

Wald und Gesundheit aus umweltmedizinischer Sicht

Hans-Peter Hutter

Wald und Gesundheit, 27. Oktober 2011

Begriffsbestimmung und Forschungsergebnisse

- Natur – Grünraum – Landschaft – Wald
- Gesundheit – Erholung – Entspannung –
Vorsorge – Gesundheitsförderung
- Beeinträchtigung – Störung – Krankheit
- **Begriffe** nicht einfach zu definieren: etliche
Erklärungen, gewisse **Unschärfe** →
Forschungsergebnisse überlagern sich, nicht
leicht zuzuordnen

Umweltmedizinisches Handlungsfeld Wald/Landschaft

- **Grünräume/Natur** allgemein: Bedeutung für
Gesundheit und Befindlichkeit/Leistungsfähigkeit
(„eigene“ Erfahrungen, teils evidence based)
- **Wald** und Gesundheitseffekte weniger beforscht
- **Therapeutische** Anwendungen im Vordergrund
- Bisher eher geringe, zukünftig **verstärkte**
Beachtung: Salutogenese, Klimawandel ...

Ökosystem Wald

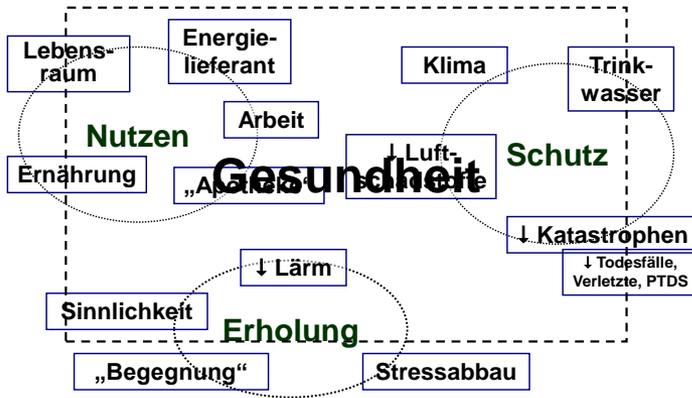
Gefüge aus Lebensraum und Lebensgemeinschaft
der im Wald lebenden Organismen

Komplexes System mit vielfältigen Funktionen:

- **Nutzung**: Rohstoffe (Holz), Wild, „Waldfrüchte“
- **Schutz**: Boden-, Lawinen-, Wasser-, Klima-,
Immissionsschutz (Sauerstoffproduzent)
- **Erholung**: Raum für Entspannung und Aktivitäten

= **Basisfunktionen der Daseinsvorsorge**

Waldfunktion Gesundheit



Wald: Gesundheitseffekte

Physische Gesundheit

- Einfluss auf körperliche Aktivität (Bewegung, Sport)
→ **Herz-Kreislaufsystem** (Blutdruck etc.)
- Behagliches **Mikroklima** (Temperatur, Feuchte)
- Wirkungen auf **Atemwege** (Lungenfunktion)
- Stimulierung der **Sinne** (visuell, olfaktorisch, aural)
- **Indirekt**: Waldprodukte (Nahrung, Heilpflanzen ...), Trinkwasser, Klima, Katastrophenschutz ...

Natur und Gesundheit

Vorwiegend **theoretische** und **empirische** (Sozial-)Forschung zu „Natur und Gesundheit“

Evidenz aus empirischer Forschung:

Erholung von Stress (psychische/mentale Müdigkeit, Konzentrationsdefizite ↓)

Förderung von Bewegung, **Erleichterung** sozialen Kontakts, Einfluss auf **Entwicklung** von Kindern

Psychische Gesundheit

Positive Effekte: ↑ pos. Gefühle, ↓ Stress,
↑ Konzentrationsfähigkeit, ↑ Aufmerksamkeit

Soziale Gesundheit

Grünräume allgemein: ↑ soziale Integration,
Engagement von Menschen in ihrer Umgebung

Wald: ↑ Wohlbefinden, ↑ kollektive Naturerfahrung/
-begegnung (Gefühle des Zusammenseins u. der
Gemeinschaft)

Wald: Gesundheitsrisiken

- **Infektionsrisiko** (Borreliose, FSME, Babesiose, Fuchsbandwurm)
 - Bestimmte Schadstoffe in **höheren** Konzentrationen (z.B. Oxidantien im Sommer, Methylchlorid-Abgabe von sterbenden Fichten)
 - **„Waldfrüchte“**: Pilze, Wild etc. höher mit Schwermetallen, etc. belastet
 - **Verletzungsrisiko** („Sonntagsspaziergänger“, Sport, Stürme)
 - Höhere Attraktivität: **mehr** Besucher (zufahrender Verkehr, Versiegelungen, Müll, ... Stress)
- Begrifflichkeiten verschwimmen ineinander, systemische Betrachtung **komplex**
 - Wenig **Forschung**, sehr heterogen
 - *Public Health*: mehr **Fokus** auf Gesundheitspotenzial von Landschaft
 - *Raumplanung*: **stärkere** Berücksichtigung von Wald als Gesundheitsdeterminante (Klimawandel)
 - Gesundheitsförderung: mehr **Aufmerksamkeit** für salutogene Effekte von Landschaft/Wald