

## Internationaler Tag des Waldes 2023

**Die Generalversammlung der Vereinten Nationen hat 2012 den 21. März zum Internationalen Tag des Waldes ausgerufen. Das Thema für jeden Internationalen Tag der Wälder wird von der Collaborative Partnership on Forests ausgewählt. Das Thema für 2023 lautet: Wald und Gesundheit.**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert den Begriff Gesundheit als „ein Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen.“ Wälder tragen entscheidend zur Gesundheit des Menschen bei.

Der Wald tut dem Menschen in vielerlei Hinsicht gut. Neben dem Schutz von Infrastruktur und Siedlungen in den Berggebieten sind es vor allem die potenziellen Beiträge des Waldes zur Prävention und Gesundheitsvorsorge, die ihn so besonders machen. Auch als Rückzugsgebiet für Stressgeplagte, als Ruhepol für Naturbegeisterte oder auch als Bildungsstätte, idyllische Kulisse und als Therapie- und Sozialraum wird er genutzt.

Das Themenspektrum der Waldgesundheit ist weitreichend. Es erstreckt sich von der zentralen Rolle der Wälder für die Klimaentwicklung, Luftreinhaltung und Verbesserung über die nachhaltige Speicherung von Trinkwasser und vieles mehr.

### Die Erholungswirkung des Waldes

Die Erholungswirkung ist eine der vier Wirkungen, die im österreichischen Forstgesetz festgeschrieben ist. Neben ihr gibt es noch die Nutz-, Schutz- und Wohlfahrtswirkung. Das Ziel des Gesetzes ist der Erhalt des Waldes und seiner wichtigen Wirkungen sowie die Sicherstellung der nachhaltigen Waldbewirtschaftung.

### Österreichisches Forstgesetz 1975

"Der Wald mit seinen Wirkungen auf den Lebensraum für Menschen, Tiere und Pflanzen ist eine wesentliche Grundlage für die ökologische, ökonomische und soziale Entwicklung Österreichs. Seine nachhaltige Bewirtschaftung, Pflege und sein Schutz sind Grundlage zur Sicherung seiner multifunktionalen Wirkungen hinsichtlich Nutzung, Schutz, Wohlfahrt und Erholung."

### Was passiert mit dem Körper im Wald?

Eine Studie vom Bundesforschungszentrum für Wald hat internationale Forschungsergebnisse zum Thema ausgewertet und kommt zum Schluss: es liegt am Wald selbst. Wissenschaftler schickten in einem Feldexperiment zwei Vergleichsgruppen los, eine in den Wald und die andere in die Stadt. Bei den Versuchspersonen beider Gruppen wurden über mehrere Tage verschiedene Reaktionen des Körpers gemessen und verglichen. Bei den Waldbesuchern sank der Blutdruck. In ihrem Speichel wurden signifikant geringere Cortisol-Werte gemessen, die ein Index für Stressreaktionen sind. Die Pulsfrequenz verringerte sich, und das bereits kurz nach dem Eintreten in den Wald. All dies sind Zeichen, die auf körperliche Erholungs- und Regenerationsprozesse hindeuten. Und so überrascht es auch nicht, dass sich die Waldbesucher der Studie insgesamt wohler, beruhigter und erfrischter fühlten. Bei den Stadtbesuchern konnte keine dieser positiven Reaktionen gemessen werden. Doch nicht nur

das Nervensystem wurde vom Wald beeinflusst, auch im Immunsystem wurden positive Veränderungen festgestellt.

Fazit: Der Wald macht gesund – nutzen wir das! Der Wert unserer bewirtschafteten und damit gepflegten Wälder für unsere Gesundheit und damit auch unsere Volkswirtschaft lässt sich vor diesem Hintergrund kaum beziffern. Deswegen sollten wir durch eine effiziente Waldbewirtschaftung unsere Wälder widerstandsfähig und gesund erhalten.

### **Wald ist mehr**

Das Thema Wald und Holz ist für Tirol grundsätzlich von großer ökonomischer Bedeutung. In Tirol nimmt der Wald 41 % der Landesfläche ein und produziert reichlich Sauerstoff für unsere Atmung und hochwertige Baustoffe. Gerade in Tirol ist es der Wald, der den Mutterboden vor Erosion schützt und in steilen Hängen eine wesentliche Schutzfunktion bietet. Bewirtschaftete Wälder sind gesünder und dabei effizientere Kohlenstoffspeicher als ungenutzte Wälder, da jüngere, stark wachsende Bäume mehr CO<sub>2</sub> absorbieren als ältere Bäume. Somit heißt es: Wald schützen durch nützen.

### **Baum des Jahres**

Die Eberesche, auch bekannt als Vogelbeere, ist Baum des Jahres 2023. Als typische Pionierbaumart ist die Vogelbeere nahezu in ganz Europa verbreitet und dabei ausgesprochen anspruchslos in der Wahl ihres Standortes. Speziell im Gebirge gewinnt die Eberesche immer mehr an waldbaulicher Bedeutung, da sie oftmals die einzige Laubbaumart ist, die noch in bis zu 2.300 m Seehöhe wächst. Auch als Futterpflanze spielt die Eberesche für eine Vielzahl von Tieren und Insekten eine wichtige Rolle. Bislang konnten über 60 verschiedene Vogelarten beim Fraß der Früchte beobachtet werden. Das schön gezeichnete und farblich ansprechende Holz der Vogelbeere lässt sich hervorragend dreheln und zur Herstellung von Furnieren sowie für Tischlerarbeiten verwenden.

Bilder:

Bild1\_

©proHolz Tirol

In Österreichs Wäldern wächst alle 40 Sekunden die Holzmenge für ein komplettes Einfamilienhaus in Holzbauweise nach.

Bild 2:

proHolz Tirol\_©Fotolia

Ein bewirtschafteter Wald ist ein vitaler Wald.

Bild 3:

Der Baum des Jahres 2023 die Eberesche oder auch Vogelbeere genannt.