UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456

Medieninformation

Prävention und Gesundheitsförderung: Projekt Wald|Gesund sucht Proband*innen - Wie Wald wirkt

Universität Greifswald, 13.06.2025

Naturerfahrungen und -aufenthalte können eine positive Wirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen haben. Das ist der Ausgangspunkt des Projektes Wald|Gesund, das von der Universitätsmedizin Greifswald und der Universität Greifswald durchgeführt wird. Ziel des Projektes ist es, mittel- und langfristige Effekte von gezielten Übungen in der Natur bei verschiedenen Bevölkerungsgruppen genauer unter die Lupe zu nehmen. Die Unimedizin sucht dafür noch Proband*innen: Teilnehmen können Menschen im Alter ab 65 Jahren sowie Menschen mit Bluthochdruck, die mindestens 18 Jahre alt sind.

Ab sofort können sich Interessierte für die kostenlose Teilnahme am Wald-Kurs der Unimedizin anmelden. Im Rahmen des Projekts Wald|Gesund untersucht ein Forschungsteam der Abteilung Präventionsforschung und Sozialmedizin des Instituts für Community Medicine und der Klinik und Poliklinik für Innere Medizin B, inwiefern verschiedene mehrwöchige Angebote in der Natur Gesundheit und Lebensqualität fördern können. "Bisherige Studien zur Wirkung naturnaher Angebote konzentrieren sich zumeist auf einmalige Kursangebote und kurzfristige Effekte", erklärt Prof. Susanne Wurm, eine der beiden Projektleiterinnen. Wald|Gesund gehe über einmalige Angebote wie Waldbaden oder achtsame Waldspaziergänge hinaus.

Speziell für das Projekt zertifizierte Kursleiterinnen führen mit den Gruppen verschiedene Achtsamkeits-, Bewegungs-, und Kreativitätsübungen zur Gesundheitsförderung in der Natur durch. Im Greifswalder Arboretum und Elisenhain konzentrieren sich die Aktivitäten auf das Wahrnehmen der Waldumgebung, auf leichte körperliche Übungen und das Gestalten und kreative Arbeiten mit Naturmaterialien. Die Wald-Kurse gehen über vier Wochen - mit einem Kurstermin pro Woche.

"Wir wollen herausfinden, inwiefern Übungen im Wald gesundheitsförderliche Effekte zeigen und für welche Personengruppen welche Kursangebote am besten passen", so Wurm. Ein wesentlicher Aspekt sei auch die gezielte Reduzierung von Stresssymptomen durch mentale beziehungsweise körperliche Übungen.

"Im ambulanten Studienzentrum der Kardiologie gibt es zur Sicherheit einen kurzen Leistungscheck, bevor es in den Wald geht", so die Ärztin Dr. Kristin Lehnert, Mitglied des Projektteams. "Aus Sicht der Kardiologie wollen wir untersuchen, ob wir messbare Veränderungen hinsichtlich Puls oder Blutdruck feststellen können."

Wald|Gesund ist ein drittmittelgefördertes Projekt, das im Rahmen der T!Raum-Initiative "One-Health-Region Vorpommern" ein Konzept zum "Gesunden Wald" als zentralen Ort der Gesundheitsförderung in der Region etabliert. Im Projekt geht es um das gesundheitsfördernde Potenzial des Waldes für den Menschen sowie die Rolle der Menschen für die Gesunderhaltung des Waldes. Ergänzend zu den von der Unimedizin fokussierten Zielgruppen von Menschen im Alter ab 65 Jahren und Menschen mit Bluthochdruck, bindet das Institut für Psychologie der Universität Greifswald Patient*innen mit Depressionen in die Untersuchung mit ein.

Interessierte ab 65 Jahre und Menschen ab 18 Jahre mit Bluthochdruck können sich ab sofort für die kostenlose Teilnahme an den Wald-Kursen anmelden.

Weitere Informationen zum detaillierten Ablauf finden Sie zudem auf der Website der Abteilung Präventionsforschung und Sozialmedizin

Quelle
Medieninformation der Universitätsmedizin Greifswald vom 13.06.2025

Ansprechpartnerinnen
Mandy Brotzki und Nicole Junker
waldgesund obscureAddMid() med.uni-greifswald obscureAddEnd() de
Telefon 03834 86 7725

Pressestelle
Telefon +49 3834 86 5288
kommunikation obscureAddMid() med.uni-greifswald obscureAddEnd() de
www.medizin.uni-greifswald.de