

GAISBERGRUNDE STATION 3: ALMWIESE



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

BEWEGUNG



10 MIN

KINDER

SPIEGELBILD

Jemanden nachahmen

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

Du verwandelst dich in einen Spiegel und ahmst genau das nach, was eine andere Person vormacht. Bewege dich genau so, wie sich dein Gegenüber bewegt, schau, welche Schritte sie macht, was sie mit den Händen tut. Schaue dir auch den Gesichtsausdruck der Person an, ob sie lacht, ernst schaut, ob sie die Stirn runzelt oder die Nase rümpft. Bleibe dabei still und aufmerksam – es geht dabei nicht darum, die Person nachzuäffen, sondern sie möglichst genau nachzuahmen.

Eine andere Variante dieses Spiels ist, dass du hinter der anderen Person gehst und genau ihren Schritten folgst, also den Fuß dort hinsetzt, wo die Person in hingeworfen hat. Besonders lustig ist das, wenn man über leichte Hindernisse wie einen liegenden Baumstamm oder Steine im Fluss geht.

Nach ein paar Minuten könnt ihr euch abwechseln, und nun wird jemand anderes zu deinem Spiegelbild.

Adaptiert nach www.gruppenspiele-hits.de



ERFAHREN

BEWIRTSCHAFTUNG &
NUTZUNG
PFLANZEN



5 MIN

JEDES ALTER

VIELFÄLTIGE WIRTSCHAFTSWEISEN AM GAISBERG

Von Weiden und Wiesen

LEBENSRAUM: WIESE | BERG

Wiesen, Weiden und Wildwiesen sind wesentliche Landschaftselemente, die die Vielfalt des Naturraums bereichern. Auch auf dem Gaisberg sind vielfältige Grünlandflächen zu finden. Diese sind einst durch die bäuerliche Bewirtschaftung entstanden. Würde die regelmäßige Beweidung oder Mahd eingestellt werden, so kommen rasch Bäume und Sträucher auf. Die Flächen würden mit der Zeit somit verwalden oder verbuschen.

Die Bewirtschaftung der steilen Wiesen haben heute meist hoch spezialisierte Maschinen übernommen. Das Mähgut wird zu Heu verarbeitet und dient im Winter als Futter für das Vieh. Im Gegensatz zu den Talwiesen, die mehrmals im Jahr gemäht und gedüngt werden, lässt die Höhenlage hier auf rund 1.000 Metern Seehöhe meist nur eine extensive Bewirtschaftung zu. Dies kommt der Artenvielfalt zugute: Im Gegensatz zu den oft eintönigen, von Löwenzahn und hochwüchsigen Gräsern dominierten Talwiesen wächst hier ein breites Spektrum an Blütenpflanzen. Davon profitieren die Blütenbesucher, allen voran die Insekten, für die die Bergwiesen ein wichtiger Lebensraum und eine bedeutende Nahrungsquelle sind.

Noch artenreicher sind häufig extensiv bewirtschaftete Weiden. Wie hier, oberhalb der Rastbank, schafft das Weidevieh durch Fraß und Betritt viele unterschiedliche Kleinlebensräume. Gräser wie etwa die Fieder-Zwenke oder das Kalk-Blaugras werden hier auf dem Weide-Halbtrockenrasen gefördert, andere wiederum verdrängt.

Für die Tiere ungenießbare Pflanzen wie etwa der Weiße Germer müssen vom Landwirt regelmäßig entfernt werden, damit sie nicht überhand nehmen.