



Prof. Dr. med. Karin Kraft – Universität Rostock, Rostock/Deutschland

Vortrag: Mit der definierten Kraft des Waldes zur Gesundheit

Abstract: Die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Wäldern sind seit mehreren Jahren Gegenstand intensiver Forschung. Dabei kann man während des Aufenthaltes im Wald permanent einwirkende Schonfaktoren von aktivierenden Faktoren unterscheiden. Bei den Schonfaktoren ist ein gesundheitsfördernder Großklimabereich, wie z. B. Meeresklima, Grundvoraussetzung. Waldregionen zeichnen sich zudem durch ein schonendes Binnenklima aus wie Strahlungs- und Windschutz, vielfältige Licht- und Windverhältnisse, gemäßigte Temperaturen, eine relativ hohe Luftfeuchtigkeit und eine gute Luftqualität. Zu den aktivierenden Faktoren zählen sensorische Wirkungen einschließlich ätherischer Öle, psychologische Wirkungen und die Geländestruktur. In dafür ausgewiesenen Kurwäldern und Heilwäldern werden die Schonfaktoren unter Anleitung durch Experten mit aktivierenden Therapieverfahren kombiniert, um das individuelle salutogenetische Potenzial der Patienten zu nutzen.

Die Therapie im Kurwald kann bevorzugt für die Sekundärprävention bei chronischen Krankheiten genutzt werden, die Therapie im Heilwald für die Tertiärprävention. Besonders geeignet erscheinen Erkrankungen des Bewegungsapparates, des Respirationstraktes, der Haut sowie neurologische, psychische, onkologische und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In einer offenen Studie bei Patienten mit chronisch obstruktiver Atemwegserkrankung, die während einer stationären Rehabilitation im Heilwald von Heringsdorf, Insel Usedom, behandelt wurden, ergaben sich im Vergleich zur Indoor-Kontrollgruppe Verbesserungen bei typischen klinischen Parametern.