

MONTAG, 24. FEBRUAR 2020

Bad Neualbenreuth und Umgebung

27

Achtsame „Waldgesundheitstrainer“

Bad Neualbenreuth. (exb) „Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass der Wald positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat“, sagt Dr. Dr. Angela Schuh. Die Professorin der Ludwig-Maximilians-Universität München leitete die Ausbildung der ersten „Waldgesundheitstrainer“ in Bad Wörishofen.

Pilotstudie mit 15 Orten

Zu den Pionieren aus 15 bayerischen Heilbädern und Kurorten zählten Beate Ott und Michael Rückl für Bad Neualbenreuth, das sich als frisch gekürtes Heilbad seinen Gästen naturnah und bodenständig präsentieren möchte. Das Projekt „Wald und Gesundheit“, das vom Wirtschaftsministerium in Zusammenarbeit mit dem bayerischen Heilbäderverband gefördert wird, passt da genau ins Konzept. Veran-

stalter waren der Kneippärztebund Bad Wörishofen und die Ludwig-Maximilians-Universität. Die Partner wollen den Wald als Gesundheitsressource in den Heilbädern und Kurorten nutzen und in Verbindung mit den ortsgebundenen Heilmitteln neue Therapie- und Präventionsangebote entwickeln. Wissenschaftlich begleitet wird die Studie vom Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung der Universität. 15 Orte machen mit.

Professorin Angela Schuh hat zusammen mit ihrer Mitarbeiterin Gisela Immich zahlreiche Studien zum Thema ausgewertet: „Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass der Wald positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Der Wald stärkt das Wohlbefinden, ruft positive Emotionen hervor und hellt die Stimmung auf.“

Die künftigen Waldgesundheitstrainer hatten ein straffes Programm. Auf dem Stundenplan standen Studien zur Wirkung des Waldes, zu Klima, Luft und Kneipp-Anwendungen. Dazu lernten die Teilnehmer Grundlagen der Achtsamkeit, Reflexionsmethoden und den Umgang mit Gruppen. „Es waren alle Teilnehmer mit großer Begeisterung bei der Sache“, berichtet die Projektleiterin des Heilbäderverbandes, die Bad Reichenhaller Kurdirektorin Gabriella Squarra. Mit dem Büffeln in Bad Wörishofen ist es aber längst nicht getan. Jeder muss nun eigene Konzepte für seinen Ort entwickeln.

Vortrag im Sibyllenbad

Die künftigen Bad Neualbenreuther Waldgesundheitstrainer geben einen Einblick rund um das Thema



Die künftigen Waldgesundheitstrainer mit Projektleiterin Gabriella Squarra (Zweite von links) vom Heilbäderverband, Professorin Angela Schuh (Mitte) und Gisela Immich (links) von der LMU München. Bild: exb

„Wald und Gesundheit“ am Mittwoch, 4. März, um 19 Uhr im Ausstellungsraum des Sibyllenbades. Der Eintritt zum Vortrag „Der Wald – Heilkraft der Natur“ ist frei. Am

Freitag, 27. März, geht es von 14 bis 16.30 Uhr im „Adamhof“ in Hardeck um „Wald-Gesundheit in Theorie und Praxis“ mit Beate Ott und Michael Rückl, Beitrag 7 Euro.