

# Naturbegegnung mit allen Sinnen

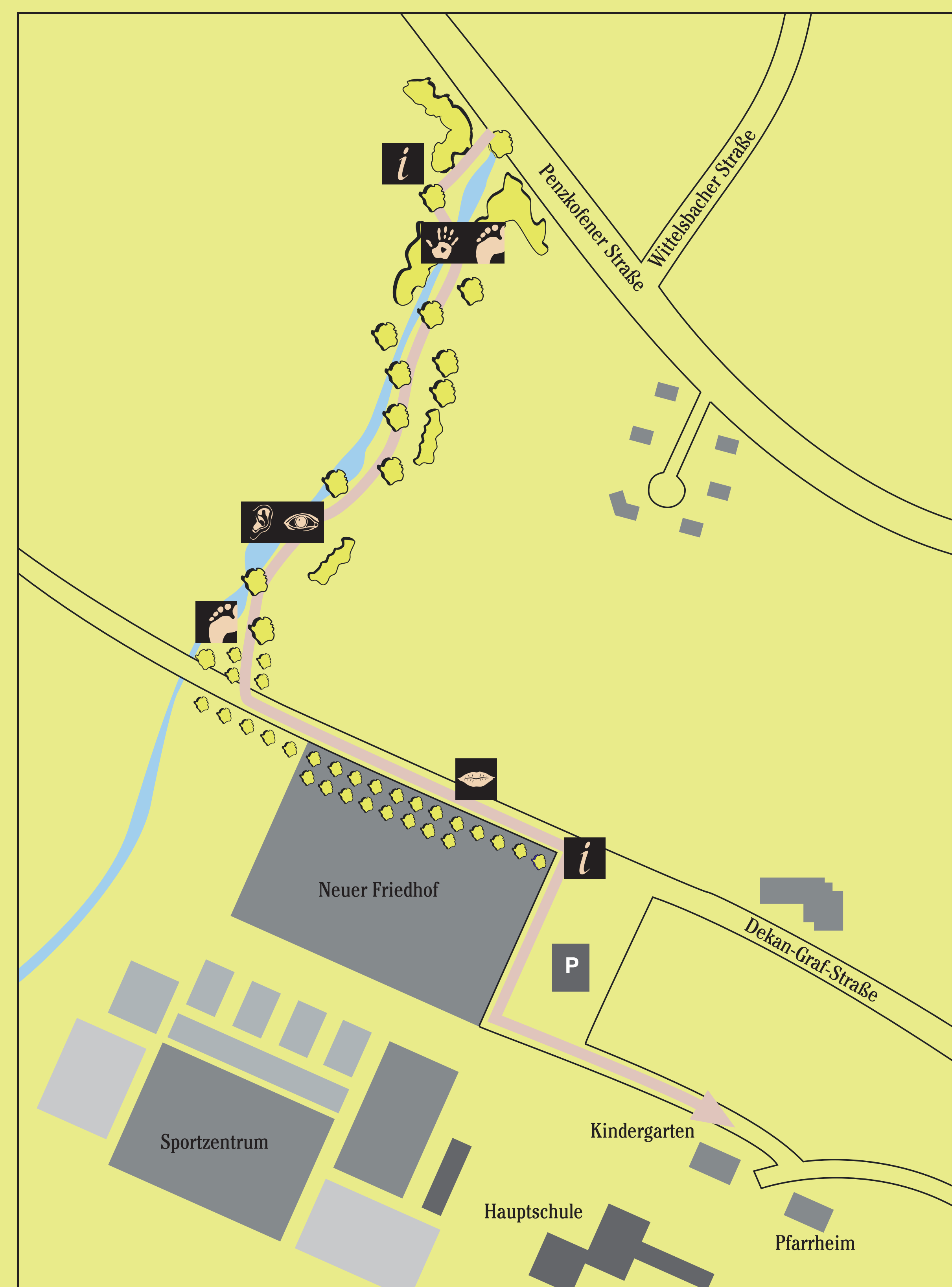
Wir laden Sie ein, zu einem Weg der Naturbegegnung. Eine Begegnung, die sehr vielfältig sein kann und vom Kennenlernen der Natur über den Verstand bis hin zum sinnlichenerspüren reicht.




Der Schwarzacher Weg der Naturbegegnung entstand im Jahr 1996, als der Fußweg vom Ortskern hinauf ins Neubaugebiet befestigt wurde. Entlang dieses Weges wollen wir Ihnen an einigen Stationen die Pflanzen etwas näher vorstellen und Sie zu einer sinnlichen Naturbegegnung anregen.

Wie schon ein russisches Sprichwort sagt:

*»Wenn Du morgens einen Baum gepflanzt hast, darfst Du nicht erwarten, dass er Dir mittags schon Schatten gibt.«*

Dieser Naturerlebnisweg wurde vom Umweltministerium und der Europäischen Union gefördert. Die Konzeption erfolgte durch den Naturpark Bayerischer Wald e.V. unter der Mitwirkung des Gartenfachberaters.



-  Information/Standort
  -  Obst
  -  Entdeckungsreise
  -  Wasser
  -  Hecken
- Wegstrecke: ca. 3/4 km

# Obst - die köstliche Verführung



Schon Adam ist der Versuchung durch den Apfel erlegen. Und auch Sie dürfen sich hier verführen lassen und brauchen dabei keinen Sündenfall zu fürchten. Denn die Gemeinde Schwarzach lädt Sie ein zu einer Kostprobe der verschiedensten Früchte, bei denen es sich allesamt um typische hiesige Sorten handelt.

Hier in der Gegend spielte bis in die 50er Jahre der Obstanbau eine weit größere Rolle als heute. Denn im Altlandkreis Bogen war der Obstverkauf eine willkommene Nebenerwerbsquelle für die Landwirte.



Auch Obsthändler aus Hamburg, Berlin, Sachsen und Pommern kauften das Bayerwaldobst auf. In der Zeit vor dem Bau der Eisenbahn im Jahre 1894, wurde von Pfelling aus das Obst sogar per Schiff auf der Donau verfrachtet. Transportiert wurde die Ware zunächst in Weidenkörben, die dann später von den noch heute gebräuchlichen Obstkisten abgelöst wurden.

## Von der Kraft des Birnbaumes

In der Volksheilkunde gilt die Frucht des Birnbaumes als stark kühlendes und wassertreibendes Mittel. Ihr Saft wird oft zur allgemeinen Entgiftungskur des Körpers verwendet.

Aber auch der Birnbaum als Ganzes soll heilende Wirkung haben. Denn nach alten Überlieferungen hat jeder Baum seine individuelle Ausstrahlung, die auf die geistige Ebene des Menschen Einfluss nimmt. Es ist die Begegnung des Menschen mit dem Baum als solchem, die ihm Hilfe spendet.

Laut Strassmann hat der Birnbaum zunächst ganz allgemein kühlende Eigenschaften. Er erweckt beim Besucher das Gefühl der Zentrierung und Sammlung. Feinfühligem, leicht verletzbar und dadurch oft auch stark aufgelöst wirkenden Menschen, führt der Birnbaum Dichte und Schutz zu.



# Hecken - Ohrenschmaus und Augenweide

Es liegt ein Summen und Brummen in der Luft, ein Zirpen, Zwitschern, Pfeifen, Fiepen - Hochsaison in einer großen Hecke. Horchen Sie genauer hin, denn wenn Sie zum rechten Zeitpunkt hier vorübergehen, können Sie einige der Konzertanten hören.

Hecken bieten Lebensraum für eine unglaubliche Vielzahl von Tieren. Und sie alle nutzen die Hecke auf unterschiedlichste Weise, ob zur Deckung, als Anzitzwarte, als Brutplatz, als Nahrungsquelle oder als Winterquartier. Nicht zuletzt spielt ihr überaus reiches Nahrungsangebot für viele Arten eine wesentliche

Rolle. Leider verwendet man allzuhäufig die exotischen Strauch-Schönheiten, ohne zu ahnen, dass dadurch viele Tiere fernbleiben, da sie nicht an die fremdländischen Gehölzen angepasst sind.

## Heimische Pracht statt exotischer Schönheit

Meist sind es die leuchtend roten Früchte, die den heimischen Sträuchern Farbe verleihen. Ansonsten sind sie eher unauffällig. Dafür aber entwickeln die Käfer, Schmetterlinge, Wanzen und Schwebfliegen in der Hecke und ihrem blütenreichen Saum eine wahre Farbenpracht.

In dieser Abbildung haben sich einige Heckenbewohner versteckt. Versuchen Sie zu erraten, um welche Tiere es sich dabei handelt. Im Zweifelsfall können Sie die Lösung am rechten Rand zu Rate ziehen.



1. Waldspitzmaus, 2. Gartenschläfer, 3. Igel, 4. Trauermantel,  
5. Eichelhäher, 6. Erdkröte, 7. Zauneidechse

# Lebenselexier Wasser

Selbst dieser kleine Graben lässt uns die Frische des Wassers spüren. Sogar die Luft ist in unmittelbarer Umgebung eine Idee feuchter. Wasser kann man nicht nur spüren, man kann es auch sehen, selbst da, wo es

verborgen ist, wie im Boden. Denn feuchte Böden bieten Lebensraum für bestimmte Pflanzen, die an diesen Standorten wachsen.

## Flatterbinse

Bei der Binse wird die Anpassung an den nassen Standort besonders deutlich. In den dicken rundlichen Stengeln befindet sich grobporiges, schaumstoffartiges Gewebe. Es sorgt für eine bessere Sauerstoffversorgung, die bei den schlecht durchlüfteten Böden etwas eingeschränkt ist. Nach Entfernen der grünen Rinde kann man das weiße Mark leicht mit dem Fingernagel herausschieben. Kaum zu glauben, dass man dieses Mark früher als Lampendochte benutzte.



## Mädesüß

Auch das Mädesüß weist uns schon von weitem auf größere Bodenfeuchtigkeit hin. Besonders attraktiv sind seine Blüten, die einen feinen mandelartigen Duft ausströmen und gelegentlich zum Aromatisieren von Gelees verwendet werden. Wie uns sein Name verrät, nutze man diese Pflanze zum Süßen des Mets.



## Waldsimse

Eine typische Pflanze von Feuchtwiesen und Grabenrändern ist die Waldsimse. Ihr lateinischer Name *Scirpus sylvatica*, von *scirpere* = flechten, deutet auf ihre frühere Verwendung als Flechtmaterial für Körbe und Matten hin.



## Schwarzerle

Auch die Schwarzerle, die sehr häufig die Bayerwaldbäche säumt, zeigt besondere Merkmale, die auf ihren feuchten Lebensraum schließen lassen. Betrachtet man ihre Rinde genauer, so kann man kleine dunkle Flecken feststellen. Es handelt sich dabei um sogenannte Lentizellen, Zellen, durch die der Baum bei längerer Überflutung atmen kann. Auch ihre Früchte sind sehr wasserbeständig und auf eine Verbreitung in diesem Element ausgerichtet.



## Blutweiderich

Die Blüten des Blutweiderichs zieren von Juni bis September staudenreiche Nasswiesen. Mit Hilfe ihrer gerbstoffreichen Wurzeln stillte man blutende Wunden.

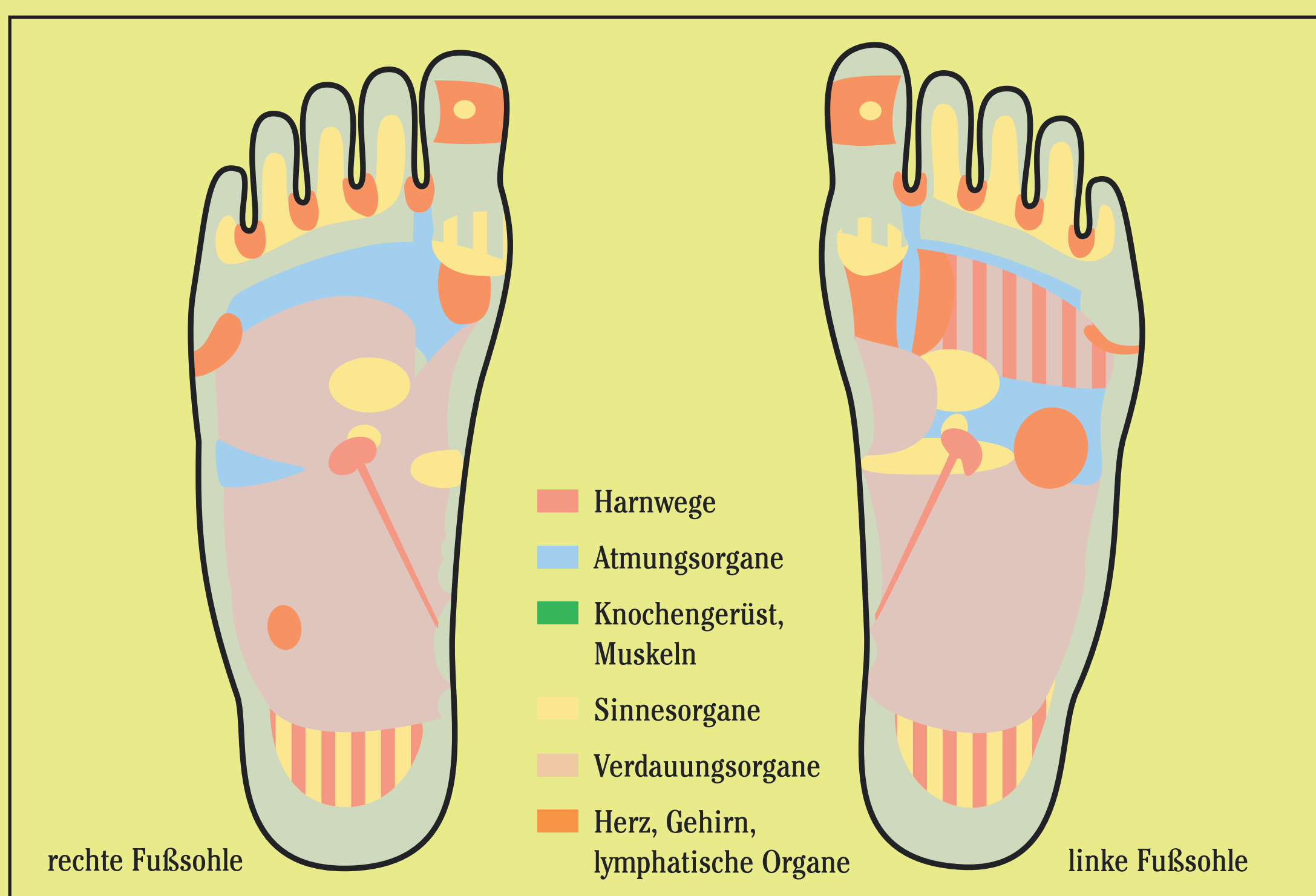


# Entdeckungs- reise für die Füße

Der moderne Mensch lebt in einer Schrift-, Zeichen- und Bildkultur, wo wir bis zu 70 % der Informationen mit dem Sehsinn aufnehmen. Zwangsläufig verkümmern unsere anderen Sinne, wie z. B. der Tastsinn. Während die Augen ohnehin schon informationsüberflutet sind, entgeht unseren Füßen so mancher Reiz.

Reizen Sie ihre nackten Füße auf dem Barfuß-Parcour mit seinen unterschiedlichen Bodenbelägen.

Es fällt Ihnen leichter, sich auf die erspürten Eindrücke zu konzentrieren, wenn Sie die Augen dabei geschlossen halten. Darum: Schuhe auf und Augen zu!



Bei der anerkannten Therapieform der Fußreflexzonenmassage wird allein durch sanfte Massage der Füße Spannungen im ganzen Körper abgebaut. Durch entsprechenden Druck an den reflektorischen Punkten der Füße können Organerkrankungen behandelt werden.

Dieser Abbildung können Sie entnehmen, welche Körperbereiche an den Fußsohlen widerspiegelt werden.

# Kräuterspirale

Die Kräuterspirale wird verschiedensten Kräutern wie Melisse, Salbei, Majoran, usw. mit deren unterschiedlichen Anforderungen an den Feuchtezustand des Bodens gerecht.



**Nehmen Sie Kräuter mit allen Sinnen wahr!**

## **Tasten/Fühlen**

Am einfachsten ist wohl die Brennessel zu ertasten, denn wie der Name schon sagt, verursacht sie durch ihre Drüsenhaare ein leichtes Jucken und Brennen, wenn man sie auf der Blattoberseite berührt.

## **Riechen**

Als wahre Duftquellen entpuppen sich z.B. Lavendel, Thymian und Pfefferminze. Verstärkt wird der Duft, wenn man die Blätter zwischen den Fingern reibt und daran anschließend riecht. Allerdings bitte die Pflanzen nicht ausreißen!

## **Schmecken**

Als Gewürz dienen z.B. vielfach Anis, Kümmel und Rosmarin für Salate, Suppen, Fisch-, Fleisch- und Wildgerichte. Als Heilpflanzen werden oftmals verwendet Baldrian, Salbei oder Brennessel als Tee, als Aufguß für Umschläge oder auch als Kräuterbad.