



PRESSEMELDUNG *KURZ* -WARTENBERG, 29. OKTOBER 2025 (S.1)

Wissenschaft erklärt: Waldtherapie wirkt in Prävention, Therapie und Reha

„Allianz für den Wald als Gesundheitsquelle“ startete im Rahmen des 1. Wartenberger Waldtherapie-Kongresses 2025

Der 1. Wartenberger Waldtherapie-Kongress hat eindrucksvoll gezeigt, dass Waldtherapie als evidenzbasierte, komplementäre Therapieform im Gesundheitswesen eine wachsende Rolle spielt. Über hundert Teilnehmende aus Medizin, Forschung, Wirtschaft, Politik und Praxis verfolgten vor Ort und online die Fachvorträge renommierter Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zu aktuellen Studien, therapeutischen Anwendungen und der Bedeutung des Waldes für Gesundheit, Klima und Naturschutz.

Mit internationaler Besetzung aus Deutschland, Österreich, der Schweiz, Australien und Japan stand die evidenzbasierte Waldtherapie im Mittelpunkt der Tagung. Auf dem neu eröffneten Waldtherapiepfad der Klinik Wartenberg konnten die Teilnehmenden die Wirkungen der Waldtherapie selbst erleben. Der Kongress setzte ein starkes Signal: Waldtherapie ist wirksam, wissenschaftlich fundiert und im Kontext von Ökologie und Ökonomie zukunftsweisend – ein positiver Gesundheitsimpuls für alle, die den Wald als Gesundheitsquelle nutzen möchten.

Die wichtigsten internationalen Experten der Waldtherapie kamen zusammen

Unter dem Motto „Allianz für den Wald als Gesundheitsquelle“ präsentierten führende Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Deutschland, Österreich, Japan und Australien den aktuellen Stand der Forschung.

Zu den Vortragenden zählten **Prof. Dr. Qing Li** (Nippon Medical School, INFOM), **Dr. Melanie H. Adamek** (IM-WALD-SEIN-Institut), **Prof. Dr. Dieter Kotte** (INFTA/Deakin University),

Dr. rer. biol. hum. Gisela Immich (LMU München), **Dr. med. Michael Jeitler** (Charité Universitätsmedizin Berlin), **Prof. DDr. Daniela Haluza** von der Medizinischen Universität Wien, **Dr. med. Saskia Rupp** (Chefärztin der Klinik Wartenberg), **Dr. med. Kristin Köhler** (VerdeGesund, KLUG e.V. und Health for Future), **Dr. Stefanie Frech** (BioCon Valley GmbH) und **Ann-Kristin Reinhard** (Universität Greifswald, Institut für Präventionsforschung).

Die präsentierten Ergebnisse belegen deutliche positive Effekte der Waldtherapie auf körperliche und psychische Gesundheit – insbesondere bei Stressreduktion, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, psychosomatischen Beschwerden und in der Rehabilitation. Die in Wartenberg vorgestellte **klinische Studie zur Waldtherapie für geriatrische Patienten**, gefördert vom **Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Prävention und Pflege**, gilt als Meilenstein: Sie schafft die Grundlage, Waldtherapie strukturiert in die klinische Medizin zu integrieren.



PRESSEMELDUNG *KURZ* -WARTENBERG, 29. OKTOBER 2025 (S.2)

Praktische Einblicke: Führungen auf dem Klinischen Waldtherapie-Pfad

Ein wesentlicher Teil des Kongresses waren die Führungen und Therapieeinheiten der klinischen Waldtherapeuten **Kirstin Lütgen, Britta Jörg, Claudia Keil-Werner, Manuela Fischer** und **Andreas Bohn** auf dem Wald-Gesundheits-Pfads und dem Klinischen Waldtherapie-Pfad auf dem rund 30 Hektar großen Park- und Waldgelände der Klinik Wartenberg. Letzterer wurde im Rahmen der vom Bayerischen Gesundheitsministerium staatlich geförderten Studie „Klinische Waldtherapie bei geriatrischen Patienten“ realisiert und dient nun als dauerhaftes Therapie- und Präventionsangebot.

Bei den geführten Demonstrationen zeigten die Waldtherapeuten, wie Naturerleben und Therapie im Wald ineinandergreifen. Präsentiert wurden Übungen für geriatrische Patientinnen und Patienten, für Menschen mit Stress- oder Erschöpfungssymptomen sowie präventive Einheiten für Berufstätige zur Förderung von Achtsamkeit. Die anschaulich beschilderten Naturpfade können von Patientinnen, Angehörigen, Mitarbeitenden und Besuchern genutzt werden – die dort vermittelten Übungen sind leicht nachvollziehbar und entfalten ihre wohltuende Wirkung schon nach kurzer Zeit im Wald. Damit hat die Klinik Wartenberg eine in Bayern beispielhafte Infrastruktur für klinische Waldtherapie geschaffen.

Podiumsdiskussion: Waldtherapie als Chance für das Gesundheitssystem

In der abschließenden Podiumsdiskussion hob **Dr. med. Ellis Huber, Arzt und Gesundheitspolitiker**, die gesellschaftliche und gesundheitspolitische Relevanz der Waldtherapie hervor: „Der Mensch ist Teil der Natur. Das sinnliche Erleben der Natur ist heilsam und ein Heilmittel. Waldtherapie und Waldpädagogik stärken Selbstwirksamkeit, Lebensfreude und Lebensqualität.“ Waldtherapie, so Huber, sei evidenzbasiert, niedrigschwellig und wirtschaftlich. Sie könne Prävention, Therapie, Rehabilitation und Gesundheitskompetenzbildung gleichermaßen fördern – und damit das Gesundheitssystem langfristig entlasten. In Zeiten globaler Gesundheits- und Klimakrisen brauche es solche ressourcenorientierten Methoden, die Nachhaltigkeit und menschliche Gesundheit verbinden. Ein Investment in den Wald als Gesundheitsquelle sei, so Huber, „politisch vernünftig und ökonomisch gewinnbringend“. Die auf dem Kongress gegründete Allianz könne zur Plattform gesundheitlicher Innovation werden und zu einer qualitativen wie wirtschaftlichen Weiterentwicklung des Gesundheitswesens beitragen.

„Allianz für den Wald als Gesundheitsquelle“

Mit der Gründung der Allianz für den Wald als Gesundheitsquelle wurde ein internationaler Zusammenschluss geschaffen, der Wissenschaft, Medizin, Therapie, Geriatrie, Pädagogik und Umweltpflege vereint. Dr. Huber bezeichnete sie als „sozial verantwortliche Handlungs-gemeinschaft von Innovationsträgern, die das Gesundheitswesen menschlicher und nachhaltiger gestalten wollen“. Ziel der Allianz ist es die Waldtherapie dauerhaft in Prävention, Therapie, Pflege und Rehabilitation zu verankern. Der Wald soll dabei nicht nur als Ort der Heilung, sondern auch als Modell für ein vernetztes, resilientes Gesundheitssystem verstanden werden.

Ausblick: 2. Wartenberger Waldtherapie-Kongress 2027

Der Erfolg und die Resonanz des Kongresses unterstreichen den großen Forschungs- und Vernetzungsbedarf naturbasierter Therapien. Daher wird der 2. Wartenberger Waldtherapie-Kongress vom 24.–25. April 2027 stattfinden.

Bis dahin wird die Arbeit der Allianz weiter ausgebaut – für ein Gesundheitssystem, das die Natur als Partner begreift und die Gesundheitsquelle Wald fest integriert.

Alle Informationen: www.wartenberger-waldtherapie-kongress.de