



# Grüne Waldapotheke am Meer –

Karin Lehmann

*Fast jeder von uns hat schon einmal die Erfahrung gemacht, wie wohltuend ein Aufenthalt in der Natur ist. Ein Waldspaziergang kann nach einem stressigen Tag Wunder wirken – der Wald entschleunigt uns. Aus der Hektik eines reizüberfluteten Alltages kommend, können wir nach einem Waldaufenthalt in eine aufmerksame Ruhe fallen, die unser Gehirn dringend zur Regeneration braucht. Die Natur besitzt die Macht, uns unmittelbar zu berühren. Der Wald als „Grüne Apotheke am Meer“ – seit September 2017 werden diese heilenden Kräfte im Heringsdorfer Küstenwald, dem 1. Heilwald Europas, bewusst genutzt und eingesetzt. In Zusammenarbeit mit der Universität Rostock, Frau Prof.Dr.med. Karin Kraft – Lehrstuhl für Naturheilkunde erfolgte die Erarbeitung dieses spezifischen medizinischen Konzeptes.*

Seit Jahrhunderten ist die Heilkraft des Waldes unbestritten. Diese jahrhundertealte Erfahrung ist gegenwärtig Gegenstand zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen. Dabei wird eines ganz deutlich: Wälder beeinflussen nicht nur unsere Psyche positiv, sondern aktiv auch das körperliche Wohlbefinden. Bei einem Waldaufenthalt wird z.B. der Stresspegel reduziert, verbessert sich die Schlafqualität und das Immunsystem oder es wird ein positiver Einfluss auf unser Nervensystem durch das Spiel von Licht und Schatten ausgeübt.

In unserer schnelllebigen und digitalisierten Welt ist der Wald ein Therapeutikum ohne pharmakologisch bedingte Nebenwirkungen.

## Der besondere Wald

Der Wald als „Grüne Apotheke am Meer“ – seit September 2017 werden diese heilenden Kräfte im Heringsdorfer Küstenwald (Insel Usedom), dem 1. Heilwald Europas, bewusst genutzt und eingesetzt. An die 150 Jahre sind sie hier, die

grünen „Ärzte“ des Küstenwaldes. Sie sind hochgewachsen, unendlich geduldig und für ihre Patienten jederzeit greifbar. Und man benötigt absolut kein Rezept.

## Bewegung in frischer Luft bringt „Produktiv machende Kräfte“

Erstmals werden die speziellen heilenden natürlichen Kräfte des Heringsdorfer Küstenwaldes (die einzigartige Kombination von sauerstoffreicher Waldluft und salziger Seeluft, bewegter Waldtopographie und dem besonderen Baumbestand) wissenschaftlich untermauert und als spezielles Therapeutikum für spezifizierte Indikationen vor Ort ausgewiesen. Integrierte Stationen mit Trainingsgeräten für den Muskelaufbau, Koordinations-, Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen sowie ein gekennzeichnetes Wegenetz mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden (Wegesteigungen) definieren diesen 1. in Europa zertifizierten Heilwald auf der Insel Usedom.



# Europas erster zertifizierter Heilwald

## Therapeutische „Räume“ für Gesunde und Kranke

Alte Buchen, oft solitär stehend, und hochgewachsene Kiefern bestimmen wesentlich das Bild dieses ausgewiesenen Küstenwaldes. Die Bäume werden gezielt therapeutisch (Indikationen: Atemwegs-, Herz-Kreislauf- psychosomatische - und orthopädische Erkrankungen) genutzt bei folgenden Indikationen :

- Atemwegserkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- psychosomatische Erkrankung
- orthopädische Erkrankungen

Willkommen ist jeder, der etwas für seine Gesundheit oder für das allgemeine Wohlbefinden tun möchte, sei es rehabilitativ, präventiv oder einfach nur für sich selbst. Ein Teil des Waldes wurde speziell für Personen mit Mobilitätseinschränkungen und Sinneseinschränkungen ausgestattet. Diese neue Form der Therapie mit natürlichen ortsgebundenen Heilmitteln geht weit über das „Waldbaden,“ hinaus und ist ein besonderes Alleinstellungsmerkmal in dieser Branche.

Nach fast zweijähriger Nutzung wird eines ganz deutlich:

- ✓ Heilwälder sind privilegierte Räume für Gesunde und Kranke jeden Alters, Tendenz steigend.

- ✓ Es zeigte sich eine erhöhte Nachfrage nach einer Zertifizierung zum Thema Kindergesundheit. Das Spektrum an Kinderkrankheiten unterliegt seit Jahren einer starken Veränderung.
- ✓ In Auswertung dieser negativen Trends wird die Gemeinde Seebad Heringsdorf Ende 2020 den 1. Kinderheilwald „HINAUS ODER WARUM DIE NATUR DIE KINDER GLÜCKLICH MACHT“ Europas ausweisen.

**Tipp:** Laden Sie sich die Wald-App unter [www.heilwald-heringsdorf.de](http://www.heilwald-heringsdorf.de) herunter und forschen Sie in Ruhe, was Sie dort im 1. Heilwald Europas erwartet.

### Autorin

**Dr. Karin Lehmann**

Eigenbetrieb Kaiserbäder Insel Usedom

Waldstrasse 1

17429 Seebad Bansin

E-Mail: [dr.lehmann@kaiserbaeder-auf-usedom.de](mailto:dr.lehmann@kaiserbaeder-auf-usedom.de)