

Wissen schafft Wege.

Expertise bündeln. Zukunft nachhaltig gestalten.

LEITFADEN FÜR
KOOPERATIONSPARTNER:

Gesundheitstouristische Nutzung
von Wäldern in Österreich und Bayern.

Hier steht eine Headline

Vorwort

Für viele Menschen zählt der regelmäßige Waldbesuch zu den wichtigsten Formen der Naturbegegnung - wird der Wald doch als jener Ort geschätzt und gleichsam genutzt, der regenerierend wirkt und der Distanz zum Alltag sowie Ruhe ermöglicht (Schraml, 2009; Ensinger et al., 2013). Gerade in Zeiten der Coronapandemie hat diese Bedeutung des Waldes noch zugenommen - und die Menschen suchen den Wald nun deutlich öfter auf (Palm et al., 2020). In manchen Fällen aber bereits in einem „kritischen“ Ausmaß - das Schlagwort „Overtourism“ machte hierzulande in einigen Waldgebieten schnell die Runde (AAZ, 2020; OÖN, 2020).

Doch warum strömen wir in den Wald - oder anders formuliert: „Warum eigentlich Wald?!“ Die Besonderheiten des Waldes und der Waldatmosphäre (wie Luft, Waldklima, Temperatur, Biodiversität, Geruch, Haptik etc.) und damit verbundene Effekte eines Waldbesuches können positive psychologische wie auch physiologische Wirkungen auf den Menschen haben. So können bspw. regelmäßige Spaziergänge mit der Familie im Wald unterschiedliche „Benefits“ haben: Bewegung und Aktivität in ebendieser Waldatmosphäre, soziale Interaktion, weniger Lärm und Luftverschmutzung, Stressreduktion und eine Stimulation der Immunantwort. Diese Benefits verstärken sich gegenseitig und können einen Waldbesuch letztlich zu einer vielseitig gesundheitsfördernden Aktivität machen (Marušáková & Sallmannshofer, 2019; Friedmann et al., 2018).

Dies trifft wiederum auf eine Gegenwart, in der Gesundheit einen so hohen Stellenwert hat wie nie zuvor. Wachsendes Wissen um den menschlichen Körper und seine Funktionen, eine stetig differenziertere Individualdiagnostik, (digitale) Informations- und

Diskussionmöglichkeiten und letztlich neue „Heilmethoden“ begründen ein deutlich zunehmendes Gesundheitsbewusstsein (Zukunftsinstitut, 2022a). Wenig verwunderlich, begründet „Gesundheit“ mittlerweile einen eigenen, gesellschaftlichen „Megatrend“ (Zukunftsinstitut, 2022b).

Im Kontext dieser zunehmenden Gesundheitsorientierung nimmt auch die medizinisch-wissenschaftliche Erforschung von Wald und dessen positiven gesundheitlichen Wirkungen neue Dimensionen an - wengleich wissenschaftlich seriöse Studien auf europäischer Ebene noch in den Anfängen stecken (Cervinka et al., 2014; Schuh & Immich, 2019). Doch wissenschaftliches Wissen und Erfahrungswissen verschmelzen immer mehr zu einem integrierten (Medizin-) Verständnis (Zukunftsinstitut, 2022a).

Im Zuge dieser Entwicklungen rückt nun eben der Wald vermehrt in den Fokus und erfährt neben seiner Funktion als „Kulisse“ für Ruhe und Entspannung eine neue Funktion als eine Art öffentliches „Heilmittel“ - und dies nicht mehr nur im Sinne subjektiven Wohlbefindens, sondern zunehmend medizinisch erforscht. Der Aufenthalt im Wald wird somit zum eigentlichen Zweck, Gesundheit zu einem treibenden Motiv. Mit diesem neuerlichen Bedeutungswandel mit der Nutzung als „Gesundheitsraum“ verändert der Wald seinen Charakter, sein Wesen (Münderlein & Bruns, 2019; Kühne, 2019): von der Kulisse der sportlichen Aktivität wird er aufgrund nachweisbarer Effekte zum eigentlichen Motiv. Medizinisch-wissenschaftliche Erforschung und ebendieser Wandel ermöglichen damit erst evidenzbasierte, gesundheitstouristische Angebote - und machen diese zugleich nötig (Steckenbauer, 2017).

Inhalt

Kapitel		Seite
1	Einführung „Wald und Gesundheit“	4
2	Projektvorstellung	8
3	„Einander verstehen“ – Unterschiedliche Perspektiven auf den Wald	12
	3.1 Waldbesitzer	16
	3.2 Waldvermittler	22
	3.3 Waldbesucher	28
4	Produktentwicklung im Kontext „Wald und Gesundheit“	34
5	Best-Practice-Beispiele aus den Pilotregionen	38
	5.1 Traunsee-Almtal	40
	5.2 Bad Birnbach	44
	5.3 Braunau/Simbach	48
	5.4 Neureichenau	52
	5.5 Tennengau	56
6	Ausblick und Übertragbarkeit	60
	Geldgeber / Projektpartner / etc.	61



Einführung

Wald und Gesundheit

Wald hat seit jeher eine große Bedeutung für den Menschen.

Zunächst als Teil des natürlichen Lebensraums und damit verbunden als Quelle für Rohstoffe und Nahrung sowie als Schutz vor Umwelteinflüssen oder Feinden. Inzwischen lebt der Mensch überwiegend in einer künstlich erbauten als in einer natürlichen Umgebung. Dennoch hat die Nutzung des Waldes seit dieser Zeit eher zu- als abgenommen und so erfüllt Wald heute zahlreiche ökonomische, ökologische und soziale Funktionen. Eine dieser Funktionen ist die Nutzung als natürlicher Erholungsraum. Dies gilt sowohl für kurze Waldbesuche zur Naherholung als auch für längere Aufenthalte im Rahmen von Reisen oder gesund-

heitsfördernden Kuren. Dass sich diese Art der Nutzung von Naturräumen in den letzten Jahren verstärkt hat, liegt auch an der stetig zunehmenden Urbanisierung und einem damit einhergehenden, teils fremdstrukturierten und oft überorganisierten Alltag in grauen, geometrischen Formenwelten. Dabei führt das Leben in Städten zu einem ungesunden Lebensstil, der u.a. durch zu wenig körperliche Aktivität, schlechte Ernährung und die Abnahme des Kontakts zu Naturräumen gekennzeichnet ist. Wald steht in diesem Zusammenhang sinnbildlich für den Gegenentwurf einer urbanen Gesellschaft und als Projektionsfläche menschlicher Sehnsüchte. Denn Wald verheißt Ruhe und Entschleunigung, zugleich aber auch Freiheit, und erfüllt damit den Wunsch

nach authentischem Naturerleben, dass bspw. beim Stressabbau hilft.

Dabei wird der urbane Wohnort zunehmend zu einer Belastung für die menschliche Gesundheit. Ende des 20. Jahrhunderts nur etwa 20% der Weltbevölkerung in Städten, sind es im Jahr 2020 bereits deutlich über 50% und bis zum Jahr 2050 ist davon auszugehen, dass dieser Anteil auf ca. 70% ansteigt. Parallel zu dieser Entwicklung ist ein Anstieg an vorwiegend stressbedingten Erkrankungen zu beobachten. Denn den Vorteilen des Stadtlebens (z.B. Arbeitsangebot, Bildungs-, Kultur- und Freizeiteinrichtungen) stehen zahlreiche Nachteile wie Lärm, Luftverschmutzung, hohe Bevölkerungsdichte und eine Vielzahl sozialer Stressoren gegenüber.

Diese äußern sich u.a. in einem höheren Risiko für psychische Erkrankungen. Zudem ist das generelle Wohlbefinden, die allgemeine Lebenszufriedenheit und auch das Glücksempfinden bei Menschen in dicht besiedelten Gebieten deutlich geringer. Eine urbane Umgebung scheint für Menschen also einen sozialen Stressor und ein Umfeld für bewegungsarmen Lebensstil darzustellen, der die Manifestation von psychischen und physischen Erkrankungen fördert.

Dass die Verbindung zu bzw. der Aufenthalt in Naturräumen als ein positiver Faktor der menschlichen Gesundheit gesehen werden kann, ist einerseits naheliegend, lässt sich andererseits aber auch wissenschaftlich belegen. Bspw. mit Hilfe des An-

satzes des sog. Exposoms. Demnach spielen sowohl feststehende als auch direkt oder zumindest indirekt vom Menschen beeinflussbare Faktoren eine wichtige Rolle für die Gesundheit. Feststehend ist die genetische Veranlagung. Daneben gibt es aber auch eine Vielzahl an allgemeinen und spezifischen externen Einflüssen. Spezifische externe Faktoren sind u.a. Ernährung, Bewegung und die vorhandene medizinische Versorgung. Allgemeine externe Faktoren sind bspw. der Wohnort sowie der damit verbundene Verkehr, das soziale Umfeld, die klimatischen Verhältnisse und die Zugangsmöglichkeiten zu Grünräumen bzw. zur Natur insgesamt.

In diesem Zusammenhang stellt Wald einen, zumindest in Mitteleuropa, nahezu ubiquitären Naturraum dar, der sowohl zur Naherholung als auch

zur (sportlichen) Bewegung und somit zur Gesundheitsförderung genutzt werden kann. Bei einer gezielten Nutzung gilt es allerdings die Interessen und Wünsche aller Beteiligten zu berücksichtigen. Insbesondere die Waldbesitzer sollten in die Angebotsentwicklung einbezogen werden, nicht nur um ihr Einverständnis zur Nutzung des Waldes einzuholen, sondern auch um ihre Interessen und Wünsche mit jenen der Besucher in Einklang zu bringen. Nur so lassen sich potentielle Interessenskonflikte vermeiden. Auch die Integration von Waldvermittlern (z.B. Förster, Waldpädagogen, Naturvermittler) ist sehr empfehlenswert.

Aus wissenschaftlicher Sicht ist in den letzten Jahren ein wachsendes medizinisches Interesse an den gesundheitlichen Vorteilen, die durch Aktivitäten im

Freien in einer natürlichen Umgebung und dessen Mikroklima induziert werden, zu verzeichnen. In diesem Forschungsfeld der evidenzbasierten Natur- oder Klimatherapie werden natürliche Umgebungen wie alpine Landschaftstypen, Wälder oder auch städtisches Grün als Gesundheitsressourcen beschrieben, die zur Prävention, Therapie oder Rehabilitation von Krankheiten beitragen können. Zahlreiche Studien zeigen, dass viele Zivilisationserkrankungen durch die Interaktion mit Naturräumen behandelt werden können und es einen direkten Zusammenhang zwischen positiven Gesundheitsergebnissen und der Aufenthaltsdauer im Grünen gibt. Jüngere Studien weisen mit dem sog. Mikrobiom auf einen wichtigen, aber bis dato wenig erforschten Gesundheitsfaktor des Waldes hin. Dieses

Mikrobiom, also die enorme Biodiversität an Bakterien und Pilzen, die sich im Grünraum eines Waldes aufbauen, ist wichtig für die natürliche Reifung des Immunsystems. Der Wald wirkt im Prinzip wie eine permanente Impfung und führt uns „gesunde“ Bakterien zu, die wir aufgrund unserer überwiegend künstlichen Umwelt nicht mehr in ausreichendem Maß um uns, an uns und in uns haben. Dennoch besteht gerade im Zusammenhang mit europäischen oder auch alpinen Wäldern nach wie vor ein großer Forschungsbedarf, um die genauen Wirkungszusammenhänge besser verstehen und damit auch nutzen zu können.



Zahlreiche Studien zeigen, dass viele Zivilisationserkrankungen durch die **Interaktion mit Naturräumen** behandelt werden können

2



Netzwerk Gesundheits- tourismus Wald

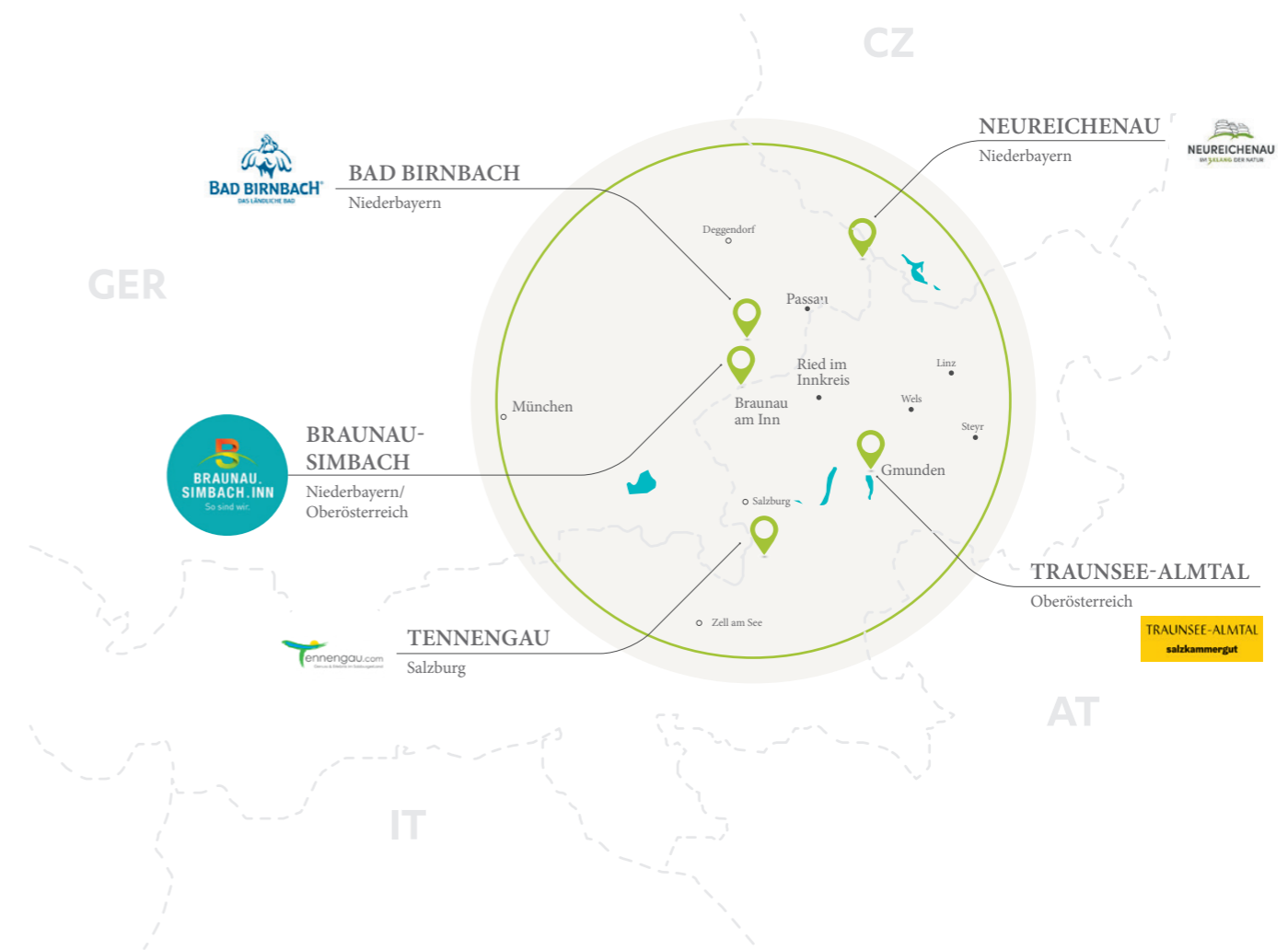
„Wald, Gesundheit und Tourismus“

In Bayern und Österreich gibt es mit Blick auf den Naturraum Wald erste Versuche, diesen gesundheitstouristisch zu nutzen, d.h. konkrete waldbezogene Angebote zu entwickeln. Dieses Potential, sowohl für Einheimische und Gäste als auch für Waldbesitzer, Destinationen oder Gesundheitseinrichtungen, gilt es weiter wissenschaftlich zu untersuchen, um gemeinsame Lösungen für eine nachhaltige Nutzung zu entwickeln.

An dieser Stelle setzten die vier Projektpartner mit dem vorliegenden Pilotprojekt im INTERREG V-A-Programm „Österreich-Bayern 2014-2020“ an, um sich diesem teils komplexen, aber zunehmend (gesellschaftlich) bedeutenden Zusammenspiel aus „Wald, Gesundheit & Tourismus“ eingehend zu widmen und gemeinsam Ansätze einer nachhaltigen, gesundheits-

touristischen Nutzung lokaler Waldräume anhand fünf definierter Pilotregionen zu erarbeiten. In Bayern und Österreich gibt es mit Blick auf den Naturraum Wald erste Versuche, diesen gesundheitstouristisch zu nutzen, d.h. konkrete waldbezogene Angebote zu entwickeln. Dieses Potential, sowohl für Einheimische und Gäste als auch für Waldbesitzer, Destinationen oder Gesundheitseinrichtungen, gilt es weiter wissenschaftlich zu untersuchen, um gemeinsame Lösungen für eine nachhaltige Nutzung zu entwickeln.

An dieser Stelle setzten die vier Projektpartner mit dem vorliegenden Pilotprojekt im INTERREG V-A-Programm „Österreich-Bayern 2014-2020“ an, um sich diesem teils komplexen, aber zunehmend (gesellschaftlich) bedeutenden Zusammenspiel aus „Wald, Gesundheit & Tourismus“ eingehend zu widmen und gemeinsam Ansätze einer nachhaltigen, gesundheitstouristischen Nutzung lokaler Waldräume anhand fünf definierter Pilotregionen zu erarbeiten.



Das übergeordnete, langfristige Ziel besteht in der nachhaltigen Entwicklung eines gemeinsamen Netzwerks und Forschungsfeldes „Wald, Gesundheit & Tourismus“, das sich den wandelnden gesundheitlichen und gesellschaftlichen Anforderungen an Waldräume widmet und zugleich als Grundlage für weitere Forschung, Zusammenarbeit wie auch Folgeprojekte dient.

Die Bündelung verschiedener wissenschaftlicher und praktischer Kompetenzen in einer grenzübergreifenden Kooperation bildete dabei eine innovative Grundlage - so lag die Besonderheit im interdisziplinären **Ansatz**: entsprechend der jeweiligen Kompetenzen der Projektpartner näherte man sich den Projektinhalten auf touristischer, medizinischer und forstwirtschaftlicher Ebene.

Das operative Projektteam setzte sich aus Mitarbeitern des „European Campus Rottal-Inn“ in Pfarrkirchen (Gesundheitstourismus, Destinationsentwicklung), dem „Institut für Ökomedizin an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg“ (Erforschung natürlicher Gesundheitsressourcen), dem „Bundesforschungszentrum für Wald mit der forstlichen Ausbildungsstätte Traunkirchen“ (Wald- und Forstwissen) sowie der „FH Oberösterreich in Linz“ (Agrartechnologie und -management) zusammen. Diese vier Institutionen und ihre jeweiligen Schwerpunkte verdeutlichen die interdisziplinäre Grundstruktur des Projektes.

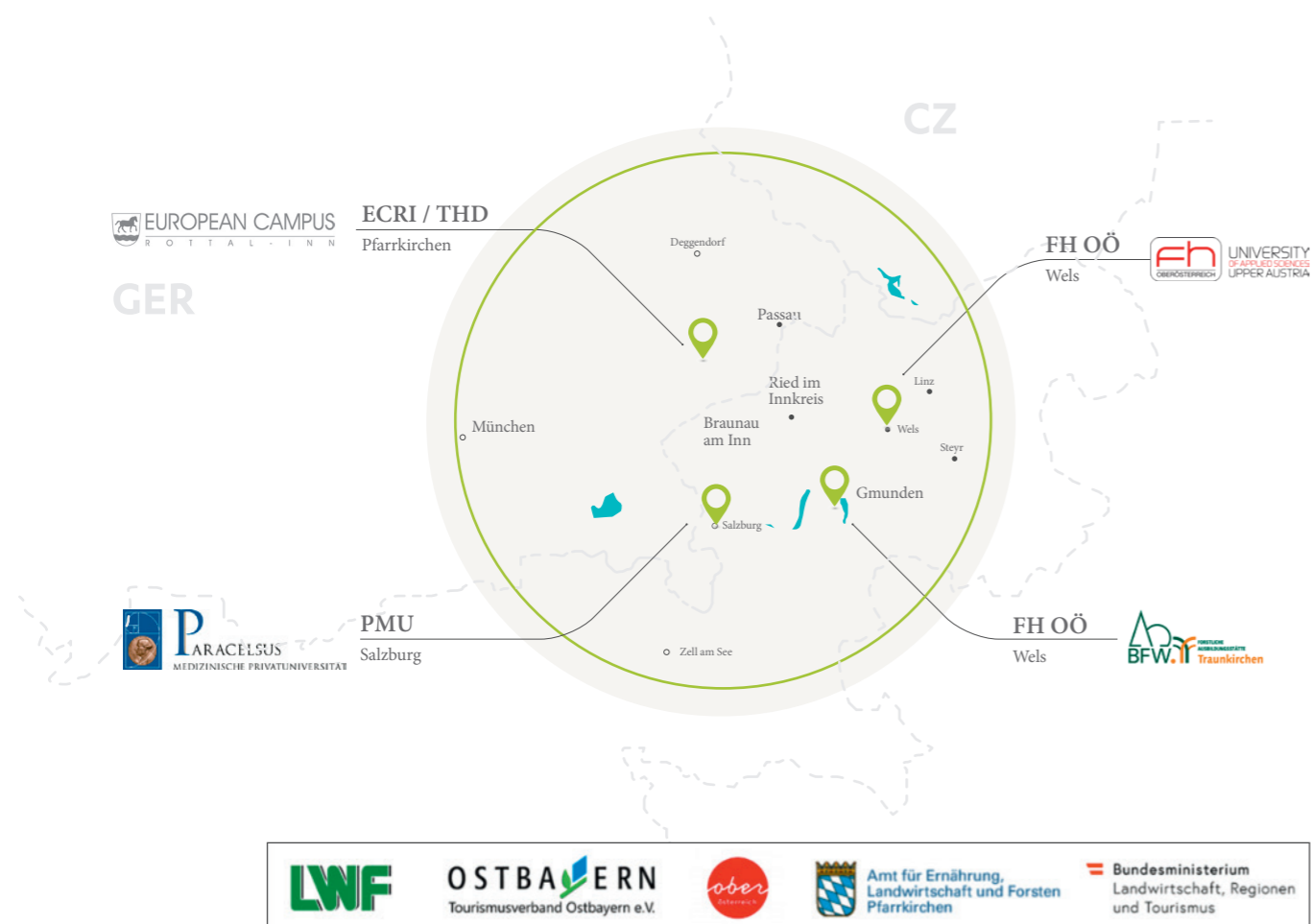
Darüber hinaus beteiligten sich namhafte Partner, die das Projekt mit ihrem Wissen und ihrer Expertise unterstützten und wichtige Informationen zugänglich machten: die „Bayerische Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft“, der „Tourismusverband Ostbayern e.V.“, die „Oberösterreich Tourismus GmbH“, das „Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Pfarrkirchen“ sowie das „Ministerium für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus“ in Österreich.

Aufbauend auf einer grundlegenden Bestands- und Potentialanalyse der fünf spezifischen Pilotregionen, wurden Ansätze für eine gesundheitstouristische Nutzung lokaler Waldräume gemeinsam erarbeitet (z.B. Angebote für waldbezogene Präventionsmaßnahmen). Grundlegende Prämisse in allen Überlegungen war stets, dass es sich um nachhaltige bzw. waldschonende Ansätze und Angebote handelt, diese gesundheitsfördernd für die Waldbesucher sind und den beteiligten Stakeholdern zugleich einen Mehrwert bieten.

Entsprechend der interdisziplinären Grundstruktur macht dies den Einbezug verschiedener Blickwinkel und Herangehensweisen aus wissenschaftlicher wie auch praktischer Sicht notwendig. So wurden im Zuge der Projektumsetzung u.a. Stakeholder in den Pilotregionen identifiziert und eingebunden, örtliche Waldräume dokumentiert und die vorhandenen (gesundheits-)touristischen Infrastrukturen analysiert. Rechtliche Fragestellungen einer Waldnutzung wurden berücksichtigt, medizinische Studien und seriöse Publikationen zu Waldangeboten und nachgewiesenen Gesundheitswirkungen herangezogen und bereits funktionierende Best-Practice-Beispiele aufgegriffen.

Andererseits verfolgte das Projekt auch operative Projektbausteine, u.a. wurde eigens eine klinische Studie zu Wirkung von Wald und Wasser in einem speziellen Setting durchgeführt, konkrete Daten und Erkenntnisse aus Befragungen von Waldbesitzern, Waldvermittlern und Waldbesuchern erhoben und gemeinsam im Austausch mit den Stakeholdern vor

Ort (bspw. in gemeinsamen Workshops) diskutiert, um mögliche Ansätze und Angebote zu entwickeln. Die gesammelten Erkenntnisse aus den fünf Pilotregionen als auch aus der grundsätzlichen Projektumsetzung werden in Form dieses abschließenden Leitfadens dargestellt und für weitere Destinationen stückweit übertragbar gemacht. Ebenso werden diese auf einer eigens eingerichteten Website zugänglich gemacht. Wesentliches Ziel ist es, mit allen Aktivitäten wie auch Erkenntnissen letztlich den Grundstein für eine gemeinsame, langfristige und grenzübergreifende Erforschung des Themas „Wald, Gesundheit & Tourismus“ weiter zu fördern.



Projekt
INTERREG AB291 - Etablierung eines Kooperationsnetzwerkes zur Entwicklung nachhaltiger Geschäftsmodelle für die gesundheitstouristische Nutzung von Wäldern in Österreich und Bayern.

Kurztitel
Netzwerk Gesundheitstourismus Wald

Fördergeber
INTERREG V-A
Österreich - Bayern 2014-2020

Projektvolumen
Gesamtkosten: 867.738,21 €
EFRE-Mittel (max. 75%): 650.803,65 €

Projektlaufzeit
01. Januar 2020 - 30. Juni 2022

Projektteam

- Technische Hochschule Deggendorf / European Campus Rottal-Inn (LEAD-Partner, DE)
- Fachhochschule Oberösterreich (AT)
- Bundesforschungszentrum für Wald / Forstliche Ausbildungsstätte Traunkirchen (AT)
- Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg (AT)

Projektpartner

- Bayerische Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft (DE)
- Amt für Ernährung, Landwirtschaft & Forsten Pfarrkirchen (DE)
- Bundesministerium für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus (AT)
- Oberösterreich Tourismus GmbH (AT)
- Tourismusverband Ostbayern e.V. (DE)

Pilotregionen

- Bad Birnbach (DE) - Kurverwaltung Bad Birnbach
- Traunsee-Almtal (AT) - Tourismusverband Traunsee-Almtal
- Tennengau (AT) - Salzburger Land Tourismus
- Braunau-Simbach (DE/AT) - Stadtmarketing Braunau-Simbach
- Neureichenau (DE) - Forstbetriebe & Gemeinde Neureichenau

Fact Box

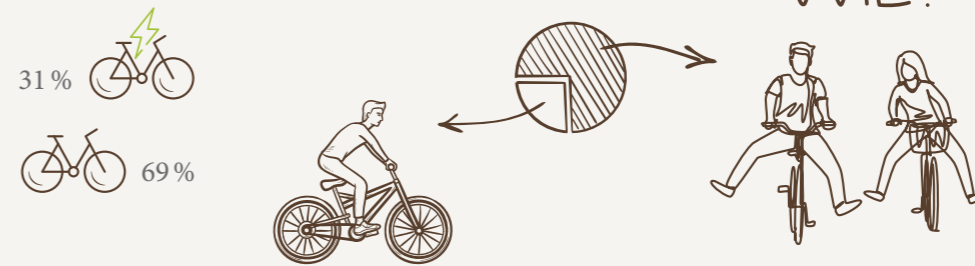
Einander verstehen

Unterschiedliche Perspektiven auf den Wald

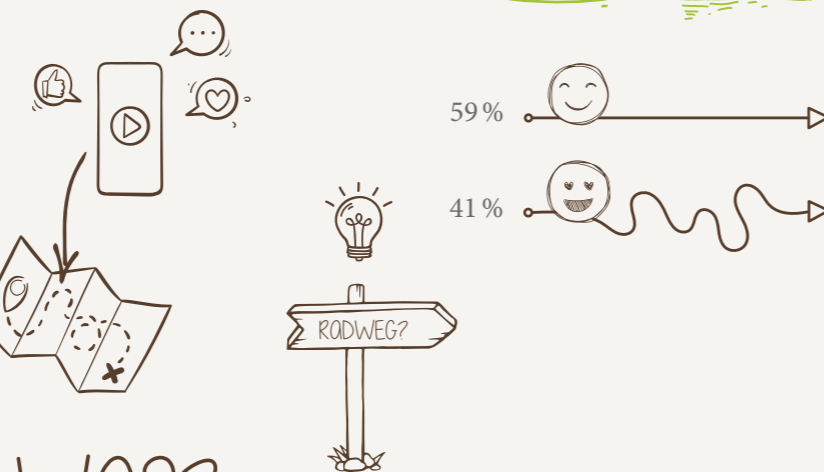
WER?



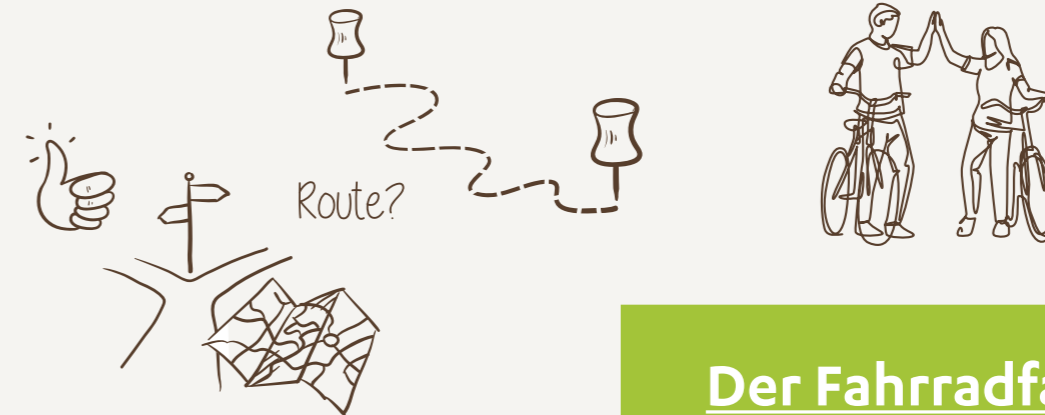
WIE?



3



WAS?



Der Fahrradfahrer in Landshut ...

Bereits in seiner Ausfertigung von 1975

hält das Deutsche Bundeswaldgesetz fest, „den Wald wegen seines wirtschaftlichen Nutzens (Nutzfunktion) und wegen seiner Bedeutung für die Umwelt, insb. für die dauernde Leistungsfähigkeit des Naturhaushaltes, das Klima, den Wasserhaushalt, die Reinhaltung der Luft, die Bodenfruchtbarkeit, das Landschaftsbild, die Agrar- und Infrastruktur und die Erholung der Bevölkerung (Schutz- und Erholungsfunktion) zu erhalten, erforderlichenfalls zu mehren und seine ordnungsgemäße Bewirtschaftung nachhaltig zu sichern, die Forstwirtschaft zu fördern und einen Ausgleich zwischen dem Interes-

se der Allgemeinheit und den Belangen der Waldbesitzer herbeizuführen“ (§ 1 BWaldG). Der vorliegende Auszug verdeutlicht, dass „Wald“ verschiedene Funktionen und Aufgaben besitzt. Dabei verteilt sich der Waldraum in Deutschland und Österreich auf sehr viele Besitzer. Von den ca. 11,4 Mio. Hektar Wald in Deutschland sind 48% Privatwald (mit rund 1,8 Mio. privaten Waldbesitzern) und 19% im Eigentum der Kommunen - die übrigen Wälder verteilen sich auf Länder (29%) und Bund (4%) (BMEL, 2021). In Österreich ist der Großteil der ca. 4,0 Mio. Hektar Waldfläche im Privatbesitz (82%) von rund 145.000 Waldbesitzern. Die restlichen 18% sind überwiegend im Besitz der Bundesforste und zu kleinen

Teilen von Gemeinden und Land (BWF, 2016). Aufgrund der zahlreichen Funktionen sowie der vorhandenen Besitzstruktur lässt sich erahnen, dass eine Vielzahl an Stakeholdern sowie deren individuelle Interessen aufeinandertreffen. Wald ist also ein „polyvalenter Raum“ mit sehr breitem Bedeutungsspektrum: von einem Ort der Rohstoffgewinnung, über die Erbringung essentieller Ökosystemleistungen bis hin zur Kulissenfunktion oder Naherholung (Berr & Jenal, 2022). Insbesondere durch den fortlaufenden Bedeutungswandel des Waldes hin zu einem „Gesundheitsraum“ (Claßen, 2016; Steckenbauer, 2017) und der zunehmenden gesellschaftlichen Interpretation als Ort der Freizeitaktivität, der Erholung sowie des Na-

turerlebens, entstehen vielerorts nun waldbasierte, gesundheitstouristische Aktivitäten und Angebote - von waldpädagogischen Führungen über stressreduzierende, präventive Waldprogramme bis hin zu therapeutischen Waldaufenthalten (Suda et al., 2022; Marušáková & Sallmannshofer, 2019). Neben Waldbesuchern und Waldbesitzern gewinnt im Zuge dieses gesundheitsorientierten Wandels eine weitere, im Wald aktive Personengruppe an wesentlicher Bedeutung: „Waldvermittler“. Als ausgebildete Waldpädagogen, Waldgesundheitstrainer, Waldtherapeuten u.v.m. fungieren diese als „Intermediäre“, die entsprechende Aktivitäten im Wald professionell begleiten und zugleich als eine Art Bindeglied zwischen Waldräumen, Waldbesuchern und Waldbesit-

zern dienen. In vielen Fällen freiberuflich oder sogar teils privat im Wald „vermittelnd“ unterwegs, begleiten und bieten sie gesundheitstouristische Angebote auch zunehmend im Auftrag von bzw. in enger Zusammenarbeit mit lokalen Institutionen und Einrichtungen an, bspw. staatliche Forstbetriebe, regionale Tourismusverbände, lokale Gesundheitseinrichtungen, aber auch Destinationen und Gemeinden. Der Bedeutungswandel des Waldes hin zu einem Gesundheitsraum mit einer einhergehenden Bereitstellung entsprechender waldbezogener Aktivitäten und Angebote sorgt letztlich dafür, dass sehr viele Personengruppen mit teils sehr unterschiedlichen Motiven und Interessen im Wald unterwegs sind sowie

die Chancen und Möglichkeiten einer Inwertsetzung und Nutzung des Waldes im Kontext von Gesundheit erkennen und daran partizipieren (wollen).

Nicht selten ergeben sich aus diesem Aufeinandertreffen unterschiedlicher Interessen auch mögliche Differenzen und Konflikte (Jenal, 2019). Insbesondere drei „Typen“ von Zielkonflikten im Wald lassen sich dabei häufig identifizieren: Konflikte zwischen verschiedenen Waldbesuchern bzw. Freizeitnutzern, zwischen Waldbesuchern und den Zielen und Interessen der Waldbesitzer und Waldbewirtschafter sowie zwischen den Interessen der Waldbesucher und den Zielen zum Schutz und der Erhaltung des (Lebens-) Raumes Wald als Ökosystem für Tiere, Pflanzen und Klima (BAFU, 2013; BAFU, 2018). Konflikte können sich auch „außerhalb“ des eigentlichen Waldes ergeben - bspw. auf Destinations- oder Gemeindeebene, wenn neue waldbezogene Angebote oder sogar Strategien mit (infra-)strukturellen oder kommerziellen Maßnahmen verbunden sind, die ohne Beteiligung der Bevölkerung oder lokaler Waldbesitzer forciert werden, sich wesentliche Stakeholder also möglicherweise übergangen und nicht gefragt fühlen.

Unklarheiten und daraus resultierende Konflikte ergeben sich oftmals auch aus rechtlichen Vorgaben und Bestimmungen. Waldbesuche zu Erholungszwecken sind allen Personen gesetzlich zugesichert, dies regelt das sog. Betretungsrecht (vgl. Art. 27 Bay-NatSchG; § 33 Abs. 1 Forstgesetz). Dennoch ist dies kein „Freifahrtschein“ für Waldbesucher, auch für sie gelten gewisse Pflichten und Vorschriften für ihren Waldaufenthalt. Mit dem zunehmenden Verständnis des Waldes als Gesundheitsraum ändern sich nun oftmals Art und Hintergrund der Waldnutzung, neue gesundheitstouristische Aktivitäten ergänzen den klassischen Spaziergang oder die Wanderung. Hieraus ergeben sich wiederum Pflichten und Vorschriften für Waldbesucher, insbesondere aber für Waldbesitzer und Waldvermittler hinsichtlich Haftung, Verkehrssicherungspflicht und etwaiger Auflagen bei einer „walduntypischen“ oder kommerziellen Waldnutzung, also auch der Bereitstellung entsprechender Angebote. Meist sind diese zwar „gut gemeint“, aber ohne Abstimmung mit entsprechenden Waldbesitzern, Behörden oder Verbänden.

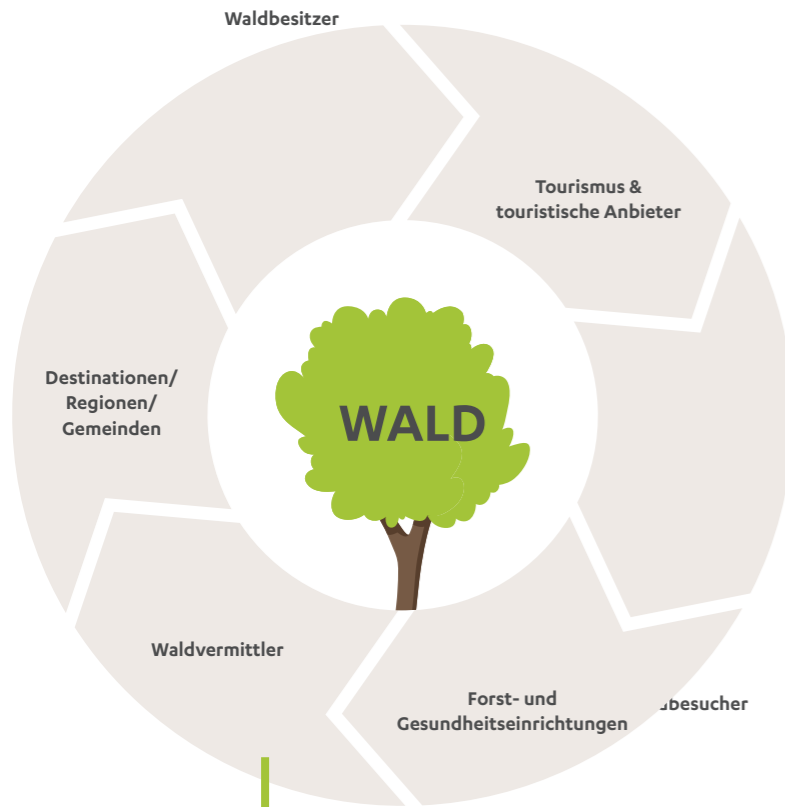


Abb. x:
Involvierte Stakeholdergruppen einer gesundheitstouristischen Waldnutzung (Quelle: eigene Darstellung, 2022)



Bitte um textinput:
Lorem Ipsum Nonem
as dernate dia nisti
di cus.

Befragungen im Zuge des Projektes

Eine gesundheitstouristische Waldnutzung involviert eine große Bandbreite verschiedener Personengruppen und Stakeholder auf lokalem Raum. Um die Grundlagen wie auch die Herausforderungen einer solchen Waldnutzung besser zu verstehen, wurde im Zuge des Projektes der Fokus insbesondere auf jene drei Personengruppen gelegt, die dem Wald am nächsten und dort unterwegs bzw. „aktiv“ sind: Waldbesitzer, Waldvermittler und Waldbesucher. Auf Basis durchgeführter Befragungen während der Projektumsetzung wird in den nachfolgenden Kapiteln näher beleuchtet, welches Verständnis diese drei wesentlichen Gruppen von Wald und seiner (gesundheitstouristischen) Nutzung haben bzw. wie sie das gesellschaftlich bedeutende Zusammenspiel aus „Wald, Gesundheit und Tourismus“ sehen. Wie denken also Waldbesitzer über den Wald als neuen Gesundheitstraum und eine zusätzliche gesundheitstouristische Nutzung, neben der eigentlichen Bewirtschaftung? Wären sie überhaupt bereit, ihren Wald hierfür zur Verfügung zu stellen - und falls ja, stellen sie hierfür gewisse Bedingungen? Wie sehen Waldvermittler, die regelmäßig mit Besuchern im Wald unterwegs sind, den Bedeutungs-

zusammenhang aus „Wald, Gesundheit und Tourismus“? Welche Ausbildungen haben sie absolviert, wie setzen sie ihre Ausbildung im Wald um, welche Angebote und Aktivitäten bieten sie an? Und haben sie dabei konkrete Vorschläge für Verbesserungen im „lokalen Miteinander“? Wie denkt schließlich die breite Bevölkerung - stellvertretend für Einheimische, Gäste, Touristen - über Waldbesuche? Welchen Aktivitäten geht sie im Wald nach, aus welchen Motiven sucht sie den Wald auf, welche Ansprüche stellt sie an den Wald und einen Waldbesuch und wie oft ist sie eigentlich im Wald unterwegs? Spielt eine (neue) Gesundheitsorientierung tatsächlich eine so tragende Rolle? Diese unterschiedlichen Blickwinkel sollen dazu beitragen, die verschiedenen Hintergründe und Interessen, die im Wald aufeinandertreffen, zu verstehen und so Rückschlüsse ziehen bzw. Empfehlungen geben zu können, wie eine gesundheitstouristische Waldnutzung eine Win-win-Situation für alle Stakeholder sein kann. Denn ein nachhaltiger Mehrwert für alle Stakeholder entsteht erst, wenn diese einander verstehen und respektieren - und schließlich im gemeinsamen Interesse handeln.

3.1 Waldbesitzer*innen



Wald ist einer der prägendsten Landschaftsfaktoren

im nördlichen Alpenvorland, immerhin sind 52% des Bundeslandes Salzburg, 41% in Oberösterreich und 36% in Bayern von Wald bedeckt. In diesen Regionen haben sich vor allem kleinstrukturierte Eigentumsverhältnisse etabliert, weit mehr als die Hälfte der Waldeigentümer*innen besitzen gerade einmal bis zu drei Hektar Wald. Diese Betriebsgrößen lassen keine hauptberufliche Nutzung zu, lediglich im Nebenerwerb oder als

Hobby können diese Wälder bewirtschaftet werden. Doch oftmals fehlt neben Interesse, Ausbildung und Ausrüstung auch die Motivation im „geerbten“ Wald zu arbeiten - und dieser wird nicht selten sich selbst überlassen.

Wurde in der Zeit der Erstellung der Forstgesetze davon ausgegangen, dass durch den Erlös des verkauften Holzes alle Funktionen des Waldes (Nutz-, Schutz- und Erholungsfunktion) abgedeckt werden können, trifft das schon seit einigen Jahren nicht mehr zu. Die Erhaltung der Biodiversität und der Ökosystemleistungen obliegt

Waldbesitzer*innen genauso wie für sicheres Wandern und Erholen in ihrem Wald zu sorgen. Gerade letztere Erholungsfunktion nimmt mitunter durch die zunehmende Interpretation und Bedeutung des Waldes als Gesundheitsraum für die Bevölkerung deutlich zu - Bewirtschaftung und Pflege des Waldes treffen nun u.a. auf Wanderer und Spaziergänger, die naturbelassene Wälder, Ruhe und Entspannung suchen. Vor diesem Hintergrund einer zusätzlichen gesundheitstouristischen Nutzung der Wälder bleibt offen, inwieweit die Waldbesitzer*innen das überhaupt wollen.

Um mitunter dieser Frage nachzugehen, wurde im Rahmen des Projektes eine Befragung von 150 Waldbesitzer*innen aus Niederbayern und Oberösterreich online durchgeführt. Dabei sollte insbesondere den Fragen nachgegangen werden, welche Bedeutung der eigene Privatwald für die Befragten hat, welche Ansichten sie rund um das freie Betretungsrecht des Waldes vertreten und inwieweit sie sogar bereit wären - etwaig unter Bedingungen - ihren Wald für eine gesundheitstouristische Nutzung zur Verfügung zu stellen.

Erkenntnisse aus der Befragung

Von den 150 befragten Waldbesitzer*innen sind 85% männlich und somit in der deutlichen Mehrheit. Anders sieht es bei der Altersstruktur aus, hier zeigt sich eine große Bandbreite von Waldbesitzer*innen zwischen 25 und 76 Jahren, wobei die Altersgruppe der 50- bis 59-Jährigen mit knapp einem Drittel dominiert. Fast jeder zweite Befragte (45%) hat Waldbesitz in einer Größe zwischen einem und fünf Hektar, gefolgt von fünf bis zehn Hektar (27%) - 6% der Befragten besitzen sogar mehr als 100 Hektar Wald. Auf die Bedeutung des eigenen Waldbesitzes angesprochen, geben die Waldbesitzer*innen insbesondere an, dass der Wald für sie einen „emotionalen Wert“ besitzt, den es zu erhalten gilt, alleine 73% stimmen dem vollkommen zu. Darüber hinaus messen die Befragten ihrem Wald einen wichtigen Beitrag zur „Ökosystemleistung“ bei (bspw. Schutz vor Erosion oder Hochwasser, Beitrag zum Klimaschutz, Lebensraum für Tiere und Pflanzen, Wasserspeicher) sowie als Quelle für den „eigenen Bedarf“. Hier bereits interessant, sehen die Befragten ihren Wald hingegen deutlich weniger als „gesellschaftlichen Beitrag“ im Sinne eines Erholungsorts für Einheimische oder die Bevölkerung bzw. als Raum für sportliche oder gesunde Aktivitäten. Das freie Betretungsrechts des Waldes in Österreich und Bayern sehen die befragten Waldbesitzer*innen grundsätzlich etwas skeptischer. Denn für knapp Zweidrittel der Befragten geht dies „auch immer mit Verkehrssicherungspflichten einher und bedeutet Mehraufwand und/oder Kosten“, dazu kommt es aus

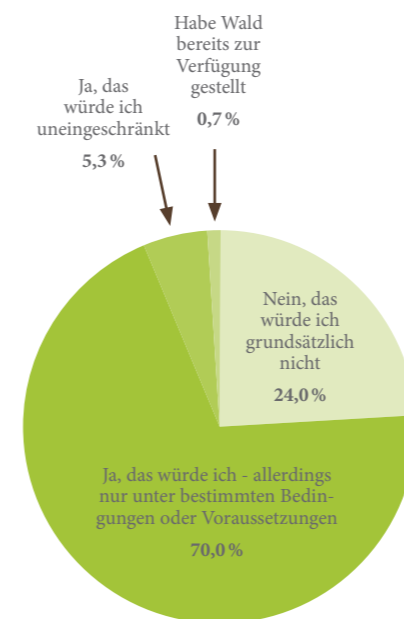
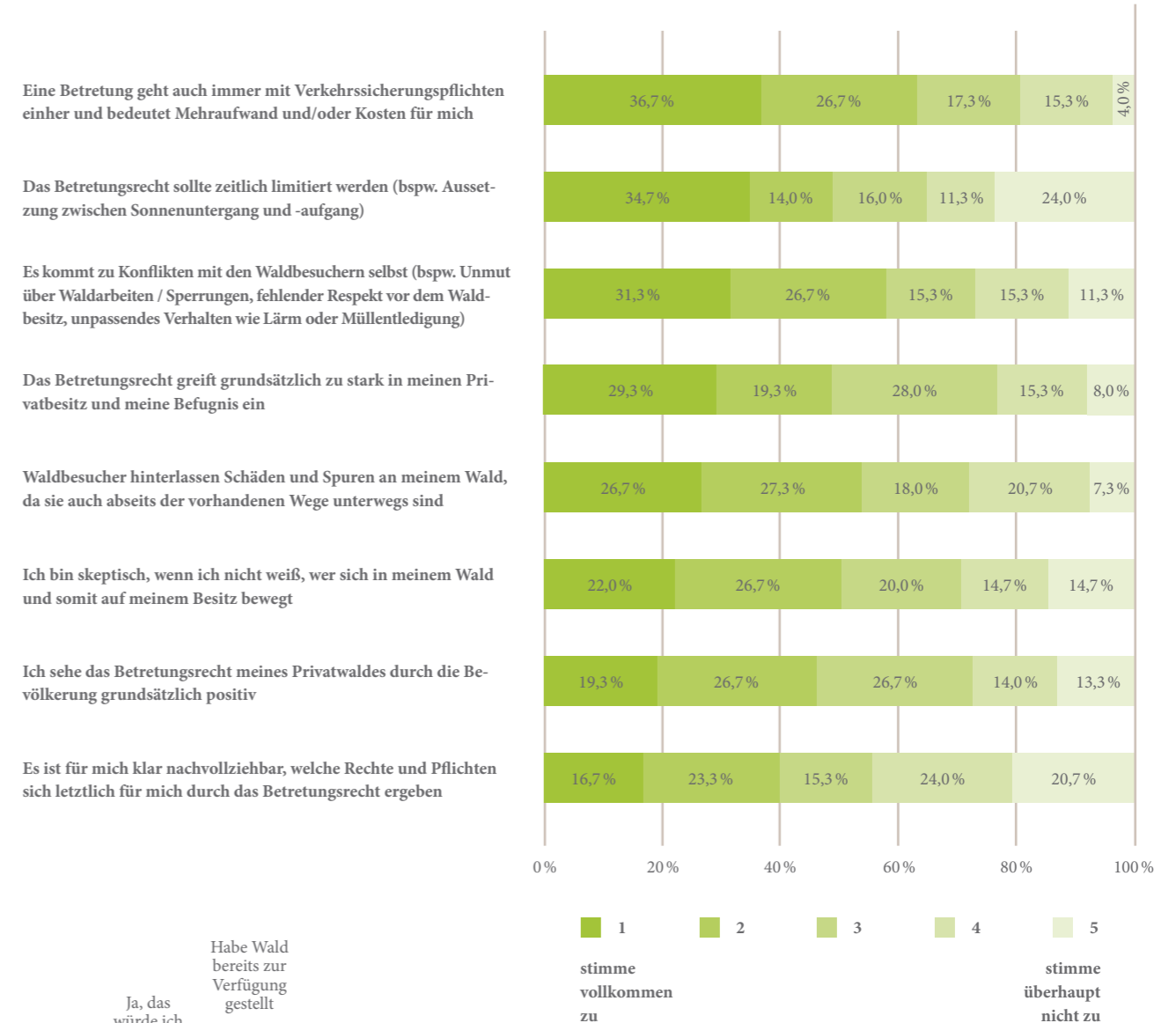
ihrer Sicht zu „Konflikten mit den Waldbesucher*innen selbst“ (68%), bspw. Unmut über Waldarbeiten / Sperrungen, fehlender Respekt vor dem Waldbesitz oder unpassendes Verhalten wie Lärm oder Müllentledigung, ebenso empfinden die Befragten, dass „das Betretungsrecht grundsätzlich zu stark in ihren Privatbesitz und ihre Befugnis eingreift (49%)“. Für die grundsätzlichen Überlegungen und Diskussionen zum freien Betretungsrecht scheint insbesondere die Tatsache erstaunlich, dass jede/r zweite Waldbesitzer*in „nicht klar nachvollziehen kann, welche Rechte und Pflichten sich daraus ergeben“. Auch wenn die Antworten zum Wald und dem freien Betretungsrecht grundsätzlich eher etwas skeptisch ausfallen, so überrascht doch (positiv), dass 75% der Waldbesitzer*innen bereit wären, ihren Privatwaldbesitz für eine gesundheitstouristische Nutzung bereitzustellen - bspw. für geführte Wanderungen, Waldpädagogik (für Kinder, Schulen, Gästegruppen etc.), Entspannungsangebote (Meditation, Yoga, Qi Gong etc.), Therapiemaßnahmen (bei Burn-Out, Depression, Sucht etc.) - wobei dies nur 5% uneingeschränkt würden, 70% würden dies unter bestimmten Bedingungen und Voraussetzung. Hierzu zählen allen voran, dass durch eine gesundheitstouristische Nutzung „keine Verkehrssicherungspflicht besteht“, „dadurch keine forstwirtschaftlichen Einschränkungen entstehen“ sowie „etwaige Schäden ausgeglichen werden“. „Ein finanzieller Ausgleich“ spielt hingegen eine eher untergeordnete Rolle, weniger als die Hälfte der Befragten würden dies als Bedingung sehen.

Fact Box

	Bayern	Oberösterreich	Salzburg
Waldanteil in %	36	41	52
Waldanteil in ha	2.600.000	500.000	370.000
Waldbesitzer*innen	700.000	40.000	10.000
Bevölkerung	13.500.000	1.500.000	500.000
Wald in ha / Einwohner	0,19	0,33	0,74

Ansichten der befragten Privatwaldbesitzer*innen zum „freien Betretungsrecht“ des Waldes.

n = 150 (Quelle: Eigene Darstellung)



Bereitschaft der befragten Privatwaldbesitzer*innen, ihren Wald für eine gesundheitstouristische Nutzung bereitzustellen.

n = 150 (Quelle: Eigene Darstellung)

Waldbesitzer*innen als wesentliche Stakeholder

Die Ergebnisse der Erhebung zeigen ein breites Spektrum an Ansichten und Meinungen zu privatem Waldbesitz und seiner Bedeutung und (etwaigen gesundheitstouristischen) Nutzung. Dabei bleibt festzuhalten, dass „Wald nicht gleich Wald ist“ - bei allen Überlegungen rund um eine Waldnutzung gilt es unbedingt zu beachten, dass es regionale Unterschiede in der Wahrnehmung der Waldbesitzer*innen und in Rahmenbedingungen gibt (rechtliche Grundlagen, Lage in einem eher touristisch geprägten Raum, wirtschaftliche Bedeutung des lokalen Waldes etc.). Wald hat für die Waldbesitzer*innen grundsätzlich einen enormen „emotionalen Wert“. Gleichzeitig sehen sie auch die Bedeutung ihres Waldes für die Allgemeinheit, allerdings vorrangig als wichtiger Erbringer von „Ökosystemleistungen“ und nicht als Spielplatz und Aktivitätsraum für die Bevölkerung. Entsprechend sehen sie das freie Betretungsrecht des Waldes und auch die damit verbundene Nutzung des Waldes durch die Bevölkerung oftmals skeptisch. Insbesondere Störungen, Einschränkungen, Schäden innerhalb des Waldes sowie die oft angeführte, fehlende Wertschätzung und der fehlende Respekt vor dem Eigentum gegenüber den Waldbesitzer*innen sorgen für negative Erfahrungen in Bezug auf die Betretung, das Betretungsrecht sowie die letztliche Nutzung. Trotz zunehmender Bedeutung von Gesundheit und Erholung sowie gesundheitstouristischen Angeboten im Wald gibt es (noch) nahezu keinerlei Austausch oder Zusammenarbeit zwischen den befragten Waldbesitzer*innen und entsprechenden lokalen Stakeholdern. Dennoch wäre die grundsätzliche Bereitschaft der Waldbesitzer da, ihren Wald für eine (gesundheitstouristische) Nutzung zur Verfügung zu stellen. Allen voran die wenig transparenten und nachvollziehbaren Regelungen rund um das Betretungsrecht (u.a. Verkehrssicherungspflicht und Haftung) sorgen hier aber für Zurückhaltung und Bedenken, entsprechend ist eine Bereitstellung für eine Nutzung aus Sicht der Befragten oftmals mit gewissen Bedingungen und Voraussetzungen verbunden - die aber alles andere als unrealistisch sind. Auch fühlt

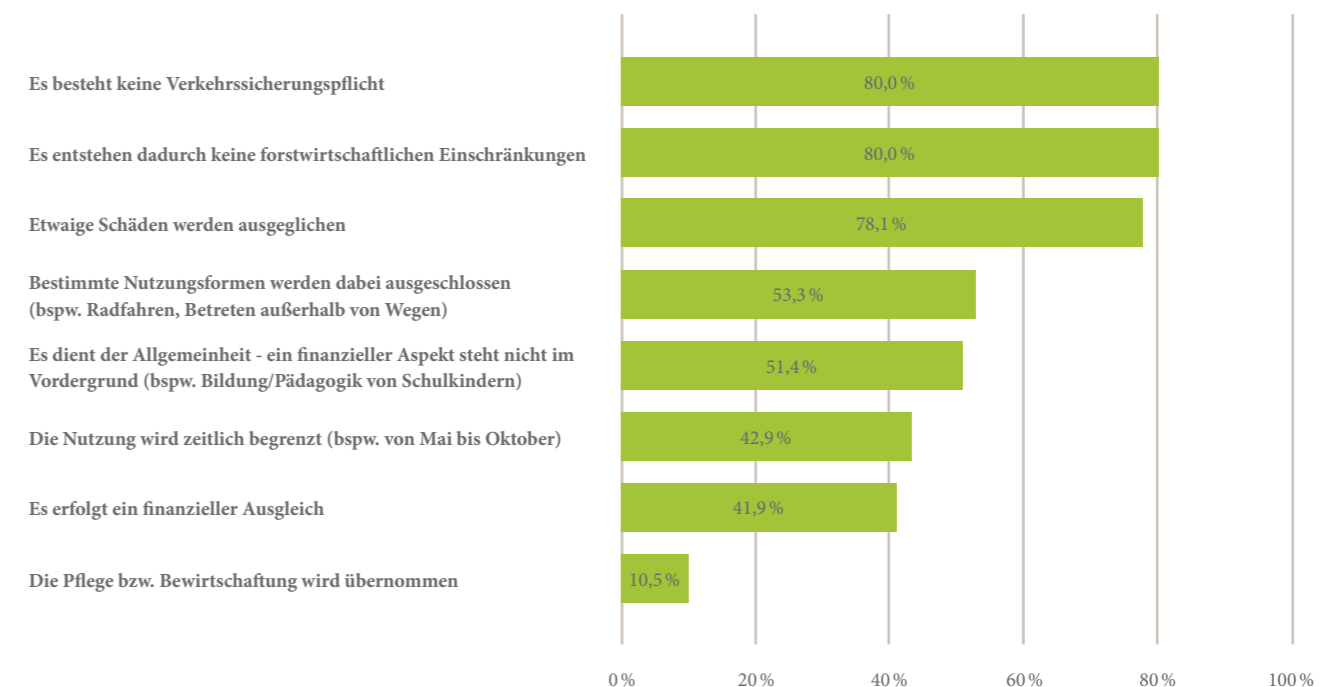
man sich in der Entwicklung und Mitsprache von künftigen Ideen, Angeboten und Nutzungsformen rund um den Wald oftmals übergangen und vor vollendete Tatsachen gestellt. In der Entwicklung und erfolgreichen Umsetzung von gesundheitstouristischen Angeboten scheint es daher essentiell, Waldbesitzer*innen als wesentliche Stakeholder ernst zu nehmen - deren Meinungen und Ansichten bei allen Überlegungen rund um Waldnutzung von Anfang an einzubinden. Denn die Bereitschaft für eine gesundheitstouristische Nutzung ist da, aber auch Privatwaldbesitzer*innen müssen transparent und offen aufgeklärt bzw. sensibilisiert werden, was die Hintergründe sind und welche Vorgänge und Aktivitäten - insbesondere in ihrem Wald - damit einhergehen. Grundsätzlich braucht es für die Bereitschaft der Bereitstellung von Wald auch eine Kompensation oder einen „Mehrwert“ für die Waldbesitzer*innen - nicht zwingend nur in finanziellem Ausgleich, sondern bspw. auch in Form von Unterstützungsleistungen, Ausgleich von etwaigen Schäden oder der Befreiung von Risiken und Mehraufwand. Zudem bedarf es einfacher, verständlicher Vorgaben und Mechanismen durch Behörden und Institutionen, unter denen Waldbesitzer*innen ihren Wald zur Verfügung stellen können, ohne zusätzliche Belastungen, Einschränkungen oder Risiken fürchten zu müssen - die Gesetzgebung rund um das „Betretungsrecht“ und die Rechte und Pflichten, die sich daraus ergeben, müssen transparenter, verständlicher und nachvollziehbarer werden. Verständlicherweise ist Wald aus Waldbesitzer*innen-Sicht ein sehr „emotionales Thema“, da es schlicht um Privatbesitz und Eigentum geht. Eine Sensibilisierung, die Vermittlung von Respekt und Wertschätzung sowie von Verhaltensregeln für die Waldnutzung durch die Bevölkerung oder jene, die gesundheitstouristische Angebote in Anspruch nehmen, muss daher zwingende Grundlage sein. Ebenso wie die Zusammenarbeit aller in eine Waldnutzung involvierten Stakeholder regional zu fördern und lokale Mechanismen zu etablieren, die eine Beteiligung und eine Mitsprache sichern.

Ablehnungsgründe der befragten Privatwaldbesitzer*innen für eine Bereitstellung ihres Waldes für eine gesundheitstouristische Nutzung



Bedingungen und Voraussetzungen der befragten Privatwaldbesitzer*innen für eine Bereitstellung ihres Waldes für eine gesundheitstouristische Nutzung

n = 105, Mehrfachantworten möglich; Folgefrage; (Quelle: Eigene Darstellung)



3.2 Wald- und Naturvermittler*innen



Den Wald- und Naturvermittler*innen mit ihren umfangreichen wald- und gesundheits-spezifischen Ausbildungen

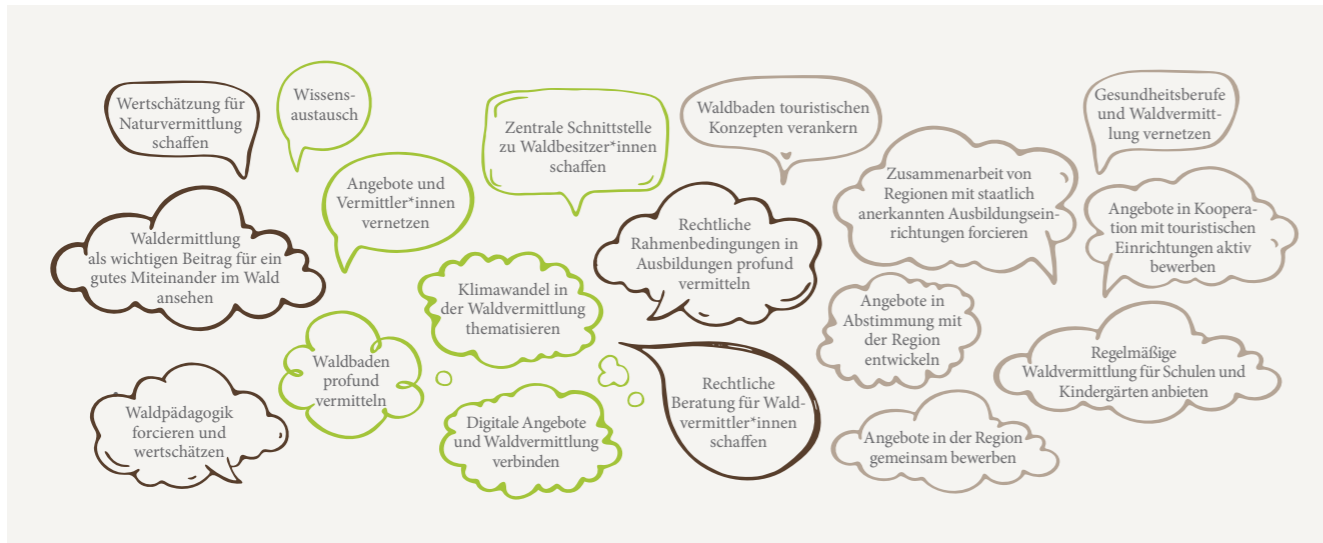
kommen bei der Begleitung der Gäste von gesundheitstouristischen Angeboten im Wald eine zentrale Rolle zu. Sie geben ihr fachliches Wissen an Waldbesucher*innen weiter und verstehen es, das Ökosystem Wald, die dazugehörigen Verhaltensregeln und die Hintergründe anschaulich zu erläutern. Die Qualität ihrer Ausbildung(en) trägt wesentlich dazu bei, Angebote und Übungen ausführlich und umfangreich anzuleiten. Wichtiger Bestandteil ihrer Angebote ist auch Verständnis und Wertschätzung für Wald, Waldbesitzer*innen und die nachhaltige Bewirtschaftung der Wälder zu vermitteln. Neben der Begleitung der Waldbesucher*innen sind die Wald- und Naturvermittler*innen in laufender Abstimmung mit Waldbesitzer*innen und Jäger*innen involviert. Die Wald- und Na-

turvermittler*innen sind zentrale Bindeglieder und Schnittstellen im Kontext „Wald, Gesundheit und Tourismus“, also zwischen Forstakteuren, lokalem Tourismus, Gesundheitsdienstleistern, Gemeinden sowie weiteren Wald- und Naturvermittler*innen. Wald- und Naturvermittler*innen sollten die Bedürfnisse und Anliegen der jeweiligen Akteure kennen.

Im Zuge des Projektes wurde eine Befragung von Wald- und Naturvermittler*innen in den fünf Pilotregionen durchgeführt, um nähere Einblicke zu gewinnen, welche Ausbildungen die befragten Teilnehmer*innen tatsächlich abgeschlossen haben, welche Waldangebote sie anbieten und wie sie das Zusammenspiel aus „Wald, Tourismus und Gesundheit“ sehen. Insgesamt 68 tätige Wald- und Naturvermittler*innen konnten mit einem sehr detaillierten Fragebogen zu ihren Hintergründen, Ansichten, Ideen und Vorschlägen befragt werden.



Die Befragten decken ein sehr breites Spektrum an verschiedenen Aus- und Weiterbildungen im Bereich der Wald- bzw. Naturvermittlung ab.



Die befragten Wald- und Naturvermittler haben vielfältige Vorschläge, um die Ausübung als Natur- oder Waldvermittler*in in den (Pilot-)Region zu verbessern.

Erkenntnisse aus der Befragung

Die befragten Wald- und Naturvermittler*innen in den Pilotregionen decken ein breites Spektrum an verschiedenen Aus- und Weiterbildungen im Bereich der Wald- bzw. Naturvermittlung ab. Dabei dominieren bekannte Ausbildungen wie beispielsweise Waldpädagogik, Kräuterpädagogik oder Forstausbildung - es finden sich aber auch sehr spezielle Ausbildungen wie Jodeln, Wanderreitführung, Mykologie oder Stausee- und Auwald-Ökologie. Umfangreiches Wissen zu Waldwirkung und Gesundheit, aber auch Schwerpunkte zu sozialen Kompetenzen sowie rechtlichen Grundlagen und Förderungen waren in den genannten Aus- und Weiterbildungen der Wald- und Naturvermittler*innen oftmals fehlender Bestandteil. Der Wunsch nach qualitativ hochwertigen Fortbildungsmöglichkeiten in diesen Bereichen, sowohl online als auch in Präsenz, ist groß.

Die befragten Wald- und Naturvermittler*innen bieten vielfältigste Leistungen bzw. Angebote in und um den Wald an. Am häufigsten werden geführte Wanderungen und waldpädagogische Ausgänge angeboten. Aktivitäten mit den Schwerpunkten Tiere, Jagd oder Kräuter werden ebenfalls abgehalten.

Zentrale Anliegen für die befragten Wald- und Naturvermittler*innen waren die bessere Vernetzung untereinander sowie die gemeinsame und transparente Weiterentwicklung des Angebots im Bereich der Wald- und Naturvermittlung mit allen Beteiligten. Der Wunsch nach eigenen Plattformen und Strukturen für eine bessere gemeinsame Bewerbung, insbesondere auch bei Einheimischen, wurde mehr-

fach genannt. Angeregt wurde auch, Schnittstellen zu schaffen, die Waldbesitzer*innen mit Interesse an der Zusammenarbeit mit Waldvermittler*innen zusammenführen. Dabei wurde die Miteinbeziehung von Vereinigungen und Verbänden der Privatwaldbesitzer*innen als sinnvoll erachtet. Ein Runder Tisch für gemeinsame Besprechungen und Austausch könnte die Zusammenarbeit mit den Beteiligten fördern: Gegenseitige Wertschätzung kann dabei aufgebaut, verschiedene Perspektiven eingebracht, Problemfelder diskutiert und Modelle der beidseitigen Honorierung verhandelt werden.

Ein weiteres Anliegen ist die Wertschätzung gegenüber Wald- und Naturvermittler*innen seitens von Akteuren wie Gemeinden, Tourismus und Gesundheitseinrichtungen in der Region. Aktuell wird diese von den Befragten sehr unterschiedlich wahrgenommen. Durch die Anerkennung der Wald- und Naturvermittlung als Berufsbild, das mit vielen Ausbildungen und Wissen einhergeht, kann die Wertschätzung gesteigert werden. Dazu sollten Produkte und Angebote geschaffen werden, die zur Region passen sowie aktiv und zielgruppenorientiert beworben werden. Von Gesundheitseinrichtungen fühlt sich jede/r zweite Wald- und Naturvermittler*in als noch nicht wertgeschätzt. In der Zusammenarbeit mit Gesundheitseinrichtungen steckt jedoch großes Potential, die derzeitigen Kooperationen in diesem Gebiet sind nur sehr spärlich vorhanden. Wald- und Naturvermittler*innen sollten aktiv auf Gesundheitseinrichtungen mit einem Angebot zugehen und ein neues Beschäftigungsfeld eröffnen, von dem beide Seiten profitieren.

Qualitativ hochwertige Aus- und Weiterbildungen als kritischer Faktor

Dem Trend zum Aufenthalt im Wald entsprechend, steht ein weites Spektrum an Aus- und Weiterbildungen, das sich mit dem Themenfeld „Wald, Gesundheit und Tourismus“ beschäftigt, allen jenen zur Verfügung, die sich in diesem Bereich bilden möchten.

Der Ausbildungsmarkt im Bereich Wald und Gesundheit ist gegenwärtig sehr unübersichtlich. Eine hohe Qualität und die fachliche Fundierung der Angebote sind aber nicht immer gesichert. Bezeichnungen und Begriffe können verwirren, Diplome und Urkunden werden von Akademien, Verbänden oder Vereinen für Wochenendseminare vergeben. Die Bandbreite reicht von Ausbildungen wie „Biophilie-Trainer*in“ bis Waldbademeister*in und Naturmentor*innen. Diese leiten ein höchst unterschiedliches Repertoire an Übungen an und wissen manchmal kaum etwas über den Wald an sich. Häufig fehlt auch eine klare inhaltliche Definition des Angebots.

Vor diesem Hintergrund gewinnt die seriöse, wissenschaftliche Fundierung waldbbezogener Gesundheitswirkungen sowie die Professionalisierung entsprechender Aus- und Weiterbildungen massiv an Bedeutung, ist aber auch zwingend notwendig. In Deutschland und Österreich bieten renommierte und anerkannte öffentliche Institutionen zunehmend Aus- und Weiterbildungen an, die sich dem zukunftsweisenden Thema „Wald und Gesundheit“ widmen und dabei gesundheitsfördernde, präventive, aber auch therapeutische Kenntnisse vermitteln. Entsprechend nimmt auch die Auffindbarkeit versierter, ausgebildeter Wald- und Naturvermittler*innen stetig zu.

Zwar gibt es aktuell noch keine landesweit verbindlichen Standards für Ausbildungen im Bereich Wald und Gesundheit, aber in den letzten Jahren entstanden in vielen Ländern seriöse Netzwerke und Strukturen, die ein hohes einheitliches Niveau etablieren möchten, teilweise auch mit staatlichen Zertifizierungen.

Die im Rahmen dieses Projekts durchgeführte Befragung zeigte, dass eine allgemein anerkannte Weiterbildung im Themenfeld „Wald und Gesundheit“ von großem Interesse ist. Namhafte Referent*innen, wissenschaftliche Fundierung der Ausbildungsinhalte und anerkannte öffentliche Institutionen als Ausbildungsstätten wesentlich bei der Auswahl von Aus- und

Weiterbildungsangeboten für Wald- und Naturvermittler*innen sind.

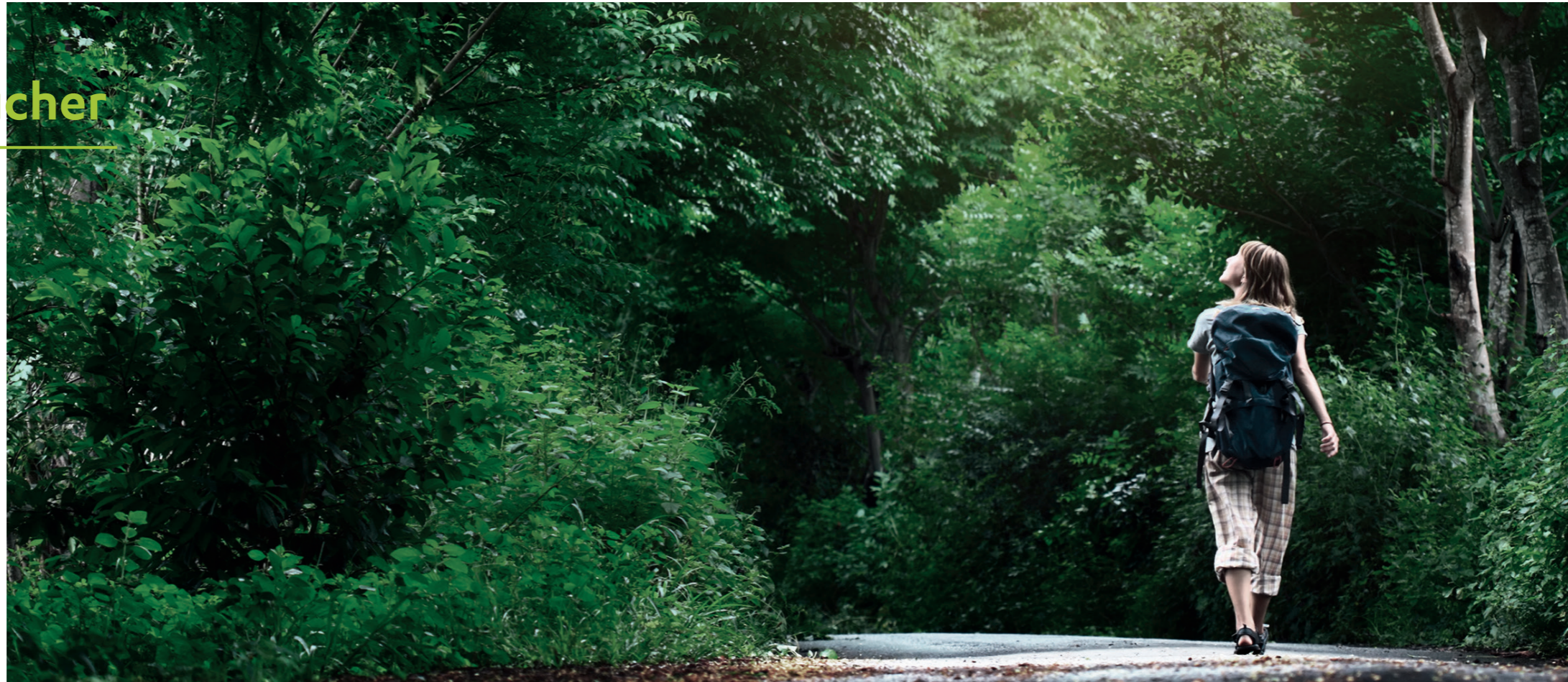
Staatliche anerkannte Träger*innen wie Universitäten, Hochschulen, Forschungs- und Bildungszentren unterliegen hohen Standards, klaren und einheitlichen Richtlinien. Die Umsetzung durch Expert*innen und die Prüfung der Qualität ist gesichert. Die laufende Evaluierung der Ausbildungsinhalte ist zudem Teil der Sicherung von hoher Ausbildungsqualität. Dort wo anerkannte öffentliche Ausbildungsträger*innen oder Forstbetriebe mit Wald-Expert*innen der Privatwirtschaft zusammenarbeiten, werden die Qualifikation, die vermittelten Inhalte genau geprüft und evaluiert. Das Angebot am freien Markt unterliegt diesen Rahmenbedingungen nicht, trägt zur Vielfalt bei, ist aber von unterschiedlicher Qualität.

Fact Box

Wichtige Anforderungen an Wald- und Naturvermittler*innen aus Sicht des Projektes

Anforderung	Beispiel
Ausgeprägte Ortskunde	Kenntnis der Waldareale, Wege, etc.
Wald- und Forstkenntnisse	Waldbestand, Waldfunktionen, Biodiversität, Waldökologie, Ökosystemleistungen, Verhaltensregeln im Wald, etc.
Aktuelle, fachliche Kenntnisse waldbbezogener Gesundheitswirkungen	Besonderheiten der Waldatmosphäre, gesundheitsfördernde Wirkmechanismen, Abgrenzung zu Gesundheitsberufen, etc.
Zusätzliche Aus- oder Weiterbildungen	Kräuterpädagogik, Jagdausbildung, Meditation, Entspannungs- und Achtsamkeitstraining, Mentale Gesundheit, etc.
Sicherer Umgang mit gesetzlichen Rahmenbedingungen	Betretungsrecht, Haftung, Verkehrssicherungspflicht, Naturschutz, Genehmigungen - lokale Gegebenheiten, aktuelle Sperrungen etc.
Soziale Kompetenz	Begleitung von Waldbesucher*innen, Umgang mit Gruppendynamik, Anleiten von Übungen, Gefühl von Sicherheit vermitteln, Umgang mit Stakeholdern vor Ort, etc.
Projektkompetenz	Ansprache von Stakeholdern, Networking, Angebotsentwicklung, Vermarktung etc.
Authentizität	geliebte Wertschätzung für Wald, persönliche Begeisterung, etc.

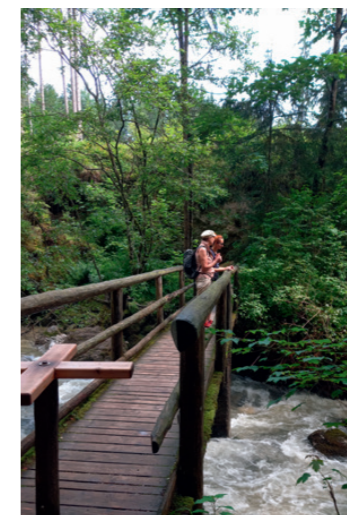
3.3 Waldbesucher



Allein in Deutschland nutzen über 55 Millionen Menschen

Allein in Deutschland nutzen über 55 Millionen Menschen den Wald mindestens einmal im Jahr aktiv. Im Bevölkerungsdurchschnitt ergeben sich zudem rund 28 Waldbesuche pro Person und Jahr und somit schätzungsweise 2,3 Milliarden Besuche jährlich (BMEL, 2021). Von Entspannung und Erholung über soziale und sportliche Aktivität bis hin zu Präventionsmaßnahmen oder therapeutischen Interventionen - Waldaufenthalten liegen vielfältige Motive, Erwartungen und Einschätzungen zugrunde (Marušáková & Sallmannshofer, 2019; Schuh & Immich, 2019). Dabei sind solche Aspekte nicht nur spannend, um das Verhalten der Menschen in Bezug auf Wald zu verstehen, sondern auch um

nachhaltige gesundheitstouristische Angebote ableiten zu können. Daher wurde im Zuge des Projektes eigens eine Bevölkerungsbefragung in Deutschland und Österreich online durchgeführt. Diese ist repräsentativ nach Alter für die Bevölkerungsgruppen zwischen 18 und 69 Jahren, Geschlecht und Herkunft - mit einer Stichprobe von n = 3.010 Teilnehmer*innen in Deutschland und Österreich. Die Grundlage bildete ein mit Fachleuten aus Tourismus und Marktforschung entwickelter Fragebogen. Anhand der Erhebungen u.a. zu individuellen Assoziationen, Motiven und Aktivitäten der Befragten sowie deren Bewertung von verschiedenen Kriterien, Aspekten und Eigenschaften rund um Wald und Waldbesuche, sollte das (gesellschaftlich) zunehmend bedeutende Zusammenspiel aus „Wald, Gesundheit & Tourismus“ näher untersucht werden.



Bitte um textinput:
Lorem Ipsum Nonem as dernate dia nisti di cus.

Erkenntnisse aus der Befragung

Spontan assoziieren die Befragten „Wald“ mit Bäumen (1), Natur (2) und Ruhe (3). Während die Assoziation „Bäume“ zunächst banal scheint, zeigt sich, dass Wald zugleich stark mit „Natur“ verbunden und ihm eine spezifische Eigenschaft „Ruhe“ zugesprochen wird. Die weiteren wesentlichen Nennungen sind „besondere Waldluft“, „Erholung und Entspannung“, „Tiere“ sowie „Grün“. Alleine diese Assoziationen zeigen bereits ein breites Spektrum von konkreten, objektiven Dingen wie Bäumen über persönliche Empfindungen wie Erholung und Ruhe bis hin zu gesellschaftlichen Deutungen wie Natur - und lassen die Komplexität des Verständnisses von Wald erahnen.

Ein ähnliches Bild liefert die Frage nach einem „Idealwald“, also einem Wald, den die Befragten gerne besuchen möchten. Dabei zeigt die Auswertung, dass sich die Befragten in erster Linie einen „ruhigen, naturbelassenen Mischwald vorstellen, grün und dicht, mit vielen Bäumen und dennoch Wege bietend, in dem sich auch Tiere und Gewässer wiederfinden“. Darüber hinaus führen die Befragten etliche weitere Faktoren und Aspekte an, die ihnen wichtig scheinen, allerdings abnehmend in Bedeutung, wobei sich meist konkrete Dinge (bspw. Bäume und Tiere) mit abstrakten Empfindungen und Interpretationen (bspw. ruhig, grün und naturbelassen) mischen. Die Ausführungen der Befragten zeichnen dabei ein teils übertrieben idyllisches, fast märchenhaftes Bild des Waldes - gleichzeitig belegen sie aber, dass die Vorstellung von Wald durchaus differenziert ist, also Wald nicht nur als Ansammlung von Bäumen (oder von Dingen) verstanden wird.

Grundsätzlich scheint sich die (zunehmende) Waldaffinität der Bevölkerung zu bestätigen. So geben Dreiviertel aller Befragten an, einen zugänglichen Wald bzw. ein zugängliches Waldstück in ihrem Wohnumfeld zu haben - von diesen Befragten mit Waldzugang sind 30% mehrmals pro Woche im Wald unterwegs, knapp 36% ungefähr einmal pro Woche, 6,1% der Befragten geben sogar an, mehrmals pro

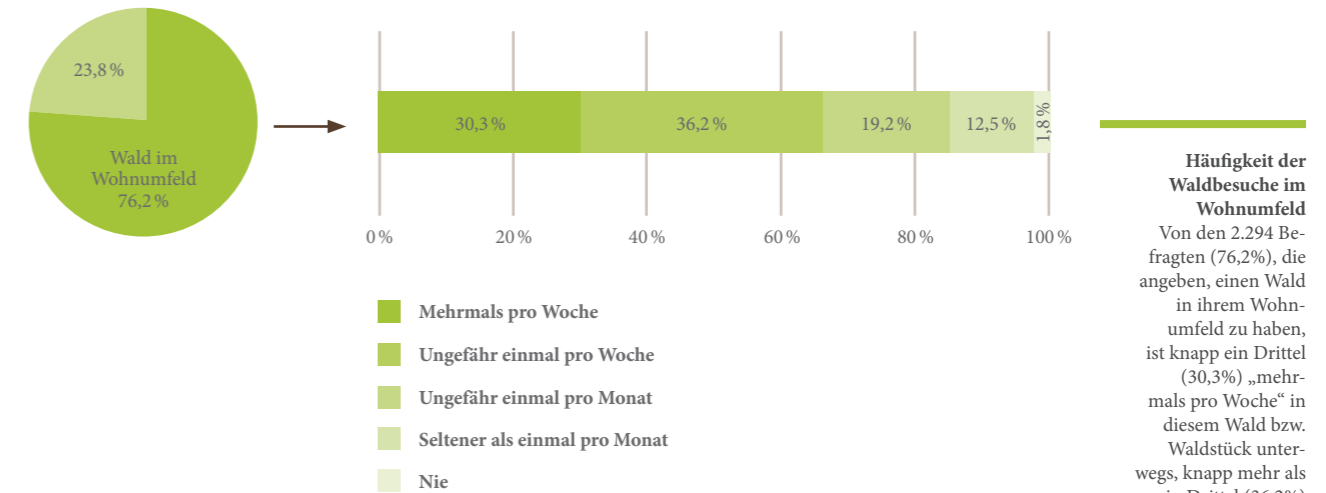
Woche im Wald unterwegs zu sein, selbst wenn dieser außerhalb des eigenen Wohnumfeldes liegt.

Wesentliche Aktivitäten, denen die Befragten bevorzugt im Wald nachgehen, sind das Sammeln von Pilzen, Kräutern, Beeren o.ä., Wandern, Spazieren gehen, Tiere beobachten sowie Natur- und Pflanzenkunde. Diese Aktivitäten scheinen insbesondere als eine Art Entschleunigung zu dienen, als bewusstes Eintauchen und Genießen - so gilt als wichtigstes Motiv für einen Waldbesuch „Ruhe & Stille genießen“, gefolgt von „Waldatmosphäre & Waldklima genießen“ sowie „(Natur-)Schönheit erleben und genießen“. Darüber hinaus spielen die Motive „Erholung und Regeneration fördern“ und „Ausgleich zum Alltag finden“ eine wichtige Rolle. Am häufigsten sind die Befragten hierzu alleine oder mit dem Partner im Wald unterwegs, an dritter Stelle mit der Familie. Waldaffinität, ebenso Aktivitäten und Motive, scheinen dabei nicht unbedingt neu zu sein, mit knapp 84% bestätigt ein Großteil der Befragten bereits in Kindheitstagen regelmäßig im Wald unterwegs gewesen zu sein. Wichtigste Faktoren für eine ansprechende Waldumgebung sind laut Befragten, dass die „Eigenheiten des Waldes (Naturgeräusche, Waldgeruch, frische Luft, Kühle etc.) spürbar sein sollten“, des Weiteren sollte der „Wald möglichst natürlich bzw. naturbelassen sein“ (ohne menschliche Eingriffe) sowie „abwechslungsreich“ (im Sinne von Artenreichtum, Farbvielfalt, Variation in Höhe und Alter der Bäume).

Gerade im Zusammenspiel von Wald und Gesundheit und somit auch für eine gesundheitstouristische Angebotsentwicklung interessant, scheint die Tatsache zu sein, dass die Befragten dem Wald grundsätzlich positive gesundheitliche Effekte zuzusprechen - nahezu allen Aussagen in der Befragung zu möglichen, gesundheitlichen Effekten des Waldes stimmen sie zu, teils überaus deutlich. Allen voran bestätigen die Befragten, dass ihnen „alleine schon die Tatsache im Wald zu sein gut tut“, ebenso messen sie dem Wald eine individuelle „Entspannungswir-

Wie oft sind Sie in Ihrem Wohnumfeld im Wald unterwegs

n = 2.294 (Quelle: Eigene Darstellung)



kung“ bei sowie ein „eigenes, gesundheitsförderndes Klima“. Trotz der Zustimmung hinsichtlich der möglichen gesundheitlichen Wirkung des Waldes sind die Befragten noch eher zurückhaltend in der Inanspruchnahme konkreter Angebote - mit rund 45% kann sich weniger als die Hälfte der Befragten vorstellen, den Wald in professioneller Begleitung (bspw. durch einen ausgebildeten Waldpädagogen, Waldgesundheitstrainer, Ranger) zu erleben, nur knapp jeder Vierte wäre darüber hinaus bereit, für gesundheitstouristische Angebote (bspw. begleitete Waldgesundheitkurse, Entspannungsübungen, Präventionsmaßnahmen) auch zu bezahlen.

Die Auswertungen der Befragung zeigen letztlich, dass sich unterschiedliche Denk- und Verhaltensmuster innerhalb der Befragten erkennen und sich daraus verschiedene „Gruppen“ identifizieren lassen: u.a. eine Gruppe, die verstärkt nach „Inszenierung“ sucht, also einen Wald vorfinden möchte, dem sie bspw. entlang fixer Wege folgt, der gewisse Attraktions- und Ruhepunkte ebenso wie entsprechende Infrastruktur bietet (man denke hier u.a. an Wald erlebniswege für Familien), die Wald zwar schätzt, diesen aber vereinzelt und eher „passiv“ aufsucht. Demgegenüber gibt es eine Gruppe, die sich allein

durch den Wald bewegen möchte und persönliches „Wohlbefinden“ bspw. aus der Ruhe, dem Waldklima und der Bewegung im naturbelassenen Wald zieht, dabei in die Waldatmosphäre eintauchen und sich stückweit inspirieren lassen möchte. Erwartungsgemäß lässt sich auch eine Gruppe erkennen, die den Wald nur als „Kulisse“ sieht, die u.a. regelmäßig spazieren geht oder sportlich aktiv ist, der Ort dieser Tätigkeit aber letztlich egal ist - ebenso wie jene Gruppe, die Wald zwar kennt, aber diesen generell nicht aufsucht.

Diese einzelnen Gruppen bilden in der Befragung scheinbar geringe „Größen“ ab, dürfen aber aufgrund der Stichprobe und dem repräsentativem Charakter der Befragung - umgelegt auf die Bevölkerung - ebenso wie ihr Potential für die Entwicklung konkreter Angebote nicht unterschätzt werden, gerade wenn sie Wald gezielt aufsuchen. So lässt sich bspw. auch eine Gruppe abgrenzen, die den Wald bewusst als Gesundheitsraum wahrnimmt und als solchen aufsucht - diese Gruppe ist ausdrücklich bereit für gesundheitsorientierten Waldurlaub als auch für waldbezogene Gesundheitsangebote zu bezahlen, also konkrete gesundheitstouristische Angebote zu suchen und in Anspruch zu nehmen.

Häufigkeit der Waldbesuche im Wohnumfeld

Von den 2.294 Befragten (76,2%), die angeben, einen Wald in ihrem Wohnumfeld zu haben, ist knapp ein Drittel (30,3%) „mehrmals pro Woche“ in diesem Wald bzw. Waldstück unterwegs, knapp mehr als ein Drittel (36,2%) ist „ungefähr einmal pro Woche“ in diesem Wald bzw. Waldstück im Wohnumfeld unterwegs. 12,5% sind hingegen „seltener als einmal pro Monat“ im Wohnumfeld im Wald unterwegs, ein kleiner Anteil der Befragten von 1,8% gibt sogar an, „nie“ im Wald unterwegs zu sein.

Fokus auf Gruppen und lokale Gegebenheiten

Grundlage für eine seriöse gesundheitstouristische Angebotsentwicklung bildet jeweils die Kombination aus „Aktivität und Bewegung im Wald“ verbunden mit „gezielten Anwendungen, Ergänzungen oder Maßnahmen“ - wobei diese insbesondere vier Stoßrichtungen bzw. Motiven folgen: Pädagogik und Bildung (1), Gesundheitsförderung und Prävention (2), Therapie und Rehabilitation (3) sowie Tourismus, Freizeit und Sport (4). Entsprechend breit gestalten sich auch die Ansätze und Möglichkeiten für konkrete gesundheitstouristische Angebote - von waldpädagogischen Wanderführungen oder begleiteten Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen bis hin zu therapeutischen Waldbesuchen bei Burn-Out, Depression, Sucht bis hin zu sportlichen Aktivitäten und waldbezogenen Attraktionen.

Sofern nun Stakeholder (bspw. Destinationen, Gesundheitseinrichtungen, Tourismusverbände, Waldbesitzer) die Entwicklung und Bereitstellung solcher gesundheitstouristischer Waldangebote anstreben, gilt es aus ihrer Sicht genau zu überlegen, welche konkreten (Ziel-)Gruppen mit ihren jeweiligen Motiven und Erwartungen anhand der lokalen Gegebenheiten und (Infra-)Strukturen letztlich angesprochen werden „sollen“ - als auch „können“. Neben etwaigen Gästen, Patienten oder Touristen sind dabei auch Einheimische diesen Gruppen stets zuzuordnen. Entscheidend ist letztlich das Commitment bzw. die Bereitschaft der Stakeholder vor Ort, gemeinsam ein Angebot zu schaffen und aufrecht zu erhalten, das den Anforderungen und Erwartungen der anvisierten (Ziel-)Gruppen entspricht - gleichzeitig aber eine schonende Nutzung von natürlich Ressourcen sicherstellt sowie letztlich den beteiligten Akteuren einen Mehrwert als auch Wertschöpfung bietet.



Bitte um Info, ob
Grafik eingefügt
werden muss.
Wenn ja, welche?

Blinetext:
Lorem Ipsum

5

Aspidi as dolum quam evelecto ipsunt velia co

Hillaudem aciatempel ipit harionsequid earum earum vene inis aris mo minciis dus am, quiatem il et velitet vel magnatur? Qui beaqui officiae perro que et pratinveles aciusci ut quo in it es dem non et fuga. Ut am hicia pratur sit lis aute vel eatist, consequam eatiosti bero vercimi, sum abor aut aut harum quos aut ma aute audit eiciis quis sundiaspid eaque. Itat omnima voluptium, soloria

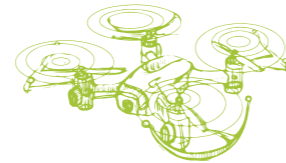
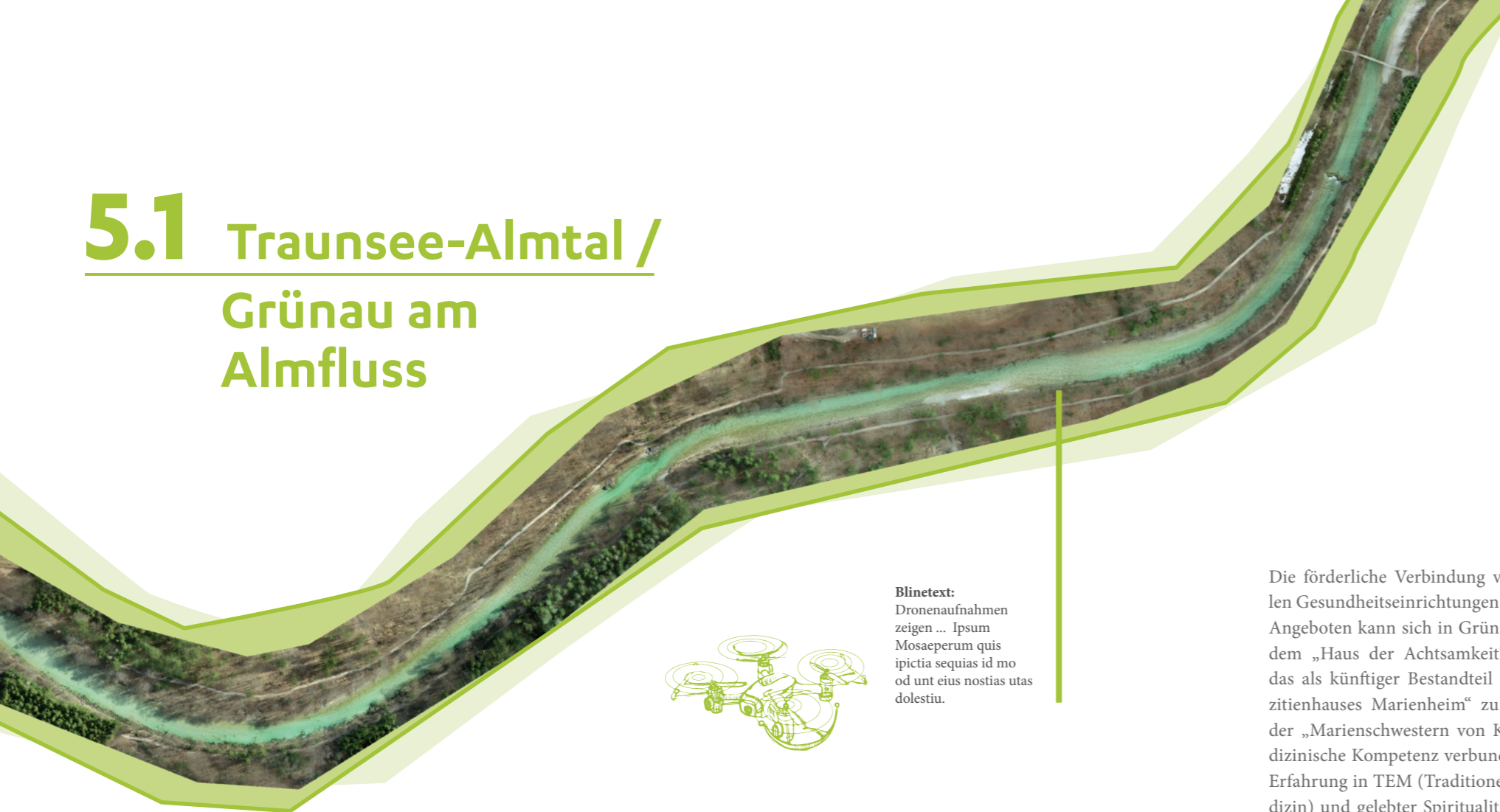
non renda nienduntio dolorrunt, corectu reruntibus eturitur? Idemod mil eatus, sunt occae saessitio. Et quaspe remporporum quatemos autaspi ctempor acceptatint iur, voluptatem et ullorit iassit quae il inci duntiberi bla escium liquia porerunda dioreri soles volorepel ipsaetur? Igni nonsece ssitiist, solorrovid modictum eosapis autentisitas pore doluptas non pos aut rae essit, sitia net evero consed maximincte solorepta dolorem reptaturit vernam rehene voluptas ut recus, quasperro que labores magnis mi, occat odisini mporum quis quaspis

sit mos ut volorum reptio. Entur, seroreiciis excerum aliqui cusantin et as ex et exerion nis qui cus, nobist, simposam incta inus plit, commos magna duciam eum laborerepta delestora. Ita venda secus pellaut mi, aboribus et dest accuptas ni voluptas dolessit et, sed que volut voluptatur alibusant occus qui occae peruptatur? At porem ne nullati bersped ex esecusda corum et quid excestia velendi psandis inum ide dolupta que nit ut omnimus doluptatibus remquas saecae mos

icilluptis et fugitiu mquatem acillam quaeriat, ut vollupt ionsend ellaciae verae. Et quiaepudit laborestia cum et as ea voluptatque voluptinis sit aut abo. Nam, que voluptu repudae quasperiae. Nam simil et vendiaepudam fuga. Haria siti debit eost aditate ipsa del mostota sperum re et harum, sae mosam que num qui nos dolorios voloriat modic totatem nihilicium excerovita voluptatur? Quissen itiscillab is dolupta simpore peruntus, andionseque nienis saectatae nes dolupta vent ea pa quatur, eum aut labor re voles quo

Hier steht eine Headline

5.1 Traunsee-Almtal / Grünau am Almfluss



Blinetext:
Dronenaufnahmen zeigen ... Ipsum Mosaepelum quis ipictia sequias id mod unt eius nostias utas dolestiu.

Im Südwesten Oberösterreichs

Im Südwesten Oberösterreichs liegt die Tourismusregion „Traunsee-Almtal Salzkammergut“, wesentlich geprägt vom gleichnamigen Traunsee sowie dem weitläufigen Almtal. Als eine der waldreichsten Regionen Österreichs nimmt diese als erste „WALDNESS® Destination“ seit 2017 eine Vorreiterrolle hinsichtlich der gesundheitstouristischen Nutzung von Waldräumen ein.

Stellvertretend für die Region rückt dabei der Ort Grünau im Almtal in den Fokus der Projektumsetzung. Mitunter als offizieller Mitgliedsort der „Bergsteigerdörfer“ liegt Grünau von markanten Waldräumen umgeben am Almfluss sowie dem Grünaubach, entlang derer sich ein teils weites Netz an bewaldeten Wegen findet (bspw. Almflussweg). Der Ort und seine nähere Umgebung stellen somit einen besonderen Erholungsraum ganz im Sinne von „Green-Blue-Space“ dar.

Wesentliche Zielgruppe Grünaus sind (zumeist deutsche und österreichische) Gäste, die insbesondere während der Sommermonate die intakte

Berg-, Wald- und Wasserregion zum Wandern und Bergsteigen schätzen. Diese zeichnen sich mitunter durch großes Interesse an ursprünglicher Natur aus, sind gerne zu Fuß unterwegs, genießen landestypische und regionale Produkte und nehmen dabei selbst aktiv an Angeboten der Region teil. Die Besonderheit Grünaus liegt hierbei in der stimmigen Verbindung von authentischen Gastgebern, gelebtem Brauchtum, traditioneller Naturverbundenheit, regionalen Produkten aber auch bestehenden Naturattraktionen wie u.a. dem Cumberland Wildpark.

Die natürlichen, touristischen und strukturellen Rahmenbedingungen sowie die bestehende Vernetzung des lokalen Tourismusverbandes Traunsee-Almtal mit wichtigen Akteuren und Stakeholdern aus dem Bereich „Wald, Gesundheit & Tourismus“ bieten sehr gute, mehrwertstiftende Voraussetzungen und Anknüpfungspunkte für nachhaltige gesundheitstouristische Angebote in den Wäldern und in Waldnähe. Eine Vielzahl an gut ausgebildeten Waldvermittlern in der Region sichert darüber hinaus ein langfristig hochwertiges Angebot.

Intuitiv-meditatives Bogenschießen

Die förderliche Verbindung von versierten, lokalen Gesundheitseinrichtungen und waldbezogenen Angeboten kann sich in Grünau exemplarisch mit dem „Haus der Achtsamkeit“ realisieren lassen, das als künftiger Bestandteil des dortigen „Exerzitienhauses Marienheim“ zu den Einrichtungen der „Marienschwestern von Karmel“ gehört. Medizinische Kompetenz verbunden mit langjähriger Erfahrung in TEM (Traditionell Europäischer Medizin) und gelebter Spiritualität, Achtsamkeit und Bewegung in Verbindung mit der Natur bilden den fachlichen Hintergrund des „Hauses der Achtsamkeit“.

Auf dieser Grundlage kann mit einem konkreten Angebot „intuitiv-meditatives Bogenschießen“ im Wald bzw. in Waldnähe eine nachhaltige, evidenzbasierte Ergänzung geschaffen werden, die ideal zum bestehenden Programm, seiner Ausrichtung wie auch der Region passt. In weiteren Einrichtungen der Marienschwestern wird Bogenschießen bereits als Aktivität zu Stressabbau und Entspannung

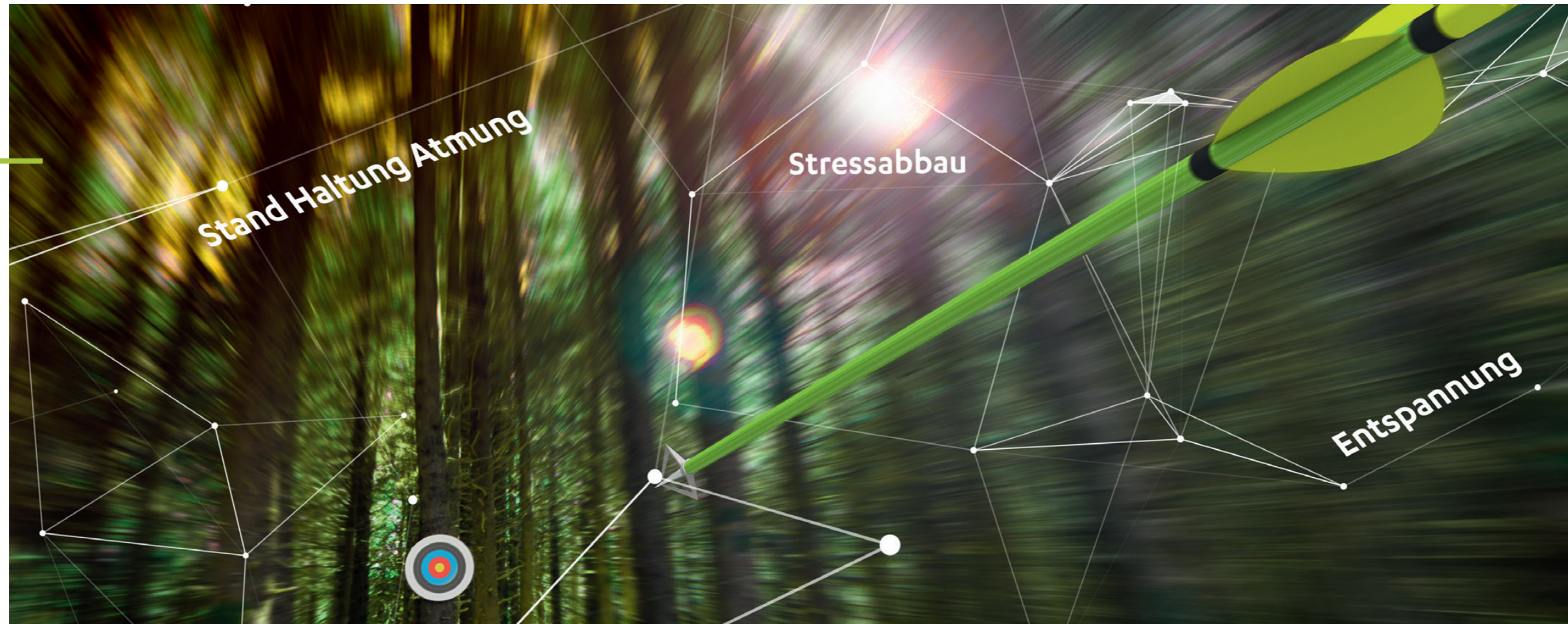
herangezogen, Fachkompetenz durch profund ausgebildete (Bogen-)Trainer sowie langjährige Erfahrung stehen somit zur Verfügung.

Umsetzungsgrundlage eines solchen Angebots sind - neben der Begleitung durch fachlich fundiert ausgebildete Bogentrainer - insbesondere geeignete Schießplätze und hochwertige Ausstattung mit Bögen und Pfeilen. Das „Haus der Achtsamkeit“ bietet künftig mit einem großzügigen Garten in Waldnähe ideale Voraussetzungen für einen Bogenschießplatz, der auch in den frühen Morgenstunden und abends genutzt werden kann. Das weitläufige Wegenetz entlang von Grünaubach und Almfluss ist zudem fußläufig schnell erreichbar.

Mit der eigentlichen Aktivität des Bogenschießens - und einem verbundenen (Bogen-)Spaziergang entlang des Almflusses oder Grünaubachs - können für Gäste kurzfristig wie langfristig positive Wirkungen auf Psyche und Physis einher gehen. Kurzfristig kann es beitragen, Körperwahrnehmung (Stand, Haltung, Atmung) zu schulen, Kon-



Blinetext:
Lorem Ipsum



zentrationsfähigkeit zu steigern, Selbstregulation zu fördern sowie Achtsamkeit und Stimmung zu verbessern. Bewusste Erholung und Entspannung sowie die Förderung der Resilienz (Emotionssteuerung, Ziel-Orientierung, Selbstwirksamkeit) sind zusätzliche positive Effekte. Langfristig lässt sich das spezifische (Gesundheits-)Wissen zu Wechselwirkung von Natur und Gesundheit, Bewusstsein für Entschleunigung und Entspannung, Förderung der Naturverbundenheit und Sensibilisierung für Aktivitäten im Freien nachhaltig in den Alltag integrieren. Intuitiv-meditatives Bogenschießen kann als Tages- oder Wochenprogramm für unterschiedliche Zielgruppen (auch für Personen mit Beeinträchtigungen) in Kombination mit Elementen der TEM des Exerzitienhauses verbunden oder mit bestehenden Wald- und Naturaktivitäten bzw. -angeboten vor Ort ergänzt werden. Bei entsprechender Ausstattung des Bogenschießplatzes ist auch eine ganzjährige Umsetzung möglich, wodurch eine etwaige

„Entzerrung“ in die Nebensaison hinein erreicht werden kann. Als Vorteil erweist sich, dass Grünau eben auf ein breites Gästesegment zugreifen kann, das an Naturerleben, Achtsamkeit, bewusster Bewegung und Entspannung interessiert ist. Aufgrund der verhältnismäßig einfachen Ausstattung - Bögen, Pfeile, Köcher, Zielscheibe, Pfeilfangnetz - kann das Bogenschießen jederzeit an geeigneten Schießplätzen umgesetzt werden (ein Bogenplatz braucht eine Mindestlänge von 15 Metern und eine Mindestbreite von 10 Metern). Grundsätzlich muss der Bogenplatz so ausgelegt sein, dass es zu keiner Beeinträchtigung bzw. Gefährdung von Mensch, Tier und Natur kommt, neu auszuweisende Bogenschießplätze müssen den aktuellen Normen und Sicherheitskriterien entsprechen. Dabei sind solche Bogenplätze durchaus „mobil“ bzw. an geeigneten Wald- und Naturspots umsetzbar. So wird bspw. für die weitläufige Gartenanlage des Landgasthofes „Einkehr am Fluss“ in Grünau eine Verwendung gesucht. Wald und

Almfluss(weg) befinden sich dort in unmittelbarer Umgebung. Der Bahnhof Grünau ist fußläufig in kurzer Zeit erreichbar, das in Planung befindliche WALDNESS®-Chaletdorf wird unweit dieser Gartenanlage errichtet. Damit wären räumlich als auch hinsichtlich des (neuen) Gästesegments beste Voraussetzungen gegeben. Ein Angebot für intuitiv-meditatives Bogenschießen in Kombination mit einer geeigneten Infrastruktur (Bogenplatz mit Holzpavillon, Sichtschutz, Feuerstelle zum Schutz vor Kälte, Regen, Hitze) kann als Ganzjahresprogramm entwickelt werden. Aus der Verpachtung von Grundstücken für Bogenplätze entsteht ein Mehrwert für Wald- und Grundbesitzer, mit der Erweiterung des grundsätzlichen Angebotes (u.a. im Haus der Achtsamkeit) eine zusätzliche Einnahme als auch lokale Wertschöpfung durch die Gäste. Die Holz- und Handwerkskompetenz in der Region könnte zudem ein Impuls für eine eigene Bogenherstellung und Bogenwerkstatt sein. Das Angebot ist in der Region

Traunsee-Almtal eine ideale Erweiterung und Aufwertung der Angebotspakete WALDKAMMER-GUT® und WALDNESS® - kann aber auch als Ergänzung des Programms von regionalen Kur- und Rehaeinrichtungen, wie bspw. dem Optimamed Gesundheitsresort in Bad Wimsbach, angeboten werden. Mit der Positionierung von Bogenschießplätzen in Wald- und Naturnähe wird ein Modell dargestellt, das einen geringen Basisaufwand, rechtliche Sicherheit und eine nahezu ganzjährige Bepielung (durch die Anbindung an bestehende Einrichtungen oder mit dem Schaffen der oben beschriebenen Infrastruktur) sichern kann. Eine mögliche Erweiterung mit einem Bogenweg und eigenen Stationen im Wald oder am Fluss braucht aber von Beginn an die Einbindung der Waldbesitzer sowie deren Gestattung und Honorierung. Tourismusverband und Gemeinde sowie die Waldvermittler sind dazu die Bindeglieder und Schnittstellen.

5.2 Bad Birnbach

Die Pilotregion Bad Birnbach

Birnbach in Niederbayern liegt südlich der Donau inmitten einer bäuerlichen Kulturlandschaft in den Talauen der Rott und ist umgeben von tertiärem Hügelland. Bad Birnbach ist Teil des niederbayerischen Bäderdreiecks und daher vor allem für sein Thermalwasser und die damit verbundenen Anwendungen bekannt. Als staatlich anerkanntes Heilbad spielt das Thema Gesundheit seit jeher eine große Rolle in Bad Birnbach. Auf Basis des Thermalwassers, das aus 1.618 m Tiefe erschlossen wird und bis zu 70°C warm ist, werden dabei ganz unterschiedliche Indikationen adressiert. Die Wirkung des Heilwassers ist wissenschaftlich belegt und es ist vor allem zur Vorbeugung und Behandlung von Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen geeignet. In Bad Birnbach finden sich neben dem Thermalwasser aber auch noch weitere natürliche Ressourcen, die für gesundheitsfördernde Angebote genutzt werden können. Und im Sinne der Ausdifferenzierung des Angebotes werden diese Ressourcen auch zunehmend erschlossen und genutzt. So gibt es bspw. auch ein umfangreiches Wegenetz zum Wandern, Laufen und Radfahren. Ein Teil dieser Wege führt durch die „Lugenz“, einem unmittelbar an Bad Birnbach angrenzenden Waldstück. Im Rahmen des Projektes bildet die Lugenz die Basis zur Entwicklung von waldbezogenen und gesundheitsfördernden Angeboten. Hierzu wurde eine klinische Studie durchgeführt, die die Gesundheitswirkung einer Kurzzeitintervention, also eines angeleiteten Aufenthaltes von ca. 4h in der Lugenz, untersucht. Ziel der klinischen Studie war es, die Gesundheitswirkung dieser Kurzzeitintervention

auf Menschen mit hoher Stressbelastung zu analysieren. Dazu wurde ein standardisiertes Programm mit Achtsamkeits- und Nature-Connection-Elementen entwickelt, das unter der Anleitung einer ausgebildeten Waldtherapeutin durchgeführt wurde. Rings um dieses Programm wurden verschiedene physiologische und psychologische Messungen mit den Probanden*innen (n = 30) durchgeführt. Die Studie fand in gleicher Form in den beiden Pilotregionen Bad Birnbach und Golling statt, da so nicht nur die grundsätzlichen Gesundheitswirkungen analysiert, sondern auch mögliche Unterschiede zwischen einem Wald ohne Wasser (Bad Birnbach) und einem Wald mit viel Wasser (Golling) identifiziert werden konnten. Im Folgenden findet sich eine Auswahl der Ergebnisse der klinischen Studie. Weitere Ergebnisse finden sich im Abschnitt über die Pilotregion Golling, wobei die dort dargestellten Ergebnisse grundsätzlich auch für Bad Birnbach gelten. Ein zentrales Ergebnis der Studie zeigt, dass die durchgeführten Interventionen einen positiven Effekt auf die Stressbelastung und das Wohlbefinden der Teilnehmer*innen haben. Ein Beispiel für die unmittelbare Wirkung der Intervention ist die sog. Feeling Scale, die das momentane Wohlbefinden auf einer Skala von -5 (sehr schlecht) bis 5 (sehr gut) misst. Ausgehend von einem Mittelwert aller Teilnehmer*innen von knapp über 1 vor Beginn der Intervention, erhöht sich das Wohlbefinden der Teilnehmer*innen nach der ca. vierstündigen Intervention in Bad Birnbach auf einen Wert von über 3 (vgl. Abb. XY). Diese Verbesserung des Wohlbefindens ist dabei statistisch signifikant, d.h. zu 99% kein Zufall.

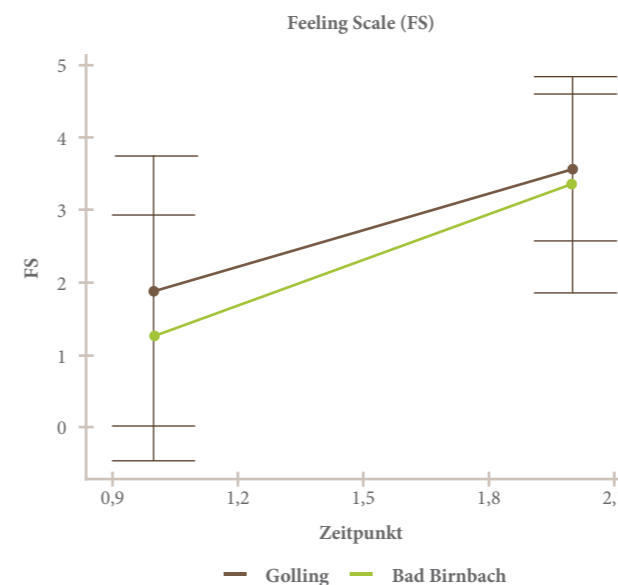


Abb. XY: Momentanes Wohlbefinden der Studienteilnehmer*innen vor und nach der Intervention.

Blinetext:
Lorem Ipsum



Dieser positive Effekt zeigt sich dabei nicht nur unmittelbar nach der Intervention, sondern auch noch mindestens zwei Wochen danach. So wurde die Stressbelastung der Studienteilnehmer*innen sowohl zum Zeitpunkt der Anmeldung zur Studie als auch zwei Wochen nach Ende der Studie mit Hilfe eines Fragebogens zur Stresswahrnehmung (PSQ) untersucht. Der PSQ wurde entwickelt, um das Ausmaß zu messen, in dem Situationen im Leben einer Person als stressig empfunden werden. Die Ergebnisskala reicht dabei von 0 (keine Stressbelastung) bis 100 (maximale Stressbelastung). Die Auswertung des Fragebogens zeigt beim Mittelwertvergleich der beiden Messzeitpunkte (vorher/nachher) eine signifikante Abnahme der Stressbelastung. Der Mittelwert der Proband*innen lag vor den Interventionen bei gut 51 Punkten und zwei Wochen nach den Interventionen bei knapp unter 42 Punkten. Insgesamt ergibt sich also eine durchschnittliche Abnahme der Stressbelastung von gut 9 Punkten (vgl. Abb. YZ).

Keine Effekte konnten hingegen bei den physiologischen Messparametern festgestellt werden. So wurde u.a. die Mukoziliäre Clearance Rate, also die Effektivität des Selbstreinigungsmechanismus der oberen Atemwege, gemessen. Wie Abb. XZ zeigt, gibt es nahezu keine Veränderung der durchschnittlichen Reinigungsdauer im Vergleich der Messzeitpunkte vor und nach der Intervention.

Insgesamt zeigen die Studienergebnisse also nachweisbar positive und statistisch signifikante Wirkungen im Bereich der psychologischen Parameter. Die hier durchgeführte Intervention sowie die dabei nachgewiesenen, positiven Gesundheitswirkungen sind inzwischen Teil eines einwöchigen Angebotes, das unter dem Namen „Wald und Baden – Die Heilkräfte der Natur erleben“ in Bad Birnbach gebucht werden kann.

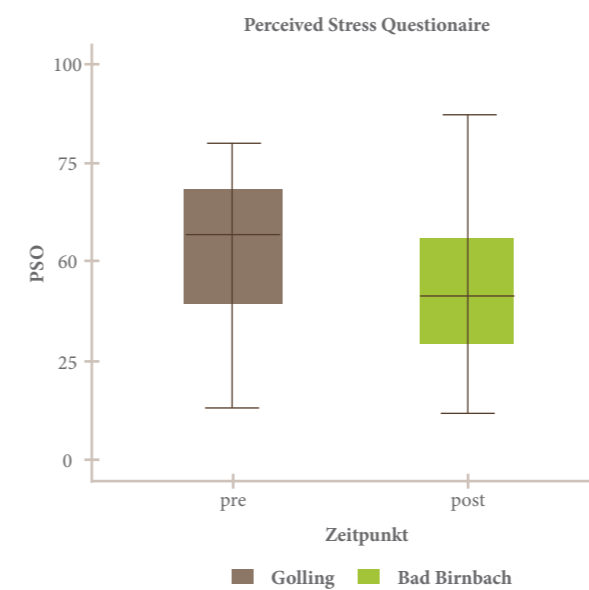


Abb. YZ: Stresswahrnehmung der Studienteilnehmer*innen bei Anmeldung zur Studie (vorher) und zwei Wochen nach der Studie (nachher)

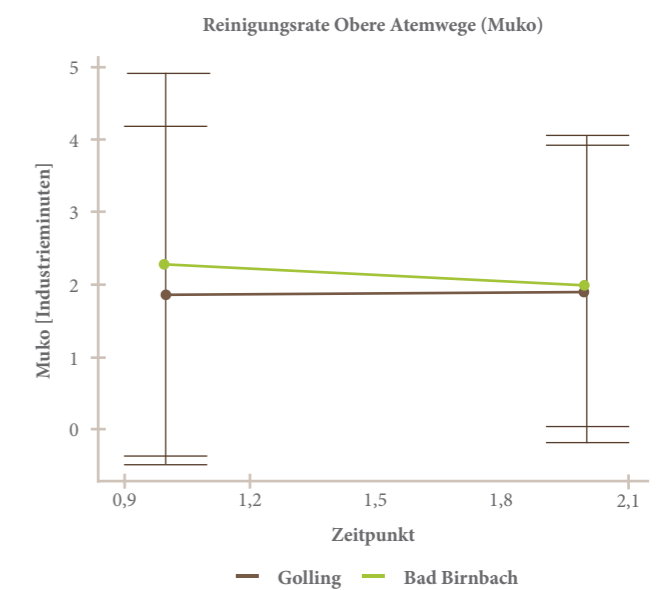


Abb. XZ

5.5 Tennengau / Golling



Wenige Kilometer südlich der Stadt Salzburg beginnt der Tennengau,

Wenige Kilometer südlich der Stadt Salzburg beginnt der Tennengau, der aus insgesamt 14 Ortschaften besteht, die allesamt touristisch geprägt sind. Neben Kultur und Kulinarik bilden die zahlreichen natürlichen Ressourcen und die damit verbundenen, unterschiedlichen Naturräume, eine der wichtigsten Grundlagen des touristischen Angebotes. So finden sich im Tennengau sowohl hochalpine Regionen mit Bergen bis 2.500m Höhe als auch flacherer Gebiete, die von Wasser geprägt sind. Es handelt sich also um eine Ganzjahresdestination, die ein breites Angebot für naturnahen Urlaub bietet.

Eine der Ortschaften im Tennengau ist die Gemeinde Golling. Golling liegt verkehrsgünstig direkt an der Salzach und ist nicht nur ein guter Ausgangspunkt für die umliegenden Angebote, sondern bietet selbst zahlreiche Ausflugsziele. Insbesondere das Naturschutzgebiet Bluntal, der Gollinger Wasserfall und die Erlebnisschlucht Salzachklamm sind hier als naturbezogene Angebote zu nennen. Die Vielfalt des Angebotes spiegelt sich sowohl in der Vielfalt als auch in der Vielzahl der Besucher wider. Um auch künftig diese natürliche und damit auch gesunde Angebotsvielfalt bieten zu können, setzen sich die Gemeinde und der Tourismusverband Golling für eine nachhaltige Tourismusentwicklung ein. Diese trägt sowohl der ökonomischen

Bedeutung des Tourismus als auch dem sozio-kulturellen Erbe der Region sowie dem Schutz und Erhalt der natürlichen Ressourcen Rechnung. Vor diesem Hintergrund ist Golling eine von fünf Pilotregionen innerhalb des Projektes, in denen die touristische Nutzung von Wald im Zusammenhang mit dem Thema Gesundheit untersucht und weiterentwickelt wird. Im Zentrum der Betrachtung steht dabei der Gollinger Wasserfall sowie der umliegende Wald. Die natürlichen Ressourcen der naturbezogenen und gesundheitsfördernden Tourismusentwicklung sind also eine Mischung aus Grünräumen (Wald) und Blauflächen (Wasserfall) – in der Fachsprache als Green & Blue Space bezeichnet.

Im Rahmen des Projektes wurde als Teil der künftigen Angebotsentwicklung im Tennengau rings um den Gollinger Wasserfall eine klinische Studie durchgeführt. Die Ergebnisse der Studie unterstützen einerseits die Entwicklung neuer Produkte rund um das Trendthema naturbasierter Gesundheitsangebote wie bspw. Waldbaden. Andererseits ergeben sich durch die zugrundeliegende medizinische Evidenz und die notwendige Einbindung von natur- und gesundheitsorientierten Dienstleistern weitere positive Effekte für die Region. Dies beginnt bei der Schaffung bzw. Erweiterung von regional verankerten Wertschöpfungsketten, die neben touristischen Kernleistungen wie der Übernachtung auch weitere Akteure und Dienstleistungen wie Waldtherapeu-

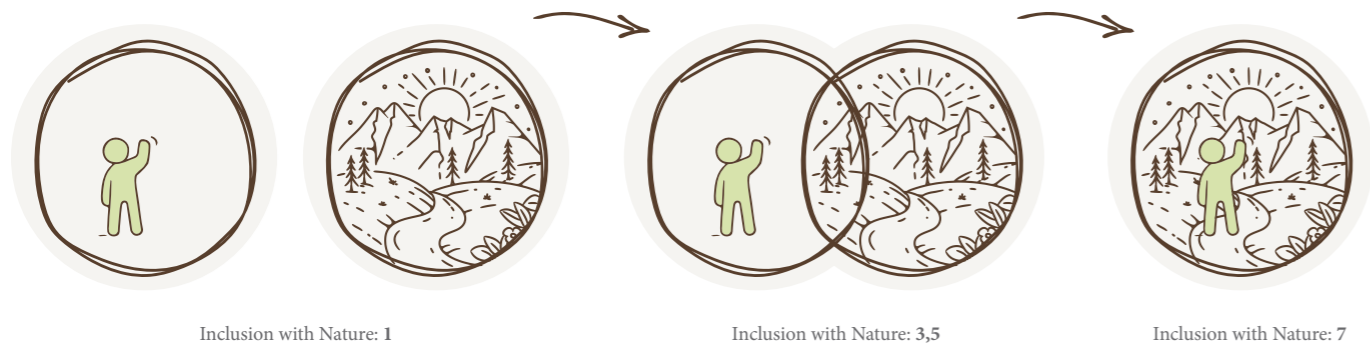


Abb. XZ Teil 1

ten oder Ernährungsberatung beinhalten. Durch die professionell angeleitete Aktivität werden zudem eine verbesserte Besucherlenkung sowie eine aktive Bewusstseinsbildung für den Wert von Natur und Gesundheit ermöglicht. Schließlich ergibt sich so ein authentisches und nachhaltiges Qualitätsprodukt, das sowohl von Gästen als auch von Einheimischen genutzt werden kann.

Die Studie selbst untersucht die Gesundheitswirkung eines von einer Waldtherapeutin angeleiteten, ca. vierstündigen Programms mit Achtsamkeits- und Nature-Connection-Elementen am und rings um den Gollinger Wasserfalls. Im Zentrum der Gesundheitswirkung steht dabei das Thema Stressabbau. Zur Messung der möglichen Gesundheitseffekte wurden bei den Probanden*innen (n = 30) jeweils unmittelbar vor und unmittelbar nach der Intervention physiologische und psychologische Messungen durchgeführt. Im Folgenden findet sich eine Auswahl der Ergebnisse der klinischen Studie. Weitere Ergebnisse finden sich im Abschnitt über die Pilotregion Bad Birnbach, wobei die dort dargestellten Ergebnisse grundsätzlich auch für die Pilotregion Golling gelten. Es gibt also einen grundsätzlich positiven Effekt auf die Stressbelastung und das Wohlbefinden der Teilnehmer*innen.

Dies zeigen auch die Ergebnisse der sog. Visuellen Analogskala, die als psychometrisches Messinstrument die Ausprägungen des individuellen Zustands der Probanden*innen mittels einer visuellen Abfrage erfasst, wobei auch kurzfristige Veränderungen recht gut erhoben werden können. Die Skala reicht von 0 (sehr schlecht/sehr gering) bis 100 (sehr gut/sehr hoch). Im Zuge der Studie wurde die Visuelle Analogskala für die Bereiche Stress, Wohlbefinden

und Atemqualität eingesetzt. Alle drei Parameter zeigen nach der Intervention eine signifikante Verbesserung im Vergleich zu vorher. Der momentane Stress fällt in Golling bspw. von einem Wert von über 40 vor der Intervention auf einen Wert von unter 20 nach der Intervention (vgl. Abb. XY)

Dass der vierstündige Aufenthalt in der Natur zumindest subjektiv auch einen physiologischen Nutzen hat, zeigt sich bei der selbstwahrgenommenen Atemqualität. Der Wert der momentanen Atemqualität erhöht sich in Golling von etwa 68 vor der Intervention auf knapp 82 nach der Intervention (vgl. Abb. YZ)

Darüber hinaus zeigen die Studienergebnisse auch, dass sich durch die Intervention die Verbundenheit der Teilnehmer*innen mit der Natur erhöht. Dabei ist eine positive Beziehung zur Natur mit proökologischen Einstellungen und Wohlbefinden assoziiert und ein essenzieller Teil des menschlichen Wohlbefindens. Eine positive Beziehung zur Natur zeigt einen starken Einfluss auf die Gesundheit menschlicher Individuen und ist mit Faktoren wie Einkommen und Bildung vergleichbar. Naturverbundenheit ist ebenso mit Glück assoziiert, was wiederum mit gesteigerter Gesundheit verbunden ist.

Gemessen wurde die Naturverbundenheit mit Hilfe des „Inclusion with Nature“-Ansatzes, der ebenso wie die Visuelle Analogskala mit einer grafischen Fragestellung arbeitet (vgl. Abb. XY).

Abbildung XZ zeigt die Steigerung der Naturverbundenheit in Golling. Vor der Intervention lag der Wert bei ca. 4,9, nach der Intervention bei 6,3.

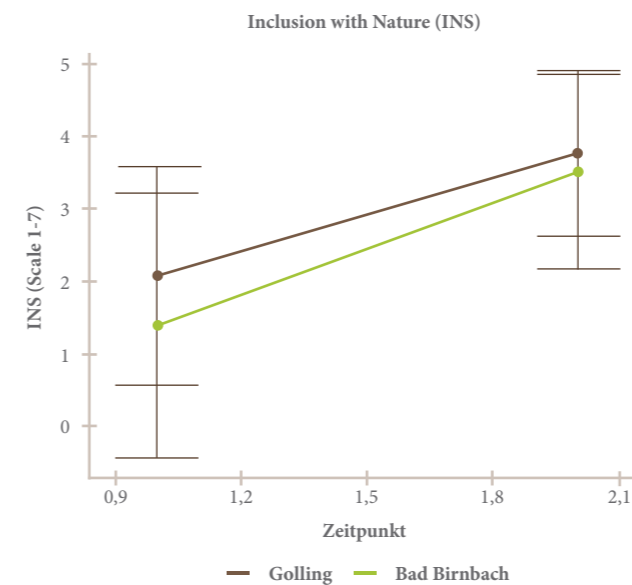


Abb. XZ Teil 2: Verbundenheit der Studienteilnehmer*innen mit der Natur vor und nach der Intervention

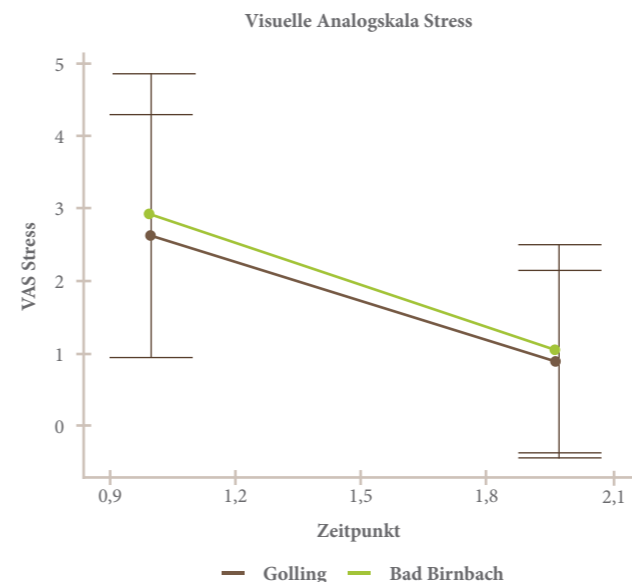


Abb. XY: Momentaner Stress der Studienteilnehmer*innen vor und nach der Intervention

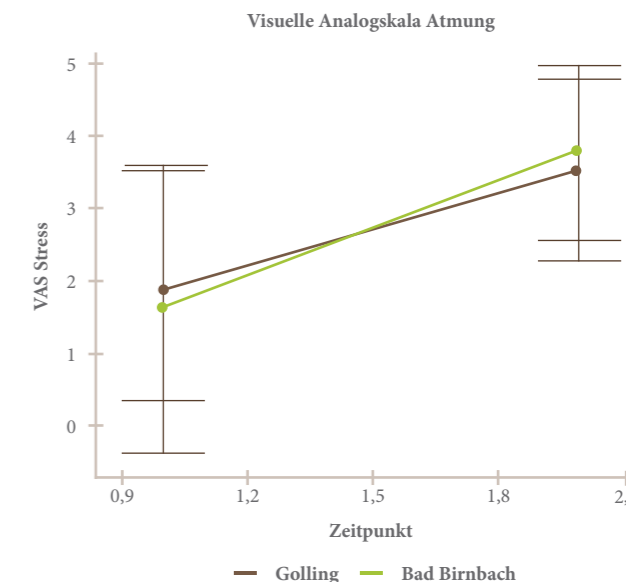


Abb. YZ: Momentane Atemqualität der Studienteilnehmer*innen vor und nach der Intervention

