

# DER TAFERLKLAUSSEE

Ein lohnender Waldspaziergang am Fuße des Hochleckens

**BUNDESLAND**

📍 Oberösterreich

**JAHRESZEIT**



**GEHZEIT**

🕒 0,45 H

**ZEIT FÜR AKTIVITÄTEN**

🕒 0,45H

**WEGSTRECKE (HIN & RETOUR)**

📏 1,6 KM



## KURZBESCHREIBUNG

Auf einer Anhöhe zwischen Traun- und Attersee liegt, von Wald umgeben, der Taferlklaussee. Ein Spaziergang um den See bietet eine herrliche Aussicht auf die umliegenden Berge und viele Ruheplätze, um die Umgebung zu genießen.

Am WohlfühlWeg ist nur selten Internetempfang möglich. Das Ablesen der Aktivitäten an den Stationen ist daher nur eingeschränkt möglich (Nur eine Übung pro Station auch ohne Internetempfang). Um alle Aktivitäten am Weg durchzuführen, empfehlen wir diese vorab hier herunter zu laden und die pdf's auf dem Smartphone mit zu nehmen.

**MOBILITÄT**



**LEBENSRAUM**

Wald|See

**STRECKE**

Streckenwanderung

**STRECKENINFORMATION**

Steigung (max) 5 %

## WEG

Der gut ausgebaute WohlfühlWeg startet direkt vom kleinen Parkplatz vor dem See. Vom kleinen Waldstück aus, mit kurzem Seezugang, führt der Weg weiter zu einer Raststation. An dieser gibt der Weg einen schönen Blick auf den See und die umliegenden Berge frei. An der Raststation vorbei, kommen wir nach wenigen Metern vor einer kleinen Holzbrücke zur Station 1 des WohlfühlWeges. Hier mündet der Aurachbach in den Taferlklaussee. Weiter führt der Weg nun durch den Wald ein wenig abseits des Sees. Auf halben Weg gelangen wir im Waldstück zur Station 2 an einer Rastbank. Ein Stück weiter verlassen wir das Waldstück und der Blick auf den See wird wieder frei. Nach kurzer Zeit erreich wir Station 3, direkt am See. Der WohlfühlWeg endet hier und führt denselben Weg wieder zurück zum Ausgangspunkt. (Der Parkplatz bzw. der Startpunkt ist zwar von der Station drei in Sichtweite, ist jedoch aufgrund des ungesicherten Straßenstücks am kürzesten Weg zurück nicht für alle Menschen geeignet. Aus diesem Grund wird diese WohlfühlWeg als Stichweg und nicht als Rundweg geführt).

# WOHLFÜHLEN

## INFRASTRUKTUR

Die vorhandene Trockentoilette ist derzeit geschlossen. Eine „TIXI“ WC Anlage ist wenige Meter nach dem Startpunkt vorhanden.

## AUSSICHT

Immer wieder schöne Aussicht auf den See und die umgebende Gebirgslandschaft

---

# BARRIEREN

## MOBILITÄT



## BODENBESCHAFFENHEIT

fester Naturboden, keine starke Durchwurzelung;

## STEIGUNG

Der Weg führt größtenteils relativ eben. 2 kurze steilere Anstiege mit ca. 5-6 % Steigung

## STUFEN AM WEG

keine Stufen am Weg

## SPALTEN

Kleine Spalten bei Übergängen zu zwei Holzbrücken. Die Spalten sind jedoch auch für Rollstuhl leicht zu überwinden.

## WEGBREITE

Die Wegbreite ist größer als 1,5 Meter.

---

# ANREISE

## ANREISE

Öffentliche Anreise:

Anreise per Traunseetaxi von Altmünster bis zum gr. Parkplatz (Linie21 von Altmünster/ stündlich). Der Startpunkt des WohlfühlWeges befindet sich direkt beim See ca. 100 Meter weiter in Fahrtrichtung.

Es gibt mehrere Parkplätze. Neben dem großen Parkplatz etwas abseits vom See befindet sich direkt vor dem See ein kleinerer Parkplatz für Autos.

---

## STATION 1: GEBIRGSBACH



### ERFAHREN

LEBENSÄUME  
PFLANZEN  
TIERE

JEDES ALTER

### KLARES, KALTES WASSER

Über Leben in schnellen Gewässern und Wasserqualität

LEBENSRAUM: FLUSS/BACH

Direkt an der Quelle ist das Bachwasser kalt, klar und nährstoffarm, hier kommen nur wenige spezialisierte Lebewesen vor wie die Kieselalgen und einige wenige Kleintiere, zum Beispiel Bachflohkrebse und Köcherfliegen.

Sobald sich mehrere Quellbäche vereinigen, entsteht ein Bach. Bestimmende Faktoren für die Besiedlung mit Lebewesen in den Bächen sind die Qualität des Untergrunds, die Strömungsgeschwindigkeit, die Wassertemperatur und der Sauerstoffgehalt.

Die Strömung sorgt einerseits für Sauerstoff und Nahrung. Andererseits trägt sie die stete Gefahr des Abgeschwemmtwerdens in sich. Die meisten Fließwasserorganismen sind daher gut an das Leben in der Strömung angepasst. Sie haben eine Stromlinienförmige oder abgeflachte Körperform oder halten sich durch spezielle Vorrichtungen an den Steinen fest. Die Larven der Köcherfliegen etwa halten sich durch am Hinterleib befindliche Haken an Steinen fest.

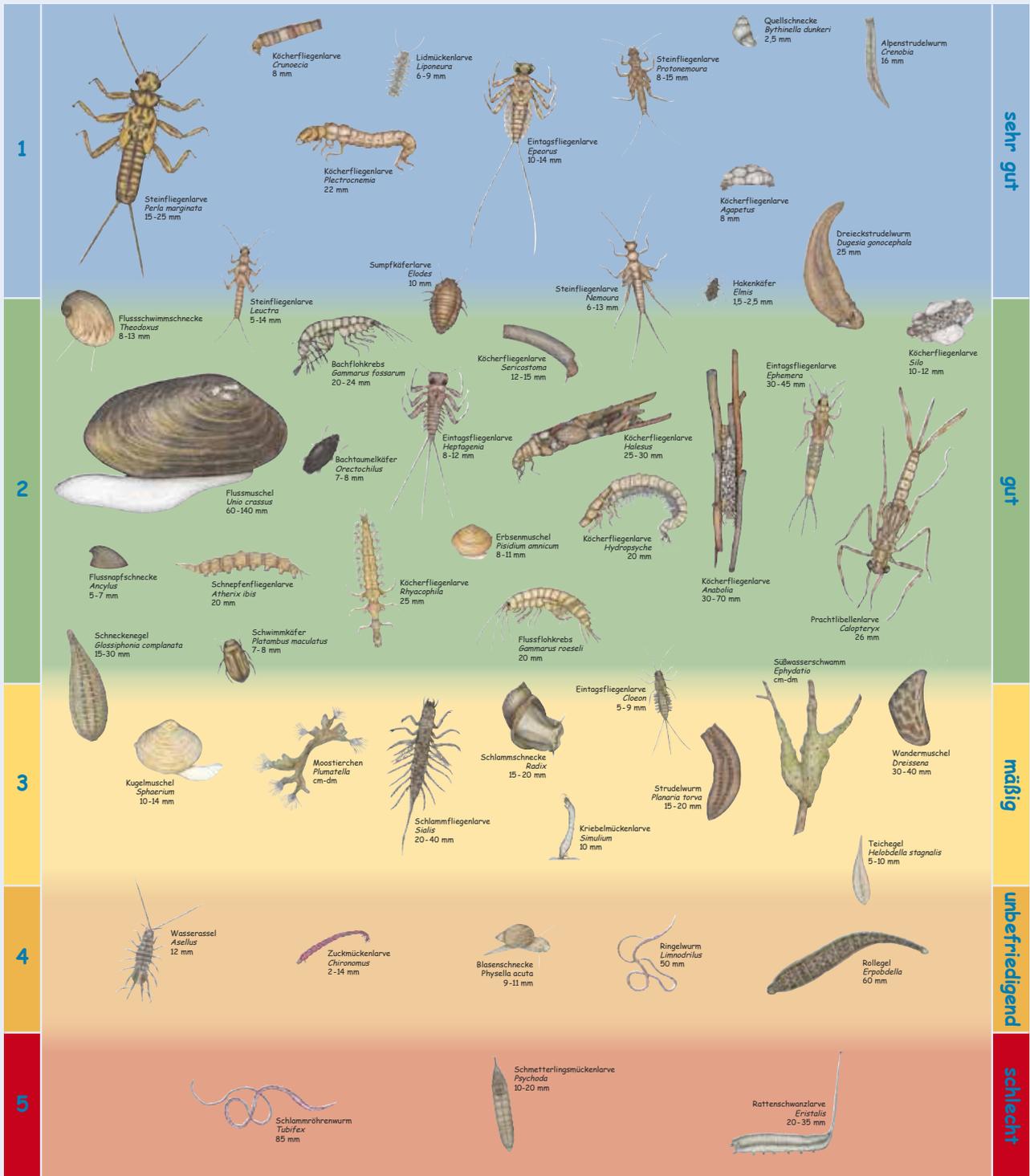
Welche Tiere einen Bach besiedeln gibt uns auch Rückschlüsse über dessen Wasserqualität. Die sogenannte Gewässergüte wird in fünf Stufen von Sehr gut bis schlecht eingeteilt. Findet man im Wasser die eben erwähnten Köcherfliegenlarven, von denen es verschiedene Arten gibt, kann man davon ausgehen, dass es sich um eine hohe Wasserqualität handelt.

Die Unterscheidungsmerkmale der verschiedenen Köcherfliegenlarven sind die verschiedenen Ausformungen des Köchers sowie das Baumaterial. Der Köcher kann aus kleinen Muscheln und Schneckengehäusen, Blätter, kleinen Steinchen, Stöckchen oder Blätter bestehen und wird mit Spinnfäden zusammengeklebt. Die meisten Köcherfliegenlarven benutzen einen Köcher, den sie ständig mit sich herumtragen. Er schützt ihren weichen Körper und bei Gefahr können sie sich darin verstecken.

Ein weiterer Indikator für eine hohe Gewässerqualität wäre etwa das Vorkommen von Steinmückenlarven oder Eintagsfliegenlarve.

Eine Übersicht über die verschiedenen Wasserorganismen die Rückschlüsse auf die Wasserqualität geben findest du auf der Abbildung unten. Manche dieser Tiere reagieren teilweise sehr empfindlich auf Berührung. Wenn du nach Tieren im Wasser suchst, achte immer darauf!

# Wir zeigen die Gewässergüte in NRW.



Wirbellose Tiere der Bäche und Flüsse helfen uns, die Wasserqualität herauszufinden. Dabei gilt europaweit eine Einteilung in fünf Stufen.



## 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.



## 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.*

## STATION 2: WALDRAST



### 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.



## **ERLEBEN**

KREATIV  
WAHRNEHMUNG



JEDES ALTER

## **TASTSPIEL**

Errätst du es?

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

Sammele beliebig viele Gegenstände aus der Natur – egal ob Steine, Nüsse, Äste, Blätter, Moos oder etwas anderes.

Zeige sie nicht den anderen Personen in deiner Gruppe. Sie müssen zuerst ihre Augen schließen. Dann gibst du ihnen immer einen Gegenstand in die Hand. Jetzt müssen sie mit geschlossenen Augen raten, was es ist.

Das Spiel wird schwieriger, wenn die Gegenstände alle nacheinander ertastet werden und alle erst zum Schluss sagen dürfen, was sie glauben ertastet zu haben.

*Quelle: Adaptiert nach Geißler & Rieger. Das große Ravensburger Natur-Spielebuch. Ravensburg, 2007.*



## **ERFAHREN**

LEBENSÄUUME  
PFLANZEN

JEDES ALTER

## **WALDRÄST**

Verjüngung des Waldes

### **LEBENSRAUM: WALD**

Um die wichtigen Lebensraumfunktionen des Waldes zu erhalten und auch nachfolgenden Generationen den Rohstoff Holz zur Verfügung stellen zu können, muss ein Wald nachhaltig bewirtschaftet werden. Insbesondere die Verjüngung des Waldes spielt hier eine wichtige Rolle.

Grundsätzlich gibt es zwei verschiedene Möglichkeiten den Wald zu verjüngen- die Aufforstung und die natürliche Verjüngung des Waldes. In der Praxis gibt es auch eine Kombination von Aufforstung und natürlicher Verjüngung.

Bei der Aufforstung wird der Wald durch Aussaat oder Pflanzung von Jungbäumen „verjüngt“.

Die Naturverjüngung hingegen nutzt die natürliche Verbreitung der Samen von bereits in der Umgebung vorhandenen Baumarten. So kann zum Beispiel durch den Anflug von Samen, die mit dem Wind transportiert werden, wieder eine neue Generation von Bäumen heranwachsen. Bei manchen Baumarten ist eine Verjüngung auch über neue Triebe aus dem alten Baumstock möglich. Bei der Entscheidung für eine Verjüngungsmethode sind viele Faktoren, wie zum Beispiel das Alter oder der Gesundheitszustand des betroffenen Waldes, zu berücksichtigen.

Wenn man die Naturverjüngung im bestehenden Wald aktiv fördern möchte, kann das ganz unterschiedlich erfolgen. Eine Möglichkeit ist die sogenannte Plenterung. Hierbei wird ein stufig aufgebauter Wald, in dem Bäume unterschiedlicher Dimensionen, vom Keimling bis zum alten Baum vorkommen, gefördert. Ist ein Baum reif für die Ernte, wird er entnommen und damit Platz und Licht für junge, kleinere Bäume geschaffen. Besonders gut geeignet ist diese Methode für schattentolerante Baumarten, wie Tanne, Fichte und Buche.

## STATION 3: SEEBLICK



**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 & Schataneck. Achtsamkeit in der Natur. Junfermann, 2015.*



## 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**

BEWIRTSCHAFTUNG &  
NUTZUNG

JEDES ALTER

## **SEEBLICK**

Der Taferlklaussee

### **LEBENSRAUM: SEE**

Der vor uns liegende Taferlklaussee befindet sich am Nordfuß des Höllengebirges. Der See wurde um 1716 von Menschenhand geschaffen, als der Aurachbach für die Holztrift aufgestaut wurde.

Bei der Holztrift wurden die gefällten Baumstämme mit der Strömung des Gewässers talwärts transportiert. Getriftet wurde vor allem bei hohem Wasserstand, wie er in dieser Gegend meist im Frühjahr und Herbst auftritt.

Das Holz wurde am Ufer gesammelt und erst bei einem ausreichend hohen Wasserstand auf den Weg gebracht. Kleinere Bäche, wie der Aurachbach, wurden aufgestaut, um mittels Wasserschwall den Transport des Holzes zu ermöglichen. Um Schäden während der Trift zu vermeiden, wurden die am Lauf gelegenen Mühlen und Sägewerke abgesperrt.

Mit der Erschließung des Alpenraums verschwand auch die Trift, weil das Holz auf den Forststraßen rascher und einfacher transportiert werden konnte. Heute ist der Taferlklaussee mit seiner Uferzone als Naturschutzgebiet ausgewiesen. Am unzugänglichen Südufer befinden sich ein kleines Hochmoor sowie ein Grauerlenauwald, die beide eine vielfältige Tier- und Pflanzenwelt beherbergen.