

WohlfühlWege

ENTSPANNEN – ERFAHREN – ERLEBEN!

UMWELT ▶ Das neue Projekt „WohlfühlWege“ der Naturfreunde Österreich in Kooperation mit der Naturfreunde Internationale und den Österreichischen Bundesforsten erschließt Erholungsuchenden eine wesentliche Dimension des Naturerlebens: die Natur als Ort des Wohlbefindens. Bis dato gibt es drei WohlfühlWege, auf denen man wunderbar relaxen kann.

Text: DIⁿ Regina Hrbek, Leiterin der Natur- und Umweltschutzabteilung der Naturfreunde Österreich

Aufenthalte in der Natur fördern sowohl das körperliche als auch das psychische und soziale Wohlbefinden – das belegen wissenschaftliche Untersuchungen. Bereits ein Spaziergang oder eine kurze Wanderung am Ende eines Arbeitstages tut Körper, Geist und Seele gut. Die Natur bietet die Möglichkeit, abzuschalten, zu sich zu kommen und bewusst Zeit mit der

Familie sowie Freundinnen und Freunden zu verbringen.

Die Naturfreunde Österreich haben im Jahr 2015 den Fokus auf die gesundheitlichen Aspekte des Naturerlebens gelegt. Die in diesem Schwerpunktjahr gewonnenen Erkenntnisse werden in Form von WohlfühlWegen umgesetzt. Folgende drei Wege wurden 2016 angelegt:

Der Wienerwald bei Rekawinkel (NÖ): Dieser 3,7 km lange Weg führt durch die abwechslungsreiche Wald- und Wiesenlandschaft des Biosphärenparks Wienerwald. Am Endpunkt lädt ein Rastplatz zum Verweilen ein.

Der Ennsweg (Stmk.): Entlang von Wiesen und kurzen Waldstücken, umgeben von den Gipfeln des Gesäuses, wandert man gemütlich von Admont zur Enns. Zahlreiche Bänke und kleine Brücken säumen diese wunderschöne 2,5 km lange Strecke.

Pleschinger See (OÖ): Auf diesem 2 km langen Weg wandert man am Stadtrand von Linz rund um den Pleschinger See, in dem man sich im Sommer herrlich erfrischen kann. Zuerst folgt man dem Ufer; dann durchquert man einen kleinen Auwald und kommt in einen von Hecken und Bäumen geformten Laubengang. Wer Lust hat, wandert anschließend am Naturfreunde-Weg nach Steyregg oder nach Linz-Urfahr weiter.

Vom Pleschinger See kann man zu Fuß oder mit dem Rad zur Donau und auf den Pfenningberg gelangen.



Foto: Regina Hrbek

1 Auf dem Ennsweg hat man eine atemberaubende Sicht auf den Gebirgszug der Hochtorggruppe im Nationalpark Gesäuse.

2 Am idyllisch gelegenen Pleschinger See findet man auch Spuren von Bibern, den größten Nagetieren Europas.

3 Im Biosphärenpark Wienerwald wandert man ganz gemütlich durch eine vielfältige Wald- und Wiesenlandschaft.



Foto: Ralph Mitterbauer



Foto: Thomas Reimhauske

Auf www.wohlfuehlwege.at findet man die genauen Beschreibungen der Routen und der jeweiligen Infrastruktur sowie die Angaben, ob die Wege für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder für Familien mit Kinderwagen geeignet sind.

ÜBUNGEN UND SPIELE FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Bei den Wohlfühlwegen stehen das gemütliche Wandern und das Wahrnehmen der Natur im Vordergrund; es werden keine großen Distanzen oder Höhenunterschiede überwunden.

Die Wohlfühlwege führen nicht nur durch schöne Natur, sondern bieten auch Aktivitäten, die das Wohlbefinden fördern: Auf Schildern gibt es QR-Codes, die mithilfe eines Smartphones eingelesen werden können. So gelangt man zu Anleitungen für Übungen („Entspannen“) und Spiele („Erleben“) sowie zu Naturbeschreibungen („Erfahren“). Diese Anleitungen stehen auch auf www.wohlfuehlwege.at.

■ Unter der Rubrik „Entspannen“ werden verschiedene Achtsamkeitsübungen vorgestellt, die dazu einladen, die Natur bewusst wahrzunehmen und zu sich zu finden.

■ Unter der Rubrik „Erfahren“ können Informationen über Lebensräume, Pflanzen und Tiere abgerufen werden.

■ Die Rubrik „Erleben“ bietet Naturerfahrungsspiele, mit denen vor allem Wanderungen mit Kindern spannend und kurzweilig werden.

Mit all diesen Aktivitäten kann man jeden Ausflug spielerisch gestalten und viel über die Ökosysteme erfahren, die man durchwandert. Die meisten Übungen und Spiele kann man auch an anderen Orten durchführen. ■



INFOBOX

www.wohlfuehlwege.at

Auf dieser Homepage findet man alle Informationen über die Wohlfühlwege: Routenbeschreibung mit Karte, Höhenprofil, GPS-Daten, die aktuellen Wetterdaten, etc. Bis Ende des Jahres werden weitere Wegbeschreibungen online gestellt.

Kostenloser Download des Informationsfolders über die Wohlfühlwege:
www.umwelt.naturfreunde.at

Broschüre „Natur & Gesundheit“

In der 24-seitigen Naturfreunde-Broschüre „Natur und Gesundheit. Sich bewegen, entspannen, wohlfühlen!“ sind die vielfältigen positiven Auswirkungen von Naturaufenthalten auf das menschliche Wohlbefinden zusammengefasst. Will man die Broschüre zugeschickt bekommen, ist dies für Naturfreunde-Mitglieder kostenlos; Nichtmitgliedern werden die Portogebühren in Rechnung gestellt.

Kostenloser Download:

www.umwelt.naturfreunde.at > Service > Publikationen > Infolder und Broschüren

MANAGEMENT IM SINNE VON MENSCH UND NATUR.

NATURRAUM-MANAGEMENT

Naturraum-Management bedeutet Mehrwerte für Wirtschaft, Natur und Gesellschaft zu schaffen. Profitieren Sie bei Ihren Projekten von unserem Wissen um die Natur und unseren langjährigen Erfahrungen – von Arten- und Habitatsschutz über Renaturierung von Biotopen, Planung und Betreuung von Schutzgebieten bis hin zu Öko-Sponsoring.

www.bundesforste.at/naturraummanagement



**ÖSTERREICHISCHE
BUNDESFORSTE**