anbelangt, keine Leistungsaspekte im Vordergrund, sondern eher Aspekte der Achtsamkeit. Die Begrifflichkeiten sind grundsätzlich nicht zu präzise zu differenzieren. Insofern ist Waldbaden auch Waldtherapie und Waldtherapie auch Waldbaden.

### Bei welchen Krankheiten wirkt der Wald?

Welche spezifischen Gesundheitseffekte



durch welche konkreten Maßnahmen erzielt werden können, hängt zwangsläufig immer von der zugrunde liegenden Krankheitskonstellation und auch vom Lebensstilausgangspunkt des Individuums ab. Es gibt einige Indikationen, die hervorstechen. Das sind zum einen die klassischen lebensstilabhängigen Erkrankungen wie koronare Herzerkrankung und Arteriosklerose, Diabetes mellitus und Bluthochdruck.

Es ist zum anderen die Vielzahl der stressbedingten oder stress-mitbedingten Erkrankungen wie chronische Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, chronische Kopfschmerzen und Migräne, Erschöpfungssyndrome und reaktive Depressionen. Da entzündliche Erkrankungen auch eine Stresskomponente haben, können diese ebenfalls integriert werden. Auch Patienten mit onkologischen Erkrankungen können profitieren, da die

Krankheit und deren Therapie selber stressverschärfend sind. Gerade hier zeichnet sich ein besonderer Nutzen der Waldtherapie ab. Bei all diesen Erkrankungen ist noch wenig über die optimale Dosis des Waldbadens oder der Waldtherapie bekannt. Es ist abzusehen, dass auch hier ein Schwellenwert – ähnlich wie bei der Bewegung oder bei meditativen Verfahren – existent sein wird. Das heißt im Umkehrschluss, dass eine regelmäßige Anwendung der Waldtherapie bzw. des Waldbadens in einer nicht zu niedrigen Dosis vermutlich die Voraussetzung für die zu erzielenden Effekte darstellt.

### **Stärkt Waldtherapie die Eigenverantwortung für die individuelle Gesundheit?**

Ein großes Problem bei allen Lebensstilmaßnahmen, die eigenaktiv und eigenverantwortlich durchgeführt werden müssen,

ist die begrenzte Adhärenz bzw. Compliance, insbesondere auch das kontinuierliche Nachlassen nach einem anfänglichen guten Start solcher Vorsätze. Hier ist möglicherweise die Waldtherapie bzw. das Waldbaden im Vorteil, da für die meisten Menschen der Aufenthalt in der Natur als positiv und angenehm eingeschätzt wird. Insofern sind waldbasierte Gesundheitsverfahren, die übrigens auch eine Analogie zu positiv besetzten Erfahrungen im Urlaub oder in den Ferien aufweisen, hier im Vorteil.

**Wenn wir über das Waldbaden sprechen, schauen wir häufig nach Asien. Was können wir uns abschauen und was sollten wir anders machen?**

Bezüglich der Implementierung des Waldbadens und der Waldtherapie in Asien, können

wir vor allem mit gewissem Neid auf die Institutionalisierung schauen. Inzwischen sind in China und Korea die Waldtherapien sogar gesetzlich verankert. Dies dürfte ein weiterer Weg für Europa und Deutschland werden. Auf der anderen Seite ist es auch wichtig, nicht nur eine Kopie anzustreben. Sowohl die eigene kulturelle Tradition in der Bevölkerung spielt hier eine Rolle, als auch die Botanik im jeweiligen Land. Insofern sollte darauf geachtet werden, einen eigenen Weg zu finden, der aber die großen Erfahrungen aus dem asiatischen Raum berücksichtigt, um eine schnellere Lernkurve zu erreichen.

**Wie sähe eine sinnvolle Integration der Waldtherapie und des Waldbadens in das deutsche Gesundheitswesen aus? Was ist dafür nötig?**



Sinnvoll wäre, den gesundheitlichen Aspekt des Waldes in einer deutschlandweiten Kampagne darzustellen. Ähnliches wurde in den 70er Jahren in Deutschland mit den Trimm-Dich-Pfaden für das Thema Bewegung vollzogen. Sowohl eine Bekanntmachung der Waldtherapie via Marketing als auch „Wald auf Rezept“ im Rahmen der bezuschussten Präventionsmaßnahmen können begleitend wichtig sein.

**Was glauben oder hoffen Sie, wie werden sich Waldbaden und Waldtherapie in den kommenden Jahren in Deutschland entwickeln?**

Für die Zukunft bin ich zuversichtlich, was die Waldtherapie und das Waldbaden angeht. Wir erleben weltweit, als Folge der Urbanisierung und Technisierung, eine Seh-

sucht nach mehr Natur, auch verbunden mit dem Bewusstsein der Fragilität der Natur. Insofern gehe ich davon aus, dass das Thema Natur und Waldtherapie in den kommenden Jahren noch mehr Aufmerksamkeit und Popularität erfahren wird.

### Literaturtipp

**Andreas Michalsen (2017):** Heilen mit der Kraft der Natur: Meine Erfahrung aus Praxis und Forschung – Was wirklich hilft.  
(Die erweiterte Neuauflage erscheint 10/2020)



# — WALDTYPISCHE SINNESREIZE —

▶ REDUZIERTE LICHTSTÄRKE SENKT AKTIVITÄTSLEVEL  
STRESSSYMPTOME UND KORTISOLSPIEGEL NEHMEN AB

▶ WALDBODEN TRAINIERT  
GLEICHGEWICHTSSYSTEM  
UND PROPRIOZEPTION

▶ WALDTYPISCHE  
OBERFLÄCHEN  
UND STRUKTUREN  
SPRECHEN  
TASTSINN AN

◀ GRÜNE LANDSCHAFT  
VERBESSERT DIE STIMMUNG UND  
VERRINGERT ERSCHÖPFUNG

◀ KRONENDACH DER BÄUME  
VERMITTELT GEBORGENHEIT

◀ RUHE IM WALD  
VERRINGERT STRESS

◀ ZUFÄLLIGE  
WALDGERÄUSCHE  
VERBESSERN  
KOGNITION

◀ NATÜRLICHE  
WALDGERÄUSCHE  
UNTERSTÜTZEN  
ENTSPANNUNG

◀ ÄTHERISCHE ÖLE  
UNTERSTÜTZEN ENTSPANNUNG

◀ TYPISCHE WALDGERÜCHE WIRKEN  
HÄUFIG ALS POSITIVE EMOTIONALE ANKER

▶ ANGENEHME GERÜCHE UND  
EMOTIONAL POSITIV BESETZTE BILDER  
VERBESSERN IMMUNANTWORT



## — WALDKLIMA —

- ▶ STRALUNGSSCHUTZ
- ▶ VIELFÄLTIGE LICHTSTÄRKE
- ▶ GEMÄSIGTE TEMPERATUREN
- ▶ HOHE LUFTFEUCHTIGKEIT
- ▶ GUTE LUFTQUALITÄT

# — WIRKUNGEN DES WALDES —

WALDKLIMA + WALDTYPISCHE SINNESREIZE + MOTIVIERENDE BEWEGUNGSANREIZE

## PRÄVENTION



ENTSPANNUNG BZW. BEWEGUNG IN KOMBINATION MIT WALDTYPISCHEN SINNESREIZEN UND WALDKLIMA

WALDGESTÜTZTE GESUNDHEITSFÖRDERUNG EIGNET SICH U.A. FÜR KLIENT\*INNEN, DIE ...

- ▶ STRESS REDUZIEREN,
- ▶ BEWEGUNGSMANGEL AUSGLEICHEN,
- ▶ IMMUNSYSTEM STÄRKEN UND
- ▶ RISIKOFAKTOREN FÜR LEBENSSTILBEDINGTE ERKRANKUNGEN REDUZIEREN WOLLEN.

## THERAPIE



INDIKATIONSBEZOGENE THERAPIEVERFAHREN IN KOMBINATION MIT WALDTYPISCHEN SINNESREIZEN UND WALDKLIMA

WALDTHERAPIE EIGNET SICH U.A. FÜR PATIENT\*INNEN MIT:

- ▶ ATEMWEGSERKRANKUNG
- ▶ DEPRESSION, ANGSTSTÖRUNG
- ▶ AUFMERKSAMKEITSDEFIZITSYNDROM
- ▶ ERKRANKUNGEN DES BEWEGUNGSAPPARATES
- ▶ NEUROLOGISCHEN ERKRANKUNGEN
- ▶ HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN



DER WALD WIRKT NACHWEISLICH GÜNSTIG AUF

- ▶ VEGETATIVES NERVENSYSTEM
- ▶ IMMUNSYSTEM
- ▶ HERZ-KREISLAUF-SYSTEM
- ▶ STIMMUNG, KOGNITION UND AUFMERKSAMKEIT
- ▶ SCHLAFQUALITÄT UND SCHLAFDAUER





# Auf dem Weg zur Professionalisierung

## Begriffe, Anwendungsfelder, Qualifikationsprofile

Die Waldtherapie als innovative Therapieform befindet sich derzeit in einem dynamischen Professionalisierungsprozess auf dem Weg zu fachlichen Standards und belastbaren Forschungsergebnissen. Das Bildungsprojekt „Weiterbildung Waldtherapie“ ist Teil dieser Entwicklung.

Zwischen März 2019 und April 2020 hat die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald MV den berufs begleitenden Weiterbildungskurs „Waldtherapie“ in enger Zusammenarbeit mit regionalen Partnern aus Wirtschaft und Wissenschaft erprobt. Das Besondere an dem Projekt: das praxisorientierte und interdisziplinäre Bildungsangebot wurde nicht nur konzipiert und entwickelt, sondern bereits im Projektverlauf von einer Probandengruppe durchlaufen und evaluiert.

Ziel des Projektes war es, ein Weiterbildungsangebot primär für Personen aus dem Gesundheitsbereich und dem Forstbereich zu entwickeln. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten anschließend in der Lage sein, die besonderen Gesundheitspotenziale der Kur- und Heilwälder sowohl für präventive Angebote als auch für therapeutische Interventionen zu erschließen. Die Arbeit der Waldtherapeutinnen und Waldtherapeuten ist demnach nicht auf präventive Angebote

des zweiten Gesundheitsmarkts beschränkt, sondern soll als therapeutisches Behandlungskonzept im Therapie- und Rehabereich Einsatz finden.

Die Waldtherapie ist interdisziplinär. Sie bewegt sich in einem Spannungsfeld zwischen medizinischer Forschung, Gesundheitswirtschaft und Tourismus. Dieser Herausforderung begegnete das Projekt einerseits mit einem interdisziplinären Team aus den Bereichen Forst, Bildung und Medizin. Andererseits wurden die verschiedenen beruflichen Perspektiven der Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer bewusst genutzt. Im Dialog wurde grundlegende Begriffsarbeit geleistet, die Spannweite möglicher Anwendungsfelder abgesteckt und in der Praxis erprobt. Die Konzepte „waldgestützte Gesundheitsförderung“ und „Waldtherapie“ wurden gemäß der Anwendungsgebiete Prävention und Therapie präzisiert und die Qualifikationsanforderung an das durchführende Fachpersonal formuliert (S. 34). Erlebbar sind die Ergebnisse der Projektarbeit zukünftig in den Weiterbildungsangeboten der Landesforst MV (S. 24).

**Eindrücke und Ergebnisse unter**  
[www.sdw-mv.de/waldtherapie](http://www.sdw-mv.de/waldtherapie)



**Ines Bender**  
Schutzgemeinschaft  
Deutscher Wald



**Tomke de Vries**  
Landesforst MV  
Waldservice und Energie  
GmbH

# Stimmen aus der Weiterbildung

## Michael Brosemann über Multiple Sklerose



**Michael Brosemann**

Physiotherapeut und  
Heilpraktiker

Praxis für Naturheilkunde  
Plau am See

MediClin Reha-Zentrum  
Plau am See

Teilnehmer  
Weiterbildung Waldtherapie

### Warum haben Sie eine Weiterbildung zum Waldtherapeut absolviert?

Ich möchte Menschen befähigen, sich selbst gesund zu halten – das macht mein therapeutisches Grundverständnis aus. Sie können erleben, wie der Wald auf sie wirkt und dadurch motiviert werden, diese Wirkungen zu nutzen. Darüber hinaus möchte ich ihnen das Ökosystem Wald näher bringen. Nach dem Prinzip: was ich mag, das schütze ich.

### Welche Fragen haben sie beschäftigt?

Wie kann ich Therapie und Wald intensiver zusammenbringen als beispielsweise beim Nordic Walking? Ich habe am eigenen Körper erlebt, wie sich der Wald positiv auf meine Gesundheit auswirkt. Wie gelingt also eine therapeutische Anwendung im Wald, die auf spezifische Krankheitsbilder zugeschnitten ist? Welches Hintergrundwissen brauche ich neben meiner therapeutischen Ausbildung?

### Sie haben in der Weiterbildung ein Konzept für Patientinnen und Patienten mit Multipler Sklerose erarbeitet. Was waren Ihre Grundgedanken?

Multiple Sklerose wird oftmals von Störungen des Gleichgewichtssystems begleitet. Dies



führt dazu, dass Patientinnen und Patienten häufiger stürzen und eine Sturzangst entwickeln. Durch diese Angst bewegen sie sich vorsichtiger und steifer. Das stört wiederum das Gleichgewichtssystem und führt zu noch mehr Stürzen. Meine Annahme war, dass der Wald auf verschiedenen Ebenen in der Behandlung helfen kann. Zum einen ist der Waldboden uneben und eignet sich damit für ein Gleichgewichtstraining. Zum anderen können die Patientinnen und Patienten durch die verschiedenen Eindrücke im Wald von ihrer Sturzangst abgelenkt werden. Achtsamkeitsübungen können das Körpergefühl verbessern. Erprobt habe ich mein Konzept mit sechs Patientinnen in zwei Durchgängen.

#### **Wie haben die Patientinnen reagiert?**

Am Anfang waren sie unsicher. Warum sollte ich mit Gleichgewichtsstörung in den Wald gehen, wo alles uneben ist? Nach der Behandlung waren sie deutlich zufriedener

und die Stimmung war spürbar gelöster. Die Selbsteinschätzung des Gleichgewichtsvermögens, die ich mit der ABC-Skala gemessen habe, hatte sich verbessert.

#### **Wie möchten Sie zukünftig arbeiten?**

Obwohl Bewegung zentraler Bestandteil meiner Arbeit ist, findet sie meist in geschlossenen Räumen statt. Das würde ich gern ändern, ich möchte häufiger draußen arbeiten. Die positive Wirkung des Waldes betrifft nicht nur die Patienten, sondern auch den Therapeuten.

#### **Was raten Sie Menschen, die waldtherapeutisch tätig sein wollen?**

Sie sollten wetterfest sein, den Wald zu jeder Jahreszeit kennen und selbst gern in den Wald gehen. Neben einer therapeutischen Grundausbildung ist die Weiterbildung zum Waldtherapeuten hilfreich, um im Wald sicher und gezielt behandeln zu können.

# Stimmen aus der Weiterbildung

## Daniela Sarcinelli über depressive Störungen

### Wie würden Sie Waldtherapie jemandem erklären, er noch nie davon gehört hat?

Die Waldtherapie gehört wie die Landschafts-, Garten- oder tiergestützte Therapie zu den Naturtherapien. Sie fördert, dass Menschen achtsam mit sich selbst und ihrer Umgebung umgehen, sich im „Hier und Jetzt“ verorten. In der Therapieumgebung „Wald“ können unter anderem Ressourcen gestärkt und Störungen gelindert werden.

### Mit welcher Absicht haben Sie die Weiterbildung Waldtherapie besucht?

Seit meiner Kindheit ist der Wald ein mir vertrauter Raum. Die Möglichkeit, die Planung, Durchführung und Evaluation von Therapiestunden fundiert zu erlernen, gehörte ebenso zu meinen Zielen, wie die Beschäfti-



**Daniela Sarcinelli**

Krankenschwester,  
Universitätsmedizin  
Rostock

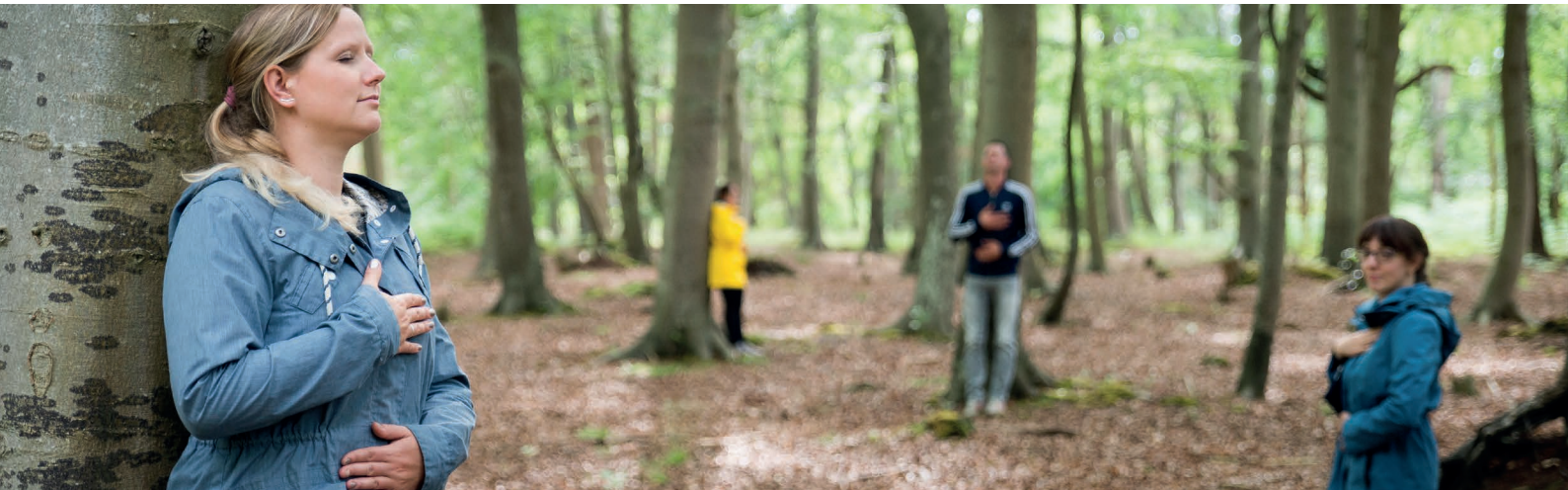
Teilnehmerin  
Weiterbildung Waldtherapie

gung mit dem Wald als ökologisches System und seine Bewertung als Therapieraum.

### Wie haben Sie die Weiterbildung erlebt?

Ich habe in den vergangenen Jahren verschiedene Kurse belegt. In der Weiterbildung zur Waldtherapie bin ich erstmals auf Kolleginnen und Kollegen getroffen, die nicht aus dem medizinischen Bereich kommen, sondern in den grünen Berufen zuhause sind. Das war für mich ein richtiger Augenöffner. Wir haben mit unseren unterschiedlichen Perspektiven die Weiterbildung quasi mitentwickelt. Der Kurs war ein Geschenk von der ersten Stunde an.

### Sie haben im Kurs ein waldtherapeutisches Konzept entwickelt. Was war Ihre Absicht?



Ich habe ich ein Assessment für waldtherapeutisch tätige Kolleginnen und Kollegen in der Psychosomatischen Medizin entwickelt. Es soll dabei unterstützen, Therapiestunden zu planen, durchzuführen und zu evaluieren. Das Assessment ist offen konzipiert, so dass es für jeden Anwender nutzbar ist und das systematische Handeln erleichtert.

### **Wenn ich Ihre Patientin wäre, was würden Sie mit mir im Wald machen?**

Ich würde Sie zunächst kennenlernen. Welche Ziele haben Sie? Welche Belastungen erleben Sie? Was möchten Sie ändern? Und ich würde Sie fragen, welche Erfahrungen Sie mit dem Wald bislang gemacht haben. Wir würden zusammen einen Plan entwickeln, wie wir uns dem Wald nähern wollen. Der Weg in den Wald hinein gibt Gelegenheit zum Warmwerden und Eintauchen in die Sphäre „Wald“. Der Wald selbst bietet eine wandfreie Therapieumgebung. Er fördert die Verortung im „Hier und Jetzt“ und ermöglicht Assoziationen und Berührungspunkte, die Türen öffnen können – immer im Schutz der Therapeutinnen und Therapeuten.

### **Was haben Sie persönlich bei der Erprobung Ihres Konzepts gelernt?**

Es ist wundervoll, sich als Therapeutin mit Patientinnen und Patienten auf den Wald einzulassen, offen zu sein und neugierig zu bleiben.



# Stimmen aus der Weiterbildung

## Vivien Eichmüller über chronische Kopfschmerzen



**Dr. Vivien Eichmüller**

Fachärztin  
für Allgemeinmedizin

Teilnehmerin  
Weiterbildung Waldtherapie

### Warum wollten Sie die Waldtherapie kennenlernen?

Ich bin Allgemeinärztin und arbeite in einer psychosomatischen Klinik in Kühlungsborn. Der Wald spielt in meinem Leben eine große Rolle. Ich gehe zur Jagd, bin viel draußen und mit der Natur in Verbindung. Ich unterstütze ehrenamtlich einen engagierten Jagdpächter, der Kindern den Wald nahebringt. Dafür haben wir in Teßmannsdorf ein „grünes Klassenzimmer“ gebaut. Die Weiterbildung war für mich eine Möglichkeit, tiefer in die psychosomatisch-therapeutische Arbeit im und mit dem Wald einzusteigen.

### Was ist Ihnen in der Weiterbildung bewusst geworden?

Es gibt zwar eine Fülle an vielversprechenden waldtherapeutischen Anwendungen für verschiedene Erkrankungsbilder, etabliert ist die Waldtherapie jedoch noch nicht. Umso wichtiger ist die saubere wissenschaftliche Arbeit im Kontext von Waldtherapie. Das haben wir auch im Kurs häufig diskutiert. Immer zu überlegen, wie kann die Wirksamkeit objektiv messbar gemacht werden. Inwieweit sind Effekte nachweisbar? Wie können Therapieansätze weiterentwickelt werden?



**Sie haben eine Anwendung für Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen entwickelt. Was war die Herausforderung?**

Schmerzstörungen und Schmerzerkrankungen sind sehr komplex und häufig schon chronifiziert, wenn die Patienten zur Behandlung kommen. Es ist schwierig, Schmerz objektiv zu messen. Ich habe die visuelle Analogskala genutzt, in der die Patienten dem Schmerz eine Zahl von eins bis zehn zuweisen. Ich habe mich in der Erprobung auf Patienten mit Spannungskopfschmerzen beschränkt und verschiedene Übungen im Wald durchgeführt.

**Welcher Art waren die Übungen?**

Ich habe die Atmosphäre des Waldes genutzt, um assoziativ zu arbeiten und neue therapeutische Zugänge zu finden. In einer Übung sollten die Patienten beispielsweise drei Dinge sammeln unter den Aspekten: Das tut mir

gut. Das steht für meinen Schmerz. Und das kann meinen Schmerz lindern. Die Übung sorgt zunächst für Ablenkung und kann in der Reflexion alternative therapeutische Ansätze fördern. Bei einer anderen Übung haben die Patienten einen Baum ausgesucht, mit dem sie sich identifizieren. Sie haben reflektiert, warum sie diesen Baum gewählt haben und was das mit ihrem Schmerz zu tun hat. Oder, ein drittes Beispiel, die Patienten sind nah an einen Baum heran gegangen und sollten sich vorstellen, ähnlich zum autogenen Training, den Schmerz in den Boden abzuleiten.

**Was wäre anders, wenn Sie die gleichen Übungen im Innenhof Ihrer Klinik durchführen würden?**

Nach meinem subjektiven Eindruck sind die Übungen im Wald effektiver. Die Atmosphäre überträgt sich auf die Patienten. Der nächste Schritt ist der objektive Nachweis.

# INFORMATION UND KONTAKT

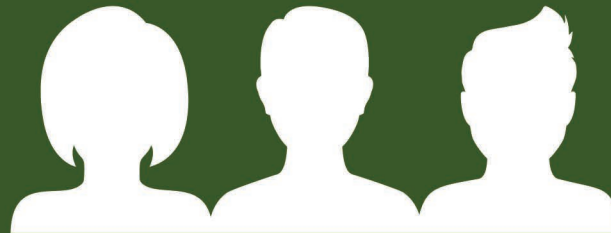
LANDESFORST MECKLENBURG–VORPOMMERN

WWW.WALD–MV.DE

## ZERTIFIKATSKURS WALDGESTÜTZTE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

### ZUGANG ▶

GRÜNE BERUFE,  
PÄDAGOG\*INNEN,  
GEREGELTE UND NICHTGEREGELTE  
HEILBERUFE MIT  
THERAPEUTISCHEM UND/ODER  
PFLEGENDEM SCHWERPUNKT



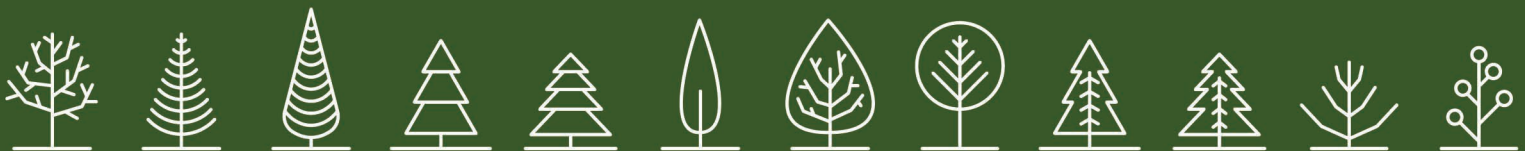
◀ ABSCHLUSS  
BEGLEITER\*IN FÜR  
WALDGESTÜTZTE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
(ZERTIFIKAT)

### ZIEL ▲

DIE ABSOLVENT\*INNEN KÖNNEN WALDBASIERTE PROGRAMME ZUR ALLGEMEINEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION PLANEN, DURCHFÜHREN UND EVALUIEREN. DABEI VERMITTELN SIE DEN KLIENT\*INNEN KENNNTNISSE ÜBER GESUNDHEITSFÖRDERLICHE VERHALTENSWEISEN IN BEZUG AUF DIE RISIKOFAKTOREN STRESS UND BEWEGUNGSMANGEL.

### ▲ INHALTE

- (1) GRUNDLAGEN DER WALDGESTÜTZTEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG
- (2) ÖKOLOGISCHES WALD
- (3) GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION
- (4) METHODEN UND PROGRAMME IN DER WALDGESTÜTZTEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG
- (5) PRAKTISCHES ARBEITEN MIT KLIENT\*INNEN
- (6) ABSCHLUSSPRÜFUNG





# — WEITERBILDUNG —

IM KONTEXT VON WALD UND GESUNDHEIT

## ZERTIFIKATSKURS WALDTHERAPIE

ABSCHLUSS ►  
WALDTHERAPEUT\*IN  
(ZERTIFIKAT)



◀ ZUGANG  
GEREGELTE HEILBERUFE MIT  
THERAPEUTISCHEM UND/ODER  
PFLEGENDEM SCHWERPUNKT

### INHALTE ▲

- (1) EINFÜHRUNG IN DIE WALDTHERAPIE
- (2) ÖKOLOGISCHES WALD
- (3) METHODEN UND DIDAKTIK  
IN DER WALDTHERAPIE
- (4) PRAKTISCHES ARBEITEN MIT  
PATIENT\*INNEN
- (5) ABSCHLUSSPRÜFUNG

### ZIEL ▲

DIE ABSOLVENT\*INNEN KÖNNEN THERAPEUTISCHE PROGRAMME FÜR PATIENT\*INNEN IM UND MIT DEM WALD PLANEN, DURCHFÜHREN UND EVALUIEREN. DABEI ADAPTIEREN SIE THERAPEUTISCHE METHODEN IHRER JEWEILIGEN FACHDISZIPLIN AUF DIE ANWENDUNG IM WALD UND KOMBINIEREN DIESE MIT METHODEN DER ALLGEMEINEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG.





Evidenz, Compliance, Alleinstellungsmerkmal

**Waldtherapie in der Perspektive von Forschung, Medizin und Klinikpraxis**



Waldtherapie als Behandlung von Krankheit kann aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden.

Prof. Dr. Karin Kraft (S.28) unterstützt die Professionalisierung der Waldtherapie. Als wissenschaftliche Begleiterin des Projekts und Lehrende in der Weiterbildung plädiert sie für evidenzbasiertes Vorgehen und die kontinuierliche Überlegung, wie die Wirk-

samkeit waldtherapeutischer Behandlung überprüft werden kann. Der Orthopäde und Schmerztherapeut Dr. Stephan Vick (S.30) möchte, dass seine Patientinnen und Patienten in der Rehabilitation von waldtherapeutischer Behandlung profitieren. Und der Klinikgeschäftsführer Manfred Geilfuß (S.32) will mit waldtherapeutischen Angeboten einen echten Mehrwert schaffen

# Wald wirkt

## Karin Kraft über Erkrankungen und offene Fragen



**Prof. Dr. Karin Kraft**  
Universitätsmedizin  
Rostock  
Stiftungsprofessur  
Naturheilkunde

### Welches Gesundheitspotenzial steckt im Wald?

Das Gesundheitspotenzial würde ich als erheblich einschätzen. Es gibt drei wesentliche Komponenten: Im Wald herrscht ein gesundheitsförderndes Klima. Die waldtypischen Sinnesreize wirken insgesamt stressdämpfend, und die Bewegungsanreize fördern die Motorik.

### Was unterscheidet die Waldtherapie vom Waldspaziergang?

Waldtherapie ist ein gezieltes Behandlungsverfahren von Krankheiten im Wald, möglichst in dafür ausgewiesenen Wäldern und unter therapeutischer Begleitung. Wichtig ist, dass die Behandlung auf die Krankheit und die individuelle Belastbarkeit des Patienten abgestimmt ist. Deswegen ist ein Waldspaziergang keine waldtherapeutische Anwendung sondern eine individuelle Erholungsmaßnahme.

### Für welche Krankheitsbilder eignet sich die Waldtherapie?

Waldtherapie eignet sich zum Beispiel für die entzündlichen und degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates und



die Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In beiden Fällen wird im Wald das Bewegungssystem trainiert und die direkte und indirekte günstige Wirkung des Geländes und des Klimas genutzt. Gleiches gilt für Lungenerkrankungen, hier spielt vor allem das Waldklima eine positive Rolle. Zum anderen kann die stressreduzierende Waldumgebung bei leichteren Depressionen, Angsterkrankungen und psychosomatischen Erkrankungen eingesetzt werden, die sich oft mit den schon genannten Erkrankungen überlagern.

### **Welche Forschungsfragen sind aus Ihrer Sicht besonders relevant?**

Die positive Wirkung des Waldes ist bei gesunden Menschen relativ gut belegt, bei Erkrankten gibt es noch viel zu tun. So ist beispielsweise völlig unklar, in welcher „Dosis“ die Waldtherapie am besten wirkt. Sollte man das täglich machen? Sollte man sich

über Tage im Wald aufhalten? Wie lange hält die günstige Wirkung an? Gibt es zusätzliche Effekte, wenn man die Waldtherapie mit anderen Naturheilverfahren wie der Hydrotherapie kombiniert? Das böte sich an einer Kneipp-Anlage im Wald an.

### **Kann sich die Waldtherapie nachhaltig etablieren?**

Ich hoffe, dass sie erhalten bleibt und ihre Bedeutung zunimmt. Neben ihren positiven Effekten ist die Waldtherapie kostengünstig und nebenwirkungsarm. Entscheidend wird sein, wie die Gesundheitspolitik inklusive der Kostenträger reagieren. Wenn die Waldtherapie in den zweiten Gesundheitsmarkt, d.h. den Selbstzahlermarkt, abgedrängt wird, dann werden die zunehmend erscheinenden internationalen günstigen Forschungsergebnisse für die Behandlung von schwerer Erkrankten nicht in die Praxis umgesetzt.

# Nachhaltig behandeln

## Stephan Vick über Waldeffekte und Motivation



**Dr. med. Stephan Vick**  
Reha-Klinik Moorbad  
Bad Doberan,  
Chefarzt der  
Orthopädischen Abteilung

### Wie verstehen Sie Waldtherapie?

Die Waldtherapie ist für uns, aus dem Blickwinkel der orthopädischen Behandlung betrachtet, die Verbindung von therapeutischen Elementen mit den Bedingungen des Waldes. Wir führen Bewegungstherapien in der anregenden, gesunden Umgebung des Waldes durch und nutzen zusätzliche psychologische Effekte.

### Welchen Unterschied macht es, ob Bewegungstherapie im Sportraum oder im Wald stattfindet?

Zum einen ist das Klima im Wald ein gesundes Klima, zum anderen können wir im Wald mit anderen Untergründen arbeiten. Koordination und Propriozeption werden im Wald anders angesprochen als wenn man auf einer Betonfläche oder auf einem Hallenboden bestimmte Übungen macht. Wir bereiten derzeit eine Studie mit der Universität Hamburg vor, in der wir die Effekte der Waldtherapie, wie wir sie im Moorbad Bad Doberan durchführen, messen wollen.

### Um welche Patienten geht es in der Studie?

Das sind Patienten, die unter chronischen Rückenschmerzen leiden. Sie kommen zu



uns in die orthopädische Reha mit Diagnosen der Brust- und Lendenwirbelsäule, die mit dauerhaften Schmerzen, degenerativen Veränderungen und muskulären Problemen einhergehen. In einer vergleichenden Untersuchung werden Patienten in einer Gruppe in der bisherigen Form behandelt. Die Aktivtherapie, die Gruppengymnastik, die Sporttherapie werden in der Halle durchgeführt. Walking erfolgt auf den standardisierten Gehwegen. In der zweiten Gruppe werden bewusst Aktivtherapien wie Gruppengymnastik, koordinatives Training aber auch Entspannungstechniken im Wald durchführt und dabei die zusätzlichen Effekte des Heilwaldes genutzt.

#### **Kann Waldtherapie dazu beitragen, dass Patienten nachhaltig aktiv sind?**

Sicherlich. Nicht jeder Patient, der im Rahmen einer Reha-Maßnahme Gruppengym-

nastik oder Trainingstherapie macht, ist später zuhause motiviert oder hat die Möglichkeit, das Training in einem Fitnessstudio fortzuführen. Wenn Patienten erleben, welche simplen Übungen und Entspannungstechniken im Wald machbar sind, fahren sie in der Freizeit oder am Wochenende eher mal raus und führen die Dinge fort, die sie in der Rehapphase gelernt haben.

#### **Wie wird sich die Waldtherapie in den kommenden Jahren entwickeln?**

Ich denke schon, dass dieser Bereich wächst. Viele Patienten interessieren sich für naturheilkundliche Aspekte und suchen alternative Therapieangebote. Die Waldtherapie wird einerseits dem Bedürfnis der Menschen nach Behandlung in der Natur gerecht und nutzt andererseits schulmedizinisch in ihrer Wirkung bestätigte Behandlungen wie Bewegungstherapie oder Gangschule.

# Therapieraum Wald

## Manfred Geilfuß über die Balance von Neu und Alt



**Manfred Geilfuß**  
Müritz Klinik  
Geschäftsführer

### Sie entwickeln gerade einen Kur- und Heilwald für die Müritz Klinik. Was macht einen solchen Wald besonders?

Ein Kur- und Heilwald ist durch seine integrierten Gesundheitsstationen, Ruheplätze und visuellen Gestaltungen optimal auf alle möglichen Nutzungsarten eingestellt: von der Meditation, der individuellen Sporteinheit bis hin zur Waldtherapie. Für den medizinischen Bereich stellen die Kur- und Heilwälder mit Anleitung durch geschulte Waldtherapeuten einen sicheren und auch für bewegungseingeschränkte Patienten begehbaren Therapieraum dar.

### Welche Erfahrungen haben Sie bislang mit der Waldtherapie gemacht?

Der Kur- und Heilwald der Müritz Klinik ist derzeit noch ein Projekt und gerade im Entstehen. Leider wird sich die Fertigstellung durch die aktuelle Corona-Pandemie verzögern. Die bisherigen waldtherapeutischen Einheiten fanden im Zuge der Erprobung und Entscheidungsfindung statt, insbesondere auch um festzustellen wie diese neue Art von Therapie von den Patienten angenommen und akzeptiert wird. In ersten Befragungen der Teilnehmer haben sich durchweg posi-





tive Resonanzen, auch bei teilweise skeptischer Voreinstellung der Patienten, gezeigt.

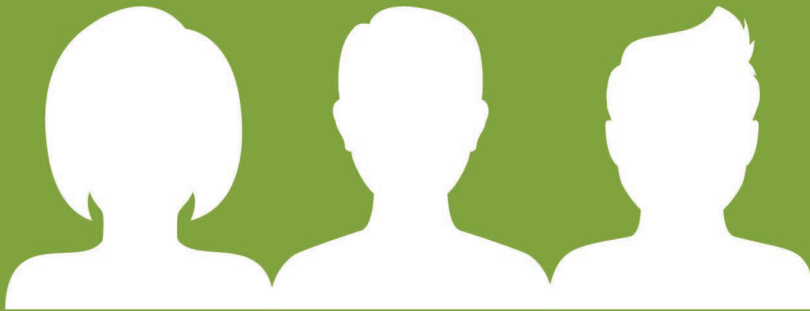
#### **Welchen Mehrwert hat die Waldtherapie?**

Im Zeitalter permanenter Erreichbarkeit, zunehmender Digitalisierung und psychischer Belastung für den Menschen ist die Erkenntnis entstanden, natürliche Ressourcen als Erholung zu nutzen. Speziell die naturnahen Therapien finden immer größere Bedeutung. Diesen Trend wollen wir aufnehmen und neue therapeutische Maßstäbe setzen. Denn, eine ganzheitliche Therapie können wir nur umsetzen, wenn wir eine gute Balance von „altbewährten“ Therapieformen und neuen Methoden bzw. Erkenntnisse einsetzen. Unser Alleinstellungsmerkmal ist unsere exponierte Lage, von der wir bereits wissen, dass sie gesundheitsfördernd ist. In Verbindung mit der geführten und interaktiven Waldtherapie ist das ein echter Mehrwert.

#### **Welche Zukunft hat die Waldtherapie?**

Wir gehen davon aus, dass sich die Waldtherapie, besonders in Mecklenburg-Vorpommern, fest etabliert und somit auch die Gestaltung von Kur- und Heilwäldern weiter voranschreitet. Es ist wichtig, den Menschen inmitten des oftmals stressigen Alltags Raum zu geben, sich bewusst zu erholen und an der frischen Luft zu bewegen. Besonders wichtig ist es uns daher, nicht nur rehabilitativ sondern präventiv, durch die Gestaltung von auch selbstständig nutzbaren Installationen, Maßnahmen zur Verfügung zu stellen. Nötig ist dafür „nur“, das Bewusstsein in uns Menschen zu schaffen und zu erkennen, welchen Wert der Wald für uns hat. Diesen so zu nutzen, dass die „eigenen Aktivitäten“ dort positiv auf den physischen und psychischen Organismus wirken und zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Gesundheit dienen.

\* DIE QUALIFIKATIONSANFORDERUNGEN WURDEN IM PROJEKT  
„WEITERBILDUNG WALDTHERAPIE“  
PARTIZIPATIV ENTWICKELT.



BEGLEITER\*INNEN FÜR  
WALDGESTÜTZTE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

BEWERTEN GEEIGNETER WALDGEBIETE ◀

GENERELLE FACH- UND  
METHODENKOMPETENZ: WALD

GRUNDLEGENDE KENNNTNISSE  
IM ERKENNUNG UND ERKLÄREN  
DER BIODIVERSEN  
PFLANZEN- UND TIERWELT  
IM WALD ◀



SPEZIFISCHE FACH- UND METHODENKOMPETENZ: GESUNDHEIT

- ▶ GRUNDLEGENDE KENNNTNISSE IN DEN FUNKTIONSSYSTEMEN DES MENSCHLICHEN ORGANISMUS
- ▶ KENNNTNISSE ÜBER RISIKOFAKTOREN STRESS UND BEWEGUNGSMANGEL
- ▶ KENNNTNISSE ÜBER GESUNDHEITSFÖRDERNDE RESSOURCEN, RESILIENZ UND ACHTSAMKEIT
- ▶ FÄHIGKEIT, KLIENTENBIOGRAFIEN AUF MÖGLICHE AUSSCHLUSSKRITERIEN UND BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN ZU ANALYSIEREN
- ▶ FÄHIGKEIT, ALLGEMEINE UND KLIENTENZENTRIERTE ZIELE FESTZULEGEN (ACHTSAMKEIT, STRESSREDUKTION, BEWEGUNG)
- ▶ AUSWAHL, PLANUNG UND DURCHFÜHRUNG VON KLIENTENBEZOGENEN, WALDGESTÜTZTEN PROGRAMMEN ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
- ▶ KURATIEREN UND ENTWICKELN EINES EIGENEN METHODENREPERTOIRES WALDGESTÜTZTER ÜBUNGEN
- ▶ ZIEL- UND ZIELGRUPPENGERECHTE ANLEITUNG UND INSTRUKTION
- ▶ ADAPTION DER PROGRAMME GEMÄß BEOBACHTETER ENTWICKLUNGEN BEI DEN KLIENTEN
- ▶ EVALUATION DER ERREICHTEN BEHANDLUNGSZIELE UND QUALITÄTSSICHERUNG DER EIGENEN BEHANDLUNGSPRAXIS

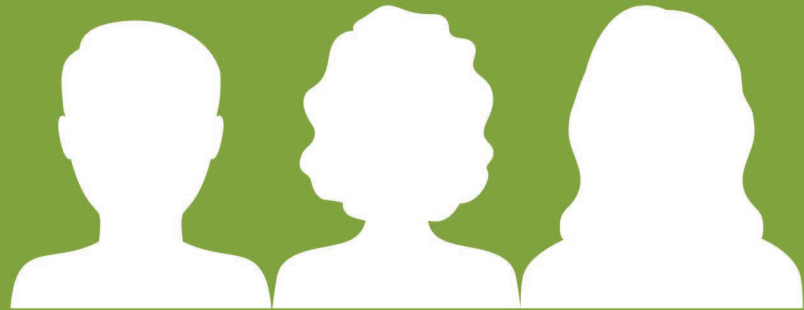
# — QUALIFIKATIONSPROFILE —

## IM KONTEXT VON WALD UND GESUNDHEIT

- ▶ KENNTNISSE RECHTLICHER RAHMENBEDINGUNGEN FÜR DEN AUFENTHALT MIT GRUPPEN IM WALD

- ▶ KENNTNISSE GRUNDLEGENDER PROZESSE IM ÖKOSYSTEM WALD

- ▶ FÄHIGKEIT, ZEIGERARTEN ZU IDENTIFIZIEREN UND RÜCKSCHLÜSSE AUF KLIMA UND WALDBODEN ZU ZIEHEN



WALDTHERAPEUT\* INNEN

### — SPEZIFISCHE FACH— UND METHODENKOMPETENZ: GESUNDHEIT —

- ▶ APPROBATION/HEILERLAUBNIS IN EINEM ANERKANNTEN GESUNDHEITSBERUF MIT DEN DAMIT VERBUNDENEN
  - VERTIEFTEN, DOMÄNENSPEZIFISCHEN KENNTNISSEN IN ANATOMIE, PHYSIOLOGIE UND PSYCHE DES MENSCHEN
  - UMFANGREICHEN, INDIKATIONSBEZOGENEN KENNTNISSEN UND METHODENKOMPETENZ IN ANERKANNTER THERAPIEFORM
  - KENNTNISSEN ÜBER KRANKHEITSBILDER, INDIKATIONEN UND KÖRPERLICHE UND MENTALE BELASTBARKEIT DER PATIENTEN
- ▶ FÄHIGKEIT, PATIENTENBIOGRAFIEN AUF MÖGLICHE AUSSCHLUSSKRITERIEN UND BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN ZU ANALYSIEREN
- ▶ FÄHIGKEIT, PATIENTENZENTRIERTE ZIELE FESTZULEGEN (Z.B. SENSOMOTORIK, SCHMERZBEWÄLTIGUNG, KÖRPERLICHE REHABILITATION)
- ▶ AUSWAHL, PLANUNG UND DURCHFÜHRUNG VON PATIENTEN— UND INDIKATIONSBEZOGENEN WALDTHERAPEUTISCHER PROGRAMM
- ▶ KURATIEREN UND ENTWICKELN EINES EIGENEN METHODENREPERTOIRES WALDTHERAPEUTISCHER ÜBUNGEN
- ▶ ZIEL— UND ZIELGRUPPENGERECHTE ANLEITUNG UND INSTRUKTION
- ▶ ADAPTION DER BEHANDLUNGSPROGRAMME GEMÄß BEOBACHTETER ENTWICKLUNGEN BEI DEN PATIENTEN
- ▶ EVALUATION DER ERREICHTEN BEHANDLUNGSZIELE UND QUALITÄTSSICHERUNG DER EIGENEN BEHANDLUNGSPRAXIS



Ökosysteme, Rechtsfragen, Gefahren

**Was die Waldtherapeutin und der Waldtherapeut über den Wald wissen sollten...**

Wälder bieten den Menschen unzählige Erlebnis-, Bildungs- und Nutzungsmöglichkeiten. Eine davon ist die Waldtherapie. Um den „Behandlungsraum Wald“ zu verstehen und für Anwendungen mit Klientinnen und Klienten zu erschließen, werden im Rahmen der Weiterbildung Grundlagen über die Ökologie des Waldes sowie über Waldtiere, Bäume und Pflanzen vermittelt. Unterschiedliche Boden-, Licht- und Wasserverhältnisse begründen verschiedene Waldökosysteme, deren Wirkungen im Laufe eines Jahres und in Abhängigkeit von Tageszeit und Wetter ein breites Wirkspektrum anbieten.

Waldtherapeutinnen und Waldtherapeuten sollten waldspezifische Eigentümer- und Nutzungsrechte ebenso kennen wie wald-, naturschutz- und umweltrechtliche Normen. Verkehrssicherheit und der Umgang mit walddtypischen Gefahren sind für die

unfallfreie Nutzung des Waldes von besonderer Bedeutung. Wer diesen Blick schärft, erschließt einen Therapieraum, dessen besondere Qualität und Wirkung schon von unseren Vorfahren geschätzt wurden. Ob Schamanen, die vor vielen Jahrhunderten die gesundheitsfördernde Wirkung heiliger Wälder nutzten, oder die Schulmedizin, die noch vor wenigen Jahrzehnten speziell Kiefernwälder zur Behandlung von Tuberkulose auswählte, Erfahrungen und Kenntnisse basieren gerade im Wald auf einer generationsübergreifenden Wissensvermittlung.

Waldtherapeutinnen und Waldtherapeuten kombinieren das heutige Wissen über natürliche Prozesse in Wäldern mit medizinischen Erkenntnissen und begründen damit eine Waldnutzung, die nicht zuletzt in der wachsenden Zahl von Kur- und Heilwäldern ihren Ausdruck findet.



**Manfred Baum**

Vorstand der Landesforst  
Mecklenburg-Vorpommern



**Tomke de Vries**

Landesforst MV  
Waldservice und Energie  
GmbH

## — WALDWISSEN —



ÖKOLOGISCHES WALD  
BIOTOP + BIOZÖNOSE  
(LEBENSRAUM) (LEBESWESEN)



RECHTSFRAGEN UND NORMEN  
EIGENTUM, NUTZUNG,  
UMWELTRECHT, NATURSCHUTZ



SICHERHEIT IM WALD  
UNFALLFREIE NUTZUNG  
AUFENTHALT MIT GRUPPEN



Ziel, Struktur, Reflexion

**Was die Waldtherapeutin und der Waldtherapeut über Didaktik wissen sollten...**

Der waldtherapeutische Prozess ist ein systematischer Denk- und Handlungsansatz, der therapeutische und didaktische Handlungsfelder kombiniert. Der Wald ist nicht einfach nur ein alternatives Setting zum Sportraum in der Physiotherapie oder z.B. zur Sitzecke in der Arbeit mit depressiv Erkrankten. Er birgt ein eigenes Potenzial, Gesundheit und Lernen zu fördern. Um den Wald als Therapieraum zu erschließen und dieses Potenzial zielgerichtet und planvoll zu nutzen, eignen sich didaktische Herangehensweisen und Methoden.

Grundlage waldtherapeutischer Arbeit ist das so genannte waldtherapeutische Assessment. Es klärt und strukturiert den Ablauf einer Anwendung oder Behandlung von der ersten Überlegung und Vorbereitung über die Durchführung und Dokumentation bis hin zur Auswertung.

Die Kombination didaktischer und therapeutischer Herangehensweisen hilft, den Menschen, seine Bedürfnisse und Ressourcen wahrzunehmen statt sich ausschließlich auf das Beheben von Funktionsstörungen und die Behandlung von Krankheiten zu konzentrieren. Der Wald bietet dafür einen idealen Raum. In einer klientenzentrierten Arbeitsweise überlegen Therapeut\*innen und Klient\*innen gemeinsam, welche Ziele erreicht werden sollen, wie der Weg zum Ziel aussehen kann und woran die Klient\*innen erkennen, dass sie ihr Ziel erreicht haben. Der Behandlung folgt das gemeinsame Auswerten und die Reflexion. Waldtherapie fördert so die Eigenverantwortung der Klient\*innen. Sie werden befähigt, für ihre Gesundheit aktiv zu werden. Sie lernen Methoden kennen, mit denen sie allein im heimischen Wald weiterarbeiten können.



**Prof. Dr. Carolin  
Retzlaff-Fürst**

Universität Rostock

Lehrstuhl Fachdidaktik  
Biologie

Lehrende in der  
Weiterbildung Waldtherapie

## — WALDTHERAPEUTISCHES ASSESSMENT —



ZUSTAND ERFASSEN



ZIELE VEREINBAREN



INTERVENTION PLANEN



INTERVENTION DURCHFÜHREN



INTERVENTION AUSWERTEN



Multiperspektiv, wertschätzend, bedarfsorientiert

**Wie eine moderne Weiterbildung zur Waldtherapie gelingen kann ...**



Ein gutes modernes Bildungsmanagement ist immer dynamisch und bezieht die Lernenden in die Entwicklung neuer Bildungsangebote ein. Diese enge Zusammenarbeit mit der Zielgruppe ist umso wertvoller, je innovativer das Thema ist. Diese Annahme wurde in der Projektphase der Weiterbildung „Waldtherapie“ wiederum bestätigt. Innerhalb von 14 Monaten haben 24 Berufstätige mit unterschiedlichen Lernerfahrungen und Bildungsabschlüssen das Potenzial der Waldtherapie vor dem Hintergrund der eigenen beruflichen Tätigkeit ergründet und passende waldtherapeutische Konzepte erarbeitet. Im engen Austausch von „weißen“ und „grünen“ Berufen haben Teilnehmende aus der Physiotherapie, Psychotherapie, Altenhilfe und aus dem Forstbereich mit- und voneinander gelernt. Diese Heterogenität forderte das Projektteam einerseits, den di-

versen Ansprüchen der Lernenden gerecht zu werden. Andererseits stellte sich ebendiese Vielfalt der Erfahrungen und Perspektiven als Gewinn für die Entwicklung des Weiterbildungsprogramms heraus.

Ein flexibles Lernarrangement basierend auf einer Kombination von Selbststudium, praxisnahen Präsenzseminaren und problemorientierten Prüfungsleistungen ermöglichte ein Lernen im eigenen Tempo und mit relevantem Anwendungskontext. Der Transfer des Erlernten auf ein eigenes konkretes Behandlungsszenario mündete in eine Projektarbeit, von denen drei in dieser Broschüre vorgestellt werden.

Diese Beispiele zeugen davon, dass Multiperspektivität und wertschätzender Austausch innovative und mannigfaltige waldtherapeutische Interventionen hervorbringen können.



**Dr. Kerstin Kosche**  
Universität Rostock  
Wissenschaftliche  
Weiterbildung



**Ines Bender**  
Schutzgemeinschaft  
Deutscher Wald

## — DIALOGORIENTIERTE ANGEBOTSENTWICKLUNG —

GESUNDHEITSBRANCHE  
BERUFSVERBÄNDE  
POLITIK  
GESELLSCHAFT



PHYSIOTHERAPEUTIN  
FÖRSTER  
ÄRZTIN  
PSYCHOTHERAPEUT

# LANDESWALDGESETZ

§ 22 ► „WALD KANN AUF ANTRAG ODER VON AMTS WEGEN ZU ERHOLUNGS-, KUR- ODER HEILWALD ERKLÄRT WERDEN, WENN ES DAS WOHL DER ALLGEMEINHEIT ERFORDERT, ENTSPRECHENDE WALDFLÄCHEN FÜR ZWECKE DER ERHOLUNG ZU SCHÜTZEN, ZU PFEGEN ODER ZU GESTALTEN.“



WUSTROW  
AB 2021

GRAAL MÜRITZ



BAD DOBERAN  
AB 2021

KRAKOW AM SEE  
AB 2021



WAREN  
(GEPLANT)



PLAU AM SEE  
AB 2020

KLINK  
AB 2021



# — KURWÄLDER UND HEILWÄLDER —

## IN MECKLENBURG—VORPOMMERN



HERINGSDORF

- ▶ DER ERSTE SEINER ART IN DEUTSCHLAND UND EUROPA
- ▶ EINZIGARTIGE KOMBINATION VON WALD— UND SEEKLIMA
- ▶ 187 HEKTAR „GESUNDHEITSTUDIO IM GRÜNEN“



HEILWALD

- ▶ WALDGEBIETE, DIE FÜR DIE THERAPEUTISCHE NUTZUNG FÜR SPEZIELLE INDIKATIONEN GESTALTET SIND

WALDGEBIETE, DIE AUFGRUND VERSCHIEDENER EIGENSCHAFTEN DAZU DIENEN, EINE GESUNDHEITSFÖRDERNDE BREITENWIRKUNG ZU ENTFALTEN



KURWALD



# „Die Kraft von Heilwäldern und Kurwäldern nutzen“

## Annette Rösler über Qualität, Erfolgsfaktoren und gutes Marketing

### Braucht Waldtherapie einen besonderen Wald?

Waldtherapie ist die medizinisch indizierte Nutzung des Waldes unter Anleitung eines Waldtherapeuten. Aus unserer Sicht eignen sich Kur- und Heilwälder dafür in besonderer Weise, da sie auf die Bedürfnisse von Patienten und Therapeuten ausgelegt sind.



**Annette Rösler**  
Geschäftsführerin  
Bäderverband  
Mecklenburg-Vorpommern

### Seit sechs Jahren treibt der Bäderverband MV die Entwicklung von Heil- und Kurwäldern voran. Was ist seitdem passiert?

Anfangs war es wichtig, Definitionen und Kriterien zu entwickeln. Diese wurden im Jahr 2017 auf dem Internationalen Kongress „Gesundheitspotenzial Wald“ in Heringsdorf verabschiedet. In Mecklenburg-Vorpommern sind Heilwald und Kurwald im Landeswaldgesetz verankert. Das eröffnet Gemeinden und Gesundheitseinrichtungen die Möglichkeit, sich mit Alleinstellungsmerkmalen zu profilieren und mit gesundheitstouristischen Angeboten für Patienten und Gäste auch in der Nebensaison ein attraktiver Gastgeber zu sein. Wir unterstützen sie dabei.

### Was ist das Erfolgsrezept?

Die Entwicklung und Ausweisung dieser Wälder ist ein langer Prozess. Drei Dinge sind ent-

scheidend: der Ort muss hinter dem Projekt stehen. Relevante Partner wie Landesforst, Kliniken und Kurverwaltung müssen an Bord sein. Und schließlich brauchen Kur- und Heilwälder eine zielführende Produktentwicklung und ansprechende Vermarktung. Um die Partnerorte dazu zu befähigen, werden wir Workshops anbieten. Eine Agentur entwickelt derzeit in unserem Auftrag ein entsprechendes Konzept. Es braucht Know-How, ein medizinisch indiziertes Produkt wie den Heilwald sympathisch und fachgerecht Patienten und Gästen zu erklären.

### Was müsste passieren, damit Waldtherapie ein Aushängeschild für den Gesundheitstourismus im Bundesland wird?

Die Bereitschaft der Krankenkassen und Rentenversicherungen, zukünftig die Kosten zu übernehmen, hat darauf großen Einfluss. Allerdings sehen wir gegenwärtig auch, dass viele Menschen das Bedürfnis haben, sich mit alternativen Heilverfahren gut um sich zu kümmern und ein starkes Immunsystem aufzubauen. Die Menschen gehen sensibler mit sich um. Sie wissen um die Bedeutung der eigenen Gesundheit und übernehmen selbst die Verantwortung dafür. Die Kur- und Heilwälder passen in diese Entwicklung.

# „Keine Waldtherapie ohne Waldtherapeut“

## Michael Lüdtkke über Anspruch, Zertifikate und die Vorbildfunktion von MV

### Mit welcher Perspektive schauen Sie auf die Waldtherapie?

Der Heilwald und die Heilwaldtherapie passen zur DNA von BioCon Valley. Wir sind das Netzwerk der Gesundheitswirtschaft in Mecklenburg-Vorpommern. Wir schauen u.a. auf die natürlichen Ressourcen unseres Bundeslandes und überlegen, wie und wo gesundheitswirtschaftliche Entwicklung möglich ist, ohne Ressourcen zu verbrauchen und die Umwelt zu schädigen. Bislang ist es gut gelungen, sanften Tourismus in Verbindung mit Gesundheitsthemen zu entwickeln. Der Heilwald und die Heilwaldtherapie setzen diese Überlegungen fort.

### Wie definieren Sie Waldtherapie?

Wir sprechen ganz bewusst von Heilwaldtherapie und unterstreichen damit den Anspruch einer von spezialisierten Fachkräften angeleiteten, gezielten und auf die Indikation abgestimmten Therapie in dafür geeigneten Waldgebieten. Kurz gefasst: Keine Waldtherapie ohne Waldtherapeut.

### Wo steht das Bundesland in puncto Waldtherapie?

Wir sind vergleichsweise weit, sowohl in der Ausdifferenzierung des Themas als auch

in der Zusammenarbeit der unterschiedlichen Akteure. Auf Initiative von Prof. Horst Klinkmann wurde das Thema erstmalig auf der Nationalen Branchenkonferenz Gesundheitswirtschaft im Jahr 2012 diskutiert. Seither sind u.a. mehrere Kur- und Heilwälder entstanden sowie eine Weiterbildung zum Waldtherapeuten. Wir stoßen mit diesen Aktivitäten international auf großes Interesse und merken: man orientiert sich an uns.

### Wie gehen Sie mit dieser Verantwortung um?

Seit 2018 bündelt die Fachgesellschaft „International Society of Forrest Therapy“, die bei BioCon Valley angesiedelt ist, Akteure und Know-How rund um die Heilwaldtherapie. Ziel der Gesellschaft ist die Entwicklung und Vereinbarung von Standards, die Förderung evidenzbasierter Forschung und der Transfer von Erfahrungen. Wir entwickeln u.a. einen Kriterienkatalog zur Auswahl und Gestaltung von Heilwäldern – ein Zertifikat, das europaweit gültig sein soll. Ein weiterer wesentlicher Schritt zur Professionalisierung ist die Vereinbarung eines Rahmenwerks für eine medizinisch valide Heilwaldtherapie und, eng damit verbunden, ein Curriculum für die Ausbildung von Waldtherapeuten.



**Michael Lüdtkke**

BioCon Valley  
Unternehmens-  
kommunikation

International Society of  
Forrest Therapy  
Geschäftsführer







# „Gesundes Verhalten: achtsam und präventiv“

## Manon Austenat-Wied über Waldverbesserer, Vorgaben und Eigenverantwortung



**Manon Austenat-Wied**  
Techniker Krankenkasse  
Leiterin der  
Landesvertretung  
Mecklenburg-Vorpommern

### Wie viel Gesundheit steckt im Wald?

Ich bin davon überzeugt, dass die Natur ein großes Potenzial für die Gesundheit des Menschen bietet, welches von Wellness und Erholung über Prävention und Gesundheitsförderung bis hin zur Therapie und Rehabilitation reicht. Wie wichtig die Natur für die Menschen ist, zeigt auch das große Engagement vieler Teile der Gesellschaft in Sachen Klimaschutz. Auch die TK setzt sich gemeinsam mit der Weltverbesserer-Initiative öffentlich dafür ein. Unter dem Hashtag #waldverbesserer unterstützt die von der TK und KIEZHelden (Plattform für die gesellschaftlichen Aktivitäten des FC St. Pauli) ins Leben gerufene Weltverbesserer-Initiative die Stiftung Plant-for-the-Planet. Auf der Homepage [www.weltverbesserer.de](http://www.weltverbesserer.de) finden sich viele Hintergrundinfos zum #waldverbesserer-Projekt sowie spannende Fakten rund um Bäume.

### Was muss passieren, damit sich präventive Angebote im und mit dem Wald etablieren?

Als Krankenkasse wollen wir nicht nur im Krankheitsfall für die Menschen da sein, sondern natürlich auch etwas für die Gesunderhaltung der Gesellschaft und ein gesünderes Leben tun. Das im Jahr 2016 verabschiedete

Präventionsgesetz nimmt gesetzliche wie private Krankenversicherungen in die Pflicht, in die Gesundheitsförderung und Prävention ihrer Versicherten zu investieren. Es umfasst aber auch die Förderung der gesundheitlichen Eigenverantwortung der Versicherten. Wir als Krankenkasse unterstützen dabei durch Aufklärung und Beratung und helfen, um auf gesunde Lebensverhältnisse hinzuwirken.

### Gehen wir einen Schritt weiter. Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit Waldtherapie als Behandlung von Krankheit durch Ärzte verordnet und mit der Krankenkasse abgerechnet werden kann?

Die Krankenversicherung als Solidargemeinschaft hat die Aufgabe, die Gesundheit der Versicherten zu erhalten, wiederherzustellen oder ihren Gesundheitszustand zu bessern. Der Gesetzgeber schreibt vor, dass neue Behandlungs- und Therapiemethoden ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich sein müssen. Nur dann dürfen wir sie auch bewilligen. Schon jetzt spricht nichts gegen eine Bewegungstherapie im Freien. Zudem ist mir aus verschiedenen Reha-Kliniken des Landes bekannt, dass schon heute Therapie-Einheiten in der Natur durchgeführt werden.

## LITERATURTIPP:

ANGELA SCHUH UND GISELA IMMICH (2019):

WALDTHERAPIE – DAS POTENZIAL DES WALDES FÜR IHRE GESUNDHEIT



### INTERNATIONALE VIELELT

- ▶ UNTERSCHIEDLICHE AUSPRÄGUNGEN VON WALDBADEN UND WALDTHERAPIE U.A. IN FINNLAND, SCHWEDEN, DÄNEMARK DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH, SÜDTIROL FRANKREICH, LUXEMBURG



### SHINRIN YOKU

- ▶ JAPAN UND SÜDKOREA

EINTAUCHEN IN DIE ATMOSPHERE DES WALDES (WALDBADEN)  
WALDTHERAPIE—STÜTZPUNKTE BASIEREN AUF DEM KNEIPP-KONZEPT  
ERGÄNZT UM ENTSPANNUNGSVERFAHREN ÖSTLICHER TRADITION

## WURZELN IN DEUTSCHLAND

- ▶ FORSCHUNG ZUR ERHOLUNGSFUNKTION DES WALDES UND ZUM EINSATZ DES WALDKLIMAS ZU GESUNDUNGSZWECKEN SEIT ANFANG DES 20. JAHRHUNDERTS
- ▶ BEHANDLUNG VON TUBERKULOSE IN LUNGENSANATORIEN IN GROSSEN WALDGEBIETEN

# — QUO VADIS WALD THERAPIE? —


## URSPRUNG UND ENTWICKLUNG

### PROFESSIONALISIERUNG

- ▶ PRÄVENTION UND THERAPIE ABGRENZEN
- ▶ FACHLICHE STANDARDS VEREINBAREN
- ▶ QUALIFIKATIONSPROFILE ABLEITEN
- ▶ ANFORDERUNGEN AN WALDGEBIETE FORMULIEREN
- ▶ FINANZIERUNG KLÄREN







**Waldtherapeutinnen und Waldtherapeuten** sind für das Gesundheitsland Mecklenburg-Vorpommern ein entscheidender Faktor, damit wir unseren Wald – und hier vor allem den zertifizierten Heilwald – nutzen können als das natürlichste Krankenhaus, die gesündeste und billigste Apotheke und als unübertreffliches Fitnessstudio in der Natur für alle Generationen.

**Prof. Dr. med. Dr. h.c. (mult.) Horst Klinkmann**

# Impressum

## Herausgeberin

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald  
Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.  
Gleviner Burg 1  
18273 Güstrow  
www.sdw-mv.de  
geschaeftsstelle@sdw-mv.de

## Redaktion

Ines Bender, Tomke deVries  
Juliane Schuldt

## Layout und Gestaltung

Juliane Schuldt

## Bildmaterial

Icons: AdobeStock © chekman, © dlyastokiv, © Anna, © Miceking  
Umschlagfoto: Adobe Stock © Grigory Bruev  
Porträtfotos: Interviewpartner\*innen, Autor\*innen  
Luftbild S. 33: Müritz Klinik  
alle anderen Fotografien: Juliane Schuldt

## Lizenz

Diese Publikation steht unter der Creative-Commons-Lizenz  
»Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0  
international«.

Nähere Informationen zur Nutzung finden Sie unter  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

Das Projekt Weiterbildungsangebot Waldtherapie (GW-18-0001) wird kofinanziert von der Europäischen Union aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung. (Projektlaufzeit 09/2018 bis 08/2020)

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

Diese Broschüre wurde auf Recyclingpapier (Blauer Engel) gedruckt.



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Fonds für  
regionale Entwicklung







Schutzgemeinschaft Deutscher Wald  
Mecklenburg-Vorpommern

