



Der gepflegte Waldbereich mit bequemen Wegen tut der Seele beim Spaziergang richtig gut.

Foto: Sommer

Gepflegter Wald tut gut

Schweizer Studie belegt psychologischen Aspekt bewirtschafteter Wälder

Von Hildruth Sommer

BOXBERG. Dass der Wald einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit hat, ist nicht nur bekannt, sondern durchaus messbar. Eine Untersuchung der Universität Wien wies die therapeutische Wirkung der Landschaft auf die Reaktion des Herzkreislaufsystems nach. In Norwegen fanden Forscher heraus, dass sich regelmäßige Aktivitäten an der frischen Luft positiv auf die Regeneration des Herzens auswirken. Schweizer Forstwissenschaftler der Eidgenössischen Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft (WSL) haben nun in einer Studie herausgefunden, dass der psychologisch günstige Effekt in gepflegten Wäldern, die gut begehbar sind und Zeichen einer Bewirtschaftung aufweisen, weitaus größer sei als urwaldartige Wälder mit viel Totholzanteil. „Durchforstete und damit gelichtete,

durchsonnte Baumbestände und gute Wegeerschließung führen bei Waldbesuchern zu mehr Ruhe und guter Laune, insgesamt zu verbessertem Wohlbefinden“, so der Leiter des Thüringer Forstamtes Finsterbergen, Forstdirektor Dr. Horst Sproßmann. Selbst geerntete und schön geschichtete Holzpolter an Wegrändern erhöhen den Wohlgefühlgrad der Waldbesucher nicht unerheblich, führt Dr. Horst Sproßmann zur Studie weiter aus. Damit habe sich ein einfaches Bauchgefühl wissenschaftlich bestätigt.

Die Studie gibt unter anderem konkrete Hinweise darauf, mit welcher Waldpflege eine optimale Wirkung auf die gesundheitlichen Aspekte des Menschen möglich ist. Und dennoch würden Wald und Landschaft in ihrem gesundheitsfördernden Aspekt noch immer unterschätzt, so die Erkenntnis der Forstwissenschaftler. Gerade für den

gestressten Stadtbewohner seien gut erreichbare, nahe und gepflegte Grünbereiche somit ein wichtiger Faktor für die unmittelbare Gesundheit. Für die Schweizer WSL besteht bezüglich Wald und Landschaft einerseits und deren Einfluss auf die Gesundheit der Menschen derzeit ein großes Forschungs- und Umsetzungspotenzial.

Gepflegte und bewirtschaftete Wälder contra Naturbelastung und Wildwuchs? Der Wildnisaspekt wirke auf die Erholungssuchenden bedrohlich, wurde nunmehr nachgewiesen. Oder ist es lediglich ein „Zivilisationsbefinden“, was da vermittels Wohlgefühl vermehrt zum Ausdruck kommt? Ländliche Bewohner, die seit jeher mit der Natur eng verbunden sind, wissen, dass „aufgeräumt“ nicht gleich „gut“ bedeutet. Sie denken oftmals völlig anders. Gleichwohl ist es nach dieser Studie und einer weiteren in Estland nicht mehr zu

verleugern: der ordentliche Wald hat einen wesentlich günstigeren psychischen Einfluss auf uns Menschen. Zudem einen, der bislang anscheinend noch immer nicht volle Anerkennung fand. Ruhe, Stressabbau, gute Laune und geringere Nieder geschlagenheit sind jedenfalls Gründe genug, um den nächsten Ausflug in unseren heimischen Wald zu planen. Allein 1000 Kilometer Wander-, Rad-, Reit- und Kutschwege im Forstamtsbereich Finsterbergen sind ein Garant für volle Erholung.

iechen
Bleiben Sie also ruhig mal an einem der Holzpolter stehen, genießen Sie den Anblick und atmen Sie den würzigen Harzduft frisch geschlagener Stämme. Erfreuen Sie sich an den Sonnenstrahlen, die durch das dichte Blätterdach der Buchen scheinen und erholen Sie Ihre Seele. Auch ohne „Hinter-Studiengedanken“.