

KRÄUTERGARTEN WAGRAIN

Entlang der „Grünen Pfade im Tal“

BUNDESLAND

📍 Salzburg

JAHRESZEIT



GEHZEIT

🕒 0,5H

ZEIT FÜR AKTIVITÄTEN

🕒 0,45H

WEGSTRECKE (HIN & RETOUR)

📏 1,2KM



KURZBESCHREIBUNG

Der Kräutergarten ist der Ausgangspunkt für diesen WohlfühlWeg. Der Weg schlängelt sich den Schwaighofbach entlang und wird von Bäumen und Sträuchern gesäumt. Am Ende des Spaziergangs erwartet uns ein gemütlicher Rastplatz.

MOBILITÄT



LEBENSRAUM

Fluss|Bach

STRECKE

Streckenwanderung

STRECKENINFORMATION

Steigung (max) 8 %

WEG

Vom Kräutergarten gehen wir in Richtung Osten den Fußweg oberhalb vom Schwaighofbach entlang. Gleich nach der Station 2 gehen wir über den Bach und gehen ein Stück auf der nördlichen Uferseite bis zur Brücke, wo von Norden ein weiterer Bach einmündet. Hier wechseln wir wieder auf die andere Bachseite und gehen in Richtung Osten weiter. Nach 40 Metern folgt die nächste Brücke und wir wechseln wieder das Ufer. Von hier ist es noch ein kurzes Stück bergauf, bis wir unterhalb vom Rastplatz zur dritten Station des WohlfühlWeges gelangen.

WOHLFÜHLEN

INFRASTRUKTUR

Ein barrierefreies WC befindet sich nahe des Kräutergartens im Tourismusbüro Wagrain-Kleinarl am Marktplatz.

BARRIEREN

MOBILITÄT



BODENBESCHAFFENHEIT

Gut befestigter Schotterweg.

STEIGUNG

- Der Weg ist großteils flach, nur auf den letzten 10 Metern vor dem Ziel steigt der Weg stärker an. Möchte man mit dem Rollstuhl zur Bank hochfahren, benötigt man die Hilfe einer Begleitperson.

STUFEN AM WEG

keine Stufen am Weg

SPALTEN

keine Spalten am Weg

WEGBREITE

Die Wegbreite ist größer als 1,5 Meter.

ANREISE

ANREISE

Öffentliche Anreise: Mit dem Bus von St. Johann im Pongau

Parkplatz: Mit dem Auto parkt man am besten nicht weit vom Kräutergarten hinter dem Tourismusbüro Wagrain-Kleinarl am Marktplatz. Ein ausgeschilderten Behindertenparkplatz ist dort ebenfalls vorhanden.

STATION 1: KRÄUTERGARTEN

ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT
ATEMÜBUNG
KÖRPERÜBUNG
VISUALISIEREN



5 MIN

JEDES ALTER

HAWAIIANISCHES-MORGENRITUAL

Einen Wunsch in den Tag blasen

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Stehen Sie mit flachen Füßen gut auf dem Boden und klatschen Sie sich die Haut vom Kopf bis zu den Füßen ab. Die Muskeln werden gedrückt und geknetet (ebenfalls von oben nach unten), die Knochen abgeklopft (mit Fingerknöcheln oder Handballen oder Fingerspitzen).

Die Hände auf den Bauch geben, auf den Atem konzentrieren und dabei das Bewusstsein beim Einatmen nach oben (in das „Große“, „Weite“) und beim Ausatmen nach unten (in die Erde, von der ich herkomme und zu der ich zurückkehren werde) erweitern - über mich hinaus.

Danach die Hände nach oben ausstrecken und zur Mitte führen: von OBEN Sonne, Licht und Wärme, von SEITLICH OBEN Luft und Wind, von VORNE Wasser und Regen, von UNTEN die Erde, von HINTEN Tiere und Pflanzen, von den SEITEN die Menschen um uns zu sich nehmen. Mit den Händen eine Schale vor dem Bauch formen, darin einen Wunsch an den heutigen Tag entstehen lassen, den Wunsch vorsichtig in den Tag blasen. Zum Dank verneigen.

Quelle: Adaptiert nach: Schelakovsky, Andreas. Methodensammlung für naturbezogene Pädagogik. 2015.



ERLEBEN

KREATIV



10 MIN

JUGENDLICHE KINDER

NATUR-ALPHABET

Das Wald- und Wiesen-ABC

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Finde Namen von Lebewesen und Naturobjekten mit einem bestimmten Anfangsbuchstaben. Für die Auswahl des Buchstabens sagt eine Person in Gedanken das ABC auf, eine andere Person sagt: „*Stopp!*“. Jetzt werden Namen von Pflanzen, Tieren, Elementen, Steinen usw. gesucht, die mit dem gewählten Anfangsbuchstaben beginnen (z.B.: „A“ – Ameise). Entweder gewinnt die Person, der am Schnellsten etwas einfällt, oder man sammelt gemeinsam so lange, bis keine/r mehr etwas weiß und zählt dann, wer die meisten Namen gefunden hat. Der Gewinner darf als Nächstes „*Stopp!*“ sagen, während jemand anderes still das Alphabet aufsagt.

Das Spiel wird schwieriger, wenn nur Namen von Dingen und Lebewesen genannt werden dürfen, die du am Weg siehst.



ERFAHREN

PFLANZEN

JEDES ALTER

WILDKRÄUTER

Medizin und Genussmittel

LEBENSRAUM: WIESE | WALD

Wildkräuter sorgen – sofern richtig angewendet – für das Wohl der Menschen und werden auch in der Küche verwendet. Sie gedeihen auf Wiesen, Äckern, Schutthalden, in Wäldern und Flussauen oder an Wegrändern. Sogar zwischen brüchigem Asphalt in Städten kommt das eine oder andere Kraut zum Vorschein. Wildkräuter gedeihen hervorragend ohne Pflege des Menschen und sind Überlebenskünstler. Viele von ihnen verschwinden jedoch aus unseren Wiesen, wenn diese zu oft gemäht und zu stark gedüngt werden.

Unter den zahlreichen genießbaren Kräutern finden sich einige Heil- und Gewürzkräuter, die vielerorts in Haushalten im Einsatz sind:

Ein Beispiel ist der Wilde Oregano (*Origanum vulgare*), der auf mageren Wiesen sowie an Waldrändern und Wegräben wächst. Auch im Gebirge ist er bis zur Waldgrenze anzutreffen. Als Heilpflanze verschafft er Linderung bei Magen- und Darmproblemen.



Salvia officinalis
(Quelle: www.kraeuter-buch.de)

Sehr bekannt ist auch der Echte Salbei (*Salvia officinalis*), der in seiner Zuchtform in vielen Gärten vorkommt und unter anderem gegen Entzündungen eingesetzt wird. Sein Vetter, der Wiesensalbei (*Salvia pratensis*), wächst auf traditionell bewirtschafteten Wiesen, und zieht mit seinen lila Blüten Hummeln und andere Wildbienen an.

Auch der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) ist seit langem ein anerkanntes Heilkraut, er hilft u.a. gegen Leber- und Gallenbeschwerden und eignet sich gut als Salat.

Der Grund für die gesundheitsfördernde Wirkung von Wildkräutern sind ihre hochwertigen Inhaltsstoffe. Bitterstoffe zum Beispiel helfen bei der Fettverdauung und unterstützen die Funktionen der Leber. Flavonoide wiederum fungieren als leistungsfähige Antioxidantien und Gerbstoffe wirken entzündungshemmend.

In der Natur gesammelte Wildkräuter sollten jedoch genau überprüft werden, denn auf Wiesen und in Wäldern wachsen ebenso zahlreiche ungenießbare oder gar giftige Pflanzen.

Quelle: <https://www.kraeuter-buch.de/magazin/wildkraeuter-und-heilpflanzen-bestimmen-71.html>

STATION 2: AM SCHWAIGHOFBACH



ENTSPANNEN



ERLEBEN

ACHTSAMKEIT



10 MIN

JEDES ALTER

3-2-1 ÜBUNG

Sehen, tasten und hören

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Achten Sie auf **DREI Dinge**, die Sie sehen, z. B. den Baum – den Fluss – den Stein vor Ihnen auf dem Weg (jeweils zwei bis drei Sekunden für die Wahrnehmung), dann auf drei Geräusche, zum Beispiel das Plätschern des Wassers, Ihre eigenen Schritte auf dem Untergrund, den Gesang der Vögel. Als Nächstes achten Sie auf drei Tastempfindungen, zum Beispiel der Boden unter den Füßen, der Wind im Gesicht, die Hände in der Tasche.

Dann beginnt die zweite Serie, nun mit **ZWEI** Dingen, die Sie sehen, zwei Geräuschen, zwei Tastempfindungen. Wenn Sie genug Eindrücke wahrnehmen, wählen Sie andere in der ersten Serie (ist aber kein Muss). Zum Schluss **EIN** Natureindruck, den Sie sehen... ein Geräusch...eine Tastempfindung...

Quelle: Adaptiert nach Huppertz & Schataneck. *Achtsamkeit in der Natur*. Jungfermann, 2015.



ERFAHREN

PFLANZEN
TIERE

JEDES ALTER

DIE HASELNUSS

Eine Nuss, die vielen schmeckt ... vor allem der Haselmaus!

LEBENSRAUM: WIESE | WALD

Überall entlang des Weges wächst die Hasel. Botanisch ist die Hasel ein Strauch: Sie besitzt viele Stämme, die 5 bis 6 Meter hoch werden. Schneidet man die Stämme ab, schlägt die Hasel aus dem Stock wieder aus und bildet neue Triebe. Sie kommt in ganz Europa bis zum Kaukasus vor. Seit Jahrtausenden wird sie vom Menschen als Nahrungsquelle genutzt.

Die Nüsse werden nicht nur von uns Menschen, sondern auch von vielen Tieren gerne gefressen, etwa von Käfern, kleinen Säugetieren wie Eichhörnchen, Siebenschläfern und Mäusen sowie von Vögeln wie den Eichelhähern, Kleibern oder Spechten. Findet man eine Haselnussschale mit Fraßspur, kann man daran erkennen, welches Tier die Nuss gefressen hat: Ein kleines rundes Loch macht der Nussbohrer, ein kleiner Rüsselkäfer. Wurde die Nuss aufgebrochen oder gespalten und man findet keinerlei Nagespuren, war es ein Eichhörnchen, das die Nuss mit seinen Zähnen aufknackt, oder ein Vogel, der mit dem Schnabel ans Werk gegangen ist. Gibt es ein Loch mit vielen kleinen Nagespuren, war es wohl eine Maus. Ist das Loch rund und die Innenkante fast glatt, dann muss es eine Haselmaus gewesen sein.

Probiere es selbst aus: Suche am Rückweg unter den Haselstauden nach angeknabberten Nüssen und überlege, welches Tier daran gefressen haben könnte.

Quelle: www.bundesforste.at/natur-erlebnis/biosphaerenpark-wienerwald/projekte.html

Link: *Hier gibt es Hilfe bei der Nussbestimmung*



ERLEBEN

ACHTSAMKEIT
BEWEGUNG
KREATIV
WAHRNEHMUNG



15 MIN

JEDES ALTER

SUCHE ETWAS

Ein ideales Spiel, um längere Wegstrecken zu überbrücken und interessant zu gestalten

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Jede Person darf sich von einer anderen etwas wünschen, das mit einem Eigenschaftswort beschrieben wird: z.B. etwas Blaues, Rotes, Spitzes, Weiches, Rundes ... Wer es besonders ausgefallen will, kann sich auch etwas Peinliches, Dynamisches, Flugfähiges, Bedrohliches, Sinnstiftendes, Idiotisches, Romantisches ... wünschen und sich überraschen lassen, was hergebracht wird!

Danach suchen alle entlang des Weges, der gegangen wird (oder auf der Wiese oder im Wald, wo man sich aufhält) ein Ding aus der Natur das zum Gewünschten passt. Wenn etwas nicht transportiert werden kann, wird der Beschenkte zum Ding geholt. Nett ist, wenn es abschließend eine gemeinsame Übergabe gibt.

Bei manchen Wünschen ist es lustig gut zu argumentieren, warum etwa der kleine Stein etwas Sinnstiftendes darstellen soll...

Quelle: Adaptiert nach: Schelakovsky, Andreas. Methodensammlung für naturbezogene Pädagogik. 2015.

Link, Zugriff: 29.6.2016, 13:45

STATION 3: SCHNELLE BÄCHE



ERFAHREN

LEBENSÄRÄUME

JEDES ALTER

DER GEBIRGSBACH

Kaltes, klares Wasser

LEBENSRAUM: FLUSS/BACH

Direkt an der Quelle ist das Bachwasser kalt, klar und nährstoffarm, hier kommen nur wenige spezialisierte Lebewesen vor wie die Kieselalgen und einige wenige Kleintiere, zum Beispiel Bachflohkrebse und Köcherfliegen.

Sobald sich mehrere Quellbäche vereinigen, entsteht ein Bach. In diesem finden nun auch Fische geeignete Lebensbedingungen vor. Die Namen der einzelnen Flussabschnitte leiten sich übrigens von der jeweils dort lebenden typischen Fischart ab. So werden etwa die Oberläufe unserer Fließgewässer, die starkes Gefälle und starke Strömung aufweisen, als Forellenregion bezeichnet.

Die Forelle mit ihrer stromlinienförmigen Körperform hat sich perfekt an diese Bedingungen angepasst. Sauerstoffreiches, sauberes Wasser ist für sie ebenso wichtig wie vielfältige Strukturen – etwa unterspülte Ufer, die als Ruhezone dienen. Zur Fortpflanzung sucht die Bachforelle sandig-kiesige Flachwasserbereiche auf, wo sie mit ihrer Schwanzflosse Laichgruben in das Sediment schlägt.

Feine Substrate wie Schlamm und Sand werden durch die hohen Fließgeschwindigkeiten in Gebirgsbächen fortgeschwemmt. Abgesehen vom Algenbewuchs auf den Steinen kommen hier kaum Wasserpflanzen vor.

Quelle: Naturfreunde Internationale: Wasser:Lebens:Raum Broschüre: "Bäche, Flüsse und Auwälder" (link)



ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT
ATEMÜBUNG
GESCHICHTE
KÖRPERÜBUNG
VISUALISIEREN



5 MIN

ERWACHSENE JUGENDLICHE

DER SAUERSTOFFKREISLAUF

Vom Blatt in den Körper.

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Kohlenstoff und Sauerstoff sind die zwei wichtigsten Atome für das Leben auf unserem Planeten. In einem ständigen Kreislauf werden Kohlenstoff und Sauerstoff von den Lebewesen aufgenommen und abgegeben: Wir Menschen nehmen beim Einatmen Sauerstoff auf, beim Ausatmen geben wir Kohlenstoff ab. Die Pflanzen wiederum nehmen den Kohlenstoff über winzige Öffnungen in den Blättern auf, um zu wachsen, und geben dafür Sauerstoff ab. Jedes einzelne Kohlenstoffatom in ihrem Körper hat diesen Kreislauf schon viele Male durchwandert, jedes war schon einmal Bestandteil einer Pflanze.

Suchen Sie sich einen angenehmen Platz unter Bäumen. Lassen Sie Ihre Atmung ruhig werden. Atmen Sie mehrmals tief ein und aus. Stellen Sie sich dabei vor, Sie atmen den Sauerstoff, den die Bäume ringsherum produzieren, in Form einer grünen Wolke ein.

Jetzt konzentrieren Sie sich auf das Ausatmen. Beim Ausatmen geben ihre Lungen Kohlenstoff an die Atemluft ab. Folgend Sie in der Vorstellung Ihrer Atemluft. Sie strömt aus Mund und Nase und steigt in das Kronendach auf. Die Blätter der Bäume nehmen diesen Kohlenstoff auf, um zu wachsen.

Spüren Sie Ihren Körper und stellen Sie sich vor, wie er Teil dieses Kreislaufs ist, ein ewiger Austausch von Sauerstoff und Kohlenstoff zwischen Pflanze und Mensch. Bei jedem Atemzug stehen Sie mit diesem Kreislauf in Verbindung.

Atmen Sie noch ein paarmal tief ein und aus.

Quelle: David Bröderbauer



ERLEBEN

KREATIV
WAHRNEHMUNG



JEDES ALTER

TASTSPIEL

Errätst du es?

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Sammele beliebig viele Gegenstände aus der Natur – egal ob Steine, Nüsse, Äste, Blätter, Moos oder etwas anderes.

Zeige sie nicht den anderen Personen in deiner Gruppe. Sie müssen zuerst ihre Augen schließen. Dann gibst du ihnen immer einen Gegenstand in die Hand. Jetzt müssen sie mit geschlossenen Augen raten, was es ist.

Das Spiel wird schwieriger, wenn die Gegenstände alle nacheinander ertastet werden und alle erst zum Schluss sagen dürfen, was sie glauben ertastet zu haben.

Quelle: Adaptiert nach Geißler & Rieger. Das große Ravensburger Natur-Spielebuch. Ravensburg, 2007.