

GAISBERGRUNDE STATION 2: SEENBLICK



ENTSPANNEN



ERLEBEN

ACHTSAMKEIT
WAHRNEHMUNG



10 MIN

JEDES ALTER

GERÄUSCHE-LANDKARTE

Klangraum Natur

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

Suche dir einen Platz, wo du ungestört bist. Setz dich hin, sei ganz leise, und achte auf die Geräusche, die du in deiner Umgebung wahrnimmst. Hör genau hin, welche verschiedenen Geräusche du bemerkst, und aus welcher Richtung sie kommen. Achte auch darauf, wie sich die Geräusche mit der Zeit verändern, während du auf deinem Platz sitzt.

Variante: Wenn du ein Blatt Papier und einen Stift dabei hast, zeichne die Geräusche darauf ein: In die Mitte des Blattes zeichnest du dich selbst. Für jedes Geräusch zeichnest du ein Symbol (zB ein Vogel für eine Vogelstimme) rundherum in der jeweiligen Richtung ein, aus der du das Geräusch wahrgenommen hast. Ist ein Geräusch weit weg, wird es an den Bildrand gezeichnet, ist es ganz nah, wird es auch nahe bei dem gezeichneten „Ich“ eingetragen.

Wenn du kein Papier und keinen Stift dabei hast, kannst du mit den Fingern mitzählen, wie viele verschiedene Geräusche du gehört hast.

Adaptiert nach: Naturfreunde Wasser:Rucksack-Infomappe.



ERFAHREN

LEBENSRAÜME
PFLANZEN
TIERE



5 MIN

JEDES ALTER

NATURWALDRESERVAT GAISBERG

Geschützter Lebens- und Forschungsraum

LEBENSRAUM: WALD

Der Steilhang, der vom Gipfelplateau des Gaisbergs zur Stadt hin abfällt, ist ein geschützter Landschaftsteil und seit 1988 als „Naturwaldreservat Gaisberg“ ausgewiesen. Fichten, Tannen und Buchen bilden hier einen abwechslungsreichen Mischwald und auch ein Bestand an Kiefern ist hier zu finden.

Dieser naturnahe Mischwald ist ein vielfältiger Lebensraum für Tiere und Pflanzen. So bietet das Naturwaldreservat einen wichtigen Rückzugsort für Arten wie das Haselhuhn oder verschiedene Specht-Arten. Und auch bedrohte Pflanzen finden hier ein Refugium, wie zum Beispiel die Mücken-Händelwurz, eine Orchidee, die mit ihren lila Blüten viele Schmetterlinge anlockt.

Als Naturwaldreservate wurden Flächen ausgewählt, auf denen sich das Ökosystem Wald ohne menschliche Einflüsse entwickeln und somit der natürliche Prozess beobachtet werden kann. Innerhalb ihrer Grenzen ist jede Entnahme von Holz oder jede sonstige forstliche Nutzung und Beeinflussung untersagt. Einzig eine ausgewogene Wildbewirtschaftung ist bei Bedarf zur Erhaltung des Reservats möglich.

Diese Flächen leisten somit einen wichtigen Beitrag zur waldökologischen Erforschung der natürlichen Entwicklung eines Waldgebietes und zur Erhaltung der Vielfalt der Arten - sind doch weltweit gesehen mehr als die Hälfte der Tier- und Pflanzenarten in Waldökosystemen zu finden.

Die Weiterentwicklung, Veränderung und auch die Anpassungsfähigkeit des Waldes an äußere Einflüsse, wie zum Beispiel auf das sich verändernde Klima, können hier untersucht werden. Die gewonnenen Ergebnisse dienen daher auch zur Weiterentwicklung eines naturnahen und nachhaltigen Waldes, der den zukünftigen Herausforderungen gewachsen ist.



ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT
KÖRPERÜBUNG



ERWACHSENE

SHINRIN YOKU

Ein Waldbad nehmen

LEBENSRAUM: WALD

„Shinrin Yoku“ kommt aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie „Waldbaden“. Gemeint sind damit Waldspaziergänge, bei denen besonderer Wert auf die Erholung gelegt wird. Zahlreiche Studien belegen, dass das Waldbaden gesundheitsfördernd ist: Unter anderem werden dabei der Blutdruck und der Stresshormonpegel gesenkt.

Wie badet man im Wald? Ganz einfach: Lassen Sie sich auf dem folgenden Wegstück Zeit, gehen Sie langsam und atmen Sie dabei ruhig und tief. Seien Sie offen für alle Eindrücke, die Ihre Sinne ansprechen, ohne danach zu suchen. Vergessen Sie neben dem Sehen nicht auf das Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken. Schließen Sie ab und zu Ihre Augen, um die Natur mit den anderen Sinnen intensiver wahrzunehmen.

Wenn Sie am Weg einen einladenden Platz finden, dann legen Sie dort eine Pause ein und lassen Sie die Atmosphäre des Waldes in Ruhe auf sich wirken.