



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Land- und Forstwirtschaft,  
Klima- und Umweltschutz,  
Regionen und Wasserwirtschaft



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums.  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.



# Wald, Wohlbefinden und Gesundheit in Österreich

Policy Brief



Institut für Landschafts-  
entwicklung, Erholungs-  
und Naturschutzplanung



MEDIZINISCHE  
UNIVERSITÄT WIEN



PARACELSUS  
MEDIZINISCHE  
UNIVERSITÄT



Berufsverband  
Österreichischer  
Psychologinnen

Fachsektion  
Umweltpsychologie



BUNDES  
FORSCHUNGS  
ZENTRUM  
FÜR WALD

# WALD, WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT IN ÖSTERREICH

## Ausgangslage

Wälder, Bäume und naturbelassene Landschaften bringen zahlreiche Vorteile für die menschliche Gesundheit mit sich. Auf internationaler Ebene wie auch in Österreich wird in diesem Bereich viel geforscht. Um die wesentlichen Ergebnisse österreichischer Forscher:innen zu Wald und Gesundheit zusammenzutragen und aufzubereiten, führte das Bundesforschungszentrum für Wald (BFW) eine „Fact Finding Mission – Wald und Gesundheit“ durch. Ziel dabei ist es, die Zusammenhänge zwischen Wald und Gesundheit aus der Sicht der österreichischen interdisziplinären Forschungslandschaft darzustellen, aufzubereiten, Stakeholder zu vernetzen und einem qualifizierten Publikum zur Verfügung zu stellen. Die Autor:innen und der Herausgeber hoffen, dass diese Zusammenstellung doppelt nützlich ist: 1. zur Entwicklung gesundheitsfördernder und präventiver Maßnahmen für Menschen; 2. zur Förderung der Biodiversität und einer nachhaltigen Nutzung des Ökosystems Wald. Der ausführliche Bericht kann auf der Homepage des Bundesforschungszentrum für Wald heruntergeladen werden

## Beiträge der österreichischen interdisziplinären Forschung

Dieses Factsheet widmet sich den positiven Wirkungen von Wäldern auf die menschliche Gesundheit und das Wohlbefinden. Dabei wird berücksichtigt, dass die Wirkungen durch den direkten Kontakt mit Wäldern oder durch deren bloßes Vorhandensein in der Umgebung einer Person zustande kommen können. Vorteile durch ökonomisch-forstliche Aspekte oder durch Produkte aus dem Wald sind nicht Gegenstand der vorliegenden Betrachtung, auch nicht klimatologische oder ökologische Betrachtungen im engeren Sinne.

## Key Messages

### 1 Wald fördert die physische Gesundheit

Der Wald fördert die physische Gesundheit auf vielfältige Weise. Die österreichische Forschung liefert dazu Ergebnisse für Jugendliche und Erwachsene.

Hinsichtlich folgender Parameter wurden positive Auswirkungen für die körperliche Fitness und kardiovaskuläre Gesundheit festgestellt:

- Physische Funktionsfähigkeit und Körperstabilität (statisches Gleichgewicht, Bewegungsverhalten, aerobe Fitness)
- Kardiovaskuläre Gesundheit und kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit (Blutdruck, Herzfrequenz)
- Blutbildung, Entzündungshemmung und physiologische Stressparameter (Anstieg der Retikulozyten bei Frauen, Reduktion weißer Blutkörperchen, Reduktion von Cortisol)
- Körperzusammensetzung (fettfreie Masse)

## 2 Wald fördert die mentale Gesundheit

Die mentale Gesundheit profitiert von einem Aufenthalt im Wald auf vielfältige Weise. Die österreichische Forschung liefert dazu Ergebnisse für Jugendliche und Erwachsene. Dies belegen zahlreiche Parameter mentaler Gesundheit:

- Stimmungslage und Stresserleben (Reduktion negativer Stimmung, Verbesserung der positiven Stimmung, Erhöhung der Achtsamkeit, Erhöhung der Naturverbundenheit, Stressreduktion und Erhöhung der Qualität des Erholungserlebnisses, Flow)
- Kognitive Leistungsfähigkeit (Konzentrationsfähigkeit)
- Wohlbefinden (Erhöhung der Kontrollüberzeugung, Selbstwertgefühl, Zielstrebigkeit und Optimismus, Verminderung von Ängsten)
- Gesundheitsbezogene Lebensqualität, Lebenszufriedenheit und Resilienz

## 3 Wald fördert die soziale Gesundheit

Der Wald bietet einen Raum zur Förderung der Gemeinschaft und somit der sozialen Gesundheit. Waldaufenthalte werden als erholsame Freizeitaktivität erlebt. Waldbesucher:innen bewerten ihren Aufenthalt positiv und würden einen solchen auch der Familie und Freunden empfehlen. Waldbesuche eignen sich somit zur Integration in das Gesundheitsverhalten im Alltag.

Die Einbindung der lokalen Bevölkerung in die Gestaltung eines Erholungswaldes bewährte sich bei der Planung und Umsetzung waldbasierter Gesundheitsangebote.

## 4 Wald eignet sich für Prävention

Die positiven Effekte von Wald und Waldaufhalten auf das menschliche Wohlbefinden und die Gesundheit könnten in die verschiedenen Präventionsstrategien integriert werden. Dies kann als Beitrag gesehen werden, die Gesundheit der Bevölkerung umfassend zu fördern und zu verbessern. International gewinnen Empfehlungen, sich zur Förderung der Gesundheit im Grünen aufzuhalten ("Natur auf Rezept" engl. "Green Social Prescribing"), zunehmend an Bedeutung.

- Primordialprävention

Die Primordialprävention beschreibt präventive Maßnahmen, die auf gesellschaftlicher Ebene ansetzen, um Risikofaktoren für Krankheiten durch die Gestaltung von Umweltfaktoren, wie z.B. die Förderung von Grünflächen und Wäldern, zu verringern. Die Bereitstellung von zugänglichen Waldgebieten für die Bevölkerung, die Förderung von Waldbesuchen als Teil der Lebensweise und die Schaffung von Bewusstsein für die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Naturerlebnissen tragen dazu bei, bereits in einem frühen Stadium Risikofaktoren wie chronischen Stress, Bewegungsmangel oder Umweltbelastungen zu verhindern. Hier sehen wir die größte gesamtgesellschaftliche Hebelwirkung mit einem überadditiven Effekt in Bestrebungen, die nach dem One Health-Prinzip gleichzeitig und nachhaltig die Gesundheit von Ökosystemen und Menschen fördern.

- Primäre Prävention

Im Sinne der primären Prävention dienen Waldaufenthalte dazu, die Gesundheit zu erhalten und das Auftreten von Krankheiten oder gesundheitlichen Störungen von vornherein zu verhindern. So tragen Waldaufenthalte durch Stressreduktion und Erholungswirkung zur Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit bei. Die Integration von Waldaufenthalten und Naturerlebnissen in Gesundheitsprogramme und -kurse als Teil der Förderung eines gesunden Lebensstils und Reduktion von Risikofaktoren wird als vielversprechend eingeschätzt.

- Sekundäre Prävention

Im Sinne einer sekundären Prävention scheinen wald-basierte Angebote geeignet, sowohl körperlichen als auch psychischen Risikofaktoren zu begegnen. Gesundheitsbezogene Maßnahmen wie geführte Wanderungen oder Achtsamkeits- und Atemübungen können Fehlbeanspruchungen und -belastungen entgegenwirken und helfen, Folgeerkrankungen vorzubeugen. Bei ersten Anzeichen von Fehlbelastungen oder Erkrankungen wären Frühinterventionen geeignet, um das Fortschreiten von Risiken oder Krankheiten zu vermeiden. Waldbezogene Maßnahmen könnten sowohl bei ambulanten als auch stationären Kuraufenthalten vorgesehen werden.

- Tertiäre Prävention

Auch Menschen, die bereits an manifesten Erkrankungen leiden, können von Aufenthalten im Wald profitieren. Im Sinne der tertiären Prävention könnten wald-basierte Angebote in Behandlungs- und Rehabilitationspläne zur Verhinderung des Fortschreitens chronischer Erkrankungen aufgenommen werden. Regelmäßige Interventionen scheinen geeignet, die Lebensqualität und Handlungsfähigkeit von Personen zu verbessern und das Fortschreiten von Erkrankungen zu verzögern.

- Quartäre Prävention

Die quartäre Prävention im Kontext von Wald und Gesundheit zielt darauf ab, unnötige medizinische Interventionen zu vermeiden und stattdessen eine Gesundheitsförderung durch natürliche Umgebungen wie Wälder anzubieten. Anstatt den Fokus ausschließlich auf medizinische Behandlungen zu legen, wird durch die Integration von Waldtherapie und naturbasierten Programmen eine langfristige Verbesserung der Lebensqualität angestrebt, die auch den Bedarf an unnötigen Behandlungen und Überdiagnosen reduziert, was gleichzeitig Gesundheitskosten spart.

Natürliche Lebensräume wie Wälder sind auch im Sinne des Klimaschutzes für die menschliche Gesundheit förderlich. Sie tragen zur Verbesserung der Luftqualität, Abpufferung klimatischer Einflüsse und der Erhaltung von Biodiversität bei. Als Voraussetzung für die Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit von Menschen durch Wälder in der Stadt, am Land und im Umfeld medizinischer Einrichtungen gilt, dass Pflegemaßnahmen zur Erhaltung des Waldes, seine Erreichbarkeit und die Zugänglichkeit gewährleistet sind.

## 5 Risiken beachten und vermeiden

Obwohl der Aufenthalt im Wald zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringt, gibt es auch potenzielle Gefahren, die berücksichtigt werden müssen, um die Sicherheit während des Waldaufenthaltes zu gewährleisten. Bei individuellen Waldaufenthalten sind die Besucher:innen, abgesehen von der Wegehaftung, selbst für ihre Sicherheit verantwortlich, bei professionellen Angeboten tragen die Durchführenden Sorge für die Sicherheit der Teilnehmenden. Eine umfassende Information der individuellen Nutzer:innen bzw. Ausbildung von Fachkräften zur Vermeidung waldbezogener Gefahren ist vorzusehen.

## 6 Forschungslücken

Aufbauend auf den Forschungsergebnissen zu Wald und Gesundheit, sowohl international als auch in Österreich bleiben wesentliche Aufgaben offen, die die zukünftige Forschung adressieren sollte. Diese sind:

- Die Entwicklung eines theoretischen Rahmenmodells (ggf. abgeleitet aus den Gesundheitswissenschaften) als gemeinsame Leitlinie für die interdisziplinäre waldbezogene Gesundheitsforschung
- Zur weiteren Etablierung wald-basierter Interventionen im Gesundheitswesen ist eine Anhebung des Evidenzstandards auf das Niveau evidenzbasierter Praxis erforderlich. Dies erfordert insbesondere die Durchführung qualitativ hochwertiger randomisierter kontrollierter Studien (RCTs), die als Goldstandard zur Bewertung medizinischer Wirksamkeit gelten.
- Es ist zu klären, welche wald-basierten Interventionen bei welchen Indikationen und Zielgruppen wirksam sind und wie sie sich im Vergleich zu etablierten oder anders kontextualisierten Angeboten bewähren.
- Das Wissen über die Nachhaltigkeit der erzielten Gesundheitseffekte muss erweitert werden. Dosis-Wirkungsbeziehungen, Wirkmechanismen und Zeitverlauf in Abhängigkeit von Landschaftsraum und Waldtyp sollen weiterführend erforscht werden.
- Zur Weiterentwicklung wald-basierter Gesundheitsangebote ist eine verstärkte interdisziplinäre Zusammenarbeit erforderlich, um deren Potenziale disziplinübergreifend zu erfassen und evidenzbasiert auszubauen.
- Der umfassende sozioökonomische Nutzen wald-basierter Gesundheitsangebote auf individueller, gesellschaftlicher und ökologischer Ebene sollte im Rahmen gesundheitsökonomischer Evaluationen systematisch untersucht werden.

## 7 Zusammenarbeit Forschung und Praxis

Um die dargestellten Erkenntnisse zu wald-basierter Gesundheitsförderung wirksam umzusetzen, sind gezielte Weiterentwicklungen und strukturierte Maßnahmen in der praktischen Umsetzung erforderlich:

- Evidenz- und theoriebasierte Entwicklung von Programmen für die oben dargestellten Anwendungsbereiche
- Wissenschaftliche Evaluation von vorhandenen wald-basierten Gesundheitsangeboten
- Ausbildungen der Anbieter:innen von Gesundheitsangeboten im Wald sollten klaren Qualitätsstandards unterliegen, die durch Forschungsergebnisse gestützt und regelmäßig evaluiert werden
- Wald-basierte Gesundheitsförderung und -therapie wäre als Fach in den diversen Curricula im Gesundheitsbereich zu etablieren
- Entwicklung von anschaulichem Aufklärungsmaterial, um das Bewusstsein für die Vorteile wald-basierter Gesundheitsförderung zu steigern
- Wertschöpfung für alle Beteiligten klar darzustellen

In jeglicher zukünftigen Forschung und Durchsetzung wald-basierter Gesundheitsangebote sind die Voraussetzungen und Anforderungen des Ökosystems Wald aktiv mit einzubeziehen. Die Förderung der Biodiversität ist essenziell für die Boden- und Waldgesundheit und kann sich letztlich indirekt auf die Gesundheit des Menschen auswirken.

## Würdigung der beteiligten Forscher:innen

Die Arbeiten der österreichischen Forscher:innen bauen auf internationalen Forschungsergebnissen auf. Dem Projekt „Fact Finding Mission“ des Bundesforschungszentrums für Wald war es ein Anliegen, die führenden österreichischen Forscher:innen in einer Expert:innengruppe zusammen zu führen und deren Forschungsergebnisse gemeinsam darzustellen, um die Basis für die Gesundheitsförderung im Wald in Österreich bereitzustellen.

Die beteiligten Forscher:innen (in alphabetischer Reihenfolge):

Assoz. Prof. Dipl. Ing. Dr. Arne Arnberger (Universität für Bodenkultur Wien), Dr. Michael Bischof (Paracelsus Medical University), Ing. Dr. Renate Cervinka (freischaffende Umwelt- und Gesundheitspsychologin), Assoz.Prof.in PD.in DDr.in Daniela Haluza, MSc (Medizinische Universität Wien), a.o. Prof. Dr. Arnulf Hartl (Paracelsus Medical University), Dipl.-Ing. Beatrix Schiesser BA BSc, Mag. Dr. Markus Spletzer (pro mente Forschung).

Das Projekt wurde unterstützt von Laurie Girres, MSc. und Clara Litt, BSc und Janine Oettel PhD.

Projektleitung für das BFW und Green Care WALD Mag. Dominik Mühlberger.

Diese Zusammenstellung bietet einen kurzen Überblick zu Wald, Wohlbefinden und Gesundheit. Für eine tiefergehende Beschäftigung mit dem Thema wird auf den zugrundeliegenden Bericht “WALD, WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT IN ÖSTERREICH - EINE SITUATIONSANALYSE 2025“, die darin zitierten wissenschaftlichen Arbeiten und auf die Plattform Green Care WALD verwiesen.