

Runder Feldtisch

Warum macht der Wald gesund?

Bad Ragaz, 17. April 2008

unter der Leitung von

**Bernhard Nievergelt, Präsident AfW, und
Remo Widrig, Revierförster von Bad Ragaz**

aufgezeichnet von

Brigitte Wolf

www.afw-ctf.ch
info@afw-ctf.ch

Inhalt

Zusammenfassung / Résumé	3
1 Einleitung	4
2 Referate	5
2.1 Landschaft und Gesundheit: Das Potenzial einer Verbindung zweier Konzepte	5
2.2 Die Wirkung von Bewegung im Freien, insbesondere im Wald, aus medizinischer Sicht	7
2.3 40 Jahre Vita Parcours – ein Erfolgskonzept im Zeichen der Gesundheit	9
2.4 Was kann der Forstbetrieb zum gesundheitsfördernden Wald beitragen?	10
3 Diskussion der Teilnehmerinnen und Teilnehmer	10
4 Gedanken des Gesprächsleiters Bernhard Nievergelt	14
5 Liste der Teilnehmerinnen und Teilnehmer	15
Literatur	15
Anhang: Thesen zur gesundheitsfördernden Bedeutung von Landschaft	16

Impressum

Herausgeberin und Bezugsquelle des gedruckten Berichts:

Arbeitsgemeinschaft für den Wald
Ebnetstrasse 21, 3982 Bitsch
Telefon 027 927 14 33
E-Mail: info@afw-ctf.ch

Fotos: Brigitte Wolf

PDF-Download: www.afw-ctf.ch

Zusammenfassung

Anlässlich ihrer Delegiertenversammlung lud die Arbeitsgemeinschaft für den Wald (AfW) am 17. April 2008 in den Giessenpark bei Bad Ragaz zu einem «Runden Feldtisch» zum Thema «Warum macht der Wald gesund?». In einem Einstiegsreferat stellte Dr. Raimund Rodewald von der Stiftung Landschaftsschutz Schweiz die Literaturstudie «Landschaft und Gesundheit – das Potential einer Verbindung zweier Konzepte» vor. Die Arbeit beleuchtete mehrere 100 Arbeiten zum Thema und kam zum Fazit, dass Landschaft auf vielfältige Weise sowohl die physische als auch die psychische und die soziale Gesundheit fördern kann.

Dr. Verena Kesselring, Oberärztin Neurologie in der Klinik Valens, erklärte in ihrem Referat, wie wichtig die körperliche Bewegung zur Vorbeugung von Krankheiten und Übergewicht ist. Sie ging auch darauf ein, welche Vorteile die Bewegung im Freien und insbesondere im Wald im Gegensatz zu sportlichen Betätigungen «indoor» mit sich bringt. Josef Bächler, Projektleiter der Stiftung Vita Parcours Schweiz, zeigte am Beispiel der rund 500 Vita Parcours in der Schweiz auf, wie die Bevölkerung seit 40 Jahren zum Sport im Wald motiviert wird. Remo Widrig, Revierförster von Bad Ragaz stellte das Forstrevier Ragaz vor und machte sich schliesslich Gedanken darüber, was die Förster zu einem gesundheitsfördernden Wald beitragen können.

In der anschliessenden Diskussion erörterten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter der Gesprächsleitung von AfW-Präsident Bernhard Nievergelt und zusammen mit den Referenten unter anderem folgende Fragen:

- Warum ist es sinnvoller im Wald Sport zu treiben als sonst wo?
- Warum sollen die Leute aus medizinischer Sicht in den Wald gehen?
- Muss es Sport sein oder macht auch allein der Aufenthalt im Freien gesund?
- Warum macht der Wald oder die «schöne» Landschaft gesund?
- Welche Landschaft beziehungsweise welcher Wald ist am besten geeignet?
- Wie stark soll eine Landschaft oder ein Wald gestaltet werden?
- Was suchen die Leute in der Natur? Kontemplation oder Action und Abenteuer?
- Wie viele waldbauliche Eingriffe und «Einrichtungen» sind nötig?

Résumé

A l'occasion de l'assemblée de ses délégués, la Communauté de travail pour la forêt a organisé le 17 avril 2008 dans le Giessenpark près de Bad Ragaz une table ronde sur le terrain intitulée « Warum macht der Wald gesund? » (Pourquoi la forêt est-elle bonne pour la santé ?). Raimund Rodewald de la Fondation suisse pour la protection et l'aménagement du paysage a présenté dans sa conférence l'étude bibliographique « Landschaft und Gesundheit – das Potential einer Verbindung zweier Konzepte » (paysage et santé – le potentiel de la relation entre deux concepts). Suite à l'analyse de plus de 100 textes traitant de ce thème, cette étude tire la conclusion que le paysage peut contribuer de différentes façons à la santé psychologique et sociale.

Verena Kesselring, médecin en chef en neurologie à la clinique Valens, a expliqué dans son exposé l'importance d'une activité physique afin de prévenir certaines maladies et le surpoids. Elle a également abordé les avantages apportés par une activité physique exercée en plein air, particulièrement en forêt, contrairement au sport pratiqué à l'intérieur. Josef Bächler, chef de projet de la fondation Parcoursvita, a présenté, au moyen de l'exemple des environ 500 Parcoursvita suisses, une façon dont la population est motivée, depuis 40 ans déjà, à pratiquer du sport en forêt. Remo Widrig, garde forestier de Bad Ragaz, a présenté le triage forestier de Ragaz et il a cherché de possibles contributions des gardes forestiers à une forêt favorable pour la santé.

Suite à ces exposés, les participants, sous la direction de Bernhard Nievergelt, président CTF, ont discuté avec les conférenciers les questions suivantes:

- Pourquoi est-il préférable de pratiquer du sport en forêt plutôt qu'ailleurs ?
- Pourquoi du point de vue médical, les gens devraient-ils aller en forêt ?
- Le sport est-ce une obligation ou suffit-il de se rendre en plein-air ?
- Pourquoi la forêt ou un beau paysage sont-ils bons pour la santé ?
- Quel genre de paysage ou de forêt convient ?
- Quel genre d'aménagement est nécessaire pour un paysage ou une forêt ?
- Que recherchent les gens dans la nature ? Contemplation, action ou aventure ?
- Quelles mesures forestières et quels aménagements sont nécessaires ?

1 Einleitung

Der Runde Feldtisch fand an einem sehr traditionsreichen Ort statt. Der Giessenpark, welcher eng mit dem Kurort Bad Ragaz verbunden ist, gehört zu den schönsten Parkanlagen der Schweiz. Herzstück ist der Giessensee im Gebiet eines stillgelegten Rheinlaufes – eingerahmt von offenen Rasenflächen, alten Bäumen und vielen Spazierwegen. Zum Giessenpark gehören auch ein Freiluftbad, ein Campingplatz und ein Waldlehrpfad mit 100 verschiedenen Baum- und Straucharten. Bad Ragaz ist ein Kurort mit 5000 Einwohnerinnen und Einwohnern. Bekannt wurde der Ort durch die warmen Quellen und die Taminaschlucht. Neben den Kurbädern bietet der Ort den zahlreichen Touristen ein Skigebiet und einen Golfplatz. Das Forstrevier von Bad Ragaz umfasst 600 Hektaren Wald, der das Höhenspektrum von 500 bis 1800 m ü. M. umfasst. Vom Auenwald bis zum Auerhuhnwald gibt es sehr unterschiedliche Waldgesellschaften. Der Grossteil des Waldes ist Schutzwald.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit nicht lediglich als Fehlen von Krankheit, sondern als einen Zustand von vollständigem körperlichem,

geistigem und sozialem Wohlbefinden. Der Wald bietet den Besucherinnen und Besuchern eine gesundheitsfördernde Umgebung. Er wirkt sich positiv auf Körper und Seele aus. Die saubere, frische Luft, das ausgeglichene Waldklima, die natürliche Umgebung, der kühlende Schatten, das erfrischende Grün sowie die Geräusche der Natur und die Stille wirken sich wohltuend auf die Gesundheit aus.

Den Waldbesucherinnen und Waldbesuchern fallen vorwiegend positive und sinnliche Eindrücke ein, wenn sie an ihren letzten Waldbesuch denken. Stille, Düfte und Kühle werden wahrgenommen, Freude und Geborgenheit werden empfunden. Waldbesuche bieten einen willkommenen Kontrast zum hektischen Alltag und führen oft zu einer Entspannung. Nicht umsonst ist der Wald die weitaus am häufigsten genutzte Sportarena in der Schweiz.

Bis heute gibt es relativ wenige wissenschaftliche Studien, welche diese Aussagen bestätigen. In letzter Zeit hat sich die europäische und schweizerische Forschung aber dem Thema angenommen, und für den Frühling 2009 ist in der Schweiz ein internationaler Kongress zum Thema «Erholung und Gesundheit in Landschaft und Wald in Planung.



2 Referate

2.1 Landschaft und Gesundheit: Das Potenzial einer Verbindung zweier Konzepte

Dr. Raimund Rodewald, Stiftung Landschaftsschutz Schweiz (SL)

Eine Studentin fragte einst: «Können Sie die gesundheitsfördernde Wirkung von Natur und Landschaft belegen?» Diese Frage war die Initialzündung für das Projekt «Landschaft tut gut» beziehungsweise «Paysage à votre santé», ein Projekt zur Gesundheits- und Landschaftsförderung der Stiftung Landschaftsschutz Schweiz. Das Projekt wird unterstützt vom Bundesamt für Gesundheit, vom Bundesamt für Umwelt und von Gesundheitsförderung Schweiz. Als Ziele wurden formuliert:

- 1) die Wirkungen von Landschaften und Siedlungen auf Körper und Psyche des Menschen aufgrund einer umfassenden Literaturrecherche beschreiben,
- 2) Kriterien für eine möglichst gesunde Landschafts- und Siedlungsqualität erstellen,
- 3) Projekte und weitere Anreize für eine Bewusstwerdung und Verbesserung der räumlichen Qualität gestützt auf Kriterien und Zielwerte lancieren.

Recherchearbeit

Aus Projektziel 1 resultierte eine wissenschaftliche Recherchearbeit im Auftrag von SL und den Ärztinnen und Ärzten für Umweltschutz (AefU). Die Studie «Landschaft und Gesundheit – das Potential einer Verbindung zweier Konzepte», welche vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern (ISPM) unter der Leitung von Prof. Thomas Abel durchgeführt wurde, stellte sich folgende Fragen:

- 1) Welche nutzbringende Wirkung haben Natur und Landschaft auf das menschliche Wohlbefinden?
- 2) Welche Bedeutung hat die Verlusterfahrung oder der Erfahrungsverlust in Bezug auf das seelisch-geistige, ja gar körperliche Wohlbefinden des Individuums?
- 3) Welche gesundheitsrelevanten und identitätsstiftenden Wirkungen können generell die gesunde Produktion von Lebensmitteln, die Naturerholung (Kontemplation bis Sport) und der erleichterte Zugang zu solchen Produkten resp. Räumen entfalten?
- 4) Welches sind die Konsequenzen für die Raumgestaltung, die sich aus der Gesundheitsförderung ableiten lassen?

Die Studie hat die beiden Konzepte **Gesundheit** und **Landschaft** miteinander «verheiratet», und die Autoren haben überraschend viele Interaktionen gefunden. In

den letzten zehn Jahren sind ein paar 100 Studien zum Thema publiziert worden. Viele Studien wurden allerdings «indoor» gemacht, z.B. mit Bildern von Landschaften. Demgegenüber gibt es relativ wenige «outdoor-Studien». Es besteht weiterer Forschungsbedarf. Zuerst mussten aber die beiden vagen Begriffen «Gesundheit» und «Landschaft» definiert werden.

Gemäss Definition der WHO (1948) ist **Gesundheit** ein dynamischer Zustand des kompletten physischen, mentalen, spirituellen und sozialen Wohlbefindens und besteht nicht nur aus der Absenz von Krankheit oder Schwäche. Andererseits können sich auch Kranke wohlbefinden. Neben der körperlichen gibt es eine psychische und eine soziale Gesundheit.

Landschaft ist nicht nur ein physischer Raum. Landschaft beinhaltet auch subjektive und intersubjektive Bereiche. Es geht um Räume, um Zugänglichkeit, um Bäume usw. Die Landschaft ist :

- Realität: Landschaft als physische, erfahrbare Realität in Form von Bergen, Gewässern, Strassen, Siedlungsquartieren etc.
- Metapher: Landschaft als Metapher für Träume, Nostalgie, Erinnerungen, Mystik etc.
- Konstrukt: Landschaft als Konstrukt in Wissenschaft, Politik etc.

Wie fördert die Landschaft die Gesundheit?

Die Landschaft mit Wald, Bäumen, Gewässern, Geräuschen, Parks, Gärten, Quartieren usw. fördert die physische, die psychische und die soziale Gesundheit:

- Landschaft bewegt: physische Gesundheit durch Bewegung in Alltag und Freizeit im urbanen und ruralen Raum, motorische Entwicklung.
- Landschaft lässt die Seele baumeln: psychische Gesundheit durch Erholung von Stress, kognitive und emotionale Entwicklung, Erzeugung positiver Emotionen, Konzentrationsfähigkeit.
- Landschaft ermöglicht Begegnung: soziale Gesundheit durch Aneignung sozialen Kapitals, kollektive Naturerfahrungen, soziale Entwicklung.

Daraus lässt sich folgern, dass auch Landschaftszerstörung gesundheitsrelevant ist! Grossstädtische Räume erzeugen viel Druck auf die Gesundheit. Dies ist vielleicht auch der Grund dafür, warum viele Studien in grossstädtischen Räumen und vor allem im englischsprachigen Raum gemacht wurden.

Zusammenfassung aus der Studie «Landschaft und Gesundheit» (Abraham et al. 2007):

Die Arbeit ist eine Literaturrecherche zum Thema Landschaft und Gesundheit. Die Recherche verarbeitet wissenschaftliche Publikationen, die sich im ruralen und

urbanen Kontext mit Landschaft und Gesundheit befassen. Die Begriffe Landschaft und Gesundheit werden mittels der folgenden sechs Komponenten konzeptuell verbunden: Ökologische, ästhetische, physische, psychische, soziale und pädagogische Komponente. [...] Die Literaturarbeit zeigt zu den sechs Komponenten folgende Ergebnisse:

- Die unter die ökologische Komponente gefasst empirische Literatur belegt, dass sowohl die Betrachtung von als auch die Anwesenheit in der Natur einen günstigen Einfluss auf Gesundheit haben. Ebenfalls beeinflussen Landschaftselemente wie Lärm, Klang und Wetter die Gesundheit.
- Die ästhetische Komponente legt ihren Fokus hauptsächlich auf die gesundheitsfördernde Stadtgestaltung. Dabei zeigt die Literatur, dass die Gestaltung von Landschaftsräumen eine wichtige Gesundheitsdeterminante darstellt.
- Die unter der physischen Komponente besprochenen Studien illustrieren den Einfluss von Landschaftsräumen auf die physische Aktivität. Eine bewegungsfreundlich gestaltete und als bewegungsattraktiv wahrgenommene Umgebung hat einen günstigen Effekt auf die Ausübung körperlicher Aktivität.
- Zur psychischen Komponente präsentiert die Recherche Literatur, die die Wirkung von natürlichen Land-



Ein Geschenk für den Referenten Raimund Rodewald.

Howard Frumkin schrieb 2003:

«Some places – the social gathering spots that sociologist Ray Oldenburg has called ‘great good places’ – help us connect with other people. Some places, as every vacationer knows, seem to enhance well-being. Some places may even promote good health. The qualities of a place – and its potential impact on health – represent more than its physical features. Place is also a social construct.»

schaftsräumen auf Erholung von Stress und geistiger Müdigkeit und auf den Gemütszustand und psychische Erkrankungen belegt.

- Unter die soziale Komponente werden empirische Arbeiten gefasst, die zeigen, dass grüne und beegungsfreundlich gestaltete Aussenräume dazu beitragen, dass sich Menschen in ihrer Umgebung sozial engagieren und sich sozial integriert fühlen.
- Und schliesslich zeigt die pädagogische Komponente, dass vegetationsreiche und sichere urbane wie rurale Landschaftsräume die motorische, kognitive, emotionale und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen positiv beeinflussen.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass Landschaft und Gesundheit ein äusserst breites, interdisziplinäres und unscharf umrissenes Forschungsfeld darstellt. [...] Die gesundheitsfördernde Gestaltung und Nutzung von Landschaftsräumen kann nur multidisziplinär und intersektoral erfolgen, indem verschiedene wissenschaftliche Disziplinen, politische Institutionen und die Bevölkerung zusammenarbeiten.

Fazit für Forschung und Praxis

- Sektorübergreifende Zusammenarbeit zwischen Gesundheits-, Umwelt- und Raumplanungsbereichen auf nationaler und lokaler Ebene mit dem Ziel, Gesundheitsförderung in die Landschaftsplanung zu integrieren resp. Landschaftsräume als Interventionsbereiche in Gesundheitsförderungsprogramme aufzunehmen.
- Kriterien entwickeln für eine gesundheitsfördernde Raumgestaltung.
- Öffentlichkeit auf das Thema Raumgestaltung unter gesundheitsfördernden Gesichtspunkten sensibilisieren.

Eine Aufstellung der Thesen zur gesundheitsfördernden Bedeutung von Landschaft von Raimund Rodewald findet sich im Anhang.

2.2 Die Wirkung von Bewegung im Freien, insbesondere im Wald, aus medizinischer Sicht

Dr. Verena Kesselring, Oberärztin Neurologie,
Klinik Valens

Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen regelmässiger Bewegung und Körpergewicht: je weniger Bewegung, desto höher das Gewicht. Weltweit gab es im Jahr 2000 eine Milliarde Übergewichtige und 1,9 Millionen Todesfälle wegen Bewegungsmangel. In der Schweiz präsentierte sich die Situation 2002 wie folgt:

- 37% der Erwachsenen (45% Männer und 29% Frauen) waren übergewichtig (BMI > 25 kg/m²) (USA: 65%)
- 20% der 6- bis 12-Jährigen waren übergewichtig (1980 waren es 4% der 6- bis 12-Jährigen) (USA: > 25%)
- Gesamtkosten 2,7 Milliarden/Jahr

Fettleibigkeit erhöht das Risiko von Hypertonie (hohem Blutdruck), Diabetes (Zuckerkrankheit), hohen Blutfetten und indirekt die Wahrscheinlichkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt und Hirnschlag). Ferner treten vermehrt Abnützungserscheinungen des Bewegungsapparates und psychische Störungen (Depressionen) auf.

Noch schädlicher als Übergewicht und so schädlich wie Rauchen ist laut Weltgesundheitsorganisation WHO der Bewegungsmangel. In der Schweiz führt Bewegungsmangel jedes Jahr zu 3000 vorzeitigen Todesfällen, 2 Millionen Krankheitsfällen und 2,4 Mia. Franken direkten Behandlungskosten. Dennoch halten sich zwei Drittel der Erwachsenen nicht an die mindest empfohlene Bewegungsdauer von 30 Minuten pro Tag, ein Fünftel ist sogar vollständig inaktiv. Zwei Drittel der Kinder von 11 bis 15 Jahren bewegen sich weniger als eine Stunde pro Tag.

Nutzen regelmässiger Bewegung

Bewegung ist das Mittel erster Wahl, um Körper und Seele gesund zu erhalten. Organe und Bewegungsapparat kommen in Schwung, das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt, Ruheherzfrequenz und Cholesterinwerte werden gesenkt, Atmung und Verdauung verbessern sich, Fettleibigkeit und Osteoporose wird vorgebeugt, die Immunabwehr wird gestärkt und das Risiko von Brust- und Dickdarmkrebs vermindert sich. Zusätzlich werden Endorphine – auch Glückshormone genannt – ausgeschüttet. Diese wiederum steigern merklich die Laune. Je kräftiger die Muskeln sind, desto eher schützen sie Knochen und Gelenke vor Verletzungen und Abnutzung.

Körperlich aktive Menschen sehen nicht nur frischer aus, sondern sind auch im Alltag belastbarer und fühlen sich besser. Sie leben 10 bis 20 Jahre länger und sind im Alter wesentlich weniger lang pflegebedürftig, d.h. nicht nur

die Dauer des Lebens ist verlängert, sondern auch die Lebensqualität ist erhöht.

Kinder und Jugendliche

Körperliche Aktivität im Kindes- und Jugendalter ist besonders wichtig, da sich die Jugendlichen ein Aktivitätsmuster angewöhnen, das später meistens bestehen bleibt. Fettleibige Jugendliche haben es als Erwachsene äusserst schwer, ein normales Körpergewicht zu erreichen und zu halten. Kinder und Jugendliche können durch Bewegung im Freien oder durch Sport spielend ihre Kräfte und ihre Koordination trainieren. Auch für die psychomotorische Entwicklung sind Bewegung und Sport äusserst wichtig. Gesundheitsexperten belegen, dass körperlich aktive Kinder meist selbstbewusster sind und sich mehr zutrauen. Um Osteoporose im Alter vorzubeugen, ist Prävention bereits im Kindes- und Jugendalter unabdingbar.

Senioren

In der Schweiz leben 2,2 Millionen Menschen über 45 Jahre. Im Jahre 2020 werden es über drei Millionen sein. Auch ältere Menschen profitieren in hohem Masse davon, wenn sie ihre Muskelkraft über die Lebensjahre hinweg bewahrt haben. Durch regelmässiges Training kann Stürzen mit Knochenbrüchen, die zu den grössten Risiken im Seniorenalter gehören, vorgebeugt werden. Der Knochenabbau (Osteoporose) wird vermindert. Die gesteigerte Kraft der Oberschenkelmuskulatur verlangsamt die Entwicklung einer Kniegelenksarthrose. Menschen, die sich regelmässig körperlich betätigen, bleiben auch geistig länger beweglich und haben ein kleineres Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Tägliche Spaziergänge im Freien von Senioren in Heimen vermindern die Krankheitsanfälligkeit und verlangsamen den Abbau der kognitiven Fähigkeiten.

Nationales Programm

Entsprechend der WHO-Resolution vom Mai 2004 hat der Bundesrat dem Eidgenössischen Departement des Innern (EDI) den Auftrag erteilt, bis im Herbst 2008 einen Vorentwurf für neue gesetzliche Bestimmungen zur Stärkung von Prävention und Gesundheitsförderung zu erarbeiten. Bisher werden nur zwei Prozent der Gesundheitsausgaben für Prävention verwendet, die Aktionen und Programme sind unkoordiniert. Ein Entwurf des «Nationalen Programms Ernährung und Bewegung» (EDI 2007) ist in Anhörung. Die Vision des Programms: «Die Schweiz bietet Lebensbedingungen, in welchen Individuen, Familien und Gemeinschaften sich ausgewogen ernähren, ausreichend bewegen und dadurch ihre Gesundheit fördern.» Die Ziele:

1. Koordination der involvierten Stellen,
2. Förderung ausgewogener Ernährung,
3. Förderung von Bewegung und Sport,
4. Erhalten / Erlangen eines gesunden Körpergewichtes,
5. Beratungs- und Therapieangebote.

Das dritte Ziel bezweckt, «für alle Bevölkerungsgruppen Möglichkeiten zu schaffen und sie dazu zu motivieren, sich täglich zu bewegen und Sport zu treiben.» Ein bewegungsfreundliches Umfeld soll die körperliche Aktivität zu hause, in Schule und am Arbeitsplatz, unterwegs, sowie in der Freizeit fördern.

Die grösste Schwierigkeit besteht darin, Kinder, Jugendliche und Erwachsenen in ihrer Gesamtheit für die körperliche Aktivität zu motivieren. Der beste Motivator ist die Freude an einer Aktivität. Allein das Gesundheitsbewusstsein genügt meist nicht. Die Wahrscheinlichkeit, dass jeder eine oder mehrere Aktivitäten findet, die ihm Spass machen, ist bei einem abwechslungsreichen Bewegungs- und Sportangebot am grössten. Auch vom medizinischen Standpunkt aus ist ein vielfältiges Programm sehr von Vorteil: tägliche Aktivitäten (z.B. Treppensteigen, zur Arbeit gehen), Ausdauer-, Kraft- und Koordinations-training sollten alternierend durchgeführt werden. Es ist besser, nicht immer die gleichen Übungen und Trainingseinheiten zu absolvieren, etwas Abwechslung belebt Körper und Geist! Besonders motivierend ist die Bewegung in der Gruppe. Beispiele dazu: Waldspielgruppen, Joggen mit dem Fussballklub, Turnstunden im Wald, Nordic-Walking-Gruppen, Vita Parcours usw.

Bewegung im Freien, insbesondere im Wald

Training im Freien bietet viele Vorteile: Abwechslungsreiche Umgebung, immer wechselnde Eindrücke, Beteiligung aller Sinne, was die Attraktivität erhöht, z.B. Vogelgezwitscher, Wind, verschiedene Pflanzen, Blumen, Tiere, angenehme Farben und Gerüche, unterschiedlich je nach Wetter und Jahreszeit. Das Erlebnis der Jahreszeiten ist intensiver, wenn man diese auch draussen erlebt. Besonders angenehm ist die Umgebung im Wald, bietet er doch neben den genannten Attraktivitäten Schutz vor Sonne, Regen, Staub, Aerosolen aller Art (Feinstaub), sowie von Giftstoffen oder auch Radioaktivität, Lärm und – für einige wichtig – Sicht. Auch die Bodenbeschaffenheit ist im Wald äusserst günstig. Und wie schon die Grossmutter immer sagte: «Der Wald ist bei jedem Wetter schön!»

- Der Wald bietet Schutz vor Sonnenbrand, die Haut wird geschont. Auch bei Hitze bietet der Wald Schutz. Sport sollte bei grosser Hitze mit besonderem Bedacht betrieben werden. Wenn die körperliche Belastung zu gross und der Flüssigkeitsmangel zu stark ist, droht ein Kreislaufkollaps. Im Wald ist es kühler, deshalb ist die Gefahr eines Hitzekollapses oder gar Hitzschlags wesentlich geringer.
- Die Staub- und Aerosolbelastung (Feinstaub) ist im Wald geringer als auf dem offenen Feld, die Atemwege werden geschont. Die Luft ist auch nicht zu trocken, was vor einer Reizung der Atemwege infolge Anstrengung (vermehrte Atmung) schützt. Die Ozonkonzentration bei starker Sonneneinstrahlung im Hochsommer ist jedoch im Wald nicht geringer, da auch aus Stoffen, die von den Pflanzen gebildet werden, den Terpenen, unter Sonneneinstrahlung Ozon gebildet wird. Sobald die Sonne jedoch tiefer steht, geht die Ozonkonzentration zurück.
- Die Lärmimmission ist im Wald weniger gross als auf dem Feld. Hier am Rhein ist das besonders auffällig: Bei grossem Verkehrsaufkommen herrscht im Waldesinneren im Gegensatz zu den Rheinufern, die nahe der Autobahn liegen, eine angenehme Ruhe. Im Winter, bei fehlendem Blätterdach, ist der Lärm weniger gut gedämmt.
- Der relativ weiche, elastische Waldboden ist für die Gelenke ideal und zum Joggen und Marschieren wesentlich günstiger als befestigte Feldwege oder gar Teerstrassen.
- Übergewichtige scheuen sich oft vor Bewegung, weil sie befürchten, es könnte sie jemand beim Training sehen. Sie besuchen deshalb kein Fitness-Center und auch keinen Turnverein. Der Wald bietet auch in dieser Hinsicht einen Vorteil. Am Morgen ist man meistens allein unterwegs, und die Bäume bieten Sichtschutz.
 - Bewegung im Wald kostet nichts! Weder Eintritt noch eine teure Ausrüstung. Dies ist ein wichtiger und nicht zu vernachlässigender Aspekt; denn Übergewicht und Bewegungsmangel bilden insbesondere bei der einkommensschwächeren Bevölkerung ein verbreitetes Problem.



Empfehlungen für Erwachsene des Bundesamtes für Sport (Baspo) und Bundesamtes für Gesundheit (BAG). Quelle: www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/themen/gesundheit/empfehlungen.html

2.3 40 Jahre Vita Parcours – ein Erfolgskonzept im Zeichen der Gesundheit

Josef Bächler, Projektleiter Stiftung
Vita Parcours Schweiz

Der erste Vita Parcours wurde 1968 auf der Fluntern (ZH) durch die Männerriege Wollishofen ins Leben gerufen. Nach verschiedenen Anpassungen bei den Übungen kam es zum 25-Jahre-Jubiläum 1993 zur Gründung der Stiftung Vita Parcours mit Felix Gutzwiller als Präsident. Seit 1998 ist die Zürich Exklusivsponsorin. Es kam es zu einer umfassenden Neukonzeptionierung (Entwicklung am Sportwissenschaftlichen Institut Magglingen):

- Längere Einlaufstrecke
- Reduktion von 20 auf 15 Stationen; teilweise mit einem Grätewechsel
- Erweiterung von 26 auf 43 Übungen
- neue Kennzeichnung: Gelb = Beweglichkeit / Geschicklichkeit; Rot = Kraft; Blau = Ausdauer
- genaue Vermessung nach Distanz, Steigung und Leistungskilometer
- Ausdauerstest mit Berechnung des Kalorienverbrauchs

Ab 2008 heissen die Vita Parcours «Zürich vitaparcours».

In der Schweiz gibt es zurzeit 503 Vita Parcours. Proportional zur Bevölkerung in den drei Sprachregionen sind es in der Deutschschweiz 353, in der Westschweiz 116 und in der italienischsprachigen Schweiz 34 Parcours. Sämtliche Parcours werden alle ein bis drei Jahre auf ihre Qualität hin geprüft (jährlich rund 200 Prüfungen).

Verantwortlich für Bau und Unterhalt (im Frühjahr gründlicher Service; im Sommer regelmässige Prüfung; mähen, schneiden, reparieren, verbessern usw.) sind bei 70% der Vita Parcours die Gemeinden, bei 15% Tourismusorganisationen und bei 15% «Private» wie Turnvereine, Skiclubs, Wandergruppen usw.

2002 ergab eine Studie von Lamprecht und Stamm (2002) über die «Bekanntheit, Nutzung und Bewertung der Vita Parcours durch die Schweizer Bevölkerung», dass 94% der Schweizer Bevölkerung den Begriff Vita Parcours kennen. 90% können eine rudimentäre Beschreibung, z.B. «markierte Laufstrecke im Wald mit Übungen» machen. Das sind Werte, wie sie für bekannte Marken wie Coca Cola, Migros, Adidas, VW usw. erhoben wurden. 21% der Befragten gaben an, dass sie den Vita Parcours nutzen, 10% sogar regelmässig. 2006 ergab eine Zählung auf Vita Parcours in verschiedenen grossen Ortschaften, dass in den Rushhours durchschnittlich 17,8 Personen pro Stunde auf dem Vita Parcours anzutreffen sind.

Fazit

- Die 503 Vita Parcours bilden in der Schweiz ein flächendeckendes Netz von Bewegungs- und Gesundheitsinstallationen.
- Gut unterhaltene, schön angelegte Vita Parcours haben nach wie vor ihr zahlreiches Publikum.
- Vita Parcours sind mehr als das «Fitness-Center der armen Frau und des armen Mannes»; sie bilden das grösste Fitness-Center der Schweiz – und dies in der Natur und an der frischen Luft – und sprechen damit alle Sinne an...
- Vita Parcours sind rund um die Uhr gratis für die ganze Bevölkerung da (nur hingehen muss jeder selber!).



Josef Bächler
(ganz rechts)
referiert über
die 500 Vita
Parcours in
der Schweiz.

2.4 Was kann der Forstbetrieb zum gesundheitsfördernden Wald beitragen?

Remo Widrig, Revierförster von Bad Ragaz

Eine wichtige Aufgabe des Forstdienstes ist es, den Leuten bewusst zu machen, dass der Aufenthalt und die Bewegung im Wald gesund sind. Der Bezug zum Wald ist nicht mehr so gross wie früher.

Der Förster kann einiges dazu beitragen, dass der Wald den Leuten «gefällt» und damit auch eine gesundheitsfördernde Wirkung hat. Dies ist vor allem im «Erholungswald» wichtig, wie zum Beispiel in den Wäldern im Giessenpark. Zu einem «schönen» Wald tragen folgende forstliche Tätigkeiten bei:

- Förderung der Baumartenvielfalt: im Giessenpark gibt es 100 verschiedenen Baum- und Straucharten;
- Bäume mit unterschiedlichem Alter: im Giessenpark gibt es viele alte Bäume, die eine besondere Wirkung auf die Menschen haben. Bei Sicherheitsproblemen müssen alte Bäume entfernt werden, so lange wie möglich sollten solche Baumriesen aber erhalten bleiben.
- Äste am Boden: im Erholungswald sollten die Äste nach dem Holzen weggeräumt werden, da herumliegende Äste von vielen Leuten als Unordnung empfunden werden;
- Im Erholungswald steht die Holzproduktion nicht im Vordergrund.



Karikatur aus einem alten «Nebelspalter» unbekannten Datums – aber immer noch aktuell.

3 Diskussion der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Bei den einzelnen Statements handelt es sich nicht unbedingt um die Meinung der Referentinnen und Referenten, sondern um Fragen und Diskussionsbeiträge der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Bewegung und Sport

Ob jemand lieber ins Fitnesszentrum geht oder draussen in der Natur Sport treibt, hängt auch mit der persönlichen Lebenseinstellung zusammen. Eine Leistungssteigerung ist auf dem Laufband genauso zu erreichen wie beim Training draussen.

Bewegung und Sport bringen natürlich auch «indoor» einen Gesundheitseffekt. Draussen in der Natur kommen andere – vielleicht mehr psychische – Effekte hinzu.

Wahrnehmung der Natur

Es gibt Jogger, die mit dem Kopfhörer auf den Ohren durch den Wald laufen und die Geräusche der Natur gar nicht wahrnehmen. Für sie scheint die Natur beim Training nicht wichtig zu sein.

Die sportliche Betätigung und die Kontemplation draussen in der Natur sind zwei verschiedene Dinge. Sie können miteinander verbunden werden, müssen aber nicht.

Oft hängt man in der Natur auch den Alltagsgedanken nach und kann nicht abschalten.

Es kommt aber auch vor, dass bei einem «unlösbaren» Problem die andere Umgebung und der freiere Lauf der Gedanken in der Natur plötzlich alles klar werden lassen.

Ist ein Jogging in der Mittagspause überhaupt sinnvoll? Bedeutet das nicht zusätzlichen Stress?

Das ist individuell sehr unterschiedlich. Jeder muss für sich den richtigen Zeitpunkt für Bewegung und Sport finden.

In einer Fernsehsendung wurden kürzlich Angestellte gezeigt, welche auf dem Laufband gehend am Computer arbeiten. Bewegung im Alltag ist sicher gut, doch ob das Arbeiten auf dem Laufband Sinn macht?

Man sollte sich auf eine Tätigkeit konzentrieren und nicht verschiedene Dinge gleichzeitig machen. Bewegung und Sport sollen ja auch Abwechslung zum Arbeitsalltag bringen und Stress abbauen, und nach dem Sport braucht es Erholung. Alles zu seiner Zeit.

Es gibt auch andere Möglichkeiten, sich im Alltag zu bewegen, z.B. Treppensteigen statt Liftfahren, Aufstehen zum Telefonieren, zu Fuss oder mit dem Velo zur Arbeit usw.

Vor 100 Jahren gab es keinen Turnunterricht und keine Turnhallen und dennoch waren die Kinder nicht übergewichtig.

Die weichen Waldwege wurden angesprochen. Genügt ein normaler Waldweg oder braucht es spezielle Unterhaltsmassnahmen?

Eine befestigte Forststrasse ist nicht weicher als zum Beispiel Feldwege (etwas weniger hart als Teer). Die kleineren Waldwege sind aber deutlich weicher (allerdings besteht auch die vermehrte Gefahr eines Misstrittes). Speziell «weich» sind die Wege der Finnenbahnen (Holzschnitzel).

Vielleicht könnte man vermehrt die lastwagengängigen Wege mit einem grünen Mittelstreifen ausstatten?

Massgebend für die Schonung des Bewegungsapparats ist nicht nur die Härte der Wege beziehungsweise des Bodens, sondern auch die Unebenheit. Auf Waldwegen ist die Bewegung weniger monoton, und jeder Schritt ist etwas anders, was die Gelenke schont und die Koordination verbessert.

Vita Parcours

Hat die Stiftung Vita Parcours das Ziel, weitere Vita Parcours zu installieren?

Es ist nicht möglich und auch nicht das Ziel, in allen 2700 Schweizer Gemeinden einen Vita Parcours zu unterhalten. Zurzeit halten sich die neuen und die «aufgegebenen» Vita Parcours in etwa die Waage. Pro Jahr kommen in der Schweiz durchschnittlich ein oder zwei neue Vita Parcours dazu.

Warum sind die Vita Parcours im Wald?

Die wichtigsten Gründe dafür sind das angenehme Klima im Wald und die einfachere Bewilligungserteilung (weniger Privatbesitz). Im Jura gibt es aber auch Vita Parcours, welche über Weiden führen.

Gibt es auch Vita Parcours im Ausland?

Es gibt immer wieder Anfragen. Das System wird zum Selbstkostenpreis ins Ausland verkauft. In Deutschland gibt es rund 1500 Trimm-dich-Pfade.

Werden die Vita Parcours mit Finnenbahnen oder anderen beschilderten Laufstrecken kombiniert?

Zum Teil sind Vita Parcours und Finnenbahn getrennt, zum Teil sind sie kombiniert. Oft führen ein Vita Parcours und eine beschilderte Laufstrecke teilweise über die gleichen Wege. Es macht keinen Sinn, an jeder Ecke des Waldes andere Einrichtungen zu installieren. Um die Auswirkungen auf die Natur möglichst klein zu halten, sollten die verschiedenen Einrichtungen konzentriert und wo möglich miteinander kombiniert werden.

Was ist die Motivation, den Vita Parcours zu benutzen?

Das ist das Geheimnis des Vita Parcours. Niemand weiss es genau. Vielleicht ist es der individuelle Charakter. Jeder kann gehen, wann er will und machen, was er will.

Wären die Leute auch bereit, etwas für die Benutzung der Vita Parcours zu bezahlen?

Diese Frage wurde (noch) nie untersucht.

Gesundheit im Wald heisst nicht nur Herumrennen. Wichtig ist es auch, die Leute in die Natur zu bringen und ihr Naturverständnis zu fördern. Die Natur einfach zu geniessen, hat auch einen Wert. Dazu braucht es nicht eine möglichst hohe Geschwindigkeit

Landschaft und Gesundheit

Der Standort, wo die Diskussion stattfindet, ist eine Art Konzertsaal mit Bäumen. Hier beim See mit den alten Bäumen rundherum herrscht eine spezielle Akustik. Man könnte auch von einer akustischen Landschaft sprechen. Solche Orte haben eine grosse Symbolkraft und müssen erhalten werden.

Alte Bäume

Die alten Bäume am See sind Symbol für Respekt, Erfahrung, Weisheit, Charakter... Die Bäume bilden einen wohltuenden Kontrapunkt zur heutigen Kurzlebigkeit.

Umso störender wirkt der Lärm von einem Presslufthammer aus der Ferne.

Kulturerbe

Der Giessenpark ist ein altes Kulturerbe. Er ist auch ein Produkt des Tourismus (Bad Ragaz als Bäder- und Kurort). Um den Park zu erhalten, braucht es viel Pflege. Mit «Natur» hat das aber wenig zu tun.

Mensch + Natur = Kultur.

Eine schön gestaltete Landschaft kann eine Brücke zur Natur bilden.

Diese offene «Savannenlandschaft» mit dem See gefällt den meisten Leuten besser als der dichte Wald. Eine Theorie besagt, dass der Mensch in der Savanne entstanden ist und uns diese Landschaft immer noch am meisten «in den Genen» liegt.

Parkanlagen in der Schweiz...

Leider gibt es in der Schweiz wenige solche Parkanlagen. Im Kanton Aargau beispielsweise gibt es Siedlungen, Wald und etwas Landwirtschaftsland, das immer mehr unter Druck kommt. Inzwischen kann man beinahe von einer Waldstadt Aargau sprechen.

...und im Ausland

Im Ausland gibt es viel mehr Parkanlagen. Dies hängt auch mit den grossstädtischen Verhältnissen zusammen. In der Grossstadt ist das Bedürfnis nach Naturräumen grösser als in unseren vergleichsweise kleinen Städten, wo der Wald meist sehr nahe ist.

Bei uns gab es früher die Allmend, die leider immer mehr verschwindet.

Erreichbarkeit

Die Qualität einer Landschaft hängt auch von der Erreichbarkeit für die Menschen ab. Oft ist die Durchgängigkeit des Raumes nicht gegeben. Die «Vernetzung» von Grünräumen ist nicht nur für die Natur wichtig, sondern auch für die Menschen.

Raum für Erholung

Erholung braucht viel Raum. In vielen Gemeinden wird dieser Aspekt zu wenig beachtet. Noch heute werden grosse neue Wohnquartiere aus dem Boden gestampft, ohne dass daran gedacht wird, wo sich die Bewohner dereinst in der Landschaft bewegen und erholen können. Bewusst gestaltete Erholungsräume fehlen.

Die Leute lediglich in den Park zu bringen und zu hoffen, dass sie lernen, die Natur zu schätzen, genügt nicht. Sie müssen in die Natur hinausgehen und eine Persönlichkeit entwickeln.

Was ist der Mehrwert im Wald?

Die Politik möchte wissen, wie viele Gesundheitskosten eingespart werden können, wenn die Leute in den Wald gehen. Nur so besteht eine Chance, dass die Leistungen honoriert werden.

Wir haben Hinweise, doch es fehlen Studien.

Psychologie

Da kommt man in den Bereich der Umweltpsychologie. Das Geheimnisvolle zieht die Leute an – Stichworte: Neugierde, Interesse, Fragen. Der Aufenthalt in der Natur sollte Fragen auslösen.

Landschaftsarchitektur

Die Entwicklung geht aber in eine andere Richtung. Die Landschaftsarchitekten propagieren heute die Einfachheit. «Einfach» gestaltete Parks und Landschaften dürften aber schnell einmal langweilig werden.

<i>Erlebniswert</i>	Ein Weggebot schmälert den Erlebniswert einer Landschaft ebenfalls. Das Geheimnisvolle einer Erkundungstour im Wald geht verloren.
<i>Mystery</i>	Einige Waldstücke sollten für Abenteuer und Entdeckungen offen sein. Früher konnte man beispielsweise noch aufs fahrende Tram aufspringen. Solche kleine Alltagsabenteuer sind heute nicht mehr möglich. Der Wald könnte ein Ort sein, wo noch ein wenig «Mystery» herrscht.
<i>Vielfalt an Landschaften</i>	Wünschenswert wäre eine grosse Vielfalt an verschiedenen Landschaften. Nicht alle suchen dasselbe. Der eine sucht Ästhetik, ein anderer Wilderness, der nächste Abenteuer usw.
<i>Pilze</i>	Der Pilzer beispielsweise geht da hin, wo die besten Pilze wachsen oder wo es viele verschiedene Arten gibt.
<i>Waldschulen</i>	Eine Möglichkeit für Kinder, den Wald ganzheitlich zu erfahren, bieten die Waldspielgruppen und Waldschulen. Man kann den Wald auch je nach Stimmungslage oder Ziel anders erfahren. Als Spitzensportler sucht man in der Natur vielleicht rein das physische Training, der gleiche Mensch kann aber auf dem Spaziergang in der Natur die psychischer Erholung genießen oder mit dem Fotoapparat in der Hand die Ästhetik der Natur suchen.
<i>Infrastruktur konzentrieren</i>	Die Vielfalt an verschiedenen Erlebnisräumen sollte aber nicht über die ganze Fläche verteilt werden. Der Wunsch nach Vielfalt darf nicht dazu führen, dass überall Infrastrukturen, wie zum Beispiel Seilparks, errichtet werden. Wenn es für bestimmte Aktivitäten Infrastrukturen braucht, sollten diese in speziell dafür bestimmten Gebieten konzentriert sein (Ausscheidung von Erholungswäldern).
<i>Naturräume</i>	Es ist auch wichtig, dass grössere Naturräume und Wälder sich selbst überlassen werden – auch im Mittelland, wo die meisten Leute leben. Auch das gehört zur Vielfalt an Angeboten in der Landschaft.



Referentin Verena Kesselring (ganz links) und interessierte Zuhörerinnen und Zuhörer.

4 Gedanken des Gesprächsleiters Bernhard Nievergelt

Man weiss es: Wälder produzieren nicht nur Bau- und Energieholz, schützen nicht nur Wasser, Pflanzen, Tiere und Menschen vor Lawinen und Murgängen. In wenigen Jahrzehnten und aktuell geradezu lawinenartig hat die Bedeutung des Waldes als Sportarena, als Freiraum für Outdoor-Vergnügen und vor allem auch als für die Gesundheit wichtigen Erholungsraum zugenommen.

Man möchte es deshalb genauer wissen: Woran liegt es, dass der Wald in der Lage ist, im Gesundheitswesen einen stützenden Beitrag zu leisten? Ausgehend von dieser Frage hatte ich im Geheimen erwartet, die Referate und Diskussionen würden so nebenbei auch bisher nicht erkannte Defizite in unseren Wäldern aufdecken. Nun meine ich keineswegs, die im Forstwesen schon bisher bewusst geförderten Leistungen im Bereich der Erholungsfunktion des Waldes seien unbedeutend. Der kritische und vertiefte Blick ärztlich geschulter Experten könnte aber – so dachte ich mir – Hinweise geben auf die eine oder andere lokal zweckmässige und zumutbare Massnahme, um damit die medizinale Wirkung des Waldes weiter zu steigern.

Geäusserte Hinweise dieser Art betrafen etwa den Bodenbelag der Wege: weich und federnd oder – falls hart – in der Oberflächenstruktur uneben, damit der Fuss bewegt wird. Offensichtlich ist aber der Stellenwert des Waldes im Gesundheitswesen nicht verknüpft mit einem durch Sonderansprüche beladenen ärztlichen Wunschzettel an die Adresse des Waldbaus. Die in den Referaten und in der Diskussion gehörten Fakten und Einschätzungen lassen viel eher darauf schliessen, dass der in unserm Land frei begehbare und dank der Vielfalt der Standorte und Ziele mannigfaltige Wald – wie er sich heute präsentiert – eine auch für unterschiedlichste Bedürfnisse in der Gesundheitsvorsorge hohe Qualität bietet. Geschätzt und gesucht werden im Wald die entspannende, befreiende Stimmung, Wege, die zum Wandern oder zum Joggen einladen und die Bewegungslust stimulieren, ferner Ruhe, Geborgenheit, Stille, Zurückgezogenheit im Vertrauten, wie auch abwechselnde, den ästhetischen Genuss steigernde Waldbilder mit Ausblicken in offene Räume und weite Sichtgassen.

Diesen Ansprüchen ist im traditionell multifunktionalen Wald in hohem Masse Rechnung getragen und damit keineswegs nur dann, wenn Erholung als alles bestimmendes Ziel dominiert und der Wald fast im Sinne eines Landschaftsgartens oder einer Parkanlage gepflegt wird. Selbst im Falle eines sich selbst überlassenen Waldreservates ist die Erholungsfunktion gegeben – weniger als Sportarena allerdings. Der hohe Erlebniswert liegt hier in der genussreichen geistigen He-

erausforderung. Die vielfältigen Einblicke in natürliche Prozesse mit sterbenden und dabei neue Lebenskraft spendenden Bäumen, wie auch das Nebeneinander verschiedener Entwicklungsstadien spiegeln die natürliche Dynamik und lassen uns staunend innehalten.

Es geht somit sehr pauschal um die Qualität der Wälder als vielfältige landschaftliche Perlen für die Freizeit also – nicht nur für Ferien – und deshalb auch um die in der Schweiz fast durchwegs gegebene nahe Erreichbarkeit. An sich würde für die körperliche Bewegung als Therapie gegen Fettleibigkeit, Knochenabbau, Krankheitsanfälligkeit und vielleicht auch zur Bewahrung geistiger Beweglichkeit offenbar selbst ein artenarmer Forst genügen, wenn hier nicht wegen des geringen landschaftlichen Erlebniswertes die gebotene «Trainings-Disziplin» leiden dürfte.

So wurde in den Voten kaum an der Waldqualität gemeckert. Unüberhörbar war indessen die in der Gegenrichtung orientierte Herausforderung: Der zunehmende Sport-, Freizeit- und «Gesundheitsbetrieb» muss vermehrt gelenkt werden, damit die Gesundheit der natürlichen Lebensgemeinschaft Wald nicht gefährdet wird.

Eine grösserräumige Planung, in der miteinander verträgliche oder gar in einer «Win-Win-Situation» kombinierbare Nutzungsanliegen gebündelt werden, um gleichzeitig den Störungsdruck in anderen Gebieten zu minimieren, ist heute denn auch der gesuchte oder bereits gängige Ansatz. So lassen sich beispielsweise auf Wegen oft begangene Naherholungs- und Wandergebiete ideal auch mit Naturlehrpfaden und Fitnessparcours verbinden.

Geradezu lehrbuchmässig zeigte sich das Bündeln verträglicher Nutzungen mitsamt Erschliessung und «Möblierung» geeigneter Parzellen im nahen Umfeld des Kurortes Bad Ragaz. Der für das Thema ideale Ort unseres Runden Feldtisches, eine liebliche offene Waldlandschaft, bot dabei Einblick in eine Gestaltungsvariante, welche auch dem kürzeren Wanderradius älterer Menschen sehr entgegenkommt.

Wenn in einem solchen Gebiet – wie es hier der Fall ist – waldwirtschaftliche Ziele zugunsten des Landschaftsbildes und der Ausstrahlung einzelner markanter Baumindividuen fast wie in einem Stadtpark ganz zurückgestellt werden, muss dies nicht auch für weitere waldbauliche Anliegen gelten. Mit der hohen Besucherdichte ist wohl eine Chance gegeben, um mit unaufdringlicher Information das Verständnis für den Wald und die Besonderheiten dieser Lebensgemeinschaft zu verbreitern und zu vertiefen.

5 Liste der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Leitung / Referenten

Nievergelt Bernhard	Präsident der AfW, Burenweg 52, 8053 Zürich, b.nievergelt@swissonline.ch
Kesselring Verena	Oberärztin, Klinik Valens, Bahnhofstrasse 38, 7310 Bad Ragaz, verenakesselring@bluemail.ch
Bächler Josef	Projektleiter Vita Parcours Schweiz, Rte de Chésalles 48, 1732 Marly 1, baechler@radix.ch
Rodewald Raimund	Stiftung Landschaftsschutz Schweiz, Schwarzenburgstrasse 11, 3007 Bern, info@sl-fp.ch
Widrig Remo	Revierförster Bad Ragaz, Marktbündtenstrasse 5, 7310 Bad Ragaz, remo.widrig@wald-sg.ch
Wolf Brigitte	Geschäftsleiterin der AfW, Ebnetstrasse 21, 3982 Bitsch, b.wolf@bluewin.ch

Übrige Teilnehmer

Brandes Thomas	Regionalförster Waldregion 3 Sargans, Bergstrasse 22, 8890 Flums, Thomas.Brandes@sg.ch
Fierz Marcel	SILVIVA, Hallwylstrasse 29, 8004 Zürich, info@silviva.ch
Furrer Roland	Verband Waldwirtschaft Schweiz / AfW, Rosenweg 14, 4501 Solothurn, furrer@wvs.ch
Glauser Christa	SVS/BirdLife Schweiz, Wiedingstrasse 78, Postfach, 8036 Zürich, christa.glauser@birdlife.ch
Hadorn Christian	Schweizer Wanderwege, Monbijoustrasse 61, 3000 Bern 23, christian.hadorn@wandern.ch
Jenny Hannes	Schweiz. Gesellschaft für Wildtiere, Vialstrasse 57, 7205 Zizers, hannes.jenny@ajf.gr.ch
Murri Marcel	Abteilung Wald Kanton Aargau / AfW, Entfelderstrasse 22, 5001 Aarau, marcel.murri@ag.ch
Niggli Rolf	Verband Schweiz. Vereine für Pilzkunde, Hauptstrasse 3, 3263 Bütigen, rolf.niggli@vsvp.com
Sterchi Therese	Verband Schweiz. Vereine für Pilzkunde, Hauptstrasse 3, 3263 Bütigen, rolf.niggli@vsvp.com
Roth Kurt	Forstrevier Erlinsbach/Küttigen, Postfach 109, 5018 Erlinsbach, forstrevier_kurt_roth@bluewin.ch
Scherer Ruedi	Amt für Wald und Energie Nidwalden, Kreuzstrasse 2, 6371 Stans, ruedi.scherer@nw.ch
Schmid Silvio	Bundesamt für Umwelt, Postfach, 3003 Bern, silvio.schmid@bafu.admin.ch
Schroff Urs	Büro Pan Bern, Hirschengraben 24, 3011 Bern, Urs.Schroff@panbern.ch
Stocker Richard	Arbeitsgem. Naturgem. Waldwirtschaft, Zopf 110b, 5708 Birwil, richard.stocker@waldwesen.ch
Stössel Albert	JagdSchweiz / AfW, Naasstrasse 37, 6315 Morgarten, a.stoessel@bluewin.ch
Sutter Sibilla	Projektleiterin Grün Stadt Zürich, Beatenplatz 2, 8032 Zürich, Sibilla.Sutter@zuerich.ch
Veneziani Maurizio	Kantonsforstamt St. Gallen, Brändlistrasse 12, 9435 Heerbrugg, m.vene@freesurf.ch

Literatur

- Abraham A., Sommerhalder K., Bolliger-Salzmänn H. & Abel T. (2007): Landschaft und Gesundheit. Das Potential einer Verbindung zweier Konzepte. Universität Bern. Im Auftrag von Stiftung Landschaftsschutz Schweiz und Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz.
- EDI 2007: Entwurf zum nationalen Programm Ernährung und Bewegung. www.bag.admin.ch >Themen >Lebensmittel und Ernährung >Ernährung >Präventionsprogramm.
- Frumkin Howard (2003): Healthy places: exploring the evidence. Am J Public Health 93(9): 1451-6.
- Lamprecht M. & Stamm H. (2002): Bekanntheit, Nutzung und Bewertung der Vita Parcours durch die Schweizer Bevölkerung. Repräsentativ-Erhebung im Auftrag des Bundesamtes für Sport, Magglingen.
- Stiftung Vita Parcours (1998): Flyer vitaparcours – Bewegung nach Mass. www.vitaparcours.ch.

Anhang

Thesen zur gesundheitsfördernden Bedeutung von Landschaft von Raimund Rodewald:

Physisches Wohlbefinden

A. Landschaftsräume fördern physische Aktivität in Städten, wenn sie:

- bewegungsfreundlich gestaltet sind (d.h. beispielsweise Gehsteige, Geh- und Fahrradwege, Fussgängerzonen, Verkehrsregelungen, vernetzte Strassen und angenehmen Bodenbelag enthalten und in Bezug auf Verkehr und Kriminalität sicher sind),
- ästhetisch ansprechend sind,
- vegetationsreich sind,
- benutzerfreundlich gelegene Grünanlagen aufweisen.
- sozialen Kontakt ermöglichen.

B. Landschaftsräume wie Wälder und Parks fördern physische Aktivität in und ausserhalb von Städten.

C. Landschaftsräume fördern die motorische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, wenn sie:

- verkehrsarm und sicher sind (auch im Sinne von vorhersehbar, angenehm),
- vegetationsreich sind (z.B. Waldkindergärten).

Psychisches Wohlbefinden

A. Landschaftsräume fördern die Konzentrationsfähigkeit und reduzieren Stress, wenn sie:

- natürliche Elemente enthalten, wie Gewässer, Wälder, Pärke, Berge, Strände etc .

A.1 Vegetationsreiche Landschaften fördern die Konzentrationsfähigkeit, wenn sie:

- eine Distanz zum Alltag ermöglichen,
- attraktive Anziehungspunkte enthalten,
- das Entdecken neuer Dinge ermöglichen,
- mit den Wünschen der Nutzenden kompatibel sind.

A.2. Landschaftsräume fördern die Stressreduktion und Stressprävention, wenn sie:

- als angenehm empfunden werden und natürlich sind, d.h. wenn sie sich durch eine moderate Fülle und Komplexität an natürlichen Elementen wie z.B. Wälder auszeichnen, die als visuelle Stimuli dienen,
- keine Elemente enthalten, die verängstigen.

B. Landschaftsräume fördern positive Emotionen und die Frustrationstoleranz, wenn sie:

- natürliche Elemente enthalten wie Bäume, grüne Wohnumgebung etc.,
- als angenehm empfunden werden.

C. Landschaftsräume fördern Identifikationsprozesse im Sinne einer räumlichen Bindung,

- wenn sie ästhetisch ansprechend sind.

D. Landschaften fördern das psychische Wohlbefinden, wenn sie:

- eine angenehme Klangumwelt enthalten, die Orten eine Identität geben kann,
- ein tiefer Hintergrundgeräuschpegel vorherrscht und so der akustische Komfort erhöht wird,
- ein tiefer Lärmpegel (z.B. Verkehrslärm) vorherrscht.

E. Landschaftsräume fördern die kognitive und emotionale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, wenn sie:

- eine hohe Vegetationsdichte («mystery») enthalten,
- eine Identifikation mit dem Raum ermöglichen («place identity», «sense of place»), indem der Raum mit einem Gefühl des Zuhause-seins und der Vertrautheit in Verbindung steht,
- kreatives Spiel ermöglichen: Landschaften sollen die Möglichkeit zu vielseitigem, abwechslungsreichem, entdeckendem Spiel bieten. Beispiele dafür: Herumstreifen, entdecken, mit interessantem Material spielen, klettern, bewegen.

Soziales Wohlbefinden

A. Vegetationsreiche urbane Landschaftsräume, wie z.B. Stadtparks, Gemeinschaftsgärten oder begrünte öffentliche Plätze fördern die Aneignung von sozialem Kapital (soziale Kontakte und soziale Netzwerke, Gemeinschaftsbildung etc.), wenn sie:

- sicher sind bzw. als sicher wahrgenommen werden (in Bezug auf Kriminalität),
- vielfältige Nutzungsmöglichkeiten zulassen.

B. Ästhetisch ansprechende Landschaften fördern eine emotionale räumliche Bindung (Identifikation) und tragen zur Bereitschaft zu sozialem und ökologischem Engagement bei.

C. Landschaftsräume ermöglichen und fördern Naturerfahrung in Gruppen im Sinne eines Erlebens von Gemeinschaft, Gleichheit, Sicherheit, sozialer Verantwortung, Zusammenhalt und Unterstützung, wenn:

- diese Erfahrung in geführter Form in der freien Natur stattfindet («wilderness experience»).
- Landschaften gemeinsam gestaltet werden (z.B in Form gemeinsamer Parkgestaltung, Gartenarbeit, etc.).

D. Landschaftsräume fördern die soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, wenn sie:

- sicher sind (d.h. Spielen ohne die Gefahr durch Verkehr ermöglichen),
- sowohl Spielen alleine und ohne die ständige Aufsicht von Erwachsenen ermöglichen (Privatheit) als auch Kontakte mit anderen Kindern ermöglichen (soziale Begegnung), dafür können Landschaften so gestaltet werden, dass sie Räume für Gruppenaktivitäten («open spaces») als auch Rückzugsmöglichkeiten beinhalten,
- vegetationsreich sind,
- kreatives Spiel (z.B. Rollenspiel) ermöglichen.