

## Waldbad statt Freibad: So kühlt der Wald

### **Studie von Bundesforsten und Naturfreunden Internationale bestätigt gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes – Wald als Öko-Klimaanlage**

Was in asiatischen Kulturen, genau in Japan, gesundheitswissenschaftlich schon längst anerkannt ist, wird nun auch hierzulande offiziell bestätigt: das „Waldbad“, also der Aufenthalt im Wald, ist nicht nur erfrischend, sondern fördert auch die Gesundheit. Die kürzlich von den Österreichischen Bundesforsten (ÖBF) und Naturfreunden Internationale veröffentlichte Studie „Naturerleben und Gesundheit“ bestätigt die positive Wirkung der Natur auf die körperliche und seelische Gesundheit. „Spaziergänge im Wald senken nachweislich den Blutdruck, den Puls und den Blutzuckerspiegel und bauen Stresshormone ab“, weiß Rudolf Freidhager, Vorstand der Bundesforste. „Es ist die beruhigende Waldatmosphäre, die das Konzentrationsvermögen steigert, Aggressionen abbaut und positive Gefühle erzeugt“, ergänzt Freidhager. So wurde etwa nachgewiesen, dass Wald-JoggerInnen im Vergleich zu SportlerInnen in Städten oder in Fitness-Centern viel ausgeglichener und erholter sind.

### **Öko-Klimaanlage Wald**

Den Gesundheits- und Erholungseffekt steigern kann der Wald in heißen Sommermonaten auch durch seine natürliche Kühl- und Klimafunktion. Denn neben den Schatten spendenden Kronendächern verdunsten Bäume bei hohen Temperaturen große Mengen an Wasser und geben Feuchtigkeit an die Luft ab. Einerseits werden dabei Morgentau oder Regenwasser direkt auf der Blatt-/Nadeloberfläche und von der Oberfläche des Waldbodens verdunstet. Andererseits „schwitzen“ Bäume über Spaltöffnungen an Blättern und Nadeln aus dem Waldboden aufgenommenes Wasser wieder aus. Ein Hektar Wald mit durchschnittlichem Baumbestand kann an warmen Sommertagen bis zu 60.000 Liter Wasser verdampfen und seine Umgebung auf natürliche Weise kühlen. „Wenn sich Wassermoleküle in Wasserdampf umwandeln, verdunstet mit ihnen auch die Wärme, die sie vorher aufgenommen haben. Die Wärme steigt auf und bodennahe Luftschichten kühlen ab. Deshalb fühlt sich die Waldluft auch an heißen Tagen herrlich erfrischend an“, erklärt Freidhager.

### **In Wäldern bis zu sechs Grad kühler**

Damit übernimmt der Wald auch eine wichtige Funktion bei der lokalen Klimaregulation. Während es in Waldgebieten auch an heißen Sommertagen schön kühl bleibt, steigt die Temperatur in walddahen Siedlungen im Durchschnitt bereits um 3 Grad an. In dicht bebauten Gebieten und Städten ist die Temperatur bereits um bis zu 6 Grad höher als in Waldgebieten. Die klimaregulierende Wirkung der Wälder dient auch als Vorbild für moderne Städteplanung, wo Bäume und begrünende Elemente gezielt eingesetzt werden, um das Mikroklima in ihrer Umgebung zu verbessern und die Lebensqualität zu steigern.

### **Abkühlung in Naturgewässern und Wasserfällen**

Wer in der Natur Abkühlung sucht, kann sich bei einem Wald-Spaziergang erfrischen oder an einem der zahlreichen Naturgewässer, Seen oder Wasserfälle untertauchen. An einigen beliebten Badeseen wie dem Attersee, Grundlsee, Traunsee oder Wörthersee haben die

Bundesforste öffentliche Naturbadeplätze eingerichtet, die allen Erholungssuchenden kostenlos und frei zugänglich zur Verfügung stehen. Natürliche Erfrischung bieten auch hunderte Wasserfälle, viele davon auf Bundesforste-Flächen, wie die Krimmler Wasserfälle in Salzburg, deren Wasser aus zehn Gletschern gespeist 380 Meter spektakulär zu Tale stürzt. Die feinen Sprühnebel wirken angenehm kühlend und reinigen gleichzeitig die Atemwege. Am smaragdgrünen Toplitzsee erfrischt der 180 Meter hohe Hinterbachfall, der nur mit dem Ruderboot erreichbar ist, Körper und Geist. „Wasser-Ökosysteme sind mit ihrer einzigartigen Fauna und Flora höchst sensible Zonen. Bei Erkundungstouren daher auf den markierten Wegen bleiben und auch erfrischendes Badevergnügen immer mit Rücksicht auf die Natur genießen“, rät Freidhager abschließend.

### [Pressefotos](#)

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

[Download Studie „Naturerleben und Gesundheit“](#) (PDF 1,7 MB)

### **Rückfragehinweis:**

Österreichische Bundesforste  
Andrea Kaltenegger, Unternehmenskommunikation  
Tel.: 02231/600-1521  
E-Mail: [andrea.kaltenegger \[AT\] bundesforste \[.\] at](mailto:andrea.kaltenegger@bundesforste.at)  
[www.bundesforste.at](http://www.bundesforste.at)  
[www.facebook.com/bundesforste](https://www.facebook.com/bundesforste)