



Wald und psychische Gesundheit: Ressourcen stärken, Resilienz fördern

Donnerstag, 23. April 2026
Gesundheitszentrum in Rheinfelden
mit einem Waldrundgang

Diese Tagung wird mit Unterstützung des BAFU durchgeführt

Inhalt der Tagung

Knapp die Hälfte der Schweizer Bevölkerung zeigt Symptome psychischer Belastungen – der Bedarf an innovativen, wirksamen Wegen zu mehr Wohlbefinden und Resilienz ist grösser denn je. Eine Möglichkeit, unsere psychische Gesundheit zu stärken, liegt direkt vor unserer Haustür: **der Wald**. Immer mehr Fachkräfte und Gesundheitsanbieter erkennen die heilende Kraft des Waldes. In der Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie kann er einen wertvollen Beitrag leisten.

Was den Wald stärkt, stärkt auch uns: die Fähigkeit, Krisen zu überstehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Das Prinzip der Resilienz verbindet Ökologie, Medizin, Psychologie, Forstwirtschaft und viele weitere Disziplinen. Nur im Zusammenspiel kann das volle Potenzial des Waldes als Gesundheitsressource entfaltet werden.

Nach dem erfolgreichen Vernetzungsanlass «Der Wald als Arzt» 2019 in Rheinfelden **nehmen wir den Faden wieder auf:** Wo stehen wir heute? Welche neuen Erkenntnisse, Projekte und Kooperationen sind seither entstanden – und welche Optionen ergeben sich für die Waldbewirtschaftung und Waldgestaltung?

Am **23. April 2026** laden die Arbeitsgruppe Freizeit und Erholung im Wald, die Stiftung Gesundheitsforum Rheinfelden und das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz zu einer Tagung zum Thema Wald und psychische Gesundheit ein.

Gemeinsam mit Fachleuten aus verschiedenen Disziplinen tauchen wir in das aktuelle Thema ein, lernen Beispiele aus der Schweiz kennen, erfahren und erleben die positiven Wirkungen des Waldes auf die psychische Gesundheit und diskutieren über die Zukunft eines gesundheitsfördernden Waldes.

Ziele für die Tagung

- Die Teilnehmenden erfahren aus der Forschung, wie der Wald zur Förderung der psychischen Gesundheit beitragen kann.
- Wir lernen Organisationen und Institutionen kennen, welche sich mit dem Thema Wald und psychische Gesundheit beschäftigen, und wir diskutieren, wie die interdisziplinäre Zusammenarbeit verbessert und gestärkt werden kann.
- Die Tagung bietet Plattform, wo sich Waldfachleute und Akteure im Bereich psychischer Gesundheit miteinander vernetzen können.
- Ausgewählte Beispiele und Projekte werden vorgestellt.

Referent:innen und Mitwirkende

Einstieg ins Thema Wald und psychische Gesundheit

Nicole Bauer, Eidg. Forschungsanstalt Wald, Schnee und Landschaft WSL
Ergebnisse der globalen IUFRO Studie „Tress for Human Health“ und der nationalen Umfrage WaMos 3

Marlén Gubsch, Projektleiterin bei Pan Bern
Gesundheitswälder gezielt entwickeln: Waldbauliche Impulse und Geschäftsmodelle

Marktstände von verschiedenen Organisationen

- Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
- Green Care Schweiz
- Klinik Schützen Rheinfelden
- Gesundheitsforum Rheinfelden
- mindpath: Natur tut gut
- Schweizerische Gesellschaft Naturtherapie und Waldbaden / ZHAW
- Weitere in Abklärung

Waldrundgang mit Praxisbeispielen (im Wald hinter dem Flossländeweg)

Peter Tanner und **Bruno Staudacher**, Forstbetrieb Rheinfelden

Hanspeter Flury und **Therapeut:in**, Klinik Schützen Rheinfelden,
Interventionen aus dem Klinikalltag

Reto Gautschi, Praxis für Naturheilkunde & TCM, *Achtsamkeitsübungen*

Bea Bieber, Präsidentin Gesundheitsforum Rheinfelden, *Wald-Wohlfühlbox*

Moderation

- Bea Bieber, Präsidentin des Gesundheitsforums Rheinfelden
- Brigitte Wolf, Geschäftsleiterin der Arbeitsgemeinschaft für den Wald

Programm

- ab 08.30 Uhr Eintreffen, Kaffee und Registrierung
- 09.10 Uhr Begrüssung durch **Jerylee Wilkes-Allemann**, Co-Präsidentin der Arbeitsgemeinschaft für den Wald, und **Claudia Rohrer**, Stadtpräsidentin von Rheinfelden
- 9.20 Uhr **Impulsreferate von Nicole Bauer und Marlén Gubsch**
- 10.10 Uhr Kaffeepause und Kaffeepause und **Marktstände**: An mehreren Infoposten stellen Teilnehmer:innen aus unterschiedlichen Organisationen und Institutionen ihre Inputs im Bereich psychische Gesundheit mit Fokus auf den Wald vor.
- 12.10 Uhr **Zusammenfassung** der Erkenntnisse von den Marktständen
- 12.30 Uhr **Mittagessen**
- 14.00 Uhr **Waldrundgang** mit Anwendungsbeispielen (bei schlechtem Wetter Indoor-Aktivitäten mit Anwendungsbeispielen)
- 15.45 Uhr **Schlussdiskussion**
- 16.25 Uhr Schlusswort von **Julie Page** und Abschluss der Veranstaltung

Weitere Informationen

- Örtlichkeit:** Rehaklinik, Salinenstrasse 98, 4310 Rheinfelden
- Anreise:** Ab Rheinfelden, Bahnhof mit Bus Nr. 86 bis «Rheinfelden, Reha». Der Bus fährt jede Viertelstunde (xx:44, xx:59, xx:14, xx:29) und braucht 8 Minuten bis zur Rehaklinik. Der kostenpflichtige «Parkplatz Reha Rheinfelden» befindet sich südlich der Klinik.
- Kosten:** CHF 180.– inklusive Mittagessen (Studierende CHF 50.–). Sie erhalten nach der Veranstaltung eine Rechnung.
- Anmeldung:** Bis Freitag, 10. April 2026 online unter **www.afw-ctf.ch** > **Anmeldung** oder per Mail bei der Geschäftsstelle der AfW: Brigitte Wolf, **info@afw-ctf.ch**, Telefon 079 456 95 54.