



PRESSEMELDUNG 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. Mehr als hundert Interessierte aus Medizin, Forschung, Wirtschaft, Politik und Praxis verfolgten vor Ort und online die Fachvorträge renommierter Wissenschaftler aus den Bereichen Medizin, Public Health und Prävention über aktuelle Studien, therapeutische Anwendungen, Standards und die 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 Wartenberger Waldtherapie-Pfad, angelegt auf dem großen Waldareal, welches die Klinik Wartenberg umgibt, konnten die Teilnehmer die Wirkungen der Waldtherapie selbst erleben und sich auch über Voraussetzungen und Indikationen für Patienten der Klinik ein Bild machen.

Der Kongress setzte ein starkes Signal: Waldtherapie ist wirksam, wissenschaftlich fundiert und auch im Kontext von Ökologie und Ökonomie zukunftsweisend. Es ist ein positiver Gesundheitsimpuls für jeden Menschen, der den Wald als Gesundheitsquelle für sich selbst nutzen möchte.

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 und klinischen Praxis.

Prof. Dr. Qing Li (Nippon Medical School, INFOM),
Dr. Melanie H. Adamek (IM-WALD-SEIN-Institut),
Prof. Dr. Dieter Kotte (INFTA) und 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, Chefarztin der Klinik Wartenberg,
Dr. med. Kristin Köhler (VerdeGesund, KLUG e.V. und Health for Future),
Dr. Stefanie Frech (BioCon Valley GmbH),
Ann-Kristin Reinhard (Universität Greifswald, Institut für Präventionsforschung)
und weitere Expertinnen und Experten der Waldtherapie-Praxis.



PRESSEMELDUNG WARTENBERG, 29. OKTOBER 2025 (S.2)

Wissenschaft erklärt: Waldtherapie wirkt in Prävention, Therapie und Reha

Zentrale Ergebnisse zeigten, dass Waldtherapie signifikante Wirkungen auf körperliche und psychische Gesundheit entfaltet – insbesondere bei Stressreduktion, chronischen Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Störungen, psychosomatischen Beschwerden sowie in der Rehabilitation. Die in Wartenberg vorgestellte Studie zur klinischen Waldtherapie für geriatrische Patienten – gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Prävention und Pflege – setzt Maßstäbe, um die Waldtherapie auch auf andere Einrichtungen und in die klinische Medizin übertragen zu können. Schon in den Fachvorträgen des ersten Kongress-Tages wurde deutlich, dass eine evidenzbasierte Waldtherapie wie auch das Waldbaden bzw. Waldmedizin große Potenziale für das Gesundheitswesen und die Gesundheitskompetenzbildung besitzen.

- "Für einen sehr gelungenen Auftakt des wissenschaftlichen Programms am ersten Kongresstages sorgte Prof. Dr. Qing Li im Dialog mit Dr. Melanie Adamek. Der Begründer der sog. Forest Medicine berichtete von seinen ersten bahnbrechenden Forschungserkenntnissen 2007 an der Nippon Medical School in Japan, die Belege dafür erbrachten, dass das menschliche Immunsystem durch die sog. Phytonzide des Waldes stimulierbar ist. Seit diesem wissenschaftlichen Meilenstein gilt Prof. Qing Li als einer der herausragenden Wissenschaftler der Waldtherapie.
- Anschließend hob Prof. Dr. Dieter Kotte die Klinische Waldtherapie als standardisiertes und evidenzbasiertes Gesundheitskonzept im internationalen Kontext der Naturinterventionen hervor. Eindrücklich wurde die zukünftige Relevanz der Klinischen Waldtherapie für die Gesundheitsförderung angesichts einer fortschreitenden Urbanisierung mit zunehmendem Stellenwert von u.a. Herz-Kreislauf-erkrankungen, chronischen Atemwegserkrankungen und psychischen Beeinträchtigungen erläutert.
- Dr. rer. biol. hum. Gisela Immich gab einen fundierten Überblick über das anspruchsvolle Handwerk und den aktuellen Erkenntnisstand der wissenschaftlichen Forschung naturbasierter Interventionen. Mittels umfassender Evidenzanalyse präsentierte die Wissenschaftlerin zum einen eine systematische Übersichtsarbeit über die wichtigsten publizierten Forschungsartikel. Zum anderen präsentierte sie die wertvollen Ergebnisse der eigenen klinischen Studie zur achtsamkeitsbasierten und aktivierenden Waldtherapie bei Männern mit chronischen Rückenschmerzen.
- Dr. med. Michael Jeitler vertiefte und präzierte anschließend die derzeitige wissenschaftliche Evidenz hinsichtlich der positiven therapeutischen Effekte von sog. Greenspaces auf die menschliche Gesundheit, zeigte aber auch Limitationen der bisherigen Datenlage auf. Nach seiner Schlussfolgerung wurde deutlich, dass zukünftige Forschung immense Bedeutung für die Etablierung der Waldtherapie im medizinischen Kontext besitzen wird.



PRESSEMELDUNG WARTENBERG, 29. OKTOBER 2025 (S.3)

- Anschaulich wurde das wissenschaftliche Handwerk durch Ann-Kristin Reinhard anhand des aktuellen Forschungsprojektes Wald I Gesund mit innovativem Studiendesign durch die Universität Greifswald präsentiert. Im Fokus dieser Untersuchung steht der Einfluss von naturbasierten Interventionen auf die psychische und physische Gesundheit. Dieses Projekt verbindet Psychologie, Kardiologie und Präventionsforschung und kann die Grundlage für ein evidenzbasiertes, regional verankertes Gesundheitsangebot schaffen.
- Die Cheförztn der Klinik Wartenberg Dr. Saskia Rupp gab einen Einblick in die Pionierarbeit der aktuell in Durchführung befindlichen und vom Bayerischen Gesundheitsministerium geförderten Waldtherapie-Studie mit geriatrischen Patienten, die einen bisher einzigartigen Erkenntnisgewinn hinsichtlich Anwendbarkeit von Klinischer Waldtherapie in der Geriatrie verspricht.
- Kompetente Einblicke in interdisziplinäre und innovative Ansätze der Waldforschung und deren Bedeutung für die globale Gesellschaft sowie technische Entwicklungsstrategien gab Prof. Dr. Daniela Haluza von der Universität Wien u.a. am Beispiel des europäischen Projektes Dr. FOREST, welches sich multizentrisch mit der Wirkung von Wald auf die menschliche Gesundheit befasst. Mit der Frage "Quo vadis Waldtherapie?" schloss sie ihre spannenden Ausführungen und gab damit eine perfekte Überleitung zur Podiumsdiskussion."

Einblicke in die Praxis der Klinischen Waldtherapie

Der zweite Kongresstag nahm die therapeutische Praxis der Waldtherapie in den Fokus. Er begann am Morgen mit einem erfrischenden einstündigen Auftakt auf dem Waldtherapiepfad der Klinik Wartenberg. Die Klinischen Waldtherapeuten Kirstin Lütgen, Britta Jörg, Claudia Keil-Werner, Manuela Fischer und Andreas Bohn leiteten zu zertifizierten Waldtherapie-Übungen u.a. für Entspannung und Stressreduktion angeleitet.

- Einleitend brachte der Geschäftsführer der Klinik Wartenberg Dr. Constantin von Stechow den Zuhörenden den geschichtsträchtigen Ort der Klinik als Kur- und Badestätte näher und referierte über die traditionsreiche Heilstätte, in der Menschen seit Jahrhunderten Genesung und Linderung von Gebrechen suchen. Zwar ist das Wartenberger G'sundbründl leider versiegt, doch eröffnet sich mit dem klinikeigenen Waldtherapiepfad nun eine neue Quelle für die Gesundheitsförderung.
- Sehr anschaulich präsentierte Dr. Stefanie Frech die wertvolle Arbeit der "Internationalen Zertifizierungsstelle Heilwald", die verdeutlicht, wie wichtig Qualitätsstandards in der Gestaltung und Ausweisung von Heilwäldern sind und welche innovativen Chancen daraus nicht nur für therapeutische Zwecke, sondern auch für Tourismus und Klimaschutz entstehen.
- Prof. Dieter Kotte stellte die internationale Aktivität der gemeinnützigen International Nature and Forest Therapy Alliance (INFTA Germany e.V.) und deren Ausbildungsstandards für Klinische Waldtherapie vor.



PRESSEMELDUNG WARTENBERG, 29. OKTOBER 2025 (S.4)

- Die weltweite Bedeutung der Waldtherapie und die erfolgreiche Etablierung von Nutzungskonzepten als Teil von staatlich geförderten Gesundheitsprogrammen, sowie die Vorreiterrolle von Japan und Südkorea, schilderte Dr. Gisela Immich. Sie zeigte auch anschauliche Möglichkeiten auf, wie der Wald aktiver Mitgestalter im therapeutischen Prozess als ein Symbol für One Health und Planetary Health, also für die Verbundenheit von Mensch, Natur und globaler Gesundheit, werden kann.
- Provokant und emotional gelang es Dr. Kristin Köhler in ihrem Vortrag das Publikum für einen Paradigmenwechsel zu sensibilisieren. Mit der Frage „Wer ist eigentlich der Patient, der Mensch oder der Wald?“ wurde die Waldgesundheit als sensibles und stark bedrohtes, ja bereits geschädigtes Element unserer Umwelt geschildert. Mit dem eindringlichen Appell zum Bewusstseinswandel nahm sie die Gesellschaft in die Verantwortung, nicht nur die menschliche Gesundheit in den Fokus zu rücken, sondern zukünftig auch den Wald als ökologisches Immunsystem zu wertschätzen und damit die globale Gesundheit im Sinne von Planetary Health zu unterstützen.
- Abschließend gab der Arzt und Gesundheitspolitiker Dr. Ellis Huber ein bewegendes und ermutigendes Plädoyer für die Bildung einer *Allianz für den Wald als Gesundheitsquelle*, um angesichts von Kostendruck und Ökonomisierung des Gesundheitswesens eine starke Alternative zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden zu entwickeln. Er betonte die sich potenzierende Kraft der Kooperation der einzelnen Fachdisziplinen aus Forschung und Praxis, um gemeinsame und zukunftsweisende Wege zu bestreiten.

Einblicke in die Praxis der Klinischen Waldtherapie

Mit praktischen Demonstrationen auf dem zertifizierten Klinischen Waldtherapie-Pfad und dem Wald-Gesundheits-Pfad der Klinik Wartenberg führten die klinischen Waldtherapeuten sowie ein Experte für Baumbestand & Artenvielfalt (Benedikt Adam) eindrucksvoll vor, wie Naturerleben und Therapie im Wald zum gesundheitlichen Wohle der Patienten ineinandergreifen.

Gezeigt wurden u.a. waldtherapeutische Übungen für geriatrische Patienten, Übungen bei Stress-Erkrankungen, sowie präventive Übungen für den beruflichen Kontext und für den Alltag zur Stärkung der Stressresilienz, der Achtsamkeit und Entschleunigung. Die beiden sehr schön beschilderten Naturpfade in einem über 30 Hektar großen Park- und Waldgelände rund um die Klinik Wartenberg können nicht nur von Patienten in den geführten Waldtherapie-Sessions, sondern auch von Angehörigen, Mitarbeitern und interessierten Besuchern genutzt werden. Die mit plakativen Schildern dargestellten Übungen sind leicht nachzumachen, nach kurzer Zeit im Wald spürt man bereits die wohltuenden Wirkungen.



PRESSEMELDUNG WARTENBERG, 29. OKTOBER 2025 (S.5)

Gesundheit, Naturerleben, Klimaschutz gehören zusammen

Ein weiteres zentrales Ergebnis des Kongresses: Waldtherapie leistet als komplementäre Intervention einen signifikanten Beitrag zur medizinisch-therapeutischen Behandlung und stärkt das Bewusstsein für den Wert von Natur, Wald und Klima. Der therapeutische Zugang zum Wald fördert damit nicht nur Achtsamkeit, sondern auch ökologische Verantwortung und die Wahrnehmung des Waldes als gemeinsame Lebensgrundlage. Damit wird Waldtherapie zu einem doppelten Gesundheitsfaktor: Sie trägt nicht nur zu heilenden Prozessen am Menschen bei, sondern sensibilisiert auch für den Schutz unserer Umwelt, von der unser Wohlbefinden abhängt. Schließlich können auch nachfolgende Generationen nur dann aus dem „Wald als Gesundheitsquelle“ schöpfen, wenn wir den Wald heute umfassend schützen und pflegen.

Die Gesundheitspolitik sollte die Chancen nutzen

In der abschließenden Podiumsdiskussion fasste der Arzt und Gesundheitspolitiker Dr. med. Ellis Huber die Bedeutung des 1. Wartenberger Waldtherapie Kongresses zusammen:

„Der Mensch ist Teil der Natur. Das sinnliche Erleben der Natur ist heilsam und auch ein Heilmittel. Waldtherapie und Waldpädagogik stärken Selbstwirksamkeit, Lebensfreude und Lebensqualität.“ Beides sei wirksam, überall umzusetzen und leicht zu finanzieren. „Gesundheitsförderung, Prävention, klinische Therapie und Rehabilitation profitieren davon ebenso wie die individuelle und soziale Gesundheitskompetenz.“

Dr. Huber betonte, dass der Kongress in einer Zeit globaler Gesundheits- und Klimakrisen wegweisende Signale gesetzt habe. Waldtherapie präsentiere Lösungen für die Entlastung unseres Gesundheitssystems im Einklang mit nachhaltigem Natur- und Klimaschutz. In Zeiten großer Herausforderungen brauche es ressourcenorientierte Methoden, die die Selbstwirksamkeit des Menschen aktiv einbeziehen.

Die Waldtherapie, so Huber weiter, sei nicht nur in ihrer Wirksamkeit gut erforscht, sondern auch praktisch umsetzbar und höchst wirtschaftlich. In seinem Appell an die Politik unterstrich Dr. Huber: „Waldtherapie wirkt, heilt und lehrt Gesundheitskompetenzen.“ Ein finanzielles Investment in den Wald als Gesundheitsquelle sei politisch vernünftig und ökonomisch gewinnbringend.



PRESSEMELDUNG WARTENBERG, 29. OKTOBER 2025 (S.6)

Stärkung der Gesundheitskompetenz

Der Wald sei nicht nur ein produktives Aktionsfeld für Gesundheitskompetenzbildung, Gesundheitsförderung und Prävention, kurative und rehabilitative Medizin, sondern zugleich auch ein Vorbild für die Stärke eines kooperativen Ökosystems: „Wenn wir begreifen, wie der Wald funktioniert – in Balance, in Vernetzung, im Gleichgewicht –, dann erkennen wir, wie ein gesundes Gesundheitssystem gestaltet sein sollte.“ „Waldtherapie führt den Menschen zurück zu seinen gesunden Kräften“, sagte Huber. „Sie stärkt die Lebensqualität, bringt Menschen in Bewegung und fördert auf vielen Ebenen die salutogenen, also gesundheitsdienlichen Potenziale.“ Er verwies zudem auf Erkenntnisse der Neurobiologie und Psychoneuroimmunologie: Lebensfreude und Begeisterung steigern nachweislich individuelle wie soziale Gesundheit.

„Allianz für den Wald als Gesundheitsquelle“

Der Kongress begründete auch eine „Allianz für den Wald als Gesundheitsquelle“: ein Zusammenschluss von Institutionen und Experten, die ihre evidenzbasierten Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis vereinen – eine „sozial verantwortliche und kompetente Handlungsgemeinschaft von Experten, Innovationsträgern und Pionieren, die das Gesundheitswesen verbessern und innovativ gestalten wollen.“ Ziel ist die wissenschaftliche, politische und gesellschaftliche Anerkennung der Waldtherapie. Diese sollte verstärkt in Prävention, Therapie, Pflege und Rehabilitation integriert werden. Der Start ist auf dem 1. Wartenberger Waldtherapie-Kongress gut gelungen. Nun gilt es, Theorie und Praxis, Wissenschaft und Forschung, klinische Erfahrung und therapeutische Möglichkeiten der Gesundheitsquelle Wald auszubauen und im Gesundheitssystem fest zu verankern.

Ausblick: 2. Wartenberger Waldtherapie Kongress 2027

Der Erfolg und die Resonanz des 1. Wartenberger Waldtherapie Kongresses bestätigen den weiteren Bedarf an Forschung, Vernetzung und Förderung dieser naturbasierten Therapieform. Die Veranstalter kündigten daher bereits den 2. Wartenberger Waldtherapie Kongress 2027 vom 24.–25. April 2027 an.

Bis dahin soll die Arbeit der Allianz für den Wald als Gesundheitsquelle weiter ausgebaut werden – für ein gesundes Gesundheitssystem, das die Natur als Partner begreift. Alle Institutionen und Menschen, die sich dem Wald und der Gesundheitsförderung verbunden fühlen, sind herzlich eingeladen, diese Allianz zu unterstützen und sich daran zu beteiligen.

Alle Infos dazu werden kontinuierlich auf der Kongresswebsite kommuniziert:

<https://www.wartenberger-waldtherapie-kongress.de>.