

"Wenn es ein Medikament gäbe mit so vielen positiven Effekten auf unsere Gesundheit und so wenigen bekannten Nebenwirkungen und das so kostengünstig ist, wäre das eine große Sensation."

Reinhard Haller, beim Waldpädagogikkongress 2019
Facharzt für Psychiatrie und Neurologie,
Psychotherapeut, Gerichtsgutachter
und Sachbuchautor.

Green Care

positive (Aus-)wirkungen des Waldes auf seine Besucher*innen

10.11.2021

Mag. Dominik Mühlberger
Fachbereich Wald, Gesellschaft und Internationales

Bundesforschungszentrum für Wald
Seckendorff-Gudent-Weg 8, 1131 Wien
www.bfw.gv.at
www.greencarewald.at

Dominik Mühlberger



- Studium Internationale Entwicklung und Green Care
- entwicklungspolitische Projektarbeit
- mehr als 10 Jahre im Green Care Bereich tätig.
- Mitgründung und Tätigkeit in Green Care Soziale Landwirtschafts Betrieben für Menschen mit Behinderung

Seit 2019 am BFW:

- Projektleitung Green Care WALD
- Soziale Waldarbeit
- Erasmus+ Projektleitung (Green4C, ForestForHealth)
- Waldtherapie, Heilwald

Bundesforschungs- und Ausbildungszentrum für Wald - BFW

Standorte

Wien



Innsbruck



6 Institute

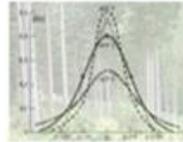
Waldökologie und Boden



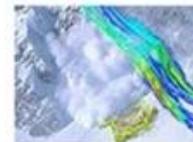
Waldschutz



Waldinventur



Naturgefahren



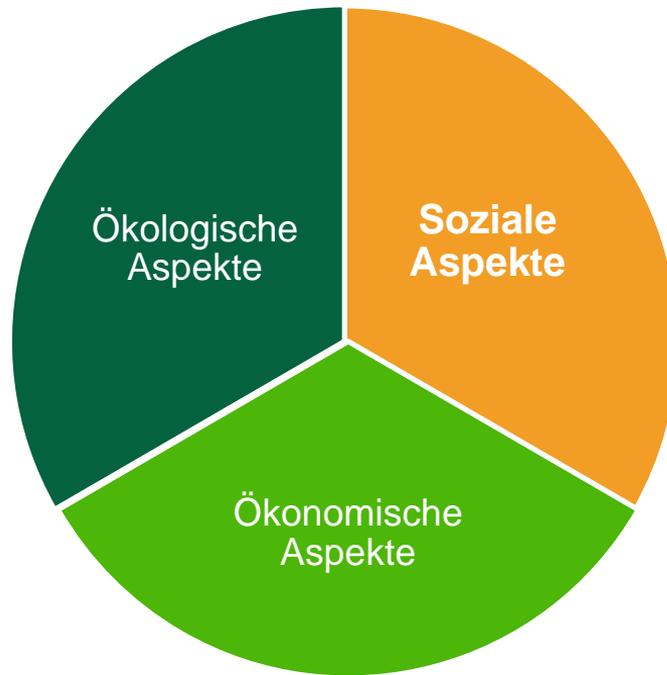
Waldwachstum, Waldbau und Waldgenetik



Waldbiodiversität und Naturschutz



Kernbereiche



Gefördert durch
LE 14-20

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION

BUNDEMINISTERIUM
FÜR NACHHALTIGKEIT
UND TOURISMUS



Was ist Green Care?

- Interaktionen & Aktivitäten zwischen Mensch, Tier und Natur
- unterschiedliche Zielgruppen
- Verbesserung des Wohlbefindens der Zielgruppen



Was ist Green Care WALD?

- Interaktionen & Aktivitäten zwischen **Mensch, Tier, Natur** – im **WALD**
- Fokussiert auf unterschiedliche Zielgruppen und Themenfelder



Green Care WALD

Bundesforschungszentrum für Wald (BFW)

Ziel

Durch soziales, gesundheitliches und pädagogisches Engagement im Wald neue Diversifizierungsmöglichkeiten schaffen.

Waldbesitzerinnen
Waldbesitzer
Forstbetriebe



Gesundheitsbereich
Bildungsbereich
Sozialbereich
Arbeitsbereich
Tourismusbereich

WALD wirkt (laut Studien)...

Studie: Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften

R. Cervinka, J. Hölzge, L. Pirgie, M. Schwab, J. Sudkamp, D. Haluza, Medizinische Universität Wien, Zentrum für Public Health
A. Arnberger, R. Eder, M. Ebenberger, Universität für Bodenkultur Wien, ILEN
BFW-Bericht 147, 2014

...auf unsere **körperliche,**
psychische und **soziale Gesundheit.**

... physiologische Stressindikatoren nehmen ab, regenerative Prozesse zu

(LEE et al. 2011; PARK et al. 2008; PARK et al. 2009; TSUNETSUGU et al. 2007, 2010, 2013)

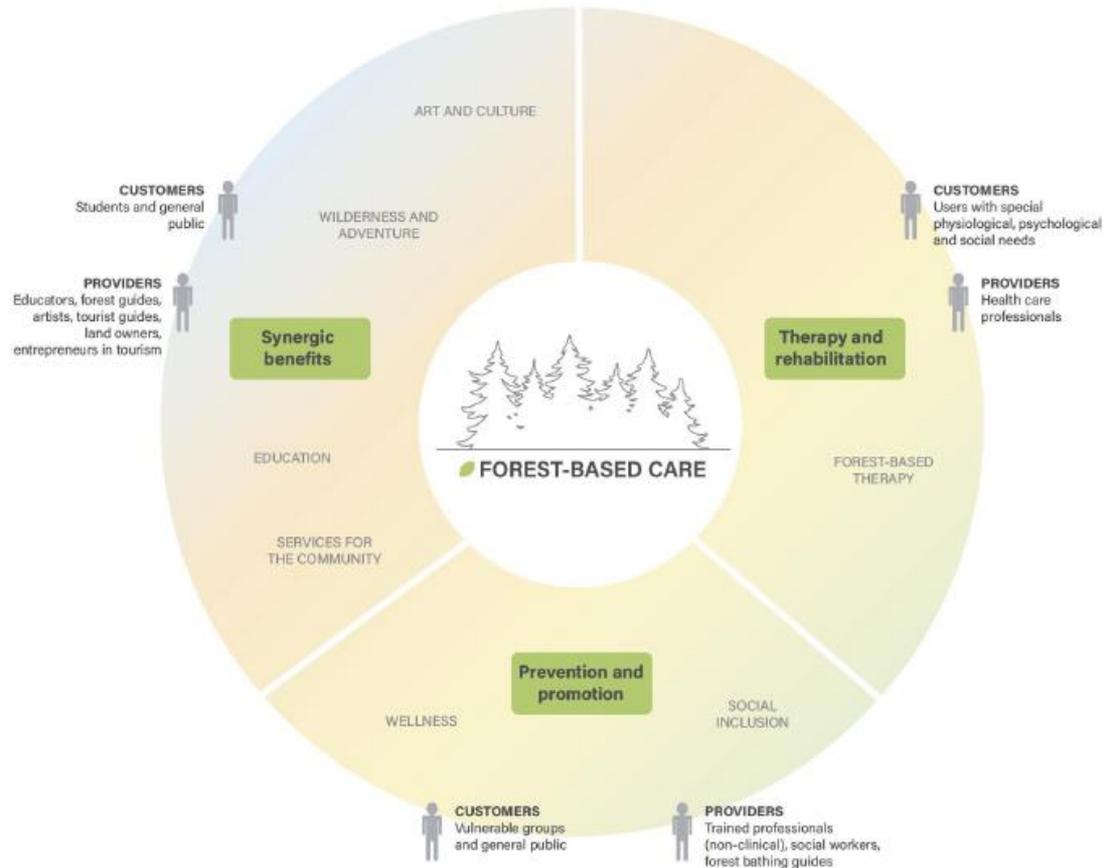
...positive Emotionen steigen, negative sinken

(BEIL and HANES 2013; LEE et al., 2011; MAO et al. 2012; MORITA et al. 2007; O'BRIEN et al. 2014; PARK et al. 2009; SHIN 2010; TSUNETSUGU et al. 2013; 2007)

...individuelle und kulturelle Unterschiede sind zweitrangig

(R. Cervinka, J. Hölzge, L. Pirgie, M. Schwab, J. Sudkamp, D. Haluza, Medizinische Universität Wien, Zentrum für Public Health A. Arnberger, R. Eder, M. Ebenberger, Universität für Bodenkultur Wien, ILEN BFW-Bericht 147, 2014)





einige Wirkfaktoren aufgezählt

Waldatmosphäre

Mikrobielle Biodiversität
Phytonzide
Luft, Licht, Waldklima, Temperatur
Waldtypische Gerüche
Akustik, Ruhe
Haptik
Farbvielfalt



Einhergehende Effekte

Bewegung, Aktivität
Gleichgewicht
Achtsamkeit
Erinnerung

Physiologische Wirkung

Verbesserung der Herzfrequenzvariabilität
Verringerung der Herzrate
Reduktion von Stresshormonen
Senkung des Blutdrucks
Zunahme parasymphatischer Aktivitäten des Nervensystems

Psychische Wirkung

Verringerung von Angst und Anspannung
Zunahme positiver Empfindungen
Abbau von negativer Emotionen
Verringerung der subjektiver Stresswahrnehmung

Soziale Wirkung

Soziale Integrationfunktion



„Wähle einen Wald, der dir gefällt. Schau dir die Farben der Bäume an, atme tief ein, höre die Blätter rauschen. Wenn du müde bist, darfst du dich ausruhen, wo und wann du willst. Doch wenn du wirklich krank bist, besuche einen Arzt.“

Waldmediziner: Dr. Qing Li, Nippon Medical School Tokyo

www.greencarewald.at

dominik.muehlberger@bfw.gv.at

Bundesforschungs- und Ausbildungszentrum
für Wald, Naturgefahren und Landschaft

Austria, 1131 Wien
Seckendorff-Gudent-Weg 8
Tel.: +43 1 878 38-0
www.bfw.gv.at



<https://www.facebook.com/BundesforschungszentrumWald>



<https://twitter.com/bfwald>



<https://www.youtube.com/user/Waldforschung>