



Ebenso untersucht die Studie, ob geführte Imaginationen – angeleitete innere Vorstellungen von Naturerlebnissen im Rahmen von Entspannungsübungen – positive Effekte auf Erschöpfung, Stress und Stimmung haben können.

Ziel unserer Forschung ist es, zu untersuchen, ob und in welcher Form Waldbaden – klassisch, virtuell oder imaginär – wirksam zur Linderung von Symptomen wie Erschöpfung, Stress und Stimmungsschwankungen beitragen kann.

Teilnahme

An der Studie teilnehmen können Erwachsene ab 18 Jahren, die

1. nach einer Krebserkrankung unter anhaltender Erschöpfung leiden (hierfür stellen wir Ihnen zwei Fragen im Aufklärungsgespräch),
2. in den nächsten sechs Monaten keine weitere Krebstherapie (Ausnahme endokriner adjuvanter Erhaltungstherapien wie z. B. Tamoxifen) erhalten,
3. bereit sind, vor und während der Intervention auf das Rauchen zu verzichten (mind. 15 Minuten), da es die Wirkung ätherischer Öle beeinflussen kann.

Kontakt und Ansprechpersonen

Sie haben Interesse an einer Studienteilnahme?
Kontaktieren Sie uns gerne telefonisch oder per E-Mail:

forest@rbk.de

Telefon 0711 8101-7861 | Telefax 0711 8101-6197

Studienleitung

Dr. med. Marcela Winkler | Ärztliche Leiterin
Naturheilkunde und Integrative Medizin

Studienkoordination

Irene Rubio Rodriguez

Gesundheits- und Krankenpflegerin

Bosch Health Campus GmbH
Robert Bosch Krankenhaus

Auerbachstraße 110 | 70376 Stuttgart
Telefon 0711 8101-0 | info@rbk.de
www.rbk.de

Der Bosch Health Campus ist eine Einrichtung der Robert Bosch Stiftung.



So finden Sie uns

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Von Stuttgart Hauptbahnhof mit den Stadtbahn-Linien U6 Richtung Gerlingen, U7 Richtung Mönchfeld oder U15 Richtung Stammheim bis zur Haltestelle Pragsattel. Oder vom Wilhelmsplatz Bad Cannstatt kommend mit der U13 Richtung Feuerbach/Giebel bis zur Haltestelle Pragsattel. Von der Haltestelle Pragsattel aus weiter mit der Buslinie 57 Richtung Burgholzhof bis zur Haltestelle Robert Bosch Krankenhaus.

Mit dem Auto

Über B 10 oder B 27 bis zur Kreuzung Pragsattel. Dort in die Siemensstraße/B 295 Richtung Calw/Leonberg abbiegen. Nach etwa 100 m an der ersten Ampel rechts in die Leitzstraße einbiegen und dem Straßenverlauf über die Auerbachbrücke folgen. Am Kreisverkehr rechts in das Klinikgelände einbiegen. Parkmöglichkeiten im klinikeigenen Parkhaus.

RBK KOM | 06.2025 | Fotos: Cover: Aaron Katz; Innenseite: Shane Rounce; Rückseite: Sebastian Unrau (alle unsplash.com)



Studienaufruf

FOREST-Studie

für Patient:innen
nach einer Krebserkrankung

Die Wirkung von virtuellem, imaginärem und klassischem Waldbaden auf Menschen mit krebserkrankter Erschöpfung

Exzellenz
im Verbund:

Liebe Patientin, lieber Patient,

nach einer Krebserkrankung kann die Rückkehr in den Alltag mit vielen Herausforderungen verbunden sein – besonders dann, wenn Erschöpfung die Lebensqualität stark beeinträchtigt.

Mit der FOREST-Studie, die wir gemeinsam mit dem Uniklinikum Würzburg durchführen, untersuchen wir, ob das Erleben von Natur – sei es klassisch im Wald, virtuell oder imaginiert – helfen kann, Erschöpfung, Stress und andere belastende Symptome nach einer Krebserkrankung zu lindern.

Wir laden Sie herzlich ein, mehr über die Studie zu erfahren und – wenn Sie möchten – daran teilzunehmen.



**Dr. med.
Marcela Winkler**
Ärztliche Leiterin
Naturheilkunde und
Integrative Medizin
Robert Bosch
Krankenhaus (RBK)
und
Robert Bosch Centrum
für Integrative Medizin
und Gesundheit (RBIM)

**Prof. Dr.
Holger Cramer**
Wissenschaftlicher Leiter
Robert Bosch Centrum
für Integrative Medizin
und Gesundheit (RBIM)

Fatigue und weitere Beschwerden nach einer Krebserkrankung

Nach einer abgeschlossenen Krebstherapie berichten viele Patientinnen und Patienten über anhaltende Einschränkungen ihrer Lebensqualität – etwa in Form von Müdigkeit, Konzentrationsstörungen oder Schlafproblemen.

Schätzungen zufolge sind rund vier von fünf Krebsüberlebenden von solchen Langzeitbeschwerden betroffen. Besonders häufig tritt die sogenannte Cancer-related Fatigue (CrF) auf – eine im Vergleich zur Aktivität unverhältnismäßige Erschöpfung. Neben der Fatigue zählen depressive Verstimmungen, Ängstlichkeit, Schmerzen, Schlafstörungen sowie Konzentrations- und Gedächtnisprobleme zu den typischen Belastungen. In der Regel treten mehrere dieser Symptome gleichzeitig auf und beeinflussen sich gegenseitig – sogenannte Symptomcluster.

Was ist Waldbaden?

Waldbaden hat in Japan unter dem Namen Shinrin-Yoku eine jahrzehntelange Tradition als Naturtherapie. Dabei geht es darum, bewusst mit allen fünf Sinnen in die Natur einzutauchen, um so Entspannung zu bewirken, das Immunsystem zu stärken und Erholungsmechanismen des Körpers zu fördern.

Bisherige Studien deuten auf die positiven Effekte durch die Wahrnehmung verschiedener Reize des Waldes hin. So könnten unter anderem ätherische

Öle der Bäume und Pflanzen (sogenannte Phytonzide), die Geräusche des Waldes und seine Farben, und sogar taktile Eindrücke wie das Berühren von Rinde oder Blättern eine wichtige Rolle spielen.

Erste Forschungsergebnisse geben ermutigende Hinweise auf Verbesserungen bei Schlafstörungen, Erschöpfung, Depressivität, Ängstlichkeit, Konzentrationsproblemen, subjektivem Stressempfinden und insgesamt auf eine höhere Lebensqualität. Diese beobachteten Effekte legen nahe, dass insbesondere Krebsüberlebende, die an den Symptomclustern der Cancer-related Fatigue (CrF) leiden, vom Erleben von Naturräumen profitieren könnten.

Symptomlinderung durch Naturerleben

Naturerleben muss nicht immer mit einem Besuch im Wald verbunden sein. Viele Menschen haben aus gesundheitlichen oder geografischen Gründen keinen regelmäßigen Zugang zu naturnahen Orten. Doch erste Studien weisen darauf hin, dass auch virtuelle Naturerfahrungen positive Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden haben können. Daraus ergibt sich eine zentrale Frage unserer Forschung: Kann Natur auch auf andere Weise wirksam erlebbar sein?

Beim sogenannten virtuellen Waldbaden vermittelt eine Virtual-Reality-Brille (VR-Brille) den Eindruck, direkt im Wald zu stehen. Die Teilnehmenden tauchen dabei vollständig in eine computergenerierte Naturumgebung ein – ein Effekt, der als Immersion bezeichnet wird.

