

Der Wald für die Gesundheit

Experten der Welt zu Gast beim ersten Waldtherapie-Kongress in der Klinik

Wartenberg. (bs) Die Klinik Wartenberg ist ein Vorreiter in Sachen Waldtherapie und hat bereits einen Wald-Therapiepfad angelegt. Damit war sie prädestiniert als Veranstaltungsort für den ersten zweitägigen Wartenberger Waldtherapie-Kongress. Seitens der Klinik wurde eindrucksvoll gezeigt, dass Waldtherapie im Gesundheitswesen eine wachsende Rolle spielt.

Über hundert Teilnehmende aus Medizin, Forschung, Wirtschaft, Politik und Praxis verfolgten vor Ort und online die Fachvorträge renommierter 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 Waldtherapie im Mittelpunkt der Tagung. Auf dem Wald-Therapiepfad der Klinik Wartenberg konnten die Teilnehmenden die Wirkungen der Waldtherapie selbst erleben. Der Kongress setzte auch ein starkes Signal: Waldtherapie ist wirksam, wissenschaftlich fundiert und im Einklang von Ökologie und Ökonomie zukunftsweisend – ein positiver Gesundheitsimpuls für alle, die den Wald als Gesundheitsquelle nutzen möchten.

Führungen und Therapieeinheiten

Die präsentierten Ergebnisse belegten deutliche positive Effekte der Waldtherapie auf körperliche und psychische Gesundheit, insbesondere für die Stressreduktion, bei 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.

Ein wesentlicher Teil des Kon-



Alle Teilnehmer des internationalen Kongresses vor der Klinik passend zum Thema mit Wald im Hintergrund.



Mit den Referenten unterwegs auf dem Waldtherapiepfad. Fotos: Bernd Spanier

gresses waren die Führungen und Therapieeinheiten der klinischen Waldtherapeuten Kirstin Lütgen, Britta Jörg, Claudia Keil-Werner, Manuela Fischer und Andreas Bohn auf dem Wald-Gesundheits-Pfad und dem Klinischen Wald-Therapiepfad auf dem rund 30 Hektar großen Park- und Waldgelände der Klinik Wartenberg. Bei den geführten Demonstrationen zeigten die Waldtherapeuten, wie Naturerleben und Therapie im Wald ineinandergreifen. Präsentiert wurden Übungen für geriatrische Patienten, für Menschen mit Stress- oder Erschöpfungssymptomen sowie prä-

ventive Einheiten für Berufstätige zur Förderung von Achtsamkeit. Die anschaulich beschilderten Naturpfade können von Patienten, Angehörigen, Mitarbeitenden und Besuchern genutzt werden. Die dort dargestellten 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.

Der Geschäftsführer der Klinik Wartenberg, Dr. Constantin von Stechow, brachte den Zuhörenden den geschichtsträchtigen Ort der

Klinik als Kur- und Badestelle 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 Wald-Therapiepfad nun eine neue Quelle für die Gesundheitsförderung.

Großer Forschungs- und Vernetzungsbedarf

In der Pressekonferenz wurden bereitwillig die Fragen beantwortet und in der abschließenden Podiumsdiskussion hob Dr. med. Ellis Huber, Arzt und Gesundheitspolitiker, die gesellschaftliche und gesundheitspolitische Relevanz der Waldtherapie hervor. Der Mensch sei schließlich Teil der Natur. Mit der Gründung der Allianz für den Wald als Gesundheitsquelle wurde ein internationaler Zusammenschluss geschaffen. Der Erfolg und die Resonanz des Kongresses würden den großen Forschungs- und Vernetzungsbedarf naturbasierter Therapien unterstreichen. Der zweite Wartenberger Waldtherapie-Kongress wird vom 24. bis 25. April 2027 stattfinden.

31.10.2025