

AM SÜSSENBERG BEI MAUTERN

Herrliche Ausblicke über die Wachau zwischen Weinbergen

BUNDESLAND

Niederösterreich

JAHRESZEIT



GEHZEIT

1,5 H

ZEIT FÜR AKTIVITÄTEN

0,3H

WEGSTRECKE

5,2KM

AM SÜSSENBERG IN MAUTERN

Herrliche Ausblicke über die Wachau

Ausgangspunkt des Weges ist der Parkplatz vor der Römerhalle in Mautern an der Donau. Von dort geht es flussaufwärts an einem kleinen Auwald vorbei zur Johanneskirche. Der weitere Wegverlauf führt durch Weinberge, mit wunderschönem Ausblick auf die Kulturlandschaft Wachau.



Übungen und Spiele einfach bei den Stationen mittels QR-Code abrufen!

www.wohlfühlwege.at/suessenberg

Alle Informationen auf: www.wohlfühlwege.at



STRECKENINFORMATION

GEHZEIT
90 MIN

WEGSTRECKE
5,2 KM

LEBENSRAUM

Wiese|Wald|Fluss

STRECKE

Rundwanderung

STRECKENINFORMATION

Steigung (max) 9 %

WEG

Wir starten am Parkplatz vor der Römerhalle in Mautern an der Donau. Der WohlfühlWeg führt über die gesamte Wegstrecke entlang des lila markierten „Süßenberg-Weg“ mit der Nummer 2 (eine Überblickstafel und entsprechende Wegmarkierungen befinden sich am Parkplatz). Flussaufwärts gelangen wir über einen asphaltierten Weg zur Starttafel des WohlfühlWeges, die uns noch einmal einen Überblick über den Wegverlauf gibt. Weiter geht es entlang eines kleinen Auwaldes und einiger Marillengärten – der Weg führt hier ein kurzes Stück entlang des Donauradweges. Wir gehen weiter geradeaus, kommen an den ersten Weinbergen vorbei und gelangen schließlich nach Hundsheim. Kurz nachdem wir eine Straßenkreuzung gequert haben, wartet bei der Johanneskirche die erste Station des WohlfühlWeges auf uns: Der etwas versteckte, ruhige Vorplatz bei der Kirche bietet eine Rastmöglichkeit und gibt einen ersten Blick auf die Donau frei.

Ein Stück geht es weiter entlang der Donau, dann verlassen wir den Weg und biegen links, dem Wegweiser folgend, ab. Der Weg führt hier mit einer leichten Steigung aufwärts in Richtung Weinberge. Vorerst geht es noch über einen Lössweg vorbei an Wiesen mit Marillenbäumen. Nach einer kleinen Brücke über den Mauternbach führt der Weg auf einem schmalen Trampelpfad kurz etwas steiler bergauf und wir gelangen zu einer Straßenkreuzung, die wir schräg überqueren. Nach ein paar Metern erreichen wir einen Spielplatz mit Rastmöglichkeit, die Station 2. Hier können wir den Ausblick über die Landschaft genießen.

Von hier geht es weiter auf einer asphaltierten Straße, wieder parallel zur Donau. Der Flussrichtung folgend, führt uns der Weg entlang von Weinbergen zur Station 3 beim Panoramablick. Eine Rastbank lädt hier mit einem fantastischen Ausblick zum Verweilen ein. Ein Stück weiter führt der Weg nach links weg. Es geht ein Stück bergab und wir gelangen zurück ins Ortszentrum, wo wir, der Markierungen folgend, wieder zurück zum Ausgangspunkt gelangen.

WOHLFÜHLEN

AUSSICHT

Schöne Aussicht auf die Wachau

INFRASTRUKTUR

Am Weg entlang stehen viele Rastbänke zum Ausruhen.

Ein (barrierefreies) WC befindet sich in der Nähe des Parkplatzes beim Rathaus.

EINKEHRMÖGLICHKEIT

Es finden sich Heuriger am Weg und Gasthäuser im Stadtzentrum.

BARRIEREN

MOBILITÄT

Der Weg ist nicht geeignet für Rollstuhlfahrer und auch für Kinderwagen beim Wegstück kurz vor der Station 2 zu schmal.

BODENBESCHAFFENHEIT

Der Weg ist teilweise asphaltiert und führt zwischendurch auf einem Feldweg.

STEIGUNG

Eine stärkere Steigung befindet sich vor der Station 2 bei einem sehr schmalen Treppelweg.

ANREISE

ÖFFENTLICHE ANREISE

Mit der Bahn nach Krems und weiter mit dem Bus (4887, WL1 oder WL 2) nach Mautern an der Donau.

PKW

Großer öffentlicher Parkplatz vor dem Römermuseum

SÜSSENBERG: STATION 1 | JOHANNESKIRCHE



ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT
ATEMÜBUNG
KÖRPERÜBUNG



15 MIN

ERWACHSENE JUGENDLICHE

ATEMRHYTHMUS

Auf den eigenen Atem achten

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

Setzen Sie sich auf eine Bank oder den Boden, so dass Sie gut ausbalanciert und einigermaßen bequem eine Weile ruhig sitzen können. Schließen Sie die Augen oder richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt etwa zwei Meter vor Ihnen auf dem Boden.

Spüren Sie, wo Ihr Körper Kontakt mit der Unterlage hat, wo er getragen und unterstützt wird. Nehmen Sie wahr, wie sich das anfühlt.

Werden Sie sich Ihres Atems bewusst, wo und wie sich Ihr Körper im Atemrhythmus bewegt.

Wenn der Atemstrom in den Körper hinein fließt und wieder heraus, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die sich stetig verändernden Empfindungen in Ihrer Bauchdecke. Bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit dabei, während des Einatmens und des Ausatmens, von einem Atemzug zum nächsten.

Erlauben Sie Ihrem Körper, einfach in seinem Rhythmus zu atmen. Sie brauchen nichts zu verändern oder zu kontrollieren, beobachten Sie einfach die Empfindungen, von einem Moment zum nächsten.

Wenn Gedanken auftauchen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zur Bewegung der Bauchdecke. Tun Sie das immer wieder, so oft Sie abschweifen. Das ist ganz in Ordnung und hilft, Ihre Fähigkeit zur Achtsamkeit zu entwickeln. Haben Sie Geduld mit sich selbst. Wenn Sie sich selbst kritisch bewerten, bemerken Sie dies und lenken dann die Aufmerksamkeit wieder zurück zum Atem.

Nach etwa 15 Minuten weiten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den ganzen Körper aus, und auf den Raum, der Sie umgibt. Öffnen Sie die Augen oder lassen Sie Ihren Blick umherschweifen und seien Sie bereit und wach für das, was als nächstes auf Sie zukommt.



ERFAHREN

LEBENSÄUERE
TIERE



JEDES ALTER

DIE DONAU IN DER WACHAU

LEBENSRAUM: FLUSS/BACH

Die Wachau ist das Durchbruchstal der Donau durch das aus Urgesteinen aufgebaute Massiv der Böhmisches Masse. Neben dem Nationalpark Donauauen findet sich hier die letzte freie Fließstrecke der Donau in Österreich. Die Wachau hat nicht nur eine große kulturhistorische Bedeutung – die sich in der Auszeichnung als UNESCO Weltkulturerbe widerspiegelt –, sie ist auch mit der frei fließenden Donau von hoher ökologischer Bedeutung.

So leben hier etliche gefährdete Fischarten, wie der imposante Huchen, der mit einer Körperlänge von bis zu 150 cm zu den weltweit größten Süßwasserfischen gehört. Der auch als Donaulachs bezeichnete Raubfisch wandert im Frühjahr zum Laichen in die Nebenflüsse der Donau, wo auch die Jungfische ihre ersten Lebensjahre verbringen, bevor sie mit zunehmender Körpergröße in die Donau wandern. Frei fließende, unverbaute Flussstrecken sind für den Huchen wie auch für viele andere Flussfische überlebensnotwendig.



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.

SÜSSENBERG: STATION 2 | AM SPIELPLATZ



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

BEWIRTSCHAFTUNG &
NUTZUNG
LEBENSRAÜME
PFLANZEN



JEDES ALTER

LÖSS UND WEIN

LEBENSRAUM: WIESE | WALD

Die für die Wachau typischen Lössböden entstanden vor rund 10.000 Jahren, als kalkhaltige Flugsande auf dem Urgestein abgelagert wurden. Dank des hohen Kalkgehalts und der guten Wasser-, Nährstoff- und Wärmespeicherfähigkeit bilden sie gemeinsam mit dem milden Klima die optimale Voraussetzung für den Weinbau. Charakteristisch sind auch die Lösswege, die sich durch die Kraft des abfließenden Regenwassers im Laufe der Jahrhunderte tief in das Umland eingeschnitten haben und beeindruckende Hohlwege mit fast senkrechten, manchmal mehrere Meter hohen Wänden bilden.

Der Weinbau hat in der Wachau eine jahrtausendealte Tradition, die auf die Zeit der Römer zurückgeht. Die für den Anbau der Weinstöcke angelegten Terrassen sind bis heute das prägende Wahrzeichen der Wachau geblieben. Mit ihren steilen Rainen und händisch errichteten Steinmauern sind sie von hoher ökologischer Bedeutung und beherbergen viele gefährdete Tier- und Pflanzenarten – von bunt gefärbten Schmetterlingen wie dem Osterluzei-Falter und dem Fetthennen-Bläuling bis hin zu prächtigen Orchideen wie dem Helmknabenkraut.



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.



ENTSPANNEN



ERLEBEN

ACHTSAMKEIT
VISUALISIEREN



5 MIN

ERWACHSENE JUGENDLICHE

WEITBLICK

Mit den Sinnen in die Welt eintauchen

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

Suchen Sie sich einen Platz zum Stehen. Blicken Sie in Richtung Sonne. Beginnen Sie, sich sehr langsam um ihre eigene Achse zu drehen und Ihre Umgebung zu betrachten – so, als würden Sie diese zum ersten Mal sehen. Nehmen Sie sich dafür mindestens eine Minute Zeit. Beim zweiten Durchgang blicken Sie auf den Himmel und beobachten zum Beispiel Baumkronen, Farben und Formen oder einzelne Wolken. Nehmen Sie sich dafür erneut mindestens eine Minute Zeit. Beim letzten Durchgang konzentrieren Sie sich auf den Boden, auf dem Sie stehen, und drehen sich wie beim ersten Durchgang im Kreis. Versuchen Sie auch den Untergrund, auf dem Sie stehen, mit den Füßen zu fühlen. Sie können zum Schluss auch springen, um zu spüren, wie fest der Untergrund ist.

Quelle: *Adaptiert nach* Huppertz & Schatanek. Achtsamkeit in der Natur. Jungfermann, 2015. S111



ENTSPANNEN



ERLEBEN

WAHRNEHMUNG



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.



ERFAHREN

TIERE



JEDES ALTER

ZIESEL UND SMARAGDEIDECHSE

zwei typische Bewohner der Weinbaulandschaft

LEBENSRAUM: WIESE | WALD

Das zierliche Ziesel fühlt sich in den Weinbergen besonders wohl. Mit ein bisschen Glück können die scheuen Tiere entlang des WohlfühlWeges beobachtet werden, wenn sie auf der Suche nach Blüten, Samen, Regenwürmern und Insekten in den Weingärten unterwegs ist. Auch kleine Erdlöcher an Feldrainen und Böschungen zeugen von den flinken Gesellen, die die kalte Jahreszeit in einem Winterschlaf überdauern.

Auch die leuchtend grün gefärbten Smaragdeidechsen lassen sich an sonnigen Tagen auf Böschungen und Steinmauern entlang der Weingärten beobachten, wo sie nach Insekten, Spinnen, Würmern und Schnecken jagen. Die Geschlechter lassen sich übrigens leicht unterscheiden: Die Männchen haben eine schillernd blaue Kehle. Kommt man den farbenfrohen Tieren zu nahe, suchen sie schnell hinter Steinen oder Büschen Zuflucht.

Smaragdeidechsen und Ziesel gehören zu den gefährdeten Tierarten. Die reich strukturierte Kulturlandschaft der Wachau ist für beide Arten ein wichtiger Lebensraum.