

Gesundheitswirkung Wald

Woche des Waldes / Wer sich im Wald aufhält, tut dem Körper und der Seele etwas Gutes

Die österreichweite „Woche des Waldes“ steht heuer unter dem Motto „Best of forest“.

Zwei „best ofs“ des Waldes wurden am vergangenen Montag von der Landwirtschaftskammer Vorarlberg zusammen mit dem Land Vorarlberg im „Naturraum“ der Waldschule Bodensee in Bregenz präsentiert. Wer sich im Wald aufhält, tut seinem Körper und seiner Seele etwas Gutes. Waldspaziergänge machen den Kopf frei und den Puls ruhig.

„Killerzellen“ werden aktiviert

DI Thomas Ölz von der Landwirtschaftskammer Vorarlberg wies auf die sensationellen Ergebnisse über die Gesundheitswirkung von Wald aus mehreren Untersuchungen hin. Forscher der Nippon Medical School in Tokio fanden beispielsweise heraus, dass Waldluft die natürlichen „Körperkillerzellen“ aktiviert. Dadurch können diese dann besser gegen Krankheitserreger wie Viren oder Bakterien kämpfen. Bereits ein Waldspaziergang vermehrt diese „Killerzellen“ um 50 Prozent. Wer nur einen Tag im Wald verbringt, hat sogar sieben Tage lang eine erhöhte Anzahl an stärker aktiveren „Killerzellen“ im Blut, fanden die japanischen Wissenschaftler heraus. Ebenfalls in Japan wurde der Speichel von gestressten Studienteilnehmern vor und nach einem Waldspaziergang untersucht. Die Konzentration des Stresshormons Cortisol sank drastisch. Bei einem Stadtpaziergang, der zum Vergleich stattfand, trat die Cortisolreduzierung nicht auf.

Bau gesünder mit Holz!

Mit Holzanwendungen kann diese Gesundheitswirkung vom Wald in die eigenen Arbeits- und Wohnräume geholt werden. Auch hier gibt es Stu-



Präsentierten die Gesundheitswirkung des Waldes / (v.l.) DI Thomas Ölz, LK Vorarlberg, Mag. phil. Karin Müller-Vögel und DI Peter Feuer-singer von der Waldschule Bodensee sowie Landesforstdirektor DI Andreas Amann.

dien, die die Gesundheitswirkung von Holzräumen untermauern!

„Workout gegen Burnout“

Die Waldschule Bodensee greift das Thema „Green Care Wald“ auf und bietet nicht nur Waldpädagogik für Kinder, sondern auch speziell Angebote für Erwachsene unter dem Titel „Erwachsenenwald“ und „Gesundheitswald“ an. Mag. phil. Karin Müller-Vögel stellte das neue Angebot für Firmen vor: Die physische und psychische Gesundheitsprävention und das persönliche Wohlbefinden der Menschen in ihrem Arbeitsumfeld steht hier im Mittelpunkt.

„Dies ist beispielsweise ein ideales Mittel als Burnout-Vorbeugung“, ist sich Karin Müller-Vögel von der Waldschule

Bodensee sicher (Infos unter www.waldschule-bodensee.at).

Besondere Produktionsfabrik „Wald“

Landesforstdirektor DI Andreas Amann stellte die Besonderheiten der Fabrik „Wald“ als „best of forest“ vor: Die Produktionsmaschinen sind gleichzeitig auch das Produkt und sind nach einem einfachen dreiteiligen Bauplan konstruiert: Wurzel (Beschaffung und Fundament) – Stamm (Verteilung und Lager) – Krone (Produktion). Der Maschinenpark erneuert sich dabei von selbst.

Genial einfach – seit Millionen Jahren bewährt

Das Produktionsverfahren ist ebenfalls genial einfach und seit Millionen Jahren bewährt. Aus Wasser und Kohlendioxid

und einigen Bodenmineralien wird Zucker und in der Folge Holz produziert. Die Energie für die Produktion beziehen die Produktionsmaschinen von der Sonne. Sie ist kostenlos, wie auch das verwendete Wasser und das Kohlendioxid.

Auch die Abfallstoffe sind besonders: Abgestorbene Blättern, Blüten und Samen werden automatisch recycelt bzw. kompostiert und über den Boden wieder in den Produktionsprozess eingebracht.

„Abfallprodukt Sauerstoff“

Ein weiteres Abfallprodukt der Produktion ist Sauerstoff. Wenige Firmen haben solche Abfallprodukte. Wenn sie kurz die Augen zumachen, können Sie sich auf den Lärmpegel in der Maschinenhalle konzentrieren. Was Sie dabei hören, sind vor allem der Wind, verschiedene Vögel sowie andere Lebewesen, welche bei der ständigen Regeneration der Fabrik und der Abfallbeseitigung mitwirken. In dieser Fabrik werden landesweit jährlich ca. 610.000 Kubikmeter Holz produziert. Die jährlich geerntete Holzmenge von ca. 440.000 Kubikmeter bedeutet für die Waldeigentümer einen Ernteerlös von EUR 28 Millionen.

Auswirkungen der riesigen Fabrik

Solch riesige Fabriken haben natürlich auch Auswirkungen auf ihre Umgebung. Im Fall des Waldes sind es vor allem günstige Wirkungen: Neben der Holzproduktion bietet der Wald attraktiven Lebensraum für eine Unzahl von Lebewesen – er ist das Landschaftselement mit der höchsten Biodiversität.

Er schützt vor Lawinen und Steinschlag und bewahrt mit seinen mächtigen Wurzeln auch viele Hänge vor Rutschungen. Die feine Humusschicht ist ein ausgezeichneter Trinkwasserfilter, weshalb der Wald das beste Trinkwasserschutzgebiet ist. Er nimmt auch dem Starkregen seine Spitzen, da er im Jahresdurchschnitt nur etwa 80 Prozent der Niederschläge auf den Boden durchlässt und ein höheres Wasserspeichervermögen als viele verdichtete Kulturböden hat.