



Birgit Gruber, BSc. – Absolventin BA Studiengang Gesundheits- und Krankenpflege - IMC Fachhochschule Krems, Krems/Österreich

Vortrag: Die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes auf den Menschen: Ein neues Aufgabenfeld für die professionelle Gesundheits- und Krankenpflege?

Abstract: In Japan erfreut sich Waldbaden größter Beliebtheit und trägt zur Gesundheitsförderung bei. Der demografische Bevölkerungswandel in Europa und die hohen Gesundheitsausgaben geben Anlass, nach Alternativen zu suchen. Zahlreiche Studien untersuchen die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes auf den Menschen.

Gegenstand dieser Bachelorarbeit ist die Analyse der verschiedenen Wirkungen des Waldes auf den Menschen und ob die Waldtherapie in das österreichische Gesundheitssystem als neues Tätigkeitsfeld der Pflege integriert werden kann. Das Ergebnis zeigt, dass sich die Waldtherapie positiv auf den Menschen auswirkt. Ein Aufenthalt im Wald reduziert Stress, verbessert den nächtlichen Schlaf beruhigt Herz- und Kreislaufsystem. Dies ist ein Handlungsfeld für die Pflege, weil sie auf Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung achtet. Die Aufgaben der Pflege bei der Waldtherapie ist in erster Linie Anleitung und Beratung, da es wichtig ist, auf körperliche Grenzen zu achten. In Österreich wird dies in der Rehabilitation an einigen Standorten bereits durchgeführt. Darüber hinaus wird in der Politik der Wald als Gesundheitsressource erkannt und bietet organisatorische und finanzielle Unterstützung für die Umsetzung einzelner Projekte.