



Bäume schenken uns gesunde Räume – auch drinnen. Ihr Holz verbessert in mehrfacher Hinsicht das Wohnklima. Davon handelt die neue Schrift „Wohngesundheit. Bauen und Leben mit Holz“, die auf [www.vhi.de](http://www.vhi.de) zum kostenlosen Download bereitsteht.



# Holz heilt

› Autor: Lars Langhans

Dass Holz das Wohnklima verbessert, ist bekannt. Dass der Aufenthalt im Wald gezielt Krankheiten verhindert und lindert, ist jedoch ein neuer Ansatz.

Wenn deine Seele krank ist, dann verbirg dich wie ein verwundetes Tier in den Wäldern: sie werden dich heilen. Die dunklen Bäume sind stumme Freunde. Sie nehmen dich schweigend auf und sind dir gut.“ Gesundheit dank Dr. med. Forst? Die heilenden Kräfte des Waldes, die der deutsche Schriftsteller Siegfried von Vegesack (1988 bis 1974) hier beschreibt, verspürten die Menschen zu allen Zeiten. Darunter viele große Geister, von Seneca über Petrarca bis – sagen wir – Erich Kästner. Der reimte: „Die Seele wird vom Pflastertreten krumm. Mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden und tauscht bei ihnen seine Seele um. Die Wälder schweigen. Doch sie sind nicht stumm. Und wer auch kommen mag, sie trösten jeden. Man flieht aus den Büros und den Fabriken Wohin, ist gleich! Die Erde ist ja rund! Dort, wo die Gräser wie Bekannte nicken und wo die Spinnen seidne Strümpfe stricken, wird man gesund.“ Heute, angesichts rasant steigender psychosomatischer Erkrankungen, arbeiten Fachleute an Rezepten, wie man den Wald gezielt zur Gesundung nutzen kann. Kur- und Heilwälder sollen schon bald Burnout-Patienten die Lebens- und Arbeitsfreude zurückgeben. Damit könnte ein volkswirtschaftlicher Schaden von rund 6,5 Milliarden Euro pro Jahr eingedämmt werden. Die Forstleute in Deutschland bereiten sich engagiert auf diesen neuen Aspekt in ihrem breiten Tätigkeitsspektrum vor. Würde

ein Teil der heutigen Burnout-Behandlungskosten von etwa drei Milliarden Euro jährlich in den Wald umgeleitet, könnten Gesundheitswälder als neue Waldnutzungsform Realität werden. Was bereits in Mecklenburg-Vorpommern sehr konkret angestrebt wird, klingt einfacher, als es ist. Die Landesforstverwaltung muss sicherstellen, dass der sorgfältig ausbalancierte, nachhaltige Umgang mit dem Wald nicht leidet. Naturschutz und Artenvielfalt, Luft- und Gewässerschutz, Waldarbeit und Holzernte fordern ebenfalls ihr Recht. Die Forstleute müssen sich einmal mehr als Moderatoren zwischen den vielen gesellschaftlichen Ansprüchen an den Wald beweisen. Zuletzt gelang ihnen das mit Waldklettergärten und Baumwipfelpfaden, Nordic-Walking-Arenen und Mountain-Bike-Parks, Waldkindergärten und Baumhotels sowie Friedwäldern und Ruheforsten als Begräbnisorte. Frei nach Bertold Brecht ist der Wald eben mehr als nur zehntausend Klaf-ter Holz. Er ist eine grüne Menschenfreude.

## FÖRSTER ALS WEGBEREITER

Der Gesundheit dient der Wald auf dreierlei Weise: Erstens als Garant einer gesunden Umwelt, zweitens als Apotheke (pharmazeutische Wirkstoffe aus Pflanzen, Pilzen, Tieren) und drittens als Behandlungsraum, in dem vielerlei Faktoren auf den Waldbesucher einwirken. Dazu zählen seine Ästhetik und angenehmes Licht, Temperatur und Luftfeuchte, Luftbewegung und Geräusche, geringe Staub- und Keimbelastungen, niedrige Ionisation und Elektromagnetismus, ätherische Öle und zuträgliche Phyton-

zide. Ideal kombiniert, bestätigen Wissenschaftler die heilende Wirkung einer Waldtherapie, auch Wald(luft)baden genannt. Manfred Baum, Referatsleiter im Landwirtschaftsministerium von Mecklenburg-Vorpommern, hat internationale Untersuchungen ausgewertet und bilanziert: „Im Hinblick auf Stressparameter, Blutdruck und psychische Parameter sind positive Effekte in zahlreichen Studien nachgewiesen.“ Mediziner sehen auch Chancen für die Stärkung des Immunsystems, für die Schlafqualität, für Gedächtnis und Aufmerksamkeit, ADHS, Depression, Diabetes und selbst für die begleitende Tumorbehandlung.

## OHNE NEBENWIRKUNGEN

Das Glück und Wohlbefinden, das wir Menschen unter Baumkronen empfinden, lässt sich auch ein Stück weit in unsere Innenräume verlängern. Denn Holz spricht auch in seinem zweiten Leben die Sinne an. Ein Forschungsprojekt in der Steiermark erwies am Beispiel von Klassenräumen aus Massivholz, dass das Naturmaterial Stress mindert und die Leistungsfähigkeit stärkt. Die Herzfrequenz der Schüler ist mit Werten zu vergleichen, die andere sonst nur in den Ferien erreichen. Ein schönes Ergebnis, denn gibt es ein größeres Glück als – gefühlte – ganzjährige Ferien? ■

## Nachhaltigkeit kommt aus dem Wald

Nachhaltigkeit ist heute in aller Munde. Kaum ein anderes Schlagwort befindet sich häufiger in der Diskussion um eine lebenswerte Zukunft in gesunder Umwelt. Und doch kennt kaum jemand seine Herkunft.

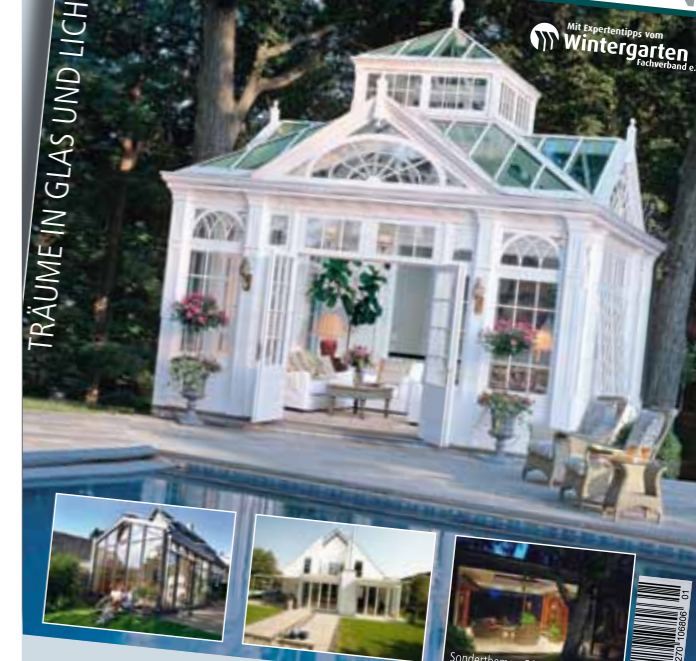
**Sie finden Nachhaltigkeit modern?**

**Wir auch – seit 300 Jahren.**

Im Jahr 1713 formulierte Hans Carl von Carlowitz erstmals den Leitgedanken einer geordneten Bewirtschaftung der Wälder, bei der nur so viel Holz geerntet wird, wie zuwächst. Hierfür schöpfte er den neuen Begriff der „nachhaltenden Nutzung“.



Die Überlegungen des sächsischen Oberberghauptmanns markieren die Geburtsstunde der Forstwirtschaft in Deutschland, die heute neben Holz und Arbeitsplätzen elementare Lebensbedürfnisse wie sauberes Wasser, reine Luft, Naturschutz und Erholung sicherstellt. [www.forstwirtschaft-in-deutschland.de](http://www.forstwirtschaft-in-deutschland.de)



**Bestell-Hotline:**  
Telefon +49 (0)8031-8099845 (BRD)  
oder +43 (0)699-14018100 (Österreich)  
oder per Mail  
[info@wintergarten-fachverband.de](mailto:info@wintergarten-fachverband.de)  
6,80 € zzgl. Versandkosten