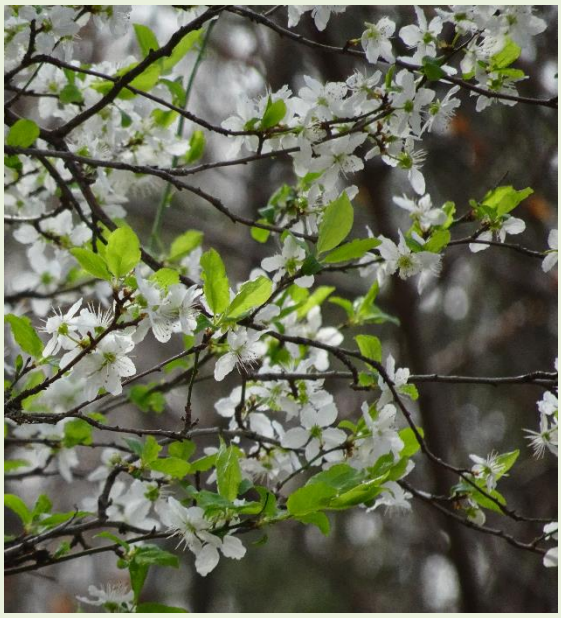
Gesundheitsangebote im Wald und Gesundheitswälder in der Schweiz

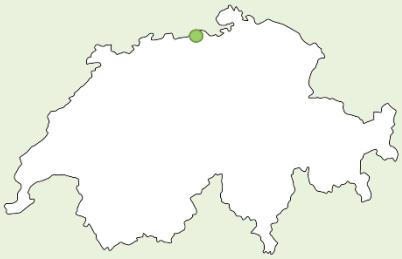
Zurzach Care

„Zurzacher Therapiewald – Wald als Therapieraum“



Allgemeine Einbettung

Kanton	Gemeinde	Region	Höhenstufe
AG Aargau	Bad Zurzach	Mittelland, angrenzend an Jura	535 m ü. M Hügellandstufe



Die Ortschaft liegt am Hochrhein an der Grenze zu Deutschland. Der Wald befindet sich 4,6 km von der Klinik entfernt, in südwestlicher Richtung auf dem Acheberg.

öV		1 Stunde Fussweg von der Klinik in Bad Zurzach
Parkplätze		Genügend Parkmöglichkeiten
Infrastrukturen		Offene Hütte, Tische, Bänke, Helsana-Trail
Mobilität		Waldplatz für mobilitätseingeschränkte Personen zugänglich
Ruhe		Zivilisationslärm (Verkehr etc.) minim

Gesundheitsfördernde Waldleistungen

Hintergrund: Globalisierung, Urbanisierung, Technologisierung und Digitalisierung tragen dazu bei, dass sich die Lebens- und Arbeitsbedingungen sowie unser Lebensstil rasant wandeln. Der individuelle Stress und Stressfolgeerkrankungen nehmen in diesem Zuge ebenfalls zu. Gleichzeitig befinden sich die Menschen in einem starken Entfremdungszustand von der Natur, von sich selbst und ihrer eigenen Wahrnehmung, was die Problematik noch verstärkt. Geprägt von dieser Entwicklung ist das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung ebenfalls gestiegen und der Bedarf an Naturerlebnissen, welche die Gesundheit mit einbeziehen, ist gross. Gesundheit umfasst neben physischen/körperlichen auch mentale sowie soziale Aspekte.
Wirkung des Waldes auf die menschliche Gesundheit: Der positive Einfluss des Waldes auf die menschliche Gesundheit ist seit längerem bekannt (Karjalainen et al. 2010, Nilsson et al. 2011, Sandifere et al. 2011); viele Evidenzen existieren, wenn auch vornehmlich für den asiatischen und angloamerikanischen Natur- und Kulturraum (Hansen et al. 2017, Ideno et al. 2017, Park et al. 2010). Der Wald wirkt sich nachgewiesenermassen z.B. positiv auf das vegetative Nervensystem und Herzkreislaufsystem (Hansen et al. 2017, Mao et al. 2017), auf die mentale Gesundheit (Kotera et al. 2020), Depressions- und Angstzustände (Lee et al. 2017, Poulsen et al. 2016) sowie das Immunsystem (Li et al. 2010, Li et al. 2006) aus. Der Parasympathikus wird stimuliert und entsprechend Stress abgebaut.

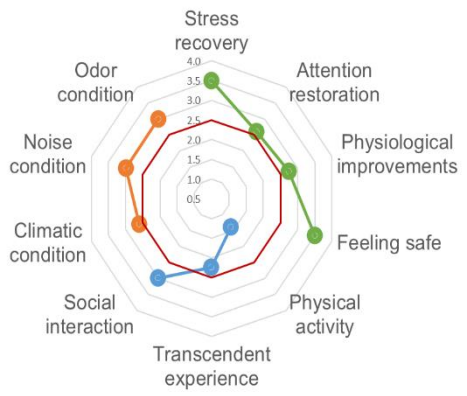
Waldgebiet 'Acheberg'

Grundeigentümerin: Ortsbürgergemeinde Zurzach

Waldaufbau und -struktur: Es handelt sich um artenreiche Verjüngungsflächen (Laubmischwald mit Buche und einzelbaumweise bis truppweise beigemischt Kirsche, Birke, Weide, Ahorn) mit einzelnen Überhältern (Fichte, Föhre) und älteren Bäumen entlang des Weges im Baum/Altholz (Fichte, Mammutbäume). Im Waldrandbereich finden sich alte, eindrückliche Buchen.

Gesundheitswirkung / Anwendungen:
Der Wald auf dem Acheberg bietet mit seiner Vielfalt und seinem artenreichen Laubwald über alle Jahreszeiten Elemente, die Faszination auslösen und Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Die Wege ermöglichen sanfte Bewegung in flachem Gelände. Der Wald wird für Schmerz- und SchlafpatientInnen genutzt. Mit den Therapien soll eine bewusste Ablenkung vom Schmerz stattfinden und die PatientInnen wieder gezielt an Bewegungen herangeführt werden.

Kategorie	Achsen
Erholungsfähigkeit Restoring capacity	Stresserholungsfähigkeit
	Aufmerksamkeitsfähigkeit
	Verbesserte Physiologie
	Sicherheitsgefühl
Kompetenzentwicklung Building capacity	Körperl. Fitness/Aktivierung
	Transzendenzerfahrung
	Soz. Interaktionsmöglichkeit
Verminderg. Störung Reducing harm	Mikroklima
	Natürl. Geräuschkulisse
	Natürl. Geruchsstimulierung



Einfluss der Faktoren auf die Gesundheit (Skalenwerte von 1-4 mit 1 eher tief bis 4 sehr hoch, d. h. der Wald hat sehr positive gesundheitsfördernde Auswirkungen auf entsprechendes Merkmal

„Zurzacher Therapiewald – Wald als Therapieraum“

Rahmen: Bisher wird an der Rehaclinic Bad Zurzach die Waldtherapie für PatientInnen mit Schmerzen und Schlafstörungen angeboten. Der Weg in den Wald kann wegen der Distanz nur mit Autos bewältigt werden. Für den Transport muss jeweils ein Fahrzeug mit Fahrer gemietet werden. Die Waldtherapie muss mit 2 Mitarbeitenden durchgeführt werden, sozusagen im Tandem von TherapeutIn und Waldpädagogin. Es werden jeweils 2 Therapiestunden aufgewendet. Der Aufwand für die Therapie kann bisher nicht vollständig gedeckt werden. Für die Zukunft wird eine kostendeckende Lösung mit bekannten Therapiewirkungen angestrebt.

Gesundheitswald: Idee und Nutzung

Stressige Herausforderungen im beruflichen wie privaten Alltag können zu Schmerzen und Schlafstörungen führen. Achtsamkeitsbasierte Ansätze, z. B durch eine vielfältige Sinnesstimulierung sowie Waldaufenthalte können durch Ablenkung und Aufmerksamkeitswiederherstellung helfen, Schmerzen weniger stark wahrzunehmen. Der Aufenthalt im Wald kann den chronobiologischen Rhythmus regulieren und den Schlaf fördern.
Bei Zurzach Care macht man sich mit Waldaufenthalten und zielorientierten Interventionen zunutze, dass die PatientInnen ein erhöhtes Selbstbewusstsein und eine verbesserte Körperwahrnehmung erreichen. Leichte Bewegungen in einer motivierenden Umgebung lösen Ängste vor Schmerzen.

Vision: ‘Tiny Therapy Forest’

Damit die weiten, langen Anfahrtswege in den Wald wegfallen, soll auf dem Gelände der Rehaklinik ein kleiner Wald angelegt werden, der alle Eigenschaften eines Therapiewaldes beinhaltet. Dadurch sollen Kosten reduziert werden, und die Waldtherapie kann in der Klinik kostendeckend und nachhaltig integriert und weiterentwickelt werden.
Zukünftig soll die Waldtherapie auf weitere Patientengruppen wie z. B. HerzpatientInnen ausgeweitet werden.

Initianten, Trägerschaft, Partner

Das Angebot der Waldtherapie besteht seit circa 5 Jahren. Weitere Partner sind Bad Zurzach Tourismus AG, Forstverwaltung Klingnau-Döttingen-Koblenz-Rietheim, Forstbetrieb Studenland.

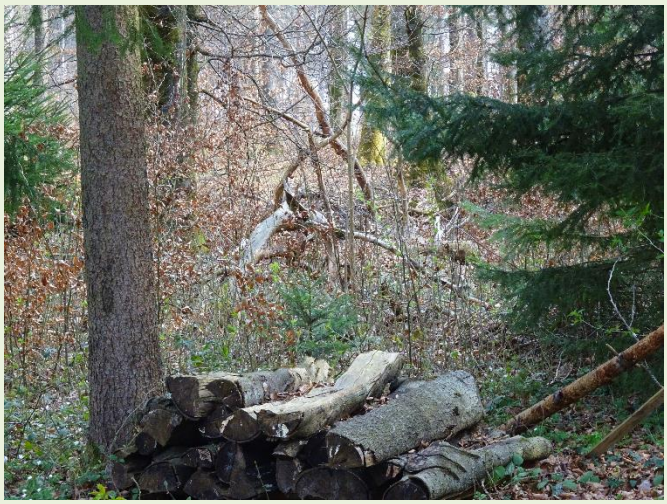
Zielgruppe

PatientInnen: PatientInnen mit Schlafstörungen, SchmerzpatientInnen

Therapie-Setting: Einzeltherapien und Gruppen von bis zu 6 Personen, Erwachsene von 18 bis 70 Jahren

Anbietende/Durchführende

Die Therapien werden von Ergo- oder PhysiotherapeutInnen in Begleitung einer Wald-/Naturpädagogin durchgeführt. Sie finden ganzjährig statt. Die Therapie dauert jeweils 2 Stunden, inklusive Hin- und Rückfahrt.



Geschäftsmodell und Finanzierungmechanismen der Visio 'Tiny Therapy Forest' (Ideenstatus)

Produktetyp ▪ Produktbegleitende Dienstleistung *Markt* ▪ Gesundheitsbranche ▪ PatientInnen ▪ Politische Interessenvertretungen	*Schlüsselprodukte Wald* ▪ Barfusspfad ▪ Achtsamkeitspfad ▪ Ruheliegen ▪ Therapiebäume ▪ Sinnesstationen ▪ «Anderer» Therapieraum	*Schlüsselprodukte Gesundheit* ▪ Stressreduktion; Verbesserung von depressiven Zuständen, Aufmerksamkeit, Konzentration, Selbstwahrnehmung; Abbau von Angstgefühlen; Regulierung des Blutdrucks; Rückgang von chronischen Schmerzen; Verbesserung von Atemwegerkrankungen; Stimulierung der Immunantwort
Kommunikation / Marketing ▪ Webseite der Klinik ▪ https://www.zurzachcare.ch/bad-zurzach ▪ Werbung in Lokal- sowie Gesundheitsfachpresse, Krankenversicherern	*Schlüsselaktivitäten Wald* ▪ Planung des Wald «Tiny Therapy Forest» ▪ Pflanzung Wald ▪ Anlage Wege und Plätze ▪ Pflege-/Unterhaltsmanagement	*Schlüsselaktivitäten Gesundheit* ▪ Achtsamkeitsübungen, Sinneswahrnehmungen, Body Scan, Progressive Muskelrelaxation, «Waldbaden», Begegnung mit Natur und Wetter, Atemübungen, kognitive Übungen, Bewegungspädagogik

Finanzierungsmechanismen

Zurzach Care
- Finanzierung Anlage/Unterhalt, Eigenleistungen, Finanzhilfen Gemeinde, Stiftung Gesundheitsförderung Bad Zurzach, Bad Zurzach Tourismus AG, Sponsoring

Gesundheitsanbieter
- Güter/Dienstleistung: bisher nur über die stationären Grundpauschalen abrechenbar, Vision: spezifische Waldtherapie-Pauschalen und Anerkennung der Waldtherapie als Therapiemethode

Tourismus
- ---

Herausforderungen
- Therapiewald auf kleiner Fläche, Berücksichtigung verschiedener Patientengruppen, Finanzierung und Kostendeckung

Chancen
- Wirksamkeit von Gesundheitswäldern sichtbar machen; Bekanntheitsgrad der Waldtherapie steigern; unique selling point für Zurzach Care; Professionalisierung von Gesundheitswäldern und Waldtherapie

Business Model Canvas 'Gesundheitsangebote im Wald / Gesundheitswälder'

Zurzach Care 'Tiny Therapy Forest'

STRATEGIE

Wie lautet die betriebliche Strategie zur Vorbereitung, Vermarktung und Realisierung des Angebots?

Der Therapiewald 'Tiny Therapy Forest' wird in das therapeutische Angebot der RehaClinic Bad Zurzach integriert und steht den Patientiennen das ganze Jahr über zur Verfügung.

WALD UND ÖKOLOGIE

Waldqualitäten

Welche Qualitäten weist der Wald auf? Wie ist der Wald aufgebaut und gestaltet?

Der geplante Therapiewald soll eine Vielzahl verschiedener Baumarten und waldtypische Strukturen beinhalten, die das gesamte Jahr hindurch unterschiedliche Sinnesreize für die Patient:innen bereithalten. Es soll ein in sich geschlossener und nach aussen abgrenzbarer Ruheraum sein.

Akteure & Aktivitäten Wald

Welche Akteure sind betroffen oder beteiligt? Welche Aktivitäten und Dienstleistungen sind nötig, damit die erforderlichen Qualitäten sichergestellt sind?

Das Thermalbad ist Besitzer des Landes, auf dem der Therapiewald entstehen soll. Einbezug von Fachpersonen aus den Disziplinen, u.a. Expertinnen im Bereich 'urban forest' / 'tiny forests'.

Ökologisches Wertangebot

Was ist ökologische Waldkomponente am Angebot? Wie kann die gewünschte Waldleistung umschrieben werden?

Ein arten- und strukturreicher Wald, der einer Vielzahl an Pflanzen- und Tierarten Lebensraum bietet.

KUNDENPERSPEKTIVE

Wertangebot Kunde

Was ist das unmittelbare Wertangebot für die Kunden? Worin zeichnet sich dieses Wertangebot aus in Bezug auf die spezifischen Kundenbedürfnisse?

Ein naturnaher Therapieraum ausserhalb der Klinikmauern mit klimatherapeutischem Setting, angenehmer, entspannender Atmosphäre fernab des Klinikalltags und doch zu Fuss in kürzester Zeit und ohne Anstrengung erreichbar.

Kunden-Bedürfnisse

Was sind die Bedürfnisse der Zielgruppe? Was sind Beweggründe, Motive und Erwartungen der Kunden, um das Angebot in Anspruch zu nehmen?

Distanz vom Klinikalltag; stressfreie Atmosphäre; mehr persönlicher Raum, neue Input auch für den später folgenden Alltagstransfer.

Kunden-Zielgruppe

An welches spezifisches Kundensegment (Alter, Anzahl, Spezifizierung) richtet sich das Angebot? Welche besonderen Anforderungen werden an die Kunden gestellt?

Reha-PatientInnen mit Schlafstörungen, SchmerzpatientInnen, Personen nach einem Schlaganfall Einzeltherapien und Gruppen von bis zu 6 Personen, Erwachsene 18 bis 70 Jahre.

TOURISMUS – Schlüsselressourcen

Welche Schlüsselressourcen können durch Tourismus bereitgestellt werden?

keine

TOURISMUS - Akteure und Aktivitäten

Welche Akteure sind beteiligt oder können noch beteiligt werden? Mit welchen Aktivitäten und Dienstleistungen können sie zum Angebot beitragen?

keine

GESUNDHEIT

Gesundheitskompetenz

Welche Gesundheitskompetenzen werden benötigt, um das Angebot zu realisieren?

Mobilität: Gehend oder auch im Rollator oder Rollstuhl; saisonale Pollenallergien beachten; Ausschluss von PatientInnen mit traumatischen Wald-Erlebnissen oder entsprechenden Angststörungen

Akteure & Aktivitäten Gesundheit

Welche Akteure sind betroffen oder beteiligt? Welche Aktivitäten und Dienstleistungen sind nötig, damit die erforderlichen Qualitäten sichergestellt sind?

Physio- oder ergotherapeutische Fachpersonen mit Interesse an der Natur; Weiterbildung in Waldachtsamkeit; Koordination, Vor- und Nachbereitung der Angebote

Wertangebot Gesundheit

Wie kann die anvisierte Gesundheitswirkung bei den Kunden umschrieben werden? Was ist die erworbene Gesundheitskomponente am Angebot?

Stressreduktion; Verbesserung von depressiven Zuständen und Aufmerksamkeit, Konzentration, Selbstwahrnehmung; Abbau von Angstgefühlen; Regulierung des Blutdrucks; Rückgang von chronischen Schmerzen; Verbesserung von Atemwegerkrankungen; Stimulierung der Immunantwort

SOZIALITÄT - MITEINANDER

Soziales Wertangebot

Wie lautet das soziale Wertangebot? Was ist das Versprechen bezüglich sozialer Interaktion?

Imagepflege für die Klinik; Alleinstellungsmerkmal gegenüber konventionellen Therapieformen; Attraktivitätssteigerung für Tourismus Bad Zurzach

Beziehungsgestaltung

Wie wird der Dialog mit den Kunden aufrechterhalten? Wie wird die Kundenbeziehung langfristig gestaltet?

Werbung über Website; Bekanntmachung über Broschüren; Erfahrungsberichte und wissenschaftliche Publikationen; Mund-zu-Mund- Propaganda; Tagungen

Kommunikation

Wie erfahren die Kunden vom Angebot? Über welche Kanäle werden die Kunden erreicht?

Anmeldung über die üblichen Kanäle zwischen TherapeutIn und PatientIn

KOSTENSTRUKTUR *Welche Kosten fallen für welche Leistungen pro Jahr an?*

Bau der Anlage, Spezifische Waldpflege; Unterhalt Wald und Wege:

Entwicklung, Vorbereitung, Marketing und Durchführung des Angebots:

Koordination, Kommunikation

FINANZIERUNG *Welche Erlöse können generiert werden? Welche Beiträge werden durch wen erbracht?*

Patientenpauschalen

Wirtschaftspartner

Sonstige Partner