

PRESSE-INFORMATION

Bad Füssing, 17. November 2025

Wald und Wasser als Medizin: Neue Studie bestätigt Wirkung des Kur- & Heilwalds in Bad Füssing

Bad Füssing - Der Wald als wirksames Heilmittel: Eine neue klinische Studie im Rahmen des EU-Forschungsprojekts WiWa² in Europas beliebtestem Kurort Bad Füssing in Niederbayern zeigt: Gezielte Aufenthalte im Wald können die Therapieerfolge bei chronischen Rückenschmerzen messbar verbessern. Die Untersuchungen belegen: Wer sich in der Natur bewegt, profitiert körperlich und seelisch – und das auf Dauer.

Die Studie wurde an zwei renommierten Einrichtungen durchgeführt – dem Rehafachzentrum (RFZ) Bad Füssing-Passau und dem Kurzentrum Bad Hofgastein.

In Bad Füssing nahmen 64 Männer mit chronischen Rückenschmerzen teil. Während die Kontrollgruppe klassische Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Fantasiereisen absolvierte, nutzte die Interventionsgruppe die neu entwickelte Waldtherapie im Kur- und Heilwald Bad Füssing.

Wie Projektleiter Dr. Michael Bischof von der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg berichtet, zeigte die Reha in allen Gruppen eine grundsätzlich gute Wirksamkeit, insbesondere nach Ende der zweiwöchigen Studiendauer. Studienleitung Dr. Gisela Immich vom Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung der LMU München zeigt die vorteilhaften Effekte der achtsamkeitsbasierten Waldtherapie in Bad Füssing auf: „Es lassen sich klare Vorteile für die achtsamkeitsbasierte Waldtherapie in Bad Füssing erkennen. So konnte eine Schmerzreduktion von bis zu sechs Monaten sowie eine Verbesserung der Sensomotorik erzielt werden.“ Dr. Bischof fasst zusammen: „Vergleicht man die achtsamkeitsbasierte Waldtherapie in Bad Füssing mit der aktivierenden Form aus gezielter Bewegung im Grünen in Bad Hofgastein, so zeigt sich ein Mehrwert für die sogenannte Green Exercise“, erklärt Bischof.

Beitrag zu Schmerzlinderung und Sturzprävention

Die Interventionsgruppen erzielten demnach bei mehreren Messparametern deutlichere und teilweise länger anhaltende Effekte – etwa beim subjektiven Schmerzempfinden in Ruhe und bei Bewegung sowie bei der deutlichen Verbesserung der Sensomotorik, bei der angstbedingten Bewegungsvermeidung, bei der Balance sowie bei Haltung und Beweglichkeit der Wirbelsäule.

PRESSE-INFORMATION

Bad Füssing, 17. November 2025

Die durchgeführten Waldtherapien tragen nach den Worten Dr. Bischofs nachweislich zur Schmerzlinderung, zur Sturzprävention und zu einem höheren Selbstvertrauen in die eigenen Bewegungsmöglichkeiten bei.

Wissenschaft trifft Naturkraft

Die Ergebnisse sind Teil des internationalen EU-Projekts WiWa², das seit 2023 läuft. Ziel ist es, die natürlichen Heilressourcen Wald und Wasser als zentrale Säulen einer nachhaltigen Gesundheitsförderung zu erforschen und neue, wissenschaftlich belegte Therapie- und Präventionsangebote zu entwickeln.

Bad Füssing als Modellstandort für Natur- und Waldgesundheit

Bad Füssings Bürgermeister Tobias Kurz bezeichnet die Ergebnisse der Studie als einen „wichtigen Meilenstein für die zukünftige Ausrichtung des Angebots des Kurorts“. Es trage dazu bei, die großen Themen Nachhaltigkeit, Gesundheit und Naturgenuss noch besser erlebbar zu machen. Die Verbindung aus wissenschaftlicher Evidenz und jahrzehntelanger Heiltradition mache Bad Füssing, so Kurz weiter, zu einem einzigartigen Modellstandort für naturbasierte Gesundheitsangebote in Europa.

Schon heute profitieren die Gäste im Kurort Bad Füssing von der Kombination aus Thermenbesuch im heilkräftigen Thermalwasser und Teilnahme am WaldGesundheits- und Erlebnis-Programm des Kur- & GästeService, wie Achtsamkeit, Bewegung und Entspannung im zertifizierten Kur- & Heilwald. Die Kombination aus der Heilkraft des Thermalwassers und der regenerierenden Wirkung der Natur und des Waldes schafft ein besonderes Umfeld für Prävention, Erholung und Rehabilitation. „Das Projekt WiWa² zeigt eindrucksvoll, wie moderne Forschung und traditionelle Heilkompetenz Hand in Hand gehen können“, sagt die Bad Füssinger Kur- und Tourismusmanagerin Daniela Leipelt. Mit den neuen Erkenntnissen aus den beiden Studien und der damit auch wissenschaftlich belegten Wirkkombination von Wald und Wasser können wir unsere Produkt- und Angebotsentwicklung im Bereich Natur- und WaldGesundheit mit unseren Gesundheitspartnern weiterentwickeln und die Position von Bad Füssing als einer der führenden Gesundheitsstandorte in Europa weiter stärken.

Weitere Informationen zum Interreg-Projekt WiWa²

Mit einem Gesamtvolumen von 875.000 Euro untersucht WiWa² den Einfluss von Natur und natürlichen Ressourcen auf die Gesundheit und Lebensqualität verschiedener Patientengruppen. Das Projektteam von WiWa² besteht aus dem Institut für Ökomedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität, dem Lehrstuhl für Public Health & Versorgungsforschung (IBE) der Ludwig-Maximilian-Universität München, der Innovation Salzburg GmbH - Wirtschaftsförderung & Wissenstransfer (Land Salzburg), dem Kur- & Tourismusverband Bad Hofgastein und dem

PRESSE-INFORMATION

Bad Füssing, 17. November 2025

REHAFACHZENTRUM Bad Füssing. Der Kurort Bad Füssing ist einer der drei Pilotorte und der Kur- & GästeService der Gemeinde Bad Füssing war hier die fachbeteiligte Stelle.

Weitere Kernelemente des Projektes – neben den klinischen Studien – sind die Analyse des gesundheitsfördernden Potentials ausgewählter Naturräume und die zukunftsgerichtete Wissens- und Angebotsentwicklung von naturbasierten Interventionen zur Stärkung der regionalen Wertschöpfung.