



## Die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes

Der Wald bedeckt ein Drittel unserer Landesfläche und erfreut sich grosser Beliebtheit in unserer Gesellschaft <sup>7</sup>. Dass er nicht nur schön aussehen, sondern auch unsere Gesundheit in vielfältiger Weise fördern kann, wird dabei je länger je mehr wahrgenommen.

### Gesundheitsfördernde Waldeigenschaften

Einmal kräftig Durchatmen, wenn wir den Wald betreten, lohnt sich, denn Bäume wirken als fleissige Filter, welche über die Hälfte der Schadstoffe aus der Luft eliminieren können <sup>6</sup>. Weniger bekannt ist, dass auch der Waldboden Filterqualitäten aufweist. Diese werden in der Schweiz vielerorts genutzt, indem im Waldboden versickertes Wasser als Trinkwasser gewonnen wird <sup>7</sup>.

Wälder bieten eine angenehme Atmosphäre, wo Lärmpegel, Windstärke und Sonneneinstrahlung reduziert sind und Feuchtigkeit gespeichert wird <sup>2,8</sup>. Dies kommt uns insbesondere in den zunehmend spürbaren Hitze- und Trockenperioden gelegen. Auch werden die Farben und Geräusche im Wald sowie die Gerüche der von Bäumen und anderen Waldpflanzen ausgestossenen ätherischen Öle von vielen Menschen geschätzt.



### Positive Wirkung auf den Menschen

Nicht verwunderlich also, dass nach Waldbesuchen eine Reihe von Entspannungs-Reaktionen unseres Körpers zu verzeichnen sind: eine Senkung des Blutdrucks, der Herzfrequenz und der Muskelanspannung, gekoppelt mit reduzierter Ausschüttung des Stress-Hormons Kortisol <sup>2</sup>.

Bemerkbar beeinflusst dies auch unser Gemüt. Positive Gefühle wie Wohlbefinden, gute Laune, Ruhe- und Erholungsempfinden nehmen zu, während die negativen, zum Beispiel Stress, Müdigkeit, Ärger oder Depressionsgefühle, abnehmen <sup>1,2</sup>.

Auch nutzen die Menschen natürliche Landschaften gerne als Raum für soziale Begegnungen und insbesondere als Ansporn zu vermehrter Bewegung <sup>2,8</sup>. Die gesundheitsfördernde Wirkung

regelmässiger Bewegung ist bereits vielen bekannt. Sie schliesst beispielsweise eine längere gesunde Lebensdauer und verminderte Risiken für verschiedene chronische Krankheiten mit ein <sup>5</sup>. Hinweise auf positive Effekte von Waldbesuchen bestehen auch in Bezug auf unser Immunsystem <sup>4</sup>, wobei die Untersuchungen hierzu noch spärlich sind <sup>2</sup>. In diesem Zusammenhang könnten die sogenannten Terpene, welche in den bereits erwähnten ätherischen Ölen enthalten sind, von Bedeutung sein <sup>4</sup>. Eine Stärkung unseres Immunsystems scheint auch durch regelmässigen Kontakt mit verschiedenartigen Mikroorganismen, welche in natürlichen Landschaften vorhanden sind, hervorgerufen zu werden <sup>2</sup>.

Es gibt zudem Hinweise darauf, dass sich einige der oben beschriebenen positiven Wirkungen auch dann noch entfalten können, wenn der Baum bereits zu Holz verarbeitet ist. Diesbezüglich ist die Beweislage jedoch noch ungenügend <sup>3</sup>. Holz ist nicht das einzige Waldprodukt mit Gesundheitspotenzial. Auch Nahrungsmittel und insbesondere Pflanzen mit heilsamer Wirkung sind im Wald zu finden, wobei letztere als Grundlage für zahlreiche Medikamente benötigt werden <sup>9</sup>.

## Schutz durch und für den Wald

In ganz anderer Weise erhält uns der Wald gesund, wenn er seine Schutzwirkung gegen Naturgefahren entfaltet. So gilt fast die Hälfte der Waldfläche in der Schweiz als Schutzwald, welcher den Menschen vor Murgängen, Rutschungen, Lawinen, Steinschlägen und Hochwasser bewahren kann <sup>7</sup>.

Um diesen Schutz und die anderen mannigfaltigen gesundheitsfördernden Aspekte des Waldes zu gewährleisten, pflegen ihn die Waldeigentümerinnen und -eigentümer mit Unterstützung von Bund und Kantonen und gewährleisten uns den Zugang zum Wald. Tragen auch wir Sorge zu ihm und setzen uns für den Schutz des Waldes und die Erhaltung seiner Gesundheit ein.

## Quellen

1. **Bauer (2017)**. Naturerleben, Erholung und Wohlbefinden. In: Ensinger et al. (eds), Naturerleben und Achtsamkeit. Bonn, Bundesamt für Naturschutz. 78-89. doi: 10.19217/skr459
2. **Forest Europe (2019)**. Human health and sustainable forest management, Marusakova and Sallmannshofer (Ed.), Liason Unit Bratislava. [foresteurope.org/wp-content/uploads/2017/08/Forest\\_book\\_final\\_WEBpdf.pdf](https://foresteurope.org/wp-content/uploads/2017/08/Forest_book_final_WEBpdf.pdf)
3. **Ikei et al. (2017)**. Physiological effects of wood on humans: a review. J Wood Sci, 63:1-23. [link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs10086-016-1597-9.pdf](https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs10086-016-1597-9.pdf)
4. **Li (2010)**. Effects of forest bathing trips on human immune function. Environ Health Prev Med, 15:9-17. [link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs12199-008-0068-3.pdf](https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs12199-008-0068-3.pdf)
5. **Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2008)**. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008. [health.gov/paguidelines/2008/report/pdf/CommitteeReport.pdf](https://health.gov/paguidelines/2008/report/pdf/CommitteeReport.pdf)
6. **Nilsson et al (2011)**. Forests, trees and human health. Springer Netherlands.
7. **Rigging und Schaller (Eds.) (2015)**. Waldbericht 2015. Zustand und Nutzung des Schweizer Waldes, Bundesamt für Umwelt, Bern und Eidg. Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft WSL, Birmensdorf. [www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/wald/publikationen-studien/publikationen/waldbericht-2015.html](http://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/wald/publikationen-studien/publikationen/waldbericht-2015.html)
8. **Ten Brink et al. (2016)**. The health and social benefits of nature and biodiversity protection – A report for the European Commission (ENV.B.3/ETU/2014/0039), Institute for European Environmental Policy, London/Brussels. [//ec.europa.eu/environment/nature/biodiversity/intro/docs/Health%20and%20Social%20Benefits%20of%20Nature%20-%20Final%20Report%20Annex%201%20-%202020%20cases%20sent.pdf](https://ec.europa.eu/environment/nature/biodiversity/intro/docs/Health%20and%20Social%20Benefits%20of%20Nature%20-%20Final%20Report%20Annex%201%20-%202020%20cases%20sent.pdf)
9. **World Health Organization and Secretariat of the Convention on Biological Diversity (2015)**. Connecting global priorities: Biodiversity and human health. [www.cbd.int/health/SOK-biodiversity-en.pdf](http://www.cbd.int/health/SOK-biodiversity-en.pdf)