

FACHBAND 5

ERHOLUNG UND GESUNDHEIT



5

5

Bemerkung

Der vorliegende Fachband zum Modul Erholung und Gesundheit lädt zu einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen und seiner Umwelt ein. Wir Menschen sind als Teil des Ökosystems Erde von einer Vielzahl von Faktoren abhängig. Anders formuliert: Wir brauchen die Natur. Die Natur tut uns gut - an Leib und Seele. Der Fachband ist der Beschreibung dieser Zusammenhänge und ihrer Erfahrbarkeit im Nationalpark gewidmet.

Stand: Januar 2021

FACHBAND 5
ERHOLUNG UND
GESUNDHEIT

INHALT

1	EINFÜHRUNG	4
2	RAHMENBEDINGUNGEN	6
2.1	Ausgangslage	6
2.2	Rechtliche Grundlagen und Rahmenbedingungen	12
3	AUFBAU DES MODULS	14
3.1	Ziele	14
3.2	Inklusion	16
3.3	Angebote	17
3.4	Infrastruktur	18
3.5	Kooperation	19
3.6	Forschungsinteresse und theoretischer Hintergrund	20
3.7	Kommunikation	22
3.8	Partizipation	22
4	AUSBLICK	24
	ANHANG	26
	Literatur	26
	Abbildungsverzeichnis	30
	Bildnachweis	30
	IMPRESSUM	32

1	ALLGEMEINER BAND
2	ARTEN- UND BIOTOPSCHUTZ
3	BESUCHERZENTREN
4	BORKENKÄFERMANAGEMENT
5	ERHOLUNG UND GESUNDHEIT
6	FORSCHUNG UND DOKUMENTATION
7	KOOPERATIONEN
8	NATUR- UND WILDNISBILDUNG
9	TOURISMUSKONZEPT
10	VERKEHRSKONZEPT
11	WALDMANAGEMENT
12	WEGEKONZEPT
13	WILDTIERMANAGEMENT
14	ZONIERUNG

1 EINFÜHRUNG

AN DIE FRISCHE LUFT GEHEN, MAL WIEDER DURCHATMEN, DEN KOPF DURCHLÜFTEN, DIE SEELE BAUMELN LASSEN - ALL DIESE AUSSAGEN ZEIGEN, DASS WIR MENSCHEN DIE NATUR SCHON IMMER INTUITIV ALS RAUM FÜR ERHOLUNG UND HEILUNG EMPFUNDEN HABEN.

Auch rechtlich ist dieser Aspekt in Deutschland geregelt. Laut Paragraph 1, Absatz 1 des Bundesnaturschutzgesetzes sind Natur und Landschaft aufgrund ihres eigenen Wertes und als Grundlage für Leben und Gesundheit des Menschen auch in Verantwortung für die künftigen Generationen zu schützen. Diesem Auftrag widmet sich die Nationalparkverwaltung mit dem vorliegenden Modul Erholung und Gesundheit. Ziel dieses Moduls ist es, die Bedeutung des Nationalparks mit seiner Wildnis und seinen vielfältigen Landschaften wie Grinden oder Bannwäldern für die Erholung und Gesundheit der Besuchenden und der ganzen Bevölkerung deutlich zu machen, zu kommunizieren und auch zu nutzen. Das Modul soll die Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen Natur, Wildnis und individueller Gesundheit erfahrbar werden lassen und somit ein ganzheitliches Erleben auf physischer, kognitiver und emotionaler Ebene ermöglichen.



Abbildung 1: Erholung kann auch bedeuten mal über den Dingen und Wolken zu stehen. Winterlandschaft und Loipe im Nationalpark, Foto: © Kerstin Ensinger (Nationalpark Schwarzwald)

1 EINFÜHRUNG

Der Nationalpark und die Aspekte Erholung und Gesundheit können nicht isoliert, sondern immer im gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Kontext betrachtet werden. Das Modul ist dabei in vier eng miteinander verzahnte Themenfelder untergliedert (vergleiche Abbildung 2): Die Forschung generiert neues Wissen und überprüft Hypothesen. Konkrete Angebote machen die Inhalte des Moduls für Interessierte erfahrbar. Eine Infrastruktur bietet die Grundlage und setzt den Rahmen, in dem die genannten Themen bearbeitet werden. Durch Kooperationen und Vernetzung werden nicht nur Ressourcen gebündelt und effizient genutzt, sondern auch neue Ideen entwickelt und die Akzeptabilität* gefördert. In jedem dieser Themenfelder spielen die Querschnittsthemen Partizipation, Kommunikation und Inklusion eine wichtige Rolle. Analog hierzu ist auch dieser Fachband aufgebaut. Zunächst werden die Rahmenbedingungen des Moduls geklärt, die Ausgangslage beschrieben und die rechtlichen Grundlagen dargestellt. Anschließend erläutert der Fachband den Aufbau des Moduls, die Ziele und die Rolle der bereits genannten Themenfelder und Querschnittsthemen.

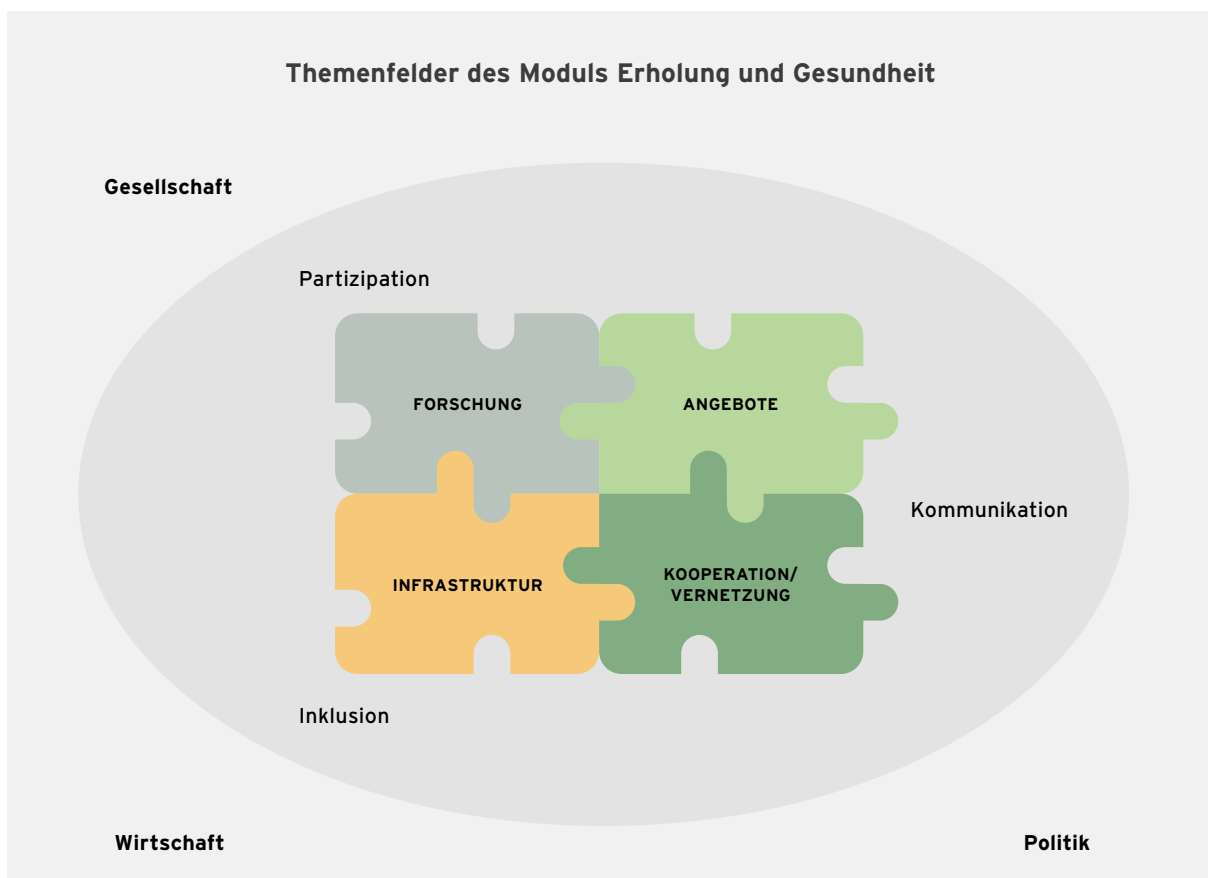


Abbildung 2: Themenfelder des Moduls Erholung und Gesundheit,
Quelle: Eigene Darstellung

* Mit „Akzeptabilität“ ist gemeint, dass etwas akzeptierbar oder akzeptabel ist. Damit ist aber keine Zustimmung verbunden, anders bei dem Begriff „Akzeptanz“. Akzeptabilität meint also, die Voraussetzungen für Akzeptanz zu schaffen.

2 RAHMENBEDINGUNGEN

DIE WELTGESUNDHEITSORGANISATION LEGT IN IHRER DEFINITION VON GESUNDHEIT - „ [...] A STATE OF COMPLETE PHYSICAL, MENTAL AND SOCIAL WELL-BEING AND NOT MERELY THE ABSENCE OF DISEASE OR INFIRMITY*“ (WHO 1948) - BEREITS BEI IHRER GRÜNDUNG DEN FOKUS AUF DIE IDEE EINES GANZHEITLICHEN WOHLBEFINDENS.

2.1 Ausgangslage

Sie verweist somit darauf, dass psychische, soziale und kulturelle Faktoren stets zusammenwirken. In neueren Ansätzen wird der Absolutheitsanspruch in allen drei Bereichen als zu weitgehend in Frage gestellt, da er Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderung die Gesundheit abspreche. Statt dieser statischen Sicht auf Gesundheit wird das Verständnis von Gesundheit als ein dynamischer Prozess weiterentwickelt, der mehr Raum für Subjektivität bietet und sensibel auf Einflüsse aus der physischen, sozialen, biologischen, emotionalen und kognitiven Umwelt reagiert (vgl. u.a. Lovell 2018: 4). Damit einhergehend wird auch die individuelle (Mit-)Verantwortung für die eigene Gesundheit betont.



Abbildung 3: Einflussfaktoren auf die menschliche Gesundheit,
Quelle: Eigene Darstellung

* „Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens (engl.: well-being) und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen.“

2 RAHMENBEDINGUNGEN

2.1.1 Gesundheit und Natur

In dieser Tradition wird Gesundheit somit in Bezug auf Wohlbefinden definiert und nicht in Bezug auf die Abwesenheit von Symptomen. Dies unterstreicht die Bedeutung von sowohl vorbeugenden (präventiven) als auch heilenden (kurativen) Maßnahmen. Neben den klassischen medizinischen Akteuren spielen somit weitere Berufsgruppen eine aktive Rolle in der Verantwortung für die Prävention von Krankheiten und die Förderung von Wohlbefinden. Hierzu gehört auch die Identifikation von gesundheitsfördernden Faktoren von Umwelten, wie etwa der Gelegenheit zu Naturerfahrungen. Diese wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen und wird auch im Nationalpark weiter erforscht, wobei hier der Fokus auf der Wirkung von Wald und Wildnis liegt.

Auch international findet zunehmend eine Verknüpfung der Themen Gesundheit und Naturschutz statt. Unter der Überschrift Healthy Parks, Healthy People, ursprünglich ein Slogan der australischen Nationalparkbehörde Parks Victoria des Bundesstaates Victoria, ist aus dem internationalen Wissenschaftsdiskurs um die Gesundheitswirkung von Parks eine internationale Bewegung zur Förderung der öffentlichen Gesundheit durch Parks und Naturräume entstanden (vgl. US NPS 2018). Ziel ist es dabei, Forschungsergebnisse verschiedener Fachrichtungen zusammenzuführen und zu verbreiten, um so die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern, die Gesundheitssysteme zu entlasten und somit das Bewusstsein für den Naturschutz zu schärfen.



Abbildung 4: Gesundheitliche Wirkungen von Naturaufenthalten, Quelle: Eigene Darstellung

2 RAHMENBEDINGUNGEN

2.1.2 Stress und seine Folgen

Die vorbeugende und heilende Funktion von Naturerlebnissen wird angesichts der Zunahme sogenannter Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Diabetes und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems immer wichtiger. Die weitgehende Entkopplung unseres Alltags von der Natur ist eine menscheitsgeschichtlich relativ junge Entwicklung. Der menschliche Organismus ist für die zunehmende Beschleunigung der Arbeitswelt, das Leben in naturfernen Städten und überwiegend sitzende Tätigkeiten, wie sie besonders in vielen westlichen Ländern vorkommen, nicht ausgelegt. Die Folge eines solchen Lebensstils kann ständiger Stress sein (Hansmann et al. 2007; Prentice & Jepp, 1995; Martin et al. 2000; Kompier et al. 2000).

So fühlten sich laut dem DBG-Index Gute Arbeit von 2019 mehr als die Hälfte der Beschäftigten in Deutschland häufig oder oft gehetzt oder standen unter Zeitdruck, knapp 60 Prozent gaben an, dass sie in den letzten zwölf Monaten mehr Arbeit in der gleichen Zeit schaffen mussten als vorher (DGB-Index Gute Arbeit 2019: 10). Eine Stressstudie der Techniker Krankenkasse von 2016 ergab, dass 82 Prozent der 30-39-Jährigen, manchmal gestresst seien, ein Drittel gab an, häufig gestresst zu sein (TK 2016: 7).

Die negativen Auswirkungen dieser Entwicklung auf Wohlbefinden und Gesundheit sind eindrücklich: Stress wird mit einer steigenden Anzahl von Gefäß- und Herzerkrankungen (Krantz & McCeney, 2002), Tumorbildung (Fisher et al., 2011) und erhöhter Mortalität (Kopp & Réthelyi, 2004) in Verbindung gebracht (Krantz et al. 2005).

Auch der Stressreport Deutschland (Lohmann-Haislah, A. 2012) thematisiert diese Tendenz: Stressbedingte Beschwerden in der Gesellschaft nehmen zu, der subjektive Gesundheitszustand verschlechtert sich, circa 17 Prozent der deutschen Wohnbevölkerung fühlten sich während der letzten zwölf Monate häufig körperlich und emotional erschöpft, Stress und psychische Störungen sind für ungefähr 53 Millionen Krankheitstage sowie für 41 Prozent der Frühberentungen (bei einem Durchschnittsalter von 48 Jahren) ursächlich verantwortlich. Die volkswirtschaftlichen Kosten werden auf 10-50 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt. Im Jahr 2018 sind laut Dachverband der Betriebskrankenkassen 15,7 Prozent, nach Zahlen der Techniker Krankenkasse 17,9 Prozent, der Arbeitsunfähigkeitstage in Deutschland auf psychische Erkrankungen zurückzuführen (Knieps & Pfaff 2019: 27; TK 2019: 65). Im Jahr 2019 sind es gemäß Vorabauswertung des Gesundheitsreports 2020 der TK sogar 19 Prozent (Morgenpost 2020).

Dass Stress auch von der Bevölkerung als Problem wahrgenommen wird, zeigt sich beispielsweise in den Vorsätzen der Deutschen für das Jahr 2020 (forsa/DAK 2019). Wie Abbildung 5 zeigt, geben 64 Prozent der Befragten an, Stress vermeiden oder abbauen zu wollen. Auch die anderen genannten Vorsätze enthalten zu großen Teilen Gesundheitsaspekte. An dieser Stelle wird auch deutlich, dass den Befragten die eigene Verantwortung für Umwelt und Klima ebenso bewusst ist wie die Verantwortung für die eigene Gesundheit. Hier kann der Bogen zum Nationalpark geschlagen werden, denn viele dieser Vorsätze lassen sich hier verwirklichen.

2 RAHMENBEDINGUNGEN

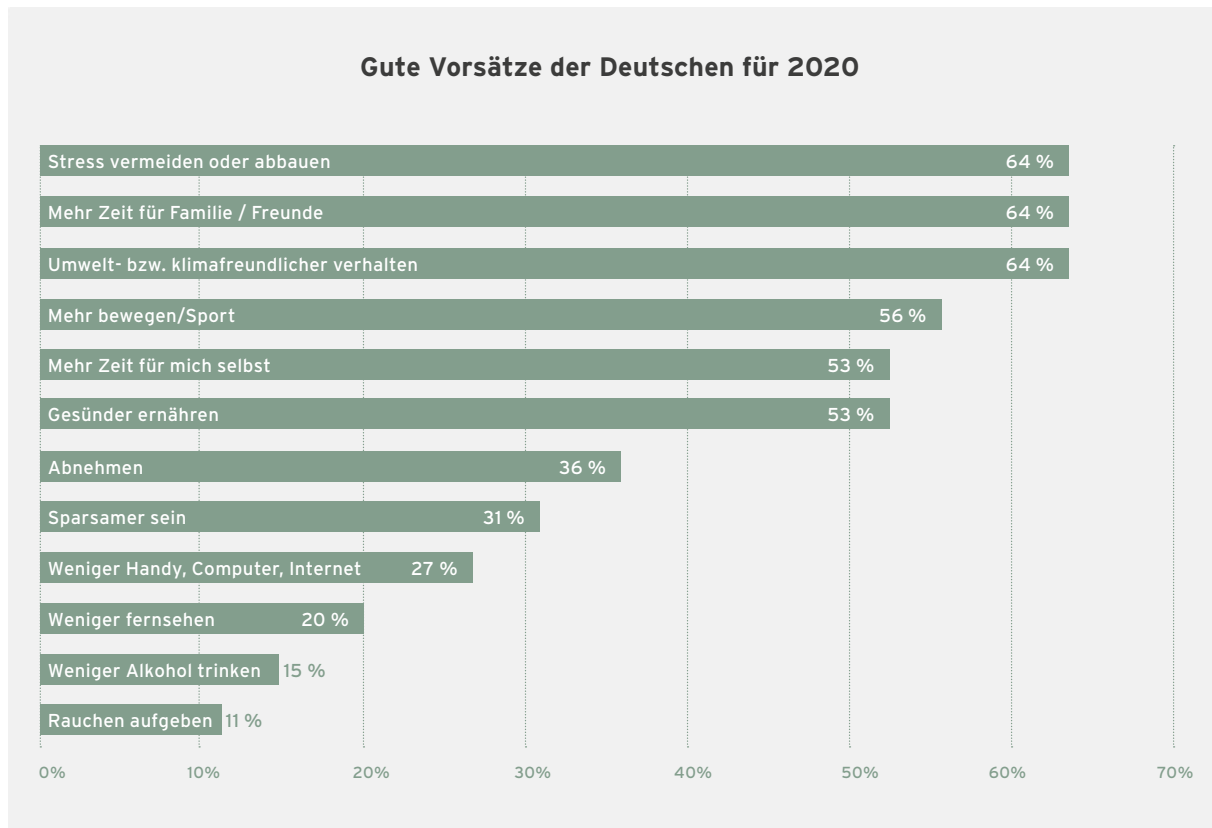


Abbildung 5: Vorsätze der Deutschen für 2020 (repräsentative Umfrage forsa, n=2012), Quelle: forsa/DAK 2019; eigene Darstellung



2 RAHMENBEDINGUNGEN

2.1.3 Erholungsphasen

Um Stress abzubauen, sind effektive Erholungsphasen nötig. Allmer (1996) versteht Erholungsphasen als dreistufigen Prozess zwischen zwei Beanspruchungsphasen (vergleiche Abbildung 6). Zunächst ist demnach eine Distanzierung von der vorhergehenden Beanspruchungssituation nötig, um die Aufmerksamkeit auf die nun folgende Erholungsphase zu lenken. Erst dann kann das Aktivierungsniveau sinken und die Regeneration der erschöpften Kräfte beginnen. Physische und psychische Entspannung setzt ein und ermöglicht emotionale Ausgeglichenheit. Ist das Ende der Regenerationsphase absehbar, beginnt die Orientierung und damit die Bündelung der Energien für die nächste Herausforderung.

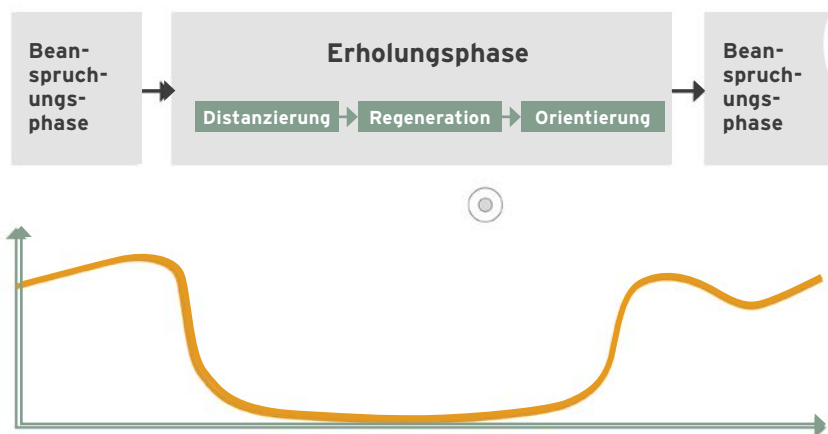


Abbildung 6: Erholungsphasenmodell nach Allmer, Quelle: Allmer 1996, S.56

2.1.4 Gesundheitliche Wirkungen von Wald und Natur

Eine Möglichkeit, den negativen Auswirkungen und einer Chronifizierung von Stress entgegenzuwirken, bieten Natur- und Waldaufenthalte (z.B. Kaplan et al. 1998, Hartig & Staats 2006; Ensinger et al. 2017). Cervinka et al. (2014) stellen in einer Metastudie zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften fest:

„Im Allgemeinen wirken sich Aufenthalte im Wald positiv auf die physische, psychische und soziale Gesundheit aus. Dies kann auf die Förderung körperlicher Aktivitäten oder einen simplen Genuss der Bedingungen im Wald zurückgeführt werden. Im Detail verbessert ein Waldaufenthalt die Stimmung, beugt stressassoziierten Krankheiten vor und trägt sowohl zum allgemeinen Wohlbefinden als auch zur mentalen Gesundheit bei.“

Die heilsame Wirkung von Natur beschränkt sich jedoch nicht nur auf stressbedingte Krankheiten. Präventive und kurative Wirkungen von Natur-

aufenthalten wurden in Bezug auf psychische Erkrankungen, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Diabetes, Krebs, Stärkung des Immunsystems, kognitive, motorische und soziale Entwicklung von Kindern, Lungenerkrankungen, schnellere Regeneration und Demenz festgestellt (EUROPARC 2018, Cervinka et al. 2014, Millennium Ecosystem Assessment 2005).

Wer an fünf Tagen pro Woche ungefähr 30 Minuten zügig in der Natur spazieren geht, verringert nach einem Bericht des schottischen Gesundheitsdienstes die Risiken für Herzinfarkte und Schlaganfälle um 20-30 Prozent, für Diabetes um 30-40 Prozent, einen Hüftbruch um 36-68 Prozent, für Darmkrebs um 30 Prozent und Brustkrebs um 20 Prozent und das Risiko für Depressionen und Demenz um 30 Prozent (NHS Scotland 2011). Durch gemeinsame Erlebnisse oder auch gemeinsame Unternehmungen werden darüber hinaus auch soziale Bindungen gestärkt, die ebenfalls maßgeblich zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen.

2 RAHMENBEDINGUNGEN

Auch aus ökonomischer Sicht ist Erholung im Wald von Vorteil: Sie ist kostenlos. Es besteht ein linearer Zusammenhang zwischen sozioökonomischem Status einerseits und der Lebenserwartung andererseits, sowohl bei der erwarteten Lebensdauer als auch den erwarteten Jahren bei guter Gesundheit (Lovell 2018: 10). In Deutschland beträgt der Unterschied zwischen Armen und Reichen* bezüglich der mittleren Lebenserwartung bei Geburt 4,4 Jahre bei Frauen beziehungsweise 8,6 Jahre bei Männern (Lampert et al. 2019: 8). Vor diesem Hintergrund erfüllt der Wald im allgemeinen und der Nationalpark im speziellen auch eine sozial-integrative Funktion und trägt dazu bei, im Sinne der Landesverfassung** und des Leitbildes der Landesverwaltung***, gesellschaftliche Ungleichheiten im Bereich Gesundheit auszugleichen.



Abbildung 7: Tiere zu beobachten, andere Eindrücke zu gewinnen, das kann ein wunderbarer Kontrast zu unserer ansonsten fokussiert erforderlichen Aufmerksamkeit und somit Erholung pur sein. Hinterwälder Rind im Nationalpark.
Foto: © Kerstin Ensinger (Nationalpark Schwarzwald)



Abbildung 8: Genuss wirkt positiv auf die physische, psychische und soziale Gesundheit. Sonnenaufgang im Nationalpark.
Foto: © Kerstin Ensinger (Nationalpark Schwarzwald)

* Damit sind Personen gemeint mit einem Einkommen von unter 60 Prozent und solchen mit einem Einkommen über 150 Prozent des Medianeinkommens (Netto-Äquivalenzeinkommen der Bevölkerung 1992 bis 2016).

** So bekundet die Landesverfassung bereits im Vorspruch, den Willen des Volkes von Baden-Württemberg „das Gemeinschaftsleben nach den Grundsätzen der sozialen Gerechtigkeit zu ordnen“. Darüber hinaus legt Artikel 3a die Förderung „gleichwertige[r] Lebensverhältnisse, Infrastrukturen und Arbeitsbedingungen im gesamten Land“ fest und Artikel 77 erteilt allen Angehörigen des öffentlichen Dienstes den Auftrag „Sachwalter und Diener des ganzen Volkes“ zu sein.

*** Das Leitbild der Landesverwaltung nimmt die Aufträge der Landesverfassung an und hält unter 4.3 den Anspruch fest, „zu einer gerechten Verteilung von Lebens- und Zugangschancen“ beizutragen.

2 RAHMENBEDINGUNGEN

2.1.5 Beitrag des Nationalparks Schwarzwald zu Erholung und Gesundheit

Diese Erkenntnisse zeugen vom hohen Wert des Nationalparks für die Erholung und Gesundheit der Bevölkerung. Als Erholungsort für Verdichtungsräume wie Stuttgart und Karlsruhe wird der Nationalpark wahrscheinlich auch in Zukunft bei Hitze, zunehmendem Lärm und Luftverschmutzung in den Städten eine wichtige Rolle spielen. Durch die enge Anbindung an die Region ist er darüber hinaus nicht nur wichtiges Naherholungsgebiet für Anwohnerinnen und Anwohner, sondern auch strategischer und wirtschaftlicher Partner von Gemeinden, Unternehmen und Kliniken. Ein Besuch bietet die Möglichkeit, aus dem Alltäglichen auszubrechen und mit neuen Eindrücken auch neue Kräfte zu sammeln und sich gedanklich auf kommende Herausforderungen vorzubereiten. Um diese Annahmen zu untermauern, ist jedoch weitere wissenschaftliche Forschung nötig.

2.2 Rechtliche Grundlagen und Rahmenbedingungen

2.2.1 Rechtliche Grundlagen

Die primäre rechtliche Grundlage zur Planung und Umsetzung aller Module bildet das Nationalparkgesetz*, das der Erholung im Nationalpark eine Sonderstellung einräumt. In Paragraph 3 „Schutzzweck“ ist explizit die Öffnung des Nationalparks zu Bildungs- und Erholungszwecken festgeschrieben. Darüber hinaus sind nach Paragraph 4 „Bildung und Information“ die Voraussetzungen für Naturerleben und naturverträgliche Erholung zu schaffen. Paragraph 8 „Betretungs- und Erholungsrecht“ regelt nicht nur die Bedingungen, unter denen der Nationalpark zum Zweck der Erholung von allen betreten werden darf, sondern legt Besucherinnen und Besuchern darüber hinaus die Pflicht auf, Rücksicht auf die Belange anderer Erholungssuchender zu nehmen.

Verantwortlich für die Regelung des Besucher- und Erholungsverkehrs unter Berücksichtigung der Belange von Menschen mit Behinderung ist laut Paragraph 13 die Nationalparkverwaltung.

Paragraph 13 enthält darüber hinaus den Auftrag an die Nationalparkverwaltung, wissenschaftlich zu forschen und nach Maßgabe von Paragraph 5 „Wissenschaftliche Beobachtung und Forschung“ mit anderen forschenden Einrichtungen zusammenzuarbeiten.

Über die Regelungen des Nationalparkgesetzes hinaus ist auch das Bundesnaturschutzgesetz** von Bedeutung. So werden in Paragraph 1 „Ziele des Naturschutzes und der Landschaftspflege“ Natur und Landschaft als Grundlage für Leben und Gesundheit des Menschen unter Schutz gestellt, der Erholungswert von Natur und Landschaft besonders geschützt und dazu verpflichtet, Flächen zur Erholung in der freien Landschaft zu schützen und zugänglich zu machen. In Paragraph 59 wird dann das Betretungsrecht der freien Landschaft auf Straßen, Wegen und ungenutzten Grundflächen zum Zweck der Erholung als allgemeiner Grundsatz festgelegt. Nationalparks haben nach Paragraph 24, soweit es der Schutzzweck erlaubt, unter anderem den Auftrag, zu forschen und der Bevölkerung Naturerlebnisse zu ermöglichen.

2.2.2 Weitere Grundlagen: Leitbild, IUCN Definition und Gutachten

Neben den gesetzlichen gibt es noch weitere Grundlagen, die für das Modul Erholung und Gesundheit relevant sind. So wurde von der Nationalparkverwaltung ein Leitbild entwickelt, in dem unter anderem eine Willkommenskultur gegenüber allen Besucherinnen und Besuchern, der Abbau von Barrieren und das Vermeiden neuer Barrieren im Sinne der Inklusion, die Vermittlung einer achtsamen Wahrnehmung von Natur und Umwelt, die Erforschung der Wirkungen des Nationalparks auf die Region und den Menschen, sowie die Anwendung der Forschungsergebnisse in der täglichen Arbeit festgelegt sind.

Die Weltnaturschutzorganisation IUCN schreibt in ihrer Definition von Nationalparks (Kategorie II)*** fest, dass diese über ihren Schutzauftrag hinaus – auf umweltverträgliche und kulturell akzeptierte Weise – spirituelle,

* Die gültige Fassung des Nationalparkgesetzes finden Sie auf der Website www.landesrecht-bw.de unter dem Suchbegriff „NLPG“.

** Die gültige Fassung des Bundesnaturschutzgesetzes finden Sie auf der Website www.gesetze-im-internet.de unter dem Suchbegriff „BNatSchG“.

*** Die Nationalparkdefinition finden Sie in englischer Sprache auf der Website der IUCN unter dem Pfad „Themes“, „Protected Areas“, „About“, „Protected Area Categories“, „Category II: National Park“.

2 RAHMENBEDINGUNGEN

angebote zur Verfügung stellen. Zu den Hauptzielen von Nationalparks zählt sie dabei unter anderem explizit die Förderung von Erholung.

Vor der Gründung des Nationalparks Schwarzwald wurde durch die Beraterfirma PricewaterhouseCoopers ein Gutachten erstellt, welches das mögliche Potenzial eines Nationalparks im Nordschwarzwald untersuchte. Dieses Gutachten rückte das Naturerlebnis in den Mittelpunkt touristischer Überlegungen für die Region und identifizierte Gesundheit als relevantes Handlungsfeld für die Region. Das Gutachten ist sowohl in Form einer Zusammenfassung als auch in voller Länge in der PDF-Mediathek* der Website des Nationalparks zu finden.

Außerdem fand von 2009 bis 2012 erstmals eine Evaluierung** der damals 14 deutschen Nationalparks statt. Die dort gesammelten Erfahrungen anderer Nationalparks flossen in die Konzeption des Nationalparks Schwarzwald ein. Dazu gehören unter anderem ein Fokus auf Naturerlebnisse und Erholung sowie die Notwendigkeit, neben der naturwissenschaftlichen auch sozialwissenschaftliche Forschung in die Verantwortung der Nationalparkverwaltung zu integrieren.



Abbildung 9: Natur und wahrgenommene natürliche Prozesse laden zur Auseinandersetzung mit Themen und Aspekten des eigenen Lebens ein, bspw. die eigene Lebendigkeit und Vergänglichkeit zu spüren. Foto: © Kerstin Ensinger (Nationalpark Schwarzwald)

* Die PDF-Mediathek finden Sie auf der Website des Nationalparks ganz unten unter der Rubrik „Informationen“, „Mediathek“, „PDF-Mediathek“.

** Den Bericht über die Evaluierung der Nationalparks finden Sie auf der Website des Nationale Naturlandschaften e.V. unter der Rubrik „Nationalparks“, „Wissen & Informieren“, „Quellenarchiv“, „Managementqualität deutscher Nationalparks - Ergebnisse der ersten Evaluierung der deutschen Nationalparks“.

3 AUFBAU DES MODULS

NACHDEM DER RAHMEN DES MODULS ERHOLUNG UND GESUNDHEIT GESTECKT WURDE, WIRD NUN DER KONKRETE AUFBAU DES MODULS BESCHRIEBEN.

Zunächst werden die Ziele des Moduls anhand der Themenfelder erläutert. Anschließend wird das Thema Inklusion beleuchtet und auf einige Angebote des Nationalparks im Bereich der Erholung und Gesundheit sowie die Entwicklung neuer Angebote eingegangen. Es folgen Abschnitte zur Infrastruktur und zu den Kooperationen des Parks. Anschließend werden Erkenntnisinteresse, theoretischer Hintergrund sowie Methoden bei Forschungsvorhaben vorgestellt. Zum Abschluss stellt der Band die Naturschutzkommunikation vor und untersucht mögliche Vorteile einer Ergänzung der klassischen Themen um die Themen des Moduls sowie die stattfindende Partizipation.

3.1 Ziele

Der Nationalpark Schwarzwald wurde eingerichtet, um den Prozessschutz zu gewährleisten. Neben diesem zentralen Ziel dient er noch weiteren Schutzzwecken, beispielsweise dem Arten- und Biotopschutz in den Managementzonen, sowie der Erholung und Bildung von Besuchenden. Um die Wirkung von Natur und Wildnis individuell sichtbar werden zu lassen und Wohlbefinden zu fördern, hat die Nationalparkverwaltung Ziele für jedes Themenfeld des Moduls Erholung und Gesundheit (Angebote, Forschung, Kooperationen/Vernetzung, Infrastruktur; vergleiche Abbildung 2) formuliert.

Angebote:

- Den Nationalpark Schwarzwald für alle erlebbar, wahrnehmbar, begreifbar und (empirisch) sichtbar machen
- Ganzheitliche und nachhaltige Angebote für Alle im Bereich Erholung und Gesundheit inner- und außerhalb des Nationalparks
- Förderung des Naturerlebens als Gesundheitsfürsorge
- Anknüpfen an bisherige (Kur-)Tradition/(Kur-)Kultur im Schwarzwald

Forschung:

- Information/Wissen zum Zusammenhang zwischen Nationalpark/Natur/Wald/Wildnis und Erholung, Gesundheit sowie Lebensqualität generieren, dokumentieren, analysieren und bereitstellen
- Forschungsergebnissen für das Nationalparkmanagement/ Politikberatung nutzen und in die Bildungs-, Informations- und Öffentlichkeitsarbeit sowie touristische Angebotsentwicklung einbringen

3 AUFBAU DES MODULS

Kooperationen / Vernetzung:

- Vernetzung von Angeboten in Verbindung mit bestehenden regionalen Strukturen und Netzwerken
- Zusammenarbeit mit anderen forschenden Einrichtungen zur Erreichung der Forschungsziele
- Teilnahme an und Organisation von wissenschaftlichen Fachveranstaltungen, Fachfortbildungen und Vorträgen
- Zusammenarbeit mit der Bevölkerung, Stakeholdern und der Politik zur Regelung der vielfältigen Ansprüche und Nutzungsinteressen in Bezug auf Erholung und Gesundheit im Nationalpark
- Verständnis und Wertschätzung bei Besucherinnen und Besuchern, der einheimischen Bevölkerung sowie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Nationalparks für die Perspektive der jeweils anderen fördern

- Aktive Vernetzung der Themen Gesundheit und Naturschutz, um die Vorteile und Notwendigkeit von Nationalparks und des Naturschutzes für die Erholung und Gesundheit der Bevölkerung zu kommunizieren und Vereinbarkeit und Synergien der jeweiligen Ziele aufzuzeigen
- Die Einzigartigkeit und Schutzwürdigkeit des Nationalparks Schwarzwald sichtbar machen, um somit Verständnis und Wertschätzung für die Natur bzw. den Nationalpark sowohl bei den Besucherinnen und Besuchern als auch der einheimischen Bevölkerung zu gewinnen

Infrastruktur:

- Zugang, Begegnung und Kommunikation für verschiedenste Zielgruppen ausbauen, entwickeln bzw. ermöglichen



3 AUFBAU DES MODULS



Abbildung 10: Für alle erlebbar: Im Nationalpark Schwarzwald ist für jeden was dabei, Foto: © Hans-Peter Matt (mahp-barrierefrei)

3.2 Inklusion

Der Nationalpark Schwarzwald ist bemüht, Barrieren im Rahmen seiner Möglichkeiten abzubauen und der gesetzlichen Verpflichtung nachzukommen, keine neuen Barrieren zu schaffen. Dabei ist es das Ziel, Inklusion gemeinsam zu erleben und Teilhabe zu ermöglichen, und zwar für jede und jeden Besuchenden im Rahmen ihrer persönlichen Möglichkeiten und ihrer körperlichen oder mentalen Fähigkeiten.

Um eine möglichst unabhängige und autonome Erholung zu ermöglichen, werden geplante Projekte und Maßnahmen mit dem Beauftragten für Barrierefreiheit und Demographie im Nationalpark abgestimmt.

Im Spannungsfeld zwischen Barrierefreiheit, Inklusion einerseits und Natur- und Prozessschutz andererseits, kann man nicht allen Anforderungen, die gesetzlich verankert sind, gerecht werden. Hinzu kommen Konflikte verschiedener Besuchergruppen mit unterschiedlichen Interessen.

So bevorzugen viele Besucherinnen und Besucher schmale, naturnahe Pfade über Stock und Stein, welche zwar mit einem Rollstuhl nicht zu bewältigen sind, durchaus aber für Menschen mit Sinnes Einschränkungen, wenn sie eine Assistenzperson unterstützend begleitet.

Daher verfolgt die Nationalparkverwaltung eine Strategie der dezentralen Inklusion, also: Barrierefreiheit für unterschiedliche Anspruchsgruppen an unterschiedlichen Stellen im Nationalpark. Nach dieser Philosophie und Strategie werden laufend neue Naturhighlights erschlossen und die Voraussetzungen geschaffen, Natur ohne Barrieren zu erleben.

Selbst wenn nicht jedes Angebot des Nationalparks für alle Besuchenden vollständig nutzbar ist, legt der Nationalpark Wert darauf, ein Raum der Begegnung und ein Ort der Erholung für Alle zu sein.

3 AUFBAU DES MODULS

3.3 Angebote

Im Jahresprogramm des Nationalparks sowie auf Nachfrage gibt es neben den Angeboten aus dem Modul Natur- und Wildnisbildung* auch Angebote mit Gesundheitsbezug für einzelne Personen und Gruppen. Angebote im Jahresprogramm sind beispielsweise das Seminar Erholung lernen, die Achtsamkeitsnachmittage sowie das barrierefreie Angebot Gesundheit tanken.

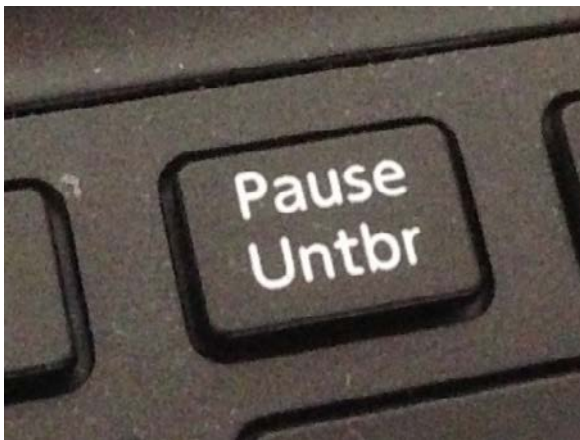


Abbildung 11: Pause Unterbrechen,
Foto: © Kerstin Ensinger (Nationalpark Schwarzwald)

Im Zusammenhang mit einer zielgruppengerechten Angebotsentwicklung für alle Besuchenden sind inklusive Angebote und entsprechend barrierefreie Infrastruktur von besonderer Bedeutung. Geplant sind unter anderem ein Gesundheitspfad sowie Kooperationen mit Institutionen wie angrenzenden Kliniken oder niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten. Zusätzlich werden bereits bestehende Angebote im Bereich Erholung und Gesundheit auch außerhalb der Nationalparkfläche und in anderen Naturräumen angeboten und entwickelt. Ein Beispiel hierfür ist der vom Nationalpark entwickelte und im Rahmen der UN-Dekade Biologische Vielfalt** ausgezeichnete Gesundheitstag.

Darüber hinaus werden aktuelle Forschungsergebnisse zur Mensch-Natur-Beziehung und der Bedeutung von Landschaft für die individuelle Erholung und Gesundheit in Vorträgen und Fachveranstaltungen über die Umweltakademie angeboten.



Abbildung 12: Verleihung des Titels „Ausgezeichnetes Projekt der UN-Dekade Biologische Vielfalt“,
Foto: © Daniel Müller (Nationalpark Schwarzwald)

* Siehe Website des Nationalparks Schwarzwald unter der Rubrik „Aufgaben und Ziele“, „Natur- und Wildnisbildung“.

** Weitere Informationen finden sie auf der offiziellen Website der UN-Dekade Biologische Vielfalt.

3 AUFBAU DES MODULS

3.4 Infrastruktur

Der Nationalpark Schwarzwald verfügt über eine gut ausgebaute Infrastruktur: Wege, Beschilderung, Pausenplätze, Einkehrmöglichkeiten, Straßen, Wanderparkplätze, zukünftig zwei Besucherzentren, Flyer oder die Website des Parks. Diese Infrastruktur hat auch für das vorliegende Modul Relevanz, da sie den Rahmen setzt, in dem Erholung und gesundheitliche Wirkung stattfinden können. Vor diesem Hintergrund erwachsen gewisse Anforderungen. So zeigen Studien, dass sich beispielsweise Straßenlärm negativ auf die Erholung auswirkt. Daraus folgt, dass bei der Schaffung neuer Infrastruktur auf den Faktor Lärm geachtet und bestehende Infrastruktur, wo möglich, angepasst werden sollte, um Besucherinnen und Besuchern einen erholsamen Aufenthalt zu ermöglichen und die positive gesundheitliche Wirkung des Nationalparks noch zu erhöhen.

Die Ergebnisse der Forschung im Nationalpark werden auch bei der Umsetzung des Wegekonzepts (siehe Fachband Wegekonzept)* berücksichtigt. Auch die Regelung der Anfahrtspunkte für den Rettungsdienst bei Unfällen im Gelände ist eine wichtige Infrastrukturaufgabe des Nationalparks mit Gesundheitsbezug. Aus der Gesundheitsperspektive lassen sich einige Kriterien aus der Forschung ableiten, welche die genutzten Wegstrecken idealerweise erfüllen sollten, um eine größtmögliche Erholung zu ermöglichen. So sollten laut der Attention Restoration Theory (Kaplan 1995) Wegstrecken beeindruckende Elemente wie beispielsweise Ausblicke aufweisen, die intuitiv die Aufmerksamkeit der Besuchenden auf sich ziehen. Darüber hinaus sollten Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit haben, eine psychische Distanz von den Herausforderungen ihres Alltags herzustellen, beispielsweise durch einen anspruchsvollen Pfad. Auch das Eintauchen in Situation, Umwelt und Selbsterlebnis als Teil eines kohärenten, umfassenden Ganzen ist der Wiederherstellung geistiger Ressourcen zuträglich.

Besuchende sollen eine Situation erleben können, in der ihre unmittelbaren Bedürfnisse und Interessen mit den vorhandenen Möglichkeiten übereinstimmen. Dies deckt sich auch mit Erkenntnissen aus der arbeitspsychologischen Stressforschung (vgl. Sonnentag & Frese 2003, Fritz et al. 2010). Neben der psychologischen Distanz zu Stresssituationen gelten hier auch die Abwesenheit von Störfaktoren, das positive Erleben von Selbstwirksamkeit und die Erfahrung von Selbstbestimmung als zentral.

Die Bedürfnisse der Besuchenden sind dabei vielfältig: So kann es sein, dass beispielsweise eine Wanderstrecke für die eine Person durchaus eine Herausforderung darstellt, während sie für eine andere Person leicht zu bewältigen, für eine dritte Person jedoch eindeutig zu schwer ist. Deshalb wurde beim Wegekonzept auf Vielfalt geachtet, um Angebote für alle Besucherinnen und Besucher zu schaffen. Die Wege im Nationalpark unterscheiden sich hinsichtlich Wegbreite, Befestigung und Streckenlänge. Es gibt Einkehrmöglichkeiten, Bänke, Rastplätze und Schutzhütten.

Auf weitere Aspekte in Bezug auf Infrastruktur wird in den Modulen Verkehrs- und Wegekonzept sowie im Modul Besucherzentren** eingegangen. Für einen stressarmen Besuch im Nationalpark spielen auch die Anreise und die Planung im Vorfeld des Besuchs eine Rolle. Um eine gute verkehrliche Infrastruktur und die Kommunikation im Vorfeld des Besuchs geht es im Fachband Verkehrskonzept***. Auch Überlegungen zum Thema Lärm werden dort thematisiert. Im Fachband Besucherzentren wird die Infrastruktur der Besucherzentren vorgestellt. Auch hier wurden die Aspekte Erholung und Gesundheit berücksichtigt. So gibt es beispielsweise im neuen Nationalparkzentrum einen Raum der Stille.

* Den Fachband zum Wegekonzept finden Sie auf der Website des Nationalparks Schwarzwald unter der Rubrik „Aufgaben und Ziele“, „Wegekonzept“.

** Den Fachband zum Besucherzentrum finden Sie auf der Website des Nationalparks Schwarzwald unter der Rubrik „Aufgaben und Ziele“, „Besucherzentren“.

*** Den Fachband zum Verkehrskonzept finden Sie auf der Website des Nationalparks Schwarzwald unter der Rubrik „Aufgaben und Ziele“, „Verkehrskonzept“.

3 AUFBAU DES MODULS



Abbildung 13: Anspruchsvolle Pfade und beeindruckende Anblicke ziehen die Aufmerksamkeit auf sich, schaffen Distanz zum Alltag und ermöglichen so größtmögliche Erholung – wie hier auf dem Wildnispfad. Foto: © Daniel Müller (Nationalpark Schwarzwald)

3.5 Kooperation

Der Nationalpark existiert nicht losgelöst von seiner Umgebung. Er ist gut vernetzt mit anderen Schutzgebieten und Behörden, aber auch mit den Akteuren in der Region und mit wissenschaftlichen Einrichtungen (siehe Fachband Kooperationen)*. Diese Netzwerke müssen auch im Rahmen des Moduls Erholung und Gesundheit gepflegt und ausgebaut sowie neue Kontakte geknüpft werden. In Kooperationen findet ein Austausch mit anderen Akteuren statt, sie können somit auch als eine Form der Beteiligung angesehen werden.

So gibt es beispielsweise im Wissensdialog Nordschwarzwald** Forschungsprojekte in Zusammenarbeit mit der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg, der Hochschule für Forstwirtschaft Rottenburg und der Forstlichen Versuchs- und Forschungsanstalt Baden-Württemberg.

Hier wird den Fragen nachgegangen, wie sich die Chancen nutzen lassen, welche der Nationalpark für die nachhaltige Entwicklung der ganzen Region bietet und was aus den im Nationalparkgebiet stattfindenden ökologischen Prozessen gelernt werden kann. Dabei kamen in Workshops Akteure aus der Region mit Studierenden zusammen und entwickelten unter Anleitung ihrer Betreuerinnen und Betreuer Lösungen und Konzepte für die Region. Auch zu den Themen des Moduls wurden dabei Projekte durchgeführt, beispielsweise zum waldbasierten Gesundheitstourismus.

Ein weiteres Beispiel für Kooperationen im Rahmen des Moduls ist die Vortragsreihe Gesundheit im Park mit der Klinik Hohenfreudenstadt oder die Betreuung von Abschlussarbeiten Studierender.

* Siehe Website des Nationalparks Schwarzwald unter der Rubrik „Aufgaben und Ziele“, „Kooperationen“.

** Weitere Informationen finden Sie auf der Website des Wissensdialogs Nordschwarzwald.

3 AUFBAU DES MODULS

3.6.1 Forschungsinteresse und theoretischer Hintergrund

Das Thema Erholung und Gesundheit spielt als Querschnittsthema in allen Forschungsprojekten der sozialwissenschaftlichen Forschung des Nationalparks eine Rolle. Ein Fokus liegt dabei auf der Erforschung des Beitrags, den der Wald als prägendes Element des Nationalparks Schwarzwald für die Gesundheit und die Erholung der Menschen in der Region sowie für Besucherinnen und Besucher leisten kann. Außerdem geht es um die Wahrnehmung von Wildnis und inwieweit diese einen Beitrag zur Erholung und Gesundheit leistet.

Die Ergebnisse dieser Forschungsprojekte finden Anwendung in der Angebotsentwicklung des Nationalparks und der Naturschutzkommunikation. Darüber hinaus können sie als Beitrag für den wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Diskurs zum Thema Erholung und Gesundheit betrachtet werden. Sie werden in Form von Berichten auf der Website des Nationalparks, als Beiträge in Fachzeitschriften oder in Buchform veröffentlicht.

Der sozialwissenschaftliche Zugriff ist dabei ein konstruktivistischer. Die Metatheorie des Sozialkonstruktivismus geht davon aus, dass es neben der physischen Wirklichkeit eine soziale Wirklichkeit gibt, welche jedes Individuum durch Interpretation und Interaktion mit seiner Umwelt konstruiert.

Diese besteht aus allem Vorwissen, allen Glaubenssätzen, Erfahrungen und Annahmen, die das Individuum sich im Laufe seines Lebens angeeignet hat. Sie steht zwischen dem Individuum und der physischen Wirklichkeit und macht diese erfahrbar (vgl. Berger & Luckmann 1966; Schütz 1971; Kneer 2009).

Die soziale Wirklichkeit muss die physische Wirklichkeit nicht wahrheitsgetreu abbilden, eine Überprüfung ist bedingt durch den vermittelten Zugang zur Welt nicht möglich. Dennoch hat sie weitreichende Auswirkungen auf sie - durch unser Handeln. Ein Beispiel: Eine Bürokräftin möchte nach einem langen Arbeitstag am Schreibtisch einen Spaziergang im Wald machen. Sie sieht aus dem Fenster und stellt fest, dass das Wetter schlecht ist. Sie ärgert sich und beschließt, lieber zu Hause zu bleiben und im Warmen gemütlich fernzusehen anstatt eine Erkältung zu riskieren.

Eine zweite Bürokräftin hat am selben Tag die gleichen Pläne. Sie sieht aus dem Fenster und stellt fest, dass es regnet. Sie zieht sich angemessen an und geht im Wald spazieren. Beide Bürokräftinnen sind mit der gleichen physischen Wirklichkeit konfrontiert. Der Unterschied liegt darin, wie sie die Welt wahrnehmen und interpretieren - in der sozialen Wirklichkeit.

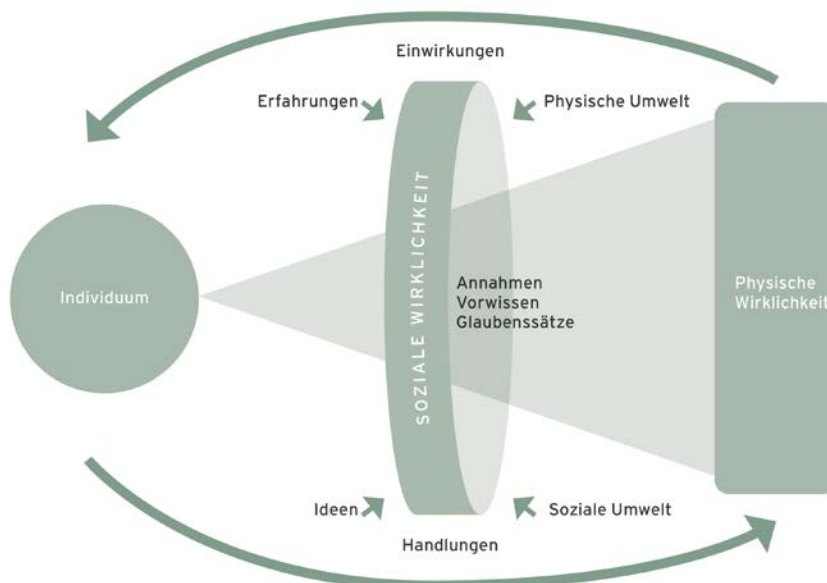


Abbildung 14: Wahrnehmung der Realität im Sozialkonstruktivismus, Quelle: Eigene Darstellung

3 AUFBAU DES MODULS

Dies hat in der Folge physische Auswirkungen: Eine Bürokräft sitzt relativ bewegungsarm vor dem Fernseher, die andere bewegt sich im Wald, wodurch letztere zumindest an diesem Abend aktiver ist und die positiven Gesundheitseffekte des Waldes für sich nutzt – wie zum Beispiel Reduzierung des physiologischen Stresses, eine verbesserte Immunabwehr oder die Steigerung positiver und Verringerung negativer Emotionen (vgl. Cervinka et al. 2014).

3.6.2 Methoden

Auf Grundlage theoretischer Überlegungen werden Studien durchgeführt. Die Methodik richtet sich dabei nach dem jeweiligen Erkenntnisinteresse und wird je nach Forschungsgegenstand dem Bedarf angepasst. Für eine bessere Absicherung der Erkenntnisse finden dabei sowohl qualitative als auch quantitative Ansätze und Methoden der Sozialwissenschaften Anwendung. Sie werden darüber hinaus nach Möglichkeit mit psychophysiologischen Daten verbunden. Auf diese Weise entsteht eine multiperspektivische Betrachtung der jeweiligen Forschungsgegenstände, welche die Vorteile der verschiedenen Ansätze nutzt und die Nachteile ausgleicht.

Qualitative Forschung findet zum Beispiel ihre Anwendung, um authentische Informationen zur regionalen Identität und individuellen Landschaftserleben erhalten zu können. In der qualitativen Forschung ist das Ziel, zu verstehen, wie die Befragten die Welt und ihre Ereignisse subjektiv erfahren, denn Wahrnehmung kann situativ und individuell sehr unterschiedlich sein. Die Forschenden vermeiden kategoriale Vorabdefinitionen, lassen die Befragten ihre Erfahrungen in eigenen Worten zum Ausdruck bringen und werten die so generierten Daten systematisch aus (vgl. Kruse 2014; Mayring 2002).

Quantitative Ansätze werden genutzt, um eine möglichst große Anzahl von Personen zu befragen und so hypothesengeleitet repräsentative und generalisierbare Aussagen treffen zu können (vgl. Bortz & Döring, 2006). Dies geschieht in der Regel mit standardisierten Methoden, beispielsweise können die Befragten einen Fragebogen ausfüllen und vorgegebene Antwortalternativen oder Be-

wertungen ankreuzen. Hier fließen Vorwissen und Annahmen der Forschenden ein. Ziel der wissenschaftlichen Auseinandersetzung ist neben der Möglichkeit der Dokumentation und Erfassung, die Wirkung von Natur standardisiert zu analysieren beziehungsweise zu evaluieren, um allgemeine Aussagen treffen zu können, beispielsweise über den Sinn oder die Bedeutung eines Besuchs im Nationalpark.

Psychophysiologische Messungen komplementieren die bereits genannten Methoden. Ziel ist es, vorsprachliche, unmittelbare, nicht bewusst beeinflussbare körperliche Reaktionen zu analysieren, um Aussagen über Emotionen, Stressreaktionen oder Entspannung und somit Erholung treffen zu können. Das autonome oder vegetative Nervensystem reguliert Körperfunktionen, die willentlich nur bedingt beeinflusst werden können. Es koordiniert und steuert Atmung, Kreislauf und Stoffwechselforgänge. Über den Hypothalamus steht das autonome Nervensystem in enger Verbindung mit dem limbischen und dem endokrinen System, das Emotionen und Gefühle vermittelt. Für die Messung wurde in den letzten Jahren die Analyse der Herzratenvariabilität entwickelt (Malik et al. 1996). Weitere wichtige Stressmarker sind Hautleitfähigkeit oder Körpertemperatur.



Abbildung 15: Methodenkoffer des Moduls Erholung und Gesundheit, Quelle: Eigene Darstellung

3 AUFBAU DES MODULS

3.7 Kommunikation

Die Naturschutzkommunikation ist traditionell vor allem durch Gebote und Verbote geprägt. Neben ihrer bloßen Verkündung geht es dabei auch um eine nachvollziehbare Begründung. Darüber hinaus wird versucht, über zielgruppenorientierte Kommunikation individuelle Interessen und Vorlieben anzusprechen. Ziel des Moduls ist es, der Naturschutzkommunikation noch eine weitere Ebene hinzuzufügen, welche den direkten und indirekten Nutzen der Natur für unsere Gesundheit herausstellt.

Diese Kommunikation richtet sich somit an alle, da sie, analog zu Paragraph 1 des Bundesnaturschutzgesetzes, „Natur und Landschaft [...] als Grundlage für Leben und Gesundheit des Menschen“ herausstellt und konkrete Zusammenhänge zwischen Natur, Erholung, Gesundheit und Wohlbefinden, sowie zwischen gesellschaftlichen Naturschutz und Gesundheitszielen herausarbeitet. Auf diese Weise können neben dem Wert, den die Natur an sich darstellt und dem Schaden, den unterlassener Naturschutz mit sich bringt, auch die Vorteile des Naturschutzes für die Gesundheit jedes einzelnen kommuniziert werden. Im Zentrum der Kommunikation des Moduls stehen konkret die Vorzüge des Nationalparks sowie der vorliegenden Landschaftstypen, insbesondere des Waldes, für die Erholung und Gesundheit sowohl der Besucherinnen und Besucher also auch der Bevölkerung in der Region.

Die Platzierung der Informationen erfolgt dabei über viele Kanäle, etwa über Pressemitteilungen und -konferenzen, den Internetauftritt des Nationalparks, wissenschaftliche Publikationen, Vorträge, die Mitgliedschaft in Gremien wie der Forest Expert Group on Human Health and Wellbeing oder einem persönlichen Kontakt, beispielsweise bei Führungen, im Nationalparkzentrum und zufälligen Begegnungen im Gelände.

3.8 Partizipation

Das Modul Erholung und Gesundheit beinhaltet Partizipation auf vielfältige Weise. Einerseits findet beispielsweise über interne Fortbildungen und Schulungen eine Beteiligung des gesamten Nationalparkteams statt. Andererseits werden, etwa mit Probanden bei Studien, Kooperationspartnern oder dem Beauftragten für Barrierefreiheit und Demographie auch externe Akteure beteiligt.

Bei weitreichenderen Entscheidungen ist die Beteiligung der Region über den Nationalparkrat sowie die Beteiligung von Experten aus Zivilgesellschaft und Wirtschaft über den Nationalparkbeirat gewährleistet. Darüber hinaus findet auch zu Themen des Moduls eine direkte Beteiligung der Bürgerinnen und Bürger im Rahmen von Befragungen und Veranstaltungen statt.

3 AUFBAU DES MODULS



Abbildung 16: Kern der Kommunikation sind die Vorteile des Naturschutzes für die individuelle Gesundheit der Besucherinnen und Besucher sowie der Bevölkerung in der Region. Karseeufer im Nationalpark. Foto: © Kerstin Ensinger (Nationalpark Schwarzwald)



Abbildung 17: Vorstellung des Moduls „Erholung und Gesundheit“ bei einer Informationsveranstaltung zu den Modulen des Nationalparkplans, Foto: © Daniel Heinert (Nationalpark Schwarzwald)

4 AUSBLICK

DIE WELT IST KOMPLEX, ALLES HÄNGT ZUSAMMEN. ANGESICHTS DIESER KOMPLEXITÄT IST ES NAHEZU UNMÖGLICH, IN EINEM ÖKOSYSTEM ALLE WECHSELWIRKUNGEN ZWISCHEN EINER ART UND IHRER UMGEBUNG ZU BESTIMMEN.

Um uns in diesem Durcheinander zurechtzufinden und überhaupt kommunizieren zu können, ist es sinnvoll, die Komplexität der Realität zu vereinfachen. Wir fassen sie in Worte, bilden Kategorien, definieren und gelangen so zu Ergebnissen, die es uns ermöglichen ein einigermaßen klares Bild von der Welt zu haben. Nur auf diese Weise werden wir überhaupt handlungsfähig. Dennoch weisen uns schwer voneinander abgrenzbare Konzepte, wie Gesundheit und Wohlbefinden, immer wieder auf diese Komplexität hin. Ist Gesundheit ein essenzieller Teil des Wohlbefindens, oder ist vielmehr – wie in der oben – physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden das, was Gesundheit ausmacht (vgl. Lovell et al. 2018)?

Wie Abbildung 2 veranschaulicht, sind auch die Themenfelder des Moduls eng miteinander verzahnt. Die Forschung liefert, oft gemeinsam mit externen Partnern, Erkenntnisse, die in die Planung künftiger Angebote und Infrastrukturmaßnahmen einfließen. Aus Angeboten ergeben sich neue Fragestellungen, es entstehen Netzwerke, beispielsweise mit lokalen Akteuren, und neue Anforderungen an die Infrastruktur. Auch Kooperationen und Infrastrukturen, etwa die Konzeption des Gesundheitspfades, setzen neue Impulse in den anderen Themenfeldern des Moduls. Wie bei einem Puzzle greifen alle Teile ineinander und ergeben erst zusammen ein Ganzes.

Analog dazu sind auch auf gesellschaftlicher Ebene die Themenfelder Gesundheit, Natur und Naturschutz zu betrachten. Die positive Wirkung natürlicher Landschaften auf Körper und Geist ist seit Generationen tradiertes Erfahrungswissen. Die Bedeutung der Natur, der Wälder und intakter

Ökosysteme für die Gesundheit der Bevölkerung rückt spätestens seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts zunehmend in den Fokus wissenschaftlicher Forschung. Durch das wachsende Wissen um die gesundheitlichen Wirkungen von Natur ergibt sich nun die Chance, Synergien zu nutzen und somit in allen Feldern Fortschritte zu erzielen. Gerade im Bereich der Prävention von Zivilisationskrankheiten verspricht die heilende Wirkung von Naturerlebnissen großes Potenzial. Auf der anderen Seite erhöhen das Erleben der Natur und das Wissen um ihre positiven Wirkungen die Akzeptabilität von Naturschutzmaßnahmen. Hier müssen viele Akteure zusammenarbeiten, um weitere Angebote zu schaffen, naturverträgliche sowie gesundheitsförderliche Infrastruktur aufzubauen und die Vorteile für die Gesundheit und die Natur gleichermaßen zu kommunizieren.

Begleitend ist es Aufgabe der Wissenschaft, einerseits das Wissen um die konkreten Zusammenhänge von Natur und Gesundheit zu generieren und andererseits konkrete Anwendungsprojekte zu evaluieren. Der Nationalpark nimmt im Rahmen des Moduls Erholung und Gesundheit seine gesellschaftliche Verantwortung wahr, an diesen Zielen zu arbeiten und damit den Naturschutz und die öffentliche Gesundheit gleichermaßen zu fördern.

4 AUSBLICK

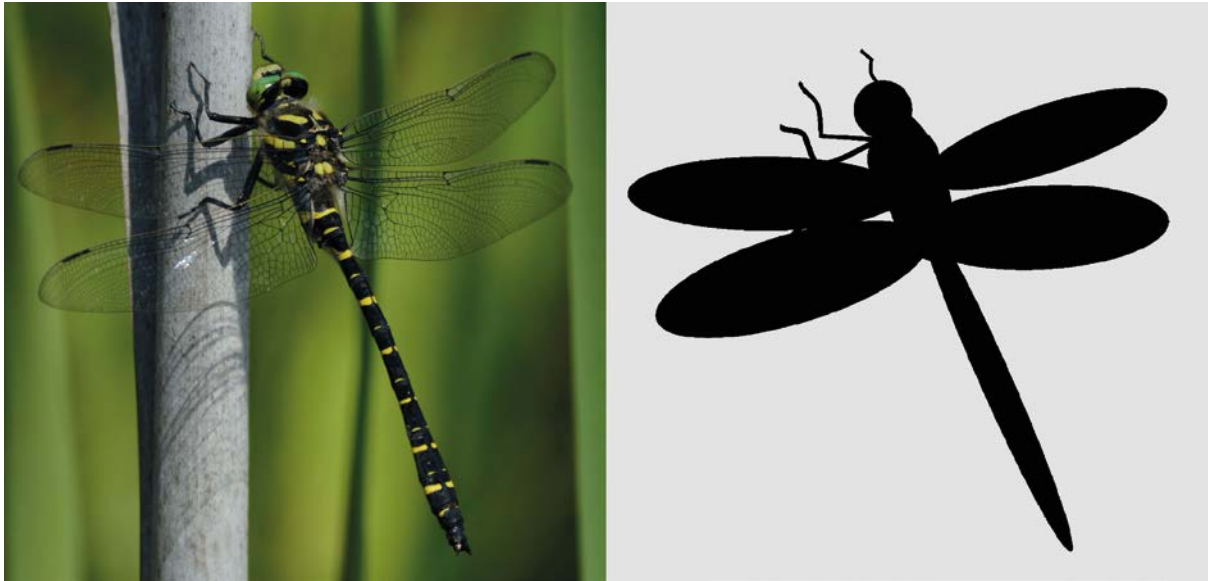


Abbildung 18: Durch Komplexitätsreduktion werden komplexe Sachverhalte leichter erfahrbar. Es gehen allerdings zahlreiche Informationen, Details, und Kontexte verloren. (Links: Foto einer Zweigestreiften Quelljungfer auf einem Halm. Rechts: Nachbau der Libelle als einfarbig schwarzes Piktogramm auf weißem Grund.), Quelle: Eigene Darstellung, Foto: © Walter Finkbeiner (Nationalpark Schwarzwald)



ANHANG

LITERATUR

- Allmer, H. (1996): Erholung und Gesundheit: Grundlagen, Ergebnisse und Maßnahmen. Gesundheitspsychologie, Bd. 7, Hogrefe, Göttingen.
- Berger, P.L. & Luckmann T. (1966): The Social Construction of Reality. A Treatise in the Sociology of Knowledge. New York: Anchor books.
- BNatSchG**: Gesetz über Naturschutz und Landschaftspflege (Bundesnaturschutzgesetz - BNatSchG). https://www.gesetze-im-internet.de/bnatschg_2009/ (rev. 07.10.2020).
- Bodin, M. & Hartig, T. (2003): Does the outdoor environment matter for psychological restoration gained through running? Psychology of Sport and Exercise, 4(2), 141-153.
- Cervinka, Renate et al. (2014): Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften. Bundesforschungs- und Ausbildungszentrum für Wald, Naturgefahren und Landschaft (BFW). Wien (BFW-Berichte, 147). http://bfw.ac.at/050/pdf/BFW_Bericht147_2014_GreenPublicHealth.pdf (rev. 23.10.2019).
- DGB-Index Gute Arbeit (2019): Jahresbericht 2019 Ergebnisse der Beschäftigtenbefragung zum DGB-Index Gute Arbeit 2019 Schwerpunktthema Arbeitsintensität, Herausgeber: Institut DGB-Index Gute Arbeit Berlin 2019 <https://www.dgb.de/presse/++co++552b5e88-1736-11ea-9d00-52540088cada> (rev.30.01.2020).
- Ensinger, K. et al. (Hrsg.), (2017): Naturerleben und Achtsamkeit. Bonn, Bundesamt für Naturschutz. 78-89. doi:10.19217/skr459.
- EUROPARC** (2018): Toolkit Health & Wellbeing benefits from Parks & Protected Areas. <https://www.europarc.org/toolkit-health-benefits-from-parks/> (rev.28.08.2020)
- Fisher, E., B. et al. (2011): Behavior matters. American Journal of Preventive Medicine, 40(5), 15-30. doi:10.1016/j.amepre.2010.12.031.
- FOREST EUROPE** (2016): Forests for Human Health: Challenges and Opportunities. https://foresteurope.org/wp-content/uploads/2016/08/Workshop-report-HHWW_ver2.pdf (rev. 18.09.2020).
- forsa/DAK (2019): DAK-Studie: Das nehmen sich die Deutschen fürs neue Jahr vor - Umwelt, Familie und weniger Stress <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/gute-vorsaeetze-2020-2201188.html> (rev. 04.02.2020).
- Fritz, C. et al. (2010). The weekend matters: Relationships between stress recovery and affective experiences. Journal of Organizational Behavior, 31, 1137- 1162.
- Frohmann, E. et al. (2010): Psychophysiologische Effekte atmosphärischer Qualitäten der Landschaft Psychophysiological effects of landscape's atmospheric qualities. Schweizerische Zeitschrift für Forstwesen, 161(3), 97-103. doi:10.3188/szf.2010.0097.
- Hansmann, Ralf et al. (2007): Restoration and stress relief through physical activities in forests and parks, Urban Forestry & Urban Greening Vol. 6, Issue 4, Pages 213-225.
- Hansmann, Ralf et al. (2010): Erholungseffekte sportlicher Aktivitäten in stadtnahen Wäldern, Parks und Fitnessstudios Restorative effects of sports activities in suburban forests, parks, and fitness centres. Swiss Forestry Journal, 161(3), 81-89. doi:10.3188/szf.2010.0081.
- Hartig, T., & Staats, H. (2006): The need for psychological restoration as a determinant of environmental preferences. Journal of Environmental Psychology, 26(3), 215-226. doi:10.1016/j.jenvp.2006.07.007.
- Hug, S.-M. et al. (2009): Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency. Health & Place, 15(4), 971-980. doi:10.1016/j.healthplace.2009.03.002.
- IUCN** (o.J.): Definition und Ziele von Schutzgebieten, Kategorie II: Nationalpark. <https://www.iucn.org/theme/protected-areas/about/protected-areas-categories/category-ii-national-park> (rev. 22.10.2019).
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kaplan, R. et al. (1998). With People in Mind –Design and Management of Everyday Nature. Covelo, CA: Island press.
- Kaplan, S. (1995): The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. Journal of Environmental Psychology, 15(3), 169-182. doi:10.1016/0272-4944(95)90001-2.
- Kistemann, Thomas (2009): Abschlussbericht FuE-Vorhaben „Naturschutz und Gesundheit - Umsetzung eines Modellvorhabens“ (FKZ 806 82 020).
- Kneer, Georg (2009): Jenseits von Realismus und Antirealismus. Eine Verteidigung des Sozialkonstruktivismus gegenüber seinen postkonstruktivistischen Kritikern. Zeitschrift für Soziologie 38 (1), 5-25 <https://www.degruyter.com/downloadpdf/j/zfsoz.2009.38.issue-1/zfsoz-2009-0101/zfsoz-2009-0101.xml> (rev. 31.01.2020).
- Knieps F, Pfaff H (Hrsg.) (2019): BKK Gesundheitsreport 2019. Psychische Gesundheit und Arbeit - Zahlen, Daten, Fakten mit Gastbeiträgen aus Wissenschaft, Politik und Praxis. MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Berlin Fehler! Linkreferenz ungültig. https://www.bkk-dachverband.de/fileadmin/Artikelsystem/Publikationen/2019/BKK_Gesundheitsreport_2019_eBook.pdf (rev. 17.11.2020)
- Kompier, Michiel, A., J. (2000): A multiple case study approach to work stress prevention in Europe, European Journal of Work and Organizational Psychology, 9:3, 371-400, DOI: 10.1080/135943200417975.
- Kopp, M., S. & Rethelyi, J. (2004): Where psychology meets physiology: chronic stress and premature mortality--the Central-Eastern European health paradox. Brain Research Bulletin, 62(5), 351-367. doi:10.1016/j.brainresbull.2003.12.001.
- Krantz, D., S. & McCeney, M., K. (2002): Effects of psychological and social factors on organic disease: A Critical Assessment of Research on Coronary Heart Disease*. Annual review of psychology, 53(1), 341-369. doi:10.1146/annurev.psych.53.100901.135208.
- Krantz, G. et al. (2005): Total workload, work stress and perceived symptoms in Swedish male and female white-collar employees. European Journal of Public Health, 15(2), 209-214. doi:10.1093/eurpub/cki079.
- Kruse, Jan (2014): Qualitative Interviewforschung. Ein integrativer Ansatz. Weinheim: Juventa



- Lampert, Thomas et al.** (2019): Soziale Unterschiede in der Mortalität und Lebenserwartung in Deutschland. Aktuelle Situation und Trends, in: Journal of Health Monitoring, 2019 4(1), S.3-15 DOI: 10.25646/5868. https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/5909/JoHM_01_2019_Mortalitaet_Lebenserwartung.pdf?sequence=1&isAllowed=y (rev. 16.01.2020).
- Lohmann-Haislah, A.** (2012): Stressreport Deutschland 2012: Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.
- Lovell, Rebecca** (2018): Demystifying Health, Valuing Nature Paper. <http://valuing-nature.net/sites/default/files/documents/Reports/VNN-DemystifyingHealth-Web.pdf> (rev. 15.01.2020).
- Malik, Marek et al.** (1996): Heart rate variability: Standards of measurement, physiological interpretation, and clinical use, European Heart Journal, Volume 17, Issue 3, March 1996, Pages 354-381, <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.eurheartj.a014868>.
- Martin, B., W. et al.** (2000): Körperliche Aktivität in der Schweizer Bevölkerung: Niveau und Zusammenhänge mit der Gesundheit. Gemeinsame wissenschaftliche Stellungnahme von Bundesamt für Sport (BASPO), Bundesamt für Gesundheit (BAG), Bundesamt für Statistik (BFS) und Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2000; 48 (2): 87-88 und BAG-Bulletin 2000; 47: 921-923.
- Maxwell, Simon & Lovell, Rebecca** (2017): Evidence Statement on the links between natural environments and human health. <https://beyondgreenspace.files.wordpress.com/2017/03/evidence-statement-on-the-links-between-natural-environments-and-human-health1.pdf> (rev. 18.09.2020).
- Mayring, Philipp** (2002): Einführung in die qualitative Sozialforschung: Eine Anleitung zu qualitativem Denken, 5. Auflage, Weinheim und Basel: Beltz.
- Millennium Ecosystem Assessment** (2005): Ecosystems and Human Wellbeing: Health Synthesis. <https://www.millenniumassessment.org/documents/document.357.aspx.pdf> (rev. 28.08.2020)
- Morgenpost** (2020): TK-Bericht: Mehr Fehltage wegen psychischer Erkrankungen. Berliner Morgenpost (online) <https://www.morgenpost.de/ratgeber/article228290753/TK-Bericht-Mehr-Fehltage-wegen-psychischer-Erkrankungen.html> (rev. 31.01.2020)
- NHS Scotland** (2011): Transforming Scotland's Health. Annual Report of the Chief Medical Officer. <http://www.gov.scot/binaries/content/documents/govscot/publications/progress-report/2012/12/chief-medical-officer-annual-report-2011-transforming-scotlands-health/documents/00411579-pdf/00411579-pdf/govscot%3Adocument/00411579.pdf> (rev. 28.08.2020)
- Nielsen, A., B. & Nilsson, K.** (2007): Urban forestry for human health and wellbeing. Urban Forestry & Urban Greening, 6(4), 195-197. doi:10.1016/j.ufug.2007.09.001.
- NLPG: Gesetz zur Errichtung des Nationalparks Schwarzwald - (Nationalparkgesetz - NLPG).** <http://www.landesrecht-bw.de/jportal/portal/t/p3y/page/bsbawueprod.psml?doc.hl=1&doc.id=jlr-SchwWNatPGBWrah-men&documentnummer=1&numberofresults=30&doctype=Norm&showdoccase=1&doc.part=X¶mfromHL=true#focuspoint> (rev. 07.10.2020).
- NNL** (2013): Ergebnisse der ersten Evaluierung der deutschen Nationalparks - Managementqualität deutscher Nationalparks. http://www.europarc-deutschland.de/wp-content/uploads/2013/02/Managementqualita%CC%88t-deutscher-Nationalparks_Querschnittsauswertung-1.pdf (rev. 07.10.2020).
- North, H. et al.** (2009): Meaningful activities in the forest, a way back from exhaustion and longterm sick leave. Urban forestry & urban greening, 8(3), 207-219. doi:10.1016/j.ufug.2009.02.005.
- Prentice, A.v M. & Jebb, S., A.** (1995): Obesity in Britain: gluttony or sloth? BMJ: British Medical Journal, 311(7002), 437. DOI: 10.1136/bmj.311.7002.437.
- PricewaterhouseCoopers & ö:konzept** (2013): Gutachten zum potenziellen Nationalpark im Nordschwarzwald. Gutachten zu Händen des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz des Landes Baden-Württemberg. Berlin, April 2013.
- Rittel, Katrin et al.** (2014): Grün, natürlich, gesund: Die Potenziale multifunktionaler städtischer Räume, BfN-Skripten 371. <https://www.bfn.de/fileadmin/BfN/service/Dokumente/skripten/Skript371.pdf> (rev. 18.09.2020).
- Schütz, Alfred** (1971): Gesammelte Aufsätze Bd.1 - Das Problem der Wirklichkeit. Den Haag: Martinus Nijhoff.
- Sonnentag, Sabine; Frese Michael** (2003): Stress in Organizations. In: BORMAN, W. C., ed., D. R. ILGEN, ed., R. J. KLIMOSKI, ed.. Comprehensive handbook of psychology, Volume 12: Industrial and organizational psychology. Hoboken: Wiley, pp. 453-491.
- Stigsdotter, U., K. et al.** (2011): Naturebased therapeutic interventions. In Forests, trees and human health (pp. 309-342). Springer. doi:10.1007/978-90-481-9806-1_11.
- TK** (2016): Entspann dich, Deutschland - TK-Stressstudie 2016, Techniker Krankenkasse Hamburg <https://www.tk.de/resource/blob/2026630/9154e4c71766c410dc859916aa798217/tk-stressstudie-2016-data.pdf> (rev.30.01.2020)
- TK** (2019): Gesundheitsreport - Pflegefall Pflegebranche? So geht's Deutschlands Pflegekräften. Techniker Krankenkasse Hamburg <https://www.tk.de/resource/blob/2066542/2690efe8e801ae831e65fd251cc77223/gesundheitsreport-2019-data.pdf> (rev. 31.01.2020).
- PricewaterhouseCoopers & ö:konzept** (2013): Gutachten zum potenziellen Nationalpark im Nordschwarzwald. Gutachten im Auftrag des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz des Landes Baden-Württemberg. Berlin, April 2013. http://www.nordschwarzwaldregion.de/fileadmin/filemounts/redaktion/Bilder/3_Regionalverband/4_Sitzungen/Beilagen/006_VV%20FDS%2022.07.13/059_B_Anlaege%206.pdf (rev. 22.10.2019).
- US NPS** (2018): Healthy Parks Healthy People2018-2023 Strategic Plan. https://www.nps.gov/subjects/healthandsafety/upload/HP2-Strat-Plan-Release-June_2018.pdf (rev. 18.09.2020).
- von Lindern, E. et al.** (2013): Occupational engagement as a constraint on restoration during leisure time in forest settings. Landscape and Urban Planning, 118, 90-97. doi:10.1016/j.landurbplan.2013.03.001.
- WHO**, (1948): Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference. In: International Health Conference, Official Rec-ords of the World Health Organization, New York. pp. 100.



ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: Erholung kann auch bedeuten mal über den Dingen und Wolken zu stehen. Winterlandschaft und Loipe im Nationalpark, Foto: © Kerstin Ensinger (Nationalpark Schwarzwald)	4
Abbildung 2: Themenfelder des Moduls Erholung und Gesundheit, Quelle: Eigene Darstellung	5
Abbildung 3: Einflussfaktoren auf die menschliche Gesundheit, Quelle: Eigene Darstellung	6
Abbildung 4: Gesundheitliche Wirkungen von Naturaufenthalt, Quelle: Eigene Darstellung	7
Abbildung 5: Vorsätze der Deutschen für 2020 (repräsentative Umfrage forsa, n=2012), Quelle: forsa/DAK 2019; eigene Darstellung	9
Abbildung 6: Erholungsphasenmodell nach Allmer, Quelle: Allmer 1996, S.56	10
Abbildung 7: Tiere beobachten und andere Eindrücke zu gewinnen Foto: © Kerstin Ensinger (Nationalpark Schwarzwald)	11
Abbildung 8: Sonnenaufgang im Nationalpark. Foto: © Kerstin Ensinger (Nationalpark Schwarzwald)	11
Abbildung 9: Natur und wahrgenommene natürliche Prozesse Foto: © Kerstin Ensinger (Nationalpark Schwarzwald)	13
Abbildung 10: Für alle erlebbar: Im Nationalpark Schwarzwald ist für jeden was dabei, Foto: © Hans-Peter Matt (mahp-barrierefrei)	16
Abbildung 11: Pause Unterbrechen, Foto: © Kerstin Ensinger (Nationalpark Schwarzwald)	17
Abbildung 12: Ausgezeichnetes Projekt der UN-Dekade Biologische Vielfalt, Foto: © Daniel Müller (Nationalpark Schwarzwald)	17
Abbildung 13: Anspruchsvolle Pfade und beeindruckende Anblicke Foto: © Daniel Müller (Nationalpark Schwarzwald)	19
Abbildung 14: Wahrnehmung der Realität im Sozialkonstruktivismus, Quelle: Eigene Darstellung	20
Abbildung 15: Methodenkoffer des Moduls Erholung und Gesundheit, Quelle: Eigene Darstellung	21
Abbildung 16: Kern der Kommunikation Foto: © Kerstin Ensinger (Nationalpark Schwarzwald)	23
Abbildung 17: Vorstellung des Moduls „Erholung und Gesundheit“ Foto: © Daniel Heinert (Nationalpark Schwarzwald)	23
Abbildung 18: Durch Komplexitätsreduktion werden komplexe Sachverhalte leichter erfahrbar. Quelle: Eigene Darstellung, Foto: © Walter Finkbeiner (Nationalpark Schwarzwald)	25

BILDNACHWEIS

Reflektionen am Buhlbachsee, Foto: © misterpincone.com	1
Nebelwald am Wilden See, Foto: © Luis Scheuermann, Nationalpark Schwarzwald	9
Arbeit der Rangerinnen, Foto: © Kerstin Ensinger, Nationalpark Schwarzwald	15
Herbstwald an der Mittelfeldhütte, Foto: © Luis Scheuermann, Nationalpark Schwarzwald	25
Auf dem Wildnispfad, Foto: © Daniel Mueller, Nationalpark Schwarzwald	27
Alpenblick Hornsgrinde, Foto: © Luis Scheuermann, Nationalpark Schwarzwald	29
Nebel, Foto: © Walter Finkbeiner, Nationalpark Schwarzwald	31
Schliffkopf Abendstimmung, Foto: © Luis Scheuermann, Nationalpark Schwarzwald	32





IMPRESSUM

Herausgeber

Nationalpark Schwarzwald
Schwarzwaldhochstraße 2
77889 Seebach
Telefon: +49 (0) 7449 - 9 29 98 0
E-Mail: info@nlp.bwl.de
www.nationalpark-schwarzwald.de

Autoren

Dr. Kerstin Ensinger und Ante Artukovic, Tourismus und Erholung,
E-Mail: kerstin.ensinger@nlp.bwl.de

Lektorat & Gestaltung

Lektorat: Kretschmer und Kretschmer - Culture & Technology Gbr, Achern
www.kretschmer-und-kretschmer.de
Gestaltung: Ursula Eiche, Sasbach
www.eichedesign.de

Bildnachweis: [siehe Seite 30](#)
Stand: Januar 2021