

# 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 Ruhezonen 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.



## 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.