



**06** Burnoutprävention im BPWW  
Im Wienerwald dem Burnout  
entgegen wirken

**12** Apitherapie  
Sanfte Heilung aus dem  
Bienenstock

**13** Grüne Kosmetik  
Tipps für Schönheit und Pflege  
aus der Natur

## Gesund bleiben mit der Natur

**Schon die alten Römer** wussten die Natur für ihre Zwecke zu nutzen und suchten neben Entspannung auch Heilmittel in der Natur. Noch heute suchen wir Zuflucht in der heimischen Umwelt, denn Natur tut uns Menschen einfach gut.

Gerade in der heutigen Zeit, wo alles schneller und schneller gehen muss, der Druck und psychische Belastungen zunehmen, die Bewegung hingegen immer weniger wird, kann eine Auszeit in der Natur Wunder wirken. In der Stille des Waldes auf sich selbst Besinnen, beim Blätterrauschen ein wenig entspannen, einfach mal den Kopf frei bekommen und tief durchatmen. Die Natur kann in ihrer ganzen Vielfalt auf uns wirken. Wir werden ruhiger, gelassener und fühlen uns ausgeglichener. Die Kunst ist es allerdings, sich die Zeit zu nehmen und den

Schritt hinaus zu wagen. Die Kulturlandschaft zu genießen und einfach die Blume am Wegesrand zu betrachten. Möglicherweise liegt gerade in diesem Blümchen mehr Heilkraft als Sie annehmen würden.

Kennen Sie das? Wenn morgens der Schädel brummt, die Nase läuft und alles schmerzt? Schnell greift man zu Erkältungsmitteln aus dem Medzinschrank. Aber auch hier hat die Natur so einige Alternativen parat. Alte Hausmittel unserer Großmütter oder Heilkräuter aus der Natur kommen wieder in Mode. Vermehrt greift man auf Mittel aus der Naturheilkunde zurück. Kräutertinkturen oder Tees finden wieder Einzug in die heimischen Haushalte. Manche dieser höchst wirksamen Alternativen können auch in Eigenregie zuhause hergestellt werden. Setzen Sie Ihren eigenen Hustensaft an oder

machen Sie Ihre hauseigene Ringelblumensalbe. Auch Wasch- und Putzmittel lassen sich direkt vor unserer Haustüre finden. Wir müssen nur einen zweiten Blick riskieren und die Früchte des Wienerwaldes mit anderen Augen betrachten.

Neben den Helferlein im Haushalt gibt es auch zahlreiche Nahrungsmittel im Wald und Offenland zu finden. Hält man sich an bestimmte Gebote, lassen sich wunderbare Speisen aus den Fundstücken zaubern. Lassen Sie sich einen Brennnessel- oder Bärlauchspinat schmecken oder probieren sie ein Steinpilz-Risotto aus dem Wienerwald. Aber Achtung! Beim Verzehr selbst gesammelter Lebensmittel ist besondere Vorsicht geboten. Wenn Sie sich nicht sicher sind, lassen Sie den Pilz oder die Kräuter lieber im Wald zurück.

Die Landschaft mit all ihren Facetten für wohltuende Zwecke zu nutzen wird zunehmend erkannt und angenommen. So vielfältig wie die Natur selbst, sind auch die Angebote. Vom Naturspielplatz über Sportpfade und Burnout-Prävention im Wald, bis hin zu diversen Workshops mit Naturmaterialien ist für Groß und Klein, Alt und Jung etwas dabei, um die Umwelt für Ihr Wohlbefinden zu nutzen. Zurück zum Ursprung sozusagen. Auch bei den PartnerInnen des Biosphärenpark Wienerwald finden Sie zahlreiche Angebote, um von der heimischen Natur zu profitieren.

Auf den nächsten Seiten finden Sie einige Tipps und Tricks rund um die (Heil)Kraft der Natur. Tanken Sie Kraft in der Natur und erleben Sie den Wienerwald von seiner gesunden Seite.

- 03** Grünraumgestaltung in BPWW-Gemeinden
- 04** Tag der Artenvielfalt in Alland
- 05** Energie in österreichischen Biosphärenparks
- 06** Entspannen wie die alten Römer
- 07** Routen für mobilitätseingeschränkte Personen
- 08** Landschaft trifft Gesundheit
- 09** Apothekeneigene Hausspezialitäten
- 10** Im Gespräch mit Dr. Gebhard Breuss
- 11** Gesundheit und Wohlbefinden in Biosphärenparks
- 13** Essbare Wildpflanzen
- 14** Kinderseite
- 15** Biosphärenpark Basin de la Dordogne
- 16** Genusstipp: Bio-Öle

IMPRESSUM

**Herausgeber, Verleger und Medieninhaber:**  
Biosphärenpark Wienerwald Management GmbH

**Firmensitz:**  
3013 Tullnerbach, Norbertinumstraße 9,  
T 02233/541 87, office@bpww.at, www.bpww.at

**Redaktion:** Alexandra Stavik

**Beiträge von:**  
Roland Berger, Harald Brenner, Christian Diry,  
Herbert Greisberger, Franziska Hütter, Monika  
Kehrer-De Campos, Ines Lemberger, Regina  
Reiter, Flora Ruiner, Wolfgang Schranz, Alexandra  
Stavik, Simone Wagner, Katharina Wallner,  
Elisabeth Wrba, Ilse Wrba-Fuchsig

**Titelfoto:** Fotolia.com/Alexander Rath

**Konzeption & Gestaltung:**  
Breiner & Breiner, 2601 Maria Theresia,  
www.breiner-grafik.com

**Druck:**  
Druckerei Janetschek GmbH,  
3860 Heidenreichstein, www.janetschek.at

**Juni 2017**

gedruckt nach der Richtlinie  
„Druckerzeugnisse“ des  
Österreichischen Umweltzeichens  
Druckerei Janetschek GmbH · UW-Nr. 637

Print  kompensiert  
Id-Nr. 1764471  
www.druckmedien.at

Editorial

Sehr geehrte Leserinnen und Leser!

Der Wienerwald hat die besondere Auszeichnung als UNESCO Biosphärenpark aufgrund seiner einzigartigen Vielfalt an Natur- und Kulturlandschaften am Rande einer Großstadt erhalten!



*15 Naturschutzgebiete und vier Naturparke befinden sich im Biosphärenpark Wienerwald. Rund 815.000 Menschen sind in dieser lebenswerten Region zu Hause, wo Mensch und Natur gleichermaßen voneinander profitieren.*



Die Weiten des Biosphärenpark Wienerwald sind auch ein überaus beliebtes Ausflugsziel bei Jung, und Alt. Mit nur wenigen Schritten vor die Haustüre kann man geradewegs die einzigartige Natur- und Kulturlandschaft genießen und dabei wortwörtlich die Seele baumeln lassen.

Uns allen ist es möglich den Wienerwald auf verschiedene Arten zu erkunden! Sei es beim Wandern, Reiten, oder aber dem Mountainbiken, das sich seit einigen Jahren durch das erhöhte Bedürfnis nach Abenteuer und Action, immer mehr etabliert hat. Wie Sie sehen hat der Biosphärenpark Wienerwald in vielerlei Hinsicht so einiges zu bieten!

Gemeinsam mit den Trägern des Biosphärenpark Wienerwald – den Ländern Wien und Niederösterreich –, den Biosphärenpark-Gemeinden und Bezirken und unseren PartnerInnen sind wir bemüht, der Bevölkerung des Biosphärenpark Wienerwald diese Region so lebenswert wie möglich zu gestalten. Dazu gehört auch den Wienerwald für sämtliche Nutzergruppen zu erschließen. Deshalb haben wir uns zum Ziel gesetzt, in den kommenden Jahren auch Wandermöglichkeiten für mobilitätseingeschränkte Personen zu sammeln und über geeignete Wege und Strecken zu informieren. Barrieren für mobilitätseingeschränkte Personen sind nicht immer einfach erkennbar. Kaum merkbare Hindernisse können für sie attraktive Wege in der Natur unbenutzbar machen.



Wir möchten gerade hier ansetzen und die Möglichkeiten zur Nutzung von Wanderwegen sowie Ausflugsmöglichkeiten für mobilitätseingeschränkte Personen in den nächsten Jahren erweitern. Dies kann nur mit Ihrer Hilfe gelingen! Denn wer kennt den Wienerwald besser als Sie? Wir freuen uns schon jetzt auf Ihre Geheimtipps.

Herzlichst

**Dr. Herbert Greisberger**  
Direktor



Frühlingsfest im Lainzer Tiergarten

**Tausende Wienerinnen und Wiener** folgten der Einladung des Forstbetriebes der Stadt Wien (MA 49), gemeinsam beim traditionellen Frühlingsfest im Lainzer Tiergarten den Frühling zu begrüßen. Neben spannenden Naturerlebnis- und Bastelprogrammen wartete auch das beliebte Rudi-Rüssel-Wildschweinrennen auf die Kinder. Kulinarisch verwöhnt wurden die Gäste mit Wildspezialitäten aus Lainz, BIO-Schmankerln aus dem Biosphärenpark Wienerwald sowie BIO-Kräuterbrot und Fruchtsäften. Als besonderes Publikumshighlight präsentierten die

ForstfacharbeiterInnen der Forstverwaltung Wienerwald die Maschinen und Geräte, die bei ihrer täglichen Arbeit zum Einsatz kommen. Nach den Vorführungen konnten die Forstmaschinen von den BesucherInnen ganz aus der Nähe betrachtet werden und die MitarbeiterInnen beantworten Interessierten auch gerne alle Fragen. HobbygärtnerInnen wurden unter dem reichhaltigen Angebot von Kräutern, Gemüse und Blumen fündig und konnten die ersten Frühlingsboten für ihren eigenen Balkon oder Garten mit nach Hause nehmen.

BPWW AUF SOCIAL MEDIA

Der Biosphärenpark Wienerwald ist auch auf Facebook und Instagram zu finden. Wir freuen uns über Ihr „Like“ und einen interaktiven Austausch.

[www.facebook.com/bpww.at/](http://www.facebook.com/bpww.at/)  
[www.instagram.com/biosphaerenpark/](http://www.instagram.com/biosphaerenpark/)  
[#biosphaerenparkwienerwald](https://www.instagram.com/biosphaerenparkwienerwald/)





Wolfgang Schranz (BPWW) schickt die TeilnehmerInnen auf Artensuche.



Dieses Jahr trug das Team Waldhexe den Sieg davon.

## Mit Wissen und Geschicklichkeit zum Ziel

Zum dritten Mal fand der Biosphärenpark Cup im Schul- und Biosphärenparkzentrum Norbertinum in Tullnerbach statt. Den Rahmen dafür bildete der traditionelle „Tag der offenen Tür“ der Landwirtschaftlichen Fachschule Norbertinum am 1. Mai. Insgesamt 10 Stationen konnten dabei mit Wissen, Geschicklichkeit und Kreativität gemeistert werden. Auch in diesem Jahr haben sich die StationenbetreiberInnen spannende Aktivitäten für die TeilnehmerInnen ausgedacht. So galt es bei der gemeinsam vom Mountainbike-Verein WienerwaldTrails und dem Team der Hohen Wand Wiese ausgerichteten Station seine Geschicklichkeit zu beweisen. Auf Artensuche in den Gemeinden wur-

den die TeilnehmerInnen am Stand des Biosphärenpark Wienerwald geschickt. Wissen rund um das Vogelreich und Tierspuren war bei den Stationen von Birdlife und der veterinärmedizinischen Universität Wien mit dem Forschungsinstitut für Wildtierkunde gefragt. Die Naturparke Purkersdorf und Sporbach stellten die Teams mit dem „Laufsteg der Tiere“ vor eine knifflige Aufgabe. Bei der Station der Koordinationsstelle für Fledermausschutz und -forschung in Österreich mussten Tierstimmen erkannt werden. Unterschiedliche Materialien und Holzarten galt es bei der Station des Instituts für Holztechnologie und Nachwachsende Rohstoffe der BOKU richtig zu benennen. Das Wissen

über den Wald und Waldfrüchte konnte bei der Station des Bundesforschungszentrums Wald unter Beweis gestellt werden. Das Institut für Vermessung, Fernerkundung und Landinformation der BOKU stellte den TeilnehmerInnen Aufgaben zu Wald, Bäume und die Landschaft aus der Vogelperspektive. Bei der Station der Österreichischen Bundesforste mussten Nahrungspaare richtig zugeordnet werden.

In diesem Jahr gingen 59 Teams an den Start, ein neuer TeilnehmerInnenrekord. Das Team „Waldhexe“ trug mit unglaublichen 985 von 1.000 möglichen Punkten den Sieg nach Hause, dicht gefolgt von den „Wildschweinspürnasen“ und dem Team „Pferde-

zone“. Die genauen Ergebnisse sind auf der Homepage des Biosphärenpark Wienerwald unter [www.bpww.at](http://www.bpww.at) nachzulesen. „Wir freuen uns sehr, dass so viele Teams mit Begeisterung dabei waren und gratulieren den GewinnerInnenteams ganz herzlich“, so Biosphärenpark-Direktor Dr. Herbert Greisberger. „Die stetig steigende TeilnehmerInnenzahl beweist, dass sich der Biosphärenpark Cup in der Region als echter Publikumsmagnet etabliert hat“, ergänzt Dr.<sup>in</sup> Alexandra Wieshaider, ÖBf-Leiterin im Biosphärenpark Wienerwald. Zu gewinnen gab es umfangreiche Siegerpakete. Zusätzlich wurden unter allen bei der Siegerehrung anwesenden Teams „Glückspreise“ verlost.

## Öffentliche Grünraumgestaltung in Biosphärenpark Wienerwald Gemeinden

Am 30. März 2017 luden Biosphärenpark Wienerwald Management, Natur im Garten und die Stadtgemeinde Klosterneuburg zu einer Informationsveranstaltung zum Thema „öffentliche Grünraumgestaltung“ ins Rathaus Klosterneuburg ein. VertreterInnen aus rund zehn Gemeinden folgten der Einladung und tauschten sich mit den Vortragenden zu Hintergründen ökologischer Grünraumgestaltung und praktischen Erfahrungen aus. Neben einer theoretischen Einführung in das Thema, konnten sich die TeilnehmerInnen bei einer praktischen Vorführung von den erfolgreichen Maßnahmen selbst überzeugen. Dank der Motivation und des Innovationsgeistes zahlreicher WirtschaftshofmitarbeiterInnen ist es gelungen Vorzeige- und „Natur im Garten-Gemeinde“ zu werden. „Das Ziel ist es, bis 2020 alle Gemeinden in Niederösterreich mit ihren Parks und Straßenbegleitgrün als pestizidfrei erklären zu können“, führt Lhotka aus.

Zur Veranschaulichung, wie dies in Gemeinden umgesetzt werden kann, trugen die beiden Biosphärenpark Botschafter Stadtrat Mag. Roland Honeder und Umweltgemeinderat Leopold Spitzbart vor. Der Weg, den die

„Natur im Garten“-Gemeinde Klosterneuburg seit Juni 2015 eingeschlagen hat, ist ein beeindruckender. Das Ausbringen von Insektenunterkünften, Anlegen eines Naschgartens oder mehrerer extensiv bewirtschafteter Blumenwiesen, die Vergabe von Patenschaften für

Kreisverkehre oder ausgewählte Grünflächen sind nur einige Beispiele dafür. Die Ökologie in den Fokus der öffentlichen Grünflächengestaltung zu stellen bedeutet Veränderung. Sei es durch neue Erscheinungsbilder der Grünflächen, neue Aufgaben und Wegfallen ge-

wohnter Arbeitsschritte und somit eine Umverteilung des Personaleinsatzes bei den zu setzenden Maßnahmen oder in der Öffentlichkeitsarbeit.

„Sich für eine ökologische Grünflächengestaltung einzusetzen bedeutet insbesondere dies auch zu kommunizieren. Zahlreiche Anfragen, warum denn jetzt alles so „ungepflegt“ aussieht und selbst verwelkte Blumen stehen bleiben, haben uns besonders in den ersten Monaten begleitet“, führen STR Honeder und UGR Spitzbart nahezu gleichzeitig aus.

Als Resümee der Veranstaltung fasst Direktor Greisberger zusammen: „Der Biosphärenpark Wienerwald ist UNESCO Modellregion für nachhaltige Entwicklung. Durch Initiativen wie Natur im Garten kann ein Mehrwert für heutige und künftige Generationen erzielt werden. Klosterneuburg ist hier sicher ein großes Vorbild dem, so hoffen wir, weitere Gemeinden im Biosphärenpark folgen.“

Durch die Veranstaltung konnte das Bewusstsein bei den Biosphärenpark-BotschafterInnen auch in ihren Gemeinden künftig entsprechende Maßnahmen umzusetzen geschärft werden.



Leopold Spitzbart (Klosterneuburg), Ing. Robert Lhotka (Natur im Garten), Mag. Roland Honeder (Klosterneuburg), Dr. Herbert Greisberger (BPWW) und DI Harald Brenner (BPWW) heißen die BesucherInnen willkommen.



wikicommons/CC BY-SA 3.0\_Mantfred Werner



wikicommons/CC BY-SA2.5\_OH/Weh

# Entdecke die Vielfalt am „Tag der Artenvielfalt“ in Alland

Ein besonderes Highlight wartet am 9. und 10. Juni auf alle NaturfreundInnen, wenn das Biosphärenpark Wienerwald Management und die Marktgemeinde Alland zum „Tag der Artenvielfalt“ laden.

**ABENDFÜHRUNGEN – BEI VOLLMOND**  
Bereits am Freitagabend, 9. Juni, gibt es die einmalige Gelegenheit, zu später Stunde gemeinsam mit BiologInnen und ExpertInnen die heimische Natur zu erforschen. Kommen Sie mit uns auf eine Expedition zum Thema nachtaktive Tiere und Pflanzen und schauen Sie den ExpertInnen bei ihrer Arbeit über die Schulter. Wenn Sie schon immer wissen wollten, was ein Leuchtturm in einem Baumwipfel zu suchen hat oder wie eine Fledermaus klingt, dann besuchen Sie uns ab 20 Uhr in Alland. Die genauen Treffpunkte werden rechtzeitig auf der Website des Biosphärenpark Wienerwald bekannt gegeben.

**FAMILIENFEST ZUM „TAG DER ARTENVIELFALT“**  
Am Samstagnachmittag, 10. Juni 2017 erwartet die BesucherInnen des großen Familienfestes zum „Tag der Artenvielfalt“ ein

umfangreiches Programm rund um die heimische Natur. Neben Themenführungen zu Gewässern, Wald und Wiese können Sie sich bei den Infoständen diverser Umwelt- und Naturschutzorganisationen informieren und mit WissenschaftlerInnen in Kontakt treten. Die kleinen BesucherInnen können, bei eigenen Kinder- und Familienführungen, als Detektive die Geheimnisse der Wiesen aufklären oder den Wald und die Gewässer erforschen. Darüber hinaus wartet ein umfangreiches Kinder- und Bastelprogramm mit Rätselralley auf Sie. Stärken Sie sich auf der Kulinarikmeile bei nachhaltigen Produkten aus dem Wienerwald und lassen Sie mit uns den Abend bei einem Open Air Konzert gemütlich ausklingen.

Sie wollen mehr zum Tag der Artenvielfalt erfahren? Einen Eindruck erhalten Sie auf unserer Website und dem Youtube Kanal des Biosphärenpark Wienerwald.

Wir freuen uns darauf, Sie am 9. und 10. Juni in Alland in die Welt der Artenvielfalt entführen zu dürfen. Sie werden staunen, was es alles zu entdecken gibt.

## INFO

### TAG DER ARTENVIELFALT IN ALLAND

**Wann:** 9. und 10. Juni 2017  
**Wo:** Alland Zentrum, rund um die Parkgasse

**ABENDFÜHRUNGEN:**  
**Wann:** 9. Juni ab 20:00 Uhr  
Treffpunkte werden unter [www.bpwww.at](http://www.bpwww.at) bekannt gegeben

**FAMILIENFEST:**  
**Wann:** 10. Juni 2017 ab 13:00 Uhr  
**Wo:** Alland Zentrum, rund um die Parkgasse

**Hinweis:**  
Für die Umwelt bitten wir Sie öffentlich anzureisen. Die Veranstaltung wird nach den Richtlinien des Öko-events ausgerichtet.

**#Tag der Artenvielfalt**  
**#BiosphärenparkWienerwald**



wikicommons/CC0 1.0\_Herrmann Schachner



wikicommons/CC BY-SA 3.0\_Philipp Weigell



wikicommons/CC BY-SA 3.0\_Stefan Iefraer



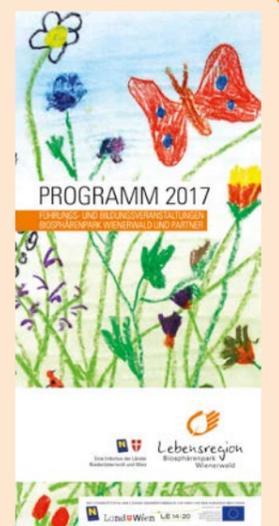
G. Kunz



G. Kunz

## PROGRAMMHEFT 2017

Natur- und Kulturinteressierte können im Biosphärenpark Wienerwald 2017 einiges erleben. Gemeinsam mit unseren Biosphärenpark-PartnerInnen bieten wir Ihnen ein vielfältiges Programm in unterschiedlichsten Interessensbereichen an. Wir führen Sie an die schönsten und artenreichsten Plätze im Biosphärenpark und ermöglichen allen TeilnehmerInnen ein breites Naturerlebnis- und Umweltbildungsprogramm. Sichern Sie sich ein Exemplar und bestellen Sie unter [office@bpwww.at](mailto:office@bpwww.at). Der Programmfolder ist ebenfalls im Besucherzentrum Lainzer Tiergarten und diversen Infostellen im Biosphärenpark Wienerwald erhältlich. Die Veranstaltungen finden Sie auch im Veranstaltungskalender auf der Website des Biosphärenpark Wienerwald unter [www.bpwww.at](http://www.bpwww.at) sowie das Programmheft zum Download.





I. Lemberger

## Österreichs Biosphärenparks im Austausch

**Anfang Februar** wurde das erste Info- und Abstimmungsgespräch der Biosphärenparks Österreichs abgehalten. Neben der laufenden internationalen Vernetzung fand erstmals auch ein planmäßiger nationaler Austausch statt. Gemeinsam mit den Verantwortlichen aus dem Großen Walsertal (Gründungsjahr 2000) und dem Salzburger Lungau und der Kärntner Nockberge (Gründungsjahr 2012) wurden aktuelle Herausforderungen und künftige Kooperationsmöglichkeiten besprochen. Im Mittelpunkt standen dabei die besonderen Leitprodukte der jeweiligen Biosphärenparks. Im Großen Walsertal ist dies der Walsertol, ein Bergkäse. Für den Lungau wird es in Kürze die Milch sein und in den Nockbergen hat sich insbesondere

das Nockfleisch etabliert. Bei uns im Wienerwald kann man wohl den Wein und seit letztem Jahr, sein anti-alkoholisches Pendant, den Traubensaft als eine Art Leitprodukt bezeichnen. Dem von der UNESCO für Biosphärenparks vorgegebenem Ziel im Bereich der Bildungs- und Bewusstseinsbildung aktiv zu sein, wird in allen Biosphärenparks insbesondere im Rahmen von Schulprojekten und -kooperationen nachgegangen.

Wenngleich vermutlich auch aufgrund der regionalen Strukturen etwas begünstigt, ist gerade im Bereich der Vermarktung und Darstellung regionaler Produkte und Dienstleistungen die Entwicklung im Großen Walsertal am weitesten fortgeschritten. Eine Online-Plattform

wird dort mit unterschiedlichsten Angeboten befüllt und Menschen haben die Möglichkeit sich zu treffen und auszutauschen.

Im Lungau wurde mit dem Sagenrucksack ein neues touristisches Angebot entwickelt, welches wandern und lesen miteinander verknüpft und attraktiv machen soll. Wir wünschen dem Projekt, dass es ebenso gut ankommt wie die Jubiläumswanderungen, anlässlich des zehnjährigen Bestehens des BPWW! Zudem wurden im Bildungsbereich die Kooperationen mit den Schulen gestärkt. Durch die Erfüllung von 13 Kriterien können Schulen im Biosphärenpark als Biosphärenpark-Schulen ausgezeichnet werden. Die Schulen verpflichten sich im Rahmen dieser Partnerschaft, Inhalte des Biosphärenparks

zu vermitteln und Lehrkräfte zu Workshops und Weiterbildungsveranstaltungen mit Biosphärenparkbezug zu entsenden.

In den Nockbergen konnte mit dem Managementplan ein beeindruckendes Produkt publiziert werden, das die geplante Entwicklung des Biosphärenparks, Leitbild, Zielsetzungen und Evaluierungspotenziale der nächsten zehn Jahre beinhaltet. Zudem konnte unter anderem ein Vorzeigeprojekt zur Lenkung, insbesondere des Winter-Tourismus und der damit verbundenen Freizeitaktivitäten, mit zahlreichen Stakeholdern initiiert werden. Ganz besonders freut uns, dass eines der Leuchtturmprojekte im BPWW, der Tag der Artenvielfalt, in den nächsten Jahren auch in den Nockbergen umgesetzt werden soll.

## Der Energie auf den Grund gegangen

**Der Klimaschutz und erneuerbare Energieträger** sind auch in Biosphärenparks immer ein aktuelles Thema. Dr. Herbert Greisberger, Direktor des Biosphärenpark Wienerwald und Geschäftsführer der Energie- und Umweltagentur Niederösterreich nimmt Stellung zum Klimaschutz in Biosphärenparks.

**Die Nutzung erneuerbarer Energie wird oftmals als konfliktär mit der Konzeptidee eines Biosphärenparks gesehen. Besteht dieser Konflikt?**

**Greisberger:** Es ist die Grundidee eines Biosphärenparks den Schutz der Natur mit wirtschaftlichen Entwicklungschancen und sozialen Aspekten zu verbinden. Im Zentrum steht daher der Ausgleich, teilweise auch widersprüchlicher Interessen und das Miteinander im Sinne einer zukunftsfähigen Entwicklung. Und gerade die Nutzung lokaler erneuerbarer Energieträger bietet in hohem Maße Chancen für eine positive, wirtschaftliche und soziale Entwicklung, aber auch für eine nachhaltige Entwicklung des Naturschutzes.

**Worin bestehen die Synergien zwischen Naturschutz und Klimaschutz?**

**Greisberger:** Klimaschutz zielt letztlich auf den Schutz der Biosphäre und die Aufrechterhaltung einer lebenswerten Umwelt des

Menschen ab. Aber auch in den konkreten Maßnahmen sind Klimaschutz und Naturschutz Partner am Weg in eine nachhaltige Zukunft. Denken Sie etwa an den Bereich der Energieeffizienz. Der effiziente Umgang mit Energie ist die erste und wichtigste Maßnahme im Sinne des Klimaschutzes und reduziert den Eingriff des Menschen in Ökosysteme. Synergien zwischen Klimaschutz und Naturschutz gibt es weiters im Bereich struktureller Maßnahmen wie einer klimafreundlichen Raumplanung, der Forcierung nachhaltiger

Mobilitätsformen wie Radverkehr oder öffentlichem Verkehr oder der Aufbau einer zukunftsfähigen Infrastruktur.

Gleiches gilt für die Einführung neuer Technologien wie etwa e-Autos, Passivhaustechnologien, die Umstellung der Straßenbeleuchtung auf LED oder dezentraler Photovoltaik-Anlagen.

**In der öffentlichen Wahrnehmung besteht jedoch das Bild eines Gegeneinanders der AkteurInnen.**



Pixabay

**Greisberger:** Über weite Strecken sind die Interessen des Naturschutzes und des Klimaschutzes deckungsgleich. Nicht zuletzt engagieren sich daher Menschen sowohl im Naturschutz als auch im Klimaschutz. Im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung ist es daher wichtig das Gemeinsame vor das Konfliktäre zu stellen. Ein gutes Beispiel ist hier der Biosphärenpark Großes Walsertal, als Mitglied im e5-Programm – dem europäischen Spitzenprogramm für Energieeffizienz und Klimaschutz –, welcher als erste Region Europas eine e5-Auszeichnung in Gold erhielt. Damit übernimmt das Große Walsertal eine herausragende Vorreiterrolle in Europa.

**Ist die Diskussion über Nutzungskonflikte daher überholt?**

**Greisberger:** Natürlich gibt es bei konkreten Projekten, etwa der Errichtung eines Windparks oder eines Wasserkraftwerkes, immer wieder unterschiedliche Standpunkte. Während die Kernzonen eines Biosphärenparks bewusst vollständig geschützt sind, ist die Abwägung der Interessen in Entwicklungszonen eines Biosphärenparks wichtig und legitim.

Aber bei allen Diskussionen sollten man das gemeinsame Ziel nicht aus den Augen verlieren, denn die Klimaveränderung stellt auch für die Natur eine der größten Herausforderungen dar.

# Entspannen wie die alten Römer in der Thermenregion

## Wasser ist der Urquell unseres Lebens.

Da ist es nicht weiter verwunderlich, dass wir uns gerade im warmen Wasser besonders wohlfühlen. Schon die alten Griechen wussten die Heilquellen der Natur für sich zu nützen. Und auch heute noch nutzen die Menschen die Heilquellen im Wienerwald. Nicht umsonst trägt die südliche Region des Wienerwaldes den Namen „Thermenregion“. Diesen erhielt das Gebiet rund um die heutige Kurstadt Baden aufgrund ihrer heißen, schwefelhaltigen Quellen. Bis heute zählen Baden und Bad Vöslau zu den beliebtesten Kurorten Österreichs. Ist doch der südöstliche Teil des Wienerwaldes nicht nur für seine ausgezeichneten Weine, sondern auch für sein Thermenangebot bekannt. Immerhin lässt es sich in den beiden Kurorten des Wienerwaldes wunderbar entspannen. Die Anfänge der Thermen lassen sich in die römische Antike zurückverfolgen. Vorläufer waren die öffentlichen Badehäuser, welche schon 400 v. Chr. existierten. Damals wurde

das tägliche Bad ein Fixpunkt des Lebens. Badehäuser dienten nicht nur der Hygiene, sondern auch als Ort an dem man sich traf und unterhielt. Die älteste Therme Roms ist die Agrippa Therme. Sie wurde 19 v. Chr. fertiggestellt. Thermen bestanden aus verschieden temperierten Räumen. Die meisten BesucherInnen folgten einen bestimmten Ablauf der Räume. Die Reihenfolge war jedoch für jeden frei zu wählen.

Die heutigen Thermenanlagen, wie in Baden und Bad Vöslau, dienen nur noch der Entspannung und Erholung. Das Angebot ist breit gefächert. So werden neben dem Warmwasserbecken meist Massagen, Kosmetikbehandlungen sowie Sportangebote bereitgestellt.

Das Wasser in Bad Vöslau stammt aus der Vöslauer Ursprungsquelle. Diese entspringt in 660 Metern Tiefe und ist durch seine Lage vor Verunreinigung und Umwelteinflüssen geschützt. Das Wasser zeichnet sich durch seinen Mineralstoffgehalt aus und entspringt



Alexander Utz - www.foto4me.at

mit einer erfrischenden Temperatur von 21° Celsius. Die Therme Bad Vöslau ist als Sommerfrischeort bekannt. Auf einem Areal von 45.000 m<sup>2</sup> lassen sich die heißen Sommertage gut überstehen.

Die Römertherme in Baden entnimmt ihr Wasser aus der Josefsquelle. Aus ihr entspringt das sogenannte „gelbe Gold“, ein

sehr schwefelhaltiges Wasser. Dieses hilft besonders bei der Behandlung von chronischen Krankheiten. Anders als in Bad Vöslau, hat Baden das ganze Jahr über geöffnet. Das Wasser entspringt in Baden mit einer Temperatur von 36° Celsius. Von Sportbecken bis hin zum Whirlpool ist für jeden Temperaturgeschmack etwas dabei.

# Einem Burnout vorbeugen – wieder ins Gleichgewicht kommen



Fotolia.com/Thomas Reimer

Das „Burnout-Syndrom“ (vom englischen Verb „to burn out“ – übersetzt „ausbrennen“) beschreibt einen andauernden Zustand körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung. Auslöser ist oftmals eine Häufung von Anforderungen und Belastungen, auf die wir mit unseren individuellen Fähigkeiten nicht ausreichend reagieren können. Während wir derartigen Situationen über einen kurzen Zeitraum hinweg durchaus gewachsen sind und uns wieder regenerieren, kommt es bei Dauerbelastung über Monate oder gar Jahre hinweg letztendlich zu körperlichen Symptomen. Die Meinungen der ExpertInnen, ob die Ursachen für ein Burnout wohl eher im beruflichen oder im privaten Umfeld anzutreffen seien, sind geteilt. Als erwiesen gilt, dass bestimmte Persönlichkeitseigenschaften, wie beispielsweise Ehr-

geiz und Perfektionismus, die Entstehung eines Burnouts noch begünstigen. So sind auch bestimmte Berufsgruppen häufiger betroffen, wie etwa ManagerInnen oder Personen in sozialen und pädagogischen Berufen, aber auch pflegende Angehörige. Prinzipiell kann jedoch jede/r durch extreme Belastung ohne ausreichende Möglichkeit zur Regeneration ein Burnout-Syndrom entwickeln.

## VON HOCH MOTIVIERT BIS AM BODEN ZERSTÖRT

Ein Burnout entsteht nicht von heute auf morgen, dementsprechend gibt es verschiedene Phasen, die Betroffene durchleben. Während am Beginn oft ein enormer Tatendrang steht, Aufgaben bestmöglich und unabhängig zu bewältigen, kommt es in weiterer Folge zur Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse. Frei-

zeit und soziale Kontakte verlieren nach und nach an Bedeutung. Selbst wenn Betroffene wahrnehmen, dass etwas nicht stimmt, verdrängen sie Konflikte und empfinden sie manchmal sogar als Bedrohung. In dieser Phase kann es zu ersten körperlichen Reaktionen kommen. Im weiteren Verlauf verändert sich die persönliche Wahrnehmung, das Selbstwertgefühl wird über die Tätigkeit definiert und einstmals Wichtiges verliert an Bedeutung. Probleme werden verleugnet bis hin zum kompletten sozialen Rückzug. Erst relativ spät wird die Wesensänderung auch für andere deutlich sichtbar, selbst nimmt man sich kaum noch wahr.

## EINMAL MEHR GILT – VORBEUGEN IST BESSER ALS HEILEN

Eine Möglichkeit, den Stress im Körper auch „sichtbar“ zu machen, ist die sogenannte „HRV-Messung“ (Herzratenvariabilitäts-Messung), die in Kombination mit einem Stress-Fragebogen rasch Aufschluss über die individuelle Stressbelastung macht.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, sich ganz bewusst mit der eigenen Lebenssituation zu befassen und beispielsweise wieder zu entdecken, was man genießen kann. Und nicht zu vergessen – gerade in der wärmeren Jahreszeit lockt uns Wald und Natur förmlich an, darin Erholung zu finden.

## BUCH-TIPP

### Keine Zeit für Burnout

#### „Acht Anregungen zum Perspektivenwechsel mithilfe von Wald und Natur“

In acht Kapiteln animiert die Autorin dazu, sich einen Ideenspeicher aus den ganz persönlichen Wertvorstellungen und Dingen zu schaffen, um daraus in schwierigen Lebenssituationen neue Kraft zu schöpfen. Praktischerweise beinhaltet dieses Buch immer wieder Platz für Notizen, die es auch zu einem späteren Zeitpunkt erleichtern, Gedanken wieder aufzugreifen oder um Ideen fortzuführen. Zu jedem Kapitel wird ein Ausflug in die Natur mit einer leicht nachvollziehbaren waldpädagogischen Anregung angeboten. Abgerundet wird diese erstmalige



Kombination einer persönlichen „Bestandaufnahme“ mit Waldpädagogik durch Wissenswertes zu Österreichs Wald und stimmige Bilder. Das Format soll dazu verführen, das Buch gleich in die Ausflugstasche zu packen und schon kann es

losgehen. Noch mehr Eindrücke finden Sie unter [www.zeitreif.at](http://www.zeitreif.at)

**Zur Person:** Regina Reiter, lebt mit ihrer Familie in Purkersdorf, ist Mitarbeiterin der Österreichischen Bundesforste und Trainerin im Bereich Persönlichkeitsentwicklung.

Neuerscheinung. Regina Reiter, ISBN: 978-3-831-61981-8, 18,90 Euro, Hardcover, 144 Seiten, Utz Verlag, München.

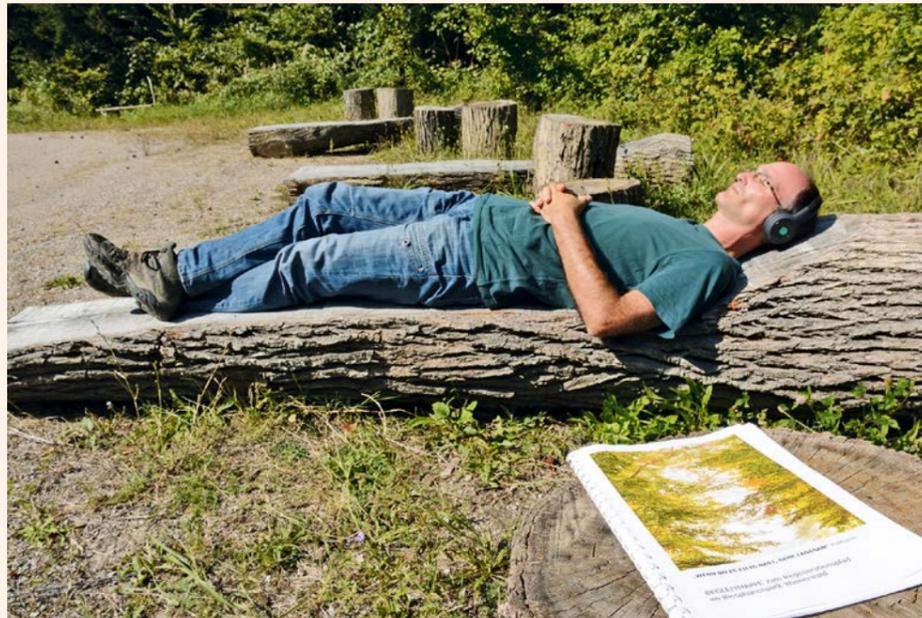
# Neuer Regenerationsspfad im Biosphärenpark Wienerwald

**Der Aufenthalt in der Natur** fördert unser Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Pünktlich zu Frühlingsbeginn finden NaturliebhaberInnen und jene, die es noch werden wollen, ein neues Angebot im Biosphärenpark Wienerwald. Dieses neue Angebot in der Region wurde eigens von den Österreichischen Bundesforsten (ÖBf) entwickelt und widmet sich als angeleitetes Naturerlebnis ganz der Regeneration und Anregung im Wald.

## „REGENERATION UND ANREGUNG IM WALD“, EIN FÜHRUNGSANGEBOT FÜR ERWACHSENE

Es richtet sich an Erwachsene, die die Natur dazu nutzen möchten, um neue Perspektiven auf ihre Lebenssituation zu gewinnen und schwierige Situationen aus eigener Kraft bewältigen zu können.

Die rund 2 km lange Wegstrecke liegt inmitten des Biosphärenpark Wienerwald im Raum Untertullnerbach, genauer gesagt auf Bundesforste Flächen im Irenental. Entlang eines speziell entwickelten Pfades erfahren die TeilnehmerInnen viel über sich selbst. Dabei liefert die positive Wirkung des Waldes eine Atmosphäre der Entspannung und des Wohlbefindens. Waldpädagogische Methoden und eigens entworfene Holzelemen-



G. Weiss

te unterstützen die regenerative Wirkung des Naturerlebnisses.

Interessierte Personen haben die Möglichkeit, sich bei begleiteten Führungen in Kleingruppen auf das Experiment einzulassen, im Wienerwald Kraft zu schöpfen. Die Strecke ist leicht begehbar und öffentlich gut erreichbar. Ein exklusiv für die TeilnehmerInnen entwickeltes Skriptum bietet die Möglichkeit, die persönlichen Erfahrungen nachhaltig zu

festigen und auszubauen. Haben auch Sie Interesse den Regenerationsspfad auszuprobieren? Informationen zu den Führungen und dem Pfad selbst finden Sie im themenspezifischen Folder „Der Regenerationsspfad im Biosphärenpark Wienerwald“. Der Folder ist erhältlich im Büro des Biosphärenpark Wienerwald, den Österreichischen Bundesforsten und als Download unter [www.bpww.at](http://www.bpww.at).

## INFO

Die **genauen Termine** finden Sie auf der Website des Biosphärenpark Wienerwald und im Programmheft 2017. Spezialführungen finden in Kleingruppen zu max. sechs Personen statt und können unter [biosphaerenpark@bundesforste.at](mailto:biosphaerenpark@bundesforste.at) gebucht werden.



# Routen für mobilitätseingeschränkte Menschen

**Der Biosphärenpark Wienerwald** ist weit über seine Grenzen für seine große landschaftliche Vielfalt bekannt und ist ein beliebtes Naherholungs- und Ausflugsgebiet. Die einzigartige Kulturlandschaft erfährt man am besten, indem man selbst auf Entdeckungsreise geht. Für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ist die Erschließung des Naturraums oft nur sehr schwer oder gar nicht zu bewerkstelligen. Unter der Vielzahl an angebotenen Wanderwegen sind in den seltensten Fällen auch solche, die den Anforderungen an eine barrierefreie Umwelt genügen.

Der Begriff Barrierefreiheit wird am ehesten mit Menschen im Rollstuhl in Verbindung gebracht. Es lassen sich jedoch Überschneidungen in den Bedürfnissen der Rollstuhl-

fahrerInnen mit jenen von Familien mit Kinderwägen sowie SeniorInnen feststellen. Das BPWW Management hat sich zum Ziel gesetzt, die Bedürfnisse und Erwartungen unterschiedlicher Nutzergruppen zu identifizieren. Wege und Ausflugsziele in der Natur werden auf Zugänglichkeit und Nutzbarkeit überprüft und ausführlich beschrieben. In einem ersten Schritt soll dieses Angebot besonders RollstuhlfahrerInnen dienen, die in üblichen Wanderkarten nicht alle Informationen finden, die sie benötigen. Grundsätzlich soll sich jeder Mensch allein und ohne fremde Hilfe orientieren, auf den Wegen fortbewegen sowie die begleitende Infrastruktur nutzen können. Es ist allerdings nicht realistisch, dass alle Naturräume auch tatsächlich für alle Menschen zugänglich sind. „Wir kön-

nen keine barrierefreien Wege versprechen. Aber wir wollen mobilitätseingeschränkten Menschen auch nicht vorschreiben, welche Wege sie benutzen können. Anhand des Informationsangebotes soll jeder selbst entscheiden können, welche Wege für einen Ausflug in die Natur geeignet sind“, so Biosphärenpark Direktor Dr. Herbert Greisberger.

Zu einer Beurteilung potentieller Routen werden Informationen zur Wegbeschaffenheit sowie der Infrastruktur benötigt. Es wird schnell ersichtlich, welche große Herausforderung das Auffinden passender Wege ist. Für FußgängerInnen unwesentliche Merkmale können für RollstuhlfahrerInnen Ausschlusskriterien darstellen. Berücksichtigt werden müssen u.a. die minimale Wegbrei-

te, die maximale Steigung, die Anzahl und Höhe von Stufen sowie der Bodenbelag. Die Erreichbarkeit eines Weges oder Ausflugsziels hängt auch von dem Vorhandensein von barrierefreien Parkplätzen bzw. Haltestellen in der unmittelbaren Umgebung ab. Ebenso müssen Toiletten, Gaststätten und Informationstafeln auf deren Zugänglichkeit geprüft werden.

Eine detaillierte Auflistung der Kriterien ist u.a. in der ÖNORM B1600 nachzulesen. Ausführliche Informationen stehen ab Mitte des Jahres unter [www.bpww.at](http://www.bpww.at) zur Verfügung. Kennen auch Sie geeignete Routen im Wienerwald? Freuen wir uns über Ihre Zuschrift unter [office@bpww.at](mailto:office@bpww.at). Gerne sind wir auch telefonisch unter 02233/54 187 für Sie erreichbar.



Fotolia/Maria Sbytova



BPWW/W. Schranz

# Landschaft verbessert menschliche Gesundheit

**Deutschland, Finnland, Nepal,** Niederlande, Polen, USA. Das sind nur einige der Länder, aus denen ExpertInnen im Mai nach Wien reisten. Grund dafür war die 3. Internationale Konferenz „Landscape and Human Health: Forests, Parks and Green Care“, die vom 17.–19. Mai 2017 in Wien stattfand. Die Konferenz wurde vom Bundesforschungszentrum für Wald (BFW) und dem Institut für Landschaftsentwicklung, Erholungs- und Naturschutzplanung der Universität für Bodenkultur Wien (BOKU) veranstaltet.

Was verband nun die internationalen TeilnehmerInnen dieser Konferenz? Sie alle beschäftigen sich auf wissenschaftlicher und/oder praktischer Ebene mit den Auswirkungen von Aufenthalten in der Landschaft sowie landschaftsbasierten Green Care-Angeboten auf die menschliche Gesundheit und das Wohlbefinden. Green Care als Sammelbegriff fasst Interaktionen und Aktivitäten zwischen Mensch, Tier und Natur zusammen. Green Care-Interaktionen und -Aktivitäten verfolgen gesundheitsfördernde, soziale oder pädagogische Ziele. Durch Green Care angesprochen werden sollen: Kinder, Jugendliche, ältere Personen, Menschen mit Behinderung, Menschen mit psychischen und physischen Erkrankungen sowie arbeitsmarktfremde Personen.

Den geselligen Auftakt der Konferenz machte der sogenannte Icebreaker, der am 17. Mai am BFW stattfand. Führungen durch den Schlosspark Schönbrunn sowie Nachtführungen durch den Tiergarten Schönbrunn rundeten das Programm ab. Am 18. und 19. Mai fand die eigentliche Konferenz in der Diplomatischen Akademie in Wien statt. Dort standen Präsentationen und Posterbeiträge auf dem Programm.

Ein besonderes Highlight stellten die Hauptvorträge, sogenannte Keynote Speeches, von ExpertInnen aus Großbritannien und Südkorea dar. Am zweiten und letzten Konferenztag führten Exkursionen in den Wienerwald, begleitet von ExpertInnen des Biosphärenparks. Die ExkursionsteilnehmerInnen bekamen Einblicke in die Landschaft und Initiativen, die Mensch und Gesundheit in den Fokus rücken. Eine Exkursion führte

zu den Bio-Bauernhöfen „Passet-Jandrasists“ und „3er-Hof“. Am Hof Passet-Jandrasists wird Menschen mit Behinderung in Kooperation mit dem Verein „Wert:Volles:Schaffen“ eine Tagesstruktur geboten, wodurch sinnvolle Beschäftigungen in der Landwirtschaft, mit Tieren und im Garten ermöglicht werden. Der 3er-Hof setzt abseits vom Biobetrieb auch auf soziales Engagement: Eine hofeigene Backstube bietet einer Gruppe von Menschen mit Lernschwierigkeiten und Behinderung des Vereins „Jugend am Werk“ Begleitung von Menschen mit Behinderung GmbH neue Beschäftigungsmöglichkeiten. Die zweite Exkursion führte zur Kindergruppe „Die Gatschhüpfen“, die vom Verein „Naturkindergruppe am Himmel“ betrieben wird. Die Kinder verbringen den Großteil ihres Tages im Freien, ähnlich wie in einem Waldkindergarten. Ein weiteres Ziel war die „Caritas am Himmel“, ein Tageszentrum für Menschen mit Behinderung, in dem sie unter anderem in einer Bio-Gärtnerei Kräuter und Obst selbst anbauen, verarbeiten und verkaufen können.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.landscapeandhealth.at](http://www.landscapeandhealth.at).

## INFO

**Die Konferenz wird organisiert von:** Bundesforschungszentrum für Wald (BFW), Universität für Bodenkultur (BOKU), Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik (HAUP) und Federal Institute for Less-favored and Mountainous Areas.

Die Konferenz „Landscape and Human Health“ ist Teil des Projekts Green Care WALD Diversifizierung, welches durch das österreichische Programm für ländliche Entwicklung 2014–2020 gefördert wird.

Mehr Infos unter [www.bfw.ac.at/greencarewald](http://www.bfw.ac.at/greencarewald)



Ein Blick hinter die Kulisse: **Interview mit Renate Eder** vom Institut für Landschaftsentwicklung, Erholungs- und Naturschutzplanung, BOKU

### ☞ Warum eine Konferenz zum Thema „Landschaft und Gesundheit“?

**Eder:** Forschungen zeigen, dass der Aufenthalt in Naturlandschaften und naturnahen Kulturlandschaften positiv für das Wohlbefinden und die Gesundheit ist. Obwohl großes landschaftliches Potenzial vorhanden wäre, mangelt es noch an entsprechenden gesundheitsorientierten Angeboten. Grund dafür ist unter anderem die fehlende Kommunikation von wissenschaftlichen Ergebnissen an „die Praxis“. Ziel der Konferenz war es daher, Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis zusammen zu bringen, um die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse auszutauschen und Ideen für innovative, gesundheitsorientierte Angebote zu entwickeln.

### ☞ Ist das die erste Konferenz zum Thema Landschaft und Gesundheit?

**Eder:** Nein. In der Schweiz gab es bereits zwei internationale Tagungen dazu (2009 & 2012) und in Österreich hat 2011 eine Tagung zu Wald und Gesundheit stattgefunden. Die Idee wäre, eine Tagungsreihe zu etablieren, um die Vernetzung zwischen Wissenschaft und Praxis zu forcieren.

### ☞ Lassen sich die Konferenzbeiträge kurz zusammenfassen?

**Eder:** Viele Vorträge hatten die Wirkungen eines Aufenthalts in der Landschaft auf Wohlbefinden und Gesundheit zum Inhalt. Die Forschungsergebnisse unterschiedlichster Landschaften wurden dabei vorgestellt: Angefangen von Wald, Wiesen bis hin zu Almen und Gewässern. Auch Methoden, wie sich Gesundheitswirkungen überhaupt messen lassen, wurden präsentiert – eine für die Wissenschaft große Herausforderung. Ein zweites Thema stellten Studien im Zusammenhang mit Green Care-Angeboten dar. Gartentherapie oder tiergestützte Angebote sind nur einige der Beispiele, die hier vorgestellt wurden. Der dritte Schwerpunkt um-



R. Eder

fasste schließlich Beiträge zur interdisziplinären Kommunikation und Entwicklung von politischen Strategien hinsichtlich Landschaft und Gesundheit.

### ☞ Warum wurde gerade der Biosphärenpark Wienerwald für die Exkursionen ausgewählt?

**Eder:** Allein ein Aufenthalt in der vielfältigen Kulturlandschaft des Biosphärenparks Wienerwald wirkt positiv auf das Wohlbefinden und die menschliche Gesundheit – wie eine an unserem Institut durchgeführte Studie zeigte. Außerdem gibt es im Biosphärenpark bereits innovative Angebote zum Thema Landschaft und Gesundheit.

## TAGUNGSBAND UND FILM ALS NACHLESE

Sie konnten an der Konferenz nicht teilnehmen? Kein Problem. Zum einen finden Sie im Tagungsband die Zusammenfassungen der Referate und Poster. Zum anderen werden die wichtigsten Aussagen und Eindrücke im Rahmen eines Videos präsentiert. Beides über die Konferenz-Homepage abrufbar.



Jandrasits



BFW/W.S. Wagner



S. Wagner



wikicommons/CC BY-SA 3.0\_Gryffindor

# Apothekeneigene Hausspezialitäten

**Die von Apotheken** eigens hergestellten Salben, Tees oder Hustensäfte zählen seit 2010 zum Immateriellen Kulturerbe. Unter Immateriellen Kulturerbe versteht man Traditionen, Handwerke, Künste, Dialekte und das Spielen von Instrumenten. All diese Dinge zeichnen das Kulturerbe einer Gesellschaft aus. Sie werden von Generation zu Generation weitergegeben und gegebenenfalls auch verändert. Die Bezeichnung Immaterielles Kulturerbe wird von der UNESCO-Kommission vergeben.

In Österreich gibt es insgesamt 96 Immaterielle Kulturerbe. Man unterscheidet zwischen den Kategorien „Mündliche überlieferte Ausdrucksformen“, „Darstellende Künste“, „Gesellschaftliche Praktiken, Rituale und Feste“, „Wissen und Praktiken im

Umgang mit der Natur und dem Universum“ sowie „Traditionelle Handwerkstechniken“. Eines dieser Kulturerben sind die apothekeneigenen Hausspezialitäten. Das Wissen über die Herstellung von Arzneispezialitäten und ihre Verwendung pflegen die ApothekerInnen seit vielen Generationen. Früher wurden die Rezepturen dieser Tradition mündlich weitergegeben, später in eigenen Rezeptbüchern aufgezeichnet, um das Fachwissen über Heilmittel und Heilwissen zu erhalten. Neben dem Wissen über die Herstellung sind auch spezielle Geräte und das handwerkliche Know-How erforderlich, um aus verschiedenen Wirk- und Hilfsstoffen die Arzneien herzustellen. Jede Apotheke hat ihre eigenen Arzneispezialitäten und diese Erzeugnisse dürfen auch nur in der Apotheke abgegeben werden,

in der sie hergestellt werden. Die Apothekeneigenen Hausspezialitäten tragen zur Identität der Apotheke, manchmal sogar einer ganzen Region bei und helfen durch ihre erfolgreiche Wirkung die Kunden zu binden, besonders beliebt sind verschiedene Teemischungen.

Die heutigen Gesetze bezüglich „Apothekeneigenen Arzneispezialitäten“ machen es Apotheken immer schwerer ihre eigenen Produkte anzubieten. Wenn eine Apotheke ihre Produkte anbieten will, so müssen die Inhaltsstoffe im Labor geprüft werden. Die Regeln für die Zulassungen von Arzneispezialitäten wurden in den letzten Jahren deutlich verschärft, es sind jetzt detailliertere Laboruntersuchungen für alle Inhaltsstoffe notwendig, die deutlich mehr Kosten verursachen. Ebenso wurden die Vorschriften für

die Verpackungen EU konform angeglichen. Das alles führte dazu, dass seit 2010 mehr als die Hälfte aller Registrierungen für Arzneispezialitäten erloschen sind. Es scheint eine unterstützende Lösung für ein Laborverfahren gefunden worden zu sein, aber dennoch geht die Zahl der Spezialitäten offenbar immer noch zurück.

Trotz dieser scharfen Gesetze existieren im Wienerwald noch ein paar Apotheken, welche ihre hauseigenen Produkte anbieten. So führt zum Beispiel die Alte Stadtapotheke „Zum heiligen Othmar“ in Mödling eigenen Hustensaft und Hustentee, sowie Schwedenbitter „Marke Othmar“. In der Alt Hietzinger Apotheke werden gesundheitsstärkende Elixiere, Tees sowie Magenbitter und Schwedentropfen hergestellt.

## KOMMENTARE

**In der Region** des Biosphärenpark Wienerwalds wird die beste regionale Nahversorgung geboten, von den Lebensmitteln unserer Bäuerinnen und Bauern bis zu regionalen Gesundheitsversorgung, Erholung und Prävention. Der Wienerwald bietet zahlreiche Möglichkeiten, um in der Natur Erholung und Entspannung zu finden: Ob beim Besuch einer der zahlreichen Ausflugsziele am Wochenende mit der Familie, beim Laufen oder Mountainbiken oder in etwa beim ruhigen Abendspaziergang.

Aber auch ein Aufenthalt in der allseits beliebten und bekannten Thermenregion im südlichen Teil des Wienerwaldes, rund um die Kulturstädte Baden und Bad Vöslau, trägt zur Gesundheit und Entspannung bei. Die dort vorherrschenden gesundheitsfördernden, schwefelhaltigen Quellen locken viele Entspannung suchende Besucherinnen und Besucher an. Nicht zuletzt versorgen viele Bio-Betriebe wie Imkereien oder Weinbauern aber auch kleine Unternehmen im Bereich der Naturkosmetik und Heilkräuter unsere Bevölkerung mit hochwertigen Produkten, die sich wiederum positiv auf Wohlbefinden und Gesundheit auswirken.



Weinfranz

**Dr. Stephan Pernkopf**  
LH-Stellvertreter in der  
Niederösterreichischen Landesregierung



PID / Votava

**Mag. Ulli Sima**  
Stadträtin  
für Umwelt und Wiener Stadtwerke

Die Wienerinnen und Wiener wissen es und zahlreiche Studien belegen: Wien ist eine der lebenswertesten Städte weltweit.

Der Wienerwald als grüne Lunge trägt hier wesentlich zur guten Lebensqualität bei. Als Erholungsraum für die Wiener Bevölkerung und als wichtiger Lebensraum für viele Tier- und Pflanzenarten ist er ein wahrer „Zufluchtsort“, um sich zu erholen und neue Energie zu tanken. Die Wiener und Wienerinnen sind eingeladen, sich regelmäßig zu bewegen, frische Waldluft zu tanken, Pflanzen und Tiere zu beobachten und auf diese Weise für ihre Gesundheit und für ihr Wohlbefinden zu sorgen. Wir wollen die enorme Bedeutung des Wienerwaldes ganz besonders auch unseren Kindern und Jugendlichen näher bringen und stellen dazu Familien, Kindergärten und Schulen unterschiedlichste Bildungsangebote bereit, die sich im EULE-Umweltbildungsprogramm der Stadt Wien finden. Gemeinsam wollen wir unsere Grünen Lungen schützen.

Wien ist eine wachsende Stadt und unsere Aufgabe ist es, Grün- und Erholungsraum auch für die nächsten Generationen auszubauen und zu sichern – und genau das werden wir auch tun!

# Expertengespräch zur Traditionellen Europäischen Medizin (TEM)

**Immer mehr Menschen**, vor allem solche mit chronischen Erkrankungen – suchen ihr Heil in Methoden der ganzheitlichen Medizin. Dabei steht der Wunsch im Vordergrund, nicht nur die Symptome der Krankheit zu bekämpfen, sondern den Menschen in seiner „ganzen“ Vielfalt zu behandeln und so die Gesundheit wiederherzustellen.

Zu dieser so genannten Ganzheitsmedizin gehört auch die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) – ein nicht scharf definierter Begriff, unter dem eine Reihe von Behandlungsmethoden zusammengefasst werden (wie in etwa Schröpfen, die Humoralpathologie, Klostermedizin, Heilpflanzen nach der Signaturenlehre, Wasseranwendungen und Spezialmassagen). Zur Traditionellen Europäischen Medizin werden häufig die Kneipp-Medizin, die Naturheilkunde, die anthroposophische Medizin und die Homöopathie gerechnet.

Auf Basis der Säftelehre soll bei der TEM die individuelle Konstitution eines Menschen gestärkt, Dysbalancen reguliert und dessen Selbstheilung aktiviert werden. Die Zusammenschau mit aktuellen Lebensumständen, aber auch im Wechselspiel mit Jahreszeit, Umwelt, Klima, und Lebensphase spielt dabei eine große Rolle. Oft wird die TEM auch begleitend zur Schulmedizin eingesetzt.

**Dr. Gebhard Breuss**, Ganzheitsmediziner mit eigener Praxis in Wien, beantwortet uns

im Expertengespräch Fragen zur Wirkungsweise, Methoden und Vorteile der Traditionellen Europäischen Medizin.

**Welchen positiven Einfluss hat die Natur auf die Gesundheit des Menschen? Sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht?**

**Breuss:** Alle spüren den Unterschied zwischen drinnen sein mit geöffneten Fenstern und draussen sein: die zwischen Erde und Stratosphäre stehenden elektromagnetischen Schumann-Wellen gehören zum Wohlfühlen dazu, werden als 60 Hz-Frequenz auch in der ISS (steht für International Space Station, eine bemannte Raumstation, die in internationaler Kooperation betrieben und ausgebaut wird, Anm. der Red.) nachgemacht. Am Strand sind sie am stärksten ausgeprägt. Unsere Seele staunt über die Natur, die viel grösser ist als wir Menschlein. Die Natur ist ein ständiger Lehrmeister für das Staunen. Sie lehrt uns auch, wie sie selbst Normverlust ausgleichen, Schwankungen und Störungen kompensieren kann.

**Traditionelle Europäische Medizin (TEM), was ist das? Was steckt hinter diesem Begriff?**

**Breuss:** Mit TEM wird die Sorge um Gesundheit auf natürlichem (physiologischem) Weg

bedient. Traditionelle Heilweisen wurden geprüft und werden beim Kampf gegen lästige Beschwerden und schwere Krankheiten geschätzt. Medizin mit der Natur ist viel leichter als Medizin gegen die Natur (z.B.: Antibiotika gegen kränkende Lebewesen).

**Die Traditionelle Europäische Medizin arbeitet unter anderem auch mit Pflanzen, die in diversen Zubereitungsformen angewandt werden, als Tees, Auszüge und ähnliches. Welche gesundheitliche Wirkungen werden dabei von den natürlichen Produkten auf den menschlichen Körper erwartet bzw. erzielt?**

**Breuss:** Heilende und vorbeugende Wirkungen bringen Pflanzen durch Spannungsregulierung zustande: tonisieren (stärkend, Anm. der Red.) und detonisieren (senkend, Anm. der Red.) sind die traditionellen Begriffe für die Wirkung auf alle Organsysteme des Menschen. Aromatherapie für die Seele, Bitterstoffe für den Verdauungstrakt, Entzündungsbremsen für alle Schleimhäute. Hippokrates meinte: lasst die Nahrung eure Medizin sein.

**Eine weitere Schiene der Traditionellen Europäischen Medizin ist die Bewegung? Welchen Effekt kann Bewegung in der Natur auf die Gesundheit des Menschen haben?**

## ZUR PERSON



**Dr. Gebhard Breuss** (65 Jahre) ist Ganzheitsmediziner mit eigener Praxis und den Schwerpunkten Psychosomatik, Chirotherapie und Ernährung. Er publiziert in verschiedenen medizinischen Wochenschriften zu den Themen Phytotherapie, Reduktionsdiäten, Vitamine als Medikamente, Ordnungstherapie nach Kneipp und Wundheilung mit Zucker. Außerdem ist er Vorstandsmitglied der österreichischen Gesellschaft für Kneipp-Medizin, Gründungsmitglied der österreichischen Gesellschaft für Orthomolekulare Medizin sowie der österreichischen Ärztesellschaft für Traditionelle Europäische Medizin (TEM).

**Breuss:** Bewegung in einem Rhythmus überträgt diese heilsame Basisfunktion auf verschiedene Hirnanteile. Auf diese Weise führt Tanzen, Singen, Pilgern und Wandern zu uns selbst, zum Abschalten von Stress und verbindet uns mit anderen Menschen.

# Gewässerkartierungen im Biosphärenpark Wienerwald

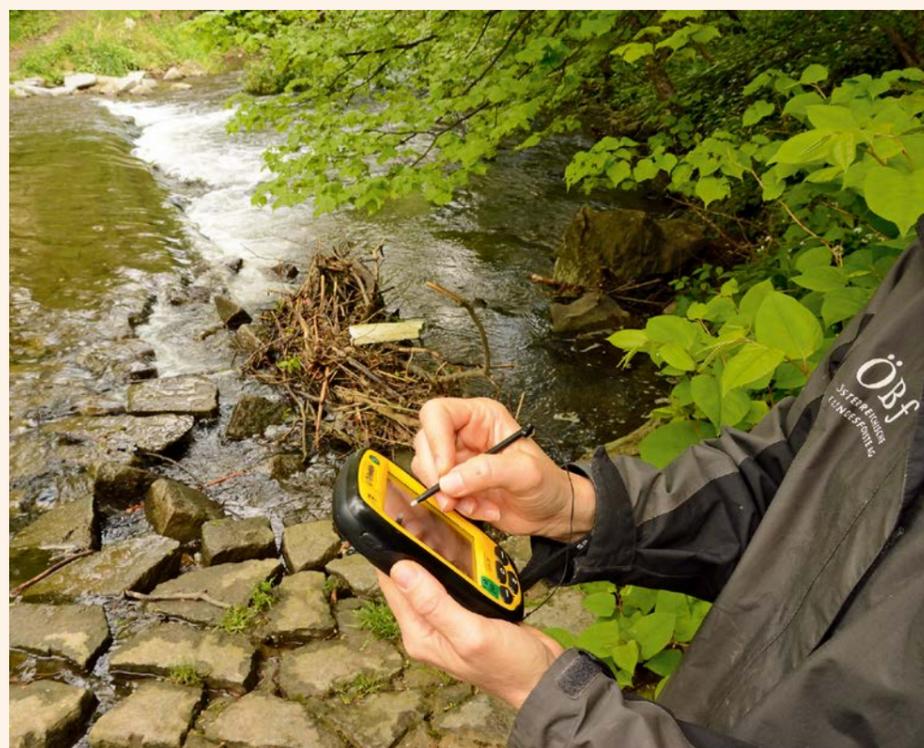
**Im Rahmen der Erarbeitung** des Biosphärenpark Zukunftskonzepts 2020 wurde klar aufgezeigt, dass bereits umfassende naturräumliche Daten über Kernzonen und Offenland erhoben worden waren. Der wichtige Lebensraum Gewässer war jedoch bislang nicht untersucht worden. Das Biosphärenpark Management stellt sich nun der Herausforderung, wichtige Grundlageninformationen zu den Fließgewässern zu erheben.

Seit Mai 2017 findet eine hydromorphologische Kartierung der Fließgewässer und uferbegleitenden Neophyten-Vegetation im Rahmen einer Kooperation von Österreichischen Bundesforsten, Land Niederösterreich und Biosphärenpark Management statt. Die Erhebungen finden entlang der rund 1.700 Fließkilometer ausschließlich untertags statt und ziehen keine Beeinträchtigung der Bevölkerung nach sich. Insbesondere bei Gewässern in siedlungsnahen Bereichen ist die Unterstützung der EigentümerInnen jedoch erwünscht, beispielsweise, wenn die KartiererInnen entlang privater Gärten unterwegs sind und in Sonderfällen um den Zutritt zu Gartenflächen ersuchen, um die Gewässerbeschaffenheit im Fall von schwer zugänglichen Uferbereichen beurteilen zu können. Sämtliche KartiererInnen führen ein offizielles Schreiben über ihre Tätigkeit mit sich und können sich als MitarbeiterInnen der Bundesforste ausweisen.

## WAS FÜR DATEN WERDEN IM ZUGE DER AUFNAHMEN GESAMMELT?

Unter Hydromorphologie versteht man die Struktur von Gewässern. Dazu zählen sowohl natürlich entstandene Formen (z. B. Kiesbänke, Strömungs- und Substratunter-

schiede, Uferbuchten und -sporne, Totholz) als auch vom Menschen eingebrachte Strukturen (Querbauwerke, Uferbefestigungen, Begradigungen, ...), der Gewässerverlauf und vieles mehr. Vom Vorhandensein einer vielfältigen Gewässerstruktur und ihrer Na-



**MitarbeiterInnen der ÖBf erheben ab Mai 2017 wichtige Grundlageninformationen zu den Fließgewässern im BPWW.**

turne sind zahlreiche Gewässerorganismen abhängig. Die Hydromorphologie ist neben der Gewässerchemie und den im und am Gewässer lebenden Organismen die dritte wesentliche Basiskomponente, um den Zustand von Fließgewässern als Lebensraum beurteilen zu können. Auf den Ergebnissen aufbauend, können, gemeinsam mit den GrundeigentümerInnen, Möglichkeiten zur strukturellen Verbesserung und Erhaltung formuliert und umgesetzt werden. Zudem liefern die Ergebnisse eine wichtige Grundlage zur systematischen Erhebung von Gewässerorganismen.

Erhoben werden auch Neophyten, Pflanzen, die in Gebieten eingewandert bzw. vom Menschen eingebracht sind, in denen sie nicht heimisch waren. Invasive neophytische Arten wie Staudenknöterich und Himalaya-Springkraut scheinen durch ihre massive Ausbreitung die heimische Vegetation zu bedrohen. Sie sind heute an zahlreichen Fließgewässer-Ufern verbreitet. Durch ihre Konkurrenzkraft bilden sie häufig große Reinbestände und verändern die Lebensraumbedingungen entlang der Gewässer stark. Nur bei umfassender Kenntnis über ihre Verbreitung entlang eines Gewässers können Maßnahmen strategisch geplant und der Erfolg lokaler Bekämpfungsmaßnahmen beurteilt werden.

# Gesundheit und Wohlbefinden in Biosphärenparks



**Biosphärenpark Landschaften** sind die Grundlage für die menschliche Gesundheit. Gerade heutzutage, wo oft schon junge Menschen an den Folgen einer bewegungsarmen Lebensweise wie Fettleibigkeit oder Burnout leiden, sind die Leistungen einer intakten Landschaft mit herausragender Biodiversität für Gesundheit und Wohlergehen (Ökosystemleistungen) von großer Bedeutung.

Anne-Caroline Prevot, die Leiterin des Teams für Ökosoziale Forschungen am Zentrum für Ökologie und Naturschutzwissenschaften am Nationalen Museum für Naturgeschichte in Paris und Vizepräsidentin des Französischen MAB Komitees, erstellte aufgrund ihrer Forschungen das Konzept für den partizipativen Workshop „Die Verbindung des Menschen zur Natur, das menschliche Wohlbefinden und die Erhaltung der Biodiversität“ für das EuroMAB 2017 bei dem sie den Vorsitz übernahm.

Aufgrund des Vortrags und der Mitarbeit beim Workshop „Biosphärenpark Landschaften für Gesundheit und Wohlbefinden“ der Österreichischen Delegation beim EuroMAB 2015 in Estland und seiner Erfahrung mit Projekten wie „Wirtschaft und Natur in

Niederösterreich“, Green Care und dem Bildungsnetzwerk im BPWW, wurde Christian Diry eingeladen, thematisch passende Projekte aus dem BPWW, wie das Forschungsprojekt „Biosphärenpark-Landschaften und ihre Bedeutung für die Gesundheit: Analyse des Potenzials des Biosphärenpark Wienerwald hinsichtlich Lebensqualität und subjektivem Wohlbefinden“, von Assoc. Prof. Dr. Arne Arnberger vom Institut für Landschafts-

entwicklung, Erholungs- und Naturschutzplanung an der BOKU Wien, der auch den Vorsitz des österreichischen MAB Komitees inne hat, vorzustellen und den Workshop mit zu betreuen.

Der Workshop beschäftigt sich mit der Vorstellung in der westlichen Welt, dass die menschliche Entwicklung unabhängig von der Dynamik der Natur steht. Viele Studien haben ergeben, dass sich der enge Kontakt zur Natur und Biodiversität positiv auf das persönliche Wohlbefinden, die eigene Identität und vielleicht sogar auf Entscheidungen und Verhalten auswirkt. Eine verstärkte Bindung an die Natur kann sogar soziale Beziehungen und Verantwortung verändern. Die individuellen und sozialen Bindungen zur Natur sind jedoch sehr unterschiedlich. Sie hängen vom Ort, der kulturellen Einbindung, der Tätigkeit und der Persönlichkeit ab. Wie kann man also die Bedingungen erheben, unter denen Biodiversität das individuelle und soziale Wohlbefinden steigert und gleichzeitig umweltfreundliches Verhalten fördert?

Anne-Caroline Prevot stellte im Grundsatzvortrag ihre Forschung zum Verlust der Erfahrungen der Natur und ihrer Auswirkungen vor. Sie postuliert einen Verlust von Orientierungsmöglichkeiten durch das Fehlen von Naturerlebnissen. Dies wirkt sich nicht nur im Wohlbefinden aus, sondern führt über Gefühlsveränderungen und Veränderung der Einstellung zu Verhaltensänderungen. Anschaulich unterlegt sie den Vortrag mit Bildern aus Zeichentrickfilmen, die zeigen wie

sich das Verhältnis Mensch – Natur seit den ersten Disney-Filmen geändert hat.

Ihr zukünftiges Forschungsprojekt „My Place“ wird in Biosphärenparks als Langzeit-Sozial-Ökologischen Forschungsgebieten, stattfinden. Die Hypothesen, dass soziale und gefühlsmäßige Bindungen zur Natur, stark vom Gefühl für den Ort, die Gegend in der man lebt, abhängen und das soziale Engagement für die Natur beeinflussen, soll Europa-weit untersucht werden.

Das wäre auch ein Ansatzpunkt für den Biosphärenpark Wienerwald zur Kooperation im Netzwerk der Biosphärenparks, wie auch zahlreiche andere Projekte die im Workshop von den TeilnehmerInnen vorgestellt worden sind.

Am Workshop nahmen 31 Personen aus den Ländern Belgien, Bulgarien, Frankreich, Deutschland, Israel, Italien, Norwegen, Österreich, Portugal, Schottland, Slowenien und Schweden teil.

Von den zahlreichen laufenden Projekten sei hier nur das Projekt Eco-Actors aus Frankreich erwähnt, bei dem der Ökotourismus umweltgerechtes Verhalten bei TouristInnen anregt und ein Netzwerk von aktiven Personen betreut.

Außer dem Kooperationsprojekt „My Place“ aus Frankreich fanden sich PartnerInnen aus verschiedenen Europäischen Biosphärenparks zu den Themen „Citizen Science beim Kranichzug“, „Biosphärenpark Menu“ mit lokalen Produkten oder im Integrationsprojekt für Flüchtlinge ein.



Anne-Caroline Prevot (Nationalmuseum für Naturgeschichte Paris) und Christian Diry (BPWW) leiteten den Workshop „Die Verbindung des Menschen zur Natur“.



Die österreichische Delegation mit Meriem Bouamrane (2.v.l.) beim EuroMAB-Treffen 2017. Heinz Mayer (BP Nockberge), Dr. Günther Köck (MAB Österreich), Christian Diry (BPWW) v.l.

## BEMERKENSWERTE ARTEN IM WIENERWALD

### Die Ringelblume – Eine wertvolle Nutzpflanze, die den Biosphärenpark zum Strahlen bringt

Mit ihren orangefarbenen Blüten bringt die Ringelblume die Leitfarbe des Biosphärenpark Wienerwald auch in Ihren Garten. Die Aussaat erfolgt zwischen März und Juni, breitwürfig in sonniger bis halbschattiger Lage. Mit einer Wuchshöhe von 30 bis 50 cm bringt die zumeist einjährige Ringelblume den Biosphärenpark von Juli bis Oktober zum Leuchten. Ihren deutschen Namen hat sie vermutlich aufgrund der ringförmig gekrümmten Samen erhalten. Ringelblumen wirken nicht nur positiv auf die Bodengesundheit. Die äußeren Blüten-

blätter werden für heilkräftige Salben, Tees, aber auch als essbare Dekoration für verschiedene Speisen wie Aufstriche und Salate genutzt. Lässt man bei der Ernte ein paar Blüten stehen, bieten diese Nahrung für viele nützliche Insekten. Werden verblühte Korbb Blüten regelmäßig entfernt, kann die Blütenneubildung den ganzen Sommer über andauern.

Seit dem Mittelalter werden die Blüten in Tees, Auszügen oder Salben zur Hautpflege und gegen Entzündungen eingesetzt. Allergische Reaktionen kommen zwar sel-

ten vor, bei empfindlichen Menschen können jedoch Hautreizungen auftreten.

Im eigenen Garten lassen sich die Blütenköpfchen für eine Wettervorhersage nutzen. Bleiben die Blumen in der Früh geschlossen, ist mit Regen zu rechnen. 2013 ist die Ringelblume offiziell zur Biosphärenpark Blume ausgezeichnet worden. Bringen auch Sie Ihren Balkon oder Garten zum Strahlen. Bei den Infoständen und Veranstaltungen des Biosphärenpark Wienerwald sind Samensäckchen der Ringelblume erhältlich.



# Sanfte Heilkraft aus dem Bienenstock

**Was Großmutter schon wusste**, ist heute wissenschaftlich bewiesen. Die moderne Medizin ist dabei, die Apitherapie (von lat. Apis = Biene), also das Heilen mit Bienenprodukten wie Honig, Propolis, Blütenpollen, Gelée Royale oder Bienenstockluft, wieder zu entdecken.

Seit über 6.000 Jahren gibt es Rezepte und Belege dafür, dass „die Apotheke“ aus dem Bienenstock zur Heilung von Krankheiten und Wunden erfolgreich eingesetzt wird. Heute erfährt die Apitherapie in der modernen Medizin einen neuen Aufschwung, dafür gibt es gute wissenschaftliche Gründe. Die Österreichische Gesellschaft für Apitherapie ÖGA setzt sich dafür ein, dass dieses Wissen wieder bekannter wird. Jährlich veranstaltet sie einen Kongress, bei dem ÄrztInnen über neue Erkenntnisse und ihre Erfahrungen mit der Apitherapie berichten. Zuletzt Ende Jänner in Klosterneuburg.

„Ich weiß nicht, ob ich zur Apitherapie gefunden hätte, wenn ich nicht auch zufällig Imker wäre.“ Dr. Winfried Winter, Allgemeinmediziner und TCM-Arzt aus Seligenstadt (D), ist einer jener ÄrztInnen, die von der Wirkung der Bienenprodukte „überrascht“ wurden. Seither gehören Honig, Propolis, Bienenstockluft und Bienengift zum Standard-Repertoire in seiner medizinischen Praxis. Dr. Winter warnt jedoch davor, in der Alternativmedizin und damit auch in der Apitherapie das Allheilmittel zu sehen. „Nur in der Wissenschaft liegt das Heil in der



## WUSSTEN SIE, DASS ...

... es in Österreich an die 700 Bienenarten gibt? Eine davon ist die Honigbiene.

**Bei der wesensgemäßen Bienenhaltung dürfen die Bienen noch Naturwaben bauen. Der eingetragene Blütenpollen ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit vielfältigen positiven Wirkungen.**

Medizin“ ist eine seiner Kernaussagen, umso erfreulicher ist es für ihn, dass durch zahlreiche weltweit durchgeführte Studien immer mehr von der traditionellen Bienen-Volksmedizin mittlerweile medizinisch abgesichert ist und manch altes Hausmittel heute seine wissenschaftliche Bestätigung findet.

So kommen etwa britische und US-amerikanische Studien zu dem Schluss, dass das beste Mittel zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten in der kalten Jahreszeit ganz schlicht und einfach der Honig ist. Honig ist aber vor allem auch ein hervorragendes Wund-Heilmittel. Speziell bei Brandwunden, infizierten, chronischen oder schlecht heilenden Wunden kommt er zum Einsatz. Für die Dermatologin Dr. Barbara Binder von der Dermatologischen Gefäßambulanz an der Grazer Uni-Klinik ist medizinischer Honig das Mittel der Wahl: „Die Methode ist bei uns mittlerweile etabliert und wird von den PatientInnen sehr positiv aufgenommen. Der große Vorteil ist, dass es keine Resistenzen bei der Behandlung mit Honig gibt und er in allen Heilungsphasen verwendet werden kann.“

Aber nicht nur im klinischen Einsatz zeigt sich die gesundheitliche Bedeutung der Bienenprodukte. Honig, Blütenpollen und Propolis haben auch unschätzbaren Wert für eine gesunde Ernährung. Dabei spielt deren innere



**Inhalation mit Bienenstockluft: Balsam für die Atemwege im Bienen-Pavillon in Klosterneuburg, [www.apis-z.at](http://www.apis-z.at)**

## KREZWORTRÄTSEL MIT GEWINNCHANCE

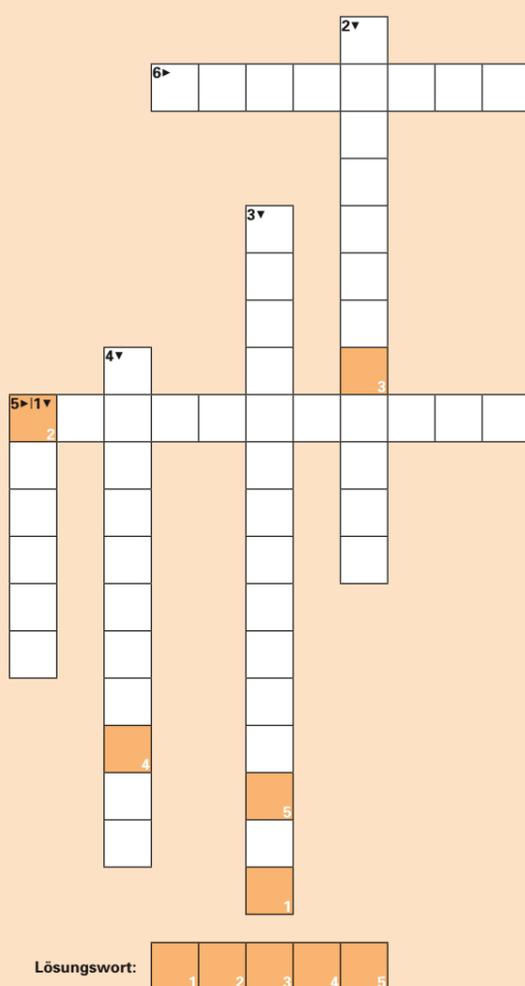
Finden Sie im Kreuzworträtsel die fehlenden Begriffe und knacken Sie das Lösungswort. Die richtige Antwort geben Sie uns bitte unter [gewinnspiel@bpww.at](mailto:gewinnspiel@bpww.at) bekannt, oder per Post mittels frankierter Postkarte an Biosphärenpark Wienerwald Management GmbH, Kennwort „Worträtsel“, Norbertinumstraße 9, 3013 Tullnerbach. Unter allen richtig beantworteten Einsendungen wird ein Exemplar des Buches „Keine Zeit für Burnout“ von Regina Reiter verlost.

**Einsendeschluss ist der 30. September 2017** (bei postalischer Beantwortung gilt das Datum des Poststempels).

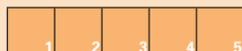
Wir wünschen allen TeilnehmerInnen viel Spaß beim Rätseln!

### Gesuchte Begriffe:

1. Wo findet der Tag der Artenvielfalt 2017 statt?
2. natürliches Waschmittel
3. Insekt des Jahres
4. heimische Heilpflanze
5. Heilkraft aus dem Bienenstock
6. Fluss in Frankreich



Lösungswort:



Die GewinnerInnen werden schriftlich verständigt. Preise können nicht in bar abgelöst werden. Über das Gewinnspiel wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich mit der Verarbeitung ihrer Daten einverstanden.

## INFO

Wesensgemäße Bienenhaltung, Apitherapie-kurse und Bienenstockluft-Inhalation: [www.apis-z.at](http://www.apis-z.at)

Bekämpfung der Varroa-Milbe mit dem Mullerbrett: [www.bienenschmid.at](http://www.bienenschmid.at)

**ÄrztInnen mit Apitherapie-Praxis im Raum Wien:**

**Dr. Andreas Dabsch** (Klosterneuburg) ganzheitlicher Allgemeinmediziner und Nährstoffmedizin

**Dr. Edmund Blab** (Wien, 5.) Arzt für Allgemeinmedizin und Facharzt für Kinder- und Jugendchirurgie mit Schwerpunkt chronische Krankheiten

Qualität eine große Rolle. Es gilt der Grundsatz, je naturbelassener, umso wirksamer. Jeder Eingriff ins Bienenvolk und jeder folgende Verarbeitungsschritt muss so schonend wie möglich erfolgen. Dieses Wissen veranlasst einige ImkerInnen und Biosphärenpark-PartnerInnen zu besonders behutsamen Umgang mit den Bienen: Christian Schmid betreibt seine Bio-Imkerei in Kaltenleutgeben. Er setzt sich stark für eine chemiefreie, biotechnische Bekämpfung der Varroa-Milbe ein, einem Bienen-schädling, der seit den 1980er Jahren in ganz Europa verbreitet ist und unbekämpft eine tödliche Bedrohung für die Bienen darstellt. Dies gelingt ihm mit großem Erfolg mit dem so genannten Muller-Brett. Die Demeter Bio-Imkerei APIS-Z in Klosterneuburg hat sich der wesensgemäßen Bienenhaltung, einem besonders naturnahen Ansatz, verschrieben. Als Gründungsmitglied der ÖGA liegt APIS-Z die Förderung der Apitherapie sehr am Herzen, so bietet sie in enger Zusammenarbeit mit ÄrztInnen auch die therapeutische Bienenstockluft-Inhalation an.

# Essbare Wildpflanzen, Früchte und Pilze im Wienerwald

**Lange als Notnahrung verpönt**, ist die kulinarische Nutzung wilder Früchte und Kräuter in den letzten Jahrzehnten wieder in Mode gekommen. Dabei sind beim Sammeln einige wichtige Punkte zu beachten.

## WO DARF ICH SAMMELN?

### RECHTLICHE GRUNDLAGEN:

Es gibt zahlreiche Gesetze, die das Sammeln von wild lebenden Tieren, Pflanzen und Pilzen behandeln. Österreichweit gelten die allgemeinen Rechtsgrundlagen des Bundes ebenso wie spezifische Regulierungen (Forst-, Tierschutz- oder Artenhandelsgesetz). Auf Landesebene sind Regelungen für das Sammeln festgelegt.

Einige Pflanzenarten sind so selten, dass sie unter strengem Schutz stehen, um ihren Weiterbestand in der Region zu ermöglichen. Das Pflücken, Sammeln, Abschneiden, Ausgraben oder Vernichten dieser Arten ist ebenso gesetzlich verboten wie der Besitz, Transport, und das Angebot zum Verkauf oder zum Tausch von aus der Natur entnommenen Pflanzen. In Wien gehört etwa das Knollige Mädesüß, der Große Wiesenknopf und der Großkelchige Weißdorn zu den streng geschützten Arten.

Im Wald ist das Sammeln von Blumen und

Kräutern sowie von Waldpilzen und Beeren für den Eigenbedarf (abgesehen von geschützten Arten) bis zu 2 kg pro Tag und Person erlaubt, wenn die/der Grundbesitzer/in dem nicht widerspricht. In Naturschutzgebieten – hierzu gehören auch die Kernzonen, die als solche verordnet sind – ist das Sammeln generell verboten.

Kulturlandschaften – dazu gehören etwa Wiesen, Weiden und Weingärten, aber auch deren Zwischenstrukturen wie Hecken und Böschungen – gibt es nur dank Bewirtschaftung durch ihre BesitzerInnen bzw. PächterInnen. **Diese haben auch das alleinige Nutzungsrecht.**

### WAS DARF ICH SAMMELN?

Gesammelt werden sollten generell nur jene Arten, die man eindeutig erkennt. Tragischer Weise kommt es jedes Jahr zu Verwechslungen beim Sammeln von Bärlauch mit Maiglöckchen, die herzwirksame Glykoside enthalten, oder den für Menschen hochgiftigen Herbstzeitlosen.

Um die Vielfalt zu erhalten, sollte generell nie alles abgeerntet und seltene Arten geschont werden. Der Flaschen-Stäubling etwa ist ein in Laub- und Nadelwäldern relativ häufiger Pilz, kann jedoch mit dem Ech-

ten Kartoffelbovist, jungen Fliegenpilzen oder jungen Knollenblätterpilzen verwechselt werden. Auch der Igel Stäubling wäre prinzipiell essbar, sollte aber aufgrund seiner Seltenheit nicht gesammelt werden.

Die Gattung der Schafgarben ist für Laien leicht erkennbar. Dabei handelt es sich um zahlreiche Arten, die zum Teil nur ExpertInnen differenzieren können und die sich auch in den Inhaltsstoffen stark unterscheiden. Möchte man die Schafgarbe aufgrund ihrer Heilwirkung nutzen, ist ApothekerInnenware vorzuziehen.

Entgeltliche Veranstaltungen und Sammlungen zu Erwerbszwecken sind generell nur mit Zustimmung der Grundeigentümerin bzw. des Grundeigentümers erlaubt.



Flaschenbovist

## TIPPS

### Pilzauskunftsstellen in Österreich

[www.univie.ac.at/oemykges/services/pilzauskunftsstellen-in-oesterreich/](http://www.univie.ac.at/oemykges/services/pilzauskunftsstellen-in-oesterreich/)

### Wien: Pilzberatung und -begutachtung der MA 59

Jeden Montag von 7:30 bis 15:30 Uhr finden in der zentralen Pilzberatungsstelle in der Bezirksabteilung für den 4. bis 8. Bezirk Pilzberatungen und -begutachtungen statt.

In den restlichen Abteilungen der MA 59 sind weiterhin kostenlose Pilzberatungen ausschließlich gegen telefonische Vereinbarung möglich.

1060 Wien, Naschmarkt, Eingang: Markt- amtsgebäude

[www.wien.gv.at/gesellschaft/konsumentenschutz/lebensmittel/pilze/](http://www.wien.gv.at/gesellschaft/konsumentenschutz/lebensmittel/pilze/)

### Niederösterreich:

Marktamt St. Pölten

Roßmarkt 6, 3100 St. Pölten

Tel.: 02742/333-3300, Fax-DW: 3309

E-Mail: [marktamt@st-poelten.gv.at](mailto:marktamt@st-poelten.gv.at)

# Naturkosmetik: Hau(p)tsache Natur

**Die Natur im Biosphärenpark Wienerwald** schenkt uns alles, um uns sommerfit zu machen. In der freien Flur wie im Garten finden wir Kräuter, die sich als echte Vitaminbomben und Hautschmeichler entpuppen. Grüne Smoothies, frische Salate oder schmackhafte Kräutertopfen vertreiben die Frühjahrsmüdigkeit und führen dem Körper Nährstoffe zu.

Auch die Haut, unser größtes Organ, kann ihre vielfältigen Aufgaben beim körpereigenen Frühjahrsputz nur erfüllen, wenn wir sie gut versorgen. Neben Bewegung und ge-

sundem Essen, tragen naturbelassene Pflegeprodukte zum Wohlbefinden von Kopf bis Fuß bei.

### GRÜNE KOSMETIK

Deos, Cremes oder Zahnpasta mit Frischpflanzen sind nur kurz haltbar, können dafür rasch selbst zubereitet und vielfältig genutzt werden. Wertvolle Inhaltsstoffe der Blüten, Blätter und Früchte werden zusammen mit (Bio-)Grundstoffen wie Bienenwachs, hochwertigen Pflanzenölen und frischem Wasser, kostengünstig und ressourcenschonend

verarbeitet. Sie dienen der Haut- und Körperpflege sowie der gesamten Haushaltsreinigung bis hin zum Wäsche waschen. Grüne Kosmetik ist jahreszeitlich, regional sowie auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Menschen abgestimmt.

### KLEINE PFLANZEN, GROSSE WIRKUNG

Gartenbeikräuter auf dem Kompost – was für eine Verschwendung! Aus Vogelmiere und wenigen weiteren Zutaten, entsteht eine Salbe gegen Juckreiz oder Ekzem. Der violett blühende Gundermann trägt seine Wirkung bereits im Namen. Seine Öle und Bitterstoffe werden bei Entzündungen der Haut genutzt. Spitz-Wegerich wiederum fördert die Wundheilung und beruhigt die Haut nach Insektenstichen. Die Liste der „Haut-Helferleins“ ist lang – vom Acker-Stiefmütterchen bis Quecke. Sollten Sie zum Eigenbedarf Pflanzen sammeln, achten Sie neben geeigneten Sammelstellen darauf, die GrundeigentümerInnen zu fragen und gesetzliche Bestimmungen einzuhalten.

### MULTITALENT ROSSKASTANIE

Der braune Samen der Rosskastanie eignet sich aufgrund seifenähnlicher Inhaltsstoffe (Saponine) hervorragend als geruchsneutrales und hautfreundliches Waschmittel – ob Flüssigwaschmittel, Duschgel oder Shampoo. Auch als Zahnpulver, Venentinktur oder Sonnencreme wird er eingesetzt. Ein Alleskönner, der weder Haut noch (Ab)Wasser mit umweltschädlichen Substanzen belastet. Der Verein „Rosskastanie“ hat sich übrigens ganz dem Thema „Einsatz der Rosskastanie als Alternative für chemische Seifen, Putzmittel, u.v.m.“ verschrieben.



### „Rosskastanie – Workshops und Informationen“

Roskastanie – Verein zur Kultur- und Umweltbildung  
Granichstaedtergasse 54, 1130 Wien  
email: [office@rosskastanie.jetzt](mailto:office@rosskastanie.jetzt)  
[www.rosskastanie.jetzt](http://www.rosskastanie.jetzt)  
Termine nach Vereinbarung

### Informationen zur Grünen Kosmetik: [www.gruenekosmetik.at](http://www.gruenekosmetik.at)

Ausbildungen zur „Grünen Kosmetik Pädagogik“ werden über das LFI angeboten ([www.lfi.at](http://www.lfi.at))

## INFO

### „Grüne Kosmetik aus dem Biosphärenpark“

Freitag, 29.9.2017:

15:00 Uhr: Exkursion, Treffpunkt Bahnhof Unter-Kritzendorf

17:30 Uhr: Workshop, Treffpunkt Melarium, Wasserzeile 13, Klosterneuburg

Samstag, 30.9.2017:

10:00 Uhr: Exkursion, Treffpunkt Bahnhof Unter-Kritzendorf

13:00 Uhr: Workshop, Treffpunkt Melarium, Wasserzeile 13, Klosterneuburg

**Inhalt:** Exkursion, gemeinsames Herstellen von zur Jahreszeit passenden, frischen Produkten unter Verwendung hochwertiger Öle und Bienenprodukte der Demeter-Imkerei Apis-Z

Auch Kurse mit individueller Terminvereinbarung möglich!

**Info:** DI Ilse Wrbka-Fuchsig

email: [ilse.wrbka-fuchsig@speed.at](mailto:ilse.wrbka-fuchsig@speed.at)

## GUNDERMANN-SALBE

### Zutaten für ungefähr 150 ml Salbe:

100 ml Pflanzenöl (Bio-Sonnenblumenöl bei fetter Haut, Bio-Rapsöl bei trockener Haut)

Eine kleine Handvoll frische Gundermannblätter und Blüten

50 g Harz bzw. „Pech“ von Schwarzföhre oder Lärche

10 g ungebleichtes Bienenwachs (am besten vom lokalen Bio-ImkerInnen) kleine Schraubgläser oder leere Salbentiegel zur Aufbewahrung

### Zubereitung:

Gewaschene, trockengetupfte Blätter grob zerschneiden und gemeinsam mit dem Öl im Wasserbad erwärmen (bis ca. 60 Grad Celsius – nicht kochen!). Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Ölauszug durch einen Teefilter oder ein feines Sieb filtern.

Das Öl in den Topf zurück gießen und Kakaobutter bzw. Lanolin sowie Bienenwachs hinzugeben.

Bei geringer Hitze und unter gelegentlichem Rühren zu einer homogenen Flüssigkeit verschmelzen lassen. Zum Abschluss die fertige Salbenmischung in saubere Gläser oder Salbentiegel abfüllen und die Salbe vollständig erkalten und verfestigen lassen. Erst dann verschließen! Haltbarkeit bis sechs Monate bei kühler Lagerung.

Quelle: [www.smarticular.net/gundermann-salbe-selber-machen-naturheilmittel/](http://www.smarticular.net/gundermann-salbe-selber-machen-naturheilmittel/)

**BASTEL-TIPP: BLÄTTERDRUCK**

Blätter bieten mit ihren vielen verschiedenen Formen eine Menge Möglichkeiten zum Basteln und eignen sich hervorragend als Naturstempel. Bitte einen Erwachsenen um Hilfe. Gemeinsam macht es auch gleich doppelt so viel Spaß!

**Das brauchst du dafür:**

- Blätter (Laub)
- halbierte Kartoffel
- Klebestift
- Schere
- Pinsel
- Farbe
- Papier oder dünner Karton

**Und so geht's:**

Zuerst wird die Kartoffel halbiert und die Schnittfläche mit Klebstoff eingestrichen. Danach drückst du ein Blatt darauf. Am besten eignen sich dafür Blätter mit ausgeprägten Adern. Danach schneidest du den überstehenden Rand des Blattes ab. Mit dem Pinsel bestreichst du nun das Blatt mit Farbe. Aber Achtung! Nicht zu nass.

Nun kannst du Bilder und Karten drucken oder Geschenkpapier herstellen. Lustig sind auch selbstgemachte Lesezeichen. Zwischendurch ziehst du das Stempelblatt ab und klebst ein frisches auf.



Fotolia.com/animafiora



Pixabay

**Blechkuchen mit Gartenfrüchten**

**Ihr habt einen Obstbaum im Garten** und die Früchte duften bereits gut? Dann gibt es zahlreiche Möglichkeiten, diese zu verarbeiten. Natürlich schmecken die süßen Früchtchen direkt vom Baum am besten, aber ihr könnt auch einen Kuchen backen oder Marmelade einkochen, damit ihr auch im Winter noch davon naschen könnt.

**Hinweis:** Der Ofen ist sehr heiß! Bittet einen Erwachsenen um Hilfe!

**Zutaten:**

- Obst (am besten mit Früchten der Saison, Menge nach gewünschter Dichte)
- 4 Eier
- 150 g Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- ½ Zitrone
- 250 g Mehl
- 1/2 Pkg. Backpulver
- 100 ml Wasser
- 100 ml Öl
- Staubzucker (zum Bestreuen)

Wir empfehlen Bio und Fairtrade Ware bzw. regionale Lebensmittel zu verarbeiten. Damit leistest du einen wichtigen Beitrag zu einer nachhaltigen Lebensweise.

**Zubereitung:**

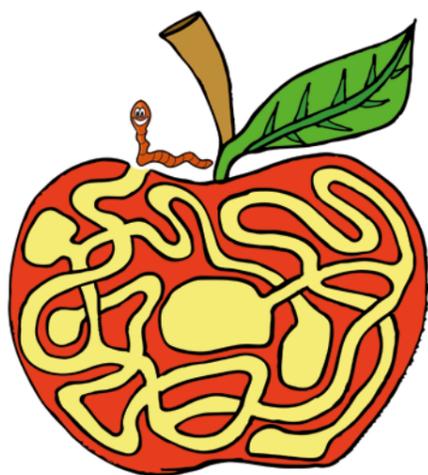
Für den Obstkuchen zunächst ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Backrohr auf 170° C Heißluft vorheizen.

Die gewaschenen Früchte halbieren bzw. zerkleinern und wenn nötig entkernen. Die Zitrone auspressen.

Eidotter mit Zucker und Zitronensaft schaumig schlagen. Eiklar steif aufschlagen. Mehl und Backpulver versieben. Abwechselnd Wasser, Öl und die Mehlmischung unter die Dottermasse rühren. Am Ende den Eischnee vorsichtig unterheben.

Den Teig auf das Backblech leeren, gleichmäßig verstreichen und mit Obst belegen. Den Kuchen für ungefähr 40 Minuten ins Backrohr schieben. Vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen.

**Wie kommt der Wurm zum Kern?**



**Gewinnspiel für junge und junggebliebene LeserInnen**

**Bestimmt sind dir bei einem Spaziergang**

durch den Wienerwald schon die bunten Wiesen aufgefallen. Ohne seine Wiesen und Weiden wäre der Wienerwald nur halb so schön! Die Wiesen sehen aber nicht nur hübsch aus, sondern sind vor allem wichtiger Lebensraum vieler Tier- und Pflanzenarten. Wusstest du, dass die Wiesen mit ein Grund waren den Wienerwald als Biosphärenpark auszuzeichnen?

Zeichne oder bastle ein Bild zum Thema Wiese und schicke uns dieses an Biosphärenpark Wienerwald Management, Norbertinumstraße 9, 3013 Tullnerbach oder per Mail an [gewinnspiel@bpww.at](mailto:gewinnspiel@bpww.at). Unter allen Einsendungen verlosen wir zwei Exemplare Wiesentricks Band 1 von Florian Ryba. Die/

Der GewinnerIn wird schriftlich verständigt und in die eingeschickten Bilder auf der Website des Biosphärenpark Wienerwald präsentiert. Der Preis kann nicht in bar abgelöst werden. Über das Gewinnspiel wird keine Korrespondenz geführt. GewinnerInnen

werden schriftlich verständigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Einsendeschluss ist der 30. September 2017** (bei postalischer Beantwortung gilt das Datum des Poststempels). Wir freuen uns schon jetzt auf viele Kunstwerke!



Pixabay

**BASTEL-TIPP: SAMMELBILD AUS DER NATUR**

Die Natur bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten schöne Bilder zu gestalten. Vielleicht hältst du beim nächsten Spaziergang einmal Ausschau nach Schneckenhäusern, Federn, Gräsern uvm. Du wirst überrascht sein, welche Kunstwerke sich hier zaubern lassen.

Bitte einen Erwachsenen um Hilfe. Gemeinsam macht es auch gleich doppelt so viel Spaß!

**Das brauchst du dafür:**

- Ein Reststück Karton oder Pappe
- Einen Bildaufhänger
- Holzleim
- Schere
- Trockene Binsengrashalme oder Wellpappe
- Allerlei Naturfunde



**Und so geht's:**

Aus dünner Pappe oder Karton schneidest du einen Kreis von ca. 12 cm Durchmesser aus. Beklebe ihn vorsichtig mit Binsengrashalmen und lasse alles gut trocknen. Solltest du nicht fündig geworden sein, kannst du auch Wellpappe als Ersatz nehmen.

Wenn das Material gut getrocknet ist, drehe den Kreis um und schneide die überstehenden Halme ab. Die kurzen Halmstücke klebst

du nun so auf, dass sie an einer Seite der Rundung abschließen. Auf der Rückseite befestige noch den Aufhänger, damit du später dein Bild an die Wand hängen kannst. In die Halmöffnungen kannst du nun deine Funde stecken wie getrocknete Gräser, Blumen oder Federn. Aber auch leere Schneckenhäuser und Nusschalen können aufgeklebt werden. Deiner Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Alle drei Fotos: Pixabay

# Der Biosphärenpark Bassin de la Dordogne



## INFO

**Lage:** Der Biosphärenpark befindet sich im Süd-Westen Frankreichs. Er beinhaltet das Flussbecken des Dordogne-Flusses, welches eine vielfältige Fauna und Flora aufweist.

**UNESCO-Anerkennung:** 2012  
**Fläche:** 23.870 km<sup>2</sup>

**Zonen:**  
**Kernzone:** Gesamt: 527 km<sup>2</sup>  
**Pflegezone:** 2.515 km<sup>2</sup>  
**Entwicklungszone:** 20.828 km<sup>2</sup>

**Dieses Mal** führte es die VertreterInnen der europäischen und nordamerikanischen Biosphärenparks nach Frankreich. Genauer gesagt nach Sarlat zum EuroMAB Treffen 2017 (siehe auch Seite 9). Der diesjährige Austragungsort Sarlat befindet sich im Gebiet des Biosphärenparks Bassin de la Dordogne. Dieses landschaftlich wie kulturell vielfältige Gebiet wurde 2012 durch die UNESCO als Biosphärenpark ausgezeichnet. Damit zählt das Dordogne Becken und dessen nähere Umgebung zu einem der insgesamt 14 Biosphärenparks Frankreichs.

Die Dordogne entspringt am Fuße der Puy de Sancy-Erhebung aus den zwei Quellbächen Dore und Dogne und ist namensgebend für die dortige Region. Der Fluss schlängelt sich über 482 km durch eine wunderschöne Landschaft, welche durch Naturschutzmaßnahmen gut erhalten ist. Die Dordogne wird auch als „das Lächeln Frankreichs“ bezeichnet, da ihr Verlauf wie ein lächelnder Mund aussieht.

Das Biosphärenparkgebiet beherbergt seltene Tier- und Pflanzenarten. So ist die Dordogne der letzte Fluss Europas, der alle westeuropäischen Wanderfische wie Stöhr, Aal, Wanderforelle oder Lachs beheimatet. Im westlichen Teil des Beckens befindet sich ein Laubwaldgebiet, im östlichen Becken trifft man auf ein Nadelwaldgebiet. Durch diese unterschiedlichen naturräumlichen Gegebenheiten stellt das Gebiet eine große Vielfalt an Lebensräumen zur Verfügung.

Abgesehen von der ökologischen Vielfalt weist das Flussgebiet eine Bandbreite an kulturellen Sehenswürdigkeiten auf. Die vergangenen Jahrtausende sind bis heute in der

Landschaft erhalten. So findet man im Gebiet des Biosphärenparks Höhlenmalereien, römische Ruinen, byzantinische Kathedralen sowie mittelalterliche Kirchen. Eine der bekanntesten Attraktionen ist die Lascaux Höhle. An ihren Innenwänden befinden sich Höhlenmalereien. Über das Alter der Höhle wird immer noch gerätselt, da man dieses nicht eindeutig bestimmen kann. Die Höhle zählt seit 1979 zum UNESCO Weltkulturerbe.

Die Dordogne bietet nicht nur Lebensraum für Fauna und Flora. Der Fluss stellt auch für die Bevölkerung eine wichtige Ressource dar. So dient das Flusswasser für die landwirtschaftliche Bewässerung sowie zur Energiegewinnung. Entlang des Flusses befinden sich einige Wasserkraftwerke welche den Fluss zur Energiegewinnung nutzen. Abgesehen von der wirtschaftlichen Wichtigkeit ist das Dordogne Becken auch für diverse Freizeitaktivitäten ein attraktiver Ort. So zieht es besonders Kanu- und KajakfahrerInnen in das Flussgebiet. Aber auch Wanderinnen und Wanderer nutzen die Wanderwege entlang des Naturjuwels Dordogne. So laden 790 km Hauptwanderwege und mehr als 4.000 Kilometer zum Erkunden der Region ein.





## Kaltgepresste Bio-Öle aus dem Wienerwald

Die Hagenthaler Ölmanufaktur produziert eine breite Palette an kaltgepressten Pflanzenölen. Alle für die Produktion verwendeten Bio-Ölsaaten stammen aus Österreich. Das Prinzip Nachhaltigkeit wird hier aber noch weiter gelebt. Gepresst wird mit der Kraft von Sonne und Wind. Die Energie für den Antrieb der Schneckenpresse wird am Standort mit einer Photovoltaikanlage und einer Kleinwindkraftanlage erzeugt. Die so erzeugten Öle sind reich an ungesättigten Fettsäuren und tragen zur Aufrechterhaltung von normaler Herzfunktion und Cholesterinspiegel im Blut bei. Für sommerliche Salate und die kalte Küche bieten sich aus der Palette etwa Hanföl, Distelöl, Leinöl, Leindotteröl, Traubenkernöl oder Walnussöl an. Feurig wird es mit den

Chiliöl, das sich ebenso wie das Rosmarinöl auch hervorragend zum Marinieren für Grilltes eignet. Gepresst wird entsprechend der Nachfrage, damit sind die Öle immer frisch verfügbar – solange der Vorrat reicht. Die Bio-zertifizierten Produkte werden direkt am Betriebsstandort in St. Andrä-Wördern vertrieben und sind bei ausgewählten Bio- und Bauernläden in der Region erhältlich.

HAGENTHALER ÖLMANUFAKTUR  
Hoffmann & Partner GmbH  
Eduard-Klinger-Straße 3c  
3423 St. Andrä – Wördern  
Tel.: + 43 (0) 2242 33029  
E-Mail: [bio@hoffmann-partner.at](mailto:bio@hoffmann-partner.at)  
[www.hoffmann-partner.at/hagenthaleroel/](http://www.hoffmann-partner.at/hagenthaleroel/)

## Wandertipp Alland

**Ausgangspunkt der Wanderung** ist der Parkplatz bei der Allander Tropfsteinhöhle (I) am Buchberg. Von dort folgen Sie dem Allander Wanderweg 8, der am westlichen Fuß des Buchbergs beginnt und Sie an einem aufgelassenen Steinbruch (11) vorbei führt. Folgen Sie dem Weg bis Untermeierhof. Dort verlassen Sie den Wanderweg 8 und folgen dem Fernwanderweg E4 Richtung Mayerling. Vor der Brücke über die Schwechat (II)

biegen Sie links ab und folgen dem Weg, welcher am Ufer der Schwechat zurück nach Alland führt. Über die Feldgasse kommen Sie zur B11 (Groisbacher Straße). Dieser folgen Sie bis zur Buchberggasse, die Sie zum Ausgangspunkt führt. Möglicherweise entdecken Sie entlang des Steinbruchs oder den steilen Westhängen des Buchbergs eine Schlingnatter oder suchen an der Schwechat mitunter Graureiher.



### ABO-INFORMATIONEN

Sie möchten regelmäßig über die Aktivitäten und Veranstaltungen im Biosphärenpark Wienerwald informiert werden?

Registrieren Sie sich für Ihr kostenloses Abo unserer Informationszeitschrift „Das Blatt“ (zweimal pro Jahr) und den elektronischen Newsletter unter [www.bpww.at](http://www.bpww.at).

Haben Sie Fragen oder Anliegen zum Biosphärenpark?

Auf [www.bpww.at](http://www.bpww.at) finden Sie Antworten auf häufig gestellte Fragen. Oder kontaktieren Sie uns per E-Mail an [office@bpww.at](mailto:office@bpww.at).

### VERANSTALTUNGEN IM BPWW

#### Steppe am Stadtrand

29. Juni 2017

Entdecken Sie gemeinsam mit BiologInnen die Kulturlandschaft der Perchtoldsdorfer Heide, zahlreiche seltene Tiere und Pflanzen und ihre faszinierenden Anpassungen zum Überleben in der Steppe.

Infos und Anmeldung: Verein Freunde der Perchtoldsdorfer Heide: 0676/709 96 64, [info@perchtoldsdorfer-heide.at](mailto:info@perchtoldsdorfer-heide.at)

#### Natur und Landwirtschaft

12. August 2017

Erfahren Sie bei einer Stallführung mehr über die umweltgerechte Nutztierhaltung und warum wir die Landwirtschaft brauchen.

Infos und Anmeldung: Landgut Cobenzl: 01/328 94 04 20, [office@landgutcobenzl.at](mailto:office@landgutcobenzl.at), [www.landgutcobenzl.at](http://www.landgutcobenzl.at)

#### Lama Expedition

6. September 2017

Erleben Sie eine Wanderung durch eine reich strukturierte Kulturlandschaft, Seite an Seite mit Lamas.

Infos und Anmeldung: [chrisi.nagl@gmx.at](mailto:chrisi.nagl@gmx.at): Mo bis Do unter 0650/925 88 05

#### Johannser Kogel

5. Oktober 2017

Entdecken Sie bei einer Führung die Kernzone Johannser Kogel.

Infos und Anmeldung: Besucherzentrum Lainzer Tiergarten – Lainzer Tor, Hermesstraße, 1130 Wien, 01/4000 492 00

### PARTNER-ORGANISATIONEN, MIT DENEN WIR AKTUELL ZUSAMMENARBEITEN ODER PROJEKTE DURCHFÜHREN



ALLE UNSERE PARTNER UND LINKS DAZU FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE [WWW.BPWW.AT](http://WWW.BPWW.AT)