

Einfach mal ein Waldbad nehmen

- **Weltgesundheitstag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) am 7. April 2016**
- **Schon zehn Minuten Aufenthalt im Wald haben eine gesundheitsfördernde Wirkung**

Berlin, 6. April 2016: Die Japaner nennen es „Wald-Baden“ (Shinrin Yoku). Damit meinen sie das bewusste Wandeln im Wald. „Waldaufenthalte tragen zur körperlichen Erholung und Regeneration, zur Stärkung der Immunabwehr und zur Verbesserung der Schlafqualität bei“, bestätigte die Umweltmedizinerin Daniela Haluza vom Institut für Umwelthygiene am Zentrum für Public Health der MedUni Wien. „Schon zehn Minuten Aufenthalt im Wald haben nachweislich eine gesundheitsfördernde Wirkung. Sie tragen zur körperlichen Erholung und Regeneration und zur Harmonisierung des zentralen Nervensystems bei“. Dieses steuert alle lebensnotwendigen, unwillkürlich ablaufenden Körperfunktionen und ermöglicht die schnelle Anpassung des Körpers an wechselnde Herausforderungen. Der Stress wird reduziert. „Dadurch werden wiederum Puls, Blutdruck und Muskelspannung gesenkt, vom Stresshormon Kortisol wird weniger, von den Stimmungshormonen Serotonin und Dopamin aber mehr ausgeschüttet. Diese positiven Effekte können insbesondere durch regelmäßige Bewegung im Wald verstärkt werden.“

Eine Studie der Medizinischen Universität Wien (MedUni Wien), der Universität für Bodenkultur Wien und des österreichischen Bundesforschungszentrums für Wald hat die bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften zusammengefasst.

Dank der Forstwirtschaft sind die Wälder wichtige „Gesundheitsorte“

Die Wälder in Deutschland sind als Erholungs- und Freizeitort auch deshalb so beliebt, weil sie durch Forstleute und Waldbesitzer seit Jahrhunderten nachhaltig bewirtschaftet und gepflegt werden. Denn zur einer nachhaltigen Waldbewirtschaftung gehört eben auch, die Wälder für die Erholung suchenden Menschen zu erschließen. So fließt neben den vielen anderen Ansprüchen an den Wald – vom Erhalt der Artenvielfalt bis zur Holzproduktion – auch seine wichtige Aufgabe als Erholungsort in die Planungen und die tägliche Arbeit der Forstleute und Waldbesitzer ein. Sie sind wichtige Partner bei der Auswahl und Instandhaltung von geeigneten und qualitativ hochwertigen Wanderwegen. Die Forstleute haben dabei zwei wichtige Ziele im Blick: Zum einen sollen die Menschen Zugang zu den schönsten Teilen der Wälder bekommen, aber gleichzeitig müssen die Schritte der Waldliebhaber so „gelenkt“ werden, dass in sensiblen Waldbereichen die Natur so

wenig wie möglich gestört wird. Viele Forstbetriebe bieten Wanderungen, sportliche Veranstaltungen und thematische Führungen zur „Apotheke Wald“ an. Mehr dazu unter www.treffpunktwald.de.

Deutschland zählt übrigens zu den walddreichen Ländern Europas. Im Gegensatz zur globalen Entwicklung hat die Waldfläche seit Bestehen der Bundesrepublik stetig zugenommen. Im deutschen Wald stehen ca. 90 Mrd. Bäume, das sind über 1.000 Bäume pro Einwohner.

„Diabetes“ ist Thema des Weltgesundheitstages 2016

Der Weltgesundheitstag wird jährlich weltweit am 7. April begangen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erinnert mit diesem Tag an ihre Gründung im Jahr 1948. Sie legt jährlich ein anderes Gesundheitsthema von globaler Relevanz für den Weltgesundheitstag fest. Ziel ist es dabei, dieses aus der Sicht der WHO vorrangige Gesundheitsproblem ins Bewusstsein der Weltöffentlichkeit zu rücken. Dabei steht neben den Therapiemöglichkeiten vor allem Aufklärung zur Vorsorge im Vordergrund. Gestärkte Immunabwehr, weniger Stress, niedrigerer Blutdruck und besserer Schlaf, das sind nach Ansicht des Fachportals [„diabetes-online.de“](http://diabetes-online.de) wichtige Ziele jeder ganzheitlichen Therapie der Diabetes. Die moderne Wissenschaft wisse inzwischen, dass permanenter Stress ein wesentlicher Grund für die starke Zunahme des „Lifestyle-Diabetes“ ist, wie sie den durch den Lebensstil wesentlich bedingten „Zucker“ nennt, so Diabetes-Online.

Bitte wenden Sie sich mit Fragen an:

Susanne Roth, ifu Bonn
E-Mail: forstPR@ifu-bonn.com
Tel: 0049 (0)228 432170
Mobil: 0170 346 31 40

