

TAGBLATT

23. März 2018, 06:15 Uhr

«Der Wald ist Balsam für Körper und Seele»



Eine Buchser Schulklasse spielte für die 50 Gäste aus Politik und Waldwirtschaft am Tag des Waldes ein musikalisches Ständchen. (Bild: Heini Schwendener)

Für einmal standen am St. Galler Tag des Waldes weder die Ökologie noch die Ökonomie im Zentrum, sondern dessen gesundheitlichen Aspekte. Es gab Kurzreferate und die Präsentation einer Buchser Schulklasse.

Heini Schwendener

Ein schöner Anlass ist er jedes Jahr, der Tag des Waldes des St. Galler Forstamtes – sozusagen ein Schulreisli für die Gäste aus Politik und Waldwirtschaft. Gestern stand dieser Tag in Buchs unter dem Motto «Wald und Gesundheit». Er hatte dank einer szenischen Präsentation der 5. Klasse Grof von Regula Keller eine ganz besondere Note. Als Mountainbiker, Nordic-Walkerinnen, OL-Läufer und Joggerinnen zeigten die Schüler, wie wichtig der Wald als Freizeit- und Sportarena ist.

Sport ist gesund. Und weil der Wald unsere grösste Sportarena ist, ist die Verbindung von Wald und Gesundheit eigentlich nur naheliegend. Darüber nachgedacht und referiert wurde während eines kurzweiligen Waldspaziergangs vom Marktplatz zum Pfadiheim auf dem Schneggenbödeli.

«Der Wald ist Balsam für Körper und Seele» sagte der Gastgeber, Kantonsoberrforster August

Ammann zur Begrüssung und gab damit Regierungsrat Bruno Damann einen Steilpass. Der war früher nämlich Arzt, und so konnte der Departementsvorsteher aus dem Vollen schöpfen. Schon Sebastian Kneipp habe gesagt, die Natur sei die beste Apotheke, sagte Bruno Damann, und in Japan habe sich die Kultur des Waldbadens etabliert. Er bezeichnete den frei zugänglichen Wald als «Erlebnisarena für Erholung und Sport» mit einem positiven Einfluss auf die Gesundheit.

Ein Aufenthalt im Wald wirkt stressabbauend

Dr. med. Markus Weissert, Neuropädiater und Vorstandsmitglied des WWF, untermauerte die Worte des Regierungsrates mit dem Verweis auf viele wissenschaftliche Studien, die belegen, wie sich der Aufenthalt im Wald positiv auf die Gesundheit auswirken kann: Stress wird abgebaut; urbane Wälder reduzieren die Feinstaub-Belastung und schützen wirkungsvoll gegen Lungen- und Atemwegserkrankungen; Waldspaziergänge führen zur psychischen Entspannung; in japanischen Waldregionen sind Krebserkrankungen seltener als in spärlich bewaldeten Gebieten usw. Und in Japan gebe es sogar über 50 Waldtherapiestellen.

Auch aus umwelpädagogischer Sicht sei der Wald sehr wertvoll, ermögliche er den Kindern doch eine Fülle von umfassenden Sinneserfahrungen, «denn die Reizarmut des Waldes ermöglicht nicht nur Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Spüren, sondern auch das eigentliche Wahrnehmen», sagte Weissert. «Ab in den Wald», lautete daher sein Appell.

Unterhalt der Wege und Sicherheitsholzerei

Vor der Präsentation der Buchser Schulklasse erläuterte Patrick Baumer, Leiter Amt für Sport, die Bedeutung des Waldes aus seiner Sicht: «Der Wald ist unsere grösste und auch beliebteste Sportarena», er werde von 70 Prozent der Bevölkerung mindestens einmal pro Monat für sportliche Aktivitäten genutzt.

Heini Senn, Präsident der Ortsgemeinde Buchs, erläuterten den rund 50 Gästen des Waldtages, dass die Ortsgemeinde ihren Wald der Bevölkerung gerne für Sport und Erholung zur Verfügung stelle. Revierförster Andreas Gerber wies darauf hin, dass aber der Unterhalt der Waldwege und die Sicherheitsholzerei zunehmend Kosten verursachen. Aber schliesslich wolle niemand, der sich im Wald erhole oder Sport betreibe, von einem herabfallenden morschen Ast verletzt werden.

Diesen Artikel finden Sie auf St.Galler Tagblatt Online unter:

<http://www.tagblatt.ch/ostschweiz/werdenberg/der-wald-ist-balsam-fuer-koerper-und-seele;art395293,5248146>

COPYRIGHT © ST.GALLER TAGBLATT AG
ALLE RECHTE VORBEHALTEN. EINE WEITERVERARBEITUNG,
WIEDERVERÖFFENTLICHUNG ODER DAUERHAFTE SPEICHERUNG ZU
GEWERBLICHEN ODER ANDEREN ZWECKEN OHNE VORHERIGE
AUSDRÜCKLICHE ERLAUBNIS VON ST.GALLER TAGBLATT ONLINE IST
NICHT GESTATTET.