

Waldbaden gegen Erschöpfung nach Krebs: Studienteilnehmende gesucht

Kann das bewusste Erleben des Waldes helfen, die anhaltende Erschöpfung nach einer Krebserkrankung zu lindern? Dieser Frage geht die FOREST-Studie nach, an der das Universitätsklinikum Würzburg beteiligt ist. Untersucht werden drei unterschiedliche Formen des Waldbadens. Dafür sucht das Forschungsteam weitere Teilnehmende.

Würzburg. Auch nach Abschluss einer Krebstherapie leiden viele Patientinnen und Patienten unter anhaltender Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen. Diese als Cancer-related Fatigue (CrF) bezeichnete tiefe Erschöpfung kann die Lebensqualität und die Bewältigung des Alltags erheblich beeinträchtigen.

Die multizentrische FOREST-Studie untersucht, inwieweit sich solche Beschwerden durch Waldbaden lindern lassen. „Im Mittelpunkt steht das bewusste Erleben des Waldes mit möglichst vielen Sinnen. Wir möchten herausfinden, ob und in welchem Umfang sich dadurch die Erschöpfung der Betroffenen verringern lässt“, erläutert Prof. Dr. Claudia Löffler, Leiterin des Bereichs Komplementäre Onkologie Integrativ (KOI) am Universitätsklinikum Würzburg (UKW).

Drei Wege, den Wald zu erleben

Das Licht zwischen den Blättern betrachten, dem Rascheln der Zweige lauschen, den Duft des Waldes wahrnehmen oder eine Baumrinde ertasten: Beim klassischen Waldbaden im Gramschatzer Wald nördlich von Würzburg begleitet Lisa Schiffmann aus dem KOI-Team die Teilnehmenden durch einfache Achtsamkeitsübungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Studie untersucht jedoch nicht nur das Waldbaden in der Natur. Zwei weitere Gruppen erleben den Wald in der Umweltstation der Stadt Würzburg auf unterschiedliche Weise: Eine Gruppe betrachtet echte 360-Grad-Waldaufnahmen mithilfe einer Virtual-Reality-Brille (VR-Brille) und hört dazu Waldgeräusche. Die andere Gruppe unternimmt eine angeleitete Fantasiereise, bei der vor dem inneren Auge ein persönliches Waldbild entsteht. Beide Angebote werden durch Waldduft ergänzt.

Mit dem Vergleich der drei Ansätze will das Forschungsteam herausfinden, ob auch Menschen von einem Walderlebnis profitieren können, denen ein regelmäßiger Aufenthalt in der Natur aus gesundheitlichen oder organisatorischen Gründen schwerfällt.

Acht Wochen Waldbaden - wissenschaftlich begleitet

Die Teilnehmenden werden nach dem Zufallsprinzip einer der drei Anwendungsgruppen oder einer Wartegruppe zugeteilt. Acht Wochen lang findet einmal wöchentlich eine angeleitete Anwendung statt. Pro Termin ist etwa eine Stunde zuzüglich Anfahrt einzuplanen.

Begleitend werden Fragebögen ausgefüllt und Untersuchungen durchgeführt, um mögliche Veränderungen der Erschöpfung und des Wohlbefindens zu erfassen. Nach insgesamt 16 Wochen endet die Studienteilnahme mit einer abschließenden Befragung per E-Mail. Auch die Personen in der Wartegruppe erhalten anschließend die Möglichkeit, Waldbaden auszuprobieren.

Erwachsene mit anhaltender Erschöpfung gesucht

Für die Studie werden weiterhin Personen ab 18 Jahren gesucht, die nach einer Krebsbehandlung unter anhaltender Erschöpfung leiden. Eine fortgesetzte antihormonelle Therapie schließt die Teilnahme nicht grundsätzlich aus. Ob die individuellen Voraussetzungen für eine Studienteilnahme erfüllt sind, klärt das Studienteam im persönlichen Gespräch.

Die von der Carstens-Stiftung geförderte Studie wird gemeinsam mit Kooperationspartnern in Stuttgart und Tübingen durchgeführt.

Kontakt für Interessierte

Wer an der FOREST-Studie teilnehmen möchte oder weitere Informationen benötigt, kann sich direkt an das Studienteam des UKW wenden: per Telefon unter 0931 201 35350 oder per E-Mail unter KOI-studien_CCC@ukw.de mit dem Betreff „FOREST-Studie“.