

IN DER STOCKERAUER AU

Wald, Wiesen und Gewässer - eine vielfältige Auenlandschaft

BUNDESLAND

Niederösterreich

JAHRESZEIT



GEHZEIT

1,5 H

ZEIT FÜR AKTIVITÄTEN

30 MIN

WEGSTRECKE

5 KM

IN DER STOCKERAUER AU

Wald, Wiesen und Gewässer - eine vielfältige Auenlandschaft

Auf der gemütlichen Wanderung durch die Stockerauer Au gibt es viel zu entdecken. Der abwechslungsreiche und gut befestigte Weg führt uns durch Waldstücke mit unterschiedlichsten Baumarten und vorbei an natürlich strukturierten Wiesen- und Wasserflächen. Viele Rastplätze entlang der Strecke laden zum Verweilen und Entspannen in der Natur ein.



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

www.wohlfühlwege.at/stockerau

Alle Informationen auf: www.wohlfühlwege.at



STRECKENINFORMATION

GEHZEIT 1,5 H
WEGSTRECKE 5 KM

GEEIGNET FÜR

- Kinderwagen
- Rollstuhl (kurze Wegvariante von Station 1 zu 3)

KURZBESCHREIBUNG

Auf der gemütlichen Wanderung durch die Stockerauer Au gibt es viel zu entdecken. Der abwechslungsreiche und gut befestigte Weg führt uns durch Waldstücke mit unterschiedlichsten Baumarten und vorbei an natürlich strukturierten Wiesen- und Wasserflächen. Viele Rastplätze entlang der Strecke laden zum Verweilen und Entspannen in der Natur ein.

LEBENSRAUM

Wiese | Wald|Fuss/Bach

STRECKE

Rundwanderung

STRECKENINFORMATION

Steigung (max) -2 %

WEG

Der Weg startet unweit des Bahnhofs Stockerau. Am Kreisverkehr geht es durch die Unterführung direkt zum Eingang in der Stockerauer Au. Am rechten Wegesrand befindet sich eine Überblickskarte, die das Wegenetz in der Au zeigt. Hier ist auch der Ausgangspunkt für den WohlfühlWeg der ab hier zu einem Großteil dem so genannten Lenau-Weg folgt und auch hier wieder endet. Wir folgen also dem mit kleinen Schildern gekennzeichneten Lenau-Weg und biegen gleich nach ein paar Meter leicht rechts auf einen schmalen Weg ab, der parallel zur "Hauptallee" führt. Linker Hand kommen wir vorbei an einer großen Wiese. Kurz danach zweigt der Weg an einer Gabelung nach links ab und wir gelangen zur ersten Station des WohlfühlWeges, einem kleinen Rastplatz, der an die große Wiese grenzt.

Weiter folgen wir der Beschilderung und queren die Hauptallee. Gerade aus führt uns der Weg entlang einer Ackerfläche, nach einer Biegung vorbei an einer markanten Wasseraufbereitungsanlage und umkreisen am Waldrand ein großes Stück Wiesen und Ackerland - hier finden sich viele Sitzgelegenheiten für eine kurze Rast. Nach einer langen Gerade zweigt der Weg scharf nach rechts ab. Kurz nach dieser Abzweigung gelangen wir zur zweiten Station des WohlfühlWeges – ein kleiner Platz mit Bänken und Tisch.

Weiter führt uns der Weg nun durch den Wald und nach ungefähr 500 Meter zurück zur Hauptallee. Wir folgen dieser zurück Richtung Ausgangspunkt und zweigen auf halben Weg, kurz nach einer offenen Wiesenfläche, der Beschilderung

folgend links ab. Wenige Meter nach dem Naturfreundehaus auf der rechten Seiten gelangen wir zur dritten Wohlfühl-Weg-Station an einem kleinen Rastplatz.

Weiter geht es in Richtung Gasthaus. Kurz davor lohnt sich ein Abstecher auf den Steg der durch das Schilf direkt zum "Gießgang" führt und auf dem mehrere Bänke zum Verweilen einladen. Direkt vor dem Gasthaus verlassen wir den Lenau-Weg und zweigen nach rechts ab. Eine gerade Strecke durch den Wald führt uns nun zurück zur ersten Station bzw. weiter geradeaus zum Ausgangspunkt unserer Wanderung.

WOHLFÜHLEN

AUSSICHT

Weitsicht über Felder und Wiesen

INFRASTRUKTUR

- WC beim Bahnhof (Barrierefrei).
- Einkehrmöglichkeit.
- Viele Bänke für eine kurze Rast entlang des Wegs.

EINKEHRMÖGLICHKEIT

Gasthaus Konrad (Öffnungszeiten sind unter <https://www.gasthaus-konrad.at> zu finden.)

BARRIEREN

Obwohl die Wege gut befestigt sind, kann es auf dem Forstweg von Station 1 bis Station 2 aufgrund der Schotterung etwas holprig sein. Für Rollstuhlfahrer empfehlen wir daher eine alternative Wegvariante, ohne die Station 2 zu besuchen: Wie in der Wegbeschreibung führt diese Variante bis zur Station 1. Weiter Richtung Station 2 verlassen wir jedoch den Lenau-Weg und biegen auf die Hauptallee rechts ab. Wir folgen dieser und biegen bei der Wegmarkierung Richtung Naturfreundehaus/Gasthaus rechts ab und sind somit auch wieder auf dem Lenau-Weg. Kurz nach dem Naturfreunde Haus gelangen wir zur Station drei. Der Rückweg zum Ausgangspunkt erfolgt wie in der Wegbeschreibung angegeben. (-> "Weiter geht es in Richtung Gasthaus. Kurz davor lohnt sich ein Abstecher auf den Steg der durch das Schilf direkt zum "Gießgang" führt und auf dem mehrere Bänke zum Verweilen einladen. Direkt vor dem Gasthaus verlassen wir den Lenau-Weg und zweigen nach rechts ab. Eine gerade Strecke durch den Wald führt uns nun zurück zur ersten Station bzw. weiter geradeaus zum Ausgangspunkt unserer Wanderung.")

BODENBESCHAFFENHEIT/ MOBILITÄT

Gut befestigte Forst- und Spazierwege.

STEIGUNG

Keine nennenswerten Steigungen auf einem größtenteils flachen und ebenen Weg.

STUFEN

Keine Stufen am Weg.

SPALTEN

Keine Spalten am Weg.

QUERNEIGUNG

Leichte Neigung an wenigen Stellen auf der Forststrasse zwischen Station 1 und 2.

WEGBREITE

Mindesetens 90 cm.

ANREISE

Öffentliche Anreise: Der WohlfühlWeg ist gut mit der Bahn erreichbar. Am Bahnhof Stockerau den Ausgang Richtung Parkplatz/Donaulände-Uferweg nehmen.

ÖBB Fahrplan: <https://fahrplan.oebb.at/bin/stboard.exe>

Ein öffentlicher Parkplatz (Park and Ride) steht beim Bahnhof zur Verfügung.

STOCKERAUER AU STATION 1: BIENENHÜTTE



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.

Adaptiert nach www.achtsamleben.at



ERLEBEN

BEWEGUNG
WAHRNEHMUNG



10 MIN

JEDES ALTER

AUF LEISEN PFOTEN

Barfuß die Umgebung erkunden

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

Zieh' dir die Schuhe und Socken aus und wandere ein Stück barfuß oder erkunde den Ort, wo du dich gerade befindest. Versuche, dich so geräuschlos wie möglich durch die Natur zu bewegen und Dinge zu entdecken, die du sonst nicht bemerkt hättest. Wenn du dich lautlos bewegst, hast du eine größere Chance, Tiere zu sehen!

Quelle: Adaptiert nach Joseph Cornell. „Mit Cornell die Natur erleben“, Naturerfahrungsspiele für Kinder und Jugendliche. Verlag an der Ruhr, 2006.



ERFAHREN

LEBENSRAUME
PFLANZEN



5 MIN

JEDES ALTER

FRÜHLINGSBLÜHER IM AUWALDE

Süßer Duft für Mensch und Biene

LEBENSRAUM: WIESE | WALD

Auwälder sind in hohem Maße von einer natürlichen Gewässerdynamik mit regelmäßigen Überschwemmungen abhängig. Diese garantieren eine gute Versorgung der Auwaldpflanzen mit Wasser und Nährstoffen. Durch den Rückgang naturnaher Fließgewässerabschnitte – vor allem infolge des Baus von Kraftwerken, aber auch durch eine intensive landwirtschaftliche Nutzung, die oft bis direkt an das Gewässer reicht – sind Auwälder selten geworden.

Im Unterholz des Auwaldes sprießt ein üppiger, krautiger Unterwuchs. Bereits im zeitigen Frühjahr, wenn das Sonnenlicht noch ungehindert durch die noch kahlen Bäume bis zum Boden vordringen kann, blühen Schneeglöckchen, Leberblümchen sowie Gelbes und Weißes Buschwindröschen.

Jetzt überzieht auch der Bärlauch den Waldboden und verströmt seinen markanten Knoblauchgeruch. Seine jungen Triebe werden gerne als Gemüse für Salate, Suppen und Aufstriche genutzt. Im April und Mai verwandeln seine sternförmigen Blüten den Waldboden in einen Blütenteppich, danach beendet der Bärlauch seinen Wachstumszyklus und zieht sich in die Erde ein, wo er geschützt vor Hitze und Kälte auf das nächste Frühjahr wartet.

STOCKERAUER AU STATION 2: RASTPLATZ LENAUEG



ERFAHREN

LEBENSRAÜME



5 MIN

JEDES ALTER

DER AUWALD

Vielfältiger Lebensraum für Tiere und Pflanzen

LEBENSRAUM: WALD | FLUSS/BACH

Eng mit dem Wasser verbunden und vom Wasser geprägt sind die Lebensräume, die der Auwald für Tiere und Pflanzen bietet. Wie im Gewässer selbst unterliegen auch hier die Lebensbedingungen einem ständigen Wandel. Vor allem die regelmäßigen Überschwemmungen und mit ihnen die Schwankungen des Grundwasserspiegels prägen die charakteristischen Lebensgemeinschaften der Au.

Bei Überschwemmungen wird reichlich nährstoffreiches Feinmaterial aus dem Flussbett in den umgebenden Bereichen abgelagert, welches die Grundlage für die fruchtbaren Auböden bildet. Die Dauer und die Häufigkeit der Überschwemmungen sind entscheidend für die Ausbildung und Zusammensetzung der Vegetation: So wachsen in den häufig überfluteten, flussnahen Bereichen vor allem Weiden, Pappeln und Schwarzerlen – man spricht von der „Weichholz-Au“. In den flussferneren, etwas höher gelegenen und damit seltener überfluteten Bereichen findet man die „Hartholz-Au“ mit Eschen, Ulmen, Eichen und Linden.

Auen beherbergen ein Mosaik an unterschiedlichen Lebensräumen – und damit eine artenreiche Tierwelt. Viele spezialisierte Lebewesen haben hier ihr Zuhause, wie etwa zahlreiche Käfer und ihre Larven, die im Totholz von Bäumen und Sträuchern leben. Altbaumbestände und Schilfgürtel in den Verlandungszonen sind ein Paradies für die Vogelwelt, insbesondere für typische Vogelarten wie etwa den Specht, der im Totholz Nahrung und Brutstätten findet, oder den Teichrohrsänger, der zwischen Schilfhalmen geschickt seine Nester baut.

Ein weiterer typischer Auwaldbewohner ist der Rothirsch. Er ist ein ausgezeichneter Schwimmer, der auch bei Hochwasser in der Au bleibt. Für ihn ist es wichtig, dass es ausreichend große, ruhige Rückzugsgebiete gibt, in die erholungssuchende Menschen nicht eindringen.



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.

Quelle: Adaptiert nach: Schelakovsky, Andreas. *Methodensammlung für naturbezogene Pädagogik*. 2015. Link:
<http://tiefenoekologie.at/download/methodenhandbuch-tiefenoekologie-andreas-schelakovsky/> Zugriff: 29.6.2016, 13:45



ERLEBEN

WAHRNEHMUNG



10 MIN

KINDER

SEINEN BAUM WIEDERFINDEN

Welcher ist dein Baum?

LEBENSRAUM: WALD

Du wirst mit verbundenen Augen zu einem Baum im Wald geführt – du weißt nicht zu welchem. Jetzt nimmst du dir Zeit und versuchst durch ertasten die Eigenschaften des Baumes herauszufinden: Wie dick ist sein Stamm? Ist seine Rinde rau? Gibt es Äste in Reichweite? Wie fühlen sich die Blätter an? Wie riecht der Baum? Dann führt dich deine Begleitperson wieder vom Baum weg und dreht dich dreimal im Kreis, damit du dich nicht mehr an die Richtung erinnerst. Jetzt nimmst du die Augenbinde ab und siehst dich um. Erkennst du deinen Baum mit geöffneten Augen wieder?

Variante: Anstatt von Bäumen kann man auch Stöcke nehmen: Ein Stock wird mit geschlossenen Augen ertastet, dann kommt er zurück in einen Stoß von Stöcken. Findest du deinen Stock wieder?



Quelle: *Adaptiert nach www.praxis-jugendarbeit.de*

STOCKERAUER AU STATION 3: BOOTSHAUSWIESE



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.



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.



ERFAHREN

LEBENSRAÜME



5 MIN

JEDES ALTER

STOCKERAUER AU

Wertvolle Landschaft für Mensch und Natur

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | FLUSS/BACH

Das 346 Hektar große Naturschutzgebiet der Stockerauer Au hat nicht nur Bedeutung für den Schutz und die Erhaltung einer vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt, sondern bringt auch für uns Menschen in vielerlei Hinsicht Vorteile.

Wenn die Donau Hochwasser führt, wird das Augebiet zu einem natürlichen Rückhalteraum. Über den 42 Kilometer langen Gießgang kann das Wasser der Donau in die Au ausweichen. So werden Hochwasserspitzen gemildert und flussab gelegene Regionen vor Überschwemmungen geschützt.

Zusätzlich wirken die Wälder stabilisierend auf den Wasserhaushalt, indem sie wichtige Wasserreserven speichern und so die Trinkwasserversorgung sichern. Auch als Erholungsgebiet dient die Stockerauer Au den Menschen. Neben den positiven Aspekten durch die Bewegung in einer naturnahen Umgebung, verbessern sie das lokale Klima durch die Beeinflussung der Luftfeuchtigkeit und die Milderung von Temperaturextremen.