

IM WEITENTAL

Entlang des Weitentalbaches bis zur „Kalten Quelle“

BUNDESLAND

Steiermark

JAHRESZEIT



GEHZEIT

1,0 H

ZEIT FÜR AKTIVITÄTEN

30 MIN

WEGSTRECKE

4 KM

IM WEITENTAL

Entlang des Weitentalbaches bis zur „Kalten Quelle“

Vom Ausgangspunkt führt der Weg entlang des Weitentalbaches bis zur „Kalten Quelle“. Der Weg durch den Mischwald hält immer wieder Überraschungen bereit. Seien es die einstigen Fischzuchtbecken, eine kühlende Kneipp-Anlage oder der eine oder andere schöne Platz mit besonders eindrucksvollen Baumriesen.



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

www.wohlfühlwege.at/weitental

Alle Informationen auf: www.wohlfühlwege.at



STRECKENINFORMATION

GEHZEIT 1 H
WEGSTRECKE 3,6 KM
(hin & retour)

GEEIGNET FÜR

Kinderwagen (auf dem gestrichelten Wegstück nur teilweise möglich)

LEBENSRAUM

Wald|Fuss/Bach

STRECKE

Stecken-/Rundwanderung

STRECKENINFORMATION

Steigung (max) 7 %

WEG

Ausgangspunkt des WohlfühlWeges ist der Parkplatz im Weitental vor dem JUFA-Hotel. Die Wegstrecke führt entlang des Geomantischen Wegs, der auch auf der Überblickstafel beim Parkplatz eingezeichnet ist. Wir starten am gut befestigten Forstweg, links von uns fließt der Weitentalbach. Nach einer kurzen Wegstrecke mit leichtem Anstieg erreichen wir die Station 1 des WohlfühlWeges bei der Kneippanlage. Diese sorgt an heißen Tagen für Erfrischung und Abkühlung. Etwas weiter am Weg befindet sich auf der linken Seite ein schöner Zugang zum Bach. Wir gehen weiter und kommen vorbei an einer ehemaligen Fischzucht und einer Wiese mit einer prächtigen freistehenden Zwieselesche. Kurz danach befindet sich der Eingang zum Naturschutzzentrum, einer Auffang- und Pflegestation für gefährdete Wildtiere – vor allem für Vögel und Kleinsäugetiere.

Weiter geht es gerade aus durch den Fichten-Tannen-Buchen-Wald über einen etwas steileren Anstieg zu einem kleinen Platz mit einer Rastbank. Hier halten wir uns bei der Gabelung rechts und gehen weiter aufwärts. Es geht vorbei an einem historischen Wasserspeicherhäuschen, dann biegen wir bei der nächsten kleinen Abzweigung links ab, gehen rechts weiter und folgen dem Weg die letzten Meter bis zur zweiten Station an der „Kalten Quelle“. Ein idyllischer Platz, umsäumt von alten Buchen, mit Blick auf die gegenüberliegenden Felsformationen lädt hier zum Rasten und Entspannen ein.

Nach einem Schluck vom frischen Quellwasser geht es nun wieder abwärts. Die ersten paar Meter folgen wir dem Hinweg, zweigen allerdings bei der nächsten Möglichkeit rechts ab und erreichen nach wenigen Metern eine beeindruckende alte Buche, die zum Naturdenkmal erklärt wurde. Ein schmaler durchwurzelter Waldweg führt uns bergab zu einer kleinen Brücke. Nach der Brücke biegen wir rechts ab und gehen den schmalen Trampelpfad weiter bergab. Nach einer Weile öffnet sich der Wald und wir gelangen zur Station 3 auf einer Wiese beim Bewegungsparcours.

Weiter geht es auf dem Weg bergab durch den Wald. Nach einem kurzen Stück gelangen wir wieder auf den Weg, der uns hinauf zur Quelle geführt hat. Diesem folgen wir nun retour bis zum Ausgangspunkt.

WOHLFÜHLEN

INFRASTRUKTUR

Ein Kinderspielplatz und ein (barrierefreies) WC befindet sich in der Nähe des Parkplatzes im JUFA-Naturhotel. Entlang des Weges gibt es mehrere Bänke zum Ausruhen.

EINKEHRMÖGLICHKEIT

bietet das JUFA-Naturhotel beim Parkplatz.

BARRIEREN

BODENBESCHAFFENHEIT/ MOBILITÄT

Feiner Kies, gut befestigt, zwischendurch auch größere Steine am Weg und ausgewaschene Regenrinnen. Am Rückweg der Rundwegvariante über den Bewegungsparcours führt der Weg über einen sehr schmalen Pfad auf verwurzelttem Waldboden.

STEIGUNG

Der Weg führt bis zur Quelle immer leicht bergauf. Ein steileres Stück befindet sich nach dem Naturschutzzentrum (ca. 100 m etwa 7%).

WEGBREITE

Bis zur Quelle führt ein breiter (mind. 1 m) Weg. Der Rückweg über den Bewegungsparcours führt über einen verwurzelten Waldpfad und ist für Rollstuhl auch für Kinderwägen nicht geeignet.

ANREISE

Öffentliche Anreise: Mit dem Bus Nr. 91 zur Station Stadtfriedhof (<https://www.verbundlinie.at/>). Das letzte Stück bis zum Startpunkt im Weital zu Fuß (ca. 250 Meter).

Parkplatz: Großer öffentlicher Parkplatz.

WEITENTAL STATION 1: KALTES WASSER



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

LEBENSRAÜME



JEDES ALTER

DER GEBIRGSBACH

Über das Leben in rasch fließenden Gewässern

LEBENSRAUM: BERG | 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 Köcherfliegenlarven. Sobald sich mehrere Quellbäche vereinigen, entsteht ein Bach – so wie hier der Weientalbach.

Faktoren wie die Beschaffenheit der Gewässersohle die Strömungsgeschwindigkeit, die Wassertemperatur und der Sauerstoffgehalt des Wassers bestimmen, welche Lebewesen sich im Bach ansiedeln. Alle diese Faktoren sind davon abhängig, in welchem Gewässerabschnitt wir uns befinden. Gebirgsbäche werden durch hohes Gefälle charakterisiert: hier fließt das Wasser rasch ab und ist reich an Sauerstoff. Auch im Sommer bleibt die Wassertemperatur niedrig. Durch die hohe Strömung wird feines Material wie Erde und Sand weiter transportiert, dafür finden sich im Bachbett oft große Steine und Geröll.

Die Strömung sorgt einerseits für Sauerstoff und Nahrung. Andererseits trägt sie die stete Gefahr des Abgeschwemmt-Werdens in sich. Die meisten Bachbewohner 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 – so wie es etwa die Larven der Köcherfliegen mit Haken, die sich an ihrem Hinterleib befinden, machen.

Welche Tiere einen Bach besiedeln, gibt uns auch Rückschlüsse auf dessen Wasserqualität. Die so genannte Gewässergüte wird in fünf Stufen von „sehr gut“ bis „schlecht“ eingeteilt. Findet man im Wasser die oben erwähnten Köcherfliegenlarven, von denen es verschiedene Arten gibt, kann man davon ausgehen, dass es sich um eine hohe Wasserqualität, sprich um sehr sauberes Wasser, handelt.

Die verschiedenen Köcherfliegenlarven können anhand ihres Köchers unterschieden werden, der den Körper der Larven schützt. Die kleinen Tiere bauen den Köcher selbst aus unterschiedlichen Materialien wie kleinen Steinen, Stöckchen, Blättern oder Teilen von Schneckenhäusern.

Eine Übersicht über die verschiedenen Wasserorganismen, die Rückschlüsse auf die Wasserqualität geben, findest du in der Abbildung unten. Manche dieser Tiere reagieren teilweise sehr empfindlich auf Berührung. Achte immer darauf, wenn du nach Tieren im Wasser suchst! Eine Möglichkeit, die Tiere im Wasser zu beobachten, gibt es ein Stück weiter am Weg im Weientalbach.



ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT
ATEMÜBUNG
GESCHICHTE
KÖRPERÜBUNG
VISUALISIEREN



5 MIN

ERWACHSENE JUGENDLICHE

DER SAUERSTOFFKREISLAUF

Vom Blatt in den Körper.

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

Kohlenstoff und Sauerstoff sind die zwei wichtigsten Atome für das Leben auf unserem Planeten. In einem ständigen Kreislauf werden Kohlenstoff und Sauerstoff von den Lebewesen aufgenommen und abgegeben: Wir Menschen nehmen beim Einatmen Sauerstoff auf, beim Ausatmen geben wir Kohlenstoff ab. Die Pflanzen wiederum nehmen den Kohlenstoff über winzige Öffnungen in den Blättern auf, um zu wachsen, und geben dafür Sauerstoff ab. Jedes einzelne Kohlenstoffatom in ihrem Körper hat diesen Kreislauf schon viele Male durchwandert, jedes war schon einmal Bestandteil einer Pflanze.

Suchen Sie sich einen angenehmen Platz unter Bäumen. Lassen Sie Ihre Atmung ruhig werden. Atmen Sie mehrmals tief ein und aus. Stellen Sie sich dabei vor, Sie atmen den Sauerstoff, den die Bäume ringsherum produzieren, in Form einer grünen Wolke ein.

Jetzt konzentrieren Sie sich auf das Ausatmen. Beim Ausatmen geben ihre Lungen Kohlenstoff an die Atemluft ab. Folgend Sie in der Vorstellung Ihrer Atemluft. Sie strömt aus Mund und Nase und steigt in das Kronendach auf. Die Blätter der Bäume nehmen diesen Kohlenstoff auf, um zu wachsen.

Spüren Sie Ihren Körper und stellen Sie sich vor, wie er Teil dieses Kreislaufs ist, ein ewiger Austausch von Sauerstoff und Kohlenstoff zwischen Pflanze und Mensch. Bei jedem Atemzug stehen Sie mit diesem Kreislauf in Verbindung.

Atmen Sie noch ein paarmal tief ein und aus.

WEITENTAL STATION 2: KALTE QUELLE



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

LEBENSÄÄUME

JEDES ALTER

KALTE QUELLE

Fragiler Lebensraum und Ort der Inspiration

LEBENSRAUM: WALD | FLUSS/BACH

„Und horch! da sprudelt es silberhell,
ganz nahe. Wie rieselndes Rauschen,
und stille hält er, zu lauschen;
und sieh, aus dem Felsen,
geschwätzig, schnell,
springt murmelnd hervor
ein lebendiger Quell ...“

Friedrich von Schiller

Das saubere, frische Quellwasser und sein geheimnisvoller Ursprung im Inneren der Erde machen die Quellen seit jeher zum Gegenstand menschlicher Bewunderung. Dichter und Schriftsteller ließen sich davon inspirieren, im Volksmund wurden Quellen als heilige Orte verehrt und galten als Symbol der Reinheit und Klarheit.

Quellen bilden sich dort, wo die grundwasserführende Schicht an die Erdoberfläche kommt oder wo die entsprechenden geologisch-tektonischen Verhältnisse das Grundwasser stauen und dadurch zum Austritt zwingen.

Quellen sind daher ein Bindeglied zwischen Grundwasser und Fließgewässern. Ihre Erscheinungsform ist sehr vielfältig und von der Geologie, der Geländeform, den Niederschlagsverhältnissen und den angrenzenden Lebensräumen abhängig. So kann zwischen verschiedenen Quelltypen wie Sturzquellen, Tümpel-, Sumpf- und Sickerquellen unterschieden werden.

Neben sieben „gefassten“ Quellen, wie hier die „Kalte Quelle“, treten noch rund zehn freie Quellen in den Hangbereichen des Weitental aus. Sie betonen die wasserreiche Qualität des Gebietes und verleihen dem Weitental einen speziellen Charakter.

In den freien Quellen leben hoch spezialisierte Tier- und Pflanzenarten. Aufgrund der Kleinflächigkeit, Isoliertheit und ihrer besonderen Ökologie sind diese Lebensräume besonders störungsempfindlich.

Besondere Schutzmaßnahmen – wie etwa der Verzicht auf übermäßige Wasserentnahme, Drainagen und Einfassungen sowie die Förderung von Mischwald anstelle von Fichtenmonokulturen – dienen dazu, diese speziellen Lebensräume zu schützen und zu erhalten.

Quellen:

R. Biss in "Quellen und Quellbereiche", 1999, <http://fachdokumente.lubw.baden-wuerttemberg.de/servlet/is/50127/quellen.pdf?command=downloadContent&filename=quellen.pdf&FIS=200>

<http://www.naturtipps.at/quellen.html>

WEITENTAL STATION 3: BEWEGUNGSPARKOUR



ERFAHREN

LEBENSÄRÄUME
PFLANZEN



JEDES ALTER

DER MISCHWALD IM WEITENTAL

Im Übergangsbereich vom Laub- zum Nadelwald

LEBENSRAUM: WALD | BERG

Die Zusammensetzung der Baumarten in den heimischen Wäldern wird zu einem großen Teil von der Seehöhe bestimmt. Je höher die Lage, umso kälter ist es, umso länger liegt Schnee und umso karger sind die Böden. Mit diesen Umwelteinflüssen kommt jede Baumart anders zurecht – jede hat ihre eigene ökologische Nische, in der sie am besten gedeiht.

Laubbäume sind mit ihren frostempfindlichen Blättern generell besser an warme Temperaturen und nährstoffreiche Böden angepasst. Sie dominieren in der Ebene und im Hügelland. Die häufigsten Waldbäume sind hier Eichen, Hainbuchen und Buchen.

Nadelbäume kommen mit ihren frostharten und langlebigen Blättern besser mit Kälte und Nährstoffarmut zurecht. Ihr bevorzugtes Verbreitungsgebiet sind die höher gelegenen Gebirgslandschaften.

Die „Kalte Quelle“ im Weitental liegt auf einer Seehöhe von etwa 700 Metern, in einer mittleren Höhenlage. Hier fühlen sich sowohl Laubbäume als auch Nadelbäume wohl – sie mischen sich untereinander, man spricht daher von einem Mischwald.

Die häufigste Baumart in den Mischwäldern im Weitental ist die Buche, auch Ahorn und Esche sind recht häufig vertreten. Eindrucksvolle Zeugen dieser Laubbäume am WohlfühlWeg sind die prächtige Zwieselesche oder das mächtige Naturdenkmal „Alte Buche“. Zu diesen Laubbäumen gesellen sich Nadelbäume wie die Tanne und Fichte, die häufig durch die Forstwirtschaft gefördert wird. Gemeinsam bilden die verschiedenen Baumarten das Rückgrat für einen artenreichen Lebensraum, in dem neben vielen verschiedenen Arten von Farnen und Blütenpflanzen auch zahlreiche Tiere vorkommen.

Südlich der Kalten Quelle weiter bergauf, in den Ausläufern der Gleinalpe, befindet sich das Naturwaldreservat Weitental. Eine Fläche von etwa neun Hektar ist für die natürliche Entwicklung des Waldes bestimmt. Hier wird auf jede Entnahme von Holz, sonstige forstliche Nutzung und Beeinflussung durch den Menschen verzichtet – ein wertvoller Beitrag zur Erhaltung der biologischen Vielfalt.

Quelle: Das Naturwaldreservat

Weitental, http://www.naturwaldreservate.at/images/wissensvermittlung/Reservate_Folder/Weitental_2017.pdf



ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT
ATEMÜBUNG
KÖRPERÜBUNG
VISUALISIEREN



5 MIN

JEDES ALTER

HAWAIIANISCHES-MORGENRITUAL

Einen Wunsch in den Tag blasen

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSSIBACH

Stehen Sie mit flachen Füßen gut auf dem Boden und klatschen Sie sich die Haut vom Kopf bis zu den Füßen ab. Die Muskeln werden gedrückt und geknetet (ebenfalls von oben nach unten), die Knochen abgeklopft (mit Fingerknöcheln oder Handballen oder Fingerspitzen).

Die Hände auf den Bauch geben, auf den Atem konzentrieren und dabei das Bewusstsein beim Einatmen nach oben (in das „Große“, „Weite“) und beim Ausatmen nach unten (in die Erde, von der ich herkomme und zu der ich zurückkehren werde) erweitern - über mich hinaus.

Danach die Hände nach oben ausstrecken und zur Mitte führen: von OBEN Sonne, Licht und Wärme, von SEITLICH OBEN Luft und Wind, von VORNE Wasser und Regen, von UNTEN die Erde, von HINTEN Tiere und Pflanzen, von den SEITEN die Menschen um uns zu sich nehmen. Mit den Händen eine Schale vor dem Bauch formen, darin einen Wunsch an den heutigen Tag entstehen lassen, den Wunsch vorsichtig in den Tag blasen. Zum Dank verneigen.

Quelle: Adaptiert nach: Schelakovsky, Andreas. *Methodensammlung für naturbezogene Pädagogik*. 2015.



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.