

Mitt. bad. Landesver. Naturkunde u. Naturschutz	N. F. <b>II</b>	3/4	393—395	Taf. 12-16	Freiburg im Breisgau 1. August 1976
--	-----------------	-----	---------	---------------	--

## Der Kaiserstuhl als Naherholungsgebiet

von

KURT RASBACH, Glottertal \*

Mit Tafel 12—16

Inzwischen sind die Zusammenhänge, in denen das Wort „Erholung“ eine Rolle spielt, Legion. Die Vokabel ist buchstäblich in jedermanns Munde und dies mit einer Selbstverständlichkeit, als könne es über den Begriff der Erholung keinerlei Streit geben, sowenig wie über die Feststellung, ob es gerade regnet oder die Sonne scheint. Ein solcher Tatbestand muß jedem verdächtig sein, der weiß, daß beispielsweise die Weltgesundheitsorganisation in jahrelanger Diskussion versucht hat zu definieren, was Gesundheit sei. Die World Health Organisation hat schließlich eine Formel gefunden, die sich dann aber von zweifelhaftem Wert erwies, als sie praktisch Anwendung finden sollte. Ja, was ist das: Gesundheit, Krankheit, Erholung? Hier interessiert die „Erholung“ und deshalb die Frage: Was ist aus medizinischer Sicht unter „Erholung“ zu verstehen?

Bei dem Bemühen, sich zunächst einmal etwas allgemein und vereinfachend auszudrücken, kann etwa so formuliert werden: Unter Erholung können alle Vorgänge im menschlichen Organismus verstanden werden, durch die ein eingeschränktes Leistungsvermögen reduziert oder beseitigt wird, wobei gleich hinzugefügt werden muß, daß in diesem Zusammenhang Leistungsvermögen einmal als die Summe der körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte eines Menschen verstanden werden soll. Vollständiger und vor allem auch medizinisch exakter — und jetzt auf den Idealfall projiziert: Von Erholung darf gesprochen werden, wenn im Rahmen eines sehr komplexen psychophysischen Geschehens folgende Ziele erreicht werden:

- a) eine optimale körperliche Leistungsfähigkeit;
- b) eine bestmögliche Entwicklung des geistigen Leistungsvermögens und
- c) Ausgeglichenheit der seelischen Verfassung (stets bezogen auf die individuelle Ausgangssituation wie Konstitution, Alter etc.).

Da Erholung — im Idealfall — zu einer Normalisierung aller neurovegetativen und psychischen Steuer- und Regulationsvorgänge führt, kommt es gleichermaßen im körperlichen, geistigen und seelischen Bereich zu einem geordneten und ökonomischen Zusammenspiel. Der menschliche Organismus reagiert ausgewogen in seiner Gesamtheit, und dies schließlich — auch das ist sehr wichtig — sowohl unter Ruhe- als auch unter Belastungsbedingungen. Endlich muß das, was den Namen Erholung zu Recht verdient, auch „Reserven“ schaffen, die im Falle von unerwarteten oder unerwünschten „Überlastungen“ zur Verfügung gestellt wer-

\* Anschrift des Verfassers: Dr. KURT RASBACH, Kurklinik, 7804 Glottertal über Freiburg.

den können. Alle Forderungen zusammengenommen stellen sicher ein sehr hohes Verlangen dar, und deshalb wurde auch vom „Idealfall“ gesprochen. Wenn zu dem Gesagten kritisch bemerkt werden sollte, auch das hier Ausgeführte sei wissenschaftlich noch zu wenig konkret, so muß erwidert werden, daß es erstens eine umfassende Wissenschaft von der Erholung und den Erholungsvorgängen noch nicht gibt, daß aber bereits Teilgebiete (wie der Trainings- und Erholungsvorgang auf dem Herz-Kreislauf-Sektor) schon sehr gut durchschaubar gemacht werden konnten, und daß zweitens — wohl nicht unwesentlich — bereits vieles erkannt wurde, was zwar als „Erholung“ bezeichnet wird, es aber nicht ist.

Wenn heute überhaupt so viel von Erholung gesprochen wird und jemand nach eigener Meinung oder der eines Arztes „erholungsbedürftig“ ist, so drängt sich die Frage auf: Wodurch kommt es überhaupt zu dem so weit verbreiteten Erholungsbedürfnis?

Hier spielen zweifelsohne die Lebensbedingungen unserer Tage eine entscheidende Rolle. Medizinisch betrachtet bietet sich das Lebewesen Mensch so dar: körperlich unter- oder fehlbelastet, geistig und seelisch überfordert. Das programmierte Muß des Alltags, das Untergehen in der Anonymität der Masse, das dem technischen Fortschritt auf weite Strecken Ausgeliefertsein, die Notwendigkeit ständiger Anpassungszwänge an eine sich von Tag zu Tag hektisch ändernde Welt, das alles führt sehr leicht zur Leistungsminderung der körperlichen Kräfte, belastet ungewöhnlich stark die geistige Entfaltung und strapaziert die seelische Befindlichkeit bis zur psychischen Dekompensation.

Schon die Bewältigung an sich „üblicher“ Alltagsaufgaben treibt viele Menschen unserer Tage über kurz oder lang in den Zustand der Frustration, geschweige denn, wenn die familiäre oder berufliche Situation — fremd- oder eigenverschuldet — zu einer außergewöhnlichen Belastung führt. Von hundert Hilfesuchenden beispielsweise, die sich im Sprechzimmer eines praktischen Arztes einfinden, leiden ca. die Hälfte an sogenannten funktionellen Organstörungen, „Erschöpfungs- und Versagenszuständen“.

Ganz offenkundig führen die meisten „Erholungsbedürftigen“, ob nun durch eigenes Fehlverhalten oder von persönlich nicht beeinflussbaren Umständen verursacht — wenn man einmal so sagen darf — ein „Leben gegen ihre Natur“ mit den oben genannten Konsequenzen. Da dabei immer wieder die im Einzelfall gegebenen Verhältnisse einer starken Beachtung bedürfen, um zu verstehen, warum es „schließlich so weit gekommen ist“, wird die Beurteilung eines „Erschöpfungs- oder Versagenszustandes“ auch für den kundigen Arzt nicht selten recht schwierig. Wie dem im einzelnen auch sei, in der Diskussion um die Frage, was Erholung fördert, muß festgestellt werden, daß zu den fundamentalen Vorgängen, die Leistungs- und Anpassungsfähigkeit, kurz, die Lebensfähigkeit des menschlichen Organismus schlechthin, garantieren, ein permanentes Wechselspiel von Anspannung und Entspannung, von Belastung und Entlastung, von Aktivität und Ruhe gehört.

Betrachtet man die genannten Begriffspaare, so läßt sich feststellen, daß sie das Prinzip des Gegensätzlichen enthalten. Werden jetzt noch die Worte Aktivität durch Leistung und Ruhe durch Erholung ersetzt (was durchaus zulässig ist), dann ergibt sich als Schlußfolgerung, daß Vorgänge, die zur Erholung führen sollen, das Gegenteil von vorangegangenen Geschehnissen sein müssen. Dies sei an einem einfachen Beispiel erläutert: Eine Ermüdung infolge körperlicher Betätigung wird am wirkungsvollsten durch körperliche Ruhe beseitigt; umgekehrt

wird eine körperliche Schwäche infolge Inaktivität durch körperliche Belastung am schnellsten ausgeglichen. Eingedenk dieses Grundsatzes löst sich auch der scheinbare Widerspruch auf, der darin besteht, daß der eine Mensch etwas als erholsamen Vorgang ansieht, welcher von einem anderen Menschen als strapaziös bezeichnet wird.

So schwer verständlich es auch erscheinen mag: Nicht so sehr von einer bestimmten Tätigkeit oder einem besonderen Erlebnis hängt es ab, ob ein Vorgang der Erholung dienlich ist oder nicht, weit mehr sind es die individuellen leibseelischen Voraussetzungen und situativen Bezüge, die über den Erholungswert eines Geschehnisses entscheiden.

Was muß praktisch geschehen, um Erholung zu erreichen? Die Antwort ist jetzt nicht mehr schwer, nachdem das Grundsätzliche zum Wesen der Erholung gesagt wurde: Milieuwechsel im weitesten Sinne des Wortes; das heißt für die meisten Stadtbewohner — und deren werden ja immer mehr — hinaus in eine Landschaft ohne Lärm, ohne Luftverschmutzung, ohne Menschengedränge und ohne industrielle Anlagen, aber ebenso auch Freistellung von beruflicher Verantwortung, körperliche Bewegung im Sinne eines Ausgleichs, geistige Beschäftigung mit Dingen der eigenen Wahl und Schaffung positiver Erlebniswerte. Bei dieser Feststellung wird klar, was Erholungslandschaft für den modernen Menschen ist: eine der unveräußerlichen Grundlagen seiner physischen und psychischen Existenz.

Und welche besonderen Voraussetzungen muß ein Naherholungsgebiet erfüllen? Es muß schnell erreichbar sein, um an halben oder ganzen freien Wochentagen oder an Sonn- und Feiertagen von Erholungsuchenden genutzt werden zu können; es muß klimatische Eigenschaften aufweisen, die Erholung fördern können; durch entsprechende Reliefgestaltung sollen ausreichende Möglichkeiten zu körperlicher Ertüchtigung gegeben sein. Ein Erholungsgebiet ist um so wertvoller, je mehr unterschiedliche Landschaftselemente dem Auge Abwechslung anbieten; es muß über ein gut beschildertes, abwechslungsreiches und den Füßen des Wanderers freundliches Wegnetz (was nicht aus geteerten Straßen bestehen darf) verfügen, um nur das Wichtigste zu nennen.

„Wertsteigernd“ für ein Erholungsgebiet ist — und das soll noch besonders erwähnt werden — wenn es Möglichkeiten für die Ausübung eines Hobbys erlaubt.

Einige der wesentlichen Überlegungen, die sich bei der Frage nach dem Wert des Kaiserstuhls als Naherholungsgebiet ergeben, sollen nun anhand einiger Bildbeispiele erörtert werden.

## Tafel 12

Fig. 1: Ein Blick auf die Badberg-Südseite zeigt dem Auge ein außergewöhnliches Landschaftselement. Dem Unvoreingenommenen mag der kahle Rücken und sein spärlicher Bewuchs zunächst fremd und abweisend erscheinen. Indessen sind es vor allem die wechselnden Geländeformen auf kleinem Raum und die sich schnell verändernden Ausblicke, die ihre eigene Anziehungskraft haben. Nicht das Gewaltige, das Herausfordernde einer Gebirgslandschaft bietet sich dem Erholungsuchenden, sondern die kleinen, anheimelnden Formen eines überschaubaren Gebirges, das in ungewohntem Maße dem von der Zivilisation überforderten Menschen das Gefühl von Geborgenheit vermittelt. Speziell für den Badberg muß hier betont werden, daß der Wanderer die vorgezeichneten Pfade nicht verläßt, weil das Gebiet seiner geologischen und biologischen Besonderheit willen zum Naturschutzgebiet erklärt wurde.

Fig. 2: Durch seine freie Lage in der Freiburger Bucht bietet der Kaiserstuhl Ausblicke in alle Himmelsrichtungen. Die Figur 2 ist die Aussicht von der Eichelspitze über den Badberg hinweg bis zu den im Februar noch schneebedeckten Vogesen. Das Bild macht besonders deutlich, daß schon im ausgehenden Winter im Kaiserstuhl gewandert werden kann. Zu den milden Temperaturen im Frühjahr gesellen sich relativ niedrige Niederschläge und Nebelfreiheit der Kammlagen. Insbesondere Menschen, die sich nicht dem Wintersport widmen, vorwiegend auch ältere Erholungsuchende, ziehen aus den genannten klimatischen Verhältnissen ihren Nutzen.

Aufnahmen: RASBACH



Fig. 1



Fig. 2

### **Tafel 13**

- Fig. 1: Auch da, wo der Mensch seit Jahrhunderten in die Landschaft eingegriffen hat, wo aber die ursprünglichen Geländeformen weitgehend erhalten blieben, wirken sie auf den Wanderer keineswegs befremdend. Die Figur 1 zeigt einen Blick in ein Kastental, an dessen Hängen sich die relativ schmalen und unregelmäßigen Terrassen hinaufziehen.
- Fig. 2: Der hufeisenförmige Kamm des Kaiserstuhls ist noch weitgehend bewaldet. Die Wälder bestehen meist aus abwechslungsreichen, schattenspendenden Laubmischwäldern; infolge der immer noch großen und zusammenhängenden Ausdehnung und ihrer guten Wege erlauben sie Wanderungen unterschiedlicher Dauer und Schwierigkeit. Immer wieder hat der Wanderer die Möglichkeit, von der Höhe abzuzweigen, um schon bald die Landstraße oder ein Dorf zu erreichen. Im Bereich des Lilientales (hier gesehen vom Aussichtsturm Neunlinden) befindet sich das Versuchsgelände der Baden-Württembergischen Forstlichen Versuchs- und Forschungsanstalt. Ein instruktiver Lehrpfad erlaubt es, verschiedenste, besonders auch ausländische Baumarten kennenzulernen. Die Abbildung zeigt außerdem, wie nicht nur geschlossener Wald, sondern auch Buschgruppen und einzelne Bäume das Landschaftsbild vorzüglich bereichern.

Aufnahmen: RASBACH



Fig. 1



Fig. 2

#### Tafel 14

Kaum eine andere Landschaft in Deutschland bietet das geographische Element des Hohlwegs so stark entwickelt wie im Kaiserstuhl. Die Benutzung als Zufahrtsweg in die Weinberge und die Erosion haben zur Ausbildung dieser oft meterhohen Gassen beigetragen; obwohl weitgehend anthropogenen Ursprungs, wirken sie in der Kaiserstuhl-Landschaft ausgesprochen naturnah. Durch ihre reiche Vegetation und ihre vielfältigen Formen bilden sie eine wünschenswerte, stark kontrastierende Abwechslung zu den Waldwanderwegen. Ihr Erholungswert liegt deshalb nicht zuletzt im Außergewöhnlichen.

Wanderwege sind dann besonders hoch einzuschätzen, wenn sie nicht zu stark eingeebnet sind. Eine bewegte, nicht zu harte Oberfläche kommt der Greiffunktion des menschlichen Fußes besonders entgegen. Dies ist deshalb so wichtig, weil die naturgegebene Beanspruchung unserer Füße die gesamte Körperhaltung im medizinisch wünschenswerten Sinn beeinflusst. Besonders die Stadtbewohner wissen, wie ermüdend und belastend das Pflastertreten ist, wobei es in den Füßen, Beinen und im Rücken zu Schmerzen kommt, die bis in die Kopfschwarte ausstrahlen können.

Das Relief des kleinen Gebirges ist durchaus geeignet, dem Erholungsuchenden mit aller-einfachsten Mitteln ein wirksames Herz-Kreislauf-Training zu ermöglichen, was auch Rückwirkungen auf die Atmungs-, die großen Stoffwechselorgane und das vegetative Nervensystem hat. Durch Überwindung wechselnd starker Steigungen und dazwischenliegender, mehr waagerechter Wegstrecken lassen sich Pulsbeschleunigungen erreichen, die für das Herz-Kreislauf-System trainingswirksam sind. Wer ein objektives Trainingskriterium will, kann es leicht durch Zählen seines Herzschlages an der Halsschlagader erhalten. Die Faustregel hierzu: Man ziehe von der Zahl 180 sein Alter ab und erhält damit die medizinisch geforderte Trainings-Pulszahl. Ebenfalls geeignet zur Eigenkontrolle ist die Beachtung folgenden Grundsatzes: „Spürbar belasten, nicht völlig verausgaben.“ Unter diesen Voraussetzungen läßt sich das Herz-Kreislauf-System optimal und ohne Gefahren ertüchtigen. Spitzenleistungen und übertriebener Ehrgeiz sind überflüssig und nicht ungefährlich. Selbst in der wärmeren Jahreszeit sind die Möglichkeiten im Kaiserstuhl infolge zahlreicher schattenspendender Laubwälder kaum eingeschränkt.

Aufnahme: RASBACH





### Tafel 15

Durch die Wanderwege der oben erwähnten Art wird — wie schon gesagt — die Körperhaltung günstig beeinflusst; es kommt dabei zur Haltungsschulung. Das Wandern nach dem Prinzip Belastung und Entlastung zielt auf die körperliche Ertüchtigung ab. Bereits dadurch werden im physisch-psychischen Wechselbezug geistige und seelische Erholung gefördert. Das Landschaftserlebnis trägt zusätzlich seinen Teil zu allgemeinem Wohlbefinden bei. Wenn dann schließlich — wie im Kaiserstuhl — noch ein Hobby betrieben wird, können auch die psycho-positiven Momente der Liebhaberei wirksam gemacht werden. Nicht zu unterschätzen ist gerade beim naturkundlichen Hobby auch der Erlebniswert des Ästhetischen. Es ist bemerkenswert festzustellen, wie in den letzten Jahren eine durch Zivilisation überlastete Bevölkerung wieder mehr Beziehung zur Natur sucht, besonders da, wo sie in großer Vielfalt erhalten ist. Dies kann heute noch für den Kaiserstuhl gelten, wie hier vier Beispiele zeigen sollen.

Fig. 1: Doldiger Milchstern, ein nicht häufiges Weinbergsunkraut.

Fig. 2: Ein für Mitteleuropa einmaliges Gestein, der Carbonatit von Schelingen mit Kristallen von Koppit.

Fig. 3: Aufschluß im Steinbruch VI am Limberg, der vielfältigen Einblick in die Erdgeschichte gibt.

Fig. 4: Die wärmeliebende Gottesanbeterin, ein Beispiel für ein seltenes Insekt.

Aufnahmen: RASBACH



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4

### Tafel 16

Fig. 1: Bei den neuesten Entwicklungen im Kaiserstuhl muß man sich darüber im klaren sein, daß eine ausschließlich nach technisch-ökonomischen Gesichtspunkten vorgenommene Umgestaltung der Landschaft deren Erholungswert mindert bzw. vernichtet. Viele der neu entstandenen Großterrassen mit ihren hohen Böschungen, breiten, geteerten Wegen können dem durch die industrielle Entwicklung mit ihrer Mechanisierung und Automation in zunehmendem Maße bedrohten Menschen nicht die erhoffte Ruhe und seelische Entspannung in dieser naturfernen Umgebung geben.

Die Figur 1 zeigt deutlich die ungeheuren Veränderungen der letzten Jahre: im Vordergrund eine bereits mehrere Jahre alte Rebanlage neuen Stils, im Mittelgrund eine Riesenbaustelle zur Anlage weiterer Großterrassen, im oberen Bildabschnitt die alte Kleinterrassenlandschaft mit einzelnen Bäumen und dem geschlossenen Wald auf dem Kamm des Gebirges. Die neuen Großterrassen mit ihren riesigen Böschungen haben viele Kaiserstuhl-Besucher aufgeschreckt. Die Aufregung über diese Neuanlagen, die erstaunlich weite Kreise zog, wurde mehrfach als sentimentale Gemütsregung von Schwärmern und weltfremden Romantikern abgetan. Indessen ist das große Entsetzen ganz anders zu verstehen. Der psychologische Hintergrund für die Betroffenheit einer breiten Öffentlichkeit liegt in der Tatsache begründet, daß sich der Mensch angesichts solcher Werke in den Konflikt gedrängt sieht, der ihn zunehmend mehr im technischen Zeitalter befällt: Auf der einen Seite steht die Bewunderung der technischen Möglichkeiten, auf der anderen die Einsicht, daß sich die Technik mehr und mehr als allgewaltige Kraft erweist, von der Bedrohung und Unheil ausgeht. In einer solchen Situation tritt das heute so weit verbreitete Phänomen der Angst und Verunsicherung auf, also ein jeder Erholung zuwiderlaufendes Erlebnisgeschehen. Bezeichnenderweise sind es auch nicht die Fremden allein, die sich irritiert fühlen, auch viele Kaiserstühler haben zu empfinden vermocht, was man das „Unbehagen in der Zivilisation“ nennen kann. Unsere Umgangssprache hat einfache Worte, um Stimmung und Befindlichkeit auszudrücken; so sprechen wir davon, daß man sich an Kanten und Ecken stößt. Auch wenn dies nicht buchstäblich geschieht, so ist es im übertragenen Sinne durchaus zutreffend.

Fig. 2: Damit zeichnet sich die Notwendigkeit ab, in der Zusammenarbeit zwischen ansässiger Bevölkerung, Verbänden, staatlichen Institutionen und unabhängigen Fachleuten alle weiteren landschaftsbeeinflussenden oder umgestaltenden Maßnahmen zu diskutieren. Besonders die Politiker sind aufgerufen, die Landschaft nicht nur als wirtschaftlichen Nutzraum, sondern ebenso als kulturellen und der Gesunderhaltung dienenden Bestandteil unserer Umwelt zu betrachten. Unter dem Aspekt des Naherholungsgebietes Kaiserstuhl ist das Problem des Weinbaus kein bedeutenderes als das unserer Volksgesundheit.

Aufnahmen: RASBACH



Fig. 1



Fig. 2

# ZOBODAT - [www.zobodat.at](http://www.zobodat.at)

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Mitteilungen des Badischen Landesvereins für Naturkunde und Naturschutz e.V. Freiburg i. Br.](#)

Jahr/Year: 1973-1976

Band/Volume: [NF\\_11](#)

Autor(en)/Author(s): Rasbach Kurt

Artikel/Article: [Der Kaiserstuhl als Naherholungsgebiet \(1976\) 393-395](#)