

Gesundheitswirkung von Waldlandschaften

RENATE CERVINKA

GREEN CARE WALD PRAXISTAG 2016

Renate Cervinka



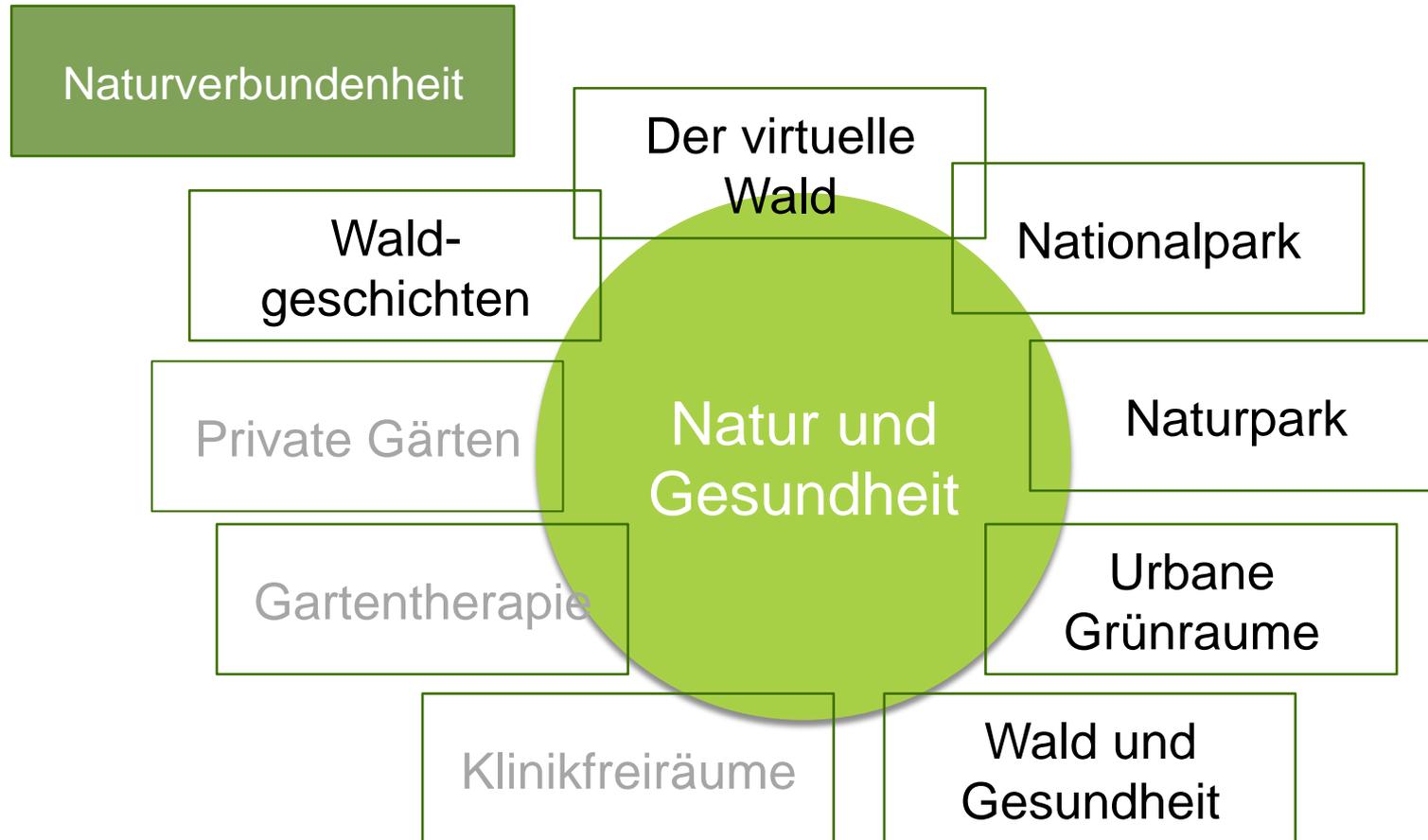
Quelle: Renate Cervinka

- HTL-Ingenieurin in Biochemie
- Studium Psychologie und Pädagogik an der Universität Wien
- Arbeitspsychologin (BÖP)
- Eingetragene Gesundheitspsychologin
- Lehrtätigkeit Uni Wien, MedUni Wien, HAUP; BFW
- Derzeitiger Arbeitsschwerpunkt: Green Care und Green Public Health

Überblick

- Forschungsprojekte: Erholung im Wald
- Stress und psychische Gesundheit
- Shinrin-Yoku - eine Idee aus Japan
- Erholungswälder in Korea
- Auszeit im österreichischen Wald
- Diskussion Gesundheitsangebote

Projekte



4 Funktionen des Waldes

Nutzfunktion

Schutzfunktion

Wohlfahrtsfunktion

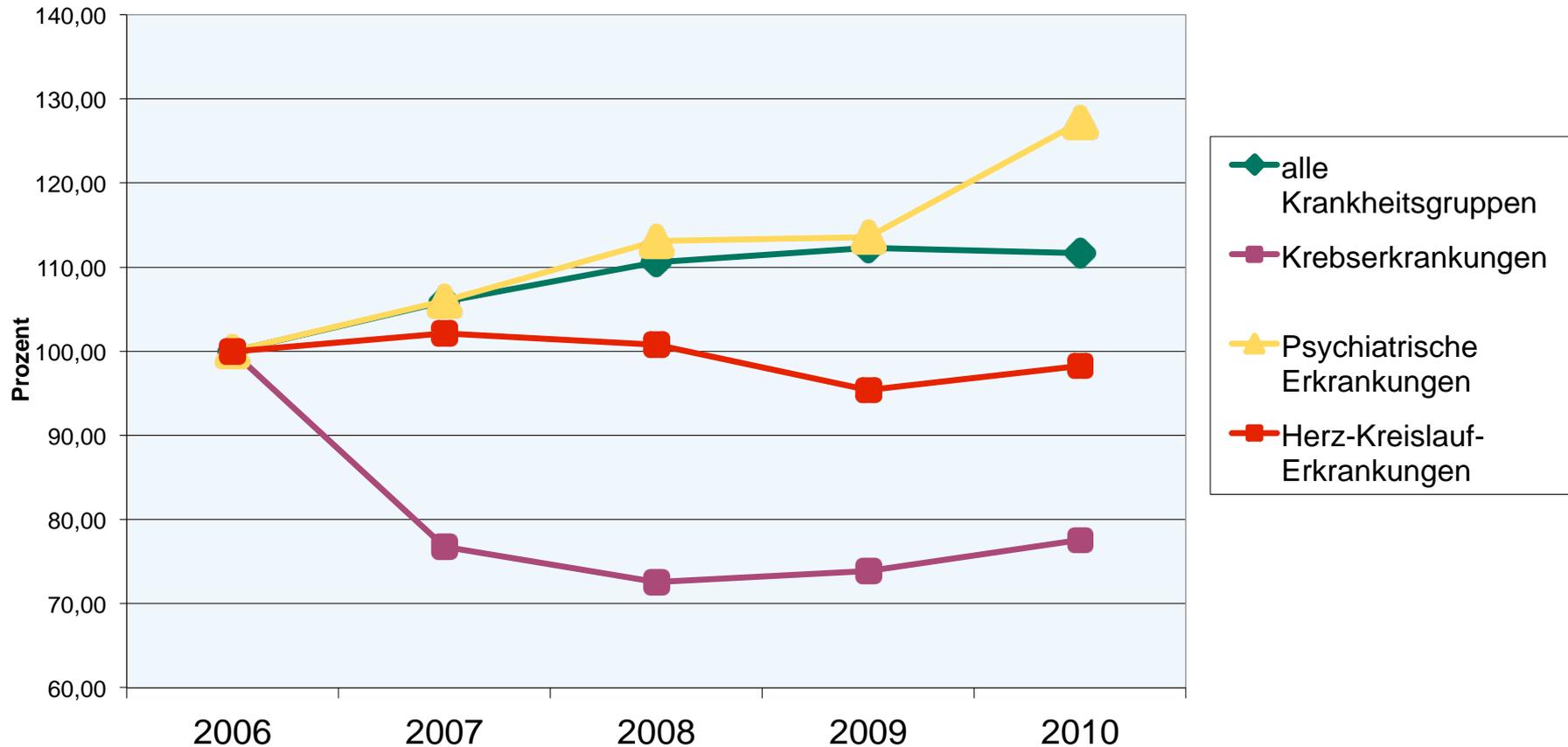
Erholungsfunktion



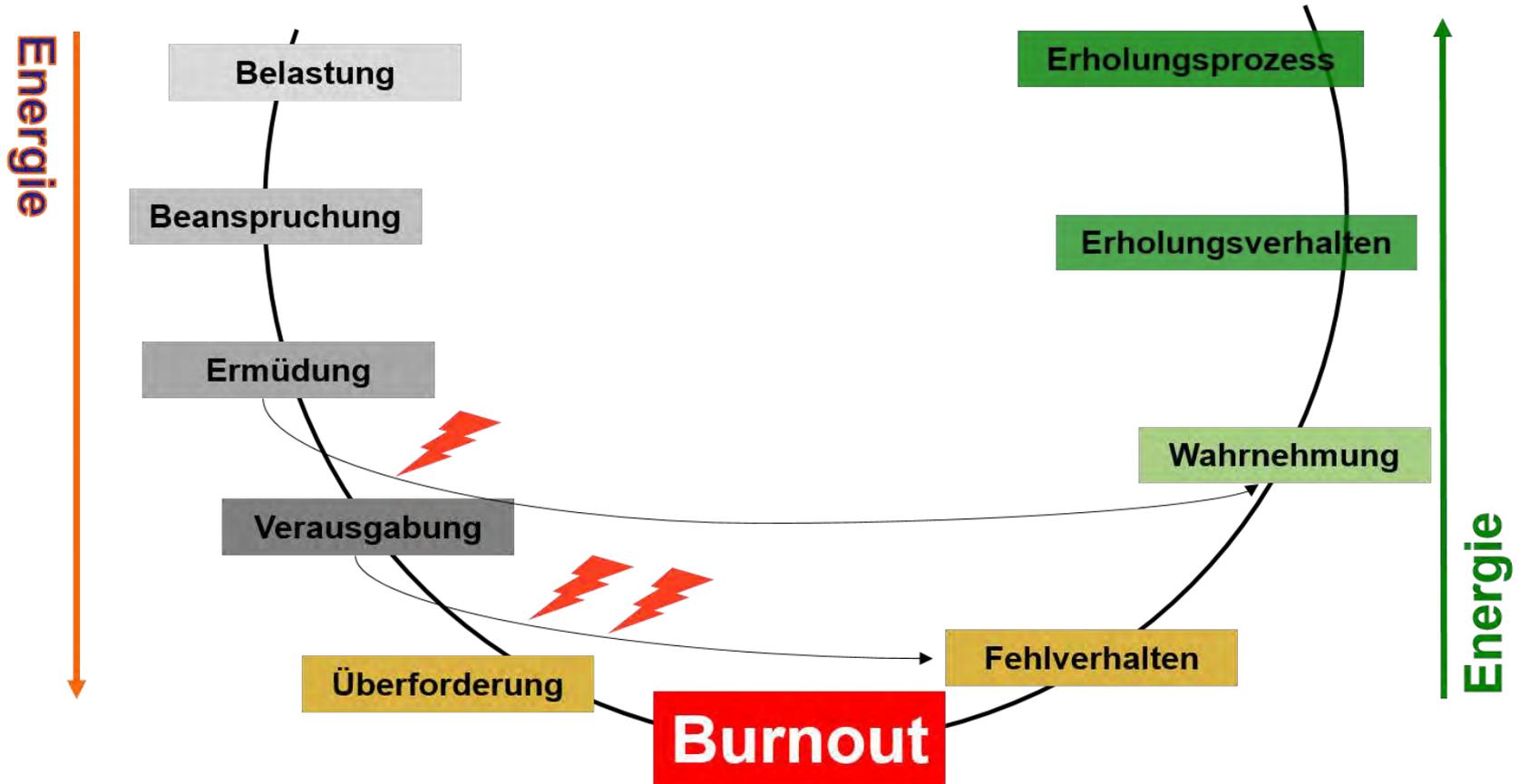
Entwicklung psychischer Gesundheit

Krankenstandsfälle auf 1.000 Erwerbstätige

Quelle: Statistik Austria, Direktion Bevölkerung



Stress und Erholung



(Cervinka & Pirgie, 2012)

Green Care WALD am BFW

<http://bfw.ac.at/greencarewald>

Peter Mayer, Leiter des Bundesforschungszentrums für Wald → seit März 2014 Green Care WALD

Wissenschaftlichen Untermauerung und Stärkung des sozialen Aspekts der Nachhaltigkeit

Studie „Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften“ in Kooperation mit der medizinischen Universität und der BOKU erstellt.

Aufgabe der Literaturstudie

Systematische Suche und Aufarbeitung wissenschaftlicher Literatur zum Thema Wald, Gesundheit und Wohlbefinden

→ Grundlage für Green Care WALD Projekte in Praxis und Wissenschaft

Green Care WALD: 1 Studie – 3 Formate



Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften

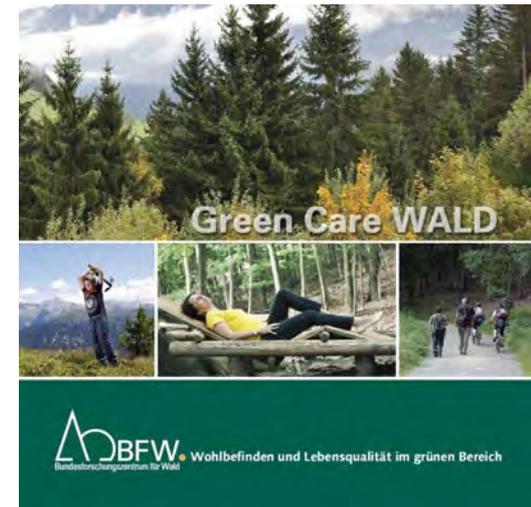
RENATE CERVINKA, JAN HÖLTGE, LAURA PIRGIE,
MARKUS SCHWAB, JENNIFER SUDKAMP, DANIELA HALLUZA
Medizinische Universität Wien, Zentrum für Public Health

und
ARNE ARNBERGER, RENATE EDER, MARTIN EBENBERGER
Universität für Bodenkultur Wien, Department für Raum,
Landschaft und Infrastruktur, Institut für Landschafts-
entwicklung, Erholungs- und Naturschutzplanung



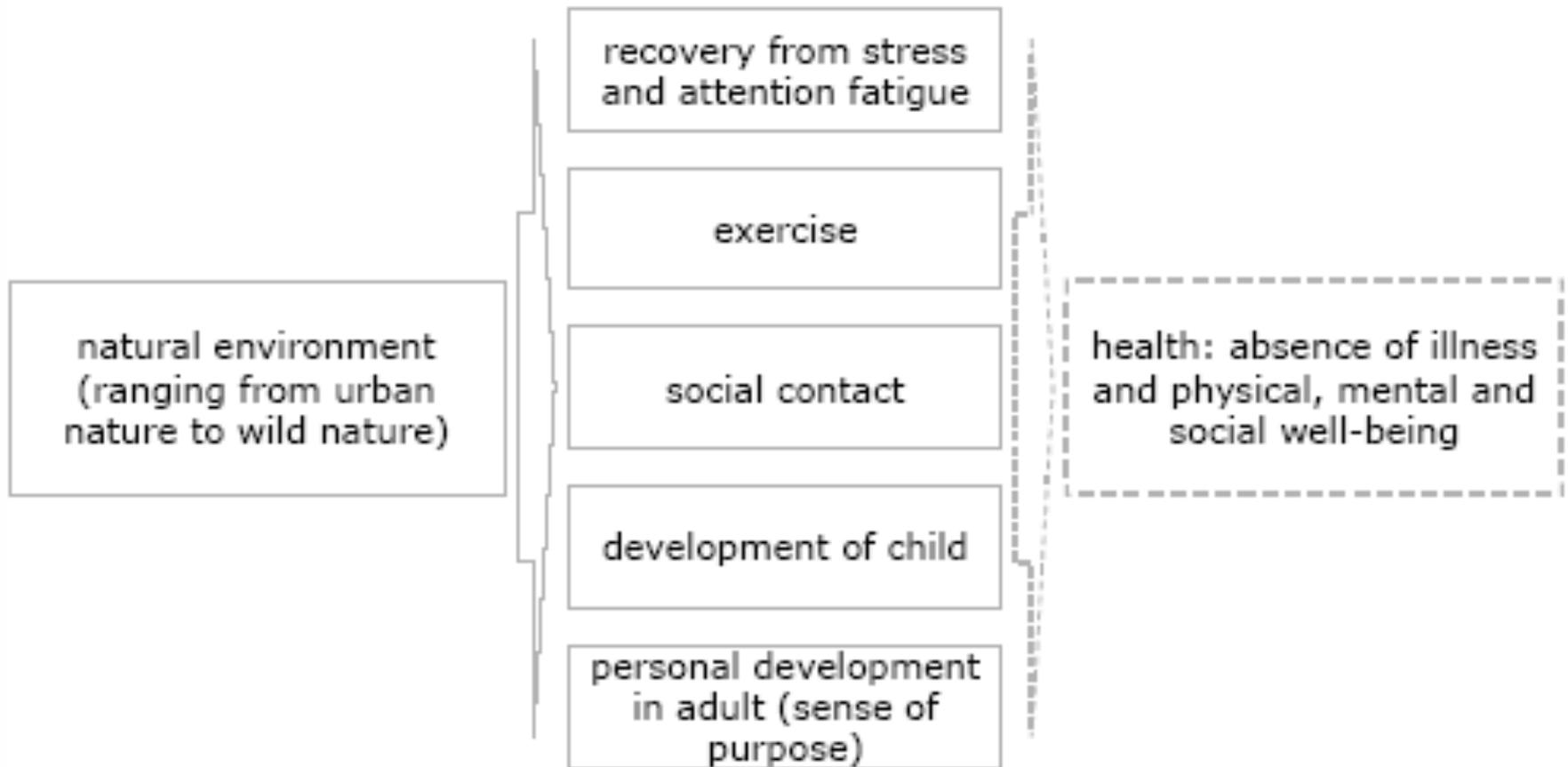
Green Public Health - Benefits of Woodlands on Human Health and Well-being

RENATE CERVINKA, JAN HÖLTGE, LAURA PIRGIE,
MARKUS SCHWAB, JENNIFER SUDKAMP, DANIELA HALLUZA,
ARNE ARNBERGER, RENATE EDER, MARTIN EBENBERGER

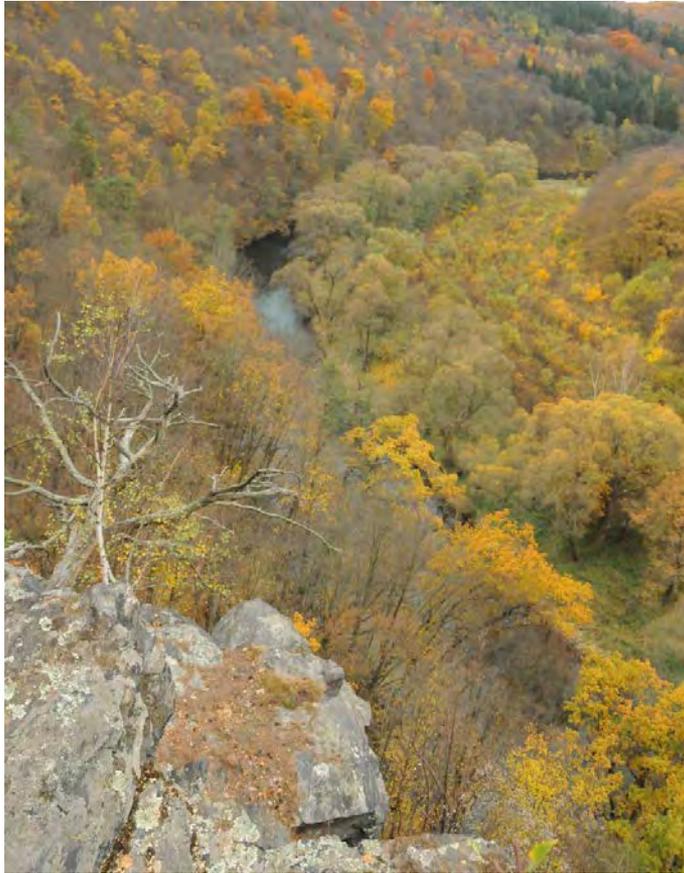


http://bfw.ac.at/cms_stamm/GreenCareWald/pdf/BFW_Bericht147_2014_GreenPublicHealth.pdf

Gesundheitsförderung in der Natur



Erholsame Elemente der Landschaft



Quelle: Nationalpark Thayatal

- Bäume
- Berge
- Wasser
- Oberflächengestaltung
- Abwesenheit von Gefahren

Qualitäten erholsamer Umwelten



Quelle: Renate Cervinka

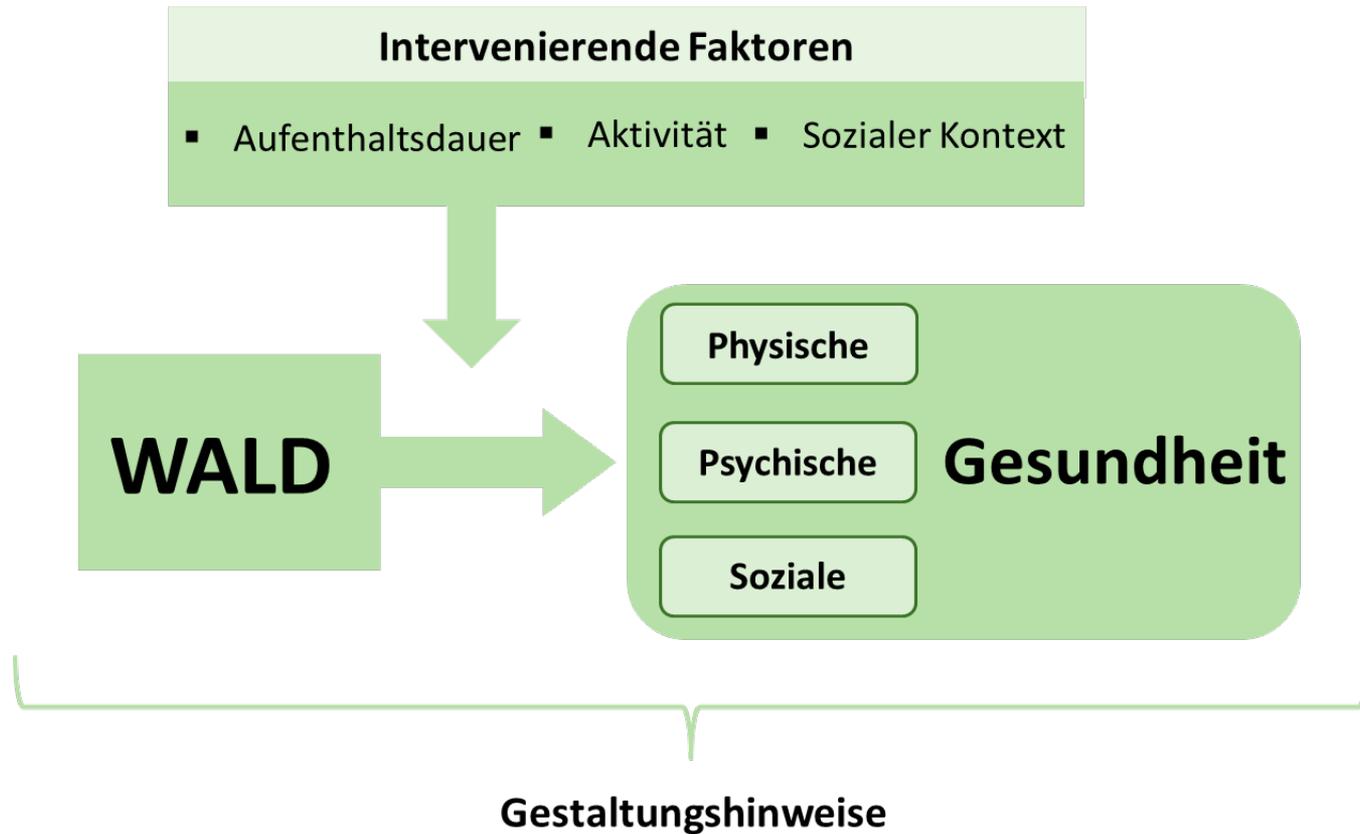
- Abwechslung zum und Abstand vom Alltag
- Sie bieten Faszinierendes
- Sie bieten Raum für Erkundungen
- Sie passen zu den eigenen Absichten

Theorien:

SRT (Ulrich, 1983)

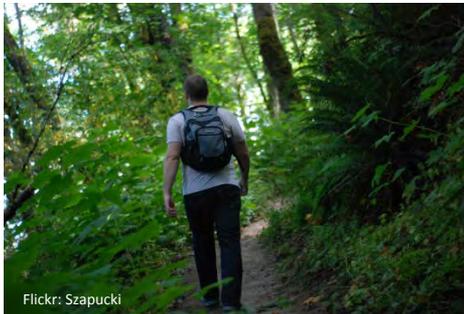
ART (Kaplan, 1995)

Gesundheitswirkung: Wald



Beeinflussung der Gesundheitseffekte durch

- Aufenthaltsdauer
- Aktivitäten
- sozialer Kontext



Gestaltungshinweise Wald & Gesundheit

- Zugänglichkeit
- Übersichtlichkeit
- gepflegter Eindruck
- biologische Vielfalt
- lockere Standdichte
- Helligkeit
- Abwesenheit von Lärm und Verschmutzung

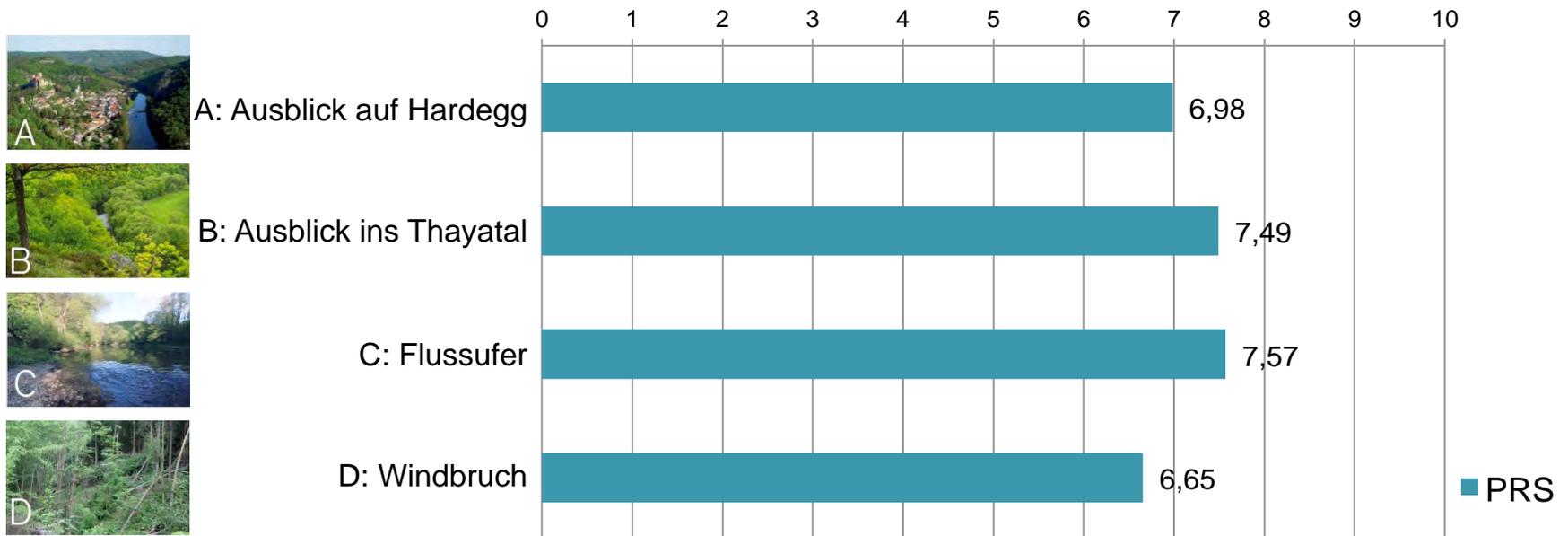


Quelle: Renate Cervinka

Quelle: Nationalpark Thayatal



Erholungspotenzial im Nationalpark

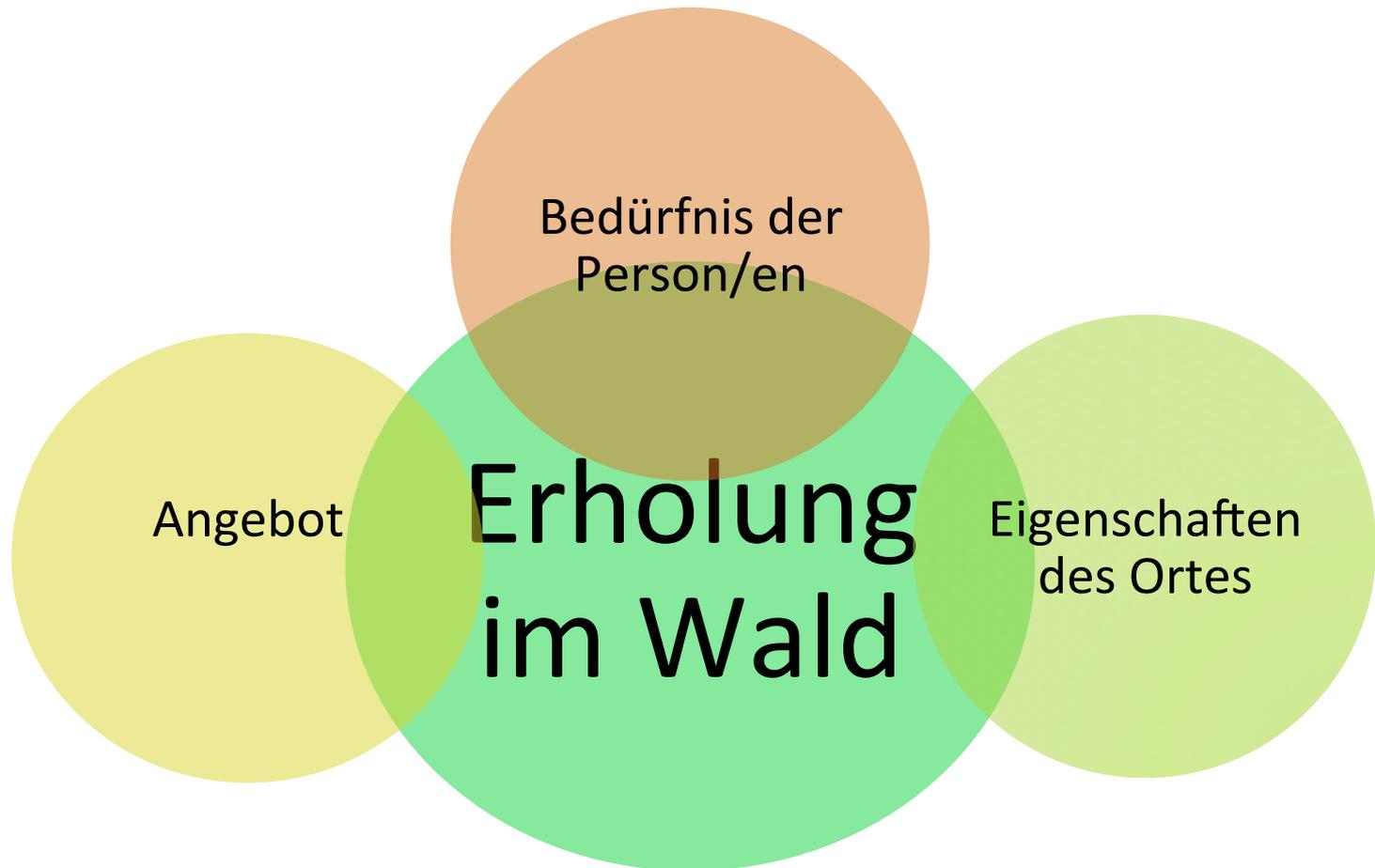


ANOVA mit Messwiederholung

PRS, $F(3,102) = 4.927$, $p = .003$, $\eta_p^2 = .127$

Post Hoc: Unterschied zwischen C und D ($p = .014$)

Erholung im Wald





Quelle: Renate Cervinka



Quelle: Renate Cervinka

Gesundheitstourismus in Österreich

- reichhaltige Wellness- und Kurangebote in Naturlandschaften
- gezielte Nutzung der Natur/des Waldes Entwicklungsfeld
- Gesundheitsförderliche Angebote können entwickelt werden
 - Themenwege, Erlebnispfade, Natur- Waldpädagogik
 - Pflanzen- und tiergestützte Interventionen
 - ...

Shinrin-Yoku (Japan)



Shinrin-Yoku = „Baden im Wald“

Ziel der Maßnahme

Stressreduktion und Erholungsförderung
zur präventive Gesundheitsvorsorge
hinsichtlich stressbedingter
Erkrankungen

Zielpublikum

V.a. gesunde Erwachsene

Shinrin-Yoku (Japan)



Quelle: <http://therapybook.files.wordpress.com/>

Was wird gemacht?

- Therapeutische Wälder
- Therapie-Wege mit und ohne therapeutische Begleitung
- Achtsamkeitstraining
- Gruppendiskussionen während der Waldwanderungen

Wie ist die Maßnahme erforscht?

Körperliche Gesundheit: Senkung von Blutdruck und Stresshormonen

Psychische Gesundheit: Positive Emotionen und Stressabbau

Baumklettern (Japan), Gathright et al. 2008, 2009, 2010

Was wird gemacht?

Langsames Klettern auf Bäumen mit Spezialausrüstung und speziellen Techniken

Ziel der Maßnahme

- 1) Erholung, Therapie und Rehabilitation
- 2) Wertschätzung von Bäumen und Wäldern, Bestandserhaltung und Umweltpädagogik

Zielpublikum

Personen mit Behinderung & Personen jeden Alters

Baumklettern (Japan), Gathright et al. 2008, 2009, 2010

Tree Climbing (TC): Angenehmes Outdoor-Erlebnis in entspanntem und informellem Rahmen

Tree-assisted Therapy (TAT): Förderung von Erholung und emotionalem Wohlbefinden im **therapeutischem Kontext**

Wie ist die Maßnahme beforscht?

- Physiologisch: Z.B. Herzratenvariabilität, Cortisolspiegel
- Psychologisch: Z.B. Befindlichkeit, Spaß, Interesse an Natur & Umweltschutz, soziale Auswirkungen

Waldgesundheit in Korea

- Acht Gesundheitswälder
- Ausgebildetes Personal (Doctors, Oriental Doctors, Forest Healing Instructors, Forest Interpreters)
- Anwendungsfelder (Experience, Education; Health Promotion; Health Care, Recreation, Medical)
- Programme:
 - Depression (1 x Woche, 5 Wochen)
 - Brustkrebsrehabilitation (zwei Wochen)
 - Kinder mit umweltbedingten Erkrankungen (4 Tage, 4 Wochen)
 - HochdruckpatientInnen (1 x Woche, 4 Wochen)

Waldbaden in OÖ

<http://www.nachrichten.at>; Samstag, 5. November 2016, 14:12 Uhr

Waldluft-Baden in Mühlviertler Wäldern; 2 Projekte:
Gemeinden Leopoldschlag und Windhaag bei Freistadt
Region Hagenberg/Pregarten

Ausbildung von Waldbademeistern

Versuchspersonen: kernland@ oberoesterreich.at

Almtal: GRÜNAU. Touristiker und Unternehmer aus der
Region planen die Errichtung luxuriöser Holz-Chalets in den
Wäldern von Grünau

Vision Cervinka: Auszeit im Wald

→ Der Wald

- als zertifizierter Ort für Erholung
- geprüfte Aktivitäten zur Förderung von Erholung

Diskussion: Auszeit im Wald

Ort

- Zertifizierter Erholungswald
- Beherbergungsbetriebe
- Innenraumausstattung: z.B. Zirbenholzzimmer, Aufenthaltsräume, etc.
- Außenraum für gezielte Aktivitäten/Programm (ähnlich den Wanderdörfern)

Aktivitäten

- In der Früh: Themenfrühstück
- Tagsüber: Erholung im Wald mit Naturführer, Kräuterfrau, Baumsteigen, etc.
- Anschließend: Wellness (Waldgerüche)
- Abends: Programm z.B. Kochworkshop, Geschichten erzählen, Handschmeichler dreheln, etc.

Dokumentation und Evaluation



Herzlichen Dank für
die Aufmerksamkeit

renate.cervinka@agrарumweltpaedagogik.ac.at

Quelle: Renate Cervinka