

Wald und psychische Gesundheit: Synergien für eine nachhaltige Zukunft

Marlén Gubsch^{1,*}, Verena Biehl^{2,3}, Tanja Chautems¹, Clémence Dirac Ramohavelo⁴, Julie Page⁵, Jean-Laurent Pfund⁴

¹ Pan Bern AG, Bern (CH)

² Public Health Schweiz, Bern (CH)

³ Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, Departement Gesundheit, Winterthur (CH)

⁴ Bundesamt für Umwelt, Abteilung Wald, Bern (CH)

⁵ Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz, Bern (CH)

Gesundheitsfördernde Waldleistungen sind nicht nur gesellschaftlich stark nachgefragt, sondern werden bereits auch von Gesundheitsinstitutionen und -dienstleistenden genutzt und erfreuen sich wachsender Nachfrage. Eine sektorübergreifende Entwicklung und gemeinsame Vermarktung bietet allen Beteiligten gute Chancen, gesundheitsfördernde Waldleistungen gewinnbringend zu bewirtschaften. Hier ist die Waldbranche aufgefordert, sich proaktiv in den Prozess einzubringen und diesen nach ihren Bedürfnissen mitzugestalten. Dieser interdisziplinäre Ansatz bietet zudem vielfältige Synergien zu aktuellen Herausforderungen angrenzender Sektoralpolitiken.

doi: 10.3188/szf.2025.0286

* Hirschengraben 24, CH-3001 Bern, E-Mail marlen.gubsch@panbern.ch

Der Wald spielt seit jeher eine bedeutende Rolle für die menschliche Gesundheit (Konijnendijk et al 2023). Er hat vielfältige gesundheitsfördernde Effekte auf physischer, psychischer und emotionaler, kognitiver sowie sozialer Ebene. In der Schweiz wurde bereits vor 20 Jahren eine umfassende Studie zur Rolle des Waldes in der Gesundheitsförderung durchgeführt (Gasser & Kaufmann-Hayoz 2005). Bisher wurde sie vor allem in der Sport- und Bewegungsförderung sowie indirekt in der wald- und erlebnispädagogischen Praxis berücksichtigt. In den letzten Jahren lag der Fokus verstärkt auf evidenzbasierten Ansätzen im Bereich der psychischen Gesundheit, sodass der Wald heute auch in präventiven, therapeutischen und rehabilitativen Settings von Kliniken und Gesundheitseinrichtungen eine Rolle spielt. Für die Waldbranche bietet sich damit die Chance, mit interdisziplinären Partner-

schaften neue innovative Handlungsfelder und Geschäftsmodelle zu erschliessen (siehe Box). Aufgrund der aktuellen Entwicklung wurde zusammen mit dem BAFU, Abteilung Wald, das Projekt «Mainstreaming Wald in der Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie» durchgeführt (Gubsch et al 2025). Es sollte aufzeigen, ob und wie das Thema auf politischer und strategischer Ebene gestärkt werden kann, damit es sich in der Praxis nachhaltig etabliert. Die Ergebnisse der Leitfadenterviews und eines interdisziplinären Workshops werden hier vorgestellt.

Wald und psychische Gesundheit: Wo die Seele aufblüht

Nicht übertragbare Krankheiten, häufig Stressfolgeerkrankungen, verursachen 48% der direkten Gesundheitskosten, wobei psychische Erkrankungen den weitaus

grössten Teil ausmachen (BAG, GDK, GFCH 2024). Die psychische Gesundheit in der Schweiz liegt auf einem mittelhohen/hohen Niveau und schneidet im internationalen Vergleich positiv ab (Peter et al 2023). Trotzdem weist knapp die Hälfte (48%) der Schweizer Bevölkerung Symptome psychischer Erkrankungen auf, rund 38% fühlen sich psychisch belastet und 13.5% haben schwerere Symptomausprägungen. Die Notwendigkeit, den Zugang zu Behandlungsmöglichkeiten zu verbessern, ist gross, und neue (Therapie-)Ansätze sind gesucht.

Der Aufenthalt in natürlichen Umgebungen wie Wäldern wirkt sich positiv auf der psychologischen (z.B. Symptomreduktion bei Depressionen, Angst) und physiologischen (z.B. Reduktion von Blutdruck, Stresshormonen) Ebene aus. Der Wald lässt sich so hervorragend zur Förderung der psychischen Gesundheit, in der Prävention und in der Therapie von psychischen Erkrankungen einsetzen. Indem sie die Erfahrung ermöglichen, in den Zyklus der Natur eingebettet zu sein und dadurch Sinnhaftigkeit sowie Selbstwirksamkeit zu erleben, können achtsamkeitsbasierte Waldinterventionen und -therapien langfristig einen wertvollen Beitrag zur psychischen Gesundheit der Bevölkerung leisten.

«Gesundheitswälder Schweiz»

Im Rahmen des WHFF-Projekts «Gesundheitswälder Schweiz» wurde der Einfluss unterschiedlicher Waldstrukturen auf ausgewählte Gesundheitsaspekte literaturbasiert zusammengetragen, ein einfaches, praxisnahes Analysetool entwickelt und anhand von fünf Fallbeispielen waldleistungsorientierte Geschäftsmodelle erarbeitet (Gubsch et al 2025). Damit lassen sich als Grundlage für die Planung und Gestaltung von Gesundheitsangeboten Waldcharakteristiken und -managementoptionen gezielt mit spezifischen Ansätzen der Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie verbinden.

Neue Perspektiven, Synergien und Co-Benefits

Die menschliche Gesundheit ist untrennbar mit der Gesundheit des Planeten und der Ökosysteme verbunden. Klimawandel, Biodiversitätsverlust sowie Umweltverschmutzung und Ressourcenübernutzung haben direkte Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen. Um die Herausforderungen zu bewältigen und die 2015 von allen UN-Mitgliedsstaaten unterzeichnete Agenda 2030 sowie die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung zu erreichen, sind intersektorale Ansätze notwendig. Die Schnittstellen zu den Nachhaltigkeitszielen sind vielfältig (Abbildung 1).

Als neues und interdisziplinäres Konzept greift «Planetary Health» diesen Zusammenhang auf und betrachtet die Gesundheit von Menschen, Gemeinschaften und Ökosystemen als miteinander verbundene Systeme. Es zielt darauf ab, ein besseres Verständnis für die komplexen Wechselwirkungen zwischen den Systemen sowie Strategien und ganzheitliche Lösungen für gesundheitliche Herausforderungen zu entwickeln (Faerron Guzmán et al 2021). International sowie national erfährt «Planetary Health» derzeit vor allem im Gesundheitswesen starken Aufwind. So wird es in die Ausbildung z.B. der Humanmedizin und von Public Health integriert, und es finden Sensibilisierungskampagnen von Ärzteverbänden dazu statt. In der Schweiz wurde zudem ein Unterorgan «One Health» eingerichtet, das die intersektorale Zusammenarbeit beim Querschnittsthema Umwelt und vektorübertragene Krankheiten forciert. Dies zeigen die gegenwärtige Relevanz und die zukünftigen Perspektiven in diesem Themenbereich.

Ziel ist es, auch die Gesundheitsleistungen des Waldes anzuerkennen und systematisch in politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Entscheidungsprozesse zu integrieren. Ein integratives Ökosystemmanagement kann die Synergien und Co-Benefits zwischen diesen Bereichen nutzen. Eine biodiversitätsfördernde Waldbewirtschaftung, die auf artenreiche Wälder mit einer vielfältigen Struktur setzt, wirkt sich positiv auf die menschliche Gesundheit aus und erfüllt gleichzeitig die Anforderungen an ein Klima-adaptives Waldmanagement.

Fazit

Im Rahmen des Projekts «Mainstreaming Wald in der Gesundheitsförderung, Prä-



Abb 1 Einbettung und Bedeutung einer intersektoralen Zusammenarbeit zwischen Wald (Umwelt i.w.S.) und Gesundheit für die Erreichung der Nachhaltigkeitsziele. Eigene Darstellung

vention und Therapie» hat das BAFU im November 2024 einen interdisziplinären Workshop mit rund 20 Expertinnen und Experten aus der Wald-, Gesundheits- und Nachhaltigkeitsbranche organisiert. Daraus und aus den durchgeführten Leitfadenterviews lassen sich folgende Empfehlungen für die Zukunft und eine erfolgreiche Integration in die Praxis ableiten:

- Schwerpunktthemen wie «Psychische Gesundheit» forcieren, um das Thema bedarfsgerecht aufzuarbeiten und weiterzuentwickeln.
- Gemeinden aktiv einbinden und sektorübergreifende Pilotprojekte lancieren (Fördermöglichkeiten vorhanden).
- Gesundheitsaspekte in die Waldpolitik und angrenzende Sektoralpolitiken, z.B. Klima-, Gesundheits- und Nachhaltigkeitspolitik, implementieren (WHO-Ansatz «Health in all policies») und konsequent anwenden.
- Verbundene, branchenübergreifende Netzwerke schaffen sowie gemeinsame Aktivitäten und Auftritte lancieren.
- Wald-Gesundheit-Potenzial in Ausbildung von Forst- und Gesundheitsberufen integrieren. ■

Literatur

- BAG, GDK, GFCH (HRSG.) (2024) Massnahmenplan 2025–2028 zur Nationalen Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie).
- FAERRON GUZMÁN CA, AGUIRRE AA, ASTLE B, BARROS E, BAYLES B ET AL (2021) A framework to guide planetary health education. The Lancet Planetary Health 5 (5): e253–e255. doi: 10.1016/S2542-5196(21)00110-8
- FRANZ GASSER K, KAUFMANN-HAYOZ R (2005) Wald und Volksgesundheit – Literatur und Projekte aus

- der Schweiz. Umwelt Materialien Nr. 195. Bern: Bundesamt für Umwelt, Wald und Landschaft. 34 S.
- GUBSCH M, CHAUTEMS-EGGENBERGER T, PFUND J-L (2025) Mainstreaming «Wald in der Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie». Pan Bern AG. Im Auftrag des Bundesamts für Umwelt. 32 p. doi: 10.5281/zenodo.15130935
- KONIJNENDIJK C, DEVKOTA D, MANSOURIAN S, WILDBURGER C (EDS.) (2023) Forests and trees for human health: Pathways, impacts, challenges and response options. A Global Assessment Report. IUFRO World Series Volume 41. Vienna. 232 p.
- PETER C, TUCH A, SCHULER D (2023) Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022. Wie geht es der Bevölkerung in der Schweiz? Sucht sie sich bei psychischen Problemen Hilfe? (Obsan Bericht 03/2023). Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium. <https://www.obsan.admin.ch/de/publikationen/2023-psychische-gesundheit-erhebung-herbst-2022> (abgerufen am 27.3.2025)

Forêt et santé mentale: des synergies pour un avenir durable

Les prestations forestières en faveur de la santé ne sont pas seulement très demandées par la société, elles sont aussi déjà utilisées par les institutions et les prestataires de soins et font l'objet d'une demande croissante. Un développement intersectoriel et une commercialisation commune offrent à toutes les parties concernées de bonnes chances de gérer de manière rentable les prestations forestières de promotion de la santé. Dans ce contexte, le secteur forestier est invité à s'impliquer de manière proactive dans le processus et à participer à son élaboration en fonction de ses besoins. Cette approche interdisciplinaire offre en outre de nombreuses synergies avec les défis actuels des politiques sectorielles voisines.