



DIE NATIONALPARK KALKALPEN ZEITSCHRIFT
Heft 40, Sommer 2002 www.kalkalpen.at €4,-

N A T U R I M

AUFWAND



**GIFTE IN
DER NATUR**

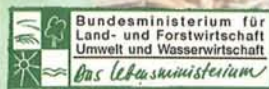


GESUND WANDERN

*Tipps für Bewegung
in der Natur*

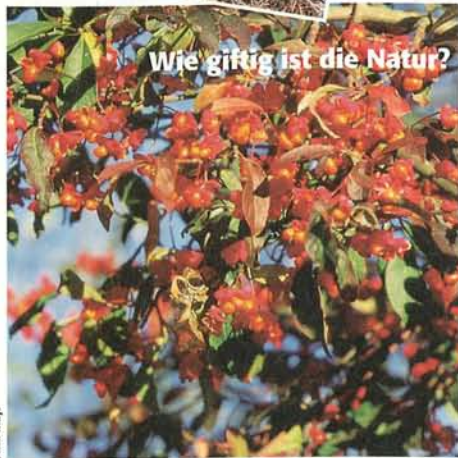


**LEBEN IM
UNTERGRUND -**
*der Nationalpark
Höhlenlaufkäfer*



Bundesministerium für
Land- und Forstwirtschaft
Umwelt und Wasserwirtschaft
Das Lebensministerium

Titelbild:
Fliegen-
pilze



Wie giftig ist die Natur?

Foto: Mayr



Gesund wandern

Foto: Sieghartsleitner

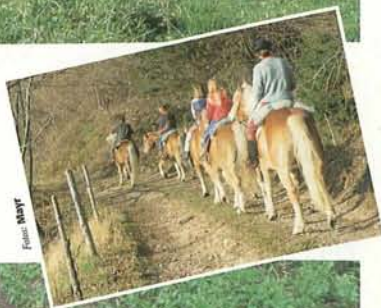


Foto: Mayr



Wollgras, Alm und
Wasserschwinde

Foto: Mayr

Nationalpark Steno 4

Impressum 5

Oft gar nicht so ungefährlich
für uns Menschen 6

Natur vor der Haustür
Das Außengelände des
Nationalpark Zentrum Molln 10

Ein Auge auf Libellen
Quelljungfern, Insekten des Jahres ... 12

Service

Forschung 14

Termine & Angebote 16

Rätselaufwind 18

Buchtipps 19

Der Nationalpark Kalkalpen
lädt zum Gehen und Wandern ein ... 20

Sport in der Natur
Abseits von Sportstadien und
Fitness-Centern 24

Rund ums Pferd
Angebote für Urlauber,
Pferdebesitzer und Betriebe 26

**Erlebbarer Nationalpark –
Qualität ist was wert** 28

Natur beobachten mit Harald Haseke
..... 30



Denken wie ein Pferd? 32

Eisenstraßenwirte
Nudel- und Salatwochen 34

Der Nationalpark Shop 35



Foto: Sieghartsleitner

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Mensch und Natur gehören eng zusammen. Doch die Hektik des Berufslebens, virtuelle Erlebniswelten und der Zauber moderner Technik verstellen oft den Blick für die Schönheit und Vielfalt der Natur. Umweltbildung und die Sensibilisierung für Natur haben daher einen großen Stellenwert für den Nationalpark Kalkalpen. Im Vordergrund steht bei den geführten Touren das Naturerleben. Schüler sollen nicht zehn neue Baumarten auswendig lernen, sondern davon schwärmen, wie aufregend es im Wald oder auf der Alm sein kann. Diese Begeisterung ist die wichtigste Voraussetzung für den Erhalt unserer Natur.

Die Nationalpark Region ist mit ihrer abwechslungsreichen Landschaft, die in jeder Jahreszeit mit Besonderheiten aufwartet, für Erholung Suchende attraktiv. Das vorhandene dichte Wanderwegenetz und die vom Nationalpark entwickelten Themenwege eignen sich bestens zum Kennenlernen besonderer Pflanzen und Landschaften.

Die Zugänge zum Nationalpark Kalkalpen wie der Bodinggraben in Molln, der Bereich entlang des Hintergebirgs-Radweges oder die Almenlandschaft am Hengstpaß sind hervorragende Erholungsgebiete. Hier haben der Nationalpark Kalkalpen, die Nationalpark Forstverwaltung und die Gemeinden die entsprechende Infrastruktur für einen Besuch mit dem Rad, zu Fuß oder mit dem Pferd aufgebaut. Im Nationalpark Zentrum Molln und den Informationsstellen in Reichraming, Windischgarsten und Großraming erhalten Sie Informationen und Tipps für besondere Naturerlebnisse.

F. Sieghartsleitner
Franz Sieghartsleitner

Ein Leben für die Berge

Hugo Tannwalder, der „Bergler“ aus dem Windischgarstner Tal, blickt auf beinahe 50 Jahre Tätigkeit als Wander- und Reiseführer zurück. Mit 13 Jahren begleitete er bereits Gäste zur Eiskapelle. Sie hätten sie ohne ihn wohl nicht gefunden.

Gebohren wurde er im Jahr 1947, als uneheliches Kind. Damals kein leichtes Schicksal, sondern beinahe ein Mensch zweiter Klasse, wie er selbst sagt. Vielleicht stammt sein ehrgeiziger Gipfelsturm auch daher. Zu beweisen, dass er etwas erreichen kann. Seit frühester Jugend war er mit der Natur und den Bergen vertraut. Hugo wollte gerne Förster werden. Doch die Ausbildung war für seine Mutter unfinanzierbar. Er wurde vor die Wahl gestellt: „Entweder du gehst zu den Bauern als Knecht oder arbeitest bei der Forstverwaltung als Holzknecht.“ Nach der Pflichtschule arbeitete er 15 Jahre im Forst. Der Holzknecht-Alltag war anstrengend und lang, die Freizeit knapp. Damals wurden die Bäume noch mit der Zugsäge gefällt. Als Jagdhelfer war er viel mit alten Förstern und Jägern unterwegs, um Salzsteine auszutragen und Steige zu putzen. So lernte er allmählich alle Geheimsteige in der Region kennen. In seiner alpinen Sturm- und Drangzeit radelte er ins Stodertal, um Spitzmauer und Priel zu besteigen, ab und zu auch ins Gesäuse oder ins Dachstein-Tauerngebiet.

1963 heiratete er seine Frau Notburga, sie bekamen fünf Kinder, drei Söhne und zwei Töchter. Die Schaffung eines Eigenheimes stand nun im Vordergrund, die Berge mussten warten.

Ein Arbeitsunfall zwang ihn schließlich zum Berufswechsel. Ab 1978 arbeitete er bei den Österreichischen Bundesbahnen im Gleisbautrupps und Bahnerhaltungsdienst. Felsabräumung, Hangsicherung, Lawinerverbau und Tunneldienst waren seine Aufgaben, damit der Bahnbetrieb gewährleistet war. Die letzten sieben Jahre bis zum Pensionsantritt pflegte er als Bahngärtner die Grünanlagen zwischen den Bahnhöfen Klaus und Selzthal. Eine Tätigkeit, an die er sich gern erinnert.



Hugo Tannwalder kennt den Nationalpark Kalkalpen wie seine Westentasche. Im Reichraminger Hintergebirge, für ihn das „grüne Paradies“, war er schon unterwegs als es noch kaum Forststraßen gab. Auch mit der Waldbahn ist er gefahren.

Ein Blick in sein Tourenbuch ist beeindruckend. Er war im gesamten Alpenbogen zwischen Wienerwald und Cote d'Azur unterwegs. Unzählige Gipfel hat er bestiegen. Etwa fünfhundert 2.000er zwischen Rax und den Schweizer Alpen. Aber auch etliche 4.000er in den Walliser Alpen und dem Mont-Blanc-Gebiet. Hugo ist ein wandelndes Zahlenlexikon. Er kennt die Höhenangaben aller Alpengipfel und war sogar als Anwärter für die Fernseh-Sendung „Wetten dass“ im Gespräch.

Seine dichterische Ader blieb nicht unentdeckt. Seit fünfzehn Jahren schreibt er Musiktexte für slowenische Ensembles und ist auch bei Musikproben dabei. Sein umfangreiches Bergwissen ist in alpinen Führern nachzulesen. Im „Windischgarstner Kurier“ gibt er regelmäßig Wandertipps. Als Reiseführer ist er vom Mariazeller Land bis in die Schweiz und Südtirol unterwegs. Und doch zieht es ihn immer wieder ins Windischgarstner Tal zurück. Am Wurbauerkogel betreibt er mit seiner Frau eine kleine Landwirtschaft.

Hugo kann sich ein Leben ohne die Berge nicht vorstellen. Sie sind sein Jungbrunnen. Auch als beinahe 60jähriger möchte und kann er mit den Jungen noch mithalten.

*Hugo Tannwalder
mit Tochter Cilli und
Enkel Florian*

Text: Angelika Stückler
Foto: privat



Foto: Freixas

Steppe in der Aue

Die Heißländen der Lobau sind Schotter- und Sandablagerungen mit steppenartiger Vegetation. Sie sind primär durch die ehemalige Donau oder sekundär durch die Donauregulierung entstanden. Noch in den 40er-Jahren des 20. Jahrhunderts war man der Meinung, dass es sich bei dieser substratbedingten Steppenvegetation um eine Dauergesellschaft handelt, die sich nicht weiterentwickelt. Seit einigen Jahrzehnten ist jedoch auf diesen Flächen eine rasch voranschreitende Verbuschung zu beobachten. Dies führt zu einer Änderung der Pflanzen- und Tiergemeinschaften. Um das völlige Zuwachsen der Heißländen zu verhindern, werden von der Nationalpark Forstverwaltung Lobau auf einigen Heißländen Gehölze entfernt. Ziel der Pflegemaßnahmen ist es, die Eigentümlichkeit und den Artenreichtum dieses gefährdeten Lebensraumes zu erhalten. Hier leben viele europaweit seltene Orchideen und Tiere wie zum Beispiel Sandbienen.

-npdonau



Foto: NP Thayatal

Spatenstich Nationalpark
Zentrum Thayatal

Am 22. Mai 2002 erfolgte der Spatenstich für das Zentrum des Nationalparks Thayatal/Podyjí. Das Zentrum wird um rund 2,5 Millionen Euro auf halbem Weg zwischen Merkersdorf und Hardegg errichtet. Eine multimediale Erlebnisausstellung soll die Besu-

cher in die Geschichte des Thayatal führen sowie die Entstehung der Landschaft und das Ökosystem Thayatal vorstellen. Ein Veranstaltungsraum für Tagungen, Ausstellungen oder Vorführungen steht auch anderen Nutzern gegen ein geringes Entgelt zur Verfügung.

Darüber hinaus wird das Zentrum Sitz der Verwaltung. Ein kleiner Gastronomiebereich und ein Nationalpark Shop ergänzen das Angebot. Das Nationalpark Zentrum wurde vom Büro Arch. DI Ernst Maurer, Hollabrunn geplant und soll rechtzeitig zum Saisonbeginn 2003 dem Nationalpark Besucher offen stehen.

-npthaya



Foto: NP Neusiedlersee

Säbelschnäbler-Rekord

Der Säbelschnäbler überwintert in Afrika und ist ein typischer Bewohner der Sodalacken des Seewinkels. Er bevorzugt abwechslungsreiche Uferlinien mit Inseln oder Halbinseln.

Zählungen im Jahr 2001 brachten einen Rekord: rund 190 Brutpaare wurden registriert! Säbelschnäbler, die in Österreich ausschließlich im Seewinkel brüten, dürften somit von den Pflegemaßnahmen in der Nationalpark Bewahrungszone profitieren. Mehr als die Hälfte der Brutpaare haben ihr Nest an der Langen Lacke angelegt, aber auch Neubruchlacke und Zicklacke waren beliebte Brutgebiete. Die besondere Trockenheit des Jahres 2001 – einige Lacken waren schon während der Aufzuchtperiode trocken – hatte anscheinend keine negativen Auswirkungen auf den Bestand des Säbelschnäblers.

Die Beobachtungen im heurigen Frühjahr scheinen den Trend einer stabil hohen Population zu bestätigen.

-npneusiedl



Foto: NP Kalkalpen

Knappenhaus Unterlaussa
wieder geöffnet

Von 1. Mai bis 26. Oktober ist das Knappenhaus mit seiner einmaligen Ausstellung über den Bauxitbergbau für Besucher geöffnet. Der Nachbau des Knappenhauses vom Blaberg zeigt 800 Jahre Bergbau-Geschichte des Ortes. Im ersten Stock gibt es die Sonderausstellung „Sprüche klopfen – was steckt dahinter“. Außerdem bietet eine Nationalpark Ausstellung Information für Wanderer, Radfahrer und naturinteressierte Nationalpark Besucher.

-pöfz

Öffnungszeiten: im Mai, Juni, September und Oktober an Samstagen, Sonn- und Feiertagen, im Juli und August täglich außer Freitag, jeweils von 10 bis 13 Uhr und 14 bis 18 Uhr, Telefon 0 36 31/322.



Foto: Kovacs

Österreichs Nationalparks
im Parlament

Anlässlich des Tages der europäischen Nationalparks präsentierten sich am 22. Mai die fünf österreichischen Nationalparks mit einer Ausstellung, Nationalpark Produkten und Infomaterial im Parlament in Wien.

Landwirtschafts- und Umweltminister Mag. Molterer lobte in einer Ansprache Österreichs Nationalparks. Im Vorjahr haben geschätzte vier Millionen Menschen die fünf heimischen Nationalparks besucht. Ein großer Teil von ihnen hat spezielle Informations- und Bildungsange-

bote in Anspruch genommen. Insgesamt wurden mehr als 3.000 Exkursionen und Veranstaltungen organisiert. Mehr als 60.000 Schüler und Schülerinnen waren im Rahmen von Erlebnistagen und Projektwochen unterwegs. Die fünf heimischen Parks in den Hohen Tauern, Kalkalpen, Donau-Auen, am Neusiedler See und im Thayatal erstrecken sich mit insgesamt 2.200 Quadratkilometern Fläche auf rund drei Prozent des Staatsgebiets. Ein sechster Nationalpark im steirischen Gesäuse ist in Vorbereitung.

Die Nationalparks sind aber nicht nur Aushängeschilder im Naturschutz, sondern auch wirtschaftlich interessante regionale Leitprojekte mit hoher Akzeptanz bei der Bevölkerung. Sie sind Beispiele für nachhaltige Entwicklung im ländlichen Raum. Unter der Dachmarke „Nationalparks Austria“ präsentieren die Schutzgebiete ihre gemeinsamen Aktivitäten. Im Tourismus dient die Dachmarke auch der internationalen Positionierung.



Straßensperre Ebenforstalm

Foto: Mayr

Liebe Wanderer, Reiter, Radfahrer, Weideberechtigte, Almpersonal am Weg zur Ebenforst- und Schaumbergalm:

Die Nationalpark Forstverwaltung plant für heuer im Bereich der Jagdhäuser Ebenforst Waldumbau-Maßnahmen. Im Zuge dieser Maßnahmen werden vom Schnee abgebrochene Fichten entfernt und gleichzeitig wird der Bestand gelichtet, um das Laubholz zu fördern. Die

Fläche ist Natura 2000 Gebiet und zugleich Optionsfläche für den Nationalpark Kalkalpen. Die Aufarbeitung erfolgt daher wie im Nationalpark äußerst pfleglich. Die Bäume werden mit einem Seilgerät zur Forststraße gebracht. Im Zuge der Arbeiten ist die Straße in diesem Bereich unpassierbar und aus Sicherheitsgründen gesperrt. Es wird jedoch eine lokale Umleitung über die „Steinschlagstraße“ gekennzeichnet. Dauer der Seilarbeiten: Letzte Maiwoche bis Ende Juli. Wir ersuchen um Ihr Verständnis.



Radlerfest am Wurbauerkogel

Foto: Hojler

Alle Bergradler und Interessierte waren eingeladen, am 11. Mai mit Minister Mag. Willi Molterer, Univ.-Prof. Roland Girtler, Bürgermeistern der Region sowie dem Gebirgsradverein Windischgarsten den Langfirstweg am Hengstpaß zu eröffnen. Beim Frühjahrs-Radlerfest am Wurbauerkogel präsentierte der Styria Verlag das Buch „Bikeerlebnis Oberösterreich“.

■ ■ WasSerleben

Osterreich ist wasserreich, dennoch gehören die Feuchtgebiete zu den am meisten gefährdeten Lebensräumen. Um auf die Bedeutung der Feuchtgebiete hinzuweisen und durch konkrete Aktionen zu ihrem Schutz beizutragen, haben das Lebensministerium (BMLFUW), die Österreichischen Bundesforste und der Naturschutzbund Österreich die Aktion „WasSerleben“ gestartet.

Mehr Natur für alle wassergeprägten Lebensräume ist das Ziel. Für den WasSerleben-Wettbewerb werden die 100 besten Projekte zum Schutz von Österreichs WasSerlebensräumen gesucht.

Informationen: www.feuchtgebiete.at und beim Naturschutzbund Oberösterreich, Telefon 0732/779279, oberoesterreich@naturschutzbund.at.



Am Wochenende fährt sie aus

Foto: Österreichische Bundesforste

Überdacht steht die Waldbahnlok neben der Infostelle in Reichraming. Für Besucher fährt sie am Wochenende aus. Auf Infotafeln können Sie Waldbahn Geschichte nachlesen und in der Infostelle zeigen zwei Filme den Einsatz in ihrer Blütezeit. Im Tal folgt der Themenweg „Auf den Spuren der Waldbahn“ der einstigen Trasse. Größere Steigungen gibt es hier nicht. Ideal zum Radwandern. Nur 14,5 Kilometer sind es vom Bahnhof Reichraming bis zur Großen Klaus – Nationalpark Wahrzeichen am Beginn des Hintergebirges. Die Bundesforste betreiben in Reichraming auch einen Radverleih.

Reservierung entweder in der Infostelle, Telefon 072 55 / 8117 oder beim Gasthaus Hirschenwirt, Telefon 072 55 / 86 30. Helme und Kinder-sitze können Sie gratis ausleihen.

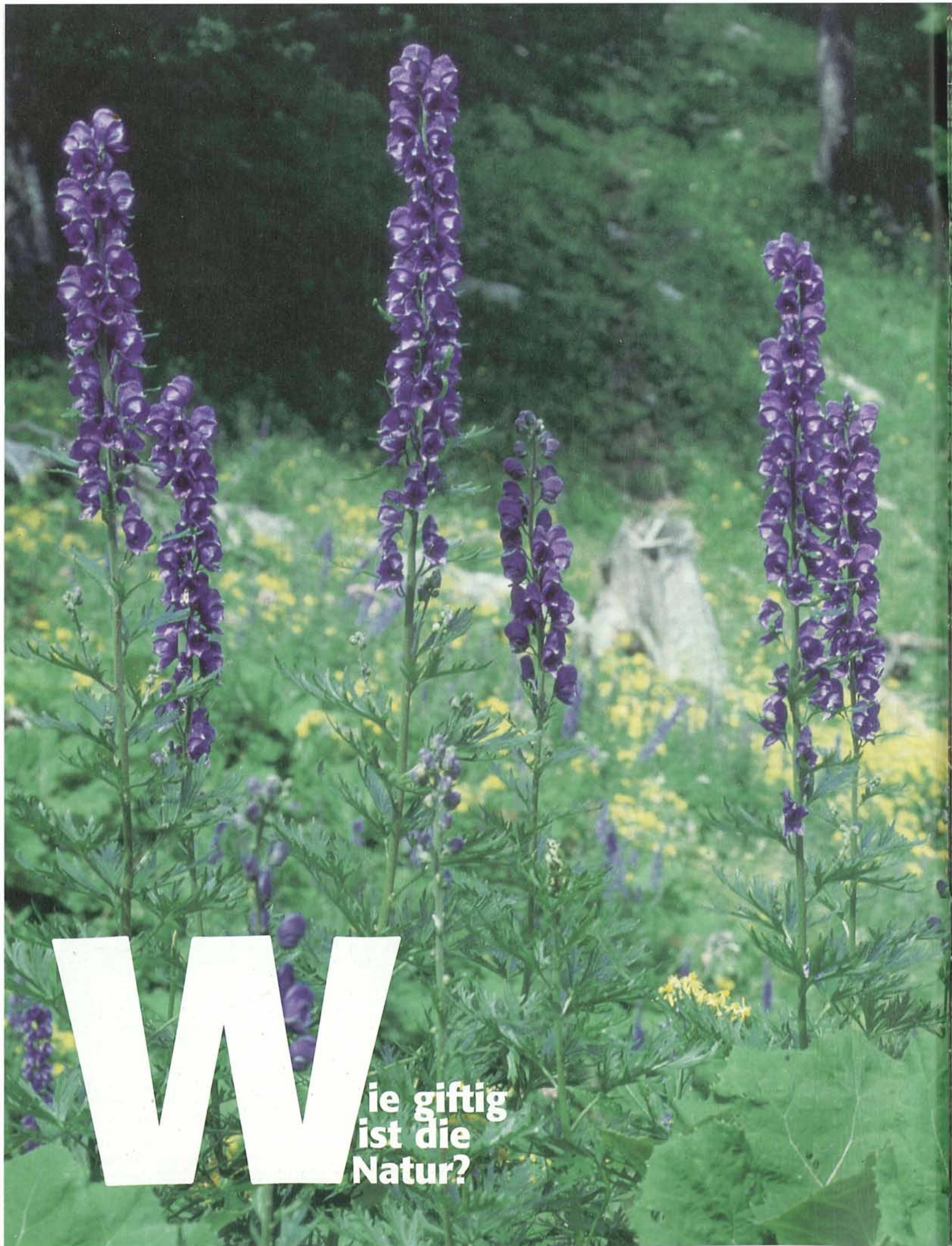
Impressum

Die Nationalpark Kalkalpen Zeitschrift **NATUR IM AUFWIND** erscheint vierteljährlich und wird auf 100%-Recycling-Papier gedruckt; *Richtung der Zeitschrift:* Freies Forum für Information und Fragen zum Nationalpark Kalkalpen, besonders zur Entwicklung einer vielseitigen Kommunikation zwischen Bevölkerung und Nationalpark Team; *Herausgeber:* Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, Nationalpark O.ö. Kalkalpen Ges.m.b.H., Nationalpark Allee 1, A-4591 Molln; *Medieninhaber:* Nationalpark O.ö. Kalkalpen Ges.m.b.H., Nationalpark Allee 1, A-4591 Molln; *Anschrift der Redaktion:* Nationalpark Kalkalpen Zeitschrift, Nationalpark Allee 1, A-4591 Molln, Telefon 075 84/36 51, Fax 36 54, eMail: nationalpark@kalkalpen.at; *Redaktion:* Erich Mayrhofer, Angelika Stückler, Franz Sieghartsleitner, Bernhard Sulzbacher; *Grafik Design:* Atteneder, Steyr; *Satz und Lithos:* text.bild.media, Linz; *gesetzt aus:* Garamond, G.G. Lange, 1972, Berthold AG und Formhata, B. Möllenstädt, 1984, Berthold AG; *Herstellung:* VDV Friedrich, Linz; *Archiv und Redaktionsverwaltung:* Nationalpark O.ö. Kalkalpen Ges.m.b.H., A-4591 Molln.



Copyright für alle Beiträge Nationalpark O.ö. Kalkalpen Ges.m.b.H. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit vorheriger Einwilligung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandene Manuskripte und Fotos übernehmen Herausgeber und Redaktion keine Haftung! – Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe gekürzt zu veröffentlichen. Die mit Namen gekennzeichneten Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.





Wie giftig
ist die
Natur?

Wer sich ein wenig mit der Flora und Fauna im Nationalpark Kalkalpen befasst, wird schnell draufkommen, dass die filigranen Geschöpfe im Pflanzen- und Tierreich oft gar nicht so ungefährlich für uns Menschen sind. Besonders bei den Pflanzen gibt es etliche, die für uns zweibeinige Erdenbewohner toxisch, also giftig sind.



Unbekümmert pflanzen viele Familien mit Kleinkindern die giftigsten Pflanzen wie Oleander, Thujen oder Goldregen in ihren Gärten oder auf Terrassen. Fünf Samenerbsen vom Goldregen oder einige zerkaute Blätter vom Oleander können für Kinder tödlich sein. Aber auch der gelbe Ginster, der vom Feldhasen so gerne gefressen wird oder die Schatten spendende Robinie (Akazie), für die Freimaurer der „Baum des Lebens und der Auferstehung“, sind giftig.

Manchmal können durch Ein- oder in die Augen reiben von Rinde, Säften oder Blättern, wie dem Seidelbast, schwere Entzündungen entstehen. Er wurde daher auch „Bettlerkraut“ genannt. Ein Einreiben mit dieser hochgiftigen Pflanze hat bei diesen armen Leuten das Aussehen eines Pockenkranken hervorgerufen. Mit diesem mitleiderregenden Anblick sollen sie sich das Lebensnotwendigste erbettelt haben.

Aber auch gängige Lebensmittel wie Bohnen oder Fisolen sind roh gegessen hochgiftig. Als Kind habe ich mit dem Nachbarmädchen in Mutters Garten einmal grüne Bohnen gegessen, wir haben uns beide unter unsäglichen Schmerzen über die Sessellehne gestülpt und niemand hat gewusst, woher die verheerenden Blähungen kamen. Es ist daher wichtig, dass man besonders Kinder zu einem Leben mit der Natur hinführt, ihnen aber auch die Gefahren, die dort lauern, nahe bringt.

- *Großes Bild: Der Eisenhut ist eine der giftigsten Pflanzen bei uns. Er wird auch vom Weidevieh gemieden.*
- *Ganz oben: Bucheckern, die Früchte der Buchen*
- *Unten: Im Herbst werden die Bucheckern gern vom Rotwild gefressen, obwohl die Samen Blausäure enthalten.*



Um wie viel unempfindlicher sind doch unsere heimischen Wildtiere gegenüber gewissen Giften, ja sie werden sogar gebraucht als Entwurmungsmittel und Antibiotika. Unseren Nutztier-rassen – ob Rind, Huhn oder Schwein – geht die freie Nahrungssuche oft ab, um sich gerade diese Stoffe zuzuführen, die für ein kurzes, aber gesundes Leben notwendig sind. Ein altes Sprichwort sagt: „Ein Tier frisst nichts, was ihm schadet.“

Ohne Kenntnis der Inhaltsstoffe gewisser Pflanzen kann sogar übermäßiger Teegenuss Gesundheitsschäden hervorrufen. Die Blüten oder die Rinde des Weißdorns, ein Rosengewächs, enthalten zum Beispiel um ein Vielfaches mehr Blausäure als etwa die Kerne der Zwetschke.

Nur ganz wenige, leicht giftige Pflanzen und deren Teile gehören heute selbstverständlich auf unseren Speiseplan, wie Schwarzer Holunder, Vogelbeere, Berberitze, Edelkastanie, Wacholder etc.

Meist verlaufen Vergiftungen durch heimische Pflanzen glimpflich. Magenverstimmung und Übelkeit sind die häufigsten, vorübergehenden Folgen. Der beste Schutz vor Vergiftungen ist auf jeden Fall die Kenntnis der Giftpflanzen.

Grundsätzlich sind sämtliche Teile der giftigen Pflanzen nicht besonders schmackhaft und alleine aus diesem Grund hält sich die Dosis des eingenommenen Giftes meist in Grenzen. Um so interessanter ist es, wie Tiere mit diesen Giftpflanzen umgehen und diese nutzen.

Eine der giftigsten Pflanzen im Nationalpark Kalkalpen ist der imposante Blaue Eisenhut oder auch der Weiße Germer. Trotzdem habe ich aus nächster Nähe beobachtet, wie sie vom Gamswild geäst werden. Dasselbe gilt für den Hirschzungenfarn. Einmal im Jahr kommen die Gams aus den höheren Lagen – so Ende November, ob viel oder wenig Schnee – in die Schlucht der „Krummen Steyring“ und fressen dort ganz gierig, die auf den Schuttkegeln wachsende Hirschzunge wie Salatherzen. Vom Hirsch habe ich das noch nie beobachtet.

Die Eibe ist bis auf den roten klebrigen fleischigen Samenmantel in allen Teilen äußerst giftig. Trotzdem wird sie vom Schalenwild stark verbissen, aber dosiert: ein Reh frisst maximal 15 große Nadeln am Tag. Der Verzehr von 50 bis 100 Nadeln ist für den Menschen tödlich. Dieser herrliche, mystische



Baum wurde in manchen beweideten Gebieten fast ausgerottet, da die Bauern annahmen, Rindvieh, Schafe und Ziegen würden sich daran zu Tode fressen.

Die jungen, ebenfalls giftigen Blätter der Stechpalme („Schrادل“) werden in den Wintermonaten von den Gams derart beäst, dass sie im Frühjahr aussehen wie Büsche in perfekt geschnittenen französischen Gärten. In den Pyrenäen sind die roten Beeren eine Hauptnahrung für das Auerwild.

● Ganz rechts: Die giftigen Früchte des Pfaffenhütchens werden von Amseln, Drosseln und Rotkehlchen gefressen.

● Unten: Der Hirschzungen-Farn wächst in schattigen Schluchten und ist ein Leckerbissen für das Gamswild.

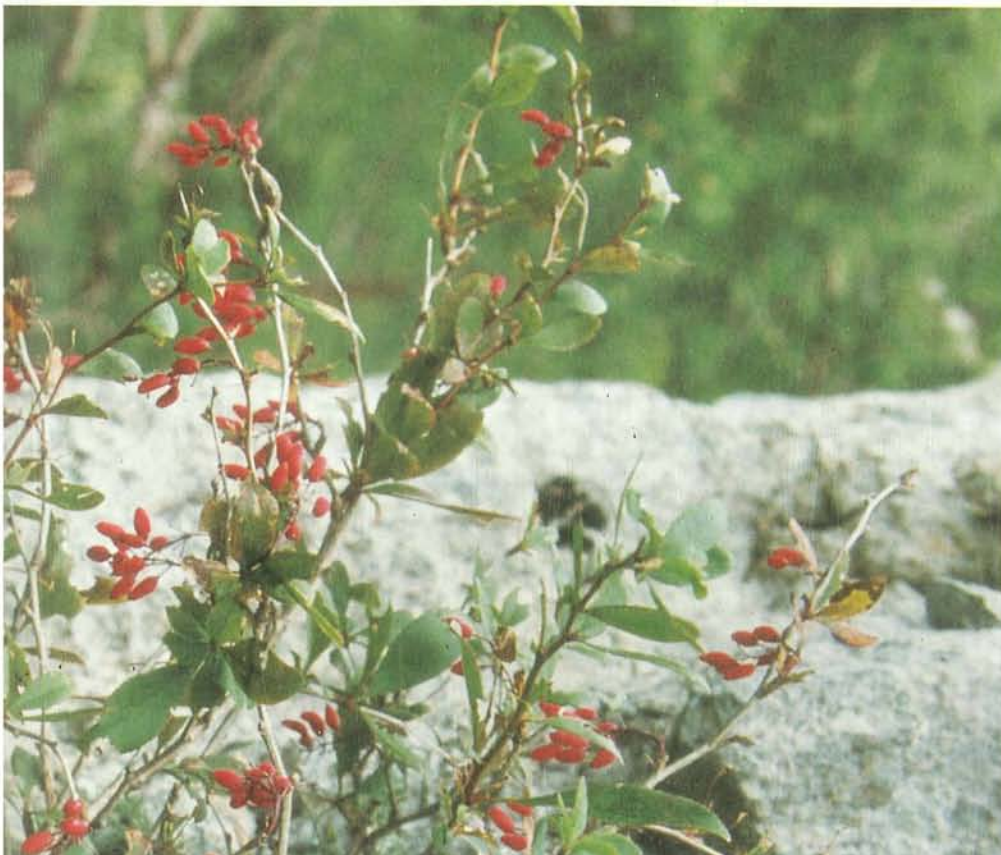
● Rechts: Holunderbeeren sollte man nicht roh essen! Man kann sie aber zu Saft, „Hollerröster“ oder Holunderwein verarbeiten.



Auch die herrlich glänzenden Früchte der Roßkastanie, deren Saponingehalt sehr hoch ist, sind für Kinder nicht ungefährlich und doch sind sie ein beliebtes Winterfutter fürs Rotwild.

Die Herbstzeitlose wird im Heu vom Rind gemieden, von Pferden aber manchmal gefressen. Die Waldrebe (*Liane*), deren Stengel wir als Kinder oft geraucht haben, ist giftig. Jetzt weiß ich, wieso uns nachher immer so schlecht war. In manchen Gegenden ist sie im Sommer eine Hauptnahrung vom Rotwild und die überwachsenen Fichten biegen sich, wenn sie heruntergerissen werden.

Wenn im Herbst die herrlich karminroten „Pfaffenhütchen“ am Spindelbaum reifen und aufspringen, beginnt für manche Vogelarten eine wahre Fressorgie. Sie picken die giftigen roten Samen heraus und werden immer munterer.



In sogenannten Mastjahren, wenn der Boden der Buchenwälder voll mit Bucheckern ist, schlagen sich Wildschwein, Hirsch, Reh oder Gams den Pansen voll mit diesen stark blausäurehaltigen Früchten. In solchen Samenjahren gehen sie so feist in den Winter wie sonst in keinem Jahr.

Attraktiv, aber besonders giftig ist der Efeu (Mauerkatze), besonders ältere Exemplare, die schon schwarze Beeren tragen.

Die Wirkung der in der Natur vorkommenden Gifte ist für Tier und Mensch ganz unterschiedlich.

Da bekanntlich nach dem großen Paracelsus die Dosis das Gift macht, ist es nicht weiter verwunderlich, dass einerseits die toxische Wirkung der Stoffe gefürchtet ist, andererseits diese aber als Heilmittel in der Medizin Anwendung finden.

Wandertipp

Von der Kraft der Heilkräuter

Am Samstag, den 13. Juli 2002, können Sie Walter Stecher bei einer geführten Wanderung im Bodinggraben begleiten.

Anmeldung im Nationalpark Zentrum Molln, Telefon 0 75 84 / 36 51, nationalpark@kalkalpen.at

• *Links: Die säuerlich schmeckenden Beeren der Berberitze reifen im September und Oktober. Man kann sie für Marmelade, aber auch für Tee oder Schnaps verwenden.*

Text: **Walter Stecher**
Fotos: **Roland Mayr**

Natur vor der Haustür





Im Außengelände des Nationalpark Zentrum Molln sollen so viele Tiere und Pflanzen wie möglich geeignete Lebensbedingungen vorfinden. Deshalb wurden verschiedenste Biotoptypen angelegt, die auf die speziellen Anforderungen der Lebewesen abgestimmt sind. Nimmt man sich etwas Zeit, entdeckt man zahlreiche Tiere auf der Futtersuche oder Blumen, die ihre Blüten Richtung Sonne strecken.

Trockenbiotop

Das Trockenbiotop macht für Besucher auf den ersten Blick einen unordentlichen und verwilderten Eindruck. Die freie Entfaltungsmöglichkeit der Pflanzen ist jedoch gewollt. Denn hier entwickelt sich eine ungewöhnliche Tier- und Pflanzenwelt, die es in Gärten kaum mehr gibt. Die hier vorkommenden Arten kommen mit Hitze und Trockenheit gut zurecht, viele haben sich sogar darauf spezialisiert und sind auf derartige Lebensräume angewiesen.

Trockensteinmauer

In diese Mauer sind neun verschiedene Gesteinsarten eingebaut. Sie stellt ein stark vereinfachtes geologisches Nord-Süd-Profil dar, etwa von Garsten über Spital am Pyhrn bis ins steirische Ennstal. Die sonnige Lärchensitzbank am Fuße der Mauer lädt zum Verweilen und Betrachten ein.

Magerwiese

Magerwiesen sind eine Arche Noah für gefährdete Tier- und Pflanzenarten. Es kommen durchschnittlich mehr als viermal so viel Arten wie im stärker gedüngten Wirtschaftsgrünland vor, mehr als ein Drittel davon ist existenziell bedroht.

Durch die Intensivierung der Landwirtschaft, die Auflassung der Bewirtschaftung (Folge: Verbuschung, Verwaldung) oder Aufforstung sind diese Wiesen in ganz Mitteleuropa rapide im Rückgang begriffen.

● *Großes Bild: Im Außengelände des Nationalpark Zentrum Molln gibt es viel zu entdecken.*

Teich

Stillgewässer zählen zu den produktivsten und artenreichsten Lebensgemeinschaften in unseren Breiten. In manchen Gebieten sind aber bereits bis zu 90 Prozent der natürlichen Weiher, Sümpfe und Feuchtwiesen verschwunden. Die Hauptursachen sind Grundzusammenlegungen und Landgewinnung.

Viele an diesen Lebensraum angepasste Pflanzen und Tiere sind deshalb stark bedroht. Die Neuanlage von Teichen kann dieser negativen Entwicklung entgegenwirken. Bereits nach wenigen Jahren bildet sich eine interessante Tier- und Pflanzenwelt, die viele Beobachtungsmöglichkeiten bietet.

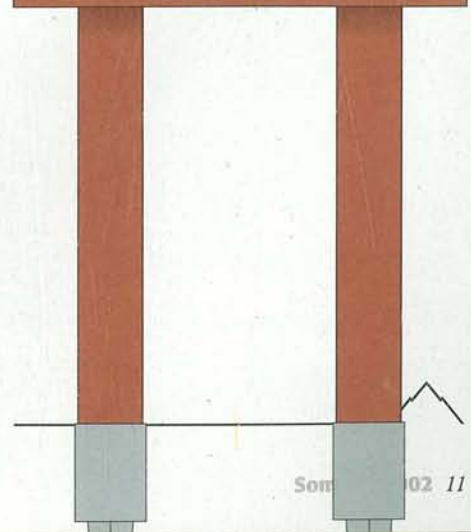
Erdkröte und Grasfrosch haben unseren neuen Teich heuer schon als Laichplatz angenommen.

Laub- und Asthaufen

Ein Laub- und Asthaufen bietet Ameisen, Wildbienen, Käfern und zahlreichen anderen Insekten, Zaunkönig, Spitzmaus, Moosen, Pilzen und Holz zersetzenden Organismen einen willkommenen Lebensraum. Auch der Igel findet hier Unterschlupf.

Verbinden Sie einen Besuch im Nationalpark Zentrum Molln und der Ausstellung „Verborgene Wasser“ doch auch mit einem Spaziergang durch das Außengelände. Die einzelnen Biotope sind auf Infotafeln beschrieben. Von der Sonnenterrasse des Cafés haben Sie einen herrlichen Blick auf den Teich.

Text: **Andreas Hatzenbichler**
Foto: **Roland Mayr**



E

in Auge auf
Libellen



Ein kleiner Waldbach, vielleicht 20 bis 40 Zentimeter breit, Wasser gluckert über Steine, bildet Kolke. Immer wieder Stellen, wo sich verrottendes Laub und Ästchen auf dem Sand sammeln. Licht blinzelt durch die Baumkronen. Libellen – hier?

Die sind an Teichen und Seen! Und doch – bei oder unter dem verrottenden Material verbergen sie sich – die Larven der Quelljungfern. Eingegraben in den Bachgrund lauern sie auf Beute, nur die Augen und das Hinterende, die Analpyramide, ragen heraus. Es dauert vier bis sechs Jahre bis sie, nach etlichen Häutungen, mit 35 bis 48 Millimetern Länge das Wasser verlassen, um aus der Larvenhaut zu schlüpfen und sich zum fertigen Insekt zu verwandeln.

Die Quelljungfern gehören mit einer Körperlänge von 70 bis 95 Millimeter zu den größten einheimischen Libellen. Sie sind charakteristisch schwarz-gelb gezeichnet, ihre grünen Augen berühren sich nur in einem Punkt. Dies unterscheidet sie von allen anderen Familien, deren Augen einander entweder auf einer längeren Strecke berühren, oder ganz voneinander getrennt sind.

Ihr typischer Lebensraum sind Quellabflüsse und kleinere, fließende Gewässer. An denen sieht man die Männchen im Juli und August langsam entlang fliegen. Die Weibchen dagegen kommen nur zur Eiablage an den Bach. Diese erfolgt im Flug an seichten Stellen: in senkrechter Körperhaltung, rhythmisch auf- und nieder fliegend, wird der über das Hinterleibsende hinausragende Legebohrer in das Bodensubstrat gestoßen.

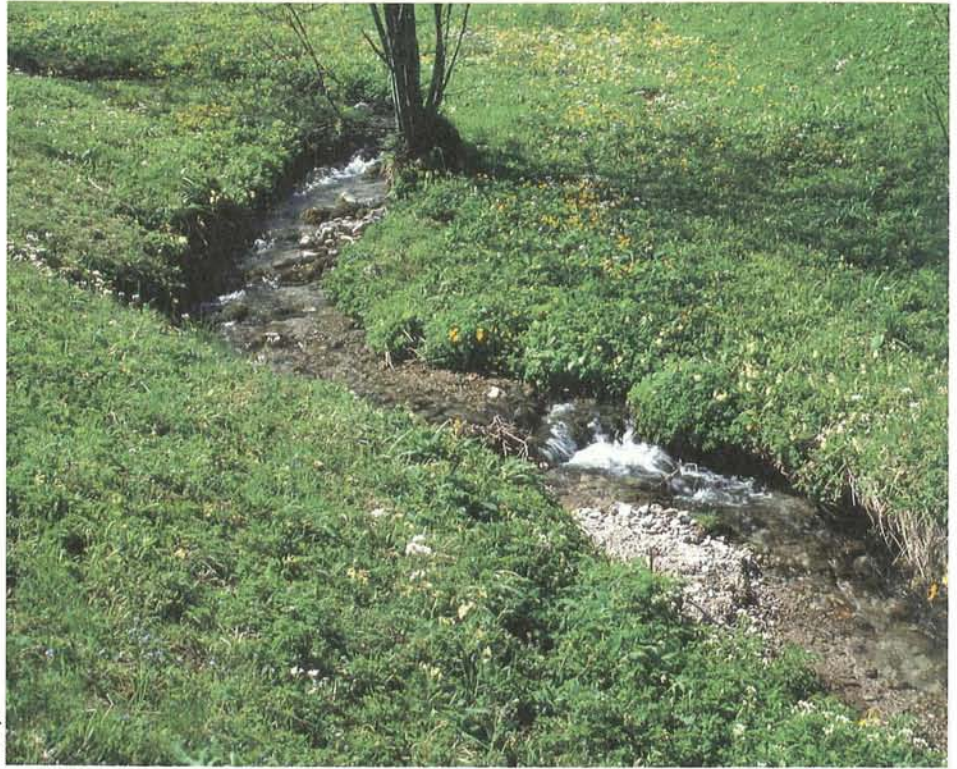
In Österreich kommen drei Quelljungfern-Arten vor. Die am stärksten gefährdete ist die Gestreifte Quelljungfer (*Cordulegaster bidentata*). Ihr Lebensraum sind Quellen und der quellnahe Bereich. Ihre Larve ist noch in gerade Handteller großen, durchflossenen Bereichen zu finden. Die Zweigestreifte Quelljungfer

- Links: Die grünen Augen berühren sich nur in einem Punkt – ein typisches Merkmal der Quelljungfern.
- Rechts oben: Der Lebensraum: schmale, saubere Bäche mit sandigem Grund.
- Rechts Mitte: Die Zweigestreifte Quelljungfer: charakteristisch für sie sind zwei gelbe Fleckenpaare auf jedem Hinterleibssegment.
- Rechts: Die Larve braucht vier bis sechs Jahre zur Entwicklung.

(*Cordulegaster boltonii*) lebt ebenso an schmalen Bächen und Rinnsalen, kann aber auch an breiteren, sandigen Bächen vorkommen. In Ost- und Südostösterreich wird sie von der in Oberösterreich noch nicht gefundenen Großen Quelljungfer (*Cordulegaster heros*) abgelöst.

Mit diesen drei Arten wurde eine Libellen-Familie zum „Insekt des Jahres“ gekürt, die unspektakuläre, zuweilen unscheinbare Gewässer besiedelt. Dement-

sprechend wenig Bedeutung wird ihnen beigemessen. Verfüllung mit Astmaterial und Mahdgut, Verrohrung, Eutrophierung sind ebenso Gefährdungsursachen wie Quelfassung oder naturferne Bedingungen im Umland. Auch als Libellenkundler bekommt man diese Tiere oft nicht zu Gesicht, wenn man ihnen zu wenig Aufmerksamkeit schenkt. Also behalten wir sie im Auge, unsere Quelljungfern!



Text: Gerold Laister, Naturkundliche Station, Linz
Fotos: Gerold Laister
Roland Mayr
Friedrich Schwarz

L eben im Untergrund



Entdeckt wurde der Nationalpark Kalkalpen Höhlenlaufkäfer erstmalig im Jahre 1970 in der Rettenbachhöhle bei Windischgarsten.

Nachforschungen ergaben, dass es sich um eine bislang weltweit unbekannte, mehrere Millionen Jahre alte Tierart handelt.

Neben der Rettenbachhöhle, die übrigens durch diese zoologische Besonderheit unter Schutz gestellt wurde, ist bis heute nur noch ein weiterer Fundort im Reichraminger Hintergebirge bekannt.

Im vergangenen Februar gelang nach mehr als 10 Jahren ein ersehnter Wiederfund. Die Nationalpark Forschung machte sich eilig daran, diese noch nie zuvor lebend in Bild oder Film festgehaltene Tierart abzulichten.

Der Höhlenlaufkäfer braucht es kalt und sehr feucht. Er lebt in den von Menschen nicht zugänglichen unterirdischen Spalten und Klüften des Sengsen- und Hintergebirges. An dieses Leben hat sich der heute völlig blinde Käfer voll angepasst. Die Augen und Flügel sind zurückgebildet, während sich der Tastsinn stark entwickelte. Sonnenschützende Pigmente gingen aufgrund der unterirdischen Lebensweise verloren.

Dafür trägt der Körper mehrere dornige Fortsätze und lange Krallen an den Beinen. Diese verleihen ihm auf der Suche nach Nahrung oft direkt am fließenden Wasser den notwendigen Halt.

Welche Tiere dem rund sechs Millimeter großen Laufkäfer als Nahrung dienen ist allerdings noch nicht bekannt. Der Untergrund des mit Hohlräumen tief durchsetzten Karstes ist jedoch reich besiedelt. Allein von der Rettenbachhöhle sind bislang fast 40 Tierarten bekannt. Ungewiss sind auch noch Fortpflanzungsbiologie und Lebensalter des Käfers. Es wird vermutet, dass er mehr als zehn Jahre alt werden kann.

● *Großes Bild: Der Nationalpark Kalkalpen Höhlenlaufkäfer gehört zu den seltensten und ältesten Tierarten im Alpenraum. Er zählt zu den wenigen überlebenden Arten, die bereits vor mehreren Eiszeiten existierten. Sein Vorkommen beschränkt sich auf das Gebiet des Nationalpark Kalkalpen.*

Die spannende Entwicklungsgeschichte der Höhlenlaufkäfer gilt hingegen als gelöst. Um die Wärmeperioden zu überleben, mussten die in der Eiszeit überdauernden und auf feucht-kühle Verhältnisse angepassten Käfer, eine entsprechende Lebensraum-Nische finden. Dort wo es möglich war, wie am Rand der nordöstlichen Kalkalpen, fanden die Tiere in höheren Lagen ein Refugium. Durch immer tiefer eingeschnittene Täler wurden jedoch die einzelnen Höhlenlaufkäfer-Populationen isoliert. Im Laufe von Jahrhunderttausenden bildete sich im heutigen Nationalpark Kalkalpen eine genetisch eigenständige Tierart heraus, der die Wissenschaft den Namen *Arctaphaenops muellneri* gab.



- *Ganz oben: Als Beutegreifer ist der blinde Höhlenlaufkäfer mit kräftigen Mundwerkzeugen ausgestattet.*
- *Oben: In der Rettenbachhöhle wurde der Käfer wieder gefunden.*

Text: **Erich Weigand**
Fotos: **Roland Mayr**
Erich Weigand
Firma Optoteam, Wien

Übersicht

Juni

Wanderfest im Bodinggraben

Sonntag, 16. Juni

Alpenglühn

Samstag, 22. Juni

Auf den Spuren der Käfer

Samstag, 29. Juni

Juli

Erlebniswanderung Wasserklotz

Mittwoch, 10. Juli

Durch Höhlen zu verborgenen Wassern

Donnerstag, 11. Juli

Fest 5 Jahre Nationalpark Kalkalpen, Molln

Samstag, 13. Juli

Von der Kraft der Heilkräuter

Samstag, 13. Juli

Der einstige Bergbau im Nationalpark Kalkalpen

Sonntag, 14. Juli

Eine Nacht im Nationalpark

Samstag bis Sonntag, 20. bis 21. Juli

Bootserlebnis Steyr Schlucht

Samstag, 20. Juli

Erlebniswanderung Anlaufalm

Mittwoch, 24. Juli

Annamesse im Bodinggraben

Freitag, 26. Juli, 10 Uhr

Durch Höhlen zu verborgenen Wassern

Samstag, 27. Juli

August

Kunst im Nationalpark Kalkalpen

5. bis 15. August

Erlebniswanderung Großer Größtenberg

Mittwoch, 7. August

Durch Höhlen zu verborgenen Wassern

Donnerstag, 8. August

Bootserlebnis Steyr Schlucht

Samstag, 10. August

Öö. Almwandertag, Brettmaisalm,

Steinbach / Steyr

Donnerstag, 15. August

Erlebniswanderung Gschwendtalm

Freitag, 16. August

Eine Nacht im Nationalpark

Samstag bis Sonntag, 17. bis 18. August

Wollgras, Alm und Wasserschwinde

Mittwoch, 21. August

Bootserlebnis Steyr Schlucht

Samstag, 24. August

Steinerne Zeugen

Sonntag, 25. August

Durch Höhlen zu verborgenen Wassern

Samstag, 31. August

September

Rosaliamesse im Bodinggraben

Mittwoch, 4. September, 10 Uhr

Wollgras, Alm und Wasserschwinde

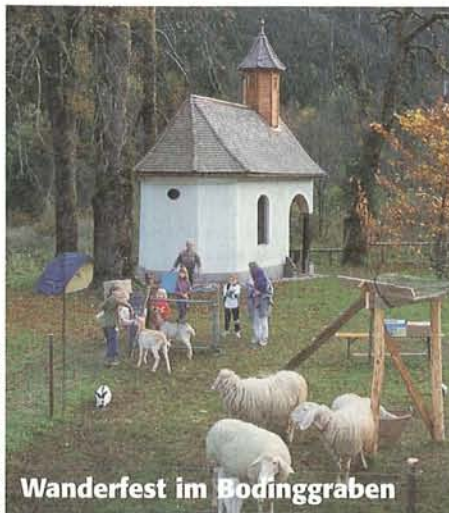
Sonntag, 7. September

Foto: Österreichische Bundesforste

Wanderfest im Bodinggraben

Ab dem Jägerhaus gibt es Kutschenfahrten zur Blumaueralm und Führungen im Tal, zum Themenweg Ebenforst oder Steyrsteg. Um das Jägerhaus spielt Musik und der Wirt serviert Gutes aus der Küche. Kinderprogramm: Ein Luchs steht Modell für einen Malwettbewerb, Pfeiferschnitzen, Streichtiere. Ein Kleinbus und ein Kutschentaxi stehen ab dem Parkplatz Scheiblingau zur Verfügung.

Termin: Sonntag, 16. Juni 2002, ab 10 Uhr

Auf den Spuren der Käfer

Erkursion in den Weißenbach mit dem Entomologen Konsulent Direktor Heinz Mitter.

Termin: Samstag, 29. Juni 2002
Anmeldung: Nationalpark Infostelle Reichraming, Telefon 072 55 / 8117

Erlebniswanderung Wasserklotz

Der Wasserklotz (1.505 Meter) ist einer der schönsten Aussichtsberge in das Reichraminger Hintergebirge.

Termin: Mittwoch, 10. Juli 2002
Anmeldung: Nationalpark Infostelle Windischgarsten, Telefon 075 62/6137



Foto: Archiv NP Kalkalpen

Durch Höhlen zu verborgenen Wassern

Auf einer spannenden Tour in die Kreidelucke bei Hinterstoder dringen wir einige hundert Meter ins Innere vor, bis wir die verborgenen Wasser der Kalkalpen entdecken.

Termine: Donnerstag, 11. Juli 2002; Samstag, 27. Juli; Donnerstag, 8. August und Samstag, 31. August 2002
Anmeldung: Nationalpark Zentrum Molln, Telefon 075 84 / 36 51

Von der Kraft der Heilkräuter



Foto: Fuchs

Es gibt kein Kraut, das nicht eine Wirkung hat. Nur der kann aber die Kraft der Natur nutzen, der gut Bescheid weiß und nichts Übernatürliches erwartet.

Termin: Samstag, 13. Juli 2002
Anmeldung: Nationalpark Zentrum Molln, Telefon 075 84 / 36 51

Der einstige Bergbau im Nationalpark Kalkalpen

Wir begeben uns auf die Suche nach den Überresten des einstigen Bauxitabbaus in Unterlaussa und erfahren Interessantes über das Leben der Knappen.

Termin: Sonntag, 14. Juli 2002
Anmeldung: Nationalpark Infostelle Großraming, Telefon 072 54 / 84 14-1





Foto: Archib NP Kalkalpen

Eine Nacht im Nationalpark – Übernachtung am Biwakplatz

Ausgestattet mit dem Allernotwendigsten machen wir uns auf zu einer zweitägigen Abenteuer-tour in die Wildnis des Nationalparks.

Termine: Samstag bis Sonntag, 20. bis 21. Juli und 17. bis 18. August 2002
Anmeldung: bis drei Tage vorher!
Nationalpark Zentrum Molln,
Telefon 075 84 / 36 51



Foto: Archib NP Kalkalpen

Booteslebnis Steyr-schlucht

Schäumende Stromschnellen, grüne Kehr-wassertümpel, sonderbare „Pilz-felsen“ und paradiesische Sandbänke laden ein zum Bestaunen und zur Rast. Erleben Sie diese Landschaft auf einer naturkundlichen Bootsfahrt.

Termine: Samstag, 20. Juli, 10. August und 24. August 2002
Anmeldung: bis zehn Tage vorher!
Nationalpark Zentrum Molln,
Telefon 075 84 / 36 51

Erlebniswanderung Anlaufalm

Ausgangspunkt ist Weißwasser, ehe-malige Knappen- und Forstarbeiter-siedlung. Über den Hochschlacht-steig (Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich!) wandern wir auf die Anlaufalm.

Termin: Mittwoch, 24. Juli 2002
Anmeldung: Nationalpark Infostelle Windischgarsten, Telefon 075 62/6137



Foto: Archib NP Kalkalpen

Kunst im Nationalpark Kalkalpen

Vom 5. bis 15. August 2002 im Nationalpark Bildungshaus Brunnbachschule.

Kunst des Aquarellierens

Gerhard Erler vermittelt Ihnen die Grundlagen des Aquarellierens und der Farbenlehre in verschiedenen Techniken. Im Mittelpunkt steht das freie Malen in der reizvollen Landschaft des Reichraminger Hintergebirges.

Termine: Montag bis Mittwoch, 5. bis 7. August 2002 und Mittwoch bis Freitag, 7. bis 9. August 2002



Foto: Mayr

Kunst der Naturfotografie Kurs I (Einsteiger)

Roland Mayr ist ein Profi in der Naturfotografie. Sie erfahren, wie man mit einfachen und günstigen Hilfsmitteln zu besseren Bildern kommt. Er gibt Tipps zur Landschafts- und Makro-fotografie, zur richtigen Belichtungsmes-sung, Blitztechnik und zum Bildaufbau.

Termin: Montag bis Dienstag, 12. bis 13. August 2002

Kunst der Naturfotografie Kurs II (Fortgeschrittene)

Termin: Mittwoch bis Donnerstag, 14. bis 15. August 2002

Information und Anmeldung zu allen „Kunst im Nationalpark“-Veranstaltungen: Nationalpark Infostelle Großraming, Telefon 072 54 / 84 14-1

Kunst des Porträts – Porträtieren in verschiedenen Techniken

Wolfgang Ammerer ist freischaf-fender Karikaturist und Illus-trator. Er arbeitet in diesem Metier seit vielen Jahren für die inter-nationale Presse.

Termin: Freitag bis Samstag, 9. bis 10. August 2002

Erlebniswanderung Großer Größtenberg

Vorbei an Almen, glasklaren Bächen und ausgedehnten Waldflächen zie-hen wir durchs Latschenfeld dem Gipfelkreuz zu.

Termin: Mittwoch, 7. August 2002
Anmeldung: Nationalpark Infostelle Windischgarsten, Telefon 075 62/6137

Erlebniswanderung Gschwendtalm

Eine gemütliche Familienwanderung als Rahmenprogramm für Familien der Powerman-Teilnehmer.

Termin: Freitag, 16. August 2002
Anmeldung: Nationalpark Infostelle Großraming, Telefon 072 54 / 84 14-1

„Wollgras, Alm und Wasserschwinde“

Die Ebenforstalm zählt zu den schönsten Almen im Hinterge-birge. Am Themenrundweg er-fahren Sie Erstaunliches über Alm und Moor.

Termin: Mittwoch, 21. August 2002
Anmeldung: Infostelle Windisch-garsten, Telefon 075 62 / 6137.
Termin: Samstag, 7. September 2002
Anmeldung: Nationalpark Zentrum Molln, Telefon 075 84 / 36 51.

Steinerne Zeugen

Die Erdkruste ist in Bewegung: Wo heute ein Palmenstrand ist, kann Millionen Jahre später ein Gebirge sein. Steinerne Zeugen zeigen, dass unsere Landschaft einst vom Meer bedeckt war. Wanderung für geologisch Interessierte, Familien und Senioren.

Termin: Sonntag, 25. August 2002
Anmeldung: Nationalpark Infostelle Großraming, Telefon 072 54 / 84 14-1

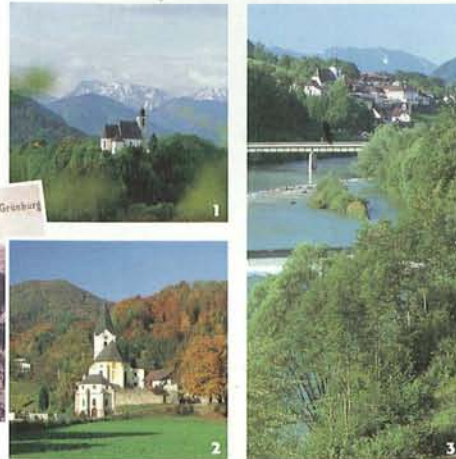
RÄTSELAUFWIND

Altes und neues Steyrtal

Wie sich Orte im Lauf der Zeit verändern, darum ging es im Frühlings-Aufwind. Wir haben Ihnen eine alte Postkarte von Steinbach an der Steyr gezeigt und wollten wissen, auf welchem Foto die heutige Ortsansicht zu sehen ist. Die richtige Antwort ist Bild Nummer 3. Bild 1 zeigte die Kirche in Obergrünburg, Bild 2 die Leonsteiner Kirche. Erkennt haben das fast alle Einsender. Monika Bauer, Hollenstein, Ulrike Kratochwill, Linz und Ernst Woldrich aus Schärding haben je



eine Familien-Eintrittskarte für die Ausstellung „Verborgene Wasser“ im Nationalpark Zentrum Molln gewonnen.



Diesmal möchten wir wissen: Giftig oder nicht?

Früchte schauen zwar oft verlockend aus, sind aber nicht immer genießbar. Die Bilder zeigen Walderdbeeren, Heidelbeeren, Seidelbastfrüchte und Preiselbeeren. Von den vier Früchten sind drei wohlschmeckend, eine Frucht ist aber giftig! Schreiben Sie den Buchstaben mit der giftigen Pflanze auf eine Postkarte und schicken Sie uns diese bis zum 15. Juli 2002 an den Nationalpark Kalkalpen, Nationalpark Allee 1, 4591 Molln. Wir verlosen drei neue Radbücher von Wolfgang Heitzmann „Bike-Erlebnis Oberösterreich“, erschienen im Styria Verlag.

Text: Angelika Stückler
Fotos: Roland Mayr



A



B



C



D

Gesund wandern



Der Nationalpark Kalkalpen lädt zum Gehen und Wandern ein. Hier können Sie in der Natur etwas für Ihre Gesundheit tun. Gehen und Wandern ist eine gut dosierbare Ausdauersportart. Allerdings muss es mit Schwung getan werden, um einen Trainingseffekt zu erreichen.

Im Alltag sollte der Mensch etwa 10.000 Schritte machen. Das entspricht einer Gehstrecke von etwa dreieinhalb bis neun Kilometern. Gezielter Trainingseffekt tritt ein, wenn die Gehgeschwindigkeit höher ist als fünf bis sechs Stundenkilometer und die Gegendauer mindestens eine halbe Stunde beträgt.

Gehen und Wandern kann man das ganze Jahr, an fast allen Orten, zu jeder Zeit, mit wenig Aufwand. So verbessern Sie Ihren körperlichen und seelischen Energiehaushalt.

Wandern in Verbindung mit ausreichender Trinkmenge und entsprechender Ernährung führt zu Regulationsvorgängen im Körper, die den Stoffwechsel, die Entgiftung und Entschlackung fördern. Somit steht wieder mehr Energie für den ganzen Tag zur Verfügung.

Wandern führt auch zu seelischer Entspannung und damit zu neuer Balance und Spannkraft. Das bewusste Naturerlebnis rückt Lebensprinzipien wieder in

den Vordergrund: Rhythmen von Tag und Nacht, Sommer und Winter, Saat und Ernte, Ursache und Wirkung.

Für ein gesundes Herz

Wandern ist ein ausgezeichnetes, dosierbares Training auch für das ältere oder kranke Herz. Zu beachten ist die Intensität. Diese ist messbar und steuerbar über die Herzfrequenz. Ein Puls zwischen 90 und 110 Schlägen pro Minute ist ausreichend. Die Belastung soll mindestens eine halbe Stunde lang andauern. Je höher das Alter desto schneller ist der Konditionsabbau. Deshalb ist die fast tägliche Belastung sinnvoll. Sonderfragestellungen sind mit dem Hausarzt abzuklären. Einige Blutdruck- und Herzmedikamente bremsen den Pulsschlag. In diesem Fall ist der Trainingspuls auf andere Weise zu berechnen. Bei regelmäßigem Training kann erfahrungsgemäß die Dosis vieler Medikamente herabgesetzt werden – allerdings nur mit dem Wissen des Hausarztes.

- *Großes Bild: Auch eine gemütliche Rast gehört zur Wanderung.*
- *Unten: Bei geführten Nationalpark Touren erfahren Sie Wissenswertes über Pflanzen, Tiere und Landschaft.*



Foto: Stegwartlehner





Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit und Kraft

Wandern erhöht die Funktionen des Bewegungsapparates oder stellt sie wieder her. Durch die vielseitige Anstrengung werden Gelenke durchbewegt und verhärtete, verkürzte Muskulatur gedehnt. Durch die Bewegung werden Nervenreaktionen gebahnt und Reflexmuster wiederhergestellt. Trainierte Muskulatur kann bis ins hohe Alter Kraft behalten.

Erhalt von Muskeln und Knochenmasse

Die Reduktion des Stoffwechsels beginnt schon ab einem Alter von 26 Jahren und beträgt etwa ein halbes Prozent pro Jahr. Somit ist Ausgleich notwendig für den Erhalt von Muskeln und Knochenmasse. Dies ist durch angepasste Muskelanstrengung, Dehnung sowie durch auf den Knochen wirkende Zug/Druck-Kräfte zu erreichen.

Wandern sorgt für diese Gewebeerhaltung, wenn gleichzeitig genug Eiweiß und Mineralien, Vitamine und Spurenelemente durch eine vollwertige Ernährung zugeführt werden. Verstärkt wird der Effekt noch durch basenreiche Ernährung (Gemüse, Obst, Kartoffel, Milch, Eigelb), um das Bindegewebe zu entschlacken und den Vitalstofftransport zu verbessern.



Für eine gesunde Atmung

Beim Wandern wird die Lunge zum Sauerstoffbeladen des Blutes und zur vollständigen Entfaltung gezwungen. Dies führt zu einem Training der Lungenfunktionen. Der Muskel wird zum Arbeiten gebracht und damit erhöht sich der Sauerstoffbedarf. Die Kraftwerke der Zelle werden zu Mehrarbeit stimuliert und trainiert. Diese Effekte führen in Summe zu einer besseren Sauerstoffumsetzung im Körper. Nachhaltiger Effekt: Sie sind nicht mehr so müde und haben mehr Energie.

Für ein gesundes Körpergewicht

Ein vernünftiges persönliches Körpergewicht hat zu tun mit Bewegung und Ernährung. „Frühstücken wie ein Kaiser, Mittag essen wie ein König, Abend essen wie ein Bettelmann“ ist eine weise Einteilung, die auch von der Ernährungsmedizin bestätigt wird. Der Schwerpunkt liegt auf Gemüse, Obst, Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Milch, Milchprodukten und Eiern. Alles andere soll nur die „genüssliche Ausnahme“ sein.

„Zweng“ und „zvä“ ist die Gefahr bei der Ernährung. Von den guten Kalorien zur rechten Tageszeit zu essen ist angebracht. Das Wunschgewicht mal 31 ergibt den Basiskalorienbedarf. Wandern heizt die Verbrennung an, körperliche Anstrengung erfordert mehr Kalorien. Reduzieren Sie nie die Kalorienzufuhr mehr als 500 Kalorien unter den Basisbedarf.

Die Kombination von Wandern und richtiger Ernährung führt zu erwünschter Gewichtsreduktion, nicht das sich Kasteien!

Entspannung

Beim Wandern werden physiologisch Stresshormone verbrannt. Innerhalb einer halben Stunde verschwinden also Hormone, die für Kampf, Flucht, Ärger und Angst verantwortlich

sind. Zusätzlich werden andere Botenstoffe wie Endorphine („Glückshormone“) ausgeschüttet, die zur Verbesserung der Stimmung und Reduktion von Schmerz führen. Wir sind entspannt und fröhlich gestimmt. Das erhöht die Bereitschaft mit Mit-Wanderern in Kontakt zu treten und Freude an der Kommunikation zu entwickeln. Dies ist vergleichbar mit einer Brillenkorrektur. Alltag und Stress haben unsere Sicht verzerrt, Wandererlebnisse stellen die Sehschärfe für das Leben wieder her.

Die folgenden Informationen sollen Sie dazu motivieren und ermutigen, das Gehen und Wandern als Lebensstil zu entdecken.



Tipps für erfolgreiches Wandern

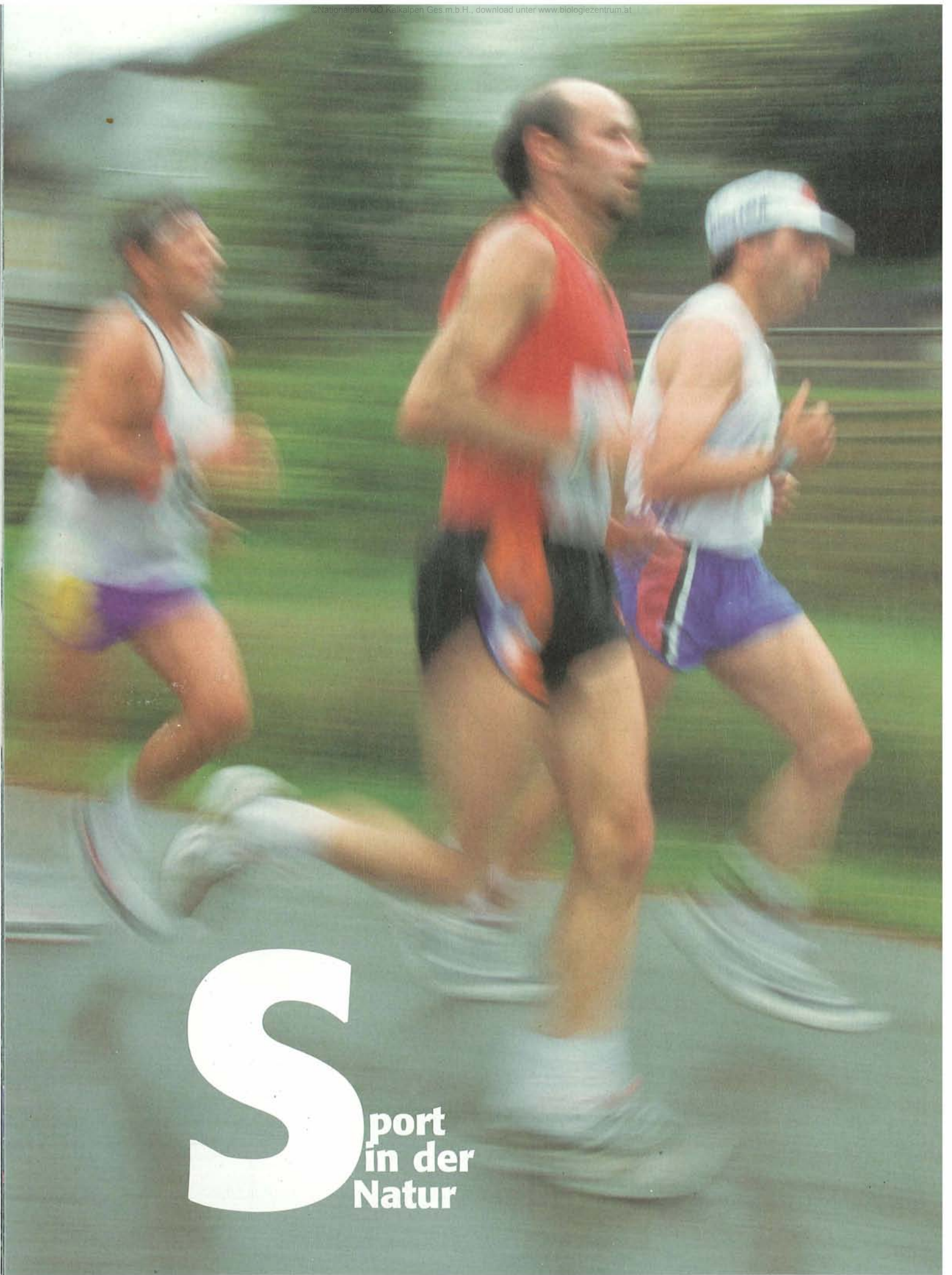
- Tragen Sie gute, komfortable Schuhe mit entsprechender Fußgewölbe-Unterstützung.
- Bewegen Sie sich gleichmäßig mit großen Schritten, aufrechtem Kopf, geradem Rücken, leicht eingezogenem Bauch, Füße parallel, Zehen zeigen genau in die Gehrichtung, Arme schwingen locker mit.
- Atmen Sie tief, strengen Sie sich so an, dass Sie gerade noch gut beim Gehen sprechen können.
- Achten Sie auf Ihren Körper. Bei Zeichen der Überforderung, wie Atemnot, Herzbeschwerden, leichter Übelkeit reduzieren Sie Ihr Tempo!
- Treten Sie auf Ihre Ferse auf und rollen Sie über Fußmitte und Zehenballen ab. Nicht auf die Fußmitte auftreten oder im Zehenballenbereich.
- Beachten Sie das Aufwärmen von mindestens fünf bis zehn Minuten mit langsamem Losgehen. Fünf Minuten sollen Sie betont langsam Ausgehen am Ende Ihrer Wanderung.
- Beginnen Sie mit kurzen Strecken und steigern Sie allmählich. Innerhalb von vier Monaten sollten Sie vier bis fünf Kilometer in 45 Minuten in der Ebene schaffen.
- Bergaufgehen bedeutet mehr Anstrengung für den Körper, die Wattleistung erhöht sich beträchtlich. Darum sollten Sie betont langsamer gehen.
- Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt das Bewegungsprogramm!



Dr. Herbert Bronnenmayer ist Arzt in Kirchdorf an der Krems.

- *Großes Bild links: Wandern stärkt die Muskulatur.*
- *Kleines Bild links: Trinken Sie ausreichend bei Ihren Wanderungen!*
- *Oben: Almen und Hütten laden zur Rast ein.*
- *Links: Am Trifstesteig im Hintergebirge ist Schwindelfreiheit gefragt.*

Text: **Dr. Herbert Bronnenmayer**
Fotos: **Roland Mayr**
Franz Sieghartsleitner



Sport
in der
Natur

Die Nationalpark Kalkalpen Region bietet beste Voraussetzungen für Bewegung und Sport in freier Natur. Große Sportstadien gibt es keine im Enns- und Steyrtal. Und auch exklusive Fitness-Center sind sehr dünn gestreut.

Braucht es auch nicht! Denn jeder kann praktisch von der Haustür weg Bewegung und Sport im Freien betreiben: zu Fuß, im Laufschrift, mit dem Rad oder dem Mountainbike. Ein Netz aus wenig befahrenen Straßen, Radwegen, Laufstrecken und Wanderrouten im und um den Nationalpark bietet alle Möglichkeiten dazu. Wer darüber hinaus auch sportlichen Ehrgeiz hegt, für den bieten sich eine Reihe von Veranstaltungen an.

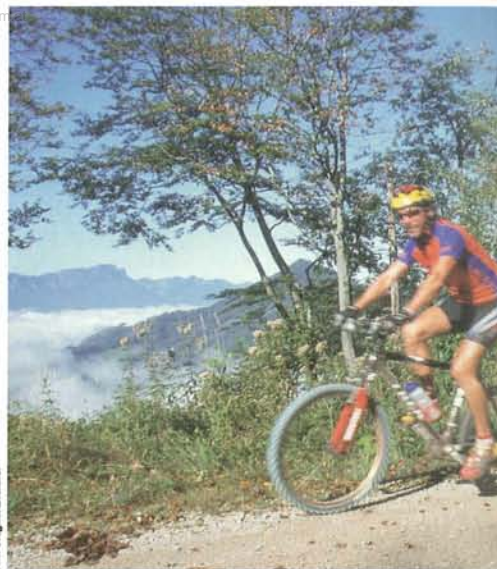
Zum Beispiel der Powerman-Duathlon im Ennstal. 14 Kilometer Laufen, 76 Kilometer Rad fahren und abschließend nochmals 7 Kilometer Laufen – insgesamt also 97 Kilometer gilt es zwischen Weyer, Gaflenz, Maria Neustift und Großraming zurückzulegen. Eine sportliche Herausforderung der Extraklasse. Heuer werden am 18. August im Rahmen dieser Veranstaltung erstmals in Österreich die Weltmeister im Duathlon ermittelt. Und alle Hobbysportler können Seite an Seite mit den Top-Athleten laufen, radeln und wieder laufen – oder im Staffelnbewerb und beim Volksduathlon auf kürzeren Distanzen hautnah WM-Stimmung erleben. Die Zusammenarbeit von fünf Gemeinden, 25 Vereinen und 500 freiwilligen Helfern ermöglicht alljährlich ein Sportfest mit besonderem Flair und wirtschaftlichem Nutzen für die Region. Bereits im Dezember hat ein US-Reisebüro 160 Betten reserviert und die Anfragen für Floßfahrten auf der Enns türmen sich.

Neben dem Highlight Duathlon-Weltmeisterschaft locken noch weitere Veranstaltungen in der Region. Mit dem Eisenwurzen Berg-Triathlon auf den Schoberstein und dem Reichraminger Mountainbike-Marathon kommen die Bergfexen unter den Sportlern auf ihre Rechnung. Der Internationale Kalkalpen-

Halbmarathon in Molln bietet auf flacher Strecke jährlich ein stimmungsvolles und hochklassiges Rennen.

Und wie passt das in die Nationalpark Region? Eine intakte natürliche Umwelt ist Voraussetzung für die Sportausübung. Teure Investitionen (Stadien, Pisten etc.) sind für Laufen und Rad fahren nicht nötig. Die „Infrastruktur“ dazu ist vorhanden – umweltfreundlich, einfach und ganzjährig für jeden benutzbar. Die Veranstaltungen selbst sind allesamt nicht motorisiert. Sie hinterlassen keine Schäden in der Natur, aber ermöglichen das Kennenlernen und Erleben der Landschaft. Bei der Duathlon-Weltmeisterschaft wird für die Eröffnungsfeier ein Gratis-Bustransfer zwischen Großraming und Weyer angeboten. Denn auch im Sport soll in der Nationalpark Region Umweltfreundlichkeit weit oben stehen.

Dass allein für das Durcheilen der Rennstrecken die Nationalpark Region zu schade ist, das wissen die Sportler – und kommen regelmäßig auf Urlaub oder zum Training zurück. Und auch, dass der eigene Körper und der gesamte Naturhaushalt einiges gemeinsam haben, ist vielen Athleten bekannt: Wer Raubbau betreibt, wird langfristig kein Ziel erreichen.



Der Sportsommer in der Nationalpark Region

Eisenwurzen Berg-Triathlon auf den Schoberstein, Samstag, 10. August 2002, Trattenbach.

400 Meter Schwimmen im kalten Ennsrückstau (14 bis 16 Grad Celsius) – 18 Kilometer Rad (320 Höhenmeter) – 4,5 Kilometer Laufen (615 Höhenmeter) zur Schutzhütte Schoberstein

Info: Harald Salcher, Telefon 072 56 / 73 09; www.tria-schoberstein.at

Reichraminger Mountainbike-Marathon Donnerstag, 15. August 2002

Kurzstrecke 55 Kilometer (1.500 Höhenmeter) oder Langstrecke 110 Kilometer (2.900 Höhenmeter)

Info: Sport Hrinkow, Steyr, Telefon 072 52 / 471 56; www.hrinkow-bikes.at

Intersport Powerman Austria Duathlon-Weltmeisterschaft 2002

Sonntag, 18. August, Weyer
14 Kilometer Lauf – 76 Kilometer Rad – 7 Kilometer Lauf; Volksduathlon und Staffelnbewerb: 7 – 38 – 7 Kilometer; Kinderduathlon am 17. August in Großraming

Info: Powerman Office, Großraming, Telefon 072 54 / 200 48; www.powerman.at

Internationaler Kalkalpen Halbmarathon Samstag, 14. September 2002

Über 21,1 Kilometer, Kinderlauf über 1.100 Meter

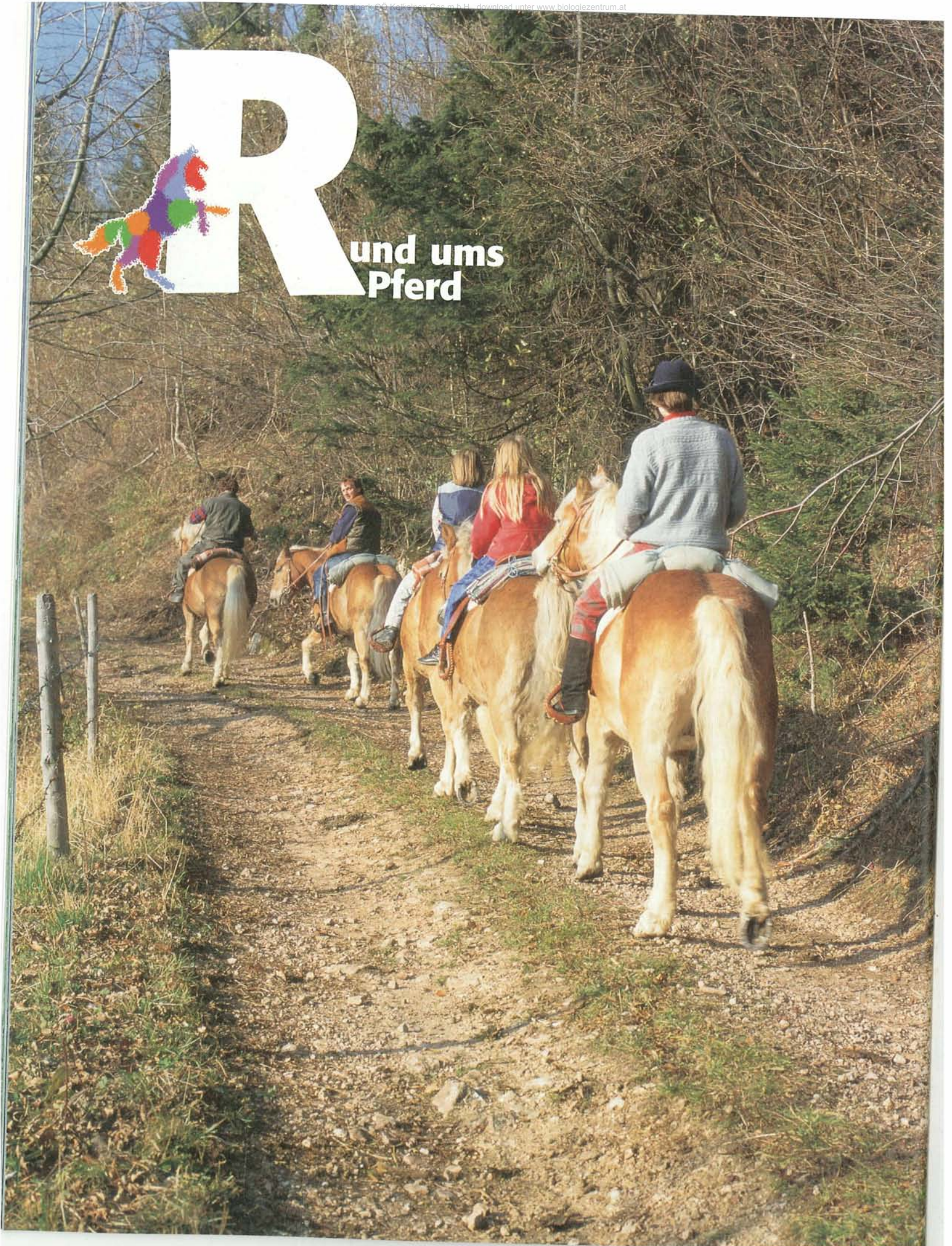
Info: Sport Eder, Telefon 075 84 / 24 48; www.molln.halbmarathon.cc

sport eder

4591 Molln, Sägewerkstraße 3
Telefon 075 84 / 24 48, Fax 39 89
sport.eder@stn.at
www.stn.at/homes/sport-eder

Text: **Andreas Maier**
Fotos: **Roland Mayr**
Franz Sieghartsleitner
Firma Plohberger

R und ums Pferd



Fast lautlos bewegt sich die Reitertruppe durch den dichten Wald. Nur manchmal knackt ein Ast, der unter dem Gewicht der Hufe bricht. Vier Rehe stehen ein paar Meter entfernt, heben die Köpfe und betrachten die Handvoll Pferde, ohne zu flüchten.

Einige Kilometer entfernt ein ähnliches Bild. Nur diesmal wird ein kleines Pony von einem Reitpädagogischen Betreuer durch den Wald geführt. Ein vierjähriges Kind sitzt auf dem Pferdchen. Die übrigen Familienmitglieder machen einen Ritt durch den Nationalpark.

Egal, ob Sie reiten oder in der Kutsche sitzen, der Umgang mit dem Pferd ist eine ideale Möglichkeit sich zu entspannen. Gemeinsam mit dem Pferd wird ein Besuch im und um den Nationalpark Kalkalpen zum unvergesslichen Naturerlebnis.

Der Reitverband Pyhrn-Eisenwurzen hat gemeinsam mit den Österreichischen Bundesforsten und dem Nationalpark Kalkalpen ein Reitwegenetz erstellt. Die wildromantischen Touren lassen jedes Reiterherz höher schlagen. Ob Anfänger oder fortgeschrittene Reiter, ob Neueinsteiger oder Neugierige. Vielfältige, besonders auf die Bedürfnisse von Familien zugeschnittene Angebote rund ums Pferd können bei den Mitgliederbetrieben gebucht werden. Auch Menschen mit besonderen Bedürfnissen finden attraktive Möglichkeiten in dieser Region. Reittherapeuten, speziell ausgebildete Therapiepferde und behindertengerechte Anlagen stehen zur Verfügung.

Ziel des Reitverbandes ist es, sowohl für Urlauber als auch für Pferdebesitzer, oder solche, die es werden wollen und für Betriebe Ansprechpartner zu sein.



Foto: Kalas

Aus dem Angebot

Für Urlauber:

- Urlaub am Reiterbauernhof
- Spielpädagogisches Reiten für kleine Kinder
- Geführte Erlebnisritte im und um den Nationalpark Kalkalpen
- Kutschenfahrten
- Besuch im Kutschenmuseum
- Reitschulen für Anfänger und Fortgeschrittene
- Westernreiten
- Eintägige Kennenlern-Kurse für Neueinsteiger
- Therapeutisches Reiten für Menschen mit Behinderung

Für Pferdebesitzer:

- Wanderritt-Touren – Reitkarten: Tageskarte 6 Euro, Jahreskarte 44 Euro (Mitglieder 30 Euro)
- Pferdeeinstellplätze
- Vermittlung von Pferden
- Pferdeausbildung

Für Betriebe:

- Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten (zum Beispiel Bundeszertifikatslehrgang: Ausbildung zum / zur Reitpädagogischen BetreuerIn)
- Unterstützung durch gemeinsames Werben (zum Beispiel Welser Messe)
- Unterstützung und Beratung bei Umstellung auf Pferdebetrieb

Informationen über die jeweiligen Angebote der Mitgliederbetriebe inklusive Adressen und Telefonnummern erhalten Sie beim Reitverband Pyhrn-Eisenwurzen, Alter Pfarrhof, 4594 Steinbach/Steyr, Telefon 072 57 / 84 84 oder im Nationalpark Zentrum Molln, Nationalpark Allee 1, 4591 Molln, Telefon 075 84 / 36 51.

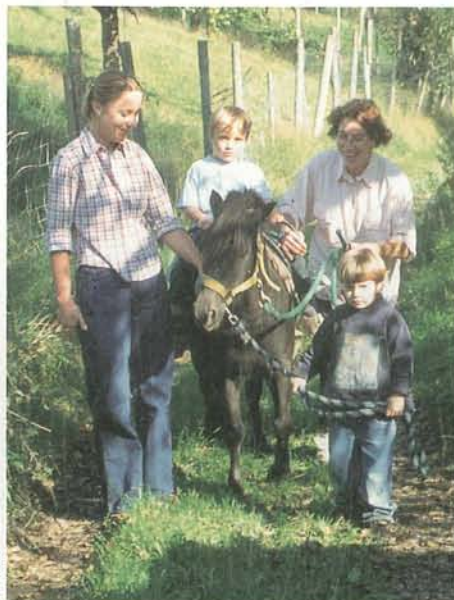


Foto: Kalas

Aktuelle Termine

- 28. Juni Grillfest und Peterlfeuer 17 bis 20 Uhr, Kutschenfahren und Pony-Reiten, Erlebnisbauernhof Familie Holzinger, Laussa, Telefon 072 55 / 73 30
- 10. bis 14. Juli 2002 Wanderreitführer-Lehrgang, 10. August 2002 Großes Hoffest, Pferdehof Auer, Schlierbach, Telefon 075 82 / 816 03
- 22. bis 26. Juli 2002 Behindertenreitsportwoche (HPV/R), 29. Juli bis 2. August 2002 Behindertenreitsportwoche (HPV/R), 13. Juli 2002 Einsteigerkurs „Pferde kennen lernen“, Reittherapiehof Familie Dell'mour, Garsten, Telefon 072 52 / 427 65 (Nur mit Voranmeldung!)
- Kutschentaxi im Bodinggraben bei Molln, jeden Sonntag und Feiertag bis 26. Oktober bei Schönwetter

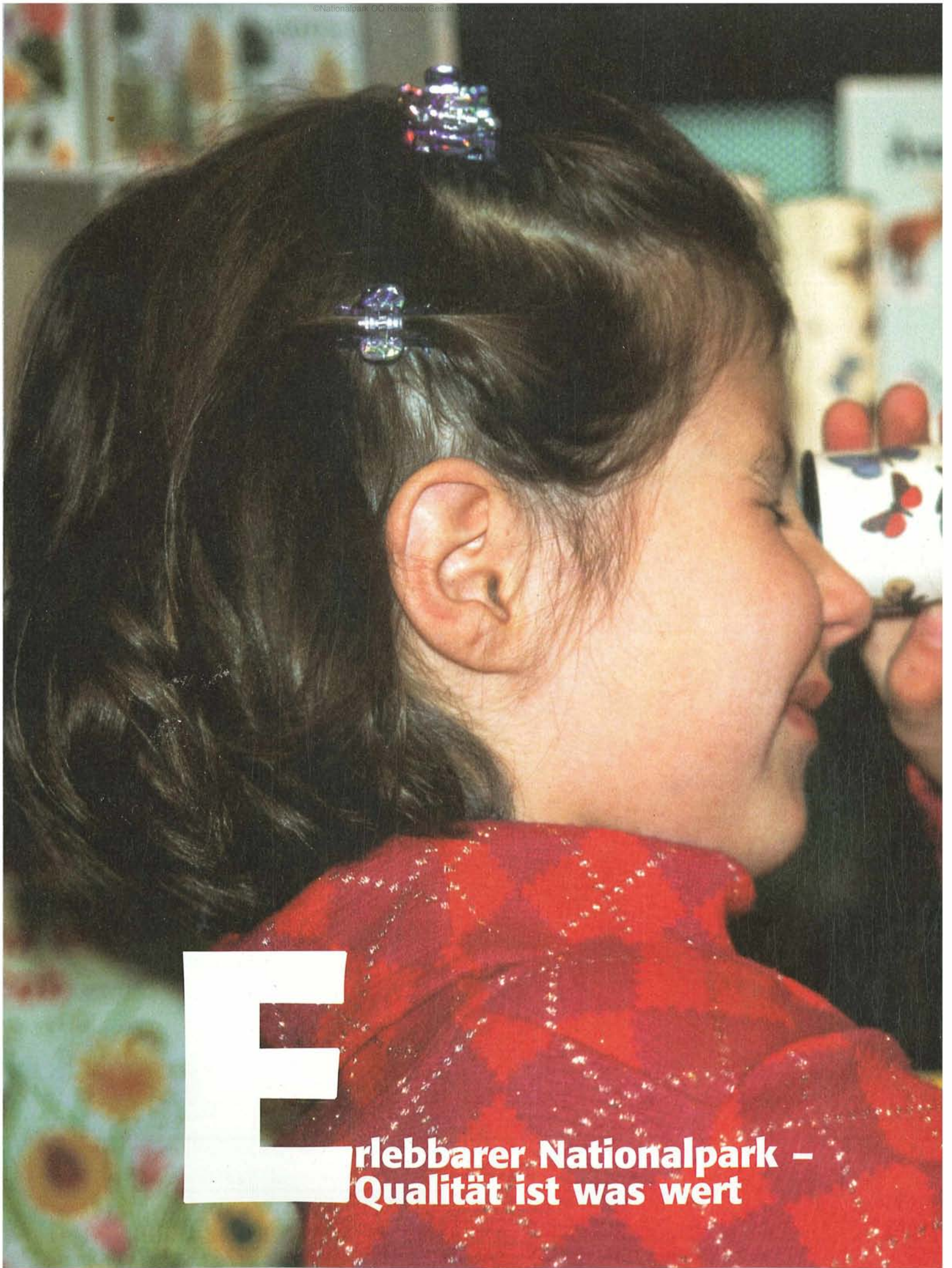
Reiterstammtische

- 26. April 2002, 19.30 Uhr in Weyer bei Familie Prens (Ortner)
- 24. April 2002, 19.30 Uhr in Konradshaus bei Familie Fischer
- 28. Juni 2002, 17.00 Uhr, in Ertl bei Familie Gerhard Schweiger, mit Grillen; Auskünfte dazu erhalten Sie bei Michael Schwarzlmüller, Reichraming, Telefon 072 55 / 82 60

- *Großes Bild: Bei geführten Reittouren lernen Sie die Nationalpark Region aus einem anderen Blickwinkel kennen.*
- *Kleine Bilder links unten: Kinder lernen spielerisch den Umgang mit Pferden.*
- *Kleines Bild unten: Pferdestation und Reiterstüberl bei Familie Rohrauer, Biobauer Trailingeben, in der Breitenau bei Molln*

Text: **Sabine Dell'mour**
Fotos: **Roland Mayr**
Sybille Kalas





Erliebbarer Nationalpark –
Qualität ist was wert

Der Nationalpark Biologe

Dr. Weigand schätzt die Zahl der Tierarten im Nationalpark auf 15.000 bis 20.000 ein. Damit kommen im Gebiet rund vierzig Prozent aller in Österreich bekannter Tiere vor. Der Nationalpark O.ö. Kalkalpen dürfte der tierartenreichste aller Nationalparks in Österreich sein. Ein wesentlicher Grund dafür ist, dass das Schutzgebiet von den Tullagen bis in alpine Regionen reicht.

Aber damit nicht genug. Die Zahl der nachgewiesenen Arten steigt ständig. Jüngste Artenlisten für Schmetterlinge bestätigen mehr als 1.450 verschiedene zumeist farbenprächtige Segler.

Auch das Interesse der Besucher am Nationalpark wird größer. Die Attraktivität steigt und damit die Besucherzahlen. Die lange Liste der Angebote reicht jetzt schon von A wie Almen und Aussichtspunkte über B wie Baumarten und Beobachtungsplattform über E wie Einkehr, T wie Triftsteig bis Z wie „Zaumsitzen im Jagahaus“.

Die Erwartungen an einen erlebbaren Nationalpark sind hoch. Sie dürfen allerdings nicht darüber hinwegtäuschen, dass die Natur an erster Stelle steht und der Mensch sich als stiller Beobachter und Erholung Suchender an die Besucherregeln halten muss.

Dass schon viele Millionen für die Investitionen im Nationalpark aufgewendet wurden, weiß jeder in der Nationalpark Region und kritische Stimmen fragen sich, wie soll das weitergehen? Bund und Land Oberösterreich als Eigentümer können doch nicht auf immer und ewig alles aus unseren Steuergeldern finanzieren.

Daher wurde zur Verwaltung eine Gesellschaft gegründet, die sich auch um verbesserte Eigenfinanzierungen kümmert.

Die Nationalpark Verwaltung ist daher auch bei den Besucherangeboten, Führungen, beim Shop und bei der Infrastruktur im Nationalpark unternehmerisch tätig. Nicht Gewinnerzielung, aber eine größtmögliche Kostendeckung lautet die Devise. Biwakieren im Nationalpark muss einem halt etwas Wert sein, wenn man dieses exklusive Erlebnis in Anspruch nimmt. Schließlich kosten Trockentoiletten, Informationshütten, Hinweisschilder, Steigsicherung, die Ge-

bietaufsicht und die Nationalpark Betreuer auch etwas. Und was nichts kostet ist halt auch nichts wert.

Je mehr hereinkommt, desto weniger muss der Steuerzahler in die Tasche greifen.

Beispiele dafür sind:

- Bildungshaus Brunnbachschule
- Geführte Touren und Erlebnisangebote
- Exkursionen für Fachgruppen und Urlauber
- Nationalpark Shop: Karten, Broschüren, Bildbände, Wanderbekleidung, Nationalpark Mitbringsel
- Die Ausstellung „Verborgene Wasser“ im Nationalpark Zentrum Molln.
- Sowie die Bewirtschaftung der Parkplätze an der Anzenbach-Bezirksstraße in Reichraming.

Die hohe Qualität der Angebote darf uns auch etwas wert sein. Schließlich werden die Einnahmen ausnahmslos wieder in Aufgaben des Nationalpark Kalkalpen investiert.

Angebote von A bis Z

A lmen	M anagement im Nationalpark
Ausflugsziele	Mountainbiken
Aussichtspunkte	Museum im Dorf
Ausstellung: Nationalpark	N ächtigung
B aumarten	Nationalpark Kalkalpen
Bauernhof: Schule am	Gemeinden
Bildung: Programm für Schulen	Region
Biwakieren	O rtsplan, Orientierung
Blumen	P ferde: Umgang mit
Bootsfahrten	Q uellen
Buchungen	R adfahren: Verleih
E inkehr	Regionale Produkte
F ilme: Universum	Reiten
Forschung: aktuelle Projekte	Reservierungen
Führungen	S chaubetriebe
G eschichte der Region	Shop
Gruppenprogramm	Schulangebote
Gut essen und trinken	Spaziergänge
H andwerk	T riftsteig
Hauttierrassen alte	Tiere erleben
Höhlen	Touren durch Nationalpark
I nfostellen	V erkehrsmittel: öffentliche
J ause	W andern: geführte
K affee	Wasser verborgene
Kulturlandschaft in der	Wild beobachten
Nationalpark Region	Wilderer
Kutschenfahrten	Z aumsitzen im Jägerhaus

Weitere Informationen erhalten Sie in den Nationalpark Infostellen Großraming, Reichraming und Windischgarsten sowie im Nationalpark Zentrum Molln.

Text: **Dr. Erich Mayrhofer**
Foto: **Bernhard Schön**

W

ollgras,
Alm und
Wasserschwinde



*Wandern auf einem Holzsteg?
Das kennen manche von Finnland,
wo kilometerlange Holzstege über
Moore führen. Seit vergangenem
Jahr gibt es das auch auf der Eben-
forstalm. „Wollgras, Alm und
Wasserschwinde“ heißt der neue
Themenweg.*

Der Holzsteg führt durch einen uralten Fichtenwald. Wir begleiten den Quellbach bis er plötzlich im Untergrund verschwindet, in der Wasserschwinde.

Aus dem dunklen Wald geht es hinaus auf das lichtdurchflutete Moor. Im Frühsommer ein Blütenmeer. Orchideen, Sumpf-Herzblatt, aber auch Fleisch fressende Pflanzen wie der Sonnentau lassen sich vom Steg aus gut beobachten. Die wollig-weißen Fruchtstände des Wollgrases leuchten hervor. Einige typische Moor-Pflanzen, die vielleicht nicht gerade blühen, sind auch auf den Infotafeln zu sehen. Bunte Schmetterlinge flattern von Blüte zu Blüte. Am silbergrau anwitternden Holz huschen bei Sonne hunderte kleine Bergeidechsen umher und man kann sich auf den warmen Planken ausstrecken. Vogelgezwitscher, in der Ferne das Weidevieh – ansonsten hört man kaum etwas.

Moore sind sehr trittempfindlich. Auf dem Steg spaziert man zwar mitten durch die Feuchtfläche, bekommt aber keine

nassen Füße und hinterlässt keine Spuren. Unterhalb des Almgebäudes liegt der sumpfige Quellbereich. Das Wasser hat hier das ganze Jahr nur vier bis sechs Grad Celsius. Der Quellbach kann sich hingegen im Sommer auf 20 Grad und mehr erwärmen. Da es weitem keine stehenden Gewässer gibt, laichen im Quellbach auch Gelbbauchunken und Molche. Die ruhigen Kolke sind die bislang im Nationalpark höchsten nachgewiesenen Laichplätze der Feuersalamander!

Im Sommer 2001 haben wir das Moor mit einem langen Rantelhag, dem traditionellen Holzzaun, gegen das Weidevieh abgeschirmt. Das handwerkliche Wissen um den Hag war schon halb verschüttet und der Arbeitsaufwand ist, verglichen mit dem Elektrozaun, ungeheuer groß. Aber der Zaun ist schön und naturverträglich. Um einen Schilderwald in der Natur zu vermeiden, gibt es eine Broschüre zum Weg. Hier erfahren Sie Interessantes über die Ebenforstalm, die Geologie und das Moor.

Die Broschüre erhalten Sie um € 2,20 auf der Alm sowie im Nationalpark Zentrum Molln und in den Infostellen.

Wollgras, Alm und Wasserschwinde

Weglänge: zwei Kilometer

Höhenlage: 1.050 bis 1.105 Meter

Gehzeit: zirka eine Stunde

Anstieg zur Ebenforstalm: Vom Parkplatz Scheiblingau im Bodinggraben etwa zwei Stunden.



- *Großes Bild: Der Quellbach verschwindet plötzlich in einem Loch im Boden.*
- *Oben: Besucher wandern bequem auf dem Steg durch das Moor. Ein Rantelhag sperrt das Weidevieh aus dem Moor aus.*

Foto: Mayr

Fotos: **Roland Mayr**
Archiv NP Kalkalpen

Denken wie ein Pferd?



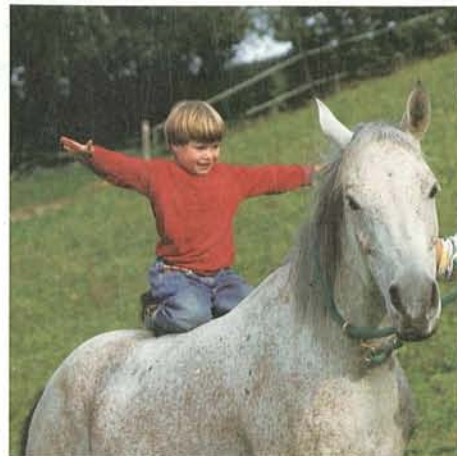
„Wenn du ein Pferd haben willst, musst du denken wie ein Pferd“ – in einem schönen alten Kinderbuch sagt das ein Indianer zu seinem kleinen Sohn, der unbedingt ein Pferd haben will.

Ich kann mir vorstellen, was der Vater damit sagen will, wenn es auch ein bisschen komisch ausgedrückt ist – denn woher soll der kleine Zweifuß (so heißt der Indianerbub, der die ganze Zeit zu Fuß gehen muss) denn wissen, wie ein Pferd denkt?

Wenn du dir ein Pferd wünschst...

Was und wie Tiere denken, so genau werden wir das wohl nie wissen. Trotzdem, willst du ein Pferd haben, solltest du wissen, wie ein

Pferd seine Welt wahrnimmt. Was für es wichtig ist und anders als für uns, was es braucht, um pferdegerecht zu leben. Erst dann solltest du vom „Zweifuß“ zum „Vierfuß“ werden, da hat der Indianer-Vater schon Recht!



Ein Pferd ist kein Sportgerät, das man wie das Auto aus der Garage, aus der Box holt, putzt, benutzt und wieder abstellt. Es ist aber auch kein „besserer Mensch“ mit edlen, heldenhaften aufopfernden Eigenschaften, wie sie ihm in vielen Pferdebüchern oft angedichtet werden. Ein Pferd ersetzt auch nicht den besten Freund, zumindest nicht, wenn man sich dazu einen Menschen wünscht und es ist auch kein Schmusetier.

Mit Pferdeaugen die Welt betrachten

Also, vielleicht willst du versuchen, mit Pferdeaugen die Welt zu betrachten? Das kannst du schlecht vom Rücken des Pferdes aus. Zuerst solltest du dich mit ihm auf Augenhöhe begeben, mit ihm gemeinsam unterwegs sein und sein Leben teilen. Suche dir zuerst einen Pferdemenchen: jemanden, der



wirklich was versteht von Pferden. Lass dir möglichst viel erzählen darüber, wie Pferde in der Herde leben, was sie wahrnehmen können mit Augen, Ohren, Nase und mit ihrem Tastsinn. Wie sie sich verständigen und wie auch du sie verstehen kannst, wenn du ihre Bewegungen und ihre Stimme deutes.

Viel besser als aus jedem Buch kannst du dich in der Kunst des „Pferde-Lesens“ üben, wenn du mit einem „Zweifuß-Vater“ oder einer weisen Pferdefrau und ein paar Pferden auf der Weide bist.

Faulenzen auf der Weide

Falls du zu den glücklichen BesitzerInnen eines Pferdes gehörst, ist es dir (hoffentlich) nichts Neues, dass es eine Supersache ist, einfach mal einen Tag mit Pferden auf der Weide zu verbringen. Wenn du Pferde in deiner Nähe kennst, kannst du dich vielleicht mit ihren BesitzerInnen anfreunden und sie um Erlaubnis bitten, die Pferde auf der Weide zu besuchen. Am besten lässt du dich den Pferden erst mal vorstellen und dir sagen, wie du dich auf der Weide verhalten musst.



Früh am Morgen im taunassen Gras, wenn der Nebel noch im Tal liegt, kann man gut verstehen, dass das Fabelwesen Einhorn die Gestalt eines Pferdes hat...

Wenn ein Schimmel aus dem Nebel auftaucht und dich am Koppelzaun begrüßt...

In der warmen Sonne oder im Schatten eines Baumes Siesta halten und die Pferde entspannt dösend um sich stehen haben – gibt's eine schönere Mittagspause?

In einer Sommernacht im Mondschein auf der Weide liegen und das rufende Weidegeräusch der Pferde hören und ab und zu ein Schnauben... das Einhorn ist wieder nicht weit...

Zusammen unterwegs sein

Eines Tages, wenn du genug „Pferde Lesen“ gelernt hast, kannst du den Koppelzaun öffnen und mit „deinem(?)“ Pferd unterwegs sein. Mit ihm einen Spaziergang machen und dich weiter darin üben „wie ein Pferd zu denken“: Wann ist das Pferd besonders aufmerksam? Wovor fürchtet es sich? Wofür interessiert es sich? Was frisst es besonders gern? Wie sehen die Plätze aus, an denen es sich wohl fühlt? Und wie wäre es, gemeinsam mit mehreren Pferden so unterwegs zu sein?

Du wirst merken, dass „das größte Glück der Erde“ nicht nur „auf dem Rücken der Pferde“ liegt, sondern dass man sich zu seinem Glück auf Augenhöhe mit dem Pferd begeben kann...

Mehr über spezielle Reitangebote in der Nationalpark Kalkalpen Region erfährst du auf Seite 26 und 27.

Text und Fotos: Sybille Kalas

Der Natur auf der Spur – Kinder als Naturforscher unterwegs

Für Spiel und Spaß mit Naturerfahrungsspielen im Wald und am Wasser sorgt ein erfahrener Nationalpark Betreuer. Mitzubringen sind nur viel Neugier und wetterfeste Kleidung.

Termine: 9. Juli, 30. Juli, 27. August, Molln, Telefon 075 84 / 36 51;
16. Juli, 30. Juli, 13. August, 27. August, Windischgarsten, Telefon 075 62 / 61 37;
24. Juli, 15. August, Großraming, Telefon 072 54 / 84 14-1



JUNIOR-TEAM

Nationalpark Junior-Team Woche

Langeweile in den Ferien? Wir haben für dich das richtige Programm! In der Natur gibt es allerhand zu entdecken. Mit Becherlupe und Junior Kappe ausgestattet, ziehen wir eine ganze Woche lang durch Wälder und entlang von Bächen. Wir lernen, uns in der Wildnis zu orientieren und lüften sogar das Geheimnis vom Schatz der Kalkalpen.

Den letzten Nachmittag verbringen wir beim Würstelgrillen am Feuer. Dazu sind auch alle Eltern herzlich eingeladen.

Als angehender Nationalpark Junior erhältst du eine Becherlupe, eine flotte Kappe, einen Sticker und einen Textilaufnäher. Als Teilnahmebestätigung einen Junior-Team-Pass und zum Abschluss eine Urkunde. Kinder von 8 bis 12 Jahren. -red

Termin: Montag bis Freitag, 15. bis 19. Juli 2002

Anmeldung: bis drei Tage vorher!
Nationalpark Zentrum Molln,
Telefon 075 84 / 36 51;
nationalpark@kalkalpen.at

VORSCHAU

Unser Herbstheft erscheint im September.

Fünf Jahre gibt es den Nationalpark Kalkalpen nun schon. Zeit Bilanz zu ziehen: Auf welche Leistungen sind wir stolz und welche Ziele setzen wir uns für die nächsten Jahre.

Nicht nur der Mensch prägt seine Umwelt. Auch Ameise und Hirsch formen die Natur. Wir berichten über Tiere als Landschaftsgestalter.

Und wir zeigen auf, warum im Nationalpark Forststraßen aufgelassen werden.



Wenn Sie „Natur im Aufwind“ – vier Ausgaben im Jahr – in Zukunft beziehen wollen, so senden Sie uns bitte die mit Namen und Adresse ausgefüllte Bestellkarte. Das Abonnement kostet € 15,- pro Jahr.

hier abtrennen

Bestellkarte Bitte in Blockschrift ausfüllen!
für Nationalpark Shop und Nationalparks Austria Artikel

Artikelbezeichnung	Größe	Farbe	Stück	Preis

Bitte ankreuzen Alle Preise in Euro inklusive 10% Mehrwertsteuer zuzüglich Porto und Verpackung.

Ich bestelle ein Aufwind Abonnement (4 Ausgaben pro Jahr € 15,-)
Bestellungen auch unter: T (07584)3651 E nationalpark@kalkalpen.at

Bitte ausreichend frankieren



Nationalpark O.ö. Kalkalpen Ges.m.b.H.

Nationalpark Allee 1
A-4591 Molln

Datum Unterschrift
Name und Anschrift
falls anders als angegeben:
(Bitte in Blockbuchstaben)

P.b.b. - An einen Hausalt - Verlagspostamt: 4591 Molln - Nr. GZ02Z033245M

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Nationalpark Kalkalpen - Natur im Aufwind. Die Nationalpark Kalkalpen Zeitschrift](#)

Jahr/Year: 2002

Band/Volume: [40_2002](#)

Autor(en)/Author(s): diverse

Artikel/Article: [Natur im Aufwind 1-34](#)