



Sie befinden sich hier: [Startseite](#) > **Holetschek und Glauber: Modellprojekt "Green Care" stärkt die psychische Gesundheit – Gesundheitsminister und Umweltminister: Erfolgreiche Entwicklung naturtherapeutischer Angebote in der Biosphärenregion ...**

Holetschek und Glauber: Modellprojekt "Green Care" stärkt die psychische Gesundheit – Gesundheitsminister und Umweltminister: Erfolgreiche Entwicklung naturtherapeutischer Angebote in der Biosphärenregion ...

...

28. Juni 2023

Naturtherapien können psychischen Krisen vorbeugen und stärken die psychische Gesundheit. Das belegen die Ergebnisse des Modellprojekts „Green Care – Natur und psychische Gesundheit“, das vom bayerischen Gesundheitsministerium und vom bayerischen Umweltministerium gefördert wurde. Darauf haben **Bayerns Gesundheitsminister Klaus Holetschek** und **Bayerns Umweltminister Thorsten Glauber** am Mittwoch in München hingewiesen.

Bayerns Gesundheitsminister Klaus Holetschek betonte: „Gar nicht erst zu erkranken, sollte immer das erste Ziel sein – insbesondere mit Blick auf Krankheiten, die auch durch den individuellen Lebensstil beeinflusst sind. Gerade in unserer schnelllebigen und von Stress geprägten Welt ist es umso wichtiger, sich bewusst Zeit für Entspannung und Entschleunigung zu nehmen.“ Der Minister ergänzte: „Die Natur und insbesondere der Wald bieten dafür viele Möglichkeiten. Intensive Sinneswahrnehmungen und achtsames Erleben der Natur können helfen, gerade auch psychische Beschwerden zu lindern oder ihnen vorzubeugen. Das zeigen auch die Ergebnisse des von uns geförderten Modellprojekts ‚Green Care‘.“

Im Rahmen des Modellprojekts wurden Naturtherapien modellhaft entwickelt und erprobt. Die Staatsministerien für Umwelt und Verbraucherschutz sowie für Gesundheit und Pflege haben das Projekt jeweils mit 405.000 Euro – also insgesamt rund 810.000 Euro – gefördert.

Holetschek unterstrich: „Die Menschen, die an ‚Green Care‘ teilgenommen haben, litten unter psychosomatischen oder psychischen Belastungen oder Erkrankungen wie Depressionen oder wollten Burnout und Stresserkrankungen vorbeugen. Nach ihrer Therapie zeigte sich, dass die Patientinnen und Patienten wieder zu psychischer Entspannung und innerer Ruhe fanden.“

Holetschek fügte hinzu: „Die Nutzung des Waldes zur Gesundheitsförderung und zum Stressabbau beschäftigt mich schon seit einigen Jahren. Schon als Vorsitzender des Bayerischen Heilbäder-Verbandes habe ich darauf hingearbeitet, im Freistaat Kur- und Heilwälder einzurichten. 2022 wurden nun erstmals in 13 Gemeinden Kurwälder zertifiziert, drei davon gelten sogar als Heilwälder. Sie haben das Qualitätssiegel ‚Waldgesundheit‘ erhalten. Bayern ist hier Vorreiter. Dies unterstreicht auch die Gründung des Kompetenzzentrums für Waldmedizin und Naturtherapie in Bad Wörishofen.“ In der Studie konnte darüber hinaus aufgezeigt werden, dass nicht nur der Wald, sondern auch Wiesen, Parkanlagen und Gärten naturtherapeutisch genutzt werden können.

Umweltminister Thorsten Glauber hob hervor: „Unsere wunderschöne bayerische Naturheimat ist Balsam für unsere Seele. In der Natur tanken wir Kraft und Energie. Das Modellprojekt zeigt, wie wichtig ein Aufenthalt in der Natur für die Gesundheit der Menschen ist. Naturerlebnisse stärken zudem das Naturbewusstsein und die Wertschätzung unserer bayerischen Naturheimat. Damit schützen wir gleichzeitig die Umwelt. Denn: Was uns guttut und was wir schätzen, schützen wir. Deshalb möchte ich jeden ermutigen, sich mehr Zeit für eindrucksvolle und gleichzeitig heilsame Naturerlebnisse zu nehmen.“

Drei Jahre lang wurden speziell entwickelte Achtsamkeits- und Entspannungsübungen in der Natur mit den Teilnehmenden durchgeführt, jeweils vier Stunden lang und über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen. Die Wirkung der Übungen wurde wissenschaftlich evaluiert, um Empfehlungen darüber geben zu können, wie sich diese zukünftig sinnvoll im Gesundheitsbereich einsetzen lassen. Positives Ergebnis der Studie: Die psychische Gesundheit wird durch die Übungen in der Natur gestärkt, als belastend empfundene Gefühle werden abgeschwächt. Auch drei Monate nach den Gruppenangeboten war diese Wirkung noch messbar, was darauf hindeutet, dass die Übungen von den Teilnehmenden im Alltag integriert werden konnten und positiv sowie nachhaltig nachwirken.

Projektmitarbeiterin Meike Krebs-Fehrmann aus der Verwaltungsstelle der Biosphärenregion Berchtesgadener Land erklärte: „Entscheidend bei den durchgeführten Übungen ist die Qualität des Naturkontaktes. Sowohl im klinischen als auch im präventiven Kontext konnten deutliche Verbesserungen bei den Menschen bezüglich ihres Wohlbefindens erreicht werden.“ Ihre Kollegin **Katharina Thümer** von der Bayerischen Verwaltung des Biosphärenreservats Rhön ergänzte: „Die wissenschaftliche Begleitforschung der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt hat diese Wirkung in der Auswertung von über 350 Fragebögen, die von Dezember 2019 bis April 2023 erfasst wurden, bestätigt.“

Minister Holetschek unterstrich: „Die beiden Biosphärenreservate Berchtesgadener Land und der bayerische Teil der Rhön haben eine Vorreiterrolle für diesen Präventions- und Therapieformansatz eingenommen.“

Projekträger von „Green Care“ sind die Regierung von Oberbayern und die Regierung von Unterfranken. Das Projekt knüpfte an bestehende Einrichtungen zur psychosomatischen Rehabilitation und Prävention in der Region an.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.biosphaerenregion-bgl.de/green-care sowie www.biosphaerenreservat-rhoen.de/green-care.

[Pressemitteilung auf der Seite des Herausgebers](#)

[Inhalt](#)

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Barrierefreiheit](#)

