

Bella Draxler

WALDBADEN

Eintauchen in Grünoasen.
Wien & Umgebung



**WILD
URB**
Kultbuch

Natur & Kultur
genießen

10
Places



Inhalt

PLACE	SEITE
1 Gedenkwald in Aspern Connected	10
2 Esslinger Furt in der Lobau Aktivierend	20
3 Praterwildnis Bewegend	30
4 Helenental bei Baden Beruhigend	40
5 Eichgraben im Wienerwald Besinnlich	50
6 Nikolaiberg im Lainzer Tiergarten Transformierend	60
7 Baumgartner Wald Belebend	70
8 Schwarzenbergpark Befreiend	80
9 Kierlinger Forst Inspirierend	90
10 Dunkelsteiner Wald Bereichernd	100
Energetische Arten Lebensbäume	112
Amouröse Gesellen Pilze	160
Weiche Welten Moose	164
Zarte Geschöpfe Farne	168

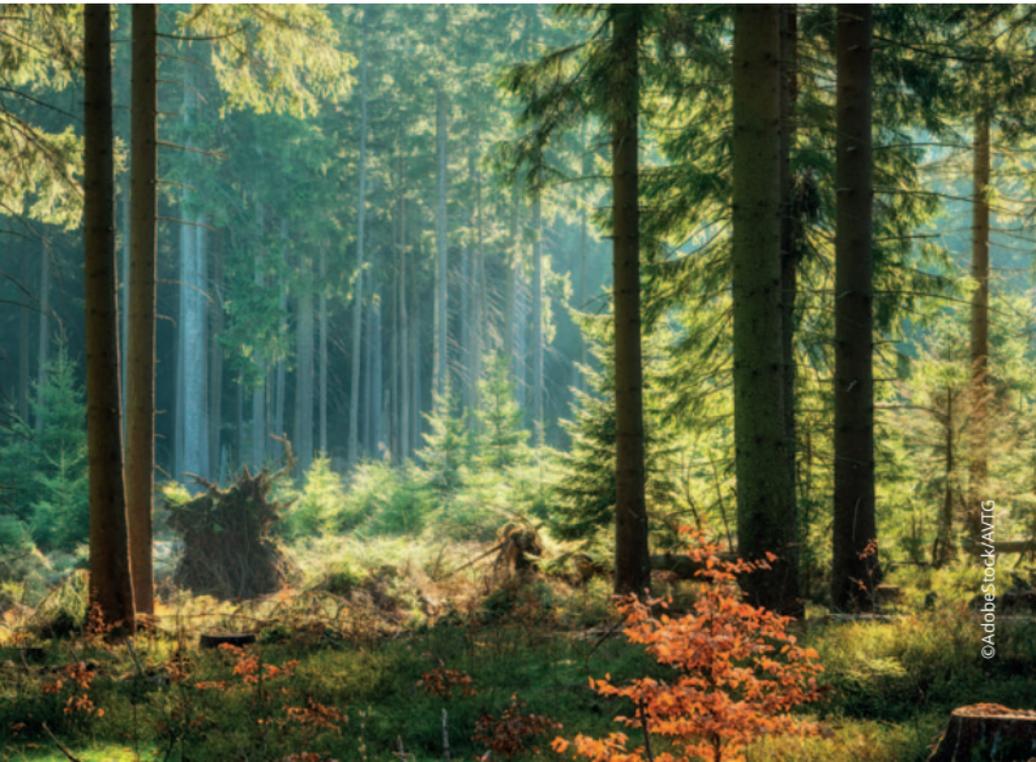


Willkommen

Wann warst Du das letzte Mal in einem Wald? An einem dieser zauberhaften, hinreißenden, so faszinierenden Orte, an denen Elfen, feengleiche Gestalten oder doch nur eine Ahnung von etwas Unsichtbarem schelmisch hinter Baumwipfeln hervorlugen oder immerhin die mystische Annäherung ähnlicher magischer, wie wohl zauberhafter Erlebnisse möglich sind. Lausche der Stille, die der Wald in sich birgt. Nimm die Energie, die Dich innehalten und tief durchatmen lässt in Dir auf. Jeder Schritt, bei dem Du den Waldboden berührst, bindet Dich in etwas Großes, Mächtiges ein und gibt Dir Kraft. Willkommen in der Welt des Waldbadens!

Was meinen wir also konkret, wenn wir vom Begriff des Waldbadens sprechen und was meinen wir definitiv nicht? Dient Waldbaden vorrangig der Abkühlung? Gehen wir schwimmen oder baden, tauchen wir unter Wasser, in einen Teich, in einen Fluss? Nein! Vielmehr ist es die Möglichkeit,

sich durch alle Sinne mit der Natur zu verbinden. Was Du dafür brauchst, ist vor allem Zeit und Lust, Dich genussvoll auf dieses Erlebnis einzulassen. Durch bewusst langsames Gehen der beschriebenen Routen und durch die Übungen in diesem Buch kannst Du Dich geistig und körperlich mit der positiven Energie des Waldes auftanken. Du musst nirgends ankommen, außer bei Dir selbst. Du nimmst Geräusche, Gerüche, Stimmungen und sogar die Stille, die Dich umgibt, bewusst wahr und tauchst ab, in dieses Universum, gemacht aus dem Geruch feuchter Erde, dem Plätschern



des Wassers, dem Gezwitscher der Vögel und dem Zauber, den es in sich trägt. Du bist das Knacken der Äste am Boden, das samtige Moos, das Tanzen der Baumwipfel im Wind, Du bist das Licht und der Schatten.

Die Touren sind als kleine Expeditionen angelegt. Wundere Dich nicht, wenn manche Wege scheinbar ins »Nichts«, also vom Hauptweg wegführen. Das ist so gewollt und gibt Dir die Möglichkeit, selbst Deine persönlichen Plätze und Orte zu entdecken, um zur Ruhe zu kommen und aufzutanken. Die Kilometerangaben im Buch dienen zur groben Orientierung. Am besten planst Du für jede Route 2-3 Stunden ein, um Dich auf dieses Abenteuer einzulassen. Obwohl die Wege alle leicht begehbar sind kann es vorkommen, dass Du über einige umgefallene Bäume klettern musst. Ich wünsche Dir jedenfalls viele besondere Momente beim Ruhefinden, beim Spüren, beim Loslassen und beim Ankommen – im Wald und bei Dir selbst.

Alle Wege sind online abrufbar

Alle Touren sind ganz einfach am Handy abrufbar, indem Du den QR-Code der jeweiligen Tour scannst und die Karte öffnest (Google Maps oder AllTrails). Ohne Handy: Öffne den Link www.wildurb.at/maps, klicke auf »WALDBADEN« und auf die gewünschte Karte und schon kannst Du die Map ausdrucken oder Dateiformate für Navigationsgeräte downloaden.

8

TOUR 1

Connected

Gedenkwald in Aspern



START & ANREISE**1220 Wien, Wangari-Maathai-Pl. 1,**

Linie U2 › Seestadt

3,1km (1h) | RW | 40hm

BESONDERHEITEN

Teich, Steinquader, Baumkreise,

Gedenkstein für NS-Opfer

***Es gibt kein WiFi im Wald, aber Du wirst
eine viel bessere Verbindung hier finden.***

Verfasser unbekannt

Eine Auszeit nehmen, über Wiesen schlendern und den Duft des Waldes einatmen – auf 7ha Fläche präsentiert sich der *Gedenkwald* östlich der Seestadt, einem der größten Stadtentwicklungsgebiete Europas, in jugendlichem Licht. Dieses von der Stadt Wien 2017 aufgewertete Stück Natur eignet sich ideal dazu, um kurz von der City hinaus und mit der U-Bahn dem hektischen Getriebe, der Schnelligkeit einer Weltstadt und deren Lautstärke zu entfliehen. 1987 pflanzten 400 Wiener Kinder aller Konfessionen im Auftrag der Stadt und nach einer Idee des Bundes Sozialdemokratischer Juden 65.000 Bäume, um den Opfern des Nationalsozialismus zu gedenken. Ein Jahr nachdem der erste Baum vom damaligen Bürgermeister Helmut Zilk in die Erde

gesetzt worden war, also 50 Jahre nach dem sogenannten Anschluss, eröffnete Zilk den Gedenkwald mit der Enthüllung eines auf einer Lichtung aufgestellten Gedenksteins.

Ein Puzzle aus Baumkreisen, etlichen Steinquadern, Wiesen und dem idyllischen *Himmelteich* bilden ein harmonisches Portrait des Areals auf dem ehemaligen Flugfeld Aspern. Auf der Brücke über den von Schilf umrahmten Himmelteich lässt es sich herrlich innehalten, den Entenkindern bei ihren ersten Flugversuchen zusehen, die Seerosen zählen



und dabei die Gedanken fließen lassen – ein malerischer Anblick im Farbenspiel der Jahreszeiten erwartet uns hier.

Der mit Metalltafeln bestückte Holzsteg führt von der Straße weg, hinein in den Wald, während uns die Texte entlang des Steges begleiten und Geschichten erzählen. Schritt für Schritt erfahren wir über die Entstehung des Gedenkwaldes, die Eroberung des Luftraumes, die Machtübernahme, Trümmerhaufen auf den Rollbahnen und was mit dem Beton nach dem Abriss geschah. Der Weg in den Wald hinein erinnert an die antisemitische Gewalt in Wien zwischen 1938 und 1945. »*Wo sich Eschen, Buchen, Eichen, Pappeln sanft im Wind wiegen. Spazieren! Erholen.*« – auf dem Weg hinaus wird das Flugfeld Aspern und die Seestadt thematisiert.

Junger Wald ist kostbar. Vor allem in Anbetracht der jährlich um die 100.000 gerodeten Quadratkilometer Wald weltweit. Grund für 39% der Rodungen sind der Ausbau der Landwirtschaft, allem voran die Rinderzucht und Erzeugnisse aus der Produktion von Soja und Palmöl. Und doch nimmt der Waldbestand in Österreich jährlich zu. Sogar in Wien, was uns an Lebensqualität unmittelbar zugute kommt. Aufforstungsprojekte wie hier im Gedenkwald Aspern oder auch Mini-Wälder (Tiny Forests) sind für Städte eine Möglichkeit, auf kleinem Raum für die Arterhaltung von Flora und Fauna und eine klimapositive CO₂-Senke zu sorgen.

Wusstest Du, dass...

..Bäume nachtaktiv sind? Bäume wachsen nachts, zwischen Mitternacht und den frühen Morgenstunden, in der Dunkelheit und nicht bei Licht. Wenn es trocken und heiß ist, ist Pause angesagt. Erst wenn das Defizit des Wassers ausgeglichen ist, wird der Baum wieder aktiv.

Wegbeschreibung

Seestadt › Seestadtstraße › Gedenkwald › links zum Baumkreis › Himmelteich › Rückweg ident mit Hinweg

Himmelteich



Waldbaden - Shinrin Yoku

Shinrin Yoku (jap.) bedeutet so viel wie »ein Bad im Wald nehmen«. Wobei Shinrin (Wald) und yoku (Bad) wesentlich mehr ist, als nur ein Spaziergang in der Natur und schon gar nichts mit Sport, wie Laufen oder Freizeitbeschäftigungen, wie z.B. Wandern zu tun hat. Vielmehr geht es darum, sich in der Natur aufzuhalten und mit allen Sinnen Natur in uns aufzunehmen und uns mit ihr zu connecten. In den urbanen Universen, in denen wir wertvolle Lebenszeit überwiegend in geschlossenen Räumen verbringen und bedingt durch die Arbeits- und Wohnsituation oft nur mehr zwei unserer Sinne (Augen und Ohren) nutzen, droht der Rest zu verkümmern. Zwischen Baumrinden und moosbewachsenen Wurzeln hingegen existiert eine Palette an sinnlichen Inputs – wir riechen frische Luft, kosten den Regen, lauschen den Vögeln und fühlen den Wind auf der Haut, während wir bisher unerkannte Farbnuancen und Schattierungen, filigrane und von der Natur liebevoll gezeichnete Details um uns herum entdecken. *Shinrin Yoku* ist die Brücke in die Welt der Sinne und ermöglicht es unserem Nervensystem, sich selbst neu zu konfigurieren und zu recyceln. Es bringt Geist und Körper in ihr natürliches Gleichgewicht. *»Auch streift der Mensch in den Wäldern seine Jahre ab wie die Schlange ihre Haut und ist, in welchem Jahre seines Lebens er auch stehen mag, doch immer ein Kind. In den Wäldern ist immerwährende Jugend.«* (Ralph Waldo Emerson)



BÜCHERBADEN in den Seeseiten



Seeseiten Buchhandlung

Janis-Joplin-Promenade 6/5/1

A-1220 Wien

T +43 1 253 15 20

Öffnungszeiten

Mo-Fr: 10.00 - 19.00 Uhr

Sa: 10.00 - 17.00 Uhr

Online-Shop: www.seeseiten.at

18

TOUR 2

Aktivierend

Esslinger Furt in der Lobau



START & ANREISE**1220 Wien, Esslinger Furt 4**

Linie 88B > Auernheimergasse

4,4km (1¼h) | RW | 50hm

BESONDERHEITENAulandschaft am Donaualtarm,
weitläufige Wiesen, Holzstege

*Natur! Wir sind von ihr umgeben und
umschlungen – unvernünftig aus ihr herauszutreten,
und unvernünftig tiefer in sie hineinzukommen.
Ungebeten und ungewarnt nimmt sie uns in den
Kreislauf ihres Tanzes auf und treibt sich mit uns fort,
bis wir ermüdet sind und ihrem Arme entfallen.*

Johann Wolfgang von Goethe aus »Fragmente über die Natur« (1780)

Der *Wasserwald* nördlich der Donau, den wir meinen, wenn wir von der Lobau sprechen, zählt zu den letzten intakten Auegebieten Mitteleuropas. Dieses Naturjuwel zwischen Wien und der Mündung der March wissen die WienerInnen lange schon zu schätzen. Flächenmäßig nimmt das Gebiet mit seinen sage und staune 2.500ha Land fast ein Viertel des Nationalparks Donauauen ein und unterteilt sich in die sogenannte Obere und die Untere Lobau. Der Zutritt zum Auwald bei der Esslinger Furt über die Holzstege ist magisch.

Links und rechts die kleinen Tümpel der Donauarme, untermalt vom Plätschern des Wassers. Unter dem Dach der Bäume hindurch und schwupps, schon tauchen wir aus dem Alltag in ein Meer aus grüner Freude ab. Die Wege in der Lobau sind gut und einfach zu begehen. Meist sind es Schotterwege, auf denen wir umherwandeln, die großteils windgeschützt sind. Im Wald ist es tagsüber um etwa 4° bis 8°C kühler als auf der freien Fläche. Dort, wo Baumreihen am Waldesrand den warmen Wind aufhalten und das dichte Blätterdach die heißen Sonnenstrahlen filtert,



kann sich ein Waldboden nie so stark aufheizen wie der Bodenbelag in den städtischen Straßen und Gassen im Sommer. Die angenehme Kühle schafft somit nicht nur eine wunderbare Erleichterung für unser Kreislaufsystem, sondern lässt die Gedanken klar und den Kopf frei werden. Bei 30°C Außentemperatur oder mehr fährt das menschliche System, wie fit auch immer es sein möge, in den Reservemodus. Durch die niedrigeren Temperaturen zwischen den Bäumen und unter ihrem Dach aber kann sich der Blutdruck ganz von selbst auf eine gesunde Betriebseinstellung regulieren. Tauche ein in den Wald und genieße das kühle »Bad«!

Wusstest Du, wie...

... Farben wirken? Grün ist die Hoffnung, so sagt der Volksmund. Grün ist aber auch Sicherheit, Harmonie und nicht zuletzt dem Planeten Venus, also auch der Liebe zugeordnet. Farben schwingen und wir schwingen mit ihnen, das wusste schon Goethe, als er Ende des 18. Jahrhunderts die Farbenlehre erforschte. Mit ihr erkundete er das Wesen der Farben und ihre menschliche Wahrnehmbarkeit und suchte mit seinem Konzept Isaac Newtons Forschungen zu widerlegen. Auch wenn seine Thesen nicht alle stimmten und mittlerweile überholt sind, so legte er doch den Grundstein für heutige Erkenntnisse. Für Goethe galten Farben als Bewusstseinsinhalte aus sinnlichen Qualitäten, was bis heute die Basis der Theorie über die psychologische Wirkung von

Farben auf das Gemüt darstellt. Spricht der Meister über die Farbe Grün in den folgenden Worten: *»Wenn man Gelb und Blau, welche wir als die ersten und einfachsten Farben ansehen, gleich bei ihrem ersten Erscheinen, auf der ersten Stufe ihrer Wirkung zusammenbringt, so entsteht diejenige Farbe, welche wir Grün nennen. Unser Auge findet in derselben eine reale Befriedigung. Wenn beide Mutterfarben sich in der Mischung genau das Gleichgewicht halten, dergestalt, daß keine vor der andern bemerklich ist, so ruht das Auge und das Gemüt auf diesem Gemischten*



wie auf einem Einfachen.« wird rasch klar, warum es uns wohl tut, wenn wir durch Wälder streifen: Balance, Zufriedenheit und Harmonie – Grüntöne soweit das Auge reicht.

Kaltes, klares Wasser

Am *Groß-Enzersdorfer Arm*, gleich über die Brücke und hinein ins kühle Nass: Was schon die alten Römer wussten und später Ende des 19. Jahrhunderts praktiziert wurde, kann hier problemlos angewendet werden – Wassertreten, nach Kneipp & Co. Stell Dich in Fließrichtung des Wassers breitbeinig und mit nackten Füßen ins Bachbett und sieh dem Wasser beim Fließen zu, während Du langsam durch das Wasser stapfst. Geh im sogenannten »Storchengang« durch das fließende Wasser. Hebe nach jedem Schritt das Bein aus dem Wasser heraus und tauche es beim nächsten Schritt vorsichtig wieder hinein. Stell Dir vor, alles Schlechte fließt aus Dir hinaus, hinein ins kalte klare Nass und mit ihm fort. Stell es Dir sehr klar und bildlich vor und spüre gleichzeitig, wie Dich das feucht-kühle Element belebt und aktiviert und Du neue Energie über die Füße in Deinen Körper aufnimmst.

Wegbeschreibung

Gasthaus Hansi › Esslinger Furt › links Richtung Groß-Enzersdorf › Egerer Brücklerl › rechts Richtung Vorwerk › an der nächsten Kreuzung rechts und zurück zur Esslinger Furt



Essling

Auernheimergasse

88B

Auernheimergasse

Pilatgasse

Pilatgasse

Mühlhäufel

Kaposgasse

Kirschenalle

Kauderstraße

Gagerngasse

Reinholdg.

Gasthaus Hansi

Esslinger Furt

Groß-Enzersdorfer Arm

Oberer Waidhagen

Vorwerk

Erlmais

Waidhagen

 Biohof Mader

Groß-Enzersdorf

 Stadler Furt

Mühlgründl

 Egerer Brückl

Festwiese

Kasernbrücke

 Vorwerk









Routen am Handy abrufbar

Mit Orientierungskarten

Tauche ein in die mystische Aura unserer Wälder. Bade in einem Meer aus Grüntönen und kraftspendender Stille. Lass Dich von uns in die Natur entführen!

10 Touren zeigen die artenreichsten Wälder in Wien und Umgebung. Es sind magische Mikroabenteuer in die Esslinger Furt, ins Helenental, in den Baumgartner Wald, den Kierlinger Forst und mehr. Entdecke Mammutbäume, Farne, Moose und Pilze. Finde Deinen persönlichen Lebensbaum und lehne Dich an seinen schützenden Stamm. Du musst nirgends ankommen, außer bei Dir selbst. Tauche ab in dieses Universum aus dem Duft feuchter Erde, dem Plätschern des Wassers, dem Gezwitscher der Vögel und dem ganzen Zauber drumherum.

Tanke neue Lebenskraft, nimm ein grünes Bad!

ISBN: 978-3-902999-45-0



9 783902 999450

Preis: € 10.– (AT/DE)

www.wildurb.at