



Dr. Karin Lehmann – Stellvertretende Kurdirektorin Kaiserbäder Insel Usedom/Deutschland

Vortrag: Die Heringsdorfer Waldapotheke

Abstract: Die Vorreiterrolle bei der Umsetzung des Projektes „ Die Entwicklung des Kur -und Heilwaldes und seine Nutzung als Therapeutikum“ übernahm die Gemeinde Ostseebad Heringsdorf auf der Insel Usedom.

Die Entwicklung des ca. 187 ha umfassenden Waldgebietes greift dabei auf die historische Nutzung des Waldes zurück. Bereits um 1900 wurde auf die einzigartige Kombination von Wald -und Seeklima hingewiesen (Sommerfrische- raus aus der Großstadt: Rennbahn, Tennisplätze, Waldwegenetz, Erholungsplätze ...)

Der Heringsdorfer Wald im Bereich der „Alten Welt“ zeichnet sich durch ein dichtes Wegenetz, welches durch die bewegte Topographie unterschiedliche Schwierigkeitsgrade und Wegelängen aufweist (Geländestruktur) , seinem besonderen Baumbestand mit Kiefern (z. B. Freisetzung von ätherischen Ölen durch Nadelhölzer) und Buchen sowie dem milden Reizklima mit wechselnder bioklimatischer Intensität („Seebrise“) aus. Therapietafeln im Heilwald geben Auskunft über die speziellen 4 Indikationen: Atemwegserkrankungen/: Herz-Kreislaufkrankungen/orthopädische Erkrankungen/ psychosomatische Erkrankungen.

NEU: Erstmals werden die Gegebenheiten des Heringsdorfer Küstenwaldes therapeutisch genutzt.“

Kleine imaginäre Führung durch den Heringsdorfer Wald:

- Motorikpfad unter Buchen
- Meditative Bewegungstherapie im Licht -und Schattenspiel
- Platz der Stille
- Klimatische Bewegungstherapie

Erste Ergebnisse zur Nutzung des indikationsbezogenen Heilwaldes zeigen, dass der Wald für die Gesundheit ganz bewusst aufgesucht und wieder „neu entdeckt“ wird. Er wurde seit seiner Eröffnung sehr rege genutzt und erfreut sich wachsender Beliebtheit.

Von der Therapie unter Buchen und Kiefern zeigten sich Gäste und Urlauber unseres Seeheilbades überrascht. Unsere kleine Befragung ergab, dass zum Beispiel 40 % der Probanden absolut überzeugt sind, dass der Wald gesund macht, 13 % wollten während ihres Aufenthaltes diesen unbedingt nutzen



und 5% hatten sich im Vorab bereits darüber informiert (Wald-App, Presse und Fernsehen).

Auch die Ergebnisse der offenen Pilotstudie zur Heilwaldtherapie bei Patienten mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung in der Rehaklinik Usedom in Heringsdorf machen deutlich, dass der Heilwald als Therapiemodul sehr wichtig ist und den Genesungsprozess positiv unterstützt.

WALDBESUCH BALD AUF REZEPTBLOCK? – EINE NEUE CHANCE?

Die Entwicklung des Heringsdorfer Heilwaldes / Kurwaldes ist wie die Natur selbst ein offener Prozess verbunden mit vielen neuen Erkenntnissen. In den letzten Monaten hat sich gezielt eine erhöhte Nachfrage zur Nutzung der Gesundheitspotentiale des Waldes für Kinder ergeben. Es ist daher angedacht, den Heilwald weiter zu qualifizieren und ein spezielles Angebot im Hinblick auf Kindergesundheit, Rehabilitation und Gesundheitsprävention im Wald zu schaffen.

„Ein weites Feld“ um mit Theodor Fontanes Worten zu sprechen, der seinerzeit selbst den Heringsdorfer Wald aufsuchte, liegt hier potentiell nutzbar vor uns.