

AKTIV IM NATURRAUM

Der WohlfühlWeg zum Hubertussee in der Steiermark spielt alle Stückerl.

WOHLFÜHLWEGE

Den Alltag hinter sich lassen!

Seit 2016 haben die Naturfreunde in Zusammenarbeit mit den Österreichischen Bundesforsten zehn Wohlfühl-Wege ausgesucht und mit Stationen für verschiedenste Aktivitäten wie Naturerfahrungsspiele und Entspannungsübungen ausgestattet. Bis Ende 2020 sollen mindestens zehn weitere Wohlfühl-Wege hinzukommen.

Die WohlfühlWege der Naturfreunde und der Bundesforste sind Gute-Lau-ne-Wege, auf denen man zur Ruhe kommen und die Natur genießen kann. Sie werden von den jeweiligen Regionen und den Medien sehr gut angenommen und erfreuen sich großer Beliebtheit.

„Ausgangspunkt dieses Projekts war, dass wir uns gemeinsam mit den Bundesforsten verstärkt dem Thema ‚Naturerleben und Gesundheit‘ gewidmet und dazu auch eine gleichnamige Literaturstudie (siehe www.nf-int.org/themen/natur-erleben) erstellt haben, welche die positiven Auswirkungen von Naturaufenthalten auf die physische und psychische Gesundheit sowie auf das Wohlbefinden aufzeigt“, so DI Andrea Lichtenecker, Geschäftsführerin der Naturfreunde Internationale. „Wir wollten diese Erkenntnisse auch in die Praxis umsetzen und haben dieses Projekt mit alltagstauglichen Wanderungen initiiert. Die Idee ist, dass Menschen nach der Arbeit oder am Wochenende für ein oder zwei Stunden hinausgehen, um sich zu entspannen. Der Fokus liegt nicht so sehr auf dem Sportlichen, sondern auf Erholung in der Natur.“

Die Nutzerinnen und Nutzer der WohlfühlWege erwarten entlang der Routen einige „Zuckerl“: Vorschläge für Aktivitäten, die das

Wohlbefinden fördern. Tafeln entlang des Weges sind mit QR-Codes versehen, über die man per Smartphone zu Anleitungen für Achtsamkeitsübungen und Naturerfahrungsspiele sowie zu Informationen über die Lebensräume gelangt, durch die der WohlfühlWeg verläuft.

WAS EIN WOHLFÜHLWEG KÖNNEN MUSS

Die Wege sollen reine Wanderwege sein. Eine intensive Nutzung als Rad-, Reit- oder Güterweg beeinträchtigt die Erholungsmöglichkeit. „Deswegen vermeiden wir Wege mit Mehrfachnutzung“, so Andrea Lichtenecker. Wünschenswert sind Rastplätze entlang des Weges, eine Einkehrmöglichkeit und sanitäre Anlagen in der Umgebung.

Entscheidend ist auch, dass die Wege durch ruhige Gebiete führen, also nicht entlang stark befahrener Straßen oder Bahnstrecken. Die Landschaften müssen attraktiv und abwechslungsreich sein: mit lichten Wäldern, Wiesen, Hecken, alten Bäumen, Streuobstwiesen, Alleen oder Gewässern – also allem, was die meisten Menschen als wohltuend empfinden. Die Wege sollen mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sein. Falls dies nicht möglich ist, muss es am Ausgangspunkt der Wanderung einen öffentlichen Parkplatz geben. Damit die Wege kinderwagen-, rollator- und rollstuhltaug-

lich sind, sollen sie barrierefrei und mindestens einen Meter breit sein sowie eine Steigung von maximal sechs Prozent aufweisen.

Nach diesen Kriterien wurden bis dato zehn Wohlfühlwege, meist vier bis fünf Kilometer lange Rundwege, realisiert (siehe Infokasten). Die Eröffnung des elften Wegs, an dessen Verlauf noch gefeilt wird, erfolgt im Lauf des Frühjahrs in Mautern an der Donau in Niederösterreich.

AB SOFORT ZWEI ARTEN VON WOHLFÜHLWEGEN

Um auch in Regionen wie etwa in Westösterreich, wo von der Topografie her kaum barrierefreie Wege zu finden sind, Wohlfühlwege zu schaffen, wird es ab sofort zwei Arten von Wohlfühlwegen geben: normale Wohlfühlwege, die von durchschnittlich fitten Personen ohne größere Anstrengung begangen werden können, und rollstuhltaugliche Wohlfühlwege, die den Anforderungen für barrierefreie Wege entsprechen. Auf der Projektwebsite www.wohlfühlwege.at wird die Beschaffenheit der Wege genau beschrieben, damit Menschen mit Mobilitätseinschränkung gut einschätzen können, ob die von ihnen ins Auge gefasste Wanderung für sie machbar ist oder nicht.

Bis Ende 2020 sollen mindestens zehn zusätzliche Wohlfühlwege entstehen. Ein Leitfaden mit

BEREITS BESTEHENDE WOHLFÜHLWEGE

- DAS KAMPTAL – Eine idyllische Flusswanderung (NÖ)
- DER WIENERWALD BEI REKAWINKEL – Sanfte Hügel und ausgedehnte Wiesen (NÖ)
- PLESCHINGER SEE – Gemütliche Seerunde mit Anschluss an den Naturfreundeweg (OÖ)
- DER TAFERLKLAUSSEE – Ein lohnender Waldspaziergang am Fuße des Hochlecken (OÖ)
- DIE KLEINE WURRUNDE – Eine abwechslungsreiche Wanderung am Fuße des Pyhrnpasses (OÖ)
- KRÄUTERGARTEN WAGRAIN – Entlang der „Grünen Pfade im Tal“ (S)
- BEIM GRAFENBERG IN WAGRAIN – Entlang der „Grünen Pfade im Tal“ (S)
- HUBERTUSSEE – Entlang der Weißen Walster zum Seeufer (STMK)
- ENNSWEG – Im Talboden der Enns das Bergpanorama genießen (STMK)
- MILLSTÄTTER SEE – Uferwanderung mit Blätterrauschen und Wellenschlag (K)

Wer eine Idee für einen neuen Wohlfühlweg hat, nimmt bitte mit dem Projektleiter Christian Wagner, Naturfreunde Internationale, Kontakt auf: christian.wagner@nf-int.org, Tel.: 01/892 38 77-42.

www.wohlfühlwege.at

den Kriterien, die einen Wohlfühlweg ausmachen, wird noch in diesem Frühling auf der Projektwebsite veröffentlicht. „Wir laden alle interessierten Personen ein, uns eine Beschreibung ihres persönlichen Wohlfühlweges zu schicken,“ erklärt Andrea Lichtenecker. „Im Herbst 2019 werden wir zum Auftakt der Wandersaison eine mehrwöchige Social-Media-Kampagne starten, in der wir diese Tipps, sofern sie unseren Kriterien entsprechen, bewerben. Die Wege, die besonders geeignet sind, werden wir in unsere Projektwebsite integrieren.“ <<

NACHGEFRAGT BEI SPORTWISSENSCHAFTLER MAG. PETER GEBETSBERGER

Staatlich geprüfter Berg- und Schiführer, Leiter der Referate Schneesport, Sportklettern, Kanusport, Rad/Bike/Lauf und Orientierungslauf der Naturfreunde Österreich; peter.gebetsberger@naturfreunde.at



Im Wald, am besten in einem hügeligen Gelände, kann man Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination besonders gut trainieren. Warum?

Weil man im Wald verschiedenste Untergründe vorfindet: weiche, harte, mit Wurzeln oder Steinen versehene. Das ermöglicht ein optimales Training. Geht man durch einen Wald, stärkt man seine Ausdauer, den Kreislauf, die Muskulatur – sowohl die Bewegungs- als auch die Stütz- und Stützmuskulatur – und das Gleichgewicht. Auch die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke werden durch die Bewegung auf unwegsamem Boden mehr beansprucht und gestärkt. Wenn man sich in weglosem Waldgelände bewegt, erreicht man eine sehr

vorteilhafte Belastung des Körpers, weil die Muskulatur wegen des unebenen Untergrunds mehr arbeiten muss. Das Gehtempo sollte man so wählen, dass man noch ein Gespräch führen kann. Will man einen größeren Trainingsreiz erzielen, sorgt man für zusätzliche Belastung und nimmt einen gefüllten Rucksack mit.

Wie oft und wie lange sollte man im Wald/Freien unterwegs sein?

Mindestens dreimal in der Woche 20 bis 30 Minuten. Das ist die unterste Grenze dafür, dass Bewegung physiologisch positive Auswirkungen hervorruft. Durch den Wald zu wandern ist der perfekte Einstieg, um fit zu

werden oder zu bleiben. Wenn ich mich, vor allem auch im Winter, im Freien bewege, wird das Immunsystem wesentlich gestärkt. Körperliche Belastung wirkt auch gegen Osteoporose, weil die Knochenstruktur verbessert wird. Deswegen ist es so wichtig, dass man nicht nur auf ebenen Wegen, sondern auch in unwegsamem Gelände unterwegs ist. Da die Sehnen und Bänder beim Bergauf- und Bergabgehen verkürzt werden, sollte man Ausgleichsbewegungen einbauen, zum Beispiel Feldenkrais- oder Yogaübungen. Eine zweistündige Wanderung über Stock und Stein zu einem schönen Platz im Wald, wo man eine Yogaeinheit macht, und danach zurückgeht – das wäre das optimale Lebenselixier!