



NATURPARK
PURKERSDORF

*Mit allen Sinnen
...Natur erleben*

NATURSCHUTZ ALS MEHRWERT

Mit allen Sinnen
im Naturpark Purkersdorf



Impressum

Herausgeber:

Naturpark Purkersdorf, 3002 Purkersdorf, Hauptplatz 1; T 02231/636 01-810
naturpark@purkersdorf.at | www.naturpark-purkersdorf.at

Deckblattfoto:

Peter Horvath

Texte:

Gabriela Orosel, Naturpark Purkersdorf
Statements durch die jeweiligen Autoren

Literaturquellen:

Biodiversität und Gesundheit am Beispiel Wald-Handbuch für die Waldpädagogik und Naturvermittlung, BFW Juni 2021
(Co-)Therapeut Wald, BFW, Sommer 2020
Der Weg in den Wald, Verein Waldpädagogik in Österreich, Ausgabe 2025
Wald&Klima, eNu/www.klimafit-noe.at
Studie REFOMO – die Erholungswirkung klimafitter Wälder

Fotocredits:

Naturpark Purkersdorf, Josef Bollwein, Bieno, Peter Horvath, cr_grafik_at, Fischer, POV
Die Portraitfotos wurden freundlicherweise von der jeweiligen Person zur Verfügung gestellt

Grafik:

janetschek kreativ

Druck:

Druckerei Janetschek GmbH



produziert gemäß Richtlinie Uz24 des
Österreichischen Umweltzeichens,
Druckerei Janetschek GmbH, UW-Nr. 637



CO₂-kompensiert
DURCH HUMUSAUFBAU
Geprüft vom Verband Druck Medien

Trotz sorgfältiger Recherchen sind Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde an manchen Stellen auf die Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet. Auch diese Passagen gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.

© Frühjahr 2025

Herzlichen Dank an alle, die zum Gelingen dieser Broschüre beigetragen haben!

Weitere Infos unter
naturpark-purkersdorf.at





Willkommen im Naturpark

Der Naturpark Purkersdorf liegt in einem hügeligen Waldgebiet am westlichen Stadtrand der Bundeshauptstadt Wien und erstreckt sich, eingebettet in die Lebensregion des Biosphärenpark Wienerwald, vom Wienfluss bis zum Schöffelstein. Ein Besuch in diesem Schutzgebiet lohnt zu jeder Jahreszeit und ist Ziel vieler Erholungssuchender aus der Region und darüber hinaus.

Die Gründe für einen Aufenthalt im Waldgebiet des Naturparks sind mannigfaltig. So beheimatet der Naturpark dank seiner naturnahen Baumartenzusammensetzung, allen voran mit der Rotbuche als sichtbares Kennzeichen des Naturparks, vier besonders wertvolle Lebensraumtypen, in denen 26 geschützte Tier- und Pflanzenarten einen wichtigen Rückzugsraum haben. Im Jahresverlauf mag es, neben der Vielfalt an Lebensräumen und Arten, im Frühling unter anderem aber auch am herrlich intensiven Duft des frischen Bärlauchs liegen. Im Sommer locken, neben dem geschützten Hirschkäfer, dem Alpenbockkäfer oder der Gelbbauchunke, vor allem die hallenartigen und schattigen Buchenwälder. Deren Blätterdach kühlt durch die Verdunstung von Wasser an besonders heißen Tagen wie eine natürliche Klimaanlage. Nach einem Regenguss duftet der Wald nach dem Grün der Blätter und aufmerksame Beobachter werden dank der höheren Luftfeuchtigkeit mitunter mit der Sichtung eines Feuersalamanders belohnt.

Der Herbst verzaubert durch die wunderbare Blattverfärbung mit Gelb-Rottönen von Ahorn oder Rotbuche, bis schlussendlich im Winter der Raureif die kahlen Laubbäume in ihrer Gesamtheit in eine glitzernde Landschaft verwandelt und einzelne Spuren am gefrorenen Boden Verborgenes wieder sichtbar machen.

Ganz gleich, ob „zum schnellen Auslüften“ bei einem kurzen Waldspaziergang während bzw. nach der Arbeit, bei einem Outdoortag mit einer (Schul-)Gruppe oder in der Freizeit als gemütlicher Tagesausflug, neben dem persönlichen und individuellen Mehrwert beim Aufenthalt im Naturpark führen die verschiedenen Wanderwege zusätzlich vorbei an vielen interessanten sowie informativen Einrichtungen, laden bei unterschiedlichen Rastplätzen zum Verweilen oder Innehalten ein und zeigen den sichtbaren Mehrwert der Naturschutzarbeit auf, die nicht als „Angelegenheit der Naturschützer“, sondern als „Lebenserhaltung der Menschen“ zur Sicherung einer nachhaltigen Zukunft im Naturpark Purkersdorf verankert ist.

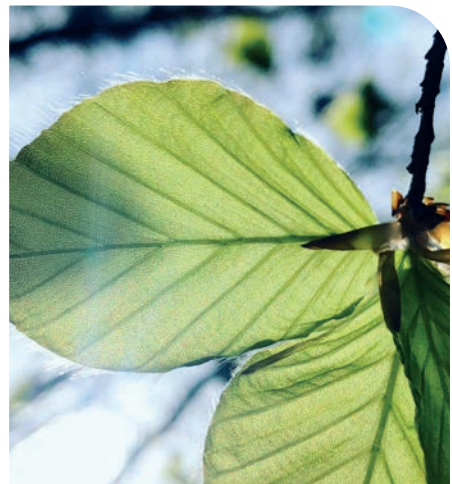
Gemeinsam mit etlichen Wegbegleitern des Naturparks ist dabei diese Broschüre entstanden, die dazu beitragen will, die Bedeutung des Naturschutzes für die Gesundheit von Mensch und Tier aufzuzeigen und die mit vielen persönlichen Tipps den (regionalen) Wert für das Wohlbefinden hervorstreicht.



Mehrwert seit 50 Jahren

Bereits vor seiner Gründung war das Gebiet des heutigen Naturparks ein beliebtes Ausflugsziel. Zu Beginn haben einzelne Akteure mit ihrer Initiative den Naturpark nachhaltig geprägt und den Grundstein zum Schutz vieler gegenwärtig hier vorkommenden Tiere und Pflanzen gelegt. Entlang dem heutigen Naturerlebnispfad gab es ursprünglich Holztafeln mit den Namen der hier wachsenden Bäume und Sträucher, zusätzliche Keramiktafeln mit farbigen Darstellungen zeigen heute noch hier vorkommende Wildblumen, Waldfrüchte, Insekten, Käfer oder Pilze. Seit dem Jahr 1975 ist das Gebiet des Purkersdorfer Gemeindeforestes, sowie einige angrenzende

Bereiche als Landschaftsschutzgebiet mit dem Prädikat „Naturpark“ ausgezeichnet. Seit einem halben Jahrhundert werden hier wertvolle Lebensräume für eine vielfältige Pflanzen- und Tierwelt durch eine schonende und nachhaltige Nutzung gepflegt, erweitert, erhalten und bewahrt. Zahlreiche Tafeln entlang der Wege informieren über schützenswerte Arten oder verlinken mit QR-Codes zu weiterführenden Informationen auf die Webseite des Naturparks. Etliche Standorte und verschiedene Informationsbereiche sind direkt in der Erlebniskarte des Naturparks verzeichnet (siehe Seite 22/23).



Mehrwert für Naturschutz durch Teamwork!

Künftig soll die Artenvielfalt im Naturpark mit Hilfe interessierter Besucher und mittels iNaturalist verstärkt beobachtet werden. Dazu werden auf der Plattform www.inaturalist.org Beobachtungen von wildlebenden Tieren oder im Naturpark wachsende Pflanzen oder Pilze gesammelt und mithilfe von Fotos (fallweise Tonaufnahmen) dokumentiert. Sie halten Angaben zur Art (Was?), zum Fundort (Wo?)

und den Zeitpunkt (Wann?) fest. Bei unzureichender Artenkenntnis zur Bestimmung der eigenen Beobachtungen kann auch auf eine KI-gestützte, automatisierte Identifikation zurückgegriffen werden. Damit diese den Status „Forschungsqualität“ erreicht, helfen etliche Expertinnen und Experten aus der iNaturalist-„Familie“, Beobachtungen nachträglich online zu bestimmen bzw. zu verifizieren.

Dr Rudolf Orthofer Obmann Verein Naturpark Purkersdorf

Viele Menschen meinen, Naturschutz sei bloß ein bisschen Schutz für manche Pflanzen oder Tiere und hat mit Menschen nichts zu tun. In Wirklichkeit aber liegt Naturschutz in unserem ureigensten Interesse:

- Naturschutz sichert saubere Luft, frisches Wasser und fruchtbare Böden und damit die Lebensgrundlagen für unsere Zukunft.
- Gesunde Ökosysteme schützen vor Naturkatastrophen, fördern die Artenvielfalt und steigern unsere Lebensqualität.
- Eine intakte Natur steigert unser Wohlbefinden und sichert unsere physische & mentale Gesundheit.
- Die Schönheit, Vielfalt und Komplexität der Natur inspiriert unseren Geist. Menschen, sorgt für neue Perspektiven des Denkens und ermöglicht ein kreatives Menschsein.



Tipp

Investitionen in den Naturschutz sind somit Investitionen in eine dauerhaft gute Zukunft der Menschheit. Naturschutz gelingt nur, wenn wir die Natur bewusst wahrnehmen und schätzen. Im Naturpark versuchen wir daher, ein Naturerlebnis „mit allen Sinnen“ zu ermöglichen.



Was der Naturpark für uns leistet und warum uns der Naturpark „gut tut“

Der Naturpark wird neben seinen Aufgaben im Sinne des Naturschutzes auch seiner Funktion als Natur-, Lern- und Erlebnisraum, sowie als Ort für Bildung und Wissensvermittlung gerecht. Ein Großteil der Bevölkerung nutzt das Gebiet jedoch vor allem als wichtigen (Nah-) Erholungsraum. Österreichweit wird der Wald dabei im Schnitt einmal pro Woche für die Dauer von 2 Stunden besucht.

Der Wald führt uns dabei immer auch ein Stück weit zu uns selbst zurück. In der Natur herrscht weniger Hektik und schafft Raum zum Ausruhen und Verweilen. Sie lenkt uns durch das Formen-, Farben- oder Lichtspiel ab und beschäftigt aktiv die Sinne. Es stellt sich Wohlbefinden ein, dafür sind in der Regel bereits weniger als 30 Minuten täglich ausreichend und gesundheitsfördernd.



*Wenn wir die Natur schützen,
schützen wir damit auch uns selbst.*

Wissenswerte Fakten

- Der Wienerwald ist in seiner Form als Großwaldbestand in Mitteleuropa einzigartig.
- Der Naturpark Purkersdorf ist Teil des Biosphärenpark Wienerwald, eine Natura2000 Fläche, eingebettet in das Europaschutzgebietes „Wienerwald Thermenregion“ und Mitglied des BFW-Netzwerks Trittsteinbiotope.
- Ausgewachsene Bäume können pro Jahr 1 Tonne Staub, Bakterien und Pilzsporen aus der Luft filtern.
- Eine Buche bindet jährlich etwa 12,5 Kilogramm CO₂.
- Eine 100-jährige Buche produziert jährlich etwa 4,5 Tonnen Sauerstoff. Diese Menge atmet ein Mensch in etwa 13 Jahren ein.
- Bäume sind lebende Kraftwerke: Eine 80-jährige Linde kühlt so gut wie 208 Kühlschränke.





Stefan Steinbichler

Bürgermeister von Purkersdorf

Ich bin sehr viel unter Menschen - ob in Besprechungen, auf Veranstaltungen und vielen Feiern. Das macht mir großen Spaß, ich bin ein geselliger Mensch und freue mich über den Austausch mit unseren Bürgern.

Ab und zu muss ich jedoch Kraft tanken, für mich allein sein und reflektieren. In unserer schönen Gemeinde bietet sich dafür der Wald an: er ist für mich Kraftort und Ruhepunkt. Besonders im Naturpark Purkersdorf, der als Landschaftsschutzgebiet eine Vielzahl an Sehenswertem bietet, ist die Auswahl der Kraftplätze groß. Der Park ist aber nicht nur Erholungsgebiet, sondern auch ein komplexes Ökosystem. Es beherbergt eine Vielfalt an Pflanzen, Tieren, Pilzen und Mikroorganismen. Diese Vielfalt ist für die Stabilität und langfristige Gesundheit des Waldes unerlässlich. In unserem Naturpark in Purkersdorf kommen hunderte Arten vor - auch wenn diese Tatsache bei einem Waldspaziergang vielleicht nicht gleich auffällt. Das Gelände wirkt ganz naturbelassen - jedoch steckt eine Menge an sorgfältiger Pflege dahinter um ihn so zu erhalten, wie er jetzt ist.

Für mich ist ein Spaziergang im Naturpark immer eine ganz besondere Freude - es ist wunderbar, dass wir ein solches Juwel in unserer Gemeinde haben. Auch wenn eigentlich der Weg das Ziel ist.



Tipp

Die Rudolfswarte ist für mich ein Aussichtspunkt, von dem ich auf unsere schöne Gemeinde blicken kann und mit Stolz sagen kann: Purkersdorf ist ein wirklich lebenswerter Ort. Nutzen Sie also unseren Naturpark auch für sich als Ihren persönlichen Kraftort!

Wirkung und Funktionen des Naturparks für die persönliche (Nah-)Erholung

Unweit dem Stadtzentrum von Purkersdorf taucht man mit dem Naturpark unmittelbar in ein Waldgebiet ein, wodurch auch die eigenen Sinne unbewusst sofort „schärfer“ arbeiten als im (Büro-)Alltag, da sie auf unterschiedliche Weise zugleich angesprochen werden. Eine Umgebung, in der man unendlich viel auf kleinster Fläche entdecken kann. Beim Gehen konkret auf das Knacken der Äste oder auf das Rascheln der Tiere hören. Bodenebenheiten bewusst spüren, den Gleichgewichtssinn stärken und je nach Jahreszeit den besonderen Duft des Waldes aufnehmen. Trotz der Vielfalt an Natur wird diese Mannigfaltigkeit und das Lebendige des Waldes dennoch als beruhigend empfunden. Fokussiert unsere Aufmerksamkeit im Alltag meist auf ein bestimmtes Thema, eine E-Mail, auf ein Gespräch oder auf den störenden Lärm nebenan, so ist unsere Aufmerksamkeit in der Natur zwar nicht weniger aktiv, allerdings sind die auf uns einwirkenden Reize weniger gezielt oder penetrant, wodurch der Aufenthalt im Freien und im Wald innerlich stets beruhigend wirkt.

Das zweckfreie „durch den Wald streifen“ als Gegenpol zum durchgetakteten Alltag zulassen. Die Natur entspannt, denn der Wald ist analog. Darin liegt eine große Kraft, die positiv auf die Gemütslage sowie auf die Konzentration von uns Menschen wirkt. Die Natur schafft Kontrasterlebnisse und ermöglicht Stressabbau durch umfassende psychische und emotionale Entspannung. Dabei stellt jede Form von Grünraum eigene gesundheitsförderliche Potentiale bereit und jeder Mensch entscheidet individuell, welcher

Naturraum ihm die beste Erholung bietet. Die in dieser Broschüre angeführten Statements geben dazu vereinzelt spezielle Tipps und schlagen persönliche Kraftplätze und besondere Orte direkt im Naturpark vor, die für das eigene Wohlbefinden gerne ausprobiert werden können.



Bernd Höfferl

Holzbaumeister, Vorstandsmitglied Naturpark Purkersdorf

Der Wald hat zahlreiche Funktionen, eine davon ist die Erholungsfunktion. Das ist keine Selbstverständlichkeit, erst seit dem Forstgesetz aus dem Jahr 1975 darf der Wald von allen zu Erholungszwecken betreten werden. Unser Naturpark in Purkersdorf lädt dazu ein, den Wald mit allen Sinnen zu erleben. In allen Richtungen gibt es etwas zu erleben – jeder bestimmt selbst wie schnell oder langsam dieser persönliche „Film“ läuft, jeder kann selbst die Regie übernehmen. Vieles kann beobachtet werden, die kleine Ameise, die Tiere auf der Kellerwiese, im Hirsch- oder Wildschweigehege oder es geht darum, den größten Baum zu finden. Auch der Blick nach oben, in das riesige Blätterdach bietet Erholung pur. Das Vogelgezwitscher ist ständige Untermauerung vielleicht hat man sogar das Glück, einen beeindruckenden Hirschkäfer oder den Grünspecht als Solisten zu erleben.



” Tipp

Der Wald ist mehr, als man auf einem zehn Zentimeter großen Handydisplay erleben kann – Mach dich auf den Weg im Naturpark, öffne deine Sinne und lass Lärm und Stress für eine Weile draußen – es gibt hier immer wieder Neues zu erleben.

Stephan Phillip

Verein Waldpädagogik in Österreich

Als Förster sehe ich täglich, wie wichtig unsere Wälder für Erholung, Biodiversität und Klimaschutz sind. Doch gerade in Zeiten zunehmender Belastung tritt eine weitere, oft unterschätzte Funktion in den Vordergrund: die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes.

Neue Studien belegen: Schon ein kurzer Aufenthalt im Wald senkt messbar den Cortisolspiegel, reduziert den Blutdruck und verbessert die Herzfrequenzvariabilität – ein direkter Indikator für Stressresilienz (vgl. Antonelli et al., 2023, International Journal of Environmental Research and Public Health).



” Tipp

Der Wald als natürlicher Rückzugsort ist keine romantische Idee, sondern zunehmend auch eine medizinisch relevante Realität. Das macht die nachhaltige Pflege und Erhaltung unserer Wälder zu einer gesamtgesellschaftlichen Aufgabe – und den Beruf des Försters zukunftsrelevanter denn je. Mehr denn je brauchen wir Wälder – als CO₂-Speicher, Lebensraum, Rohstoffquelle und Quelle der Kraft.

Mehrwert für Biodiversität

Die Vielfalt der Natur ist bestens dazu geeignet unsere angeborene Wissbegierde herauszufordern und unseren Forschergeist zu wecken.

Biodiversität definiert sich einfach formuliert als biologische Vielfalt der Lebensräume, der Arten und der Genetik. Viele Baumarten gelten als Hotspots der Artenvielfalt und je älter sie werden, desto mehr Tiere und Pflanzen siedeln sich an. Habitat- oder Biotopbäume bieten besondere Kleinstlebensräume (Mikrohabitate) wie Baumhöhlen, Rindentaschen oder große abgestorbene Äste an, die von

spezialisierten Arten genutzt werden. Totholz, als letzter Entwicklungsprozess eines Baumes stellt, stehend oder liegend, schließlich ein wichtiges Strukturelement im Ökosystem Wald dar.

Die im Holz gebundenen Nährstoffe gelangen dabei langsam mineralisiert wieder zurück in den Boden. Viele Käfer- und Pilzarten sind auf das Vorhandensein solcher Habitatbäume angewiesen. Aber auch der Einfluss verschiedener Tiere, wie z. B. Spechte, Fledermäuse oder Wildbienen, zeigt sich am Totholz. Sie bewohnen nacheinander kleine Höhlen oder Spalten im Holz.





Sabina Kellner

Purkersdorfer Stadträtin für Klima- und Umweltschutz,
Landschaftspflege und -planung und Energie

Naturschutz ist heute mehr denn je ein unverzichtbarer Beitrag zum Erhalt der Biodiversität und eines intakten Naturraums. Engagement für Naturschutz ist Einsatz für eine lebenswerte Zukunft.



Tipp

Mein persönlicher Lieblingsplatz und persönlicher Kraftort im Naturpark Purkersdorf sind die Steine im Wienfluss an der Kastanienallee. Auf einem der großen Steine sitzend, mit geschlossenen Augen dem Rauschen und Plätschern des vorbeifließenden Wassers zuhören oder die Libellen beobachten ist wunderbar entspannend.

Und als begeisterte Vogelbeobachterin freue ich mich besonders, wenn ich dann noch das Glück habe, einen Reiher, eine Wasseramsel oder sogar einen Eisvogel zu sehen.



Mehrwert als Lernort, und Frischluftunterricht

Den Wald des Naturparks als Arbeitsplatz für Gruppen und Raum zum Experimentieren nutzen. Beim Lernen in der Natur ergibt sich ein gesamtheitlicher Lernprozess, der viele Unterrichtsgegenstände bzw. Themen fächerübergreifend einbezieht und auf vielfältigste Weise bereichernd, stärkend und lernfördernd ist. „Draußen Unterrichten“ bietet die Möglichkeit, Wissen, Sachverhalte und Zusammenhänge ganzheitlich zu vermitteln, um in einem vielfältigen und inspirierenden Umfeld alternative Möglichkeiten des Entdeckens, Erfahrens und Begreifens zu erschließen. Die Waldpädagogik, als Form der Naturpädagogik, will durch praktisches Erleben und sinnvolles Lernen ökologische und gesellschaftliche Zusammenhänge in Wald und Natur verbinden und der Naturentfremdung entgegenwirken.

Bewegung, Wahrnehmung mit allen Sinnen, sowie Denk- und Erkenntnisprozesse werden effektiv miteinander verknüpft. Die Natur bietet in ihrer Vielfalt und Reichhaltigkeit ein ideales Lernumfeld, und erlaubt jedem, sich unterschiedlichste Kompetenzen auf nachhaltige und ganzheitliche Weise anzueignen. Wissenschaftlichen Studien zufolge haben Naturerfahrungen insgesamt und in vielen Teilbereichen positive Auswirkungen auf die persönliche Entwicklung, z. B. die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und der eigenen Motivation, verbessertes Sozialverhalten und gesteigertes Umweltbewusstsein. Wissen wird insgesamt „be-greifbar“ gemacht. Die Natur ist für Kinder (wie für Erwachsene) so wertvoll wie ein gutes Essen. Sie ist gesund und dient als Gegenpol zum Schul- bzw. Berufsalltag. Sie ermöglicht Kindern durch ihr eigenes Tun lernen am realen Objekt und fördert die Lust am Lernen.



Stefan Sampt

Bundesrealgymnasium Purkersdorf

Die Natur hat uns ganz in ihren Bann gezogen. Unterwegs im Naturpark Purkersdorf mit 30 Schüler:innen, tritt schon nach kurzer Zeit eine Ruhe und fast andächtige Stille ein. Das Rascheln der Bäume, der leichte Windzug, die strahlende Sonne und die frische Luft laden zum Durchatmen ein. Jedes Rascheln im Laub wird von den Jugendlichen wahrgenommen und mit Staunen inspiziert. Ein Hirschkäfer lädt zum Verweilen und Beobachten ein und bietet Gesprächsstoff. Eine tote Maus wird betrauert und begraben. Es weht plötzlich ein anderer Wind, Leben bekommt eine andere Bedeutung.

Der Naturpark ist für den Unterricht ein unverzichtbarer Lernort geworden: als Experimentierraum für den Biologieunterricht, aber auch als Ruheoase nach Stunden der Hektik und des Stresses, wenn nach einer Schularbeit die Luft „draußen“ ist. Gerade dann finden die Schüler:innen beim Gehen und sich austauschen Ruhe und Entspannung. Der Naturpark wird zu einer Oase für die Seele. Er wird zu einem Schutzraum, der Geborgenheit und fast schon Intimität vermittelt. Die Natur kann hier mit allen Sinnen wahrgenommen werden und gerade diese intensive Erfahrung ermöglicht eine neue Beziehung zur Natur und Umwelt.



Tipp

Mein Lieblingsplatz ist die Kellerwiese, wo sich Jung und Alt treffen, miteinander plaudern, spielen, ausruhen und neue Energie tanken können.

Katharina Bancalari

Wald.Bildung.Management

Den Naturpark Purkersdorf wähle ich immer wieder als Arbeitsplatz mit Gruppen, nutze den schmalen Pfad ein wenig bergauf und bergab, durch eine Vielfalt an Sträuchern und den hohen Buchenwald, welcher bei Regen wie Sonne ein schützendes Dach entfaltet. Die Gruppen und ich genießen die frische Luft, den Blick in den Wald, den weichen Weg. So gelingt es, dass wir alle miteinander entspannter sind, die Wirkung des Lernens vom Sein des Naturparks unterstützt wird. Zusätzlich sind die vier Säulen der Naturparkarbeit (halte - schützen - nützen - erholen - bilden), welche ich für einen wertvollen Ausrichtung halte gut spürbar, erlebbar, vermittelbar. Zurück geht es entlang des Wienflusses, ein breiter Weg der zum Austausch einlädt, das Wasser, ein Anziehungspunkt für die Blicke, eine gute Unterstützung beim Nachdenken und Entwickeln. Im Naturpark Purkersdorf lassen sich gut Arbeit und Elemente der Erholung verbinden. Welch ein Geschenk, Danke!



Tipp

Bitte achtet und sorgt weiterhin so gut wie bisher für diesen Naturraum.



Mehrwert durch körperliche Anstrengung oder beim gemütlichen Spaziergang

Ein gemütlicher Waldspaziergang, als die simpelste und schonendste Form der Fortbewegung wirkt bereits nach kurzer Zeit gesundheitsfördernd. Wie hoch die positive Wirkung durch die Natur ausfällt, hängt aber auch mit der Intensität der sportlichen Aktivität zusammen. So verstärkt sich der positive Effekt bei mehr Bewegungsintensität im Vergleich zum passiven Konsumieren der Natur. Der weiche Waldboden schont nicht nur die Gelenke, sondern spricht, als dreidimensionales Terrain, im Vergleich zum Laufen auf Asphalt oder am Laufband zusätzlich auch mehr Muskelgruppen an. Körperliche Aktivität an der frischen Luft wird zusätzlich als weniger anstrengend empfunden. Der Grund liegt darin, dass es in der freien Natur mehr zu sehen und zu hören gibt. Auf unbekanntenen Wegen werden unsere Sinne stärker gefordert als auf der täglich gleichen Waldrunde. Es lohnt sich neue Pfade im Naturpark einzuschlagen, um die Vielfalt auf einem der Themenwege gemütlich bis sportlich zu entdecken.



Günther Mayer

Run4Joy, im Naturpark sportlich aktiver Kooperationspartner

Der Naturpark Purkersdorf - an Vielfältigkeit nicht zu überbieten.

Der Naturpark Purkersdorf ist eine traumhafte Oase der Erholung für Ruhesuchende, ein perfekter Rückzugsort für Bewegungshungrige sowie ein abwechslungsreiches Gebiet für Aktivitäten aller Art. Die Bürger und Bürgerinnen von Purkersdorf können sich glücklich schätzen, dass sie die Möglichkeit haben, unsere wunderbare Natur mit allen Sinnen erleben zu dürfen. Die Biodiversität ist einzigartig und jeder Besucher bzw. jede Besucherin findet seinen oder ihren persönlichen Kraftplatz.



Tipp

Mein Kraftplatz ist eindeutig das „Schöffel-Denkmal“. Dort fühle ich mich kraftvoll und verbunden mit der Natur.

Unser Verein „Run4Joy“ kann sich glücklich schätzen, dass wir seit 2021 eine unserer Laufveranstaltungen im Naturpark abhalten dürfen. Am 25. April 2026 ist es wieder so weit, da findet die 6. Auflage des weltweit einzigartigen „Vertical Last One Standing“ statt, der jedes Jahr absolute Elite-Trailrunner aus ganz Österreich anlockt. Nähere Infos unter: www.lastonestanding.at.



Nina Brabetz

Purkersdorferin und ehrenamtlich mitwirkend im Naturpark

Besonders seit Beginn meiner ehrenamtlichen Tätigkeit für den Naturpark, hat er mir viele Seiten gezeigt, die unterschiedlicher nicht sein könnten: vom zarten Grün der frischen Knospen im Frühling, hin zum Kühle spendenden, dichten Blätterdach im Sommer, über die leuchtenden Farben der fallenden Blätter im Herbst bis dann die Bäume im Winter ihre endgültig leeren Äste in den Himmel strecken.

Aber man kann Natur auch hören: im ersten Ruf des Kuckucks im Frühling, im Lachen der Kinder am Spielplatz im Sommer, im Ruf unseres Hirsches im Herbst und in der unglaublichen Stille der verschneiten Landschaft im Winter. Naturschutz bedeutet manchmal einfach nur, die Natur zu spüren. Denn so schafft man ein nachhaltiges Bewusstsein für seine Umwelt. Und das klappt auch bei Kindern!



Tipp

Beim nächsten Spaziergang einmal innehalten, sich kurz setzen, Augen schließen und den Wald mit allen Sinnen erleben. Was höre, rieche und fühle ich? Das gelingt alleine, zu zweit oder auch mit Kindern sehr gut und schärft das Gespür für die Bedürfnisse der Natur und stärkt die Seele.



Mehrwert durch nachhaltige Pflege und Bewirtschaftung

Von etwa 700 Wildbienen leben allein in Niederösterreich mehr als 600 Arten. Im Vergleich zur Honigbiene leben Wildbienen meist als Einzelgänger (solitär). Sie sind zudem effizientere Bestäuber, da sie gleichzeitig Nektar und Pollen sammeln. Zusätzlich fliegen „die Wilden“ auch bei Bewölkung oder bei kühleren Temperaturen.

Bienen sind für unseren Wald lebenswichtig, weil sie hervorragende Bestäuber sind und einen unschätzbaren Beitrag für die Bio-

diversität leisten. Für alle Arten sind die Blütenpollen der Salweide oder der Haselnuss zwei der ersten, besonders wertvollen Nahrungsquellen des Jahres. Am Rand der Schöffelwiese installierte der Naturpark-Imker daher einige Bienenstöcke, damit die Bienen für eine weitere Verbreitung der Blumenvielfalt sorgen. Wildblumenwiesen sind ein wichtiger Faktor zum Erhalt der Biodiversität. Sie dienen als wichtige Futterquelle, Brutplatz, Unterschlupf und Winterquartier für Insekten sowie für kleinere und größere Wildtiere.





Benno Karner und Eva Weber

Naturparkimker Bieno

Die österreichischen Naturparke repräsentieren charakteristische Kulturlandschaften, die durch die nachhaltige und extensive Bewirtschaftung der landwirtschaftlichen Flächen erhalten bleiben können und somit unter anderem Naturschutz und regionale Biodiversität gewährleisten. Denn: Naturschutz ist keine abgehobene Angelegenheit derer, die sich dafür einsetzen, sondern eine nachhaltige Maßnahme für unser aller Zukunft und ein wichtiger Beitrag zum Erhalt der Biodiversität. Und da jeder Mensch individuell entscheidet, welcher Naturraum ihm die beste Erholung bietet, folgen wir gerne der Einladung unseren Wohlfühlplatz im Naturpark Purkersdorf vorzustellen:



Die „Schöffelwiese“! Oberhalb des Denkmals von Josef Schöffel, einem Journalisten und Politiker, der als „Retter des Wienerwaldes“ bekannt wurde, liegt die „Schöffelwiese“.

Josef Schöffel hat zwischen 1870 und 1872 die Abholzung des Wienerwaldes aus Profitgier durch eine journalistische Kampagne erfolgreich verhindern können und hat somit der Bevölkerung diesen Naherholungsraum erhalten.

Die „Schöffelwiese“ ist eine naturbelassene Wiese mitten im Wienerwald über Purkersdorf, auf der zwei Bieno-Bienenstöcke stehen. Schon der Weg hinauf, ausgehend von der Kellerwiese über den Salamanderweg, vorbei an den informativen Aussichtsplattformen „Darüberblick“ und weiter zum „Blätterdach“, ist vor allem im Sommer ein angenehm vom Baumschatten gekühlter Pfad, auf dem man die Seele schon baumeln lassen kann. Die begleitende Musik des Vogelgezwitschers lässt schnell zu, dass sich belastende, stressige Gedanken im Wald verlaufen. Rechts weg, weiter bergauf führt der Weg zur „Schöffelwiese“. Nur Wald, nur Natur, nur gute warme Gerüche, nur Vogelgezwitscher und das Summen der Bienen. Mehr Entspannung und Naturgefühl - so nah an Wien - geht fast gar nicht.



Tipp

Die „Schöffelwiese“ ist unser Wohlfühlplatz im Naturpark Purkersdorf!



Mehrwert der Natur mit Nährwert

Der Wald spielt dank seiner vielfältigen Ökosystemleistungen, das sind Leistungen, die vom Menschen für dessen Lebens- und Ernährungsgrundlage genutzt werden, auch eine wichtige Rolle bei der Sicherung von Nahrungsmitteln, sauberem Wasser und Luft. Es zieht uns als Ausgleich zu Beruf und Alltag hinaus in den Naturpark, den Wald oder auf die Wiese. Was der Naturpark an nahrhaften Schätzen zu bieten hat, findet sich übrigens in

der Broschüre „Genussvolles - Natur sinnlich und köstlich“ (online wie in Printversion erhältlich). Vorrangig und guttugend ist, den Alltag hinter sich zu lassen und in der freien Natur etwas zu sammeln. Die Wildfrüchte des Waldes sind zwar kleiner, aber in der Regel geschmacklich intensiver. Auch die Lebewesen des Waldes stehen, durch ein vielschichtiges Nahrungsnetz aus „Fressen und gefressen werden“ miteinander in Beziehung.



Gerit Fischer

im Naturpark aktive Ernährungswissenschaftlerin

Kräutersammeln ist ...

... eine Rundumversorgung für Körper, Geist und Seele. Es beginnt schon beim Gehen auf holprigen Wegen, das die Koordination und Motorik trainiert. Etwas Anstrengung in der Wald-und-Wiesen-Luft stärkt die Lungen und liefert natürliche Reize für das Immunsystem. Darunter biochemische Impulse wie Terpene von Pflanzen und Pilzen, oder Mikroorganismen aus dem Mikrobiom der – hoffentlich naturbelassenen – Landschaft.

Das Sonnenlicht ermöglicht die körpereigene Bildung von Vitamin D und fördert die Ausschüttung von Serotonin; beides wirkt positiv auf Immunsystem und Psyche.

Die gesammelten Wildpflanzen und Pilze wandern in die Hausapotheke, in die Vorratskammer oder geradewegs auf den Teller und ins Teefäßerl. Unsere Vorfahren in der Steinzeit haben – vorsichtig geschätzt – ein paar Hundert verschiedene Pflanzen im Jahreslauf als Nahrung verzehrt, heute sind es nur noch neun! Die Hälfte des heutigen Supermarkt-Angebots besteht aus nur drei Pflanzen: den Getreidearten Weizen, Reis und Mais.

Das schränkt die Versorgung mit allerhand Nähr- und sonstigen Pflanzenstoffen enorm ein. Schon eine einfache 9-Kräuter-Suppe kann diese Zahl auf einen Schlag immens erhöhen!

Gleichermaßen verarmt ist das Mikrobiom der Lebensmittel aus Großproduktion. Ein paar Handvoll Wildkräuter pro Woche könnten da ein echter Gamechanger sein. Sogar das Gemüsebeet im Garten profitiert von einem Schäuflein Walderde hie und da.



Tipp

Das Kräutersammeln liegt uns in den Genen. Nicht von ungefähr können wir Menschen Grüntöne ganz besonders gut unterscheiden. Wildkräuter sind immer saisonal und regional, und dazu auch noch gratis. Alles in allem bringt der Wald als Nahrungsquelle noch heute beim Nährwert einen echten Mehrwert!





Mehrwert für die Gesundheit und die Seele durch das Baden im Wald

Den Naturpark als Gesundheitstankstelle nutzen und sich ganz individuell mit allen Sinnen mit der Natur verbinden und diese bewusst hören, riechen, fühlen und sehen. Dabei lässt man den Alltagsstress hinter sich und kommt innerlich zur Ruhe.

Das Waldbaden, eine aus Japan stammende Naturheilmethode die auch Shinrin-yoku genannt wird, bedeutet wörtlich übersetzt „Baden in der Waldluft“. Hier nimmt man bewusst die Waldatmosphäre auf.

Für die natürlichen Heilkräfte des Waldbadens sind die Terpene ausschlaggebend, deren Pflanzenbotenstoffe von den Bäumen insbesondere im Sommer, sowie bei Nebel und Regen in erhöhter Konzentration abgesondert werden. Doch auch im Herbst lohnt sich das Waldbaden: Die Farbe Orange wirkt belebend und stimmungsaufhellend und führt nachweislich zur Ausschüttung des Belohnungshormons Dopamin.



**Die vielen Bäume und die wenigen Menschen –
die machen den Wald so schön.**

Otto Weiss



Doris Lackner

Natürlich Lernen, im Naturpark aktive
Kooperationspartnerin

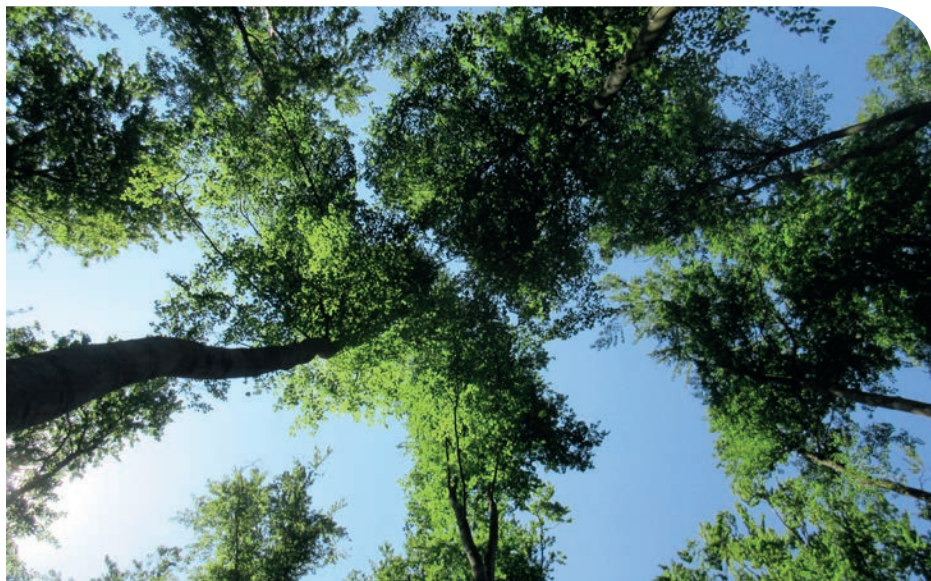
Seit über 10 Jahren sind wir, Doris Lackner und Irene Obetzhofer, mit Natürlich Lernen im Naturpark Purkersdorf unterwegs – mit Herz, Begeisterung und dem Wunsch, in Kindern die Liebe zur Natur zu wecken. Unsere wald- und naturlernpädagogischen Programme schenken ihnen echte Erlebnisse, fernab von Handy & Co – mitten im Leben, mitten im Wald. Denn nur was wir kennen und schätzen, werden wir auch schützen.

Für uns ist der Wald ein Kraftort. Nicht bloß Kulisse für sportliche Aktivitäten, sondern lebendiger Raum, der zum Innehalten einlädt. Beim Waldbaden, das wir seit einigen Jahren im Naturpark anbieten, tauchen wir mit gezielten Atem- und Achtsamkeitsübungen in den Wald ein – für mehr Verbundenheit mit uns selbst und der Natur.



Tipp

Ein besonderer Lieblingsplatz: die zwei Lehnstühle zwischen Wildschwein-gehege und Blätterdach. Hier kann man herrlich entspannen und den Blick in die grünen Buchenwälder schweifen lassen – eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.





Klimafitter Buchenweg

Distanz: 6 km
Höhenmeter: 240 m



Naturerlebnisweg

Distanz: 2 km
Höhenmeter: 15 m



Schöffelweg

Distanz: 2,5 km
Höhenmeter: 180 m



Salamanderweg

Distanz: 2 km
Höhenmeter: 125 m



Wildschweinerundweg

Distanz: 1 km
Höhenmeter: 15 m



Legende

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| Naturpark Highlights | Freibad (Wienerwaldbad) |
| Historische Steintafeln | Brunnen |
| Wasser Erlebnisstationen | Trinkbrunnen |
| Aussichtspunkt | Regional einkaufen |
| Spielplatz | Park + Ride |
| Essen & Trinken | Bushaltestelle |
| Übersicht Erlebniskarte | Bahnhof |
| Toiletten | |

Weitere Infos unter
naturpark-purkersdorf.at



*Mit allen Sinnen
...Natur erleben*



**NATURPARK
PURKERSDORF**

www.naturpark-purkersdorf.at