

Fachzeitschrift für natur-  
gestützte Interaktion

Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik



# Green Care

Wo Gärtnern Brücken baut | Waldbaden: Wirkung & Praxis  
Soziale Landwirtschaft: Wege & Chancen | Citizen Science Award 2026



# Icons und ihre Bedeutung

Um Sie bei der Auswahl der Artikel zu unterstützen, haben wir unsere Schwerpunkte mit Icons versehen. Jeder Artikel ist mit mindestens einem und maximal vier Icons gekennzeichnet. So erkennen Sie auf einen Blick, welche Themenbereiche der jeweilige Artikel abdeckt.



Arbeitswelt



Aus- u. Weiterbildung,  
Pädagogik



Garten,  
Pflanzen



Integration,  
Inklusion



Pflege,  
Betreuung



Aus der Praxis



Soziale Land-  
wirtschaft



Theorie,  
Forschung



Therapie



Tiere



Wald, Natur



Lebensqualität,  
Prävention

Ergänzend dazu nutzen wir Farben, die Ihnen eine schnelle Orientierung über die Schwerpunktthemen jeder Ausgabe ermöglichen.



Wo Gärtnern Brücken baut (Orange)



Waldbaden: Wirkung & Praxis (Blau)



Soziale Landwirtschaft: Wege & Chancen (Grün)



Citizen Science Award 2026 (Lila)



News, Rezensionen, Welt der Wissenschaft, ... (Grau)

# GREEN CARE

Fachzeitschrift | Ausgabe 01 2026

## Inhaltsverzeichnis

News	2
Editorial	3
Wo Gärtnern Brücken baut	
Gartentherapie durch die Gittertür	4
Gartentherapie - Dialog Ukraine Teil 1	8
Paris feiert Therapiegärten	12
Waldbaden: Wirkung & Praxis	
Der Wald als Gesundheitsressource	14
Mit der Natur, für unsere Gesundheit	17
Achtsamkeit im Wald im Fokus	19
Warum der Wald Beratung bereichert	23
Zwischen Moos und Markt	26
Entspannung & Achtsamkeit im Grünen	28
Soziale Landwirtschaft: Wege & Chancen	
Perspektiven für Care Farming 65+	30
Wenn Demenz mitten im Leben beginnt	34
Zukunftsstrategie Diversifizierung	37
Citizen Science Award 2026	
Mit Citizen Science Preise gewinnen!	40
Für Sie gelesen	
Rezensionen	44
Welt der Wissenschaft	46
Sie wollen alte Ausgaben?	48

# News

Neues aus dem Newsletter Soziale Landwirtschaft in Bayern im Januar 2026

## Bundesweite Plattform für Bildung und Beratung "B&B Agrar"

Das „Bundesinformationszentrum Landwirtschaft“ hat seine Dezember-Ausgabe einem wertvollen Thema gewidmet. Alle herrlich verschiedenen Artikel tragen die Überschrift „Soziales“ oder „Weiterbildung“ – ebenfalls im Bereich der Sozialen Landwirtschaft. Aus ganz Deutschland und darüber hinaus haben Akteur:innen die Möglichkeiten des Engagements zusammengetragen und herzerwärmende Berichte erstellt. Dr. Jörg Hensiek hat sich für den bayerischen Artikel empfohlen. [Plattform B&B Agrar](#)

## Alles auf einen Blick – Senior:innen–Wohnen auf dem Bauernhof

Theresia Nüßlein, unsere Kollegin der Landesanstalt, hat einen vielbeachteten Artikel beim Bundesinformationszentrum Landwirtschaft veröffentlicht: Sie beleuchtet das Senior:innen-Wohnen auf dem Bauernhof. Am Ende sind Anlaufstellen der Bundesländer aufgelistet - welch ein energiereiches Netzwerk! [Beitrag „Senioren-Wohnen auf dem Bauernhof“ - Bundesinformationszentrum Landwirtschaft](#)

## CAS Gartentherapie – Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Gärtnerische Tätigkeiten erlernen und verschiedene Einsatzgebiete in der Gartentherapie kennen - das sind die Ziele dieser Weiterbildung. Neben theoretischen Grundlagen zu Garten und Gesundheit erwarten Sie auch viele Praktika und Exkursionen in ausgewählte Therapiegärten.

**Start: 29.05.2026**, Infos: [www.zhaw.ch/iunr/gartentherapie](http://www.zhaw.ch/iunr/gartentherapie)



© Zhaw.ch

## CAS Therapiegärten – Gestaltung und Management Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Sozialtherapeutisches Gärtnern und Planen von Gesundheitsgärten stehen im Fokus dieser Weiterbildung. Sie erfahren die Hintergründe der gärtnerischen Gesundheitsförderung und wenden diese praxisorientiert im sozialen Kontext an.

**Start: 29.05.2026**, Infos: [www.zhaw.ch/iunr/therapiegaerten](http://www.zhaw.ch/iunr/therapiegaerten)



© Zhaw.ch

# Editorial

Liebe Leser:innen!

Der Frühling markiert für viele von uns den Moment, an dem wieder Bewegung in die Natur und in unseren Alltag kommt. Vivaldis „Frühling“ aus den Vier Jahreszeiten bringt diese Energie gut auf den Punkt: ein klarer, lebendiger Auftakt, der signalisiert, dass etwas Neues beginnt. Mit unserer Frühlingausgabe möchten auch wir diese Aufbruchsstimmung aufnehmen und Ihnen einen Einblick in vier Themen geben, die naturgestützte Interventionen aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten.

Im ersten Schwerpunkt **„Wie Gärtnern Brücken baut“** zeigen drei Beiträge, wie Gartenarbeit Menschen verbindet. Sie führen in ein gartentherapeutisches Projekt im Maßregelvollzug, stellen ein Angebot für geflüchtete Menschen aus der Ukraine vor – dessen zweiter Teil in der Sommerausgabe erscheinen wird – und fassen zentrale Impulse des 7. Symposiums des Vereins „Gärten & Gesundheit“ in Paris zusammen.

Der zweite Schwerpunkt **„Waldbaden: Wirkung und Praxis“** widmet sich sechs Zugängen zu einer Praxis, die inzwischen wissenschaftlich gut verankert ist. Ein Beitrag der österreichischen Universitäts-Professorin Daniela Haluza bildet den fachlichen Auftakt, gefolgt von fünf praxisnahen Texten aus der Schweizerischen Gesellschaft Naturtherapie und Waldbaden.

Im dritten Schwerpunkt **„Soziale Landwirtschaft: Wege und Chancen“** geht es um Care Farming in verschiedenen Kontexten: um die Entwicklung einer schweizerischen Roadmap für Menschen ab 65 Jahren, um Angebote für Personen, die früh von Demenz betroffen sind, und um soziale Landwirtschaft als Möglichkeit zur betrieblichen Diversifizierung.

Der vierte Schwerpunkt **„Citizen Science Award 2026“** stellt die diesjährige Ausschreibung des OeAD vor und lädt zur aktiven Beteiligung an wissenschaftlichen Projekten ein.

Zum Schluss noch etwas, das uns besonders wichtig ist: Ab dieser Ausgabe erscheint unsere Zeitschrift barrierefrei, damit auch Menschen mit Sehbehinderungen und blinde Leser:innen unsere Inhalte vollständig nutzen können. Ein Schritt, der unserem Anliegen entspricht, Wissen und Naturzugänge für alle zugänglich zu gestalten.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und einen guten Start in den Frühling.

Ihr,



Dr. Thomas Haase  
Herausgeber und Rektor der Hochschule für  
Agrar- und Umweltpädagogik



## Gartentherapie durch die Gittertür

Durch ihren besonderen gesundheitlichen Zustand bleiben langzeitabgesonderten Patient:innen in Kriseninterventionsräumen oder Einzelunterbringungen naturnahe Zugänge oft verwehrt. Wie kann die Gartentherapie hier ansetzen?

Über die Gartentherapie sowie die Garten-Arbeitstherapie der Klinik Nette-Gut hatten mein Kollege und ich bereits in der Ausgabe 4/25 der Fachzeitschrift GREEN CARE berichtet.

Hinzu kommt jetzt eine weitere, besondere Form der Gartentherapie, die im Rahmen meiner Projektarbeit entstand.

Wir behandeln in der Klinik Nette-Gut auch Patient:innen, die – durch ihren aktuellen gesundheitlichen Zustand, aber auch durch eine akute Fremd- und/oder Eigengefährdung –, in Kriseninterventionsräumen (KIR) untergebracht sind. Je nach Verlauf kann dies eine längere Zeit andauern. Hierbei spricht man von einer Langzeitabsonderung.

Um diesen Patient:innen wieder kleinschrittig ein naturnahes Angebot zu ermöglichen, bieten wir die 1:1-Gartentherapie durch die Gittertür an.

Mit einem eigens angefertigten mobilen Therapiewagen haben wir die Möglichkeit, direkt an die Gittertür des jeweiligen Raums zu fahren. Eine Pflanzwanne dient als Arbeitsbereich für die Patient:innen. Die Aufbewahrungsbox lässt sich aus Sicherheitsgründen nur von der Seite der Gartentherapeut:innen aus öffnen. Des Weiteren ist der Therapiewagen höhenverstellbar. Dies ist wichtig, da die Patient:innen zum Teil auf dem Boden oder einem Sitzwürfel sitzen möchten. Manche Patient:innen klagen auch schnell über Rückenschmerzen.

### **Jede Einheit erfordert eine gründliche Vor – sowie Nachbereitung.**

Eine sorgfältige Auswahl des Therapieangebotes mit geeigneten Materialien hat oberste Priorität und wird je nach Diagnose, dem Befinden oder den kognitiven Fähigkeiten für die Patient:innen individuell angepasst.

Die Patient:innen erhalten einen Zugang zu gärtnerischen, aber auch kreativen Tätigkeiten, bei denen die Sicherheit für Personal sowie Patient:innen stets gewährleistet ist.

Da bei manchen Patient:innen eine Eigen- und/oder Fremdgefährdung besteht, sie zum Teil psychotisch beziehungsweise intelligenzgemindert sind oder gegebenenfalls eine paranoide Schizophrenie diagnostiziert ist, werden nur Materialien verwendet, die selbst bei oraler Aufnahme keine Probleme darstellen.

Geeignete Materialien sind unter anderem:

- keimfreie Kokoserde
- Saatgut ungiftiger Pflanzen (Kapuzinerkresse, Kornblume, Ringelblume etc.)
- Bio-Steckschaum (100 Prozent natürliche Rohstoffe, Basaltmehl und Rübenzucker als Bindemittel)
- Öko-Kleber (lösemittelfrei, auf Kartoffelstärkebasis)
- Fingermalfarben (ungiftig und auswaschbar)

Ebenso wichtig ist ein regelmäßiger Kontakt zum Team der jeweiligen Station. Vor und nach jeder Einheit gehören ein Austausch mit dem Team sowie eine Befindlichkeitsabfrage über die jeweiligen Patient:innen dazu.

### **Der Ablauf der Einheiten**

In der Vorbereitungsphase erarbeitet die Gartentherapie ein individuell angepasstes Angebot für die einzelnen Patient:innen, sammelt Pflanzenteile sowie natürliche Elemente und bereitet die benötigten Materialien vor. Je nach Jahreszeit können zum Beispiel in unserem Therapiegarten Pfefferminze oder Zitronenmelisse gepflückt werden, um mit den Patient:innen einen Tee aufzugießen. Auch

Erdbeeren, Radieschen oder Johannisbeeren bringen wir gerne zu Beginn der Einheiten mit.

Nach dem Austausch auf der Station wird vom Personal die Haupttür der KIR aufgeschlossen, sodass wir an der Gittertür mit den Patient:innen arbeiten. Die Einheit von zirka 45 Minuten beginnt mit einer Begrüßung, einer Befindlichkeitsabfrage sowie etwas Small-Talk. Der:die Patient:in freut sich über das mitgebrachte Obst oder Gemüse. In dieser Phase der Therapieeinheit geben Patient:innen schon mal Rückmeldungen wie: „Radieschen habe ich früher gerne gegessen. Ich wusste gar nicht mehr, wie sie schmecken.“

Während des Gesprächs beginnt der:die Patient:in zum Beispiel, die Pfefferminze für den Tee vorzubereiten, welche von Therapeut:innen aus Sicherheitsgründen mit lediglich warmem Wasser aufgegossen wird.

Mit Patient:innen, die neu an dieser Therapie teilnehmen, erstellen wir eine Garten-Anamnese: Fragen wie „Was sind Ihre Lieblingspflanzen?“, „Welche Natureindrücke aus Ihrer Kindheit fallen Ihnen als erstes ein?“ oder „Was ist Ihre Lieblingstätigkeit im Garten?“ können helfen, dass sich Patient:innen öffnen, außerdem erhält der:die Therapeut:in einen ersten Eindruck, wie die Patient:innen zum Thema Garten und Natur stehen. Das Angebot muss individuell auf Patient:innen angepasst werden. Bei intelligenzgeminderten Patient:innen sind die Fragen und viele der Angebote niedrighschwelliger. Die Einsaat von Kapuzinerkresse in Eierkartons ist ein Angebot, welches Patient:innen über mehrere



Kapuzinerkresse © Klinik Nette-Gut / Wolfgang Pape

## Vorstellung der Klinik

Die Klinik Nette-Gut für Forensische Psychiatrie in Weißenthurm ist eine Einrichtung des Landeskrankenhauses (AöR) und mit 390 Behandlungsplätzen der größte Maßregelvollzug in Rheinland-Pfalz. Dort werden Straftäter:innen behandelt, die von einem Strafgericht als vermindert oder nicht schuldfähig eingestuft wurden. Zum Zeitpunkt ihrer Straftat standen sie entweder unter Suchtmitteln (verurteilt nach Paragraph 64 StGB) oder litten an einer schweren psychischen Erkrankung (verurteilt nach Paragraph 63 StGB). Kernaufgaben der Klinik bestehen in der Behandlung und Resozialisierung der Patient:innen sowie dem Schutz der Allgemeinheit vor erneuten Übergriffen.

Weitere Informationen über die Klinik unter: [www.klinik-nette-gut.de](http://www.klinik-nette-gut.de)

Therapieeinheiten begleiten kann. Diese werden zu jeder Einheit wieder mitgebracht. So sehen die Patient:innen die Pflanze keimen, wachsen und können sie selbst mit einem Wassersprüher bewässern. Auch das Formen von Saatbomben ist eine schöne Aufgabe. Hierbei haben Patient:innen die Möglichkeit, diese bei ihrem Hofgang gemeinsam mit dem Personal auszubringen und das Wachstum zu beobachten. Das Anmalen von Spitzahorn-, Apfelbaum- oder Haselnussblättern und das Stempeln auf Karton regen die Kreativität an, schnell ist ein buntes Ergebnis erkennbar. Bilder und Gestecke aus Blüten, Moos oder Stängeln, gesteckt in Bio-Steckschaum, präsentieren ebenfalls schnell ein kreatives Ergebnis. Hierbei loben die Patient:innen den Duft der Blumen und Moose. Sie beschreiben frühere Erinnerungen sowie positive Eindrücke. Auch bei der Herstellung von kleinen Lavendelsäckchen werden der angenehme Duft wahrgenommen und die Feinmotorik gefördert. Ebenfalls beliebt ist das Gestalten eines eigenen Mini-Gartens. Dafür werden natürliche Materialien wie Hackschnitzel, Splitt, Sand, Kokoserde, Blähton oder ähnliches angeboten. Diese können die Patient:innen in einer Pflanzwanne nach ihren eigenen Vorstellungen anordnen und dekorieren. Zusätzlich kann dieser „Garten“ noch mit Stecklingen aus Lavendel, Salbei oder Rosmarin verschönert werden. Auch hierbei wird der angenehme Duft der Kräuter positiv wahrgenommen.

Zum Ende der Einheit liest der:die Therapeut:in hin und wieder eine kürzere Gartengeschichte vor und stellt anschließend die eine oder andere Frage, um die Konzentration sowie die Aufmerksamkeitsspanne zu überprüfen.

Die geschaffenen Werke dürfen aus Sicherheitsgründen leider nicht bei den Patient:innen verweilen. Jedoch besteht zum Teil die Möglichkeit, diese für einen Zeitraum in einem geschützten Bereich auszustellen, sodass die Patient:innen sie sich anschauen können. Bei Aussagen von Patient:innen, wie „Ich möchte die Pflanze nicht bei mir behalten, ich habe Angst, dass ich sie esse“, erkennt man, in welcher schwierigen und akuten Phase sie sich zum Teil befinden.

Die Ziele werden ebenso auf die Patient:innen individuell abgestimmt und umfassen beispielsweise den allgemeinen Beziehungsaufbau zwischen Patient:in und Therapeut:in, die Förderung vorhandener Ressourcen, den Erhalt kognitiver Fähigkeiten und körperlicher Alltagsfunktionen. Des Weiteren können die Kreativität angeregt und die Konzentration gestärkt werden. Doch auch das Wahrnehmen

### Ein Kriseninterventionsraum (KIR) kurz erklärt

Diese Räumlichkeit ist so konzipiert, dass sie Patient:innen einen reizarmen Rückzugsort mit wenig gefährdender Ausstattung bietet. Dadurch wird das Risiko von Fremd- und Eigengefährdung reduziert. Patient:innen in suizidalen Krisen oder fremdgefährdenden Phasen werden dort untergebracht, bis sich ihr psychischer Zustand stabilisiert hat. Um den Zustand der Patient:innen kontinuierlich überprüfen zu können, ist eine Kameraüberwachung möglich.

Die Grundausstattung eines Kriseninterventionsraums beläuft sich auf:

- Eine massive Holztür sowie eine separate Gittertür mit zusätzlicher Öffnung (Kontaktfenster) als Zimmertür
- Je nach Raumaufteilung eine Matratze, ein Fixier- oder Krankenbett
- Geschlossene Schaumstoffwürfel (dienen als Sitzhocker oder Tisch)
- Kameraüberwachung des gesamten Raumes
- Klingel / Rufanlage
- Integriertes Wand-WC und Waschbecken aus Edelstahl
- Abschaltbare Strom- und Wasserversorgung
- Sichtschutz der Fenster von außen
- Möglichkeit der Nutzung von Radio / Fernseher & ggf. einer Medienwand (diese ermöglicht ein sicheres Multimedia Angebot)

Ein KIR dient nicht dazu, Patient:innen zu bestrafen, sondern sie vor eventueller Eigen- und/oder Fremdgefährdung zu schützen!

der eigenen Sinne, die Steigerung des Wohlbefindens und der Motivation sowie die Stärkung der Willenskraft gehören zu den Zielen dieses Therapieangebots.

### Die Rückmeldungen und Reaktionen der Patient:innen

Die Patient:innen zeigen sich erfreut und interessiert. Sie verschieben ihre Rauchzeiten (was in diesem Setting etwas Besonderes ist) und möchten sogar ihre Hofgänge verkürzen, um die Gartentherapie nicht zu verpassen. Sie bedanken sich für dieses nicht alltägliche Angebot und nehmen motiviert teil. Rückmeldungen wie „Ich wusste gar nicht mehr, dass ich diese ganzen positiven Erinnerungen habe“ erfreuen uns und bestätigen die Arbeit. Patient:innen gefällt das Geschaffene und sie äußern Spaß an den Tätigkeiten. Sie erwähnen die Gartentherapie positiv beim Pflegepersonal, in Visiten oder bei den Psycholog:innen.

### Die Rückmeldungen der multiprofessionellen Teams

Die Stationen sind dankbar und begrüßen das Angebot sehr. Rückmeldungen wie die folgenden bestärken uns in unserer Arbeit: „Von unserem Patienten bekommen wir sehr positives Feedback. Aktuell scheint die Gartentherapie der einzige Zugang zu ihm zu sein“ und „Alles war sehr gut auf das Funktionsniveau und die Bedürfnisse abgestimmt, somit konnte hiervon deutlich profitiert werden“. „Die Einheiten zeigten einen positiven Effekt auf die Kognition und Motorik, auch schien das Projekt zu einer besseren Stimmung und Ausgeglichenheit beizutragen“.



Minigarten © Klinik Nette-Gut / Denis Kraus

Die Gartentherapie sprach sich in der Klinik schnell herum, weshalb sich nun sämtliche Stationen dieses Angebot für ihre Patient:innen wünschen.

## Fazit

Dieses Therapieangebot bietet viele Vorteile für Patient:innen:

- Sie erhalten den wichtigen Zugang zu naturnahen Elementen zurück.
- Es ist sehr abwechslungsreich und bietet sehr gute Anpassungsmöglichkeiten an die Fähigkeiten der Patient:innen. Dadurch ist auch eine langfristige Gartentherapie möglich.
- Die Patient:innen erkennen schnell ihr selbst geschaffenes Ergebnis.
- Das Angebot bietet eine tolle Möglichkeit für den Einstieg sowie den Beziehungsaufbau durch Gespräche und die Aktivierung positiver Erinnerungen, auch bei Patient:innen, die bisherige Therapieangebote verweigert beziehungsweise abgelehnt haben.

Auch von Klinikseite her bietet das Angebot viele Vorteile:

- Es ist eine hochwertige Therapie sowie eine sinnvolle Ergänzung zur multiprofessionellen Behandlung.
- Es bietet den Stationen Entlastung.
- Die notwendigen Materialien für das Angebot sind kostengünstig.
- Großes Potential zum Ausbau weiterer Gartentherapieformen.

Diese Therapieform verkörpert die Gartentherapie in ihrer absoluten Basis. Sie beginnt in ihrer einfachsten Form und bietet eine langfristige Form der Therapie. Sie verlangt Geduld, denn viele Patient:innen beginnen bei Null. Es kann schnell eine



Lavendel © Klinik Nette-Gut / Denis Kraus

Erschöpfung oder Überforderung auftreten: In Situationen, in denen wir als gesunde Menschen in wenigen Minuten zwei oder drei Lavendelsäckchen hergestellt haben und keinerlei Erschöpfung spüren, brauchen die Teilnehmer:innen der Therapie für die gleiche Tätigkeit manchmal 20 bis 30 Minuten und klagen danach über Abgeschlagenheit. Zusammenfassend werte ich diese Therapieform im Rahmen meiner Projektarbeit als sehr gelungen und ich habe mich über die vielen positiven Rückmeldungen sehr gefreut. Es zeigt, dass dies eine wertvolle Ergänzung für eine weitere therapeutische Behandlung im multiprofessionellen Rahmen sein kann und wie wichtig, aber auch hilfreich, ein naturnahes Angebot für die gesundheitliche Förderung sowie das Wohlbefinden sein kann.

Im Mai 2026 werde ich auf den internationalen Gartentherapietagen in Grünberg einen Vortrag zu diesem Thema halten. Bei Interesse oder Anfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

## Autor:in



**Denis Kraus** ist Gärtner (Garten- und Landschaftsbau), Gartentherapeut zertifiziert nach IGGT und seit 2023 in der Garten-Arbeitstherapie in der Klinik Nette-Gut für forensische Psychiatrie in Weißenthurm tätig. E-Mail: [d.kraus@kng.landestkrankenhaus.de](mailto:d.kraus@kng.landestkrankenhaus.de)



Therapiewagen © Klinik Nette-Gut / Denis Kraus



## Gartentherapie – Dialog Ukraine Teil 1

Wie müssen gartentherapeutische Programme für Vertriebene konzipiert sein? Diese Frage diskutiert "Gärten helfen Leben" mit ukrainischen Partner:innen. Darüber informiert dieser zweiteilige Text, wobei die Leser:innen hier Teil 1 finden.

Ich bin sicher, dass ihr wisst, dass die Farben die Grenzen zwischen unseren Welten sind.  
„Jetzt, wo die fliegenden Vögel in meinem blauen Himmel frei tanzen, sieht eine junge Frau in Guatemala die Sterne, die in der Dunkelheit scheinen. Denkt bitte an das Meer. Wahrscheinlich seht ihr das schöne, blaue Meer. Wie geht es euch an der Küste? Vielleicht tragt ihr eine Sonnenbrille und ruht unter der strahlenden Sonne und beobachtet die Kinder, die ein paar Schritte entfernt spielen. Ich weiß es nicht, ob ihr euch vorstellen könnt, dass ich Leute kenne, die keine schöne blaue Erinnerung vom Meer haben und deren Küste anders als eure ist. Die erste Farbe, an die sie sich erinnern, wenn sie an die Küste denken, ist orange, die Farbe der Rettungswesten.“

In einem sehr kurzen literarischen Text mit dem Titel „Die Farbe des Granatapfels“ hat Abbas Salamat beschrieben, wie es ist, aufgrund einer Flucht die Farben zu verlieren. Dieser Text wurde in der Literaturzeitschrift „Wespennest“ Nr. 175 im November 2018 veröffentlicht. Es ist mir eine Ehre, hier schreiben zu können, dass ich Abbas im Rahmen eines Schreibprojekts für Dolmetscher:innen im Asylverfahren, das vom UNHCR organisiert wurde, persönlich kennenlernen und dabei sein durfte, als dieser Text entstand. Damals dolmetschte ich Russisch-Deutsch und Deutsch-Russisch für russischsprachige Ukrainer:innen und russischsprachige Menschen, die aus der Russischen Föderation, meist aus dem Nordkaukasus, geflohen waren. Diese Menschen wurden von der Rechtsberatung des Diakonie Flüchtlingsdienstes beraten, wo ich damals für ein kleines Honorar als Sprachmittlerin dabei sein durfte. Es waren für mich teilweise extreme Dolmetscherfahrten. Besonders bewegend war für mich auch ein Dolmetscheinsatz, bei dem die Rechtsberatung einem Menschenhändler aus der Ukraine die Ausweisung und das verhängte Ein-

reiseverbot erklärte. Einerseits der Leidensdruck der Menschen, andererseits die kriminelle Energie hatten bei mir eine sekundäre Traumatisierung ausgelöst und so war auch bei mir die Notwendigkeit entstanden, im Rahmen eines Schreibprojekts diese Erfahrungen zu bearbeiten. So lernte ich Abbas kennen, der selbst in einem Schlauchboot das Mittelmeer überquert hatte und in dieser lebensbedrohlichen Situation, als Streit zwischen den Männern im Schlauchboot ausgebrochen war, das erste Mal gedolmetscht hatte, um wieder Frieden zu schaffen und ein Untergehen des Schlauchbootes zu verhindern.

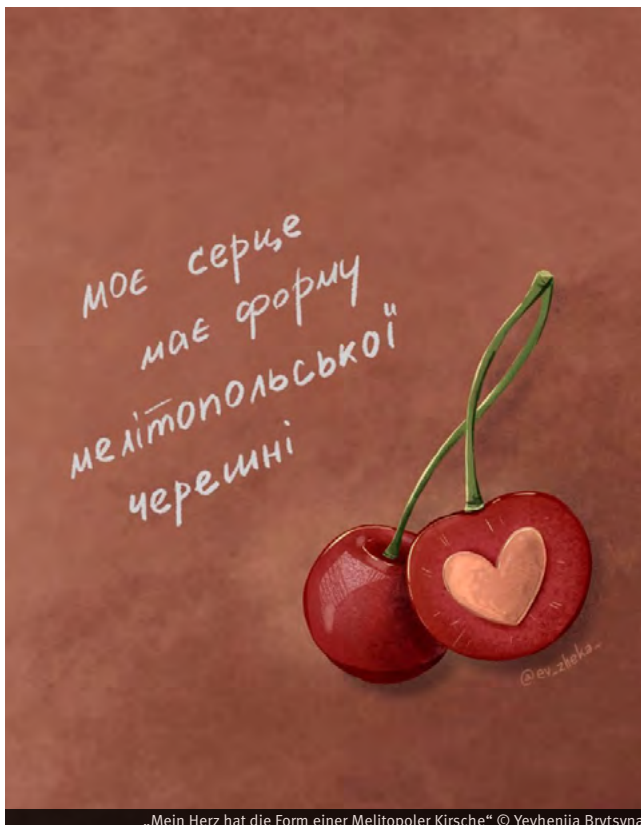
Mein Eintauchen in dieses „Feld“ (im Sinne von Pierre Bourdieu) hat jedoch eine längere Vorgeschichte.

### Ukraine

Die Menschen in der Ukraine haben jetzt den vierten Kriegswinter hinter sich. Viele Menschen haben ihre Häuser und Wohnungen durch Bombeneinschläge verloren oder diese leerstehend hinter sich gelassen, weil sie nicht unter russischer Herrschaft leben wollen. Viele Fensterscheiben sind von den Druckwellen der Bomben zerborsten und die glaslosen Fensterrahmen sind mit Holzbrettern oder Pressspanplatten abgedeckt worden. Es ist schwierig, ohne Heizung zu leben.

Ich durfte die Ukraine vor diesem Krieg kennenlernen. Die für mich beeindruckendsten Augenblicke erlebte ich während einer internationalen Konferenz an der Pädagogischen Staatsuniversität Melitopol (MDPU) im September 2009. Am Tag, bevor die Konferenz begann, fuhren wir internationale Gäste gemeinsam mit den Organisator:innen an das Asov'sche Meer, grillten Schaschlik und aßen dort in lockerer Atmosphäre am Strand. Dabei lernte ich auch Wissenschaftler:innen aus

der Russischen Föderation, zum Beispiel Leonid, Historiker an der MGIMO, kennen, mit dem ich danach noch jahrelang in Kontakt blieb. Seine Frau und er kamen mich sogar einmal in Salzburg besuchen. Im September 2009 gab es nach einigen Tagen mit vielen Vorträgen und Diskussionen einen Empfang im universitätseigenen Erholungsressort am Asov'schen Meer. Gemeinsam mit den ukrainischen Wissenschaftler:innen spazierte ich durch die lila blühende Steppe ans Meer. Was für schöne Momente! Ich glaube mich daran zu erinnern, dass es die Steppen-Besenheide war, die da so lila blühte. Der Geruch von offenem Feuer ist dadurch in meiner Erinnerung mit dem Geruch von Schaschlik, der Farbe Lila und dem Frieden untrennbar verbunden. Besonders beeindruckt war ich auch vom Besuch der Ausgrabungsstätte des Steingrabs, einem prähistorischen Kultort der Skythen. Dort sah ich auch die vielen Steinfiguren, die als „Steinweiber“ bezeichnet werden. Es war einfach großartig, von den Melitopoler Forscher:innen durch diese Sehenswürdigkeiten geführt zu werden. Es blieb für mich nicht die einzige Konferenzteilnahme an der MDPU. Drei Jahre später gab es im Rahmen einer Konferenz eine Exkursion, wo wir als internationale Gäste in die Melitopoler Kirschengärten gebracht wurden. Diese Kirschenbäume wuchsen auf einem Boden mit einem sehr hohen Sandanteil, was wohl auch ihren besonderen Geschmack ausmacht.



„Mein Herz hat die Form einer Melitopoler Kirsche“ © Yevheniia Brytsyna

Danach genossen wir noch eine gemeinsame Bootsfahrt auf dem Dnepr. Was von dieser beeindruckenden Landschaft ist noch übrig, was wurde bereits zerstört und was davon wird noch zerstört werden? Jeder Krieg ist auch mit einem Ökozid verbunden. Diese Tatsache dringt mangels Berichterstattung aber kaum ins öffentliche Bewusstsein. Zwischen 2005 und 2012 war ich regelmäßig in der Ukraine, weil ich mich wissenschaftlich mit Jugendarmut beschäftigte, in Kharkiv in einem Kinderheim Feldforschung durchführte<sup>1</sup> und als Gastforscherin<sup>2</sup> tätig war. Es entwickelte sich daraus ein stabiler Austausch von Ideen und Gedanken mit der MDPU, weil uns der Wissenschaftstransfer von der Forschung zur Armutslinderung zugunsten von Kindern und Jugendlichen am Herzen lag. Es wurde auch möglich, zweimal Studierendengruppen aus Melitopol zu den Salzburger Hochschulwochen einzuladen (2015 und 2016). Damals war ich mit meinem Projekt „Gabriels Garten“<sup>3</sup> schon aktiv und konnte dieses Projekt der Soziologin Lyudmila, die auch den Fachbereich „Soziologie“ der MDPU leitet, vorstellen.

### Gabriels Garten

Mit GABRIELS GARTEN arbeite ich in der Schnittfläche von Ökologie, Kultur und Sozialem mit Menschen in psychisch belastenden Situationen – zum Beispiel Armut. Die Settings sind Gärten und Waldareale in Salzburg Stadt und Umgebung. Mehr dazu auf der Website <https://gabrielsgarten.jimdofree.com/>.

Seit 2014 wende ich in der Bildungsarbeit mit Menschen mit Fluchterfahrungen naturgestützte Ansätze an. Im Zuge meines Besuchs des Diplomlehrgangs „NaturCoach“ am Ländlichen Fortbildungsinstitut (LFI) Salzburg war „Gabriels Garten“ als Abschlussprojekt entstanden. Zuvor (2011 – 2012) hatte ich in Salzburger Asylquartieren über die soziale Ausgrenzung von Asylwerbenden recherchiert. Mir war bewusst geworden, wie schmerzhaft die Erfahrung der sozialen Ausgrenzung war und verstand, warum Menschen mit Aggressivität darauf reagierten.

### Was Armut und soziale Ausgrenzung mit Gartentherapie zu tun haben

Bei der Armutsforschung ist mir aufgefallen, dass die emotionale Dimension von Armut im Diskurs

meist vernachlässigt wird. Das Bedürfnis von Menschen, sozial nicht ausgegrenzt zu werden, sondern dazugehören, ist leider immer mit Geld und Konsum verbunden, weil es in vielen Gesellschaften leistbar sein muss, teilhaben und teilnehmen zu können. Der Einstieg in die Schuldenfalle ist also dadurch gegeben, auch schon bei Jugendlichen. Es ist folglich notwendig, Menschen eine Identifikation und einen Begegnungsraum jenseits des Konsums zu ermöglichen. Ich bin bis heute davon überzeugt, dass naturgestützte Ansätze besonders den von Armut Betroffenen diese Identifikationsmöglichkeit eröffnen und soziale Integration, Persönlichkeitsentwicklung und die Entwicklung von Spiritualität jenseits der Konsumgesellschaft ermöglichen. Mittlerweile habe ich auch die Weiterbildung „Grünberg-Zertifikat Gartentherapie“ absolviert.

### **Grünberg-Zertifikat Gartentherapie**

Das Grünberg-Zertifikat Gartentherapie wird von „Gärten helfen Leben“ – Institut für Garten und Therapie als mehrmodulige Basisweiterbildung über die Bildungsstätte Gartenbau in Grünberg/Hessen durchgeführt. Mehr Informationen zu „Gärten helfen Leben“ – Institut für Garten und Therapie unter [www.gaerten-helfen-leben.org](http://www.gaerten-helfen-leben.org)

„Gärten helfen Leben“ (GHL) hat durch zahlreiche internationale Projekte Erfahrungen gesammelt, wie man den Wissenstransfer im Bereich der Gartentherapie organisiert und zukünftige Gartentherapeut:innen ausbildet. Für die internationale Zusammenarbeit war besonders die Errichtung des Heilgartens in Chamchamal im Nord-Irak wegweisend. Es entstanden damals digitale Lehr- und Lernmaterialien für die gartentherapeutische Weiterbildung von Psychotherapeut:innen, welche mit Überlebenden der Gewalt des Islamischen Staates traumatherapeutisch arbeiteten. Diese Materialien wurden von der Gartentherapeutin Emilee Weaver von der University of North Carolina ins Ukrainische übersetzt und im Rahmen von Webinaren ihren ukrainischen Partner:innen vermittelt. GHL unterstützte die Teilnehmenden der Webinare mit Mentor:innen bei der praktischen Umsetzung des Erlernten. Parallel dazu vernetzte ich von Salzburg aus die MDPU mit GHL und Trellis Scotland, sodass sich ein weiterer Kanal für den internationalen Austausch von Know-How öffnen konnte. Die MDPU etablierte einen Online-Universitätslehrgang „Gar-

tentherapie“ und führte mehrere Runde Tische im virtuellen Raum durch. Sowohl Fiona Thackeray von Trellis Scotland als auch IGGT-Präsident Andreas Niepel und ich wurden gebeten, unsere Beiträge zu leisten, was wir sehr gerne taten. Im September 2025 unterzeichneten die MDPU und GHL ein „Memorandum of Understanding“, in dem wir die Zusammenarbeit für die kommenden fünf Jahre definierten. Unser erstes gemeinsames Projekt ist eine Umfrage. Wir untersuchen gemeinsam die Naturbeziehung vertriebener Ukrainer:innen.

Basierend auf der langjährigen Erfahrung in Forschung und naturbasierter Erwachsenenbildung in Salzburg gehe ich davon aus, dass gartentherapeutische Programme von meiner Zielgruppe wesentlich besser angenommen werden als Programme, die Waldspaziergänge vorsehen. Ich habe viel nachgefragt und nachgedacht, um eine Hypothese zu entwickeln, warum dies der Fall sein könnte: Der Verlust des Hauses oder der Wohnung während des Krieges oder durch die Vertreibung konfrontiert Menschen mit einer Situation, in der sie der „Natur“ ausgesetzt sind und die sie überfordert. Auch während der Flucht erleben Menschen Situationen, in denen sie teilweise orientierungslos sind – zum Beispiel im Falle von langen Fußmärschen und Übernachtungen in großen Wäldern oder lebensgefährlichen Mittelmeerüberquerungen im Schlauchboot. Der Naturkontakt ist dann mit negativen Emotionen wie Angst verbunden und das verändert die Wahrnehmung von Natur dauerhaft. Wie in der Textpassage von Abbas Salamat eingangs beschrieben, wird dann das Meer in der Erinnerung nicht mehr mit der Farbe blau, sondern mit orange verbunden. Natur wird als Ort nicht mehr als erholsam erlebt. Und auch die „Natur des Menschen“ zeigt sich im Krieg von ihrer kämpferischen, gewaltvollen und unberechenbaren Seite. Die Entfremdung von ökologischen Zusammenhängen, ein Zerbrechen der Koexistenz mit der Mitwelt, eine Distanzierung von Natur und Umwelt sind mögliche Folgen.

Lesen Sie den zweiten und letzten Teil dieses Beitrages in der nächsten Ausgabe 2/26.

### **Fussnoten**

1. Projekt „Partizipative Armutsforschung mit Jugendlichen“, finanziert mit einem DOC-team-Stipendium der ÖAW (2005 – 2008).
2. Tätigkeit an der Universität Kharkiv mit einem MOEL-Plus-Stipendium der ÖFG.

3. Mein Abschlussprojekt des Diplomlehrgangs „NaturCoach“ am Ländlichen Fortbildungsinstitut Salzburg.

### Autor:in



**Nadja Lobner** ist Politikwissenschaftlerin, Slavistin, zertifizierte Gartentherapeutin, NaturCoach, Erwachsenenbildnerin, Tourismusfachkraft. Bei „Gärten helfen Leben“ ist sie für den Gartentherapie-Dialog Osteuropa zuständig. Sie lebt und arbeitet in der Stadt Salzburg.

### Literaturhinweise

Köhler, K. (2025). Future Skills: Nachhaltiges und naturbasiertes Ressourcen- und Stressmanagement. Mentale Gesundheit im Sinne von Planetary Health. Springer Verlag.



„Gabriels Garten“ in Leopoldskron in der Stadt Salzburg © Nadja Lobner



## Paris feiert Therapiegärten

Gartentherapie verbreitet sich in Europa und ihre Akteur:innen vernetzen sich immer mehr, um ihre qualitative Entwicklung zu fördern. Das 7. Symposium des Vereins Gärten & Gesundheit ([www.jardins-sante.org](http://www.jardins-sante.org)) in Paris ist ein gutes Beispiel dieses Engagements.

**A**m 17. und 18. November 2025 fand das siebte Symposium des Vereins Gärten & Gesundheit (Jardins & Santé) in Paris, Frankreich, statt.

Der Verein, der bei dieser Gelegenheit seinen 20-jährigen Geburtstag feierte, hat sich zum Ziel gesetzt, „allen Menschen, die durch Krankheit, Alter oder Behinderung geschwächt sind, die Möglichkeit zu geben, von den Vorteilen eines therapeutischen Gartens zu profitieren“.

Diese Mission erfüllt er durch

- das Sammeln von Spenden durch kostenpflichtige Besichtigungen von Privatgärten, die von ihren Besitzer:innen großzügig zur Besichtigung geöffnet werden, oder die Suche nach Sponsor:innen;
- die Unterstützung beim Anlegen von Therapiegärten durch die Gewährung finanzieller Hilfen, die im Rahmen einer Ausschreibung zugeteilt werden;
- die Unterstützung der Forschung durch die Organisation von Veranstaltungen, wie beispielsweise dieses Symposiums ([www.jardins-sante.org](http://www.jardins-sante.org)).

fehlungen verschiedener Länder zu vergleichen. Unter anderem fand das System der Akkreditierung von Ausbildungen und Therapeut:innen durch die IGGT große Beachtung, da es direkt dem Wunsch der Akteur:innen der französischen Gartentherapie entspricht, diese Praxis professionell anerkennen zu lassen. In Frankreich ist sie übrigens bereits als durch die Non pharmacological intervention society (NPIS) für Alzheimer Patient:innen empfohlen. Die Gesellschaft, die aus Ärzt:innen und Fachleuten aus dem Gesundheitswesen besteht, validiert alternative Methoden und hilft mit Anwendungshinweisen den Einrichtungen, diese anzuwenden. Dadurch können Einrichtungen Gartentherapie für Alzheimer-Patient:innen leichter einführen, indem sie sich auf die Empfehlungen und Protokolle der NPIS stützen.

Die Präsentationen führten anschließend zu einem regen Austausch während einer geselligen Runde, die diesen Tag abschloss.

Am zweiten Tag wurden die wissenschaftlichen Argumente für therapeutische Gärten vorgestellt. In den verschiedenen Vorträgen wurden zunächst qualitative und anschließend quantitative Indikatoren für die beobachtbaren Vorteile detailliert beschrieben.

Es wurde auch ein Zusammenhang hergestellt zwischen den ökologischen Vorzügen, die Therapiegärten bieten, und der Notwendigkeit, eine nachhaltigere Gesundheit zu entwickeln, unterstützt durch den One-Health-Ansatz: Der interdisziplinäre Ansatz von „One-Health“ betrachtet die Gesundheit von Menschen, Tieren und der Umwelt als untrennbar miteinander verbunden. Er fördert eine wissenschaftliche Zusammenarbeit, insbesondere zwischen Humanmedizin, Veterinärmedizin und Umweltwissenschaften.

Anschließend kamen Pflegekräfte und Nutzer:innen von therapeutischen Gärten zu Wort. Das Pub-

Das Symposium war bewusst international ausgerichtet und umfasste Vorträge vor Ort oder per Video von Ulrika Stigsdotter (Dänemark), Francesca Meneghello (Italien), Andreas Niepel (Deutschland), Quing Li (Japan) und Rebecca Haller (USA).

Diese Präsentationen ermöglichten es am ersten Tag, die Praktiken, Forschungen und Emp-





Andreas Niepel, Präsident der Internationalen Gesellschaft Gartentherapie © Laurence Toussaint, Verein Gärten & Gesundheit

likum konnte dadurch praktische Beispiele für die Nutzung und Gestaltung dieser Orte entdecken und einige bewegende Erfahrungsberichte hören, die den Nutzen von Therapiegärten bestätigten. Wobei der Verein Gärten & Gesundheit eigentlich lieber von „Therapiegärten“ oder „Pflegegärten“ als „therapeutischen Gärten“ spricht. So liegt der Schwerpunkt nicht auf dem Garten, sondern auf den Maßnahmen, die im Garten zur Erreichung eines therapeutischen Ziels eingesetzt werden.

Das Symposium endete schließlich mit dem Plan, die Besonderheiten von therapeutischen Gärten (Gestaltung, Ziele, Aktivitäten, Bewertung) für verschiedene Krankheiten zu vertiefen. Ein Thema, das sicherlich Stoff für das 8. Symposium „Jardins & Santé“ (Gärten & Gesundheit) liefern wird. Der mit 200 Plätzen vollbesetzte Saal im Centre Hospitalier Sainte-Anne (Krankenhauszentrum Sainte-Anne) in Paris, einer auf Psychiatrie und Neurowissenschaften spezialisierten Einrichtung, bestätigte das wachsende Interesse an diesem Thema sowie den guten Ruf des Vereins Gärten & Gesundheit.

### Autor:in



**Jean-Théodore Bieri** ist ein Schweizer Gartenbauingenieur. Er arbeitete zuerst mit psychischen Behinderten und dann im Grünflächenmanagement. Nach

15 Jahren in der Grünflächenverwaltung spezialisierte er sich in der Gartentherapie und fördert seit 2022 als Selbstständiger Unternehmer die Gartentherapie in der Westschweiz. Er steht im Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft Gartentherapie und Gartenagogik (SGGTA), der Internationalen Gesellschaft Gartentherapie (IGGT) und des französischen Vereins Gärten & Gesundheit. Link zum Verein: [www.jardins-sante.org](http://www.jardins-sante.org)



Ulrika Stigsdotter © Laurence Toussaint, Verein Gärten & Gesundheit



## Der Wald als Gesundheitsressource

Wälder sind grüne Gesundheitsräume: Sie fördern Bewegung, reduzieren Stress und boostern unser Immunsystem. Dieser Beitrag zeigt, wie evidenzbasierte Forschung aus Österreich Naturerleben gezielt auf Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden prüft.

**D**ie Verbindung von Natur und Gesundheit ist längst mehr als ein theoretisches Konzept. In Umweltmedizin und Public Health hat sich der One-Health-Ansatz als mächtiges Leitbild etabliert, der das Wohlergehen von Mensch, Tier und Umwelt als untrennbar miteinander verbunden versteht (Haluza, 2024). Public Health bezeichnet die Wissenschaft und Praxis der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention auf Bevölkerungsebene. Der One-Health-Ansatz betrachtet das Wohlergehen von Mensch, Tier und Umwelt als untrennbar miteinander verbunden. Dabei rücken auch Wälder zunehmend in den Fokus der Gesundheitsforschung. In den vergangenen Jahren hat sich gezeigt, dass Aufenthalte in Waldlandschaften weit mehr sind als Erholung im Grünen: Sie eröffnen ein breites Spektrum naturbasierter Gesundheitsangebote, vom einfachen Waldspaziergang über achtsamkeitsorientiertes Waldbaden bis hin

zur evidenzbasierten Waldtherapie. Diese Vielfalt schafft neue, alltagsnahe Zugänge zu Prävention und Rehabilitation, insbesondere dort, wo Konzepte wie Social Prescribing Naturaufenthalte gezielt in Behandlungs- und Betreuungsprogramme einbinden. Green Social Prescribing beschreibt in diesem Zusammenhang die strukturierte Empfehlung naturbasierter Aktivitäten durch Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen mit dem Ziel, Wohlbefinden zu fördern, Stress zu reduzieren und gesundheitliche Ressourcen nachhaltig zu stärken. Eine besondere Rolle kommt dabei intakten Wäldern zu, die in Österreich nicht nur Landschaft und Kultur prägen, sondern auch ein großes, bislang noch nicht ausgeschöpftes Gesundheitspotenzial bergen.

### Vom Spaziergang zur Therapie

Der Wald wirkt auf uns über unsere Sinne. Geräusche, Düfte, Farben und Berührungen aktivieren unterschiedliche Bereiche des Nervensystems und fördern die Regeneration. Vogelgesang und Blätterrauschen beruhigen, das satte Grün entspannt den Sehsinn, der Duft von Harz oder feuchter Erde beeinflusst das limbische System, jenen Teil des Gehirns, der Gefühle und Erinnerungen steuert. Wer regelmäßig in die Natur eintaucht, stärkt so Körperregulation und emotionale Balance, ohne komplexe Techniken erlernen zu müssen. Wie stark diese Wirkung ausfällt, hängt allerdings vom Individuum ab. Alter, Gesundheitszustand, Vorerkrankungen, psychische Belastung und persönliche Naturverbundenheit spielen eine wichtige Rolle (Haluza, 2025).

Waldspaziergänge stellen die direkteste Form naturbasierter Gesundheitsförderung dar: Sie erfordern kaum Vorbereitung, sind wohnortnah und kostenfrei, fördern körperliche Bewegung und



Holzsteg über Flussgebiet in lichtem Mischwald © Daniela Haluza, 2025, CC BY-SA 4.0

innere Ruhe und zeigen bereits nach kurzer Zeit messbare positive Effekte auf Kreislauf, Atmung und Stimmung. Aufbauend darauf vertieft Waldbaden, ursprünglich aus Japan stammend und dort als Shinrin-Yoku bekannt, die Erfahrung durch achtsames, entschleunigtes Gehen und die bewusste Wahrnehmung der Umgebung. Diese multisensorische Stimulation reduziert Stress, fördert Entspannung und erzeugt ein starkes Gefühl von Präsenz, Klarheit und mentaler Erholung, und das schon nach kurzen Aufenthalten (Haluza et al., 2025). Waldtherapie schließlich ist ein strukturierter, wissenschaftlich begleiteter Ansatz, bei dem gezielt gestaltete Aufenthalte im Wald unter fachlicher Anleitung stattfinden, um messbare physiologische und psychische Gesundheitsparameter zu beeinflussen und in präventive, rehabilitative oder therapeutische Konzepte einzubetten (Haluza, 2024). Damit wird deutlich, dass Green Care Wald-Formate wie Waldtherapie eine wichtige Brücke zwischen Alltag, Prävention und therapeutischer Unterstützung schlagen können (siehe Abbildung unten). Sie ergänzen das breite Spektrum naturbasierter Gesundheitsangebote.



## Nicht jeder Wald wirkt gleich

In den vergangenen Jahren konnte die österreichische Forschung entscheidend zur Evidenzbasis von natur- und waldbasierten Interventionen beitragen. Unsere eigenen Studien zeigen, dass bereits kurze Aufenthalte von rund 20 Minuten in Waldlandschaften zu einer signifikanten Reduktion von Stressparametern führen können, darunter Herzfrequenz, subjektives Stressempfinden und emotionale Anspannung (Haluza et al., 2025). Neben diesen Effekten entfalten Waldaufenthalte eine starke psychosoziale Wirkung. Menschen berichten von Entschleunigung, emotionaler Stabilisierung und einem gestärkten Gefühl von Zugehörigkeit. Diese Aspekte sind für Green Care Wald zentral, da viele einschlägige Angebote auf mentale Gesundheit,

Resilienz und soziale Teilhabe abzielen. Bewegung im Wald kombiniert körperliche Aktivität mit positiven Umwelteinflüssen und eignet sich besonders für Zielgruppen, die von klassischen Gesundheitsprogrammen schwer erreicht werden. Mit letzterem sind konventionelle Gesundheits-, Präventions- oder Therapieangebote gemeint, die oft an bestimmte Voraussetzungen oder Settings gebunden sind und deshalb nicht alle Menschen ansprechen. Ein zentraler Befund unserer aktuellen Forschung ist, dass Wälder sehr unterschiedliche Wirkqualitäten aufweisen. Struktur, Artenvielfalt, Pflegezustand und Nutzungsintensität beeinflussen, wie Wald erlebt wird und welche gesundheitlichen Wirkungen eintreten (Haluza et al., 2020). Für waldgestützte Gesundheitsangebote bedeutet dies, dass die Auswahl und Gestaltung von Natur- und Waldflächen ein entscheidender Qualitätsfaktor sind. Der Kontakt mit vielfältigen natürlichen Mikroorganismen trainiert beispielsweise das Immunsystem und stabilisiert das Mikrobiom (Braun & Haluza, 2024). Daher beschäftigt sich ein wachsendes Forschungsfeld konkret mit der Rolle der Biodiversität für die menschliche Gesundheit. Naturnahe, artenreiche Wälder sind nicht nur ökologisch resilienter, sondern bieten auch gesundheitsrelevante Vorteile (Haluza et al., 2025).

Einen wichtigen Beitrag zur praxisnahen Forschung leistet das interdisziplinäre Projekt **Dr. FOREST: Baumdiversität und Gesundheit**, das in den letzten Jahren unter österreichischer Beteiligung umgesetzt wurde. Ziel des europaweiten Projekts ist es, die gesundheitsfördernden Potenziale von Wäldern ebenso systematisch zu erfassen wie mögliche Gesundheitsrisiken. Dr.FOREST folgt konsequent dem One-Health-Ansatz und verbindet unter anderem Forstwissenschaft, Medizin, Ökologie und Psychologie. Weiters erforscht das Projekt, inwieweit Klangvielfalt, zum Beispiel Geräusche durch Vögel, in artenreichen Wäldern die Erholung und die Verminderung von Stress beim Menschen beeinflusst. Für Green Care Wald ist dieses Projekt besonders relevant, da es nicht nur Wirkungen beschreibt, sondern auch Rahmenbedingungen identifiziert, unter denen Waldangebote sicher, wirksam und verantwortungsvoll umgesetzt werden können.

## Ausblick

Die aktuelle Forschung zeigt, dass die sozialen, physiologischen und psychologischen Wirkungen von Wald gut belegt sind, während Fragen zu Mechanismen, Dosierung und Langzeitwirkungen

## Green-Care-Praxis: Wald wirksam nutzen

- Kurz & wirksam: Schon 20 Minuten im Wald reduzieren Stress und stabilisieren die Stimmung.
- Der richtige Wald zählt: Strukturreiche, naturnahe Wälder mit hoher Biodiversität wirken besonders erholsam.
- Zielgruppen beachten: Wirkung variiert nach Alter, Gesundheitszustand und Naturerfahrung – Angebote flexibel gestalten.
- Naturschutz mitdenken: Gesundheitsförderung und Biodiversität gehen Hand in Hand.
- Kooperationen stärken: Die Zusammenarbeit mit Forst, Medizin und Soziologie erhöht Qualität und Sicherheit.
- Realistische Kommunikation: Green Care ergänzt Therapie, ersetzt sie nicht – klar von touristischen Angeboten abgrenzen.

weiter erforscht werden müssen. Besonders die Beantwortung der Frage nach dem Einfluss von Artenvielfalt auf Gesundheit und Wohlbefinden steckt noch in den Kinderschuhen. In Österreich existieren bereits erste Projekte, die naturbasierte Interventionen in Prävention und Gesundheitsförderung integrieren. Der Nutzen von Angeboten wie Waldtherapie und Green Social Prescribing ist dabei mehrdimensional: Patient:innen profitieren von Stressreduktion und Prävention, die Gesellschaft von potenziell geringeren Gesundheitskosten, und die Umwelt von einer höheren Wertschätzung und Schutzbereitschaft. Die österreichische Forschung, insbesondere durch interdisziplinäre Projekte wie Dr.FOREST, ist gut positioniert, um



diesen Prozess wissenschaftlich zu begleiten. Wälder sind damit nicht nur Erholungsräume, sondern zentrale Gesundheitsressourcen im Sinne von One Health und ein tragendes Fundament für die Weiterentwicklung von Green Care Wald.

## Literaturhinweise

- Braun, K., & Haluza, D. (2024). Impact of Biodiversity Loss on Pollen Allergies: A Bibliometric Analysis. *Sustainability*, 16(21), 9285.
- Haluza, D. (2024). *Waldtherapie. Ein Basislehrbuch für die Anwendung in Psychotherapie, Psychologie und Medizin*. Verlag Kohlhammer. ISBN 978-3-17-041862-2.
- Haluza, D., Kersten, P., Lazic, T., Steinparzer, M., & Godbold, D. (2025). Unlocking the Power of Nature: Insights from a 20-Minute Forest Visit on Well-Being. *Forests*, 16(5), S. 792.
- Haluza, D. (2025). Im Einklang mit der Natur: Der Wald als Resonanz- und Therapieraum. *Leidfaden*, 2, 42–44, Vandenhoeck & Ruprecht.



“Waldtherapie” von Daniela Haluza, erschienen 2025 © Kohlhammer Verlag

## Autor:in



**Assoz.Prof.<sup>in</sup> Privatdoz.<sup>in</sup> DDr.<sup>in</sup> Daniela Haluza, MSc** ist Umweltmedizinerin am Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien, Abteilung für Umwelthygiene und Umweltmedizin. Sie leitet seit 2009 die Forschungseinheit Green Public Health. Von 2022 bis 2024 absolvierte sie berufsbegleitend ein Masterstudium in Umweltmanagement an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen auf den gesundheitlichen Effekten naturbasierter Interventionen sowie Public Health-Aspekten von Umwelt- und Klimafaktoren.



## Mit der Natur, für unsere Gesundheit

Die wachsende Komplexität gesellschaftlicher, wirtschaftlicher und individueller Anforderungen stellt Fachpersonen in naturbasierten Interventionen vor neue Herausforderungen. Die folgenden vier Beiträge dieses Schwerpunktes greifen die Thematik auf.

**D**ie Schweizerische Gesellschaft Naturtherapie und Waldbaden (SGNW) vereint Fachpersonen aus Naturtherapie, Waldbaden, Coaching, Waldtherapie und angrenzenden Disziplinen. Ziel des Vereins ist es, naturbasierte Methoden fachlich fundiert weiterzuentwickeln, Qualitätsstandards zu sichern und den interdisziplinären Austausch zu fördern. Die folgenden Beiträge von Mitgliedern der SGNW geben Einblick in ein sich weiter professionalisierendes Arbeitsfeld, das Achtsamkeit im Wald als wirksamen Zugang zu persönlicher, beruflicher und gesellschaftlicher Entwicklung versteht.

### Achtsamkeit im Wald – Zurück zur Wahrnehmung

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst, offen und ohne Bewertung wahrzunehmen. Der Wald unterstützt diesen Zustand auf natürliche Weise. Seine Struktur, Farben, Geräusche und Gerüche wirken regulierend auf das Nervensystem und fördern einen Zustand wacher Entspannung. Gedanken kommen zur Ruhe, die Wahrnehmung verlagert sich vom kognitiven Modus zurück in die körperliche und sinnliche Erfahrung.



Achtsamkeit im Wald - Bewusstes Beobachten von Pflanzen © Martina Föhn

Im achtsamen Gehen, im bewussten Stehen zwischen Bäumen oder im stillen Beobachten natürlicher Prozesse entsteht ein Raum, in dem innere Themen sichtbar werden dürfen – ohne Leistungsdruck und ohne vorgegebene Zielorientierung. Genau hierin liegt eine zentrale Qualität der Achtsamkeit im Wald: Sie entfaltet ihre Wirkung weniger als Technik, sondern als erfahrungsbasierter Prozess.

### Waldcoaching – Entspannung und Achtsamkeit im Grünen

Waldcoaching verbindet Elemente aus Coaching, Achtsamkeit, Psychologie und Naturerleben. Im Unterschied zu klassischen Settings in geschlossenen Räumen eröffnet der Wald sowohl körperliche als auch mentale Bewegungsfreiheit. Themen wie Stressregulation, Entscheidungsfindung, Rollenklärung, Führung oder berufliche Neuorientierung lassen sich in der natürlichen Umgebung häufig klarer, authentischer und nachhaltiger bearbeiten. Die Natur wird dabei aktiv in den Prozess einbezogen: Wege können Entwicklungsprozesse symbolisieren, Lichtungen Klarheit, Geländegrenzen innere oder äußere Begrenzungen. Entspannung entsteht nicht allein durch Ruhe, sondern durch Resonanz – durch die Erfahrung, in Beziehung zu einer lebendigen Umgebung zu treten.

### Natur als Therapie – Der Wald als erweiterter Raum psychologischer Beratung

In der Psychologie und Psychotherapie gewinnt die Natur zunehmend an Bedeutung als eigenständiger Wirkfaktor. Der Wald kann als erweiterter Beratungsraum verstanden werden, der zentrale Wirkmechanismen wie Beziehungsgestaltung, Selbstwirksamkeit und Emotionsregulation unterstützt. Die natürliche Umgebung wirkt ko-regulie-

rend, stressreduzierend und erleichtert den Zugang zu inneren Ressourcen.

Insbesondere bei Stress, Erschöpfung, Entscheidungsdilemmata oder Übergangsphasen bietet der Wald einen nicht wertenden Rahmen. Die Distanz zum Alltag eröffnet neue Perspektiven, während die körperliche Erfahrung in der Natur Einsichten vertieft und nachhaltiger verankert.

### Vom Moos zum Markt – Transfer in Alltag, Beruf und Wirtschaft

Das Leitmotiv „Vom Moos zum Markt“ beschreibt den entscheidenden Transfer: die Übertragung von im Wald gewonnenen Erkenntnissen in konkrete Handlungen im Alltag, im Beruf und in wirtschaftlichen Kontexten.

Wer im Wald Klarheit über eigene Werte, Grenzen und Ziele gewinnt, trifft Entscheidungen im beruflichen Umfeld bewusster. Führung wird reflektierter, Kommunikation klarer, Handeln nachhaltiger. Die Natur fungiert dabei als Gegenpol zu Logiken von Beschleunigung und Effizienz – und eröffnet gerade dadurch neue Perspektiven für Organisationen, Märkte und Gesellschaft.

### Fazit

Achtsamkeit im Wald, Waldcoaching und naturbasierte Therapie verbinden innere Entwicklung mit äußerer Wirkung. Der Wald wird zum aktiven Partner für Entspannung, Klarheit und Transformation. Vom stillen Moosboden bis zu strategischen Entscheidungen im Marketing zeigt sich: Bewusste Selbstwahrnehmung bildet eine tragfähige Grundlage für verantwortungsvolles, zukunftsfähiges Handeln.

Als Vernetzungsplattform leistet die SGNW einen wichtigen Beitrag zur Professionalisierung des Feldes, zur Sichtbarkeit naturgestützter Arbeitsweisen und zu deren verantwortungsvoller Integration in Gesundheits-, Bildungs- und Wirtschaftskontexte.

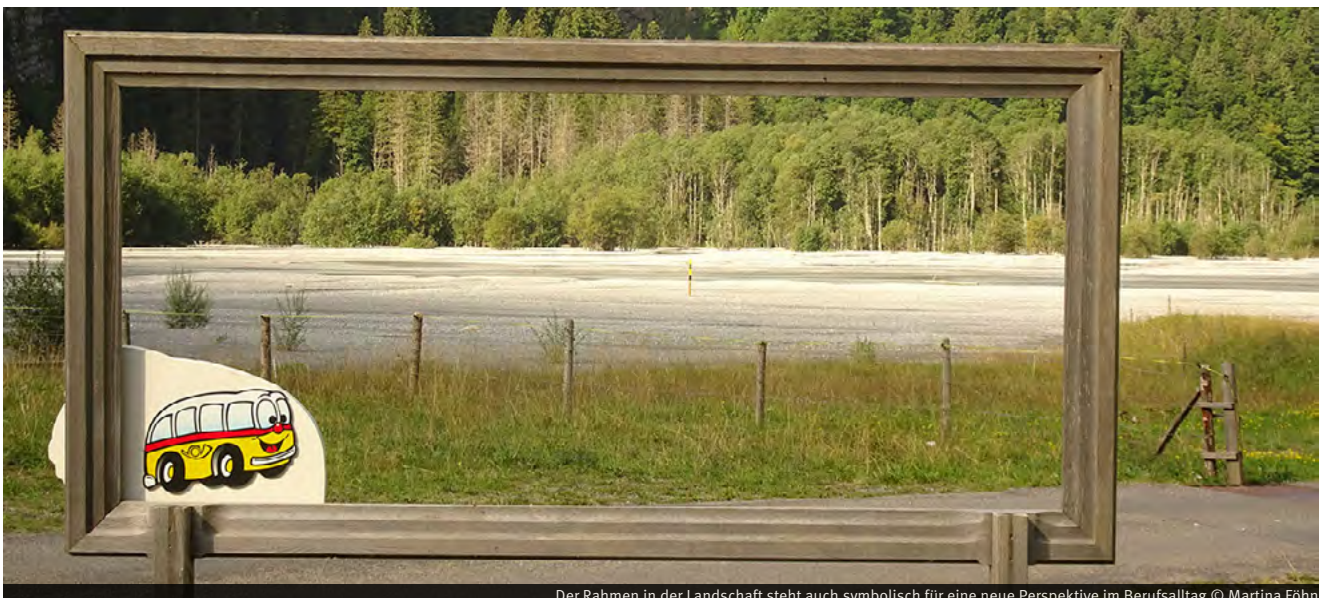
### Die Schweizerische Gesellschaft für Naturtherapie und Waldbaden SGNW

Die SGNW ([www.naturtherapie-waldbaden.ch](http://www.naturtherapie-waldbaden.ch)) vernetzt Fachpersonen und Interessierte, die in Prävention, Gesundheitsförderung, Therapie und Coaching mit der Natur arbeiten. Sie fördert die Anerkennung und Professionalisierung naturbasierter Interventionen, unterstützt Fachpersonen, bietet Fortbildungen an und orientiert sich am aktuellen Forschungsstand. Zudem vernetzt sie Mitglieder national und international und macht das Thema Natur und Gesundheit einer breiten Öffentlichkeit zugänglich. Angeboten werden u. a. Exkursionen, Workshops, Vorträge, Fortbildungen und ein Newsletter (E-Mail-Adresse: [info@naturtherapie-waldbaden.ch](mailto:info@naturtherapie-waldbaden.ch)).

### Autor:in



DI<sup>n</sup> (FH) Martina Föhn, Hortikulturingenieurin, lehrt und forscht an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW). Sie ist Herausgeberin und Autorin von Fachbüchern zur Gartentherapie. Als Co-Präsidentin engagiert sie sich in der Schweizerischen Gesellschaft für Naturtherapie und Waldbaden (SGNW). [www.naturtherapie-waldbaden.ch](http://www.naturtherapie-waldbaden.ch) oder [info@naturtherapie-waldbaden.ch](mailto:info@naturtherapie-waldbaden.ch)



Der Rahmen in der Landschaft steht auch symbolisch für eine neue Perspektive im Berufsalltag © Martina Föhn



## Achtsamkeit im Wald im Fokus

Mit Achtsamkeit im Wald unterwegs zu sein, kann zum Gelingen einer vertieften Naturerfahrung beitragen. Für Kursleitende bedeutet es, Achtsamkeit in Sprache umzusetzen. Die von der Autorin entwickelte EDSE-Methode unterstützt Kursleitende dabei.

**S**hinrinyoku (jap.) wird auf Deutsch mit dem Begriff „Waldbaden“ übersetzt und umschreibt das Eintauchen in den Wald mit allen Sinnen. Dabei geht es sowohl um Achtsamkeit in der Natur und im Wald, als auch um Entspannung, die Wahrnehmung durch die Sinne und gestalterische Elemente.

Wervon Achtsamkeit spricht, bezieht sich meistens auf das Konzept nach Jon Kabat-Zinn. Er schreibt dazu (2019, S.18):

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.“

Für Shinrinyoku bietet diese Art der Achtsamkeit eine umfangreiche Palette an Möglichkeiten. Entscheidend ist aus Sicht der Autorin dabei die Sprache während der Kurse. Auf Basis jahrzehntelanger Erfahrung in den Bereichen Pädagogik und Therapie hat Zoë D. Lorek die EDSE-Methode entwickelt, die sich spezifisch an Menschen richtet, die als Kursleitende (KL) tätig sind, aber auch an solche, die sich für eine neue Art der Achtsamkeit interessieren. EDSE bedeutet „empathic dialogical self-efficacy“ und meint den empathischen Dialog, der auf Verständnis und Wertschätzung beruht und zusammen mit den angebotenen Übungen zur Selbstwirksamkeit anregt.

### Worte, die wirken

Gesprochene Worte können die Empfindung des Gegenübers beeinflussen. Je nachdem, wie etwas gesagt oder angeleitet wird, kann sich eine Person verletzt oder in ihrer Integrität beeinträchtigt fühlen. Die KL kann nicht wissen und erkennen, wel-

che Vorgeschichte eine Person mitbringt und in welchen Bereichen ihre Verletzlichkeit liegt. Aus diesem Grunde muss die KL ihre Sprache laufend überprüfen und anpassen. Zwar ist die KL nicht therapeutisch tätig, dennoch ist es für eine kompetente KL unabdingbar, dass sie sich ihrer Sprache bewusst ist.

Viele KL würden von sich behaupten, dass sie achtsam anleiten. Dass manche Anleitung gerade in Entspannungskursen aber möglicherweise Stress auslöst, hat David Treleaven in seinem Buch „Traumasensitive Achtsamkeit“ ausführlich beschrieben. Die EDSE-Methode nach Lorek integriert die Prinzipien der traumasensitiven Achtsamkeit.

### Achtsamkeit in die Sprache umgesetzt

„Der Mensch unterscheidet sich von anderen Lebewesen vor allem durch die Sprache. Zwar kommunizieren auch Pflanzen – etwa durch Duftstoffe – doch verfügt der Mensch über eine enorme sprachliche Vielfalt. Deutschsprechende Menschen könnten laut Duden bis zu 500.000 Wörter verstehen und nutzen.“ (Lorek, S. 15).

Sprache kann also sehr vielfältig und mitunter auch phantasievoll eingesetzt werden. Haben Sie sich schon einmal überlegt, welches Ihre Lieblingswörter sind, und sich Gedanken darüber gemacht, ob Sie 500.000 Wörter benutzen?

Damit eine respektvolle und wohlwollende Anleitung gelingt, soll sich die KL ihrer Grundhaltung bewusst werden. Denn diese spricht wortwörtlich aus ihrem Mund. Wir Menschen werden sprachlich früh von unserer Familie und später auch bei Lernerfahrungen in der Schule geprägt. Insbesondere den Glaubenssatz, dass die Lehrperson die allwissende Gottheit in Person ist, die darüber bestimmt, was richtig und was falsch ist, haben viele verinnerlicht und betrachten Lehrpersonen oder Kurs-

leitende automatisch (wenn auch unbewusst) als überlegene Instanz. Aus diesem Grund sollte die KL achtsamkeitsbasierter Angebote weitestmöglich vermeiden, bei den Teilnehmenden (TN) eine solche Projektion zu wecken. Wie und wo aber lernen Kursleitende das Lehren? Zoë D. Lorek ist der Ansicht, dass dieser Aspekt in vielen einschlägigen Ausbildungen im DACH-Raum nicht gebührend oder gar nicht thematisiert wird. Der Ausbildungsinhalt liegt vorwiegend auf theoretischen und wissenschaftlichen Erkenntnissen. Diese sind durchaus wichtig, wenn Waldbaden/Shinrin-yoku sowie Natur- und Waldtherapien in Zukunft im Gesundheitswesen eine wichtige Rolle einnehmen sollen. Doch es gibt kaum Studien darüber, inwiefern die Sprache der KL bzw. die Art der Anleitung die Resultate aus den betreffenden Studien beeinflusst. Dabei sollte eigentlich klar sein, dass Worte immer auf die eine oder andere Art wirken.

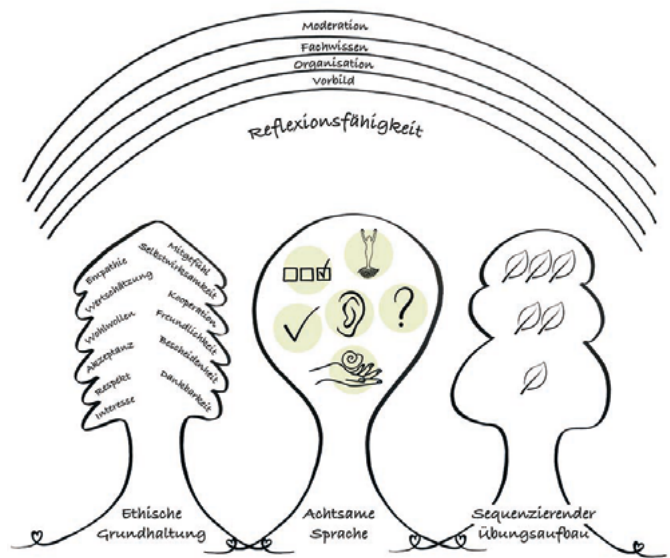
### Achtsamkeit im Wald mit Menschen im Praxistest

Zwei ZHAW-Studierende der School of Applied Psychology am Psychological Institute haben 2023 im Rahmen der Lehrveranstaltung „Mensch und Umwelt verändern“ die schriftlichen Rückmeldungen der TN eines jeweils zweitägigen Shinrin-yoku-Kurses über den Zeitraum eines Jahres evaluiert. Die TN dieses monatlich durchgeführten Kurses konnten Bewertungen in fünf Abstufungen von „sehr gut“ bis „ungenügend“ ankreuzen und auch eigene Bemerkungen hinschreiben. *Die Evaluation durch die ZHAW ergab folgende Schwerpunkte:* Am meisten wurde von den TN erwähnt, dass der Kurs *Ruhe und Entspannung* ermöglichte. Interessanterweise wurden an zweiter Stelle das *Gruppen-erlebnis* und die *gute Atmosphäre* genannt. Das ist deswegen bemerkenswert, weil diese nicht als primäre Ziele des Kurses gesetzt waren. An dritter Stelle kamen die *Achtsamkeit* sowie die Möglichkeit, Zeit für sich selbst zu haben. Bei der Achtsamkeit wurde mehrmals auch die *Professionalität* der KL genannt. Besonders häufig erwähnten die TN die achtsame Sprache der Dozentin sowie die Möglichkeit, zwischen verschiedenen Übungsformen zu wählen – ein zentrales Prinzip der EDSE-Methode. Bei den Bewertungen zum Kurs, zur Atmosphäre, zum Kursinhalt und zur Dozentin kreuzten 99 Prozent der TN „sehr gut“ und das restliche 1 Prozent „gut“ an. Niemand bewertete die genannten Bereiche als neutral oder ungenügend. Mithilfe dieser Auswertung wurde daraufhin von der ZHAW

überprüft, wie die Nachhaltigkeit des Angebotes unterstützt werden könnte. Ziel war, dass die TN in Zukunft Shinrin-yoku für sich selbst praktizierten. Daraus entstand eine kleine Broschüre, welche an die Teilnehmer:innen abgegeben wird. Was macht also eine achtsame Anleitung aus? Hier kommt die EDSE-Methode ins Spiel.

### Die drei Säulen der EDSE-Methode

Die EDSE-Methode basiert auf drei Säulen: ethische Grundhaltung, achtsame Sprache, sequenzierender Aufbau.



Grafik Drei Säulen der EDSE-Methode © Zoë D. Lorek

Wie bereits oben erwähnt, ist die Überprüfung der Grundhaltung für die KL wichtig. Dabei könnten die folgenden drei Fragen weiterhelfen:

1. Was denke ich über Menschen, die ganz anders denken und handeln als ich?
2. Was empfinde ich, wenn ich Menschen sehe, die aus einer anderen Kultur kommen, anders aussehen oder anders sprechen?
3. Wie reagiere ich, wenn ein:e TN mir widerspricht oder sich im Kurs unwohl fühlt?

Die **ethische Grundhaltung** der KL spiegelt sich unweigerlich in Worten und Reaktionen wider. Wie in der obigen Grafik ersichtlich ist, sind bezüglich der Grundhaltung 13 Themen definiert. Sie scheinen für ein achtsames Angebot selbstverständlich zu sein. Dennoch kann die Autorin aus eigener Erfahrung mit Auszubildenden berichten, dass die ethische Grundhaltung keineswegs verinnerlicht ist und immer wieder reflektiert werden muss.

Die **achtsame Sprache** ergibt sich also aus einer reflektierten Grundhaltung und hat als wichtigsten Fokus das Zuhören. Denn Zuhören kommt vor dem Antworten. Diese Säule enthält deswegen in der Mitte ein Ohr. Folgende Haltung und Handlungsweisen der KL sind erforderlich:

- Fokus auf die Stärken und Ressourcen des Gegenübers richten
- Fragen stellen und nachfragen, Interesse am Menschen und seinen Anliegen zeigen
- Bedürfnisse des Gegenübers wahr- und ernst nehmen sowie ansprechen
- Akzeptanz und Respekt in Bezug auf die Selbstverantwortung des Gegenübers bewahren – das Prinzip der Selbstwirksamkeit beachten
- Angebote machen und Auswahlmöglichkeiten bieten; dabei anführen, dass etwas auch nicht gewollt und nicht gespürt werden kann – nach dem Prinzip der Freiwilligkeit; Angebote in der Möglichkeitsform formulieren.

Der Aspekt der Selbstwirksamkeit bildet hier einen zentralen Punkt: Menschen, die Kurse in Achtsamkeit, Waldbaden oder Shinrin-yoku buchen, wollen etwas Neues lernen, doch das geht nur, wenn die KL verschiedene Angebote unterbreiten kann. Eine nachhaltige Erfahrung kann dann erlebt werden,

wenn sie aus einem Aha-Erlebnis entstehen darf. Sie sollte am besten intrinsisch motiviert sein, also auf Selbstbestimmung basierend, da solche Aha-Erlebnisse am nachhaltigsten wirken. Die KL gibt daher Impulse für das Praktizieren der Selbstwirksamkeit der TN.

Die dritte Säule ist der **sequenzierende Übungsaufbau**. Dieser basiert auf den zwei vorherigen Säulen. Die praktische Umsetzung der EDSE-Methode umfasst die passende Auswahl an Übungen sowie den sprachlichen Aufbau der Übungsanleitung. Dazu eine Beispielanleitung:

#### „Lauschen im Wald“

Wenn Sie alleine sind, kann es hilfreich sein, einen Timer auf ca. 5 Minuten zu stellen. Manchmal ist es auch hilfreich, nach der Übung einige Gedanken oder Empfindungen in ein „Naturbüchlein“ zu notieren.

Ich lade Sie ein, einen ruhigen Ort in der Natur oder im Wald aufzusuchen und eine bequeme Position einzunehmen. Sie können stehen, sich an einen Baum anlehnen, sitzen oder vielleicht auch liegen.

Wenn Sie möchten, können Sie nun die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken. Nach einer Weile können Sie mit der Aufmerksamkeit zu den Geräuschen und Tönen gehen, die gerade



Wald im Sonnenlicht © Zoë D. Lorek

im Moment wahrnehmbar sind: Welche Klänge sind fern, welche nah? Vielleicht gelingt es, eine Weile beim wertfreien Lauschen zu bleiben. Lassen Sie sich Zeit, um die Übung so zu beenden, wie Sie möchten. Wie geht es Ihnen gerade?

Ist Ihnen bei der Übung aufgefallen, dass weder die Position vorgeschrieben wurde noch verlangt wird, die Augen zu schließen? Beides wird in Kursen oft standardmäßig angeleitet, ohne dass sich die KL darüber Gedanken macht. Es darf die Frage gestellt werden: Warum ist eine exakte Position (zum Beispiel „hüftbreit hinstellen“) für eine Achtsamkeitsübung wichtig? Und eine weitere Frage, die sich die Autorin immer wieder stellt: Warum wird für eine Kontemplations- oder Wahrnehmungsübung vorgegeben, dass die Augen geschlossen werden müssen? Aus Sicht der traumasensitiven Achtsamkeit ist der Fokus auf die Selbstwirksamkeit zu legen. Demzufolge ist das Erleben der TN ganz individuell. Wer die Augen schließen will, tut das. Wenn es nicht angeleitet wird, gibt es keinen Anpassungsdruck, denn dieser kann Stress verursachen. Also genau das Gegenteil von dem, was das Ziel eines Achtsamkeitsangebotes ist.

## Fazit

Die EDSE-Methode zeigt, wie achtsame Haltung, Sprache und Struktur Kursleitende unterstützen, Achtsamkeit im Wald zugänglich und individuell erfahrbar zu machen.

## Literaturhinweise

Kabat-Zinn, J. (2019) Im Alltag die Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. München: Droemer Knauer.

Lorek, Z.D. (2024). Shinrinyoku – Waldbaden und achtsame Angebote professionell anleiten. Ein Praxisbuch für Kursleitende mit über 70 Übungen. Mit der EDSE-Methode die Selbstwirksamkeit fördern und die eigene Resilienz stärken. Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Ahmed A. Karim. (1. Auflage). Pfäffikon: Shinrin Yoku Schweiz / Waldbaden Institut Schweiz

Treleaven, D. (2021). Traumatisches Stress erkennen und vermindern. Sicherheit und Stabilität vermitteln. Mit 36 konkreten Modifikationen für die Praxis. (2. Auflage). Freiburg i. B.: Arbor Verlag.

## Autor:in



**Zoë D. Lorek** ist Mitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Naturtherapie und Waldbaden (SGNW). Weiters ist sie Bewegungspädagogin, Yogalehrerin,

dipl. Psychomotorik-Therapeutin HfH, cert. Forest Therapy Guide, Ausbilderin mit eidg. FA, Leiterin Waldbaden Institut Schweiz und Inhaberin der Firma Shinrin Yoku Schweiz sowie Autorin des Praxisbuches SHINRINYOKU (2024)



Waldsee © Zoë D. Lorek



## Warum der Wald Beratung bereichert

Psychologische Beratung findet meist in geschützten Innenräumen statt, strukturiert, vertraulich und sicher. Sie wirkt jedoch nicht nur durch Worte, sondern auch durch den Kontext. Im Wald entstehen neue Zugänge zu sich selbst und zum Gegenüber.

**D**ie psychologische Beratung hat zum Ziel, Menschen in belastenden Lebenssituationen zu begleiten sowie Orientierung und Prozesse der Selbstregulation zu fördern. Es zeigt sich jedoch, dass diese Ziele nicht allein durch kognitive Einsicht erreicht werden können. Vielmehr hängt die Wirksamkeit des Beratungsprozesses davon ab, wieweit emotionale Zugänglichkeit, affektive Regulation und ein Perspektivenwechsel ermöglicht werden können.

Der Wald eröffnet eine Erweiterung des Beratungsraumes. Er unterscheidet sich grundlegend vom klassischen Therapiezimmer. Er ist offen, nicht vollständig kontrollierbar und reich an Sinneseindrücken, die zur Selbstregulierung genutzt werden können.

In der Beratungspraxis zeigt sich, dass sich Klient:innen im Naturraum häufig weniger beobachtet fühlen, ihr Denken sich verlangsamt und emotionale Prozesse unmittelbarer wahrgenommen werden können. Ein zentraler Wirkfaktor der Beratung im Wald liegt in der stärkeren Einbindung des Körpers in den Prozess. Körperliche Empfindungen, wie Atmung, Muskelspannung oder Bewegungen werden bewusst wahrgenommen und als Hinweis auf innere Zustände in das Gespräch integriert. Wechselnde Untergründe, Geräusche und Lichtverhältnisse tragen dazu bei, vegetative Anspannung zu reduzieren, die Atmung wird ruhiger. Diese körperliche Regulation hat einen wesentlichen Einfluss auf emotionale und kognitive Entschleunigung. Gedanken verlieren an subjektiver Dringlichkeit, während Achtsamkeit und bewusstes Erleben Raum gewinnen.

Aus psychologischer Sicht lassen sich diese Effekte durch etablierte Modelle erklären. Natürliche Umgebungen fordern unsere Aufmerksamkeit nicht ständig heraus, sondern erlauben Wahrnehmung ohne gezielte Anstrengung. Dadurch kann sich die

im Alltag stark beanspruchte Konzentrationsfähigkeit erholen. Gleichzeitig wirken natürliche Reize, wie Licht, Gerüche, Geräusche oder Bewegung stressmindernd. Bereits der Aufenthalt im Wald reduziert Anspannung und begünstigt die Selbstwahrnehmung (Kaplan & Kaplan, 1989; Ulrich et al., 1991).

Neben diesen physiologischen und aufmerksamkeitsbezogenen Effekten spielt das persönliche Erleben eine zentrale Rolle. Der Wald bewertet nicht und fordert keine Leistung. Das Setting im Grünen wirkt entschleunigend und lädt dazu ein, eigene Themen körperlich, sinnlich und symbolisch zu erfassen. Wege, Lichtungen oder Weggabelungen können zu anschaulichen Bezugspunkten für inneres Erleben werden, etwa bei Entscheidungsfragen oder emotionalen Zuständen. Solche Eindrücke lassen sich nutzen, um persönliches Erleben sichtbar zu machen und gemeinsam zu reflektieren, ohne vorschnell zu deuten.

Auch die Beratungsbeziehung verändert sich im Außenraum. Das Nebeneinandergehen reduziert soziale Anspannung, da direkte Blickfixierung entfällt. Gespräche verlaufen weniger linear, Pausen entstehen selbstverständlicher. Gleichzeitig verschiebt sich die Rollenwahrnehmung: Der Waldraum gehört beiden gleichermaßen. Dadurch verändert sich das Miteinander im Gespräch, Begegnungen werden entspannter und weniger distanziert. Das kann die therapeutische Beziehung stärken, setzt jedoch eine klare professionelle Haltung und bewusste Prozessführung voraus.

### Fallvignette im Wald

Frau M., 46 Jahre, befindet sich in psychologischer Begleitung, weil sie sich seit einiger Zeit innerlich festgefahren fühlt. In ihrem Leben verändert sich gerade vieles gleichzeitig, beruflich, familiär und



Kontrast zwischen altem und neuem Wachstum © Marlene Fretz

in der Partnerschaft. Sie weiß, dass etwas Neues ansteht, erlebt sich selbst dabei aber als zögerlich und macht sich dafür Vorwürfe, weil sie sich am Alten festhält.

Eine Sitzung findet im Wald statt. Nach einer Weile des Gehens bleibt Frau M. stehen und betrachtet den Zweig am Wegesrand. Daran sind bereits frische grüne Blätter zu sehen, daneben hängt noch ein altes trockenes Blatt vom Vorjahr. „So ähnlich fühlt es sich bei mir an“, sagt sie. Sie beschreibt, wie sie sich innerlich zwischen Aufbruch und Festhalten bewegt. Einerseits spüre sie neue Wünsche und Ideen, andererseits falle es ihr schwer, Vertrautes loszulassen. Die Beraterin greift dies im Sinn eines beginnenden Transformationsprozesses auf, Altes wird gewürdigt, Neues darf parallel entstehen. Dieses Bild wird in den folgenden Gesprächen wie ein Anker genutzt, und hilft Frau M., ihren Veränderungsprozess mit mehr Geduld zu betrachten. Die Beratung im Wald stellt hohe Anforderungen an berufliche Professionalität. Sicherheitsaspekte, Wetterbedingungen, Gelände und körperliche Belastbarkeit müssen berücksichtigt werden. Ebenso wichtig sind klare Absprachen zu Dauer, Weg und

Umgang mit Begegnungen im öffentlichen Raum. Vertraulichkeit lässt sich nicht vollständig kontrollieren, sondern muss aktiv geschützt werden. Nicht jede Beratungssituation eignet sich für den Außenraum; bei akuten Krisen oder hoher Vulnerabilität kann ein geschützter Innenraum notwendig sein.

## Evidenzlage und Bedeutung für die Praxis

Die Forschung zur naturgestützten Beratung zeigt konsistent positive Effekte auf Stressreduktion, emotionale Stabilisierung und Wohlbefinden (Park et al., 2010; Hansen et al., 2017; Frumkin et al., 2017). Darüber hinaus liegen zunehmend Hinweise vor, dass Aufenthalte in natürlichen Umgebungen auch bei psychischen Belastungen, wie depressiver Verstimmung, Angstsymptomen und stressassoziierten Erschöpfungszuständen zu einer Reduktion der Symptomlast beitragen können. Die Befunde sprechen insbesondere für kurz- bis mittelfristige Effekte auf Stimmungslage, Anspannung und Selbstregulation und stützen den Einsatz des Naturraums als ergänzendes Element innerhalb psychologischer Beratung und begleitender psychotherapeutischer Prozesse (Ulrich et al., 1991; Hansen et al., 2017). Spezifische Studien zu Beratungsprozessen im Wald sind jedoch noch selten. Insbesondere Fragen zur Rolle der Bewegung, zur Veränderung der therapeutischen Allianz und zu langfristigen Wirkungen sind bislang wenig untersucht. Qualitative Befunde deuten darauf hin, dass die Beratung im Naturraum häufig als intensiver und nachhaltiger erlebt wird.

## Fazit

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass der Wald besondere Bedingungen für den Beratungsprozess schafft. Er stellt dabei keine Alternative, sondern eine wertvolle Ergänzung bestehender Settings dar. Empirische Befunde zur Stressreduktion, emotionalen Stabilisierung und Aufmerksamkeitsregulation stützen den gezielten Einsatz des Naturraums und liefern eine wachsende wissenschaftliche Grundlage für dessen Integration in die Behandlung. Professionell eingesetzt wirkt er regulierend, resonanzfördernd und eröffnet neue Perspektiven. Waldtherapie ersetzt klassische Beratung nicht, sondern vertieft sie um eine Dimension, in der körperliches Erleben, räumlicher Kontext, (Wald-) und Beziehungsgestaltung in besonderer Weise zusammenwirken.

## Literaturhinweise

- Frumkin, H. et al. (2017). Nature contact and human health: A research agenda. *Environmental Health Perspectives*, 125(7), 075001.
- Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), S. 851.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Park, B. J. et al. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere). *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), S. 18–26.

Ulrich, R. S. et al. (1991). Stress recovery during exposure to natural environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), S. 201–230.

## Autor:in



**Marlene Fretz** ist Inhaberin der Praxis waldRaum, psychologische Beraterin mit Schwerpunkt auf ressourcenorientierte Begleitung in Entwicklungs-, Krisen-, und Veränderungsprozessen sowie Paar- und Familientherapie.

Auch ist sie engagierte Co-Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft Naturtherapie und Waldbaden (SGNW).



Waldweg © Marlene Fretz



## Zwischen Moos und Markt

Der Wunsch, mit Menschen im Wald zu arbeiten, wächst. Waldbaden verspricht Entschleunigung, Naturverbundenheit und neue berufliche Wege. Doch zwischen unternehmerischer Idee und Selbständigkeit liegen Fragen, Entscheidungen und Stolpersteine.

**D**er Entschluss, sich mit Angeboten zum Waldbaden selbständig zu machen, entsteht selten plötzlich. Meist ist es ein Prozess. Wenn Menschen spüren, dass ihnen der Wald guttut, entsteht nicht selten der Wunsch nach einer Ausbildung, um die eigenen Erfahrungen weitergeben zu können. Doch aus einem persönlichen positiven Erlebnis wird nicht automatisch ein tragfähiges Waldbaden-Angebot. Selbständigkeit bedeutet, Verantwortung zu übernehmen: für sich selbst, für Teilnehmende sowie für den Rahmen und den Ort, in dem die zukünftige Arbeit stattfindet. Waldbaden ist mehr als ein Spaziergang. Waldbaden ist eine angeleitete Auszeit im Wald, die mit achtsamen Sinnesimpulsen Stress reduziert, frische Energie schenkt und damit nachhaltig das Wohlbefinden stärkt.



Dicke Kletterspur von Efeu an Baumstamm © Peter Fibich

### Die eigene Rolle klären: Trainer:in oder Therapeut:in

Für Waldbaden-Trainer:innen gelten in der Schweiz keine besonderen Zulassungspflichten. Auf dem Markt gibt es von selbsternannten „Waldbaden-Gurus“ bis zu bestens ausgebildeten Trainer:innen mit Hochschul-Zertifikat alle möglichen Akteur:innen. Eine Berufshaftpflichtversicherung ist für sie zwar nicht obligatorisch, aber absolut empfohlen – denn auch der weichste Waldboden schützt bei Unfällen nicht vor Verantwortung. Therapeutische Angebote hingegen unterliegen klaren gesetzlichen Vorgaben, unter anderem auch der absoluten Schweigepflicht. Für Einsteiger:innen ist der Trainer:innen-Weg daher oft der pragmatischere Start. Die Klarheit in der eigenen Rolle schützt auf beiden Seiten vor falschen Erwartungen.

### Angebote entwickeln: Klar, konkret, stimmig

Gut konzipierte Waldangebote folgen einer Struktur: Idee, Ziel, Zielgruppe, Rahmen, Dauer, Preis und Ort. Entscheidend ist dabei deren Klarheit. Ein gutes Angebot ist verständlich, glaubwürdig und wiederholbar. Je einfacher es erklärt werden kann, desto stimmiger ist es auch. Der Wald mag komplex sein, die Waldbaden-Angebote hingegen dürfen es nicht sein. Größere Stolpersteine auf dem Weg zu einem erfolgreichen Angebot liegen meist weniger im Wald als im Kopf. So etwa die Annahme, gute Arbeit spreche sich von allein herum oder man könne auf gewissenhafte Planung verzichten. Selbständigkeit braucht eine professionelle Basis, nicht nur pure Begeisterung.

Und natürlich: Auch im Forst gelten Regeln. Wetter, Gelände und Gruppendynamik verlangen viel Aufmerksamkeit.



Kursteilnehmer geht angeleitet auf direkte Tuchführung mit einem Baum © Peter Fibich

Für Trainer:innen ebenso wichtig ist die eigene innere Abgrenzung: Waldbaden ersetzt keine Therapie. Heilversprechen sind selbstverständlich sowohl für Trainer:innen wie auch für Therapeut:innen tabu.

### Schritt für Schritt in die Selbständigkeit

Selbständigkeit heißt auch Selbstführung. Zur Vorbereitung gehört eine ehrliche Standortbestimmung: Bin ich allein unterwegs oder im Netzwerk? Vollzeit oder Teilzeit? Habe ich finanzielle Reserven? Der Weg in die Selbständigkeit beginnt bei den meisten klein. Viele starten nebenberuflich, testen Angebote und sammeln Rückmeldungen. Das macht absolut Sinn. Eine einfache Rechtsform wie eine Einzelfirma, realistische Preise und überschaubare Investitionen schaffen von Anfang an Sicherheit. Dank laufender Dokumentation und Evaluation der bisherigen Arbeit und Erfahrungen entstehen mit der Zeit Routine und Vertrauen in den eigenen Weg. Selbständigkeit im Bereich Waldbaden ist kein Sprint. Sie gleicht eher einem achtsamen Waldgang: aufmerksam, angepasst, Schritt für Schritt.

### Fazit: Standfest statt schnell

Sich als Waldbaden-Trainer:in selbständig zu machen, ist ein Weg zwischen Idealismus und Unternehmertum. Wer bereit ist, den Markt ebenso ernst zu nehmen wie den Wald, sich mit rechtlichen Fragen, Struktur und Selbstreflexion auseinanderzusetzen, schafft eine stabile Grundlage. Der Wald lehrt uns Geduld. Oder wie es ein alter Baum aus-

drücken würde: Langsam wachsen, tief wurzeln, standfest bleiben.

### Marketing – ehrlich statt laut

Marketing für Waldbaden funktioniert leise. Eine einfache, ansprechende Website, klare Sprache und authentische Bilder sind unabdingbar. Wichtig ist, verständlich zu erklären, was angeboten wird; aber auch was nicht. Persönliche Empfehlungen und Netzwerke wirken erfahrungsgemäß viel stärker als klassische Werbung. Diese direkte Art der Kommunikation reicht aber in der heutigen Zeit kaum mehr. Eine zunehmend wichtige Rolle spielen ehrliche Social-Media-Auftritte ohne falsche Versprechungen oder Übertreibungen. Glaubwürdigkeit ist das wirksamste Marketinginstrument.

### Autor:in



**Peter Fibich** ist Mitglied der Schweizerischen Gesellschaft Naturtherapie und Waldbaden (SGNW). Er gründete 1996 in der Schweiz die Werbetrommel

GmbH – Agentur für Marketing & Kommunikation. Nach seiner Ausbildung als Waldachtsamkeitstrainer in Gesundheit und Resilienz rief er 2020 zusammen mit seinem Studienkollegen Roland Lüthi das Waldbüro ins Leben. Hier arbeitet er im Bereich naturbasierter Gesundheits- und Erlebnisangebote. Tätigkeitsschwerpunkt ist die Entwicklung und Umsetzung professioneller Wald-Events in der Schweiz und im angrenzenden Ausland.



## Entspannung & Achtsamkeit im Grünen

In der Ruhe der Natur liegt die Kraft zur Veränderung! Im hektischen Alltag bietet Tanja Flütsch von "Wandelwege Coaching" eine Möglichkeit zur Erholung. Waldbaden – die heilende Kraft der Natur bewusst erleben, geniessen und dabei entschleunigen.

In unserer modernen Gesellschaft sind Stress und Hektik an der Tagesordnung. Immer häufiger suchen Menschen nach Wegen, sich wieder mit sich selbst und der Natur zu verbinden. Hier setzt das Angebot von „Wandelwege Coaching“ an, das von Tanja Flütsch geleitet wird. Ziel ist, Menschen bei der ganzheitlichen Entspannung und der Förderung ihrer inneren Balance zu unterstützen.

Mit einem besonderen Fokus auf Waldbaden nutzt Tanja die heilenden Eigenschaften der Natur. Das Konzept des Waldbadens, auch „Shinrin Yoku“ genannt, stammt ursprünglich aus Japan und beschreibt das bewusste Eintauchen in den Wald – nicht als Outdoor-Aktivität im klassischen Sinne, sondern vielmehr als meditative und achtsame Übung, die Körper und Geist stärkt.

Shinrin-Yoku, so die japanische Bezeichnung für das Waldbaden, bedeutet so viel wie „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“. Es geht darum, sich intensiv auf die Natur um sich herum einzulassen und mit allen Sinnen auf Tuchfühlung mit dem Wald zu gehen.

Der Wald steckt voller Eindrücke und bietet eine Vielfalt von Momenten des Staunens.

### Waldbaden – Eine tiefwirkende Erfahrung

In der heutigen schnelllebigen Zeit bietet Waldbaden einen langsamen, achtsamen Zugang zur Natur und sich selbst. Während den Sessions von „Wandelwege Coaching“ werden die Teilnehmenden ermutigt, ihre Sinne zu schärfen und das Rauschen der Blätter, den Duft der Erde, die verschiedenen Texturen von Baumrinde und Moos bewusst wahrzunehmen. Diese Erfahrungen tragen dazu bei, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Waldbaden kann eine tiefgreifende Wirkung auf die psychische Gesundheit haben. Studien zeigen,

dass Zeit in der Natur den Cortisolspiegel senken, die Konzentration fördern und das Immunsystem stärken kann. In den Waldbaden-Sessions finden sich auch Methoden aus der Achtsamkeit. Diese helfen den Teilnehmenden, im Moment präsent zu sein und ihre Gedanken zur Ruhe zu bringen.

### Tanja Flütsch – Die Kraft der Natur

Die Philosophie von Tanja Flütsch beruht auf der Überzeugung, dass jeder Mensch von Aufenthalt in der Natur profitieren kann. Mit individueller Begleitung werden alle Teilnehmenden auf ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit, Entspannung und Ruhe begleitet.

„Die Natur ist unsere wichtigste Verbündete – sie zeigt uns, dass Wachstum Zeit braucht und Wandel etwas Natürliches ist. Sie bietet uns die Möglichkeit, in uns selbst hineinzuhören und uns mit unserem Inneren zu verbinden,“ sagt Tanja.

### Ein unvergleichliches Naturerlebnis

„Wandelwege Coaching“ bietet verschiedene Sessions zu den Themen „Der Wald im Wandel des Jahreskreises“ mit oder ohne Baumhoroskop an, die sowohl für Einzelpersonen, Gruppen als auch für Business Teamevents geeignet sind. Die Veranstaltungen finden im malerischen Uetliberger Wald auf dem Zürcher Hausberg Uetliberg oder in der Umgebung von Zürich statt, darunter mehrmals im Jahr auch ein After-Work Park-Waldbaden, das im wunderschönen Seleger Moor bei Rifferswil im Kanton Zürich stattfindet. Diese Locations wurden sorgfältig ausgewählt, um eine optimale Atmosphäre für Entspannung und Achtsamkeit zu schaffen. Die Angebote sind so gestaltet, dass sie Menschen jeden Alters und Fitnesslevels ansprechen. Alle Teilnehmenden sollen in ihrem eigenen Tempo arbei-

ten können – egal, ob man bereits Erfahrungen mit Achtsamkeit und Naturtherapie hat oder man zum ersten Mal in den Genuss dieser Praktiken kommt.

### **Natur als Lehrerin – Ein nachhaltiger Ansatz**

Auch die Nachhaltigkeit ist ein wichtiges Thema in den Angeboten. Alle Teilnehmenden werden über den respektvollen Umgang in und mit der Natur informiert und das Bewusstsein für die bestehenden Ökosysteme wird gefördert. Durch kleine Impulse und Übungen lernen die Teilnehmenden, achtsam mit ihren Umweltressourcen umzugehen.

Ein weiterer Kernbereich von „Wandelwege Coaching“ ist die Integration von Waldwissen. Es geht nicht nur um die Steigerung des persönlichen Wohlbefindens, sondern auch darum, ein Bewusstsein für das Ökosystem Wald zu schaffen. Deshalb finden die Waldbaden-Sessions in Begleitung des Forstwarts und Rangers Rolf Ryffel statt, welcher interessante Informationen zum Jahreszyklus eines Baumes und der klimatischen Veränderung im Wald weitergibt – damit der Aufenthalt in der Natur nicht nur ein einmaliges Erlebnis bleibt.

### **Wandle deinen Weg**

Angebote wie die von „Wandelwege Coaching“ öffnen Türen zur Erholung, stadtnah und doch inmitten der Natur und somit Gelegenheit, die eigene Achtsamkeit zu schulen und die Kraft der Natur zu entdecken. In einer Welt, die oft von Stress und Hektik geprägt ist, ist dies von besonderer Bedeutung: „Wenn wir uns mit der Natur verbinden, verbinden wir uns auch mit uns selbst. Das ist das Ziel meiner Arbeit – Menschen in ihrer inneren Reise zu unterstützen und sie zurück zu den Wurzeln zu führen,“ sagt Tanja.

### **Autor:in**



**Tanja Flütsch** ist Mitglied der Schweizerischen Gesellschaft Naturtherapie und Waldbaden (SGNW). Sie ist Gründerin von „Wandelwege Coaching“ sowie zertifizierte Shinrin-Yoku-Gesundheitstrainerin. Mit ihrer Erfahrung und Leidenschaft für Natur und Achtsamkeit lernt sie, das volle Potenzial der Natur zur Förderung des Wohlbefindens zu nutzen.



Waldweg © Hans Hansen auf Pixabay



## Perspektiven für Care Farming 65+

Wie können Bauernhöfe zu Orten werden, an denen ältere Menschen Gemeinschaft, Sinn und Teilhabe erleben? Das Projekt "Care Farming im Alter – Roadmap" ging dieser Frage nach und zeigt, wie sich Betreuung in der Schweizer Landwirtschaft weiterentwickeln lässt.

Im Gespräch erläutert Iren Bischofberger, die Leiterin des Projekts „Care Farming im Alter“, warum dieses Thema relevanter denn je ist. Das Interview führte Dorit van Meel.

### **GREEN CARE: Wie würdest du das Projekt "Care Farming im Alter" in wenigen Sätzen beschreiben?**

**Iren Bischofberger:** Zusammen mit dem Beirat und 15 gezielt ausgewählten Fachpersonen, einschließlich zweier Seniorinnen, beleuchteten wir in einem Workshop, wie sich die bisherigen Erfahrungen mit Care Farming in der Schweiz angesichts des demografischen Wandels auch für die ältere Bevölkerung (65+) nutzen lassen. Und was eine nachhaltige Konzeption von Care Farming im Alter beinhalten sollte. Dazu haben wir Eckpunkte für eine Roadmap erarbeitet.

### **GREEN CARE: Warum ist das Thema Care Farming gerade im Kontext des Alters in der Schweiz relevant?**

**Iren Bischofberger:** Die Schweiz hat eine der weltweit höchsten Lebenserwartungen, und für Wohnraum

#### **Beiratsmitglieder – "Care Farming im Alter"**

**Dr. Dorit van Meel,** Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (sie leitete auch den Workshop und arbeitete an einer Publikation mit).

**Dr. Romaine Farquet,** Programmleiterin a+ Swiss Platform Ageing Society, Schweizerische Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften.

**Petra Köchli,** Leiterin Gartenprojekt des Schweizerischen Arbeiterhilfswerks Zentralschweiz.

**Andrea Käppeli,** Pflegeexpertin APN, Landwirtschaftserfahrung in der Familie.

und Lebensformen der Generation 65+ braucht es Innovationen. Seitens Landwirtschaft gibt es europaweit einen Strukturwandel hin zu weniger und größeren Betrieben. Aber in der Schweiz existieren vor allem kleine und mittlere Familienbetriebe. Wer das beibehalten will, muss sich noch mehr als bisher mit einer multifunktionalen Landwirtschaft auseinandersetzen. Hier bietet sich Care Farming als Dienstleistungsangebot für ältere Menschen an.

### **GREEN CARE: Was war für dich persönlich die grösste Motivation, dieses Projekt durchzuführen?**

**Iren Bischofberger:** Mein Vater wollte als junger Mann immer einen Hof führen, aber es gab weit und breit niemanden, der ihm einen vererben oder verpachten konnte. So sind wir in Städten aufgewachsen. Aber in den Ferien waren wir immer im Bündnerland in einem kleinen Dorf. Bei gutem Wetter halfen wir mit Heuen oder bei einem frühen Winter einbruch mit dem Einholen von Mais. Inzwischen bin ich seit vier Jahrzehnten im Gesundheitswesen tätig und sehe, dass wir noch viel mehr und vor allem neue Optionen für altersgerechtes Leben und Wohnen brauchen. Da bieten sich intersektorale Ansätze an, denn der demografische Wandel betrifft nicht nur das Gesundheits- und Sozialwesen, sondern auch Gemeinden und Städte, die Architektur und die Technologie. Ein neuerer Ansatz ist die Landwirtschaft mit ihrer Erfahrung von Betreuungsleistungen vorwiegend für unter 65-Jährige, die sich aber gut erweitern lassen auf über 65-Jährige. Während der langjährigen Demenzerkrankung meines Vaters hätte ich ihm gerne Besuche auf einem Bauernhof ermöglicht. Aber dazu sind die Angebote bei uns noch kaum vorhanden und meist nur schwer erschlossen.

## GREEN CARE: Wie bist du bei der Entwicklung des Projekts vorgegangen?

Iren Bischofberger: Wir verfolgten einen transdisziplinären Ansatz, um diese drängenden gesellschaftlichen Herausforderungen mit vielfältigen Akteur:innen aus unterschiedlichen Sektoren mit dialogischen Methoden angehen zu können. Wir begannen mit einer Desk Research und Literaturanalyse. Daraus resultierte u. a. eine Liste von 15 Bauernhöfen, die bereits Dienstleistungen für ältere Menschen anbieten. Danach folgten Sondierungsgespräche mit 19 ganz unterschiedlichen Fachpersonen aus den Bereichen Alter, Landwirtschaft, öffentlicher Verwaltung und Politik, einschließlich einer Person 65+. Hier konnte ich zusammen mit dem Beirat des Projekts auf ein großes Netzwerk zurückgreifen. Die Personen der Sondierungsgespräche waren danach zu einem halbtägigen, methodisch vielfältigen Workshop mit anschließendem Apéro eingeladen. Aus diesem dialogischen Prozess entstanden einerseits Erkenntnisse für eine Roadmap zu Care Farming im Alter in der Schweiz und andererseits die Möglichkeit, dass die Teilnehmenden das Netzwerk über den Workshop hinaus pflegen können. Dazu habe ich von allen Teilneh-

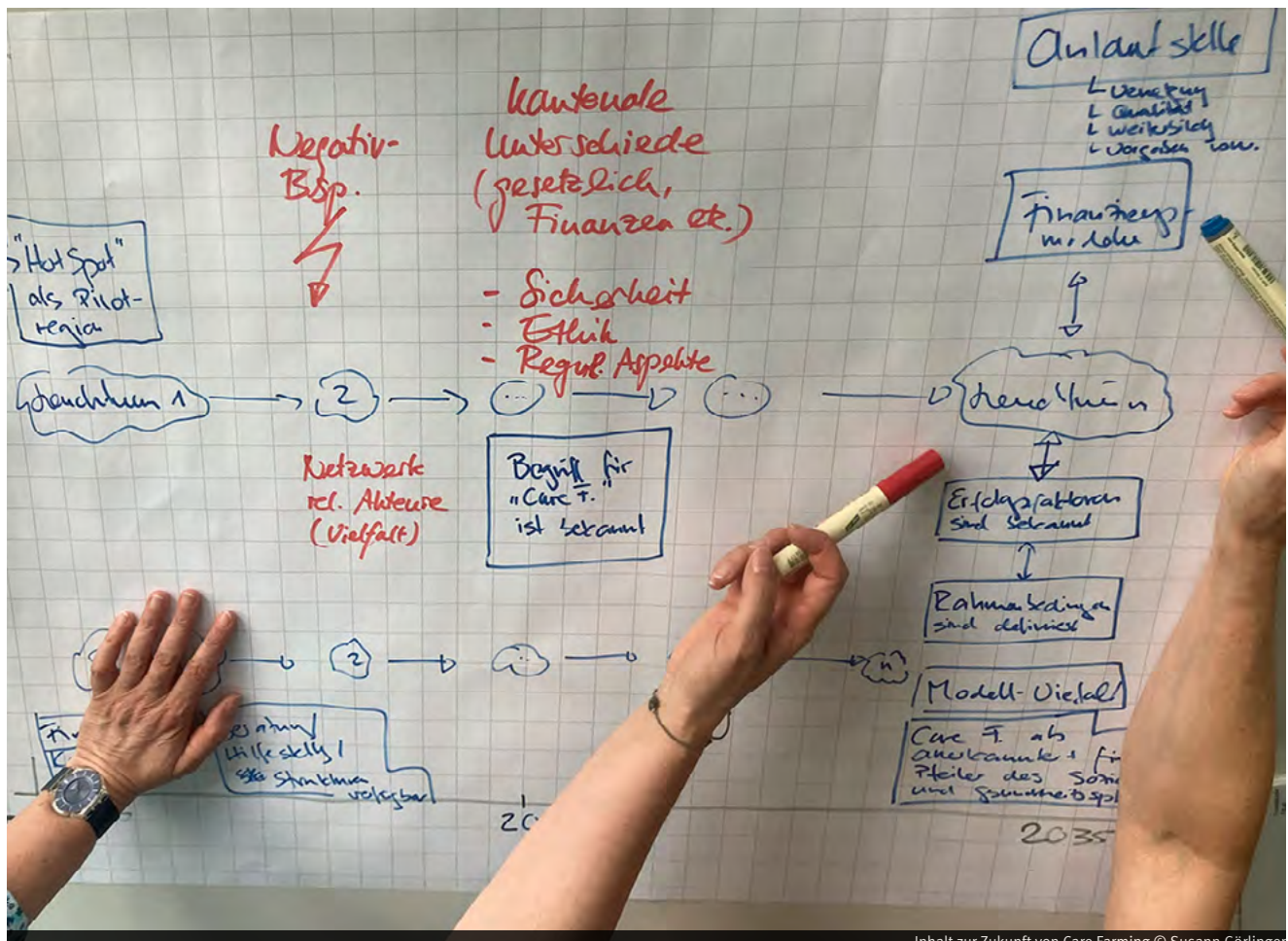
menden ein Portrait erstellt mit Aussagen aus den Sondierungsgesprächen. Diese Portraits haben alle Teilnehmenden schon vor dem Workshop erhalten.

## GREEN CARE: Welche Rolle spielte der erwähnte Beirat?

Iren Bischofberger: Das Thema Care Farming im Alter braucht einen sehr breiten Blick, nur schon angesichts der zwei großen und unterschiedlichen Sektoren Gesundheits- und Sozialwesen sowie Landwirtschaft. Das kann ich als Projektleiterin inhaltlich nicht alleine stemmen. Deshalb gab der Beirat mit vier Personen aus den Bereichen Pflege, Alter, Landwirtschaft und Wissenschaft regelmäßig wertvolle inhaltliche Impulse.

## GREEN CARE: Gab es während des Projekts Überraschungen, die du nicht erwartet hattest?

Iren Bischofberger: Ich fand es eindrücklich, wie die meisten der angefragten Personen mit dem Thema insgesamt wenig vertraut waren. Alle hatten zwar je eine spezifische Expertise, aber die Kombination aller Themen war für die meisten neu. Trotz – oder



vielleicht gerade wegen – dieses Neulands haben sie sich interessiert auf Gespräche und den Workshop eingelassen und sehr engagiert mitdiskutiert. Ich bin überzeugt, dass sie alle eine Horizonterweiterung erlebt haben.

Besonders bereichernd fand ich, dass ganz unterschiedliche Formate von Care Farming im Alter angedacht wurden, etwa Angebote von Landwirtschaftsbetrieben mit vorübergehenden oder dauerhaften Aufhalten, andererseits von Pflegezentren in Kooperation mit Bauernhöfen, z. B. mit Menschen mit Demenz, und auch Gartenprojekte mit dem Verkauf von Gemüse in Städten, die für die Zielgruppe der älteren Menschen erweitert werden können.

### **GREEN CARE: Welche sind die grössten Herausforderungen für "Care Farming im Alter"?**

**Iren Bischofberger:** Dazu gehört sicher die hohe Regulierungsdichte sowohl im Gesundheits- und Sozialbereich als auch in der Landwirtschaft. Das ist mit viel Administration verbunden, die meistens nicht zu den Lieblingsbeschäftigungen der landwirtschaftlichen Akteur:innen gehört. So sind Veränderungen, die es für altersgerechte Dienstleistungen braucht, oft mit viel Vorarbeit verbunden, auch wenn es „nur“ ein Tagesangebot ist. Auch müssen diese Dienstleistungen breit bekannt gemacht werden, damit sie in Anspruch genommen werden können. Da sind Marketingfähigkeiten gefragt. Auch Verbände sind besonders wichtig. Eine weitere Herausforderung ist die Vergütung der Dienstleistungen. Oft sind dies Selbstzahler-Angebote – anders als Care Farming für jüngere Menschen, die meistens durch Sozialversicherungen finanziert sind. Deshalb ist bis dato oft noch viel unbezahlte Freiwilligenarbeit nötig. Das ist aber auch ein gewisses Risiko, denn Freiwillige können



© Andreas Göllner auf Pixabay

unvermittelt wieder aussteigen, und auch Freiwillige brauchen Anleitung, sind deshalb also nicht kostenlos für einen Betrieb. Wer ein Angebot lancieren möchte, muss ein Konzept entwickeln und einen soliden Business Plan vorbereiten. Dazu gibt es aber noch keine Standards oder Manuals.

Im Projekt wurde auch deutlich, dass man Care Farming im Alter nicht romantisieren darf: Ein realistischer Blick auf Hürden – unter anderem finanziell, topographisch, sozial, familial – ist wichtig.

### **GREEN CARE: Welche sind die wichtigsten Punkte oder Meilensteine für die Zukunft von "Care Farming im Alter" in der Schweiz?**

**Iren Bischofberger:** Mit der Gründung des [Vereins Green Care Schweiz](#) wurde im Jahr 2022 ein wichtiger Meilenstein erreicht. Das ist sehr hilfreich für die Entwicklung von Care Farming auch im Alter. Denn so können Wissen, Vernetzung, Bildung und Qualität bei diesem Verein zusammenfließen. Hochschulen wie die ETH Zürich, die ZHAW oder andere Organisationen können Beiträge zu diesen Themen leisten.

Es gibt einen ganzen Strauß wichtiger Punkte. Dazu gehören sicher die drei politischen Ebenen von Gemeinden, Kantonen und der Eidgenossenschaft: Verantwortlichkeiten müssen aufeinander abgestimmt sein, damit sich Care Farming Dienstleistungen für ältere Menschen entfalten können. Auch ist die Arbeitsteilung zwischen Frauen und Männern bedeutsam. Meistens sind die Landwirtinnen für Betreuungsangebote zuständig, aber die Landwirte müssen hinter diesen Angeboten stehen und allenfalls auch einspringen können. Wichtig sind auch Qualität, Bildung und Begleitung, damit Angebote zu guter Praxis werden und nachhaltig positioniert werden können. Dazu ist noch viel Auf- und Ausbauarbeit nötig, z. B. der Ausbau der Zertifizierungskriterien, die Green Care Schweiz begonnen hat, und die spezifisch für Angebote für ältere Menschen weiterentwickelt werden können.

### **GREEN CARE: Welche Voraussetzungen müssen geschaffen werden, damit sich "Care Farming im Alter" erfolgreich entwickeln kann?**

**Iren Bischofberger:** Wir haben dazu im Projekt sechs Bereiche identifiziert: 1. Angebot & Zugang, 2. Gesundheits- & Teilhabeeffekte, 3. Qualität & Sicherheit, 4. Wirtschaftlichkeit & Finanzierung, 5.

Strukturpolitik & Ökosystem, 6. Gesellschaftlicher Nutzen & Dialog. Zu all diesen Bereichen braucht es weitere Arbeiten, damit die unterschiedlichen Akteure ihren Beitrag leisten können. Für Punkt 1 heißt dies beispielsweise, dass es ein breites Netz aus anerkannten Care-Farming-Betrieben braucht, die ihre eigenen Angebote entwickeln, dabei aber gemeinsame Standards erreichen. Die Zugänge sollten niederschwellig sein und eine individuelle Abklärung beinhalten, damit sich Anbietende und Nachfragende eine informierte Meinung bilden können. Ich denke auch an die pflegenden und betreuenden Angehörigen, die ja oft berufstätig sind. Ein qualitativ gutes Angebot ist für sie wichtig, damit sie konzentriert der Erwerbstätigkeit nachgehen können und ihre Nächsten in guten Händen wissen.

**GREEN CARE: Wenn du in die Zukunft blickst: Wie sieht deine Vision für "Care Farming im Alter" in der Schweiz im Jahr 2040 aus?**

**Iren Bischofberger:** Ich möchte, dass Care Farming für Menschen über 65 Jahren ein selbstverständliches Angebot wird, sowohl in ländlichen Regionen wie auch in Städten. Denn in der Agrarproduktion mit altersgerechten Aufgaben betraut zu sein und dies in einem sozialen, tragfähigen Umfeld, ist in einer Gesellschaft des langen Lebens eine der wichtigsten Präventionsstrategien.

**Autor:innen**



**Dr.<sup>in</sup> Dorit van Meel** arbeitet an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Wädenswil (Schweiz) und der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien (Österreich). Seit etwa 20 Jahren forscht, unterrichtet, betreut und schreibt sie zu verschiedenen Fachgebieten von Green Care. Sie ist Chefredakteurin der Zeitschrift Green Care.



**PD Dr. Iren Bischofberger** ist Pflege- und Gesundheitswissenschaftlerin. Sie arbeitet als Senior Researcher an der ETH Zürich sowie als klinische Pflegewissenschaftlerin am Kantonsspital Aarau. Sie leitet im Verein rethinking care innovative Projekte in den Bereichen Home Care und pflegende Angehörige. Sie hat auch verschiedene strategische Mandate im Spital- und Spitexbereich sowie in einer Vergabestiftung.

*Wir danken Susann Görlinger, Inhaberin iilo GmbH, für die engagierte Mitarbeit im Workshop.*





## Wenn Demenz mitten im Leben beginnt

Demenz wird in Österreich oft erst sichtbar, wenn Pflege nötig wird. Doch sie beginnt viel früher – teils mitten im Leben. Genau hier eröffnen sich für Green Care-Betriebe Chancen für passgenaue Angebote für jüngere Betroffene.

**M**it der Demenzstrategie „Gut leben mit Demenz“ (2015) hat Österreich erstmals einen gemeinsamen fachlichen Rahmen geschaffen, der Demenz nicht nur medizinisch, sondern als gesellschaftliche Herausforderung versteht. Der erste Österreichische Demenzbericht (2014) lieferte dafür eine grundlegende Bestandsaufnahme. Der Demenzbericht 2025 greift diese Linie auf und entwickelt sie weiter: Er macht deutlich, dass sich der Blick auf Demenz verändert hat, hin zu einer Perspektive, in der Lebensqualität, Selbstständigkeit, soziale Teilhabe und alltagsnahe Unterstützungsangebote stärker in den Mittelpunkt rücken.

Demenz ist ein Sammelbegriff für Erkrankungen des Gehirns, die mit einer fortschreitenden Beeinträchtigung von Gedächtnis, Sprache, Orientierung und Denken einhergehen. Demenz entwickelt sich in der Regel schleichend. Erste Anzeichen zeigen sich oft in leichten Gedächtnis- oder Orientierungsproblemen sowie in Veränderungen in der Alltagsbewältigung. Mit dem Fortschreiten der Erkrankung nehmen Einschränkungen in Kommunikation, Urteilsvermögen und sozialer Interaktion zu, bis Betroffene im Spätstadium umfassend auf Unterstützung angewiesen sind. Die Unterscheidung in frühe, mittlere und späte Krankheitsphasen ist dabei nicht nur medizinisch relevant, sondern auch entscheidend für die Planung passender Unterstützungsangebote.

### **Jüngere Menschen mit Demenz – eine besondere Zielgruppe für Green Care Angebote?**

Aktuell leben in Österreich laut Hochrechnungen rund 170.000 Menschen ab dem 30. Lebensjahr mit einer demenziellen Erkrankung. Für das Jahr

2050 wird mit knapp 290.000 Betroffenen gerechnet. Innerhalb dieser Personen stellen Menschen unter 65 Jahren eine vergleichsweise kleine, aber besondere Gruppe dar. Für das Jahr 2025 wird die Zahl der 30- bis 64-Jährigen mit einer Demenzdiagnose auf rund 8.500 Personen geschätzt.

Demenz im jüngeren Lebensalter – international als Young Onset Dementia bezeichnet – unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von Demenz im hohen Alter. Viele Betroffene stehen bei der Diagnosestellung noch im Erwerbsleben, sind körperlich aktiv, tragen familiäre Verantwortung und sind sozial stark eingebunden. Der Verlust der beruflichen Rolle und gewohnter Alltagsstrukturen trifft sie daher oft besonders hart. Zudem tritt die Erkrankung in jüngeren Jahren häufig in atypischer Form auf, bei der nicht Gedächtnisstörungen, sondern etwa Veränderungen des Verhaltens, der Sprache oder der Wahrnehmung im Vordergrund stehen, was Diagnoseprozesse zusätzlich erschwert und verlängert. Der Demenzbericht 2025 weist darauf hin, dass diese Gruppe im bestehenden Versorgungssystem in Österreich nur unzureichend berücksichtigt wird. Klassische Angebote der Betreuung und Pflege sind häufig auf hochaltrige Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf ausgerichtet. Für jüngere Betroffene bedeutet das nicht selten Unterforderung, fehlende Passung oder den Rückzug aus bestehenden Angeboten. Daher wird die Notwendigkeit lebensphasengerechter, alltagsnaher Unterstützungsangebote betont, die sich an den vorhandenen Fähigkeiten orientieren und nicht an Defiziten.

### **Green Care Angebote für ältere Menschen in Österreich**

Green Care Angebote für Menschen mit Demenz sind international – etwa in den Niederlanden oder in Skandinavien – bereits etabliert, in Österreich

befindet sich dieser Bereich jedoch noch im Aufbau. Erste zertifizierte Green Care Betriebe setzen erfolgreich ambulante wie auch stationäre Betreuungsangebote für ältere Menschen um. Dazu zählen etwa das Sonnenplatzerl in Maria Roggendorf (Niederösterreich) mit einer Senior:innen-WG und einem Tageszentrum am Hof, das Senior:innentageszentrum Zeillern (Niederösterreich), der Betrieb Alpakapoint Pointner in Windhaag bei Freistadt (Oberösterreich), wo in Kooperation mit dem Sozialhilfverband Freistadt ein Tageszentrum für Senior:innen mit besonderen Bedürfnissen betrieben wird, der Schweinzger Hof (Steiermark), der regelmäßig von einer Senior:innengruppe eines nahen Pflegeheims besucht wird, sowie der Brahmahof in Diex (Kärnten), der als zertifizierter Green Care-Betrieb ein niederschwelliges, stundenweises Freizeitangebot für ältere Menschen anbietet.

Im Bereich der stationären Betreuung gibt es weitere etablierte Betriebe: Der Gipflerhof in Guttaring, der Hof Granitzer in Klein St. Paul sowie der Rabinerhof in Hüttenberg (alle Kärnten) sind als „Alternative Lebensräume“ anerkannt und ermöglichen Menschen mit niedriger Pflegestufe eine langfristige Betreuung und Pflege in familiärer Atmosphäre am Bauernhof. Zwei weitere Betriebe in Niederösterreich befinden sich derzeit in der Weiterentwicklung ihrer Angebote in Richtung Senior:innenbetreuung.

## Der Bauernhof als alltagsnaher Lebensraum

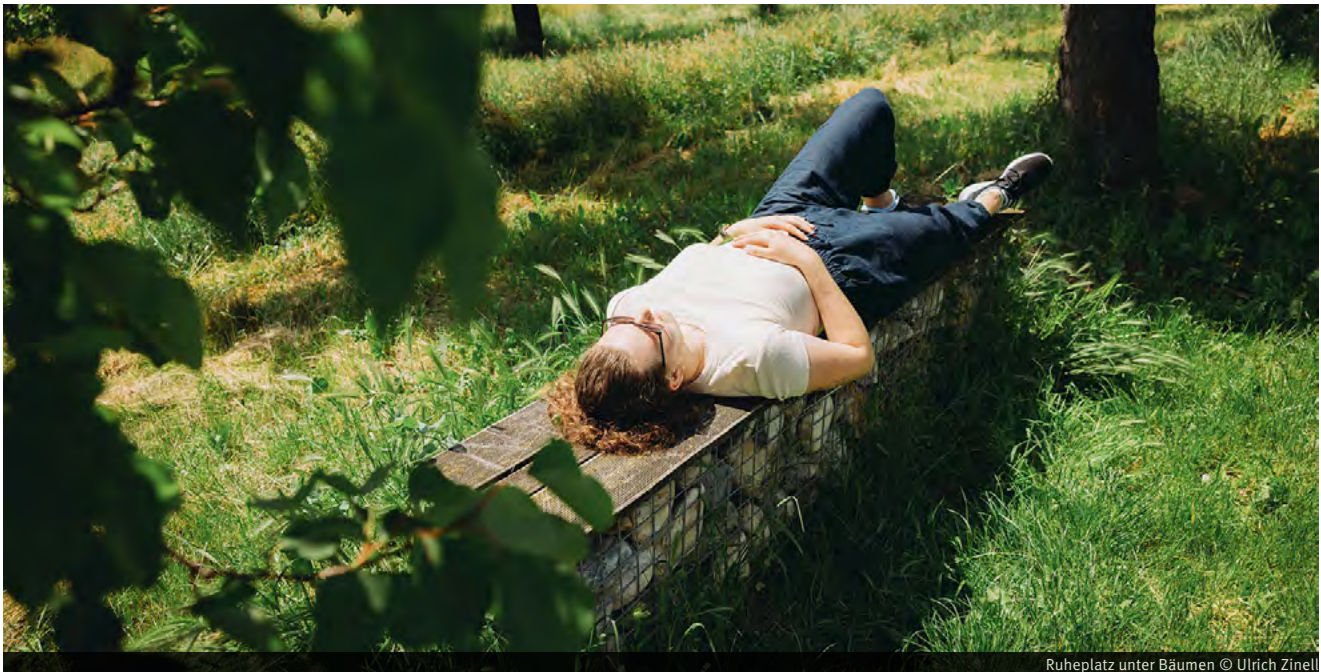
Gerade für jüngere Menschen mit Demenz kann der Bauernhof besondere Stärken entfalten. Viele Betroffene sind körperlich noch leistungsfähig und haben einen ausgeprägten Bewegungsdrang. Während klassische Betreuungsangebote diesem Bedürfnis oft nur begrenzt Raum geben, ist Bewegung am Hof Teil des Alltags – beim Versorgen von Tieren, bei Arbeiten im Freien oder bei einfachen handwerklichen Tätigkeiten. Aktivität entsteht hier nicht als Programm, sondern aus der Situation heraus.

Hinzu kommt die Bedeutung sinnstiftender Tätigkeiten. Für viele jüngere Betroffene stellt der Wegfall der Erwerbsarbeit einen tiefen Einschnitt dar. Am Bauernhof finden sich Aufgaben, die real sind und gebraucht werden. Tiere müssen versorgt, Arbeiten erledigt, Abläufe eingehalten werden. Diese Form der Einbindung ermöglicht es, Verantwortung zu übernehmen und sich als wirksam zu erleben – ein Aspekt, der für den Erhalt von Selbstwert und Identität besonders wichtig ist.

Gleichzeitig unterscheidet sich der Bauernhof als Setting deutlich von institutionellen Angeboten. Er wird als lebensnaher Ort wahrgenommen, nicht als Einrichtung für „Pflegebedürftige“. Das kann dazu beitragen, Stigmatisierung zu vermeiden und so-



Paar im Obstgarten © Ulrich Zinell



Ruheplatz unter Bäumen © Ulrich Zinell

ziale Teilhabe auf Augenhöhe zu ermöglichen. Die Verbindung von Bewegung, sinnvollem Tun und sozialem Miteinander schafft Rahmenbedingungen, die den Bedürfnissen jüngerer Menschen mit Demenz in besonderer Weise entsprechen – und auch für ihre Angehörigen eine verlässliche Entlastung im Alltag bieten können.

### Bedarfsgerechte Angebotsentwicklung als Schlüssel

Die Beschäftigung mit den unterschiedlichen Lebenslagen von Menschen mit Demenz zeigt, wie wichtig eine bedarfsgerechte Angebotsentwicklung ist. Demenz verläuft unterschiedlich, ebenso unterscheiden sich die Bedürfnisse je nach Alter und Krankheitsphase. Green Care Angebote für jüngere, körperlich aktive Menschen in frühen Stadien erfordern andere Strukturen als Angebote für hochaltrige Menschen mit Pflegebedarf – ansonsten fühlen sich jüngere Betroffene in einer Gruppe mit wesentlich älteren Menschen schnell „fehl am Platz“.

Für Green Care Betriebe liegt darin eine Chance: Durch niederschwellige und aktivitätsorientierte Angebote können sie eine Lücke im bestehenden Versorgungssystem schließen. Voraussetzung dafür ist jedoch eine bewusste Auseinandersetzung mit der Zielgruppe und ihren Bedürfnissen – denn

nur so kann der Bauernhof zu einem Ort werden, der auch jüngeren Menschen mit Demenz gerecht wird.

### Literaturhinweise

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz. (2015). Demenzstrategie „Gut leben mit Demenz“. Wien.

Deutschsprachige Alzheimer- und Demenz-Organisationen (DADO). (2023). Demenz mit Beginn vor dem 65. Lebensjahr: Handreichung für politisch Verantwortliche sowie Akteurinnen und Akteure aus der Praxis.

Gesundheit Österreich GmbH (GÖG). (2025). Österreichischer Demenzbericht 2025: Wissenschaftlicher Bericht. Im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Gesundheit Österreich GmbH.

Rosteius, K., de Boer, B., Staudacher, S., Schols, J., & Verbeek, H. (2022). How the interrelated physical, social and organizational environment impacts daily life of residents with dementia on a Green Care Farm. *Frontiers in Public Health*, 10.946962.


### Autor:in



Mag. (FH) Clemens Scharre ist Projektmanager bei der Green Care Entwicklungs- und Beratungs-GmbH.



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Klima- und Umweltschutz, Regionen und Wasserwirtschaft

**WIR leben Land**  
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

 Kofinanziert von der Europäischen Union



## Zukunftsstrategie Diversifizierung

Wie können Bauernhöfe neue Einkommenswege erschliessen? Diversifizierung bietet Chancen – entscheidend sind gezielte Unterstützung, passende Rahmenbedingungen und starke Netzwerke. Welche Möglichkeiten es gibt, zeigt dieser Artikel.

**D**as EU-kofinanzierte Projekt „Bildungsinitiative Diversifizierung – (neue) Wertschöpfungsstrategien für die kleinstrukturierte multifunktionale Landwirtschaft in Österreich“ zielt darauf ab, Diversifizierung, Innovation und Unternehmertum in der Wertschöpfungskette landwirtschaftlicher Betriebe zu fördern. Dabei werden sowohl bestehende als auch neue Diversifizierungsansätze im deutschsprachigen Raum untersucht und daraus Handlungsempfehlungen für Bildungs- und Beratungsangebote abgeleitet – mit dem Ziel, Landwirt:innen in Österreich mit innovativen Wertschöpfungsstrategien zu unterstützen.

### Bildungsinitiative



Alle Berichte zur „Bildungsinitiative Diversifizierung – (neue) Wertschöpfungsstrategien für die kleinstrukturierte multifunktionale Landwirtschaft in Österreich“ sind abrufbar unter: <https://www.haup.ac.at/projekte/bildungsinitiative-diversifizierung>.

Das Projekt steht im Einklang mit dem Handlungsfeld 4 „Optionen der Wertschöpfung am Bauernhof“ der Vision 2028+ des österreichischen Landwirtschaftsministeriums und verfolgt somit das Zielbild dieses Handlungsfeldes: Immer mehr land- und forstwirtschaftliche Betriebe erschließen durch zukunftsfähige, individuelle Erwerbskombinationen sowie durch innovative Produkte und Dienstleistungen neue Einkommensquellen, erhöhen ihre betriebliche Wertschöpfung und Wirtschaftlichkeit und sichern die Attraktivität des Arbeitsplatzes Bauernhof – auch für künftige Generationen. Die Projektlaufzeit ist vom 01.05.2024 bis zum 30.10.2026 (erste Phase).

### Ausgangslage

Die österreichische Landwirtschaft steht vor tiefgreifenden strukturellen und gesellschaftlichen Veränderungen. Klimawandel, volatile Märkte, veränderte Konsumgewohnheiten sowie demografische Entwicklungen erfordern neue Antworten auf betrieblicher, politischer und gesellschaftlicher Ebene. In diesem Kontext gewinnt das Thema Diversifizierung zunehmend an Bedeutung. Immer mehr landwirtschaftliche Betriebe setzen auf alternative Einkommensquellen, um ihre wirtschaftliche Stabilität zu sichern, neue Märkte zu erschließen und ihre gesellschaftliche Relevanz zu stärken.

### Frauen treiben die Diversifizierung voran

Wie sichern Österreichs Landwirt:innen die Zukunft ihrer Betriebe? Eine österreichweite Telefonumfrage der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien, durchgeführt vom Marktforschungsinstitut KeyQuest unter 810 landwirtschaftlichen Betrieben, zeigt: Diversifizierung gewinnt stark an Bedeutung. Rund ein Drittel der Befragten plant neue Zusatzleistungen oder Geschäftszweige. Erfolgsfaktoren sind vor allem hohe Produktqualität, Markt- und Kundennähe sowie persönliche Motivation. Besonders erfolgreich sind Direktvermarktung, Urlaub am Bauernhof und pädagogische Angebote; 79 Prozent der diversifizierenden Betriebe sind zufrieden, über 60 Prozent blicken optimistisch in die Zukunft. Frauen spielen eine zentrale Rolle als Innovations-treiberinnen, da sie häufig zusätzliche Berufserfahrung und neue Perspektiven einbringen. Gleichzeitig wünschen sich die Betriebe mehr Bildungs- und Beratungsangebote – insbesondere zu Betriebswirtschaft, Recht, Vermarktung und Soft Skills – sowie praxisnahe Formate zum Austausch. Netzwerke gelten als wichtigste Inspirationsquelle für neue Ideen.

## Ohne Vernetzung kein Erfolg in der Diversifizierung

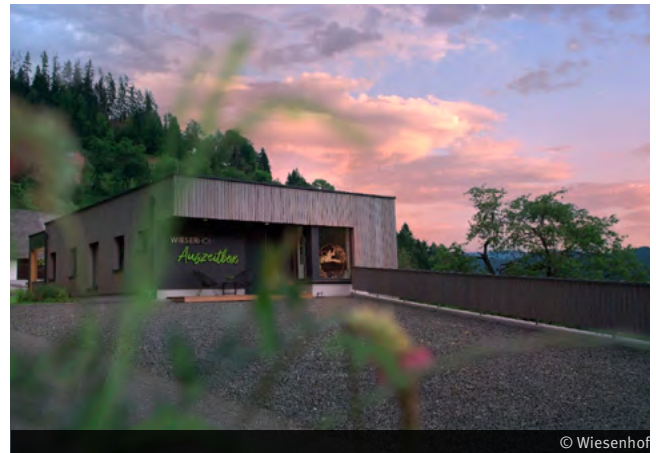
Diversifizierung eröffnet neue Perspektiven – wirtschaftlich, ökologisch und gesellschaftlich. Der Schlüssel liegt in der Vernetzung: nicht nebeneinander arbeiten, sondern miteinander; nicht Silos verwalten, sondern Brücken bauen. Am 25. November 2025 fand an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik die Auftaktveranstaltung des Stakeholder-Forums Diversifizierung statt: 21 Institutionen und Organisationen aus Landwirtschaft, Wirtschaft, Tourismus, Bildung, Regionalentwicklung und dem Sozialbereich nahmen teil und diskutierten Zukunftsperspektiven der ländlichen Wertschöpfung. Fachvorträge und Diskussionsrunden machten deutlich: Diversifizierung ist in der Praxis angekommen und bietet großes Potenzial für die Weiterentwicklung bäuerlicher Betriebe und ganzer Regionen.

Zwei Best-Practice-Betriebe zeigten eindrucksvoll, wie die Verbindung von Landwirtschaft und Wirtschaft gelingen kann. **Andrea Blochberger** vom niederösterreichischen Unternehmen „Eis Greissler – Aus Muh wird Wow“ präsentierte, wie handwerkliche Milchverarbeitung und innovatives Marketing bäuerliche Wertschöpfung neu denken lassen. Durch die Kombination aus regionaler Produktion, nachhaltiger Betriebsführung und touristischer Erlebnisqualität ist ein Erfolgsmodell entstanden, das weit über die Region hinauswirkt.



Ebenso überzeugend demonstrierte **Heidi Liebinger** vom „Wieserhof – Zeit für die Sinne“ in der Steiermark, wie Diversifizierung zu einem ganzheitlichen Betriebsmodell werden kann. Mit Angeboten wie Alpakawanderungen, Kreativ-Workshops, Seminar- und Auszeiträumen im Grünen, einem Hofladen mit hochwertigen Alpakafaser-Produkten sowie Natur-, Ruhe- und Gesundheitsangeboten am

Bauernhof schlägt sie eine Brücke zwischen Landwirtschaft, Tourismus und Bildung. Damit zeigt sie, dass neue Einkommensquellen und gesellschaftlicher Mehrwert Hand in Hand gehen können.



Eine wichtige Rolle in der Vernetzung spielt auch das **AKIS Diversifizierung**. AKIS steht für „Agricultural Knowledge and Innovation Systems“, übersetzt agrarisches Wissens- und Innovationssystem. Das Diversifizierungs-Mapping macht jene Akteur:innen sichtbar, die besondere Kompetenzen oder Aktivitäten im Bereich der Diversifizierung aufweisen.



## Diversifizierung als strategisches Thema auf EU-Ebene

Das EU-GAP-Netzwerk ist eine von der Europäischen Kommission eingerichtete Plattform zum Austausch von Wissen und bewährten Verfahren in den Bereichen Landwirtschaft und Politik für den ländlichen Raum. Es vernetzt nationale GAP-Netzwerke, Organisationen, Verwaltungen, Forschungseinrichtungen sowie Akteur:innen aus Wirtschaft und Praxis. Ziel des Netzwerks ist die Unterstützung der Konzeption, Umsetzung, Bewertung und Überwachung der Strategischen Pläne der Gemeinsamen Agrarpolitik (GAP) sowie die Förderung von Innovation und Wissensaustausch. Im Rahmen einer thematischen Gruppe befasst sich das EU-GAP-Netzwerk mit der Diversifizierung landwirtschaftlicher Betriebe. Dabei werden Chancen und Herausforderungen analysiert sowie die Wirksamkeit bestehender GAP-Maßnahmen und relevanter politischer Rahmenbedingungen bewertet. Zu diesem Themenbereich gab es bereits eine Sitzung am 4. Februar, weitere sind geplant.



## Aktuelle Veröffentlichungen zum Projekt Bildungsinitiative Diversifizierung – (neue) Wertschöpfungsstrategien für die kleinstrukturierte multifunktionale Landwirtschaft in Österreich



**BETRIEBSVIELFALT AUF MULTIFUNKTIONALEN LANDWIRTSCHAFTLICHEN BETRIEBEN IN ÖSTERREICH** Ergebnisse der Literatur- und Praxisrecherche zur Diversifizierung im deutschsprachigen Raum von Mai bis Dezember 2024 – Informationen, Impulse und Anregungen.



**OPTIONEN DER WERTSCHÖPFUNG AUF MULTIFUNKTIONALEN LANDWIRTSCHAFTLICHEN BETRIEBEN IN ÖSTERREICH** Ergebnisse der Online-Fokusgruppen zur Diversifizierung im deutschsprachigen Raum im Februar 2025– Meinungen und Anregungen von Expert:innen

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Klima- und Umweltschutz, Regionen und Wasserwirtschaft

**WIR leben Land**  
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der Europäischen Union



**BILDUNGSINITIATIVE DIVERSIFIZIERUNG** Bericht über die Ergebnisse der telefonischen Befragung von 810 Landwirt:innen in Österreich Durchgeführt im Februar 2025



**SWOT-ANALYSE: DIVERSIFIZIERUNG IN DER ÖSTERREICHISCHEN LANDWIRTSCHAFT** Strategische Grundlage für eine nachhaltige Diversifizierungsstrategie 2028+

### Autor:in



Nicole Prop arbeitet als Projektleiterin an der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik und war langjährige Geschäftsführerin der Green Care Entwicklungs- und Beratungs-GmbH sowie des Vereins Green Care Österreich. Aktuell beschäftigt sie sich im Rahmen eines ELER-Projekts mit Wertschöpfung und Diversifizierung am Bauernhof und verbindet dabei betriebswirtschaftliche Kompetenz, strategisches Marketing und gesellschaftliche Verantwortung.



© SBO Armin Huber



## Mit Citizen Science Preise gewinnen!

Der Forschungswettbewerb "Citizen Science Award" lädt auch 2026 wieder Schulklassen, Jugendgruppen, Familien und Einzelpersonen ein, an ausgewählten Citizen-Science-Projekten mitzuforschen. Auf die Engagiertesten warten Geld- und Sachpreise.

Ob mit der Schulklasse oder Jugendgruppe mit Mikrofonen die bioakustische Vielfalt des Waldes erforschen, gemeinsam mit den Großeltern Objekte der Erinnerung basteln oder digital gestalten, oder allein mit einer App die Verbreitung von Pilzen in Österreich dokumentieren – der Citizen Science Award bietet auch 2026 österreichweit vielfältige analoge und digitale Beteiligungsmöglichkeiten für alle Altersgruppen und Interessen.

### Citizen Science als Schlüssel zur Teilhabe

Wissenschaft und Demokratie leben von Beteiligung, Offenheit und dem gemeinsamen Ringen um Erkenntnis. In einer Zeit, in der komplexen Fragen oft mit vermeintlich einfachen Antworten begegnet wird, gewinnt die aktive Einbindung der Bevölkerung in wissenschaftliche Prozesse besondere Bedeutung. Wenn Menschen nachvollziehen können, wie Wissen entsteht und sie selbst Teil dieses Prozesses werden, stärkt das nicht nur die Wissenschaft, sondern auch die demokratische Kultur unserer Gesellschaft.

Genau hier liegt die Stärke des Forschungsansatzes Citizen Science: Indem sich Bürger:innen aller Bevölkerungsschichten aktiv an wissenschaftlichen Projekten beteiligen, wird Wissenschaft greifbar und zugänglich – unabhängig von Alter, Herkunft, Bildungshintergrund oder Lebenssituation. Kinder und Jugendliche erfahren dabei früh, dass wissenschaftliches Arbeiten auf Neugier, kritischem Denken und überprüfbaren Grundlagen beruht. Erwachsene erleben, dass auch ihre Erfahrungen, Beobachtungen und Ideen einen wertvollen Beitrag leisten können.

Mit seinen Programmen, Projekten und Initiativen verfolgt der [Österreichische Austauschdienst \(OeAD\)](#) das Ziel, diese Form der gesellschaftlichen

Teilhabe zu fördern und dadurch das Vertrauen in Wissenschaft und Demokratie nachhaltig zu stärken. Eine zentrale Initiative dafür ist der [Citizen Science Award](#), ein Forschungswettbewerb, den der [OeAD](#) seit 2015 im Auftrag des [Bundesministeriums für Frauen, Wissenschaft und Forschung \(BMFWF\)](#) organisiert. Menschen jeder Altersgruppe und aus den unterschiedlichsten Bevölkerungsschichten sind dabei eingeladen, sich von 1. April bis 31. Juli aktiv für ausgewählte, jährlich wechselnde Citizen-Science-Projekte zu engagieren. Ob mit der Schulklasse im Unterricht oder der Jugendgruppe in der Freizeit, allein oder gemeinsam mit der Familie in den Ferien – alle können sich beim Citizen Science Award einbringen und Forschung kennenlernen. Schulklassen und Jugendgruppen gewinnen Geldpreise, Einzelpersonen und Familien können sich über attraktive Sachpreise freuen.

### Die Citizen-Science-Award-Projekte 2026

Im Rahmen des Citizen Science Awards laden heuer sieben spannende Projekte aus den Natur- und Kulturwissenschaften, der Technik sowie der Geoinformatik zum aktiven Mitforschen ein.

Das aktive Mitforschen und der Austausch mit den Forschenden werden mittels Apps, Webseiten und Wikis, aber auch durch Einführungs-Workshops und gemeinsame Exkursionen, die in Präsenz oder online stattfinden können, sowie Webinare ermöglicht. Die Projekte stellen dabei umfangreiche Unterrichtsmaterialien, Arbeitsblätter, Erklär-Videos und Fragebögen zur Verfügung, damit das Mitforschen optimal in den Unterricht, in die Jugendgruppen-Arbeit und die Freizeit integriert werden kann. Schulklassen und Jugendgruppen können sich an allen sieben Projekten beteiligen, Einzelpersonen und Familien an fünf. Das Mitforschen ist österreichweit möglich.

Mehrere Projekte widmen sich den vielfältigen Facetten von Biodiversität. Das Projekt „Biodiversität am Friedhof“ erforscht Friedhöfe als wertvolle Lebensräume für seltene Pflanzen, Tiere und Pilze. Auch beim Projekt „Pilzfinder.at“ steht die Artenvielfalt im Mittelpunkt: Gemeinsam mit der Bevölkerung wird die Verbreitung der in Österreich vorkommenden Pilzarten erfasst. Die dabei gesammelten Daten geben wichtige Hinweise auf klimabedingte Veränderungen in der Verbreitung von Pilzen. Im Projekt „Schmetterlingen auf der Spur“ geht es um heimische Tagfalter, die von den Citizen Scientists beobachtet, fotografiert und bestimmt werden. Bäume und Wälder stehen im Fokus von zwei weiteren Projekten. „Tree-Quest“ untersucht mithilfe einer App die Kohlenstoff-Speicherkapazität von Bäumen, wodurch die satellitengestützte Biomassekartierung unterstützt wird. Im Projekt „Forest Groove“ erforschen Schüler:innen mit Tonaufnahmen sowie Natur- und bioakustischen Beobachtungen die Vielfalt des Waldes. Auch gesellschaftliche Fragestellungen werden thematisiert: Bei „Climate Agents“ untersuchen die Citizen Scientists die Auswirkungen des Klimawandels im Alltag, indem sie Social-Media-Beiträge analysieren und Interviews führen. „Meine Truhe der Erinnerung“ lädt dazu ein, persönliche Erinnerungen und Zukunftsideen digital oder analog zu sammeln und erforscht, wie Technologie unser Erinnern verändert.

Nähere Details zu den Projekten, den Mitforschmöglichkeiten sowie der Verwendung der gesammelten Daten finden sich auf [www.youngscience.at/citizenscienceaward](http://www.youngscience.at/citizenscienceaward).

### **Preisverleihung im Rahmen des 5. Young-Science-Kongresses**

Die Preise werden im Rahmen einer feierlichen Festveranstaltung beim 5. Young-Science-Kongress, der am 17. November 2026 stattfindet, verliehen. Veranstaltungsort und Kooperationspartner ist in diesem Jahr die TU Wien. Der gesamte Kongresstag steht ganz im Zeichen des Dialogs zwischen den Jugendlichen und den Forschenden: Am Vormittag gibt es ein spannendes Workshop- und Vorlesungsprogramm zu vielfältigen wissenschaftlichen Themen. Am Nachmittag werden die Preise von Vertreter:innen des BMFWF, des OeAD und der Projekte vergeben. Alle Informationen zum 5. Young-Science-Kongress folgen im Sommer auf der Young-Science-Webseite unter [www.youngscience.at](http://www.youngscience.at).

### **Gemeinsames Forschen: Vorteile für alle Beteiligten**

Das Mitforschen beim Citizen Science Award ist eine Win-win-Situation für alle: Wissenschaftler:innen können innerhalb einer Projektlaufzeit nur eine be-



Das Engagement der Schüler:innen wird mit bis zu 1.000 Euro belohnt! © OeAD/APA Fotoservice Hörmandinger



Den Wald einmal anders erleben: Bei „Forest Groove“ erforschen Jugendliche mit Tonaufnahmen die Auswirkung von Geräuschen und Lärm auf die Artenvielfalt. © BFW\_Irene Gianordoli

grenzte Anzahl an Studien oder Probeentnahmen durchführen und haben z. B. auch keinen Zutritt zu privaten, historisch interessanten Foto-Archiven oder Gärten und Biotopen. Citizen Science macht diese Bereiche für die Forschung zugänglich. Personen außerhalb der Forschungswelt bringen zudem meist ein „out-of-the-box“-Denken mit und stellen unkonventionelle, neue Fragen, die wiederum für die Forschenden anregend sind. Durch Citizen Science kann daher nicht nur eine größere Fülle von Daten generiert werden, wie der Citizen Science Award eindrucksvoll zeigt: So war in den letzten Jahren die Beteiligung in manchen Citizen-Science-Award-Projekten sogar so groß, dass zusätzliche Expert:innen zur Auswertung der umfangreichen Datenmengen engagiert werden mussten. Die Forschenden profitieren auch von den Ideen, Fragen und Blickwinkeln der Citizen Scientists. Wie ein Forschender, der bereits mehrfach mit unterschiedlichen Projekten am Citizen Science Award teilgenommen hat, schildert, bringt *„die Zusammenarbeit mit Citizen Scientists frische Perspektiven und eine Begeisterung ein, die Forschung lebendig macht.“* Ein weiterer Pluspunkt für die Wissenschaft: Durch die Einbindung von Schulklassen und weiteren Citizen Scientists sind in vielen Projekten langfristige Partnerschaften und forschungsbegeisterte Communities entstanden, die über den Wettbewerb hinaus bestehen.

Auch in der Schule hat das aktive Mitforschen positive Effekte. Schüler:innen erhalten durch Forschendes Lernen einen praxisnahen und altersgerechten Zugang zur Wissenschaft. Die Teilnahme stärkt ihre Selbstwirksamkeit und bringt neue Lernformen in den Schulalltag. Ein:e Schüler:in, der/die 2025 beim Citizen Science Award mitgeforscht hat, hebt hervor, dass die Teilnahme spannend

#### **Veranstaltungs-Tipp: Wissenschaftskommunikation im ländlichen Raum**

Am 6. Mai 2026 widmet sich ein Online-Podiumsgespräch mit dem Titel „Abgehängt? Chancen und Herausforderungen der Wissenschaftskommunikation auf dem Land“ der Frage, wie Wissenschaft Menschen außerhalb urbaner Zentren besser erreichen kann. Während Städte von vielfältigen Vermittlungsformaten profitieren, fehlen im ländlichen Raum oft niederschwellige Angebote. Das kann das Gefühl verstärken, von Wissenschaft ausgeschlossen zu sein, und das Vertrauen in Forschung schwächen.

Die Veranstaltung des [OeAD-Zentrums für Citizen Science](http://www.oead.at/zentrumfuercitizenscience/podiumsdiskussion) bringt Expert:innen aus Forschung und Praxis zusammen. Anhand ausgewählter Best-Practice-Beispiele wird gezeigt, wie partizipative und lebensweltnahe Formate den Dialog im ländlichen Raum stärken können. Nähere Informationen: <http://www.oead.at/zentrumfuercitizenscience/podiumsdiskussion>

war, „weil wir rausgekommen sind. Sonst sitzen wir doch immer in den Klassen oder vor dem PC. Durch das Mitforschen konnten wir rausgehen und was für die Umwelt tun.“ Auch der Wettbewerbscharakter wirkt motivierend: „Der Wettbewerb hat eine recht gute Klassenstimmung gemacht. Dieser Ansporn. Da waren wir sehr ehrgeizig.“

Lehrpersonen profitieren ebenfalls vom gemeinsamen Forschen an den Citizen-Science-Award-Projekten, da Lehrplaninhalte anschaulich und praxisorientiert vermittelt werden können. Der Input von außen bringt zusätzliche Abwechslung in den Unterricht. So sei laut einer Lehrperson das Mitforschen „eine sehr gute Möglichkeit, Kinder mit der realen Forschungswelt zu verbinden.“

Auch abseits von Schulen ist das Potenzial in der Bevölkerung groß: Viele Erwachsene verfügen über spezialisiertes, über Jahre hinweg erworbenes Wissen, das für die Forschung wertvoll ist. Familien oder Jugendgruppen finden im Mitforschen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung und erfahren Wertschätzung durch die Forschenden. Zwei Schwestern, die gemeinsam mit ihrer Mutter Wetterphänomene beobachteten, bringen es auf den Punkt: „Es macht Spaß, den Himmel zu beobachten – vor allem, weil wir wissen, dass unsere Meldungen wirklich verwendet werden.“

## Citizen Science Award: Eine Erfolgsgeschichte

Seit 2015 macht der Forschungswettbewerb Wissenschaft für eine breite Öffentlichkeit erlebbar, stärkt den Dialog zwischen Forschung und Gesell-

schaft und ist dabei überaus erfolgreich: Der OeAD konnte gemeinsam mit insgesamt 73 Projekten mehr als 27.100 Kinder, Jugendliche und Erwachsene für Wissenschaft begeistern. Besonders erfreulich: Der Citizen Science Award hat Menschen in allen neun Bundesländern mobilisiert – von Volksschul- bis zu Maturaklassen und von Familien bis zu Pensionist:innen.

Nähere Informationen: [www.youngscience.oead.at/citizenscienceaward](http://www.youngscience.oead.at/citizenscienceaward)

### Mitforschen leichtgemacht: PH-Fortbildungen für Lehrpersonen

Damit Lehrpersonen das Mitforschen optimal in den Unterricht integrieren können, bietet der OeAD im März mehrere Online- und Präsenz-Einführungs-Workshops für Lehrpersonen (in Kooperation mit der PH Wien und beim „Tag der Naturwissenschaft“ an der PH Steiermark) an. Alle Informationen zu den Terminen und den Anmelde-Modalitäten finden sich auf [www.youngscience.at/citizenscienceaward](http://www.youngscience.at/citizenscienceaward).

### Autor:in



Mag.ª Melanie Mayrhofer arbeitet seit 2011 im OeAD und begleitete dort bis 2019 das Forschungsförderprogramm Sparkling Science. Aktuell betreut sie den „Citizen Science Award“ und die Initiative „Schülerinnen und Schüler an die Hochschulen“.



Meine Truhe der Erinnerung © CCBY Shrine 2026



Pilze aller Art stehen im Zentrum von Pilzfinder.at © Irmgard Greilhuber

## Rezensionen

### Die Welt der Heuschrecken

Von: Martin Husemann und Oliver Hawlitschek (Hrsg.) | Verlag: Haupt Verlag, Bern | Jahr: 2025 | Seiten: 224 | ISBN: 978-3-258-08434-3

In unseren Rezensionen stellen wir immer wieder unterschiedliche Tierarten oder -gruppen vor. Diesmal möchten wir Sie dazu ermutigen, sich näher mit Grashüpfern, Heupferden und Grillen zu befassen. Etwa 30.000 Arten umfasst die Ordnung der so genannten Orthoptera, und 72 Forschende aus 25 Ländern haben sich hier zusammengetan, um

ihre Evolution, Lebenszyklen, Verhaltensweisen und Beziehungen zum Menschen zusammenzufassen. Die vielen von uns verborgenen Welten sind auf jeden Fall eine Reise wert.



### Tierisch viel los

Von: Evelyn Moser-Gattringer | Verlag: Löwenzahn Verlag, Innsbruck | Jahr: 2025 | Seiten: 175 | ISBN: 978-3-7066-8803-1

Wem Heuschrecken zu wenig sind, dem ist vielleicht mit dieser Neuerscheinung gedient. Evelyn Moser-Gattringer, Expertin für Wildtierhilfe, verbindet darin ihre Leidenschaft mit dem Gärtnern und zeigt mit vielen praktischen Tipps, Anleitungen und Hintergrundinformationen, wie man einen Garten für viele

Tierarten gleichzeitig interessant, wohnlich und sicher gestalten kann. Für alle, die noch immer kein Buch dieser Art im Schrank haben, oder die (so wie ich) nicht genügend davon besitzen können.



## Tiere von nebenan. Wimmelbuch

Von: Tina Vlachy | Verlag: Wimmelbuchverlag, Berlin | Jahr: 2025  
| Seiten: 12 | ISBN: 978-3-985852-65-9

Damit man als Erwachsener Freude daran hat, sich mit der Vielfalt des Lebens zu beschäftigen, sollte schon in frühester Kindheit das Interesse dafür geweckt werden. Besonders gut geht dies mit Wimmelbüchern, so wie diesem hier, in welchem

Dutzende unterschiedliche Heim-, Nutz- und Wildtierarten in ihren jeweiligen Lebensräumen auf lustige Weise entdeckt werden können.



## Das wundersame Buch über den Tod

Von: Soledad Romero Mariño und Mariona Cabassa | Verlag: Leykam Buchverlagsgesellschaft Graz, Wien | Jahr: 2026 | Seiten: 55 | ISBN: 978-3-7011-8398-2

Obwohl er uns alle betrifft, setzen wir uns nicht gerne mit dem Tod auseinander. Und auch wenn man meinen könnte, dass der Frühling nicht der geeignete Zeitpunkt ist, daran zu denken, möchten wir doch auf dieses sachliche und doch poetische Buch hinweisen, welches sich für Erwachsene und Kinder gleichermaßen spannend dieser Thematik annimmt. Wussten Sie zum Beispiel, dass die älteste bekannte Pflanze der

Welt eine Zypresse ist, die seit mehr als 5400 Jahren in Chile wächst? Oder dass es im Tierreich viele Totenrituale gibt? Ein Orca-Weibchen etwa brauchte 17 Tage, um Abschied von ihrem toten Baby zu nehmen. In dieser Zeit trug es den Leichnam mit sich herum und schwamm dabei rund 1600 Kilometer die Pazifikküste entlang.



## Welt der Wissenschaft

Wir selektieren die hier gelisteten Artikel nach bestem Wissen und Gewissen und wählen nur solche aus, die auch in ihrer vollständigen Version zum Download zur Verfügung stehen. Falls es doch nicht klappt: In der Publikationsliste der Website [www.greencare.at/publikationen](http://www.greencare.at/publikationen) sind sie ebenfalls gelistet

### Gärtnern

Biswas, R., Preeti, Dr. (2025). A Comprehensive Floristic Survey of Medicinal Plants Highlighting Their Role in Green Care and Biophilic Experiences. *The Chitransh Academic & Research* 1 (3), S. 844-851. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18067055>.

Butt, F., et al. (2026). Effectiveness of green health prescribing and nature-based interventions in primary care and community setting for older adults – A systematic review. PREPRINT (Version 1) available at Research Square <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-8733410/v1>.

Gong, Y., Yan, Y., Shen, H., Zhu, X. (2026). The role of horticultural therapy in the clinical rehabilitation of patients with depression: A scoping review. *Journal of International Medical Research* 54(2). doi:10.1177/03000605261418771

Lee, S.-M., Song, E.-J., Jeong, S.-J., Moon, J. (2026). Effects of an Agro-Healing Horticultural Intervention on Stress, Self-Esteem, and PANSS Scores in Inpatients with Schizophrenia: A Quasi-Experimental Study. *Healthcare*, 14(1), S. 132. <https://doi.org/10.3390/healthcare14010132>

### Soziale Landwirtschaft

Hudcová, E. (2026). Social farming as a narrative for ecological social work and environmental justice. *European Journal of Social Work*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/13691457.2025.2608836>

Sabán de la Portilla, C., García-Llorente, M., Gutiérrez-Briceño, I., Palau Salvador, G., & Benito Barba, A. (2026). Social farming in the Madrid Region: enabling at-risk groups contact with nature. *Ecosystems and People*, 22(1). <https://doi.org/10.1080/26395916.2026.2620782>

Rossi, V., Paffarini, C., Torquati, B. (2026). Social farming and work inclusion: A systematic review of practices, challenges, and policy implications. *NJAS: Impact in Agricultural and Life Sciences*, 98(1). <https://doi.org/10.1080/27685241.2026.2631925>

### Tiere

Balajewicz, B., et al. (2026) The Role of Oxytocin and Cortisol as Biomarkers of Efficacy in Animal-Assisted Interventions for Patients With Major Depressive Disorder: A Narrative Review. *Cureus* 18(2). e103217. DOI [10.7759/cureus.103217](https://doi.org/10.7759/cureus.103217)

Bieniek, M., et al. (2026). Animal-assisted therapy (AAT) - a review of current scientific research. *Quality in Sport* 51, S. 68630. <https://doi.org/10.12775/QS.2026.51.68630>

Carbone, F., Martin-Grieder, C., Hediger, K. (2026) Neural signature of human–dog interactions: EEG correlates from comparisons with plant and replica dog in a within-subject, crossover randomized trial. *Frontiers in Human Neuroscience* 20, S. 1731796. doi: [10.3389/fnhum.2026.1731796](https://doi.org/10.3389/fnhum.2026.1731796)

Dave, M. (2026). EBD spotlight: Are therapy animals the key to happier dental visits for children?. *BDJ Team* 13, S. 70–71. <https://doi.org/10.1038/s41407-026-3222-0>

Janicka, W., Janicka, K., Masier, P. M., Ziemiańska, A., Rozempolska-Rucińska, I. (2026). Does a Lack of Early Intensive Socialisation with Humans Exclude Goats from Participating in Animal-Assisted Services? *Animals* 16(4), S. 564. <https://doi.org/10.3390/ani16040564>

## Wald und Flur

- Deng, Y., et al. (2026). Effect of Virtual Reality Combined with Forest Therapy on Psychological Resilience of Submarine Personnel with Insomnia Symptoms. *International Journal of Mental Health Promotion* 28 (1). <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2025.072327>.
- Fundalinski, J., Kingston, A.M. (2026). "In Community with a Tree": A Collaborative Narrative. Inquiry on Forest Therapy's Embodied Pedagogies. *Australian Journal of Environmental Education*, S. 1-13. [doi:10.1017/aee.2025.10106](https://doi.org/10.1017/aee.2025.10106)
- Li, C., et al. (2026). Evaluation of development potential of candidate sites for forest therapy bases using a PEEST-InVEST framework: A case study of Songxi, China. *Ecological Indicators* 184, S. 114703. <https://doi.org/10.1016/j.ecolind.2026.114703>.
- Liang, S., Li, H., Che, Z. (2026). The Efficacy of Forest Therapy on Negative Emotions, Oxidative Stress, and Cardiovascular Disease Risk in Elderly Hypertensive Patients. *Anatolian Journal of Cardiology*. <https://europepmc.org/article/med/41665553>.
- Liu, Z., Shen, S. (2026). Forest therapy as a public health tool: A bibliometric analysis of global research trends and future directions. *Forest Science and Technology*, S. 1–13. <https://doi.org/10.1080/21580103.2026.2617505>
- Martins, R., et al. (2026). The impact of virtual reality-based forest therapy in psychiatric inpatient care: a pilot study. *Advances in Mental Health*, S. 1–21. <https://doi.org/10.1080/18387357.2026.2615679>
- Pagani, L., et al. (2026). Attitudes Toward Forest-Based Health and Wellness Practices: Evidence from an Exploratory Study in Northern Italy. *Sustainability*, 18(2), S. 799. <https://doi.org/10.3390/su18020799>
- Su, J.J., et al. (2026) Immersive virtual reality-based intervention for psychological wellbeing among older adults: A systematic review and meta-analysis. *PLOS Digit Health* 5(1): e0001110. <https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0001110>



# Sie wollen alte Ausgaben?

Die Druckversionen der Zeitschrift bis einschliesslich Ausgabe 4/22 können als Einzelhefte über die [Green Care Website](#) bestellt werden.

Dort finden Sie auch ausführlichere Informationen und Leseproben über die gedruckten Ausgaben.

Ausgabe 1/23 und alle weiteren stehen gänzlich online zur Verfügung.



Ausgabe 4/25

Kraft aus der Erde; Tierisch wichtig; Stadtgrün und Gesundheit, Für eine starke Gesellschaft



Ausgabe 3/25

Gartentherapie im Wandel; Kindheit in der Natur; Stimmen aus dem Hintergrund; Vernetzen, erinnern, gestalten



Ausgabe 2/25

Natur zum Großwerden; Kraftorte im Grünen; Mit Stall und Seele, Neues aus der Gartentherapie



Ausgabe 1/25

Grüne Aktivierungsräume; Draußen stark werden; Waldkraft; Forschung und Wissenschaft

## IMPRESSUM

Herausgeber  
Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik  
Dr. Thomas Haase  
Angermayergasse 1, 1130 Wien, Österreich  
[www.haup.ac.at](http://www.haup.ac.at)

In Zusammenarbeit mit der Internationalen Gesellschaft für GartenTherapie

Medieninhaber und Verlag  
Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik,  
Angermayergasse 1, 1130 Wien, Österreich  
[www.haup.ac.at](http://www.haup.ac.at)

Chefredaktion  
Dr.<sup>in</sup> Dorit van Meel (geb. Haubenhofer)  
[dorit.vanmeel@haup.ac.at](mailto:dorit.vanmeel@haup.ac.at)

Redaktionsteam  
Armanda Bonomo, Andreas Niepel,  
Dljin Roswitha Wolf

Anzeigen  
Verwaltung: Marianna Muzsik  
[marianna.muzsik@haup.ac.at](mailto:marianna.muzsik@haup.ac.at)  
<http://www.greencare.at/fachzeitschrift>

Grafik  
Petra Bahr, [petra.bahr@gmx.at](mailto:petra.bahr@gmx.at)

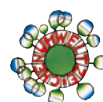
Erscheinungsweise  
4 Ausgaben jährlich  
ISSN-L 2296-4924 | ISSN (Online) 2296-4932

Coverbild/Bild Rückseite  
Hans from Pixabay

Alle Artikel im Heft stehen unter der Lizenz [CC BY-SA 4.0](#) zur Verfügung.

© 2026, Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Wien

Offenlegung nach § 25 Mediengesetz: Periodisch erscheinendes internationales Informationsblatt. Die Inhalte der Beiträge geben die Meinung der Autor:innen wider und müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unaufgeforderte Manuskripte und Abbildungen übernimmt die Redaktion keine Verantwortung. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Beiträge zu überarbeiten.



# Gesundheit durch Naturkontakte fördern, erhalten und wiederherstellen



Dorit van Meel / Petra Hagen Hodgson / Roswitha Wolf (Hrsg.)

## Green Care

Lehr- und Praxishandbuch für Grün- und Gesundheitsberufe

2025. 232 S., 129 Abb., 5 Tab., Kt  
€ 48,00 (DE) / € 49,40 (AT) / CHF 63.00  
ISBN 978-3-456-86300-9  
Auch als eBook erhältlich

Green Care verbindet Menschen, Pflanzen, Tiere und Landschaften in einem integrierenden und zukunftsweisenden Ansatz. Ob in den Grün- oder Gesundheitsberufen – dieses Buch zeigt, wie Pflanzen, Tiere und natürliche Umgebungen gezielt zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Resilienz eingesetzt werden können.

Die erfahrenen Herausgeberinnen und Mitautor\*innen

- klären Grundlagen, Begriffe und Konzepte von Green Care und Gesundheit
- beschreiben anthropologische Voraussetzungen und skizzieren die historische Entwicklung von Green Care
- bieten Orientierung zu Ausbildung, Studium, Weiterbildung sowie notwendigen Kompetenzen in der Green-Care-Praxis
- liefern praxisnahes Wissen für Aufbau, Betrieb und Erhalt von Green-Care-Angeboten
- geben konkrete Einblicke in Arbeitsorte wie landwirtschaftliche Betriebe, Wälder sowie interkulturelle, integrative, therapeutische und urbane Gärten

- stellen Fachbereiche wie Soziale Landwirtschaft und Care Farming, Waldtherapie und -pädagogik sowie Gartentherapie und Gartenpädagogik vor und beschreiben tiergestützte Interventionen z. B. mit Alpakas und verschiedenen Nutztierarten
- zeigen Best-Practice-Beispiele mit Tipps zur Umsetzung, zu Herausforderungen und Erfolgsfaktoren
- vereinen die Perspektiven von Gärtner\*innen, Landwirt\*innen, Tiertherapeut\*innen, Outdoorpädagog\*innen, Pflegefachpersonen, Ergotherapeut\*innen, Umweltpsycholog\*innen, Umweltmediziner\*innen und allen, die mit der Natur gesundheitsfördernd, rehabilitativ und kurativ arbeiten oder ein solches Angebot entwickeln möchten.

Bestellen Sie bei Ihrer Buchhandlung oder versandkostenfrei in unserem Webshop [www.hogrefe.com](http://www.hogrefe.com)

### Deutschland

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Herbert-Quandt-Straße 4  
37081 Göttingen  
vertrieb@hogrefe.de  
Tel. +49 551 999 50 950  
Fax +49 551 999 50 955

### Schweiz

Hogrefe AG  
Länggass-Strasse 76  
3012 Bern  
vertrieb@hogrefe.ch  
Tel. +41 31 300 45 00  
Fax +41 31 300 45 91

### Österreich

Hogrefe Austria GmbH  
Graf-Starhemberg-Gasse 26/4  
1040 Wien  
office@hogrefe.at  
Tel. +43 1 504 63 46 0  
Fax +43 1 504 63 46 99

