

Wald und Gesundheit: quo vadis?

In mehreren Studien konnten positive Effekte von Waldaufenthalten sowohl auf psychosomatische Prozesse als auch auf die kognitive Leistungsfähigkeit nachgewiesen werden. Dies ist eine der zentralen Aussagen von Prof. Ahmed A. Karim, Associate Professor an der SRH Fernhochschule, im Rahmen eines Impulsvortrages bei der Preisverleihung des Deutschen Waldpädagogikpreises Ende September in den Niedersächsischen Landesforsten. Karim verwies dabei auch auf die gesellschaftlichen, bildungspolitischen und wissenschaftlichen Herausforderungen, die Akteure in diesem Themenfeld beachten müssen. Er betonte jedoch, dass die Forschung in diesem Bereich insgesamt noch in den Kinderschuhen stecke.

Riedlingen, 06. Oktober 2021

Waldbaden ist nicht gleich Waldtherapie

„Das Thema Wald und Gesundheit erfreut sich zwar zunehmendem Interesse, wobei Akteure in dieser Schnittstelle vieles falsch machen können. Zum einen muss zwischen präventiven und therapeutischen Maßnahmen im Wald klar unterschieden werden, ebenso zwischen Begriffen wie Waldbaden, Waldachtsamkeitstraining und Waldtherapie.“ so Prof. Karim. Denn beim Waldbaden, handelt es sich um einen achtsamen Aufenthalt im Wald der zu den präventiven Maßnahmen zählt. Wohingegen die Waldtherapie als therapeutische Maßnahme eingesetzt wird.

Standards in der Ausbildung

So groß und vielfältig wie der deutsche Wald ist mittlerweile auch das Angebot für Waldbaden und Waldtherapie. Besonders problematisch ist es Prof. Karims Meinung nach, wenn Personen ohne heilkundliche Erlaubnis sich (Wald-) Therapeuten nennen oder wenn Kursleiter*innen pseudowissenschaftliche Behauptungen über die Wirkung des Waldes auf das Gehirn machen. Daher ist für Prof. Karim ein Konsens über Standards der Ausbildung von Waldachtsamkeitstrainer:innen und Waldtherapeut:innen notwendig, ebenso wie eine kritische Reflexion des problematischen Begriffes des Waldbadens. Ebenso gilt es die Forschung weiter zu intensivieren, um mit wissenschaftlichen Erkenntnissen zu arbeiten. Dies ist besonders für den Erfolg der Anwendung relevant.

Wald und Gesundheit

Das Bewusstsein, welche positive Wirkung der Wald auf unsere Gesundheit haben kann, wird immer stärker und findet Überschneidungen in vielen Disziplinen. So lag dieses Jahr beispielsweise der inhaltliche Schwerpunkt beim Deutschen Waldpädagogikpreis auf dem Thema „Wald und Gesundheit“. Prof. Karim, Leiter der Hochschulzertifikate im Bereich „Wald und Gesundheit“ an der SRH Fernhochschule – The Mobile University, war Mitglied der neun-köpfigen Jury zur Ermittlung der Preisträger und konnte sich von den unterschiedlichen Projekten überzeugen.



SRH Fernhochschule – The Mobile University

Seit fast 25 Jahren setzt sich die unbefristet staatlich anerkannte SRH Fernhochschule – The Mobile University dafür ein, dass Studierende ihren Traum vom Hochschulabschluss in jeder Lebenssituation verwirklichen. Mehr als 150 Mitarbeitende begleiten und unterstützen 7.400 Studierende auf ihrem Bildungsweg. 41 staatlich anerkannte Bachelor- und Master-Studiengänge sowie Hochschulzertifikate im Online-Studium geben schon heute die Antwort auf das, was morgen gefragt ist.

SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit

Als Stiftung mit führenden Angeboten in den Bereichen Bildung und Gesundheit begleiten wir Menschen auf ihren individuellen Lebenswegen. Unserer Leidenschaft fürs Leben folgend, helfen wir ihnen aktiv bei der Gestaltung ihrer Zukunft, hin zu einem selbstbestimmten Leben. Mit über 16.700 Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen sowie 1,1 Mio. Kunden erwirtschaften wir einen Umsatz von ca. 1,3 Mrd. Euro. Sitz der Stiftung ist Heidelberg.