

# MARCHAUEN

Eine Aulandschaft mit Storchenkolonie

**BUNDESLAND**

Niederösterreich

**JAHRESZEIT**



**GEHZEIT**

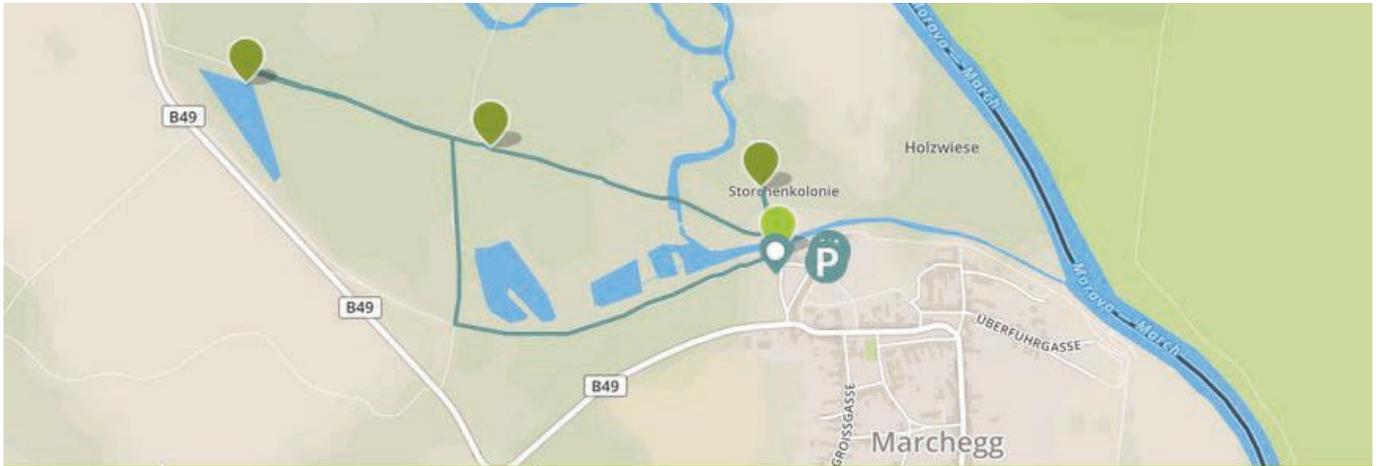
1,5 H

**ZEIT FÜR AKTIVITÄTEN**

0,45 H

**WEGSTRECKE**

3,2 KM



## KURZBESCHREIBUNG

Wenige Kilometer vor ihrer Mündung in die Donau hat die March mit der Auenlandschaft bei Marchegg ein beeindruckendes Naturparadies geschaffen. Der Wohlfühlweg führt durch das Herzstück der Marchauen und lädt zum Erleben der vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt ein.

Achtung: Der Storchenweg ab der Abzweigung bis zum Damm ist für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen nur bedingt geeignet (tw. Wiesenweg bzw. grober Schotter, relativ steiler Aufstieg auf den Damm). Wer sich unsicher fühlt, nimmt den Hinweg zum Ausgangspunkt.

**LEBENSRAUM**

Wiese|Wald|Fluss

**STRECKE**

Rund- bzw. Streckenwanderung

**STRECKENINFORMATION**

Steigung (max) 4 %

## WEG

Der Wohlfühlweg startet beim Schloss Marchegg, von wo man nach wenigen Schritten die Meierhofbrücke beim Eingang zum Naturschutzgebiet „Untere Marchauen“, auch WWF-Reservat genannt, erreicht. Über die Brücke geht es geradeaus zum ersten Highlight entlang des Weges, dem Aussichtsturm bei der Storchenkolonie. Körperlich fitte BesucherInnen können den Turm besteigen, für alle anderen bietet sich auch von der Bank am Fuße des Turmes, bei der Station 1 des WohlfühlWeges, ein guter Blick auf die größte auf Bäumen nistende Storchenkolonie Mitteleuropas.

Vom Aussichtsturm geht es ein paar Meter auf demselben Weg retour, bei der ersten Weggabelung nach rechts (Wegmarkierung: Biber-, Unken- und Storchenweg), in ein von Pferden beweidetes Gebiet. (Achtung: immer am gekennzeichneten Weg bleiben, Abstand zu den Pferden halten und diese nicht füttern oder streicheln, Hunde an der Leine führen und die Tore bitte sorgfältig schließen!)

Wir folgen dem „Unkenweg“ bis zum zweiten Steg mit schönem Ausblick in die Auenlandschaft bei Station 2. Weiter geht es geradeaus bis zur „Unkenplattform“, die zu einer Rast und zum Beobachten der Aubewohner einlädt (Station 3).

Wer Lust auf einen größeren Rundgang durch die Au hat, kann von hier aus dem Unken- (ca. 4 km) oder Biberweg (ca. 7 km, bei Hochwasser nicht begehbar) folgen. Wer auf dem Wohlfühlweg bleiben möchte, kehrt um und geht auf demselben Weg retour bis zum Storchenweg, der nach rechts durch ein Wiesengebiet zum Marchdamm führt. Die „Biberhütte“ lädt erneut zu einer Rast ein, zahlreiche Infotafeln informieren über die charakteristischen Tierarten der Au, wie den Biber, den Eisvogel oder die Sumpfschildkröte. Am Marchdamm angekommen, führt der Weg nach links retour zum Ausgangspunkt.

Achtung: Der Storchenweg ab der Abzweigung bis zum Damm ist für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen nur bedingt geeignet (tw. Wiesenweg bzw. grober Schotter, relativ steiler Aufstieg auf den Damm). Wer sich unsicher fühlt, geht einfach geradeaus weiter am selben Weg wie beim Hinweg.

## WOHLFÜHLEN

### INFRASTRUKTUR

- Barrierefreies WC: Wird im Zuge der Vorbereitungen für die Landesausstellung 2022 im Schloss errichtet.
- Sitzgelegenheiten: Entlang des Weges sind mehrere Bänke aufgestellt.
- Parkplatz beim Schloss

### EINKEHRMÖGLICHKEIT

Kleines Buffet direkt beim Schloss, mehrere Gasthäuser in Marchegg

### AUSSICHT

Immer wieder schöne Aussicht auf die Auenlandschaft.

---

## BARRIEREN

### MOBILITÄT

Ab der Abzweigung bis zum Damm ist der Weg für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen nur bedingt geeignet (tw. Wiesenweg bzw. grober Schotter, relativ steiler Aufstieg auf den Damm). Wer sich unsicher fühlt, nimmt den Hinweg zum Ausgangspunkt.

### BODENBESCHAFFENHEIT

Teils Schotterweg, teils Wiesenweg, teils verfestigter Erdboden; Holzrampen über die Augewässer.

### STEIGUNG

Keine (außer Rampen und Aufstieg zum Damm)

### STUFEN

Keine Stufen am Weg. Plattform bei Station 1 nur über Stufen erreichbar.

### SPALTEN

Keine Spalten am Weg (außer kleine Spalten auf Holzrampen und Brücken)

### WEGBREITE

mind. 1,5 Meter

---

## ANREISE

Mit der Bahn nach Marchegg, dann mit dem Bus zum Schloss (nur wochentags). Weitere Infos: <http://www.marchegg.at/Anreise>

**Next bike:** Direkt beim Bahnhof und beim Schlossgasthof (vor dem Schlosseingang) gibt es eine „next bike“-Station. Infos und Vorreservierungen auf: [www.nextbike.at](http://www.nextbike.at)

**Marchfeld mobil:** Das Marchfeldtaxi kann bis zu 60 Minuten vorab telefonisch gebucht werden (Tel. 0123 500 44 11). Weitere Infos zu Betriebszeiten und Tarif auf: [www.istmobil.at](http://www.istmobil.at)

Parkplätze sind direkt beim Schloss vorhanden.

## MARCHAUN STATION 1: STORCHENKOLONIE



### ERFAHREN

LEBENSÄÄUME  
TIERE



5 MIN

JEDES ALTER

### DIE STORCHENKOLONIE

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | FLUSS|BACH

In unmittelbarer Nahе zum Schloss Marchegg befindet sich die gröſste baumbrutende Weißstorch-Kolonie Mitteleuropas. Die unter Naturschutz stehenden Weistorche brüten hier auf alten Eichen und suchen auf den Feuchtwiesen nach Futter.

Vom Frühling bis in den Spätsommer (Ende März bis Mitte August) können die majestätischen Vögel mit dem charakteristischen schwarz-weißen Gefieder und dem roten Schnabel in den Marchauen beobachtet werden.

Gleich bei ihrer Ankunft im Frühling beziehen sie ihre Nester und legen drei bis fünf Eier, die von beiden Eltern einen Monat lang bebrütet werden. Storcheneltern sind mit der Aufzucht der Jungtiere sehr beschäftigt, verschlingt doch ein Junges bis zu 1,2 kg Futter pro Tag. Auf dem Speiseplan der Storchenfamilie stehen Kaulquappen, Frösche, Insekten und Mäuse.



### ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT  
ATEMÜBUNG

ERWACHSENE JUGENDLICHE

### KREISE AUSDEHNEN

Nahes und Fernes wahrnehmen

LEBENSRAUM: WIESE | SEE | BERG

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz mit Ausblick. Schließen Sie kurz die Augen und spüren Sie zuerst sich selbst, ihr Gewicht, ihren Atem, die Temperatur, Wind, Sonne, Haare auf der Haut...

Dann öffnen Sie Ihre Augen wieder und weiten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die ganz nahe Umgebung um Sie herum – auf den Boden, die Gräser, Insekten...nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit.

Danach weiten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die nähere Umgebung, etwa 10 Meter in Ihrem Umkreis aus. Betrachten Sie aufmerksam und in Ruhe die Wiese, die größeren Büsche...

Als nächstes lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit sehr weit werden, sich erstrecken bis an den Horizont, dem weiten Himmel über Ihnen... lassen Sie Ihren Blick entspannt über die Landschaft schweifen... und atmen Sie bewusst.

Zum Schluss kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zu sich zurück, spüren Sie ihr Gewicht... atmen Sie einige Male tiefer, wie nach dem Aufwachen am Morgen... und beenden Sie damit diese Aufmerksamkeitsreise.



## ERLEBEN

KREATIV  
WAHRNEHMUNG



10 MIN

JEDES ALTER

### LEBENDE KAMERA

Schnappschüsse mit den Augen machen

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

Zwei Personen tun sich zusammen. Eine Person ist der Fotograf, die andere die Kamera. Der „Fotograf“ sucht schöne und interessante Naturschauplätze und führt die „Kamera“ sachte dorthin. Gesprochen wird so wenig wie möglich. Die „Kamera“ hält währenddessen die Augen geschlossen (die Augen können auch verbunden werden, aber der „Fotograf“ hält sie mit den Händen zu). Der „Fotograf“ richtet die „Kamera“ auf sein Motiv aus und sagt dann „klick“. Jetzt öffnet die „Kamera“ die Augen und betrachtet das Motiv für 3 bis 5 Sekunden. Dann werden die Augen wieder geschlossen. Weitere Aufnahmen können folgen. Dabei können unterschiedliche Aufnahmen (Nahaufnahme, Weitwinkel, Teleobjektiv,...) und Perspektiven erprobt werden. Dann wird getauscht.

Quelle: Adaptiert nach Joseph Cornell. *Mit Cornell die Natur erleben*. Verlag an der Ruhr, 2006.

## MARCHAUEN STATION 2: AUENLANDSCHAFT



**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.



**ENTSPANNEN**



**ERLEBEN**

ACHTSAMKEIT  
WAHRNEHMUNG



10 MIN

JEDES ALTER

## ABBILD DER NATUR

Achtsames Betrachten

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

Betrachten Sie ein Naturphänomen, das Ihnen ins Auge fällt – etwa einen Baum, eine Blüte, ein Stück Erde oder eine Landschaft. Schließen Sie nun die Augen und lassen Sie ein inneres Abbild des Betrachteten entstehen. Es kann das Gesamtbild sein, einzelne Elemente oder Formen daraus oder Farbeindrücke. Nehmen Sie das wahr, was vor Ihrem inneren Auge erscheint. Öffnen Sie nun wieder für kurze Zeit die Augen, betrachten Sie weitere Details und fügen Sie sie bei geschlossenen Augen Ihrem inneren Bild hinzu. Wiederholen Sie den Abgleich zwischen dem inneren Bild und dem tatsächlichen Naturphänomen so oft Sie möchten. Achten Sie darauf, welche Einzelheiten Ihre Aufmerksamkeit anregen und wie sich die Wahrnehmung des Phänomens und vielleicht auch Ihre Reaktion auf das Bild verändern.

*Adaptiert nach Huppertz & Schatanek. Achtsamkeit in der Natur. Junfermann, 2015.*





## ERFAHREN

LEBENSRAÜME



5 MIN

JEDES ALTER

## AUENLANDSCHAFT

Die Auenlandschaft an der March

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | FLUSS/BACH

Auenlandschaften gehören zu den artenreichsten Ökosystemen Mitteleuropas. Durch die Dynamik des Flusses und die periodischen Überschwemmungen entstehen laufend neue Lebensräume, wie Tümpel, Senken, Schotter- und Sandbänke.

Durch die Regulierung der March wurde diese Vielfalt seit Beginn des 20. Jahrhunderts stark eingeschränkt: Die Ufer wurden befestigt, der Flusslauf verschmälert, die Auengewässer vom Fluss abgetrennt. Neben den unmittelbaren Auswirkungen auf die Tier- und Pflanzenwelt sind die Auswirkungen auch für uns Menschen gravierend, weil dadurch wichtige Wasserrückhalteräume verloren gingen und es flussab verstärkt zu Problemen mit Hochwasser kommt. Daher werden heute im Zuge von Renaturierungsprojekten die Verbindungen der March mit ihren Augewässern wiederhergestellt und die natürliche Dynamik des Flusses gefördert.

## MARCHAUNEN: STATION 3 | UNKENPLATTFORM



### ERFAHREN

LEBENSÄRÄUME  
TIERE



5 MIN

JEDES ALTER

### DIE ROTBAUCHUNKE

Klangkünstlerin der Au

LEBENSRAUM: FLUSS/BACH

Im Fröhling und Sommer tönen die klangvollen „uuh-uuh-uuh“-Rufe der männlichen Rotbauchunken von früh bis spät durch die Au. Mit ein bisschen Glück lassen sich die kleinen Tiere auch beobachten, wie sie in der Sonne liegen und auf Insekten lauern. Dank ihrer unscheinbaren, grauen bis braunen Färbung sind die bis 5 cm großen Froschlurche recht gut vor ihren Fressfeinden, wie dem Storch oder Ringelnattern, getarnt. Droht ihnen Gefahr, so stellen sie ihren rot-orange gefärbten Bauch als Warnung zur Schau und sondern ein ungenießbares Sekret ab.

Durch die Trockenlegung von Augewässern haben die Rotbauchunken in den letzten Jahrzehnten viele ihrer Lebensräume verloren und zählen heute zu den EU-weit gefährdeten Arten. Das Naturschutzgebiet „Untere Marchaunen“, in dem sich auch das WWF-Reservat befindet, spielt daher eine wichtige Rolle für ihre Erhaltung.



### 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: Indie 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.



## ENTSPANNEN



10 MIN

ERWACHSENE JUGENDLICHE

## WETTERFÜHLIGKEIT

Das Wetter mit allen Sinnen wahrnehmen

LEBENSRAUM: WIESE | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Erkunden Sie mit allen Sinnen das Wetter. Beginnen Sie mit dem Tastsinn: Wie fühlen sich der Sonnenschein, Regen, Wind, Schnee auf Ihrer Haut an? Beachten Sie zum Beispiel Temperaturunterschiede an einzelnen Körperstellen. Dann beobachten Sie mit ihren Augen, wie sich die Umgebung durch das Wetter verändert: Bewegung durch Wind, Tropfen auf Blättern, vertrocknende Blätter, offene oder geschlossene Blüten.

Versuchen Sie anschließend, das Wetter zu hören: das Prasseln der Regentropfen, das Vogelgezwitscher nach einem Unwetter, das Knarren der Bäume bei starkem Wind. Zuletzt versuchen Sie, das Wetter mit der Nase wahrzunehmen. An warmen Sommertagen im Wald riecht man etwa das Harz der Nadelhölzer, nach einem Regen riecht man das feuchte Gras.

Es lohnt sich, die Übung bei unterschiedlichen Wetterlagen zu wiederholen.

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

