

# NATUR.RAUM. MANAGEMENT

DAS FACHJOURNAL DER NATURRAUMMANAGER|INNEN

Nr. 25  
03 / 2015

## NATURERLEBEN & GESUNDHEIT

Entdecken – Entspannen – Wohlfühlen



ÖSTERREICHISCHE  
BUNDESFORSTE

## INHALT

- 4** Green Public Health & Green Care – gesundheitsfördernde Wirkung von Wald
- 6** Lebens-Räume – Wohlbefinden durch Leistungen der Natur
- 8** Naturerleben für alle – Erfolgsfaktoren barrierefreier Angebote
- 10** Rausgehen statt herumsitzen – vom virtuellen Berieseln zum aktiven Entdecken

# INTAKTE NATUR FÖRDERT DAS WOHLBEFINDEN

**M**enschen halten sich aus den unterschiedlichsten Gründen im Wald auf. Neben den arrivierten Outdoor-Aktivitäten Wandern und Bergsteigen gibt es eine Rückbesinnung auf die gesundheitlichen Auswirkungen von Wäldern. Denn der Aufenthalt in der Natur hat positive Auswirkungen auf Körper und Seele. Gerade in unserer hektischen, stressbelasteten Zeit braucht es einen Gegenpol – der Aufenthalt in der Natur kann diesen gewährleisten. Sie werden sich jetzt möglicherweise fragen, wie ich dies behaupten kann, aber zahlreiche Untersuchungen aus urbanen oder ländlichen Räumen zeigen die positiven Auswirkungen der Natur auf körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden auf.

In einer erst kürzlich gemeinsam von Naturfreunde Internationale, Naturfreunde Österreich und Österreichischen Bundesforsten erstellten Studie fassen wir die wichtigsten Erkenntnisse, die v.a. aus dem internationalen Bereich kommen, zusammen: So gelten Personen, die Zugang zu Grünflächen haben, im Allgemeinen als gesünder und weisen ein niedrigeres Sterblichkeitsrisiko auf. Vor allem Menschen in waldreichen Gebieten erkranken seltener und leben durchschnittlich länger. Schon der Anblick der Natur oder ein Spaziergang im Wald reichen aus, um Stresshormone abzubauen und den Pulsschlag zu senken. Eine naturnahe Umgebung regt zu Bewegung an, dient als Begegnungs- und Erlebnisraum, hilft beim Entspannen und fördert die Regeneration bei körperlichen und psychischen Erkrankungen. So benötigen rekonvaleszente PatientInnen nach einer Operation allein durch den Kontakt mit Natur weniger Schmerzmittel und erholen sich schneller.

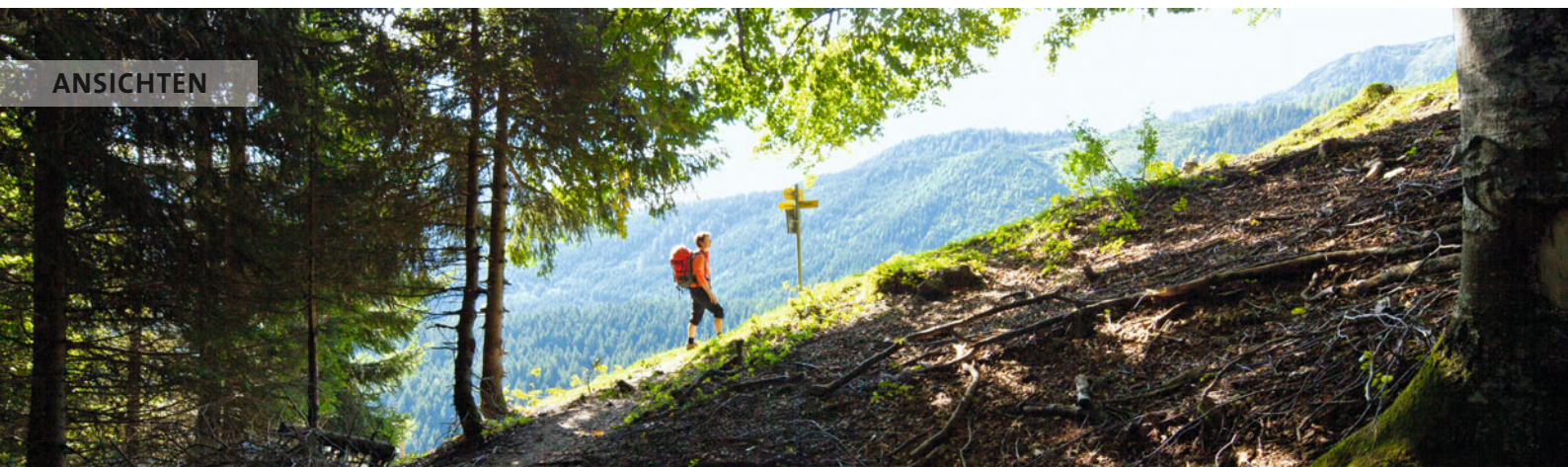
In anderen Ländern ist die Rückbesinnung auf diese Werte und Leistungen aus der Natur schon länger im Gange, da der Nutzen für die Gesellschaft auf der Hand liegt: Regelmäßige

Bewegung und Aufenthalte im Wald fördern die Gesundheit des Einzelnen und reduzieren die Wiederherstellungskosten nach Rekonvaleszenz für die Krankenkassen. Es gibt daher bereits in einigen Ländern regelmäßige Zusammenarbeit zwischen RessourcenbetreuerInnen sowie Schutzgebietsverwaltungen und Gesundheitsorganisationen zur Entwicklung gemeinsamer Programme für die Erholung in der Natur. So zum Beispiel in Victoria (Australien), wo zwischen der allgemeinen Krankenkasse und Schutzgebieten gemeinsame Programmangebote für BesucherInnen erarbeitet werden, finanziert aus Mitteln der Krankenkassen. Oder in Finnland, wo die Entwicklung eines eigenen „Well-being“-Programms mit zahlreichen Angeboten durch die Finnischen Staatsforste (Bereich Schutzgebiete und Wildtiere) unterstützt wird. Dieses enthält unter anderem sogenannte „Gesundheits-Spaziergruppen“ für ältere Menschen, in denen mit speziell ausgebildeter Begleitung regelmäßige Naturaufenthalte stattfinden. Gerade in einer immer älter werdenden Gesellschaft ist dies ein wichtiger Faktor für das Wohlbefinden. Im Rahmen des Programms wurde auch versucht, den Wert eines Besuches in einem Nationalpark zu bemessen – ergeben hat sich dabei ein Nutzwert von € 208,-.

Ein wesentlicher Bestandteil all dieser Überlegungen ist es somit, möglichst vielen Menschen, vor allem auch jenen mit körperlichen Behinderungen, einen bedürfnisgerechten Zugang zu gesundheitsfördernden Naturerlebnissen zu bieten. Wir stehen erst am Anfang einer weitergehenden Beschäftigung mit diesem Themenbereich, müssen uns aber gleichzeitig auch bewusst werden, dass damit weiterer Planungs- oder auch Regelungsbedarf für den Aufenthalt im Wald entstehen kann. Doch mit gegenseitiger Rücksichtnahme und maßgeschneiderten Erlebnis-Angeboten kann und soll die Natur wieder einen wichtigen Beitrag für unser Wohlbefinden leisten. <<



**GERALD PLATTNER**  
Leiter Naturraummanagement  
[gerald.plattner@bundesforste.at](mailto:gerald.plattner@bundesforste.at)



# GREEN PUBLIC HEALTH & GREEN CARE

## Gesundheitsfördernde Wirkung von Wald

**Aufenthalte im Wald fördern Gesundheit und Wohlbefinden. Sie erhalten die Gesundheit, beugen Krankheiten vor oder verbessern die Lebensqualität bei bestehenden Krankheiten. Die positive Wirkung auf Körper und Geist ist wissenschaftlich nachgewiesen.**

In unserer technikaffinen Gesellschaft finden enorme ökologische und soziale Veränderungen statt. Moderne Arbeitsbedingungen und Freizeitgewohnheiten begünstigen einen Lebensstil, der mit einem hohen Stresspegel im alltäglichen Leben einhergeht, „Zivilisationskrankheiten“ sind oft die Folge. Die zunehmende Urbanisierung ist assoziiert mit einer Entfremdung von der Natur. Neue wissenschaftliche Studien belegen das gesundheitsförderliche Potenzial von Aufenthalten in der Natur, Kontakt zu Tieren und natürlichen Umwelten. „Health 2020“, die aktuelle Gesundheitsstrategie der Weltgesundheitsorganisation WHO, widmet sich schwerpunktmäßig der Bekämpfung stressbezogener Krankheiten und der Gesundheitsvorsorge. Dies stellt einen Auftrag für Public Health<sup>2</sup> in Österreich dar. Im Rahmen von Green Public Health wird die gesundheitsfördernde Wirkung

---

„ERHOLUNGSSUCHENDE JEDEN ALTERS PROFITIEREN VON DEN MANNIGFALTIGEN, POSITIVEN GESUNDHEITSWIRKUNGEN VON NATURKONTAKTEN.“

---

der Natur erforscht und Green Care setzt entsprechende Maßnahmen in der Natur und mit Tieren um.

### WALD: FÖRDERN VON WOHLBEFINDEN & GESUNDHEIT

Die prominentesten Erklärungsmodelle zur Erholung in der Natur sind die Stresserholungstheorie und die Aufmerksamkeitswiederherstellungstheorie. Gemeinsam ist diesen Theorien die Erklärung der Erholung von Stress in Bezug auf biologisch-evolutionäre Grundannahmen. Naturerlebnisse und Aktivitäten im Freien fördern die Naturverbundenheit, Kreativität und Persönlichkeitsentfaltung, besonders von Kindern und Jugendlichen. Nicht nur Kinder und gestresste Personen, sondern Erholungssuchende jeden Alters profitieren von den mannigfaltigen, positiven Gesundheitswirkungen von Naturkontakten. Die Initiative „Green Care WALD“ des Bundesministeriums für ein lebenswertes Österreich beispielsweise fördert soziale Nachhaltigkeit und Gesundheit im Wald.

In einer umfangreichen Literaturübersichtsarbeit (siehe Webtipp, 2014) analysierten wir den Beitrag von Wald auf die Förderung von Ge-

sundheit und Wohlbefinden. Nach aktuellem Stand der Wissenschaft tragen Waldaufenthalte zur körperlichen Erholung und Regeneration, zur Stärkung der Immunabwehr und zur Verbesserung der Schlafqualität bei. Messungen physiologischer Indikatoren<sup>3</sup> belegen die Harmonisierung des autonomen Nervensystems. Dieses steuert alle lebensnotwendigen, unwillkürlich ablaufenden Körperfunktionen und ermöglicht die unmittelbare Anpassung des Organismus an wechselnde Anforderungen. Die Stressminderung drückt sich durch die Senkung von Puls, Blutdruck und Muskelspannung, Verlangsamung von Hirnstromschwingungen, Verringerung des Stresshormons Kortisol und Ausschüttung der Stimmungshormone Serotonin und Dopamin aus. Diese messbare Erholungswirkung steht zwar im Zusammenhang mit der Dauer des Aufenthaltes, jedoch verringern sich die subjektiv empfundene Müdigkeit und Erschöpfung bereits nach wenigen Minuten Freizeit im Wald.

Der größte Teil der waldbezogenen Gesundheitsforschung findet derzeit im ostasiatischen Raum statt. Die Anwendbarkeit dieser in einem anderen kulturellen Kontext erarbeiteten Studienergebnisse muss im europäischen Green Public Health-Kontext noch fundiert überprüft werden. Außerdem fehlen noch methodisch hochwertige wissenschaftliche Studien, die die tatsächliche Dosis-Wirkungs-Beziehung von Waldaufenthalten und die zu erwartenden Gesundheitseffekte aufklären.

---

## „DIE SUBJEKTIV EMPFUNDENE MÜDIGKEIT UND DIE ERSCHÖPFUNG VERRINGERN SICH BEREITS NACH WENIGEN MINUTEN FREIZEIT IM WALD.“

---

Erholsame Umwelten bieten Distanz zum Alltag, ermöglichen eine Vielzahl an positiven Erfahrungen und werden von den BesucherInnen als zu den eigenen Absichten passend erlebt. Dabei sind die gesundheitsfördernden Effekte weitestgehend unabhängig von der Intensität und Art der Aktivität. Naturaufenthalte erleichtern soziale Kontakte, stimulieren die persönliche Entwicklung und regen zu körperlicher Bewegung an. Sportlich aktive Personen empfinden Aktivitäten wie Wandern oder Laufen in einem Wald im Vergleich zu einem urbanen Umfeld als angenehmer und beruhigender. Damit

das gesundheitsfördernde Potenzial von einer breiten Bevölkerungsgruppe genutzt werden kann, bedarf es einer guten öffentlichen Erreichbarkeit und Nutzbarkeit des Waldes.

## STÖR- & RISIKOFAKTOREN

Die Abwesenheit von wahrgenommenen Gefahren ist ein wichtiger Faktor für die Erholungswirkung. Faktoren, die die Erholung in der Natur aber auch im Wald negativ beeinflussen, sind vor allem Lärm, Verschmutzung und das Gefühl von Unsicherheit oder Gefährdung. Erholungssuchende im Wald sind jedoch auch aufgefordert ihre individuellen Risikofaktoren selbstverantwortlich zu minimieren. Hier sind vor allem Vorkehrungen gegen allergische Reaktionen auf Pflanzen oder Tiere und durch Zeckenbisse übertragene Krankheiten zu nennen. Aber auch ausreichender Sonnenschutz sowie die Notwendigkeit einer vernünftigen Einschätzung von Trittsicherheit, Kondition und Orientierungssinn erhöhen die individuelle Sicherheit im Wald.

## FAZIT

Durch die Harmonisierung des autonomen Nervensystems und das subjektive Erleben von Erholung fördern regelmäßige Naturkontakte im Wald und in anderen naturnahen Umwelten den Stressabbau sowie gesundheitliche Entwicklungs- und Erhaltungsprozesse. Im Sinne der Vorsorgemedizin kann die Natur Gesundheit fördern und erhalten, der Verschlechterung bestehender Krankheiten vorbeugen und das Wohlbefinden und die Lebensqualität auch bei bestehenden Krankheiten erhöhen. Dies macht entsprechend gestaltete Waldlandschaften zu einem geeigneten Naturraum für pädagogische, soziale und therapeutische Aktivitäten in den innovativen Betätigungsfeldern Green Public Health und Green Care. <<

## ANMERKUNGEN:

- 1 [www.euro.who.int/de](http://www.euro.who.int/de) > Gesundheitsthemen > Gesundheitspolitik
- 2 Wissenschaft und Praxis der Gesundheitsförderung und der Systemgestaltung im Gesundheitswesen
- 3 biochemische und physikalische (Stoffwechsel-)Vorgänge in Zellen, Geweben und Organen

## WEBTIPPS:

- > „Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften“ (2014): [http://bfw.ac.at/o50/pdf/BFW\\_Bericht147\\_2014\\_GreenPublicHealth.pdf](http://bfw.ac.at/o50/pdf/BFW_Bericht147_2014_GreenPublicHealth.pdf)
- > Erste österr. Tagung „Wald & Gesundheit“ (2011): [www.waldgesundheit.boku.ac.at](http://www.waldgesundheit.boku.ac.at)



### Ing. Dr. Renate Cervinka

lehrt an mehreren Universitäten in Wien. Ihr Anliegen ist die wissenschaftliche Fundierung von Green Care und die Weiterentwicklung von Umweltpsychologie und Green Public Health.



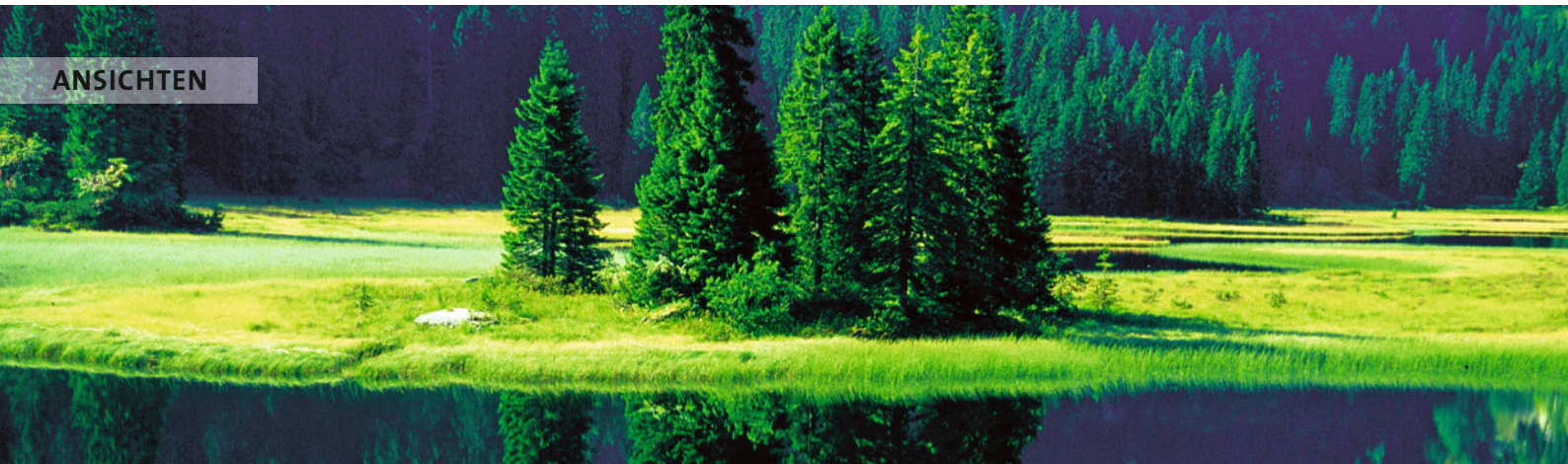
### Dr. Daniela Haluza

arbeitet als Universitätslektorin und Umweltmedizinerin am Institut für Umwelthygiene, Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien. Sie erforscht umweltassoziierte Aspekte der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention.

[daniela.haluza@meduniwien.ac.at](mailto:daniela.haluza@meduniwien.ac.at)  
[www.meduniwien.ac.at/umwelthygiene](http://www.meduniwien.ac.at/umwelthygiene)

### Wissenschaftliche Mitarbeit:

Die KoautorInnen Jennifer Sudkamp, Laura Pirgie und Markus Schwab forschen im Rahmen ihres Psychologiestudiums am Institut für Umwelthygiene der Medizinischen Universität zum Thema Umwelt und Gesundheit.



# LEBENS-RÄUME

## Wohlbefinden durch Leistungen der Natur

**Wohlbefinden und Lebensqualität des Menschen hängen von Stabilität und Produktionskraft der Natur ab. Doch wie lassen sich Leistungen von Lebensräumen absichern, die die Gesundheit fördern? Hier kommen die Bundesforste ins Spiel.**

**B**lätterrauschen, Vogelgezwitscher, Bachgurgeln, frischer Harzduft, behagliche Sonnenstrahlen – Sinneseindrücke wie diese tun uns einfach gut. Für Gesundheit und Wohlbefinden des Menschen sind diese und andere Leistungen der Natur unentbehrlich – in körperlicher, geistiger und sozialer Hinsicht:

### NATÜRLICHE RESSOURCEN – KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

Manche natürlichen Ressourcen nutzt der Mensch direkt: Nahrung, Trinkwasser, saubere Luft, oder jene über 20.000 Pflanzenarten, die weltweit als Arzneien dienen. Viele dieser Lebensgrundlagen sind heute jedoch gefährdet – durch Übernutzung, Lebensraumveränderung oder -verlust. Einer WHO-Studie<sup>1</sup> zufolge nehmen ca. 60 % der Leistungen, die Ökosysteme für das Leben auf der Erde bereitstellen, global gesehen ab oder werden nicht nachhaltig genutzt. Der Bedarf nach diesen Leistungen wird jedoch weiter steigen. Und damit der Druck auf die Natur.

Für die Bundesforste ist die Erhaltung der natürlichen Ressourcen ein wichtiges Ziel. Durch Naturraummanagement und nachhaltige Pflege können heimische Lebensräume auch weiterhin sauberes Trinkwasser oder saubere Luft liefern, aber auch gesunde Baustoffe. So ist z. B. wissenschaftlich belegt, dass das stark duftende Zirbenholz den Menschen beruhigt, seine Schlafqualität ver-

bessert und seine Herzfrequenz senkt (um rd. 3.500 Schläge pro Tag). Ein Effekt, den man sich schon seit jeher intuitiv in „Zirbenstuben“ und Betten aus Zirbenholz zunutze macht.

Die gesundheitsrelevanten Leistungen der Natur sind jedoch sensibel gegenüber dem Klimawandel. Seit längerem unterstützen die Bundesforste daher die Widerstandsfähigkeit von Ökosystemen gegenüber dem Klimawandel (z. B. durch Biodiversitätsförderung), ebenso deren Anpassungsfähigkeit an die unvermeidlichen Auswirkungen des Klimawandels (z. B. durch Anpflanzen von hitze- und trockenheitstoleranten Bäumen).<sup>2</sup> Das sichert nicht nur lebenswichtige Ressourcen für den Menschen, sondern schützt ihn und seinen Besitz auch direkt vor Naturgefahren (z. B. Lawinen). Auch der Erholungseffekt in der Natur „funktioniert“ nur dann, wenn in ihr keine Gefahr droht. Nur wer sich sicher fühlt, kann abschalten und entspannen.<sup>3</sup>

### ERHOLUNG – PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Unterwegs in der Natur zu sein, stärkt nicht nur Kreislauf und Muskulatur. Eine der wichtigsten nicht-materiellen Leistungen der Natur ist, dass wir uns in ihr auch von Stress und geistiger Erschöpfung erholen. Hier können wir dem Alltag entfliehen, abschalten, Energie tanken, im emotionalen Gleichgewicht bleiben oder wieder „ins Lot finden“. Schon nach kurzer Zeit fühlen wir uns

## LITERATURSTUDIE „NATUR-ERLEBEN UND GESUNDHEIT“

### Herausgegeben

- > am 5. Juni 2015
- > durch Österreichische Bundesforste und Naturfreunde Internationale

### Inhalt

- > Forschungsergebnisse zu den Auswirkungen von Naturerleben auf die körperliche, seelische und soziale Gesundheit des Menschen
- > Praxisbeispiele für gesundes Naturerleben

### Weitere Infos

[www.bundesforste.at](http://www.bundesforste.at) > Service & Presse > Presse

### Download

[www.wasser-wege.at/gesundheit](http://www.wasser-wege.at/gesundheit)

erfrischter, tatkräftiger, aufmerksamer, positiver. Dazu reicht oft allein der Blick auf die Natur. Deshalb stellen wir Zimmerpflanzen ins Wohnzimmer, begrünen Balkone oder hängen Naturbilder an die Wand.

Der Erholungseffekt der Natur hängt maßgeblich von der „Qualität“ des Landschaftsbildes ab. Wer wissen möchte, was damit gemeint ist, der wandere zuerst durch ein ödes Industriegebiet und anschließend durch einen sommergrünen Wald. Praktisch alle wissenschaftlichen Untersuchungen zeigen: Als besonders erholsam werden abwechslungsreiche, aber zugleich gepflegte und übersichtliche Landschaften empfunden. Die Bundesforste bemühen sich, genau solche harmonischen, vielfältigen Kulturlandschaften durch Biodiversitätsschutz und nachhaltige Bewirtschaftung zu erhalten. Ästhetische Kulturlandschaften stellen gerade in Österreich auch ein ganz entscheidendes touristisches Kapital dar. Eine umfangreiche Freizeit-Infrastruktur auf Bundesforsteflächen ermöglicht, die Natur zu erleben: 14.000 km Wanderwege, über 2.100 km Mountainbike-Routen, rd. 620 km Reitstrecken und 40 kostenlose Naturbadeplätze an 11 Seen. So bleiben freie Zugänglichkeit der Naturflächen und Erholungswirkung für die Öffentlichkeit gewährleistet. Dabei arbeiten die Bundesforste u. a. eng mit den alpinen Vereinen zusammen – auch bei Maßnahmen zur sanften Lenkung der BesucherInnen, die ökologisch sensible Zonen schonen und Konflikte zwischen verschiedenen NaturnutzerInnen vermeiden.<sup>4</sup>

## (WIEDER-)EINGLIEDERUNG – SOZIALE GESUNDHEIT

Man kennt das: Am Wanderweg kommen wir mit völlig unbekanntem Mitmenschen viel leichter ins Gespräch als in der Hektik der Stadt. Wir nehmen Natur als öffentlichen Raum wahr, der allen gleichermaßen zur Verfügung steht und in dem soziale oder kulturelle Unterschiede eine weit geringere Rolle spielen als anderswo. Gemeinsame Erlebnisse und Begegnungen in allgemein zugänglichen Naturräumen sowie erschwingliche Freizeitangebote tragen daher nachweislich auch zur sozialen Einbindung von „gesellschaftlich benachteiligten Gruppen“ bei, etwa von Menschen mit geringem Einkommen, von Personen mit Behinderungen<sup>5</sup> und von Personen mit Migrationshintergrund. Ebenso beugen sie der sozialen Isolation von Älteren vor.

Außerdem kann die Natur auch gezielt therapeutisch genutzt werden – Kuranstalten und Rehabilitationszentren liegen nicht ohne Grund meist im Grünen. Die positiven Emotionen, die ein Aufenthalt in der Natur auslöst, lindern nachweislich Krankheitssymptome (z. B. von ADHS<sup>6</sup> oder Demenz), fördern die Genesung nach Unfällen oder bei Krankheiten (z. B. Depressionen), und unterstützen die Rehabilitation von Burnout-PatientInnen oder Suchtkranken. Auch im Biosphärenpark Wienerwald wird auf Bundesforsteflächen ein Angebot zur Burnout-Prävention vorbereitet.

Naturflächen zu erhalten ist somit nicht nur eine Frage des Naturschutzes, sondern auch gesellschafts- und gesundheitspolitisch gesehen eine Notwendigkeit. Weil der Zusammenhang zwischen Natur und menschlichem Wohlbefinden derart komplex ist, können gerade Organisationen wie die Bundesforste, die in unterschiedlichen Bereichen Kompetenz haben (Forstwirtschaft, Naturschutz, Schutzgebietsmanagement, naturnaher Tourismus, Infrastrukturplanung, ...), einiges dazu beitragen. <<

### WEITERFÜHRENDE INFOS:

- > ÖBf-Freizeitinfrastruktur:
  - >> [www.bundesforste.at](http://www.bundesforste.at) > Natur & Erlebnis > Natur & Freizeit
- > Gesundheitswirkung Zirbe:
  - >> <http://humanresearch.at/newwebcontent/wp-content/uploads/2012/11/17ZiG.pdf>
- > Naturparke-Projekt „Blühende Gesundheit“:
  - >> [www.naturparke-steiermark.at/de/Projekte/Bluehende\\_Gesundheit](http://www.naturparke-steiermark.at/de/Projekte/Bluehende_Gesundheit)
- > „Gemeinsam Natur (er)leben“, NFI-Migrationshandbuch (2011):
  - >> <http://umwelt.naturfreunde.at/Berichte/detail/29916/>
- > Biodiversity and health, Royal Society for the Protection of Birds:
  - >> [www.rspb.org.uk/forprofessionals/policy/health/index.aspx](http://www.rspb.org.uk/forprofessionals/policy/health/index.aspx)
- > Hintergrundstudie „Biodiversität & Gesundheit“ (2015):
  - >> [www.umweltdachverband.at](http://www.umweltdachverband.at) > Publikationen

### ANMERKUNGEN:

- 1 World Health Organization (2005): „Ecosystems and Human Well-Being: Health Synthesis“
- 2 siehe NRM-Journal Nr. 8, Seite 10-11
- 3 siehe Seite 5
- 4 siehe NRM-Journal Nr. 11, S. 4-5 bzw. S. 6-7
- 5 siehe auch Seite Seite 8-9 bzw. 11
- 6 Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung

### NATUR & WOHLBEFINDEN:

- > WHO: „Ecosystems and Human Well-Being – Health Synthesis“ (2005):
  - >> [www.who.int/globalchange/ecosystems/ecosystems05/en/](http://www.who.int/globalchange/ecosystems/ecosystems05/en/)
- > „Bedeutung der Landschaft für die menschliche Gesundheit“ (2010):
  - >> [www.wsl.ch/dienstleistungen/publikationen/pdf/10742.pdf](http://www.wsl.ch/dienstleistungen/publikationen/pdf/10742.pdf)
- > „Natural Thinking – Investigating the links between Natural Environment, Biodiversity and Mental Health“ (2007):
  - >> [www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking\\_tcm9-161856.pdf](http://www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking_tcm9-161856.pdf)
- > „Natural fit - Can Green Space and Biodiversity Increase Levels of Physical Activity?“ (2004):
  - >> [www.rspb.org.uk/Images/natural\\_fit\\_full\\_version\\_tcm9-133055.pdf](http://www.rspb.org.uk/Images/natural_fit_full_version_tcm9-133055.pdf)
- > „The links between biodiversity, ecosystem services and human well-being“:
  - >> [www.nottingham.ac.uk/cem/pdf/Haines-Young&Potschin\\_2010.pdf](http://www.nottingham.ac.uk/cem/pdf/Haines-Young&Potschin_2010.pdf)
- > „Natural Environment, Health and Well-being“:
  - >> [www.sd-commission.org.uk/pages/health.html](http://www.sd-commission.org.uk/pages/health.html) > „Healthy Futures # 6“
- > „Grün tut uns gut“ (Abstract-Sammlung) (2008):
  - >> [www.wanderforschung.de/files/gruentutgut1258032289.pdf](http://www.wanderforschung.de/files/gruentutgut1258032289.pdf)



# NATURERLEBEN FÜR ALLE

## Erfolgsfaktoren barrierefreier Angebote

**Für barrierefreies Naturerleben sind einige Erfolgsfaktoren zu beachten. Ein neuer Leitfaden unterstützt bei der Ausarbeitung und Durchführung integrativer Angebote für alle – mit und ohne Beeinträchtigung.**

**U**nmittelbare Naturerfahrungen sind ein elementares menschliches Bedürfnis, sie steigern Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität. Menschen mit Behinderung sind davon oft ausgeschlossen, weil sie gängige Naturerlebnisangebote nicht oder nur eingeschränkt in Anspruch nehmen können.

### POTENZIAL

Hier setzen barrierefreie Angebote an. Sie ermöglichen bereichernde Naturerlebnisse nicht nur für Menschen mit dauerhaften körperlichen oder geistigen Einschränkungen, sondern kommen einem viel größeren Personenkreis zugute: z. B. Schwangeren, Familien mit Kindern, Rekonvaleszenten nach Unfällen oder Krankheiten, oder Älteren. Denn Barrierefreiheit ist für rund 40 % der Bevölkerung notwendig und für 10 % unentbehrlich. Angenehm ist sie aber für alle.

Betrachtet man die Altersentwicklung in Mitteleuropa, ist davon auszugehen, dass die Nachfrage nach barrierefreien Angeboten weiter steigen wird: Im Jahr 2014 waren 1,56 Mio. ÖsterreicherInnen (18,3 % der Bevölkerung) 65 Jahre oder älter. Laut Statistik Austria wird diese Bevölkerungsgruppe bis 2030 auf 2,17 Mio. Menschen anwachsen, bis 2060 auf 2,78 Mio. – eine Erhöhung um fast 80 %<sup>1</sup>.

Der Anteil der über 65-Jährigen wird dann bei rd. 30 % liegen. In Österreich gibt es schon jetzt ein Potenzial von etwa 580.000 Reisewilligen mit leichteren oder schwereren Behinderungen. Dazu kommen in vielen Fällen noch die Begleitpersonen.<sup>2</sup>

Der hohen potenziellen Nachfrage, insbesondere auch nach Naturerlebnisangeboten, steht jedoch nach wie vor ein recht überschaubares Angebot gegenüber.

### LEITFADEN

Dies könnte daran liegen, dass die Unsicherheit auf beiden Seiten immer noch groß ist. Anbieter fühlen sich unsicher, was bei barrierefreien Naturerlebnisangeboten zu beachten ist. Menschen mit Beeinträchtigungen sind unsicher, weil sie oft nicht wissen, welche Angebote für sie existieren oder ob diese tatsächlich ausreichend auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Bei beiden Punkten setzt der neue Leitfaden „Naturerleben für alle“ an, der gemeinsam von Naturfreunde Internationale, Bundesforsten, Blinden- und Sehbehindertenverband Österreich (BSVÖ) und Österreichischer Zivil-Invalidenverband (ÖZIV) erarbeitet wurde. Er gibt Praxistipps zur barrierefreien Gestaltung erfolgreicher Naturerlebnisangebote.





## PRAXISLEITFADEN „NATURERLEBEN FÜR ALLE“

**Herausgegeben:** Oktober 2014

### Ziele

- > Tipps zur Gestaltung barrierefreier Naturerlebnisangebote geben
- > Umsetzung solcher Angebote fördern
- > Bestehende Angebote für möglichst viele Menschen öffnen

### Inhalte

- > Grundsätzliche Gestaltungstipps für barrierefreie Naturerlebnisangebote
- > Detaillierte Tipps (Kontakt, Infrastruktur, Gestaltung) für Menschen mit...
  - >> Mobilitätseinschränkungen
  - >> Sehbehinderungen
  - >> Lernschwierigkeiten
  - >> Hörbehinderungen
- > Checkliste zur Planung und Durchführung
- > Konkrete Richtwerte für die nötige Ausgestaltung von barrierefreien Wegen und Infrastruktur im Freien (für verschiedene Beeinträchtigungen)
- > Rechtliche Hintergründe
- > Kontaktadressen
- > Förderungen
- > Links zu barrierefreien Freizeitangeboten

### Download

[www.nfi.at](http://www.nfi.at) > Publikationen > Downloads > Nachhaltiger Tourismus

## ERFOLGSFAKTOREN

Wenn bestimmte Schlüsselfaktoren berücksichtigt werden, ist auf Ausflügen und Führungen auch mit sehr einfachen Maßnahmen intensives Naturerleben möglich – für Menschen mit und ohne Behinderung:

- > Grundmotto: So viel Selbstbestimmung wie möglich, so viel Unterstützung wie nötig.
- > Sorgfältiges, flexibles Anpassen an die Bedürfnisse der jeweiligen Zielgruppe. Barrierefreiheit bedeutet weit mehr als „rollstuhlgerecht“. Die unterschiedlichen Einschränkungen (z. B. Sehbehinderte, Gehörlose, RollstuhlfahrerInnen, geistig behinderte Personen) machen es unmöglich, ein ultimatives Angebot zu erstellen, das für alle Menschen mit Beeinträchtigung passt.
- > Einbeziehen von Menschen mit Beeinträchtigung, insbesondere in der Angebotsentwicklung.
- > Vorbereitung, Aufbereitung und Begleitung durch entsprechend ausgebildete Personen (Info-Personal, TouristikerInnen, SchutzgebietsmitarbeiterInnen oder NaturführerInnen mit Zusatzqualifizierung, wie sie u. a. die österreichischen Naturparke angeboten haben<sup>3</sup>).
- > Genaue BesucherInnen-Information vorab: Was erwartet sie? Welche Angebote können welche Personengruppen wie nutzen? Leider werden hier zum Kennzeichnen immer noch sehr unterschiedliche Piktogramme und Formulierungen verwendet, die kaum Vergleiche zulassen – auch unter dem Begriff „Barrierefreiheit“ scheinen viele Anbieter ganz unterschiedliche Dinge zu verstehen. Gelingt die Vorab-Information, können interessierte Personen selbst entscheiden, ob das Angebot für sie geeignet ist – schließlich wissen sie selbst am besten, was sie brauchen.
- > Bei der Naturvermittlung verschiedene Sinne ansprechen (z. B. Riechen, Tasten, Schmecken). So wird das Angebot nicht nur intensiver erlebt, sondern kann auch von den meisten Menschen erfasst werden – und ist im Normalfall auch für Menschen ohne Behinderung interessanter und erlebnisreicher.
- > Integration statt „Spezialangebote“. Statt neue Angebote zu schaffen, die ausschließlich auf Menschen mit Beeinträchtigung zugeschnitten sind, sollten bestehende Angebote

so angepasst werden, dass alle sie nutzen können – mit und ohne Beeinträchtigung.

- > Möglichst vollständige „touristische Servicekette“ (von der Information und Buchung über Anreise und Aufenthalt bis zur Abreise). Das schönste Naturvermittlungsangebot z. B. für RollstuhlfahrerInnen nützt nichts, wenn sie vom Angebot nichts wissen, die Anreise für sie nicht möglich ist, sich Stufen vor den WC-Anlagen befinden, der Bankomat zu hoch angebracht ist oder Tische im Hotel nicht unterfahrbar sind. Fehlt nur ein Angebotsbaustein, „reißt“ die Servicekette und das Angebot kann nicht oder nur begrenzt genutzt werden. Anbieter von barrierefreien Naturerlebnisangeboten müssen daher eng mit vielen verschiedenen Sektoren kooperieren (lokal bis überregional), um ihre Angebotsbausteine aufeinander abzustimmen.
- > Kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit: Sensibilisieren, Abbau von Berührungsängsten und Barrieren in den Köpfen.
- > Entsprechende bauliche Maßnahmen, angepasste Infrastruktur.

Nichts wirkt besser gegen das „Bei uns geht das nicht!“ als erfolgreiche Beispiele, dass es eben doch geht. Praxisbeispiele zu barrierefreien Naturerlebnisangeboten aus österreichischen Schutzgebieten finden Sie daher auf Seite 11. <<

### ANMERKUNGEN:

- 1 Statistik Austria: Bevölkerungsprognose 2014
- 2 „Der Standard“, 12. 09. 2007
- 3 [www.naturparke.at](http://www.naturparke.at) > Projekte > Naturvermittlung > Weiterbildung 2010

### BARRIEREFREI REISEN:

- > [www.barrierefreie-reiseziele.de](http://www.barrierefreie-reiseziele.de)
- > [www.barrierefreier-tourismus.info](http://www.barrierefreier-tourismus.info)
- > [www.barrierefreierurlaub.at](http://www.barrierefreierurlaub.at)
- > [www.natko.de](http://www.natko.de)

### LITERATUR:

- > Studie „Tourismus für alle – eine Orientierungshilfe für barrierefreie Naturangebote“ (2010):
  - >> [www.bmwfw.gv.at](http://www.bmwfw.gv.at) > Tourismus & historische Bauten > Tourismusstudien
- > Modell-Managementplan Barrierefreiheit, Nationalpark Berchtesgaden:
  - >> [www.nationalpark-berchtesgaden.bayern.de/o5\\_wandern/o4\\_barrierefrei/o3\\_projekt/index.htm](http://www.nationalpark-berchtesgaden.bayern.de/o5_wandern/o4_barrierefrei/o3_projekt/index.htm)
- > Barrierefreiheit-Checklisten für TouristikerInnen:
  - >> [www.natko.de/index.php/news/17/106/d.projekte\\_detail](http://www.natko.de/index.php/news/17/106/d.projekte_detail)
- > Literatursammlung:
  - >> [www.urlaubfueralle.at/de/searchlist/plansguides](http://www.urlaubfueralle.at/de/searchlist/plansguides)



# RAUSGEHEN STATT HERUMSITZEN

## Vom virtuellen Berieseln zum aktiven Entdecken

**Drei UNESCO-prämierte Naturerlebnisangebote der Bundesforste dienen nicht nur der Umweltbildung, sondern sollen auch zur Bewegung in der Natur anregen. Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist das höchst an der Zeit.**

### ANMERKUNGEN:

- 1 [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at) > Schwerpunkte > Ernährung > Rezepte/Broschüren/Berichte
- 2 <http://derstandard.at/2000015344264/Gesundheitsexperten-warnen-vor-Uebergewichts-Krise-in-Europa>
- 3 United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
- 4 siehe u. a. <http://kurier.at/lebensart/bewegung-macht-kinder-clever/129.234.183>

### ÖBF-ANGEBOTE:

- > [www.bpww.at/bildung/biosphaerenpark-wienerwald-spiel](http://www.bpww.at/bildung/biosphaerenpark-wienerwald-spiel)
- > [www.bundesforste.at/naturerlebnis/biosphaerenpark-wienerwald/angebote/spezialangebote.html](http://www.bundesforste.at/naturerlebnis/biosphaerenpark-wienerwald/angebote/spezialangebote.html)
- > [www.bundesforste.at/wildlive](http://www.bundesforste.at/wildlive)

In immer kürzeren Abständen erreichen uns besorgniserregende Befunde über den Gesundheitszustand unserer Wohlstandsgesellschaft. Auch Kinder und Jugendliche verbringen immer mehr Zeit sitzend und in geschlossenen Räumen. Forscher sprechen bereits vom „Natur-Defizit-Syndrom“.

### HERUMSITZEN

TurnlehrerInnen klagen über kontinuierlich abnehmende Beweglichkeit und mangelnde koordinative Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen, bedingt durch Bewegungsmangel. Haltungsschäden und Übergewicht sind bereits im Volksschulalter verbreitet. Laut „Österreichischem Ernährungsbericht 2012“<sup>1</sup> sind 24 % der 7-14-jährigen Schulkinder übergewichtig oder fettleibig – Tendenz steigend. Folgeerscheinungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes nehmen zu. Die WHO warnt vor einer „Übergewichts-Krise enormen Ausmaßes“, die Erwachsene wie Kinder gleichermaßen betrifft.<sup>2</sup>

### RAUSGEHEN

Drei Naturerlebnisprogramme der Bundesforste setzen genau hier an. Alle drei wurden von der UNESCO<sup>3</sup> ausgezeichnet: als vorbildhafte „Dekadenprojekte“ im Rahmen der UN-Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (2005-2014). Sie dienen aber nicht nur der Umweltbildung, sondern wollen auch zum eigenständigen Na-

turentdecken animieren. Damit ermuntern sie auf Umwegen auch zu mehr körperlicher Aktivität. Denn es ist wissenschaftlich erwiesen, dass diejenigen, die in Kindheit und Jugend in der Natur unterwegs sind, dies auch als Erwachsene oft tun werden. Sie bewegen sich mehr als der Durchschnitt und sind daher für körperliche „Zivilisationskrankheiten“ weniger anfällig.

Die Natur regt aber nicht nur die körperliche Aktivität an, sondern fördert auch die Leistungsfähigkeit des Gehirns<sup>4</sup>: Kinder, die sich draußen bewegen, sind ausgeglichener, können sich besser konzentrieren, lernen leichter und besser.

Natürlich werden Naturvermittlungsangebote, die den Gesundheitswert einer natürlichen Umwelt bewusst machen, den Bewegungsmangel nicht von heute auf morgen beseitigen. Dennoch können sie ein erster Ansatz sein. Sie locken Stubenhocker nicht mittels erhobenem Zeigefinger oder Zwang nach draußen, sondern durch sanfte Anreize.

### MITMACHEN

#### Biosphärenpark-Spiel

Das „Biosphärenpark-Spiel“ wurde 2011 vom Team des ÖBf-Forstbetriebs Wienerwald in Zusammenarbeit mit der „ARGE Vegetationsökologie und Landschaftsplanung“ entwickelt. Mit ihm konnten bereits über 4.100 SchülerInnen „ihren“ Biosphärenpark Wienerwald selbst ge-

stalten: Zuerst werden unterschiedliche Landschaftstypen (z. B. Wälder, Wiesen) und Infrastrukturen (Siedlungen, Straßen, Wanderwege) aufgebaut. Mit entsprechenden Figuren (z. B. Bauern, Wanderer, Menschen mit besonderen Bedürfnissen) und sogenannten „Bedürfniskarten“ wird dann versucht, die Nutzungsansprüche von Menschen (z. B. Land- und Forstwirtschaft, Wohnen, Erholung, Verkehr), Tieren und Pflanzen bestmöglich zu vereinbaren. Dazu gliedern die SpielerInnen den Biosphärenpark in eine Entwicklungs-, Pflege- und Kernzone. Über das „Biosphärenpark-Spiel“ begreifen die Kinder und Jugendlichen spielerisch den Sinn des Schutzgebietes und die Chancen, die es bietet – auch für Erholung und Wohlbefinden. Sie entwickeln außerdem ein Verständnis für ökologische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Zusammenhänge im Lebensraum Wienerwald.

#### **Waldferienwoche für Kinder**

Im Zuge der „Waldferienwochen“ verbringen 7- bis 10-jährige Kinder während der Sommerferien eine Woche lang jeden Tag im Wald. Begleitet von Bundesforste-NaturführerInnen erkunden sie die Natur im Biosphärenpark Wienerwald und erhalten einen Einblick in die Arbeitswelt von ForstfacharbeiterInnen und FörsterInnen. In den letzten vier Jahren nahmen rd. 150 Kinder teil.

#### **Wild.Live!**

Auf Wild.Live!-Naturführungen vermitteln eigen ausgebildete ÖBf-NaturführerInnen aus den regionalen Forst- oder Nationalparkbetrieben Zusammenhänge in der Natur. Hauptzielgruppe sind Kinder und Jugendliche. Von den Führungen zu fixen Themen sind am beliebtesten: „Der Wald lebt“ (38 % der gebuchten Führungen), „Eine Zeitreise mit dem Baum“ (31 %) und „Förster aus Leidenschaft“ (22 %). Zwischen 2010 und 2014 hat sich die Anzahl der TeilnehmerInnen an Bundesforste-Führungen von rd. 11.000 auf rd. 17.000 erhöht. Basis für den Erfolg von Wild.Live! ist die Vernetzung der NaturführerInnen untereinander und die laufende Weiterentwicklung des Angebotes. So wird z. B. jährlich ein NaturführerInnen-Weiterbildungsworkshop veranstaltet, im April 2015 etwa zu einer neuen Wild.Live!-Spezialführung „Moore und Moorrändwälder“ im Ausseerland. Wild.Live!-Führungen werden auch für Menschen mit besonderen Bedürfnissen angeboten. <<

## **BARRIEREFREIE AKTIVITÄTEN & ANGEBOTE IN SCHUTZGEBIETEN (AUSWAHL)**

#### **Nationalpark Donau-Auen**

- > Rollstuhlgerechtes Nationalpark-Zentrum schlossORTH inkl. anschließendem Auerlebnis-Gelände Schlossinsel
  - > Auf Anfrage: Führungen für blinde und sehbehinderte Menschen, Personen mit psychischer Beeinträchtigung sowie Menschen mit Lernschwierigkeiten
- [www.donauauen.at](http://www.donauauen.at)**

#### **Nationalpark Gesäuse**

- > Schwerpunkt: Naturerlebnisangebote für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen
  - > Drei barrierefreie Besucherzentren: Infobüro Admont, Erlebniszentrum Weidndom und Nationalpark Pavillon Gstatterboden
  - > Zwei barrierefreie Themenwege: „Lettmair Au“ und „Leierweg“
  - > Verleih eines Zuggerätes in Kombination mit einem speziellen Rollstuhl (nach Einschulung). Dieses „Swiss-Trac“ hat eine Reichweite von rd. 20 km und erlaubt es RollstuhlfahrerInnen und Menschen mit Mobilitätsbeeinträchtigung, Forststraßen und Wege (Neigung bis 20%) mit bis zu 6 km/h zu befahren.
  - > Barrierefreie Angebote im Nationalpark-Veranstaltungsprogramm (u. a. Foto-Workshop)
- [www.nationalpark.co.at/barrierefrei](http://www.nationalpark.co.at/barrierefrei)**

#### **Biosphärenpark Wienerwald**

- > Auf Wunsch: barrierefreie Führungen des ÖBf-Forstbetriebes Wienerwald, v. a. für Gehbehinderte und Ältere (z. B. „Entdeckungsreise im Biosphärenpark Wienerwald“)
- [www.bundesforste.at/natur-erlebnis/biosphaerenpark-wienerwald/angebote/fuehrungsangebote.html](http://www.bundesforste.at/natur-erlebnis/biosphaerenpark-wienerwald/angebote/fuehrungsangebote.html)**

#### **Nationalpark Kalkalpen**

- > Barrierefrei: Nationalparkzentrum Molln, Besucherzentrum Ennstal, „Villa Sonnwend National Park Lodge“
  - > In letzterer: regelmäßig Veranstaltungen zum Thema „barrierefreies Naturerleben“ (z. B. Lehrgang „Freizeitarbeit inklusiv“ der Alpenverein-Akademie)
  - > Untersuchung der Nationalpark-Zugänge auf Barrierefreiheit (v. a. Gehbehinderte, Kinderwägen), Identifizieren eventueller Barrieren und, wo möglich, bereits Adaptierung (z. B. Zufahrtsrampe zum WC beim Parkplatz Scheiblingau, Molln)
  - > MitarbeiterInnen-Weiterbildung des Bundesforste-Nationalparkbetriebs zum Thema „Führungen für Menschen mit Beeinträchtigungen“
- [www.kalkalpen.at](http://www.kalkalpen.at)**

#### **Ramsar-Gebiet Wilder Kaiser**

- > Auf Anfrage: barrierefreie Naturführungen auf Bundesforsteflächen
  - > Römerhofmoor (St. Johann/Tirol): für RollstuhlfahrerInnen mit Begleitung erlebbar
- [www.tiroler-schutzgebiete.at/schutzgebiete/ramsar-schutzgebiete/wilder-kaiser.html](http://www.tiroler-schutzgebiete.at/schutzgebiete/ramsar-schutzgebiete/wilder-kaiser.html)**

#### **Naturpark Mürzer Oberland**

- > Erlebnisweg „Wald der Sinne“ in Altenberg an der Rax (Steiermark)
  - > 2005 auf private Initiative entstanden
  - > Speziell für Menschen mit besonderen Bedürfnissen
  - > Selbstständig oder im Rahmen einer Führung zu erleben
  - > „Themenweg des Jahres 2014“
- [www.wald-der-sinne.com](http://www.wald-der-sinne.com)**

#### **Weitere barrierefreie Angebote in Schutzgebieten**

- > [www.virgental.at/bergabenteuer/nationalpark-lehrwege/weg-der-sinne.html](http://www.virgental.at/bergabenteuer/nationalpark-lehrwege/weg-der-sinne.html)
- > [www.eifel-barrierefrei.de](http://www.eifel-barrierefrei.de)

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe des  
**NATUR.RAUM.MANAGEMENT**-Journal  
u. a. über folgendes Thema:  
> **Kulturlandschaft**

**Medieninhaber (Verleger) und Herausgeber:**

Österreichische Bundesforste AG  
Naturraummanagement  
Pummergeasse 10–12 | 3002 Purkersdorf  
Tel.: +43 2231 600-3110  
E-Mail: naturraummanagement@bundesforste.at

**Redaktion:** Pia Buchner, Uwe Grinzinger, Andrea Kaltenegger, Gerald Plattner

**Texte:** Renate Cervinka, Daniela Haluza, Jennifer Sudkamp, Laura Pirgie, Markus Schwab, Gerald Plattner, Uwe Grinzinger

**Lektorat:** Ad Verbum Übersetzungen, adverbum@adverbum.at

**Layout:** Breiner&Breiner

**Gestaltung:** Breiner&Breiner, office@breiner-grafik.com

**Fotos:** Titelbild und Seite 4: ÖBf-Archiv/F. Pritz; Seiten 2, 10: ÖBf-Archiv/W. Simlinger; Seite 6: ÖBf-Archiv;  
Seite 8: D. Bröderbauer

**Druck:** Druckerei Berger, Horn

**Verlags-, Herstellungs- und Erscheinungsort:** Purkersdorf

**Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz:**

www.bundesforste.at/naturraummanagement>ÖBf-Fachjournal Natur.Raum.Management

Namentlich gekennzeichnete Gastartikel und Interviews geben nicht unbedingt die  
Meinung von Redaktion und Herausgeber wieder.

[www.bundesforste.at/naturraummanagement](http://www.bundesforste.at/naturraummanagement)



Wo die Natur zu Hause ist.