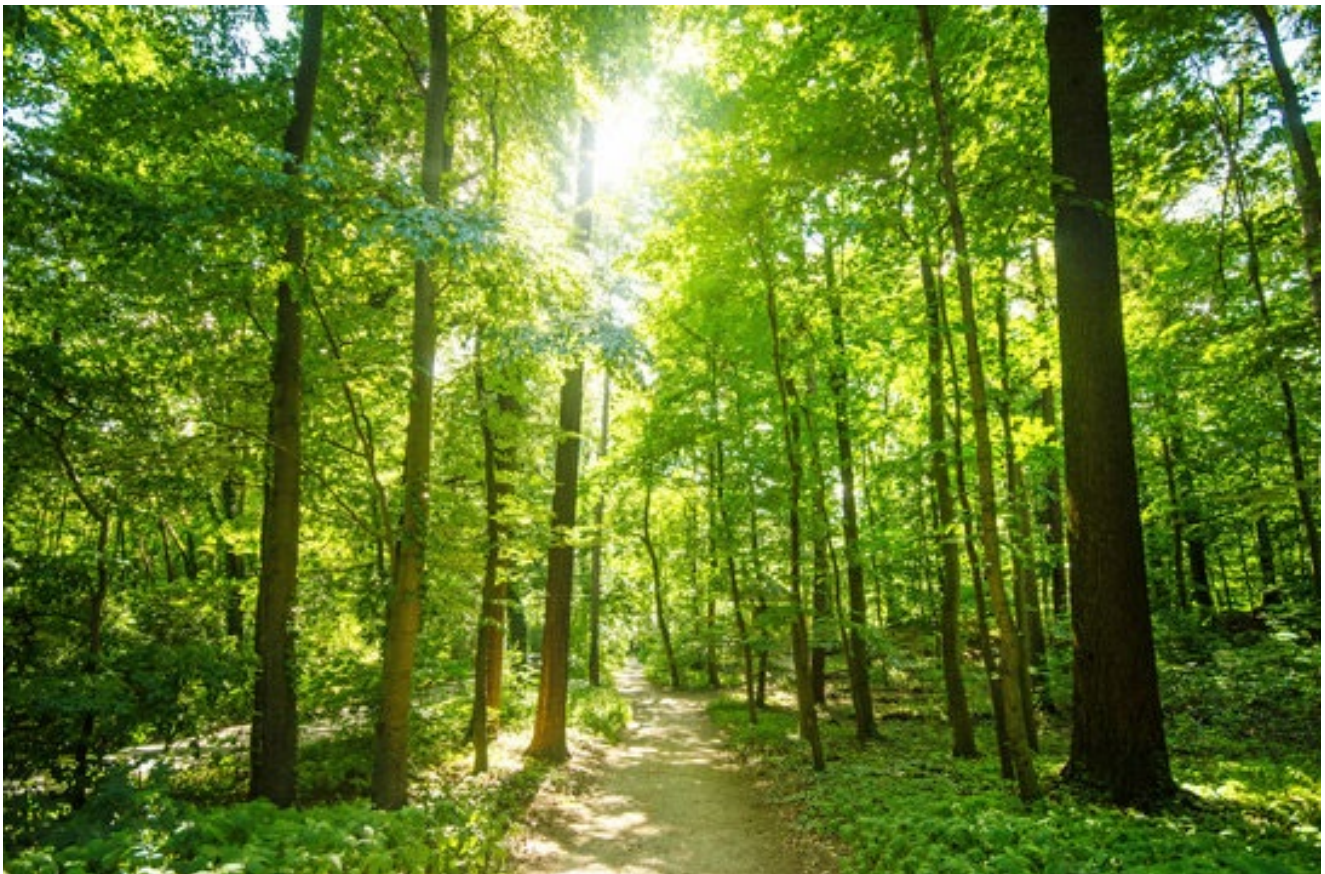


UNSER WALD – LEBENSRAUM UND NAHRUNGS-LIEFERANT FÜR MENSCH UND TIER

Der 21. März wurde 1971 von der FAO (**F**ood and **A**griculture **O**rganization of the United Nations), anlässlich des drastisch zunehmenden globalen Waldsterbens als internationaler Tag des Waldes ins Leben gerufen.

Der Wald bedeckt fast die Hälfte der Staatsfläche Österreichs (48%, das sind ca. 4 Millionen Hektar) und ist von zentraler Bedeutung als Schutz vor Naturgefahren, Wirtschaftsraum, Klimaschützer und Erholungsort. Er sichert Siedlungsräume vor Lawinen und Muren, liefert den Rohstoff Holz, speichert CO₂ und filtert Trinkwasser.



Fakten und Daten zum Wald in Österreich

Die Hauptfunktionen des Waldes in Österreich sind sehr vielfältig

- **Schutzwald**

Schutz vor Naturgefahren wie zB Lawinen, Muren, Steinschlag in alpinen Regionen, Erosion und Bodenabtrag, Sturmfolgen ...

- **Nutzfunktion**

nachhaltiger Lieferant des Rohstoffs Holz für Bau, Möbel und Energie

- **Klimaschutz & Umwelt**

„grüne Lunge“, speichert CO₂, produziert Sauerstoff und filtert die Luft

- **Erholungsraum**

Für über 70% der Österreicher/-innen ist der Wald ein zentraler Ort zur Freizeitgestaltung und Erholung.

- **Biodiversität**

Lebensraum für eine Vielzahl von Tier- und Pflanzenarten

Mit über **3,5 Milliarden Bäumen** ist Österreich **eines der walddreichsten Länder der EU**, wobei die Waldfläche stetig zunimmt, da die Bewirtschaftung nachhaltig erfolgt, um die Funktionen für kommende Generationen zu erhalte



DIE FUNKTION DES SCHUTZWALDES

Ein **Schutzwald** ist ein Wald, dessen wichtigste Aufgabe nicht die Holzproduktion, sondern der **Schutz von Menschen, Siedlungen und Infrastruktur vor Naturgefahren** ist.

Er ist besonders im alpinen Österreich unverzichtbar, braucht aber intensive Pflege und ist im Klimawandel zunehmend gefordert.

Ihr Vorteil ist der natürliche und nachhaltige Schutz vor Naturkatastrophen, ihr Nachteil sind hoher Pflegeaufwand und erschwerte Nutzung. Durch den Klimawandel sind Schutzwälder zunehmend gefährdet und müssen aktiv gepflegt und verjüngt werden.

In Österreich – besonders im alpinen Raum – schützen Wälder vor:

- **Lawinen**
- **Muren und Hochwasser**
- **Steinschlag**
- **Erosion und Bodenabtrag**
- **Sturmfolgen**

Gerade in Gebirgsregionen sind Schutzwälder lebenswichtig, weil ihre Wurzeln den Boden festigen und ihre Baumkronen Schnee und Niederschläge abbremsen.



Welche Wirkung zeigt ein Schutzwald?

- **Wurzelsysteme stabilisieren den Boden** → verhindern Hangrutschungen.
- **Baumstämme und Vegetation bremsen Steine und Schneemassen.**
- **Humus- und Bodenschicht speichern Wasser** → vermindern Hochwassergefahr.

Die Österreichischen Bundesforste pflegen Schutzwälder gezielt, damit sie stabil, gesund und mehrschichtig aufgebaut sind.

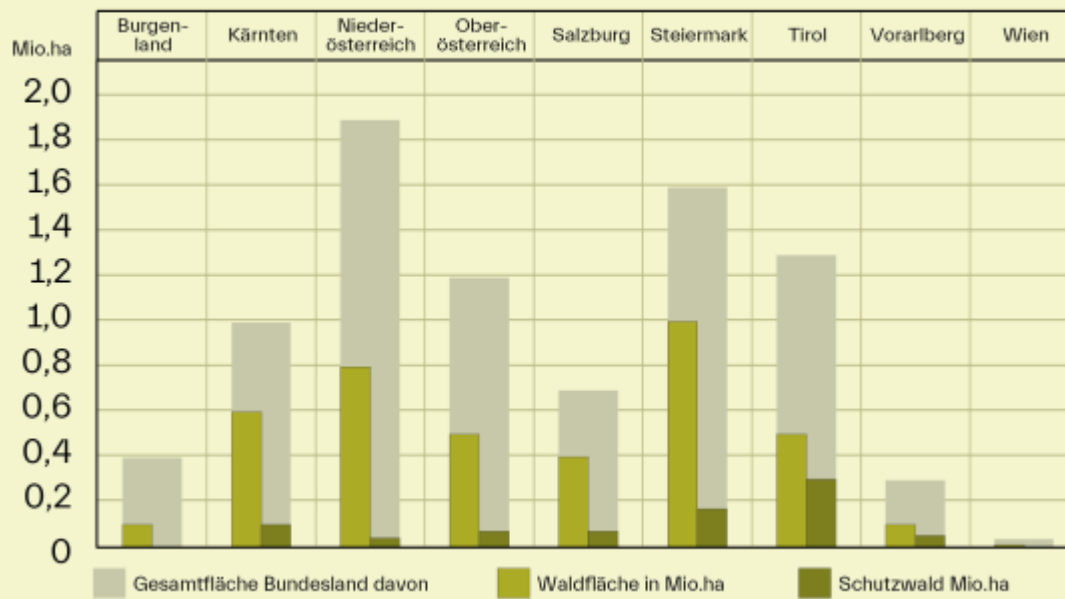
Vorteile des Schutzwaldes

- **Natürlicher Schutzschild** gegen Naturkatastrophen
- **Kostengünstiger als technische Verbauungen** (z. B. Lawinenschutzbauten)
- **Zusätzliche Funktionen:** Lebensraum für Tiere und Pflanzen
- **Klimaschutzfunktion** durch CO₂-Speicherung

Herausforderungen / Nachteile des Schutzwaldes

- **Hoher Pflegeaufwand**
Schutzwälder müssen aktiv bewirtschaftet und verjüngt werden, damit sie stabil bleiben.
- **Erschwerte Nutzung**
Holzernte ist oft schwierig (steiles Gelände) und wirtschaftlich weniger rentabel.
- **Anfälligkeit im Klimawandel**
Trockenheit, Stürme oder Schädlingsbefall können die Schutzfunktion schwächen.
- **Langsame Regeneration**
Wenn ein Schutzwald zerstört wird, dauert es viele Jahre bis Jahrzehnte, bis er seine volle Schutzwirkung wieder erreicht.

Waldanteil und Schutzwald



(Quelle: Bericht "Schutzwald in Österreich" - BFW)

Welche Waldarten gibt es in Österreich?

Was wir als Wald bezeichnen, ist oft ein Monokultur oder ein Forst.

Ein **Forst** unterscheidet sich vom Wald dadurch, dass er künstlich angelegt wurde. Die Bäume wurden gepflanzt, um geerntet zu werden.

Ähnlich ist es bei einer **Monokultur**: Auf einer großen Fläche wird meist nur eine einzige Baumart angepflanzt, zum Beispiel die Fichte. Sie wächst schnell und lässt sich gut zu Möbeln und Papier verarbeiten. Für die Natur sind diese „künstlichen Wälder“ allerdings schlecht.

Klimakrise und Wald

Auch die Klimakrise macht dem Wald zu schaffen.

Naturnahe Wälder und **Urwälder** kommen mit der Hitze besser zurecht. Monokulturen und Forste haben es hingegen in der aktuellen Klimakrise schwer, dh Krankheiten und Schädlinge können sich leichter ausbreiten, wenn viele Bäume der gleichen Art dicht nebeneinander wachsen. Für Schädlinge wie den Borkenkäfer ist das ein gefundenes Fressen!

In einem natürlichen Wald, in dem viele verschiedene Bäume wachsen, hat es der Borkenkäfer schwerer. Darum ist Vielfalt in der Natur sehr wichtig!

a. Naturnahe Wälder

Ein naturnaher Wald ist ein Wald, dessen Struktur und Zusammensetzung **sich an den natürlichen Gegebenheiten des Standorts orientieren** und bei dem der Einfluss des Menschen zwar vorhanden ist, aber gezielt so gestaltet wird, dass **ökologische Prozesse, Artenvielfalt und natürliche Dynamik weitgehend unterstützt werden**.

In einem naturnahen Wald herrscht ein buntes Durcheinander: von zarten Baumkeimlingen über meterdicke Stämme, bis hin zu herumliegendem Totholz. In solchen „wilden Wäldern“ ist viel los! Es wachsen verschiedene Baumarten, die unterschiedlich alt sind, aber auch Pilze und Moose, die den Wald stärken. So kann er besser mit Krankheiten und Wetterveränderungen umgehen. Naturwälder sind auch deshalb so wichtig, weil sie vielen Tier- und

Pflanzenarten einen Lebensraum bieten. Aber auch für den Menschen sind sie sehr wertvoll.

Der Mensch sollte so wenig wie möglich in die Natur eingreifen. Umgefallene Bäume oder herabgefallene Äste sollen im Wald liegen bleiben dürfen. Sie bieten kleinen Lebewesen einen Platz zum „Wohnen“. Außerdem sorgen sie dafür, dass der Boden nicht „abrutscht“ oder weggespült wird. Aber das ist längst nicht alles!

Naturnahe Wälder haben „Superkräfte“

- Sie erzeugen Sauerstoff, den wir Menschen zum Atmen brauchen
- Sie geben vielen Tieren und Pflanzen ein Zuhause
- Sie sorgen dafür, dass es auf der Erde nicht zu warm wird
- Sie saugen das Regenwasser auf und speichern es
- Sie liefern uns Holz, das wir für unser tägliches Leben brauchen
- Sie sind Erholungsgebiete. Bewegung im Wald tut gut und ist gesund
- Sie sind Apotheken. Viele Pflanzen, die im Wald wachsen, haben heilende Wirkung und werden zu Medikamenten verarbeitet
- Sie sind Lebensretter, denn sie schützen uns vor Steinschlag, Lawinen und Muren

Resümee

Die Baumarten eines Waldes entsprechen dem, was dort *von Natur aus* vorkommen würde – also keine rein künstlichen Monokulturen, sondern ein gemischter Mischwald aus standorttypischen Arten.

Es gibt Bäume unterschiedlichen Alters, Totholz und Unterwuchs – also Elemente, die im natürlichen Wald vorkommen und wichtigen Lebensraum für viele Pflanzen und Tiere bieten.

Junge Bäume wachsen oft aus Samen der bestehenden Bestände nach (statt in Reih und Glied gepflanzt zu werden), damit sie besser an Ort und Klima angepasst sind – ein wichtiger Bestandteil der naturnahen Waldentwicklung.

Es wird bewusst Totholz im Wald belassen und Biotopbäume stehen gelassen, damit viele Arten – von Pilzen über Insekten bis Vögel – Lebensraum haben.

Die ÖBf betonen, dass **eine naturnahe und nachhaltige Waldbewirtschaftung** klimaschonend ist und gleichzeitig ökologische, ökonomische und

gesellschaftliche Funktionen des Waldes erfüllt. Der Wald soll robust gegenüber Klimawandel und Schädlingen sein.

b. Forste

Ein **Forst** ist ein Wald, der **systematisch bewirtschaftet, gepflegt und genutzt** wird – z. B. für Holzproduktion, Naturschutzmaßnahmen, Jagd, Biodiversität oder Erholung. Dieser Begriff wird besonders in der Forstwirtschaft verwendet und beschreibt die aktive Rolle des Menschen im Waldmanagement - das heißt, er wird von Förstern, Forstbetrieben oder den Österreichischen Bundesforsten (ÖBf) aktiv betreut, geplant und genutzt, statt völlig ohne menschliche Eingriffe zu bleiben.

Der Begriff „Forst“ bezeichnet in der Forstwirtschaft ein bewirtschaftetes Waldgebiet – also einen Wald, der nicht nur einfach „Wald“ im allgemeinen Sinne ist, sondern für bestimmte Zwecke geführt, genutzt und gepflegt wird:

c. Monokulturen

Das Konzept „**Wald der Zukunft**“ steuert bewusst **weg von monokulturellen Beständen hin zu artenreichen Mischwäldern**.

Der Grund dafür: Mischwälder sind **klimafitter und widerstandsfähiger** gegenüber Umwelteinflüssen wie Trockenheit, Hitze oder Schädlingsbefall – das zeigen zahlreiche forstwirtschaftliche Erfahrungen und Analysen.

Vorteile von Monokulturen (aus forstwirtschaftlicher Sicht)

1. Einfacheres Management

Da nur eine Baumart vorhanden ist, ist die Pflege, Ernte und Planung oft leichter und kostengünstiger – etwa in Bezug auf Holzerntetermine und Maschineneinsatz.

2. Hohe Produktivität

Eine schnellwüchsige Baumart kann auf einem passenden Standort viel Holz liefern, was für die Holzwirtschaft attraktiv ist.

3. Planbarkeit

Die Entwicklung eines gleichartigen Bestandes ist relativ gut vorhersagbar
– das erleichtert betriebswirtschaftliche Entscheidungen.



Nachteile von Monokulturen – besonders im Wald

➤ Geringe Artenvielfalt

Ein einheitlicher Bestand bietet **wenig Lebensräume** für Tiere, Pflanzen und Mikroorganismen. Das wirkt sich negativ auf die Biodiversität aus

➤ Anfälligkeit für Schädlinge und Krankheiten

Wenn alle Bäume gleich sind, können sich Schädlinge (z. B. Borkenkäfer) oder Krankheiten sehr schnell ausbreiten, weil sie „eine ideale Wirtspopulation“ vorfinden

➤ Klimaanfälligkeit

Reine Bestände können weniger gut mit Extremwetter wie Trockenheit, Hitze oder Windwürfen umgehen. Mischwälder hingegen sind oft widerstandsfähiger, weil verschiedene Baumarten unterschiedlich auf Stress reagieren

Ökologische Instabilität

Die Böden und das ganze Ökosystem können im Laufe der Zeit empfindlicher werden, da Nährstoffe und Bodenstruktur einseitig genutzt werden

Vor- und Nachteile einer Monokultur am Beispiel Fichte (im Vergleich zum Mischwald)



Vorteile der Fichten-Monokultur

Einfache Bewirtschaftung

- Nur eine Baumart → Pflege, Durchforstung und Ernte sind einfacher planbar
- Maschineneinsatz ist effizienter
- Hohe Holzerträge
- Fichte wächst schnell und liefert gerades, vielseitig verwendbares Holz
- Wirtschaftlich gut kalkulierbar
- **Gleichmäßige Qualität**
- Holz ist einheitlich – vorteilhaft für Bau- und Industrieholz



Nachteile der Fichten-Monokultur

Geringe Klimafitness

- Fichten reagieren empfindlich auf Hitze und Trockenheit.
- Flachwurzler → sturmgefährdet.

• Hohe Schädlingsanfälligkeit

- Besonders anfällig für Borkenkäfer.
- Schädlinge können sich schnell auf große Flächen ausbreiten, da alle Bäume gleich sind.

Geringe Biodiversität

- Weniger Baumarten → weniger Tier- und Pflanzenarten.
- Oft geringe Strukturvielfalt (gleiches Alter, wenig Totholz).
- **Höheres Risiko großflächiger Schäden**
- Sturm, Käfer oder Dürre können ganze Bestände zerstören.

Fazit

- Die **Fichten-Monokultur** ist kurzfristig wirtschaftlich effizient, aber ökologisch und klimatisch riskanter.
- **Warum gilt Mischwald als stabiler?**
 - **Mehr Artenvielfalt** → stabileres Ökosystem
 - **Bessere Anpassung an Klimawandel**
 - **Geringeres Risiko von Massenbefall**
 - **Mehr Standfestigkeit bei Sturm**



DIE WICHTIGSTEN BAUMARTEN ÖSTERREICHS

Generell dominieren in Österreich die **Nadelbäume**, wobei die häufigste Baumart die Fichte ist, aber der Anteil von **Laubbäumen** (v.a. Buche und Eiche) nimmt zu, da Mischwälder klimastabiler sind.

Die wichtigste Nadelbaumarten

Fichte (*lat. Picea* – „harzhaltiges Holz“ (Bezeichnung bei den antiken Römern)
Häufigste Baumart Österreichs (größter Flächenanteil).

Verwendung:

- Bauholz (Dachstühle, Häuserbau)
- Möbel
- Papier- und Zellstoffproduktion
- Verpackungsmaterial

Besonderheit:

Wirtschaftlich sehr bedeutend, aber empfindlich gegenüber Trockenheit und Borkenkäfer.

Kiefer/Föhre (*lat. Pinus*)

Vor allem in trockeneren, tieferen Lagen.

Verwendung:

- Bau- und Konstruktionsholz
- Möbel
- Holzwerkstoffe

Besonderheit:

Relativ trockenheitsresistent

Lärche (*lat. Larix*)

Vor allem im Gebirge verbreitet

Verwendung:

- Fassadenholz
- Terrassen
- Fenster und Außenbereich (witterungsbeständig)

Besonderheit:

Sehr widerstandsfähig gegen Feuchtigkeit.

Tanne (*lat. Abies*)

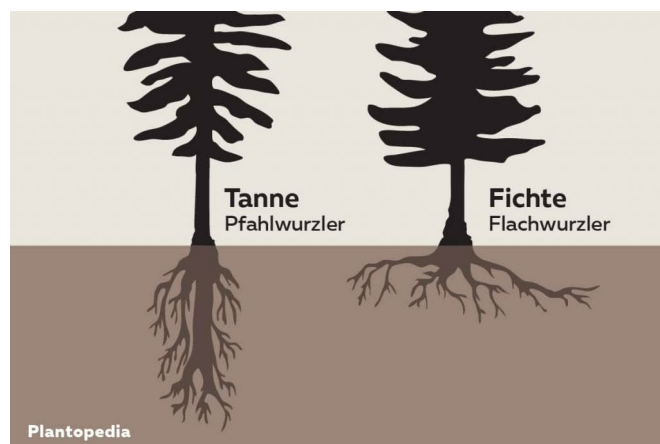
Häufig im Mischwald zu finden.

Verwendung:

- Bauholz
- Innenausbau
- Möbel

Besonderheit:

Tiefwurzler → stabiler gegen Sturm als Fichte.



Die wichtigsten/häufigsten Laubbaumarten

Buche (*lat. Fagus*)

Häufigste Laubbaumart Österreichs

Verwendung:

- Möbel
- Parkett
- Brennholz
- Werkzeugstiele

Besonderheit:

Wichtige Mischbaumart für klimafitte Wälder

Eiche (*lat. Quercus*)

Vor allem in wärmeren Regionen

Verwendung:

- Möbel
- Parkett
- Weinfässer
- Hochwertiger Innenausbau

Besonderheit:

Sehr hartes, langlebiges Holz

Ahorn (*lat. Acer*)

Oft im Mischwald

Verwendung:

- Möbel
- Musikinstrumente
- Furniere

Blätter Südtiroler Laubbäume



Ahorn



Birke



Buche



Eberesche



Eiche



Erle



Linde



Rosskastanie

WALD UND HOLZ



*Alte Bauernregel bei Gewitter:
„Der Eiche der weiche, die Buche, die suche!“*

DIE „STOCKWERKE“ DES ÖSTERREICHISCHEN WALDES

Der Wald in Österreich ist strukturell in **fünf vertikale Hauptschichten** unterteilt, die wie Stockwerke eines Hauses fungieren:

Baum-, Strauch-, Kraut-, Moos- und Wurzelschicht.

Diese Schichtung ist charakteristisch für Mischwälder und bietet Lebensraum für eine Vielzahl von Pflanzen und Tieren sowie Funktionen im Ökosystem.

- **Baumschicht („Dachgeschoss“)**

Höchste Schicht (bis 40 m) mit Bäumen wie Fichten, Tannen, Buchen, die Licht aufnehmen. Lebensraum für Vögel (Buchfink) und Eichhörnchen.

- **Strauchschicht („2. Stock“)**

Kleinere Bäume und Sträucher (Haselnuss, Brombeere, Weißdorn, Holunder). Wichtig für Vögel, Insekten und zur Bodenstabilisierung.

- **Krautschicht („1. Stock“)**

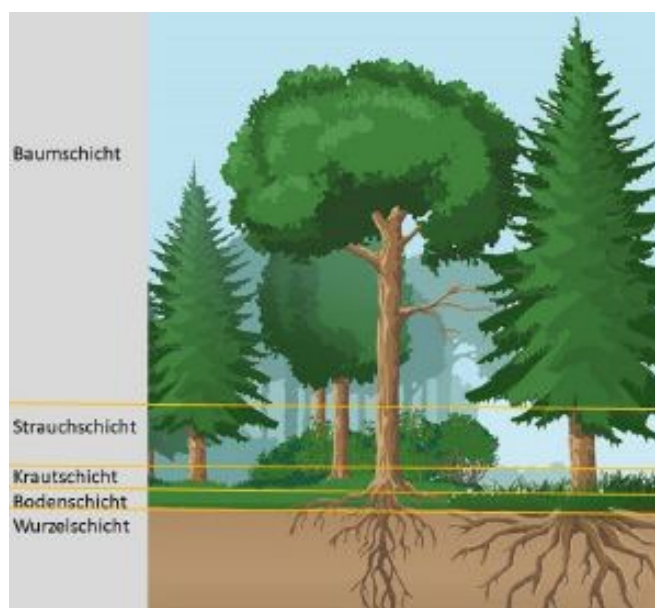
Gräser, Farne, Kräuter und junge Bäume (bis ca. 1 m). Schützt den Boden vor Erosion.

- **Moosschicht (Erdgeschoss)**

Moose, Pilze und Flechten (bis 20 cm). Wichtig für den Nährstoffkreislauf.

- **Wurzelschicht („Keller“)**

Unterste Schicht im Boden, Wurzeln von Bäumen, Sträuchern und Krautpflanzen, sowie Bodenorganismen.



WELCHE TIERE LEBEN IN DEN STOCKWERKEN DES WALDES?



Biodiversität

Artenvielfalt eines Lebensraums. Wälder mit hoher Biodiversität sind stabiler und widerstandsfähiger gegenüber Umweltveränderungen.

Biophilia-Effekt

Heilsame Wirkung der Natur auf den Menschen, basierend auf unserer angeborenen Verbundenheit mit dem Leben (Biophilie). Besonders Waldaufenthalte steigern durch Einatmen von Terpenen (Pflanzenbotenstoffe) die Anzahl der Killerzellen

Borkenkäferplage

Massenvermehrung von Borkenkäfern (z. B. Buchdrucker), die vor allem geschwächte Fichten befallen. Sie legen ihre Brutgänge unter der Rinde an und unterbrechen den Saftfluss – der Baum stirbt ab. Häufig begünstigt durch Trockenheit und Hitze.



CO₂-Speicherfunktion

Bäume nehmen während der Photosynthese Kohlendioxid auf und speichern Kohlenstoff im Holz. Wälder sind daher wichtige Klimaschützer.

Forest Medicine

Deutsche Bezeichnung für „Waldbaden“

Harz

Klebrige Substanz, die Nadelbäume bei Verletzungen absondern. Schützt vor Insekten und Krankheitserregern. Wird industriell u. a. für Lacke und Klebstoffe genutzt.

Holzeinschlag

Gezielte Fällung von Bäumen zur Holznutzung. Erfolgt im Rahmen der Forstwirtschaft unter Berücksichtigung von Nachhaltigkeit.

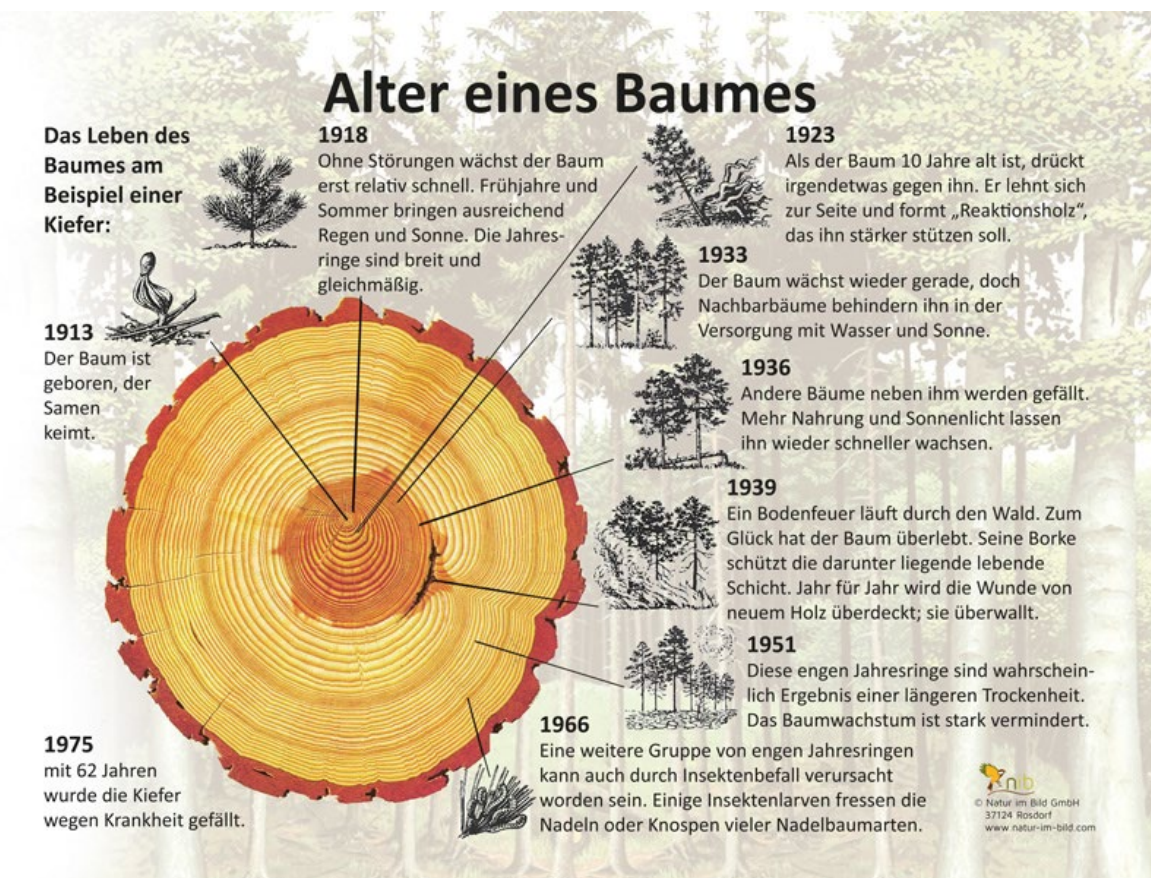
Humus

Oberste, nährstoffreiche Bodenschicht aus zersetztem organischem Material. Wichtig für Wasserspeicherung, Bodenfruchtbarkeit und Pflanzenwachstum.



Jahrringe

Jährliche Wachstumsschichten im Stammquerschnitt. Anhand ihrer Breite lassen sich Alter und Wachstumsbedingungen eines Baumes bestimmen (Dendrochronologie).



Kernholz

Innerer, älterer Teil des Stammes. Meist dunkler, härter und widerstandsfähiger gegen Schädlinge als das Splintholz.

Klimawandel (und Wald)

Steigende Temperaturen, Trockenperioden und Extremwetter setzen Wäldern zu. Folgen sind erhöhte Waldbrandgefahr, Schädlingsbefall und veränderte Baumartenzusammensetzung.

Mischwald

Wald mit mehreren Baumarten. Ökologisch stabiler als Monokulturen, da Risiken (z. B. Schädlingsbefall) besser verteilt sind.

Monokultur

Waldfläche mit nur *einer Baumart* (z. B. reine Fichtenbestände). Wirtschaftlich effizient, aber anfällig für Stürme, Schädlinge und Klimastress.

Mykorrhiza

Symbiose zwischen Pilzen und Baumwurzeln. Der Pilz verbessert die Wasser- und Nährstoffaufnahme, während der Baum dem Pilz Zucker liefert – ein zentrales Element gesunder Waldökosysteme.

Nachhaltige Forstwirtschaft

Prinzip, nach dem nur so viel Holz entnommen wird, wie wieder nachwachsen kann. Ziel ist der langfristige Erhalt von Waldökosystemen – ökologisch, wirtschaftlich und sozial.

Naturverjüngung

Verjüngung eines Waldes durch natürliche Aussaat der vorhandenen Bäume, ohne künstliche Pflanzung. Sie führt oft zu stabileren und standortangepassten Mischwäldern.

Pheromonfallen

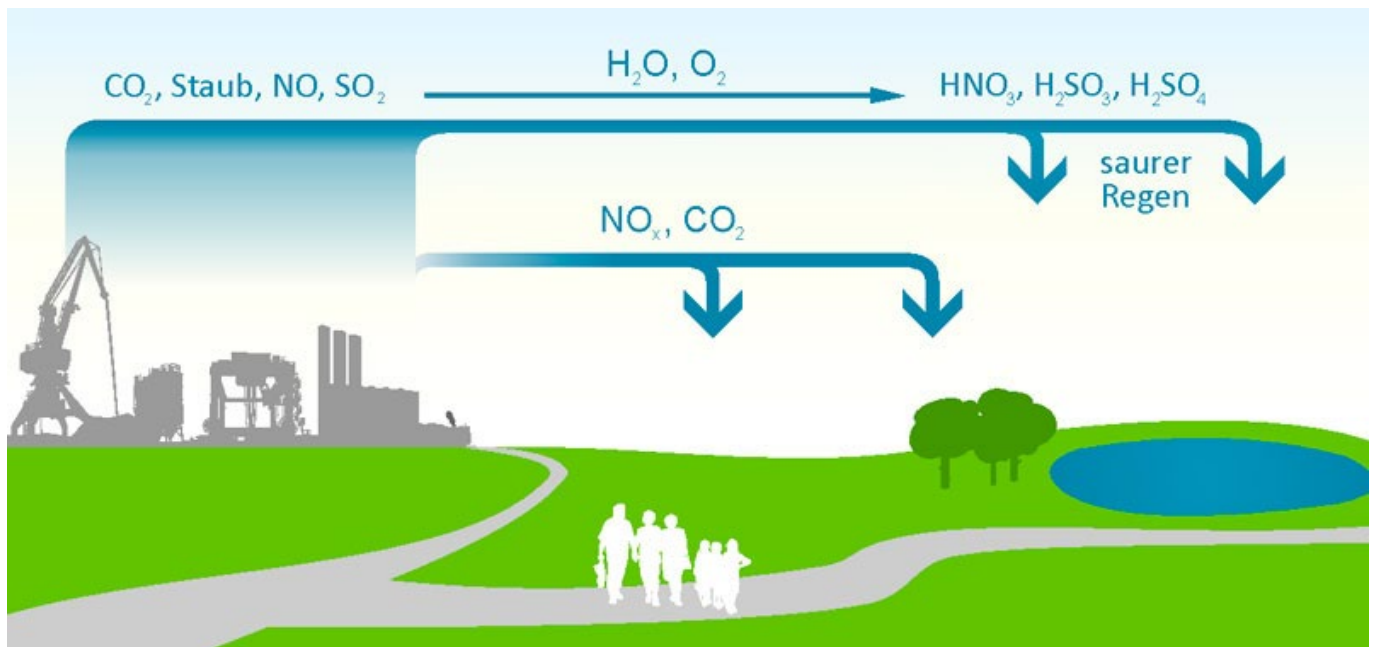
Effektive, insektizidfreie Instrumente zur biologischen Schädlingsbekämpfung und Überwachung (Monitoring) von Insekten, hauptsächlich Motten und Käfern

Saurer Regen

Niederschlag (Regen, Schnee, Nebel oder Tau), der durch Luftverschmutzung **saurer als normal** ist.

Normaler Regen hat bereits einen leicht sauren pH-Wert von etwa **5,6**, weil sich Kohlendioxid aus der Luft im Wasser löst.

Saurer Regen kann jedoch einen pH-Wert von **4 bis unter 4** erreichen – also deutlich saurer sein.



Splintholz

Äußerer, jüngerer Bereich des Stammes. Leitet Wasser und Nährstoffe von den Wurzeln zu den Blättern. Heller und meist weniger dauerhaft.

Tannine

Pflanzliche Gerbstoffe, die im Holz, in der Rinde und in Blättern vorkommen. Sie schützen Bäume vor Fraßfeinden und Pilzbefall. In der Holzverarbeitung beeinflussen sie Farbe und Haltbarkeit (z. B. bei Eiche).

Terpene

Terpene sind natürliche Duftstoffe von Pflanzen (zB Nadelbäume, Lavendel, Thymian ...). Sie entstehen aus Isopren-Bausteinen, kommen nicht nur in vielen Pflanzen, sondern auch in ätherischen Ölen vor und können Pflanzen vor Krankheiten, Pilzbefall ... schützen und auch potenzielle gesundheitliche Effekte für Menschen haben. (siehe eigenes Kapitel)

Totholz

Abgestorbene, stehende oder liegende Bäume bzw. Baumteile. Totholz ist ökologisch sehr wertvoll: Es bietet Lebensraum für Insekten, Pilze, Vögel und Mikroorganismen und spielt eine wichtige Rolle im Nährstoffkreislauf.

Waldbaden

bewusst Zeit im Wald zu verbringen und mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen. Es geht nicht um Sport oder Wandern, sondern um langsames Gehen, Wahrnehmen, Atmen und Entspannen in der Natur.

Waldsterben

Begriff aus den 1980er Jahren für großflächige Waldschäden, vor allem durch Luftverschmutzung (z. B. saurer Regen). Heute spielen zusätzlich Klimastress und Schädlinge eine große Rolle als Verursacher für das stark zunehmende Waldsterben.

DENKMALGESCHÜTzte BÄUME

Was sind denkmalgeschützte Bäume?

In Österreich können besonders alte, seltene, historisch bedeutende oder landschaftlich herausragende Bäume durch Behörden als Naturdenkmal geschützt werden.

Das bedeutet:

- ✓ Der Baum darf nicht gefällt, beschädigt oder entfernt werden.
- ✓ Er steht unter **besonderem gesetzlichen Schutz** wegen seiner Seltenheit, Schönheit, historischen oder kulturellen Bedeutung.
- ✓ Solche Bäume sind **oft Lebensraum für Tiere, seltene Pflanzen oder Pilze** und gelten **als Natur- und Kulturdenkmäler**.

In Tirol werden diese Bäume per Bescheid der Bezirksverwaltungsbehörden nach dem **Tiroler Naturschutzgesetz geschützt**.

In **Osttirol (Bezirk Lienz)** gibt es eine Reihe von **Naturdenkmälern**, darunter **denkmalgeschützte Bäume und besondere Baumlandschaften**, die aufgrund ihrer **Einzigartigkeit, ihres Alters oder ihrer Landschaftsbedeutung** geschützt sind.

Die genaue Liste der **denkmalgeschützten Bäume** (Einzelbäume oder Baumgruppen) wird von der **Bezirkshauptmannschaft Lienz** geführt und kann im **Naturdenkmalbuch** oder bei der lokalen Naturschutzbehörde eingesehen werden.

Hier einige Beispiele, die in **Osttirol** bekannt sind bzw. Schutzstatus haben:

1. Alte Linden in Osttiroler Gemeinden

- In mehreren Orten des Bezirks wurden **alte Lindenbäume** als Naturdenkmäler erklärt.
- Beispiele aus älteren Meldungen sind Lauter alte Linden bei Kirchen wie in **Virgen** oder **St. Johann im Walde**.
- Auch eine Linde beim **Wallnighof in Iselsberg-Stronach** steht seit 2014 unter Schutz.

Diese Linden gelten als markante Einzelbäume mit besonderer Bedeutung für Landschaft und Kultur.

2. Alte Lärchen im „Zedlacher Paradies“

- Im **Zedlacher Paradies** bei **Matrei in Osttirol** wächst ein alter Lärchenbestand mit teils über **500 Jahre alten Bäumen mit bis zu sieben Metern Stammumfang**.
- Dieser Waldbestand ist landschaftlich herausragend und zählt zu den wichtigen Naturgebilden der Region – er wird nicht bewirtschaftet und steht unter besonderem Schutz im Rahmen des **Nationalparks Hohe Tauern**.



(Quelle: [Rundweg Zedlacher Paradies - Österreichs Wanderdörfer](#))

3. Oberhauser Zirbenwald (Defereggental)

- Ein großer Bestand an **alten Zirben (Schweizer Lärchenkiefer)** im **Defereggental** gilt als eines der ältesten und größten zusammenhängenden Zirbenwälder der Ostalpen, mit Bäumen bis zu rund **600 Jahren alt**.
- Teile dieses Waldes sind als **natürliche Waldflächen mit Schutzstatus** ausgewiesen und werden nicht forstlich genutzt, sondern erhalten als charakteristische Naturlandschaft.



(Quelle: Natur- und Kulturlehrweg "Oberhauser Zirbenwald" - Österreichs Wanderdörfer)

Hinweis

In Osttirol sind insgesamt **viele Naturdenkmäler** ausgewiesen – aber nicht nur Bäume, sondern auch Wasserfälle, Seen und geologische Besonderheiten gehören dazu.

AUCH IN ÖSTERREICH GIBT ES „URWÄLDER“ – WO SIND DIESE ZU FINDEN?

Was sind „Urwälder“ in Österreich?

Ein Urwald ist ein Wald, der sich **ohne menschlichen Eingriff** über lange Zeit entwickeln durfte, dadurch **besonders artenreich und naturnah** ist und auch in Zukunft über sehr lange Zeiträume vor menschlichen Eingriffen geschützt bleibt.

Merkmale eines Österreichischen „Urwaldes“

1. Keine oder sehr geringe menschliche Nutzung

- Kein systematischer Holzeinschlag oder Forstbewirtschaftung
- Nur natürliche Prozesse bestimmen das Wachstum und die Baumzusammensetzung

2. Natürliche Baumgesellschaften

- Vielfalt an Baumarten, Altersklassen und Strukturen
- Viele alte Bäume, Totholz und abgestorbene Baumstämme als Lebensraum

3. Hohe Biodiversität

- Lebensraum für seltene Tiere, Pilze, Moose, Flechten und Insekten
- Komplexe Ökosysteme durch unterschiedliche Schichten (Kronendach, Unterholz, Boden)

4. Unverfälschte Naturprozesse

- Stürme, Lawinen, Schneedruck, Schädlinge und Krankheiten wirken ohne menschliches Eingreifen

Wo findet man in Österreich „Urwälder“?

Österreich hat nur **kleine, geschützte Urwaldflächen**, meist in den Alpen.

Bekannte Beispiele:

- **Dürrenstein-Nationalpark (NÖ)** – Buchen- und Fichtenurwald

- **Wienerwald (Naturwaldreservate, NÖ)**
- **Grosser Ahornboden / Karwendel (Tirol)** – alte Buchenwälder
- **Wildnisgebiet Dürrenstein (NÖ)** – teilweise über 200 Jahre alte Bäume

→ Insgesamt gibt es in Österreich ca. **50 Naturwaldreservate**, die als „Urwaldähnlich“ gelten. Sie sind streng geschützt und dürfen nicht bewirtschaftet werden!

WALDBADEN – HEILSAME KRAFT AUS DEM WALD



Energie tanken und entschleunigen



Den Wald mit allen Sinnen wahrnehmen



Die Seele baumeln lassen



(Quelle: [Waldbaden - Die Heilkräfte der Natur erleben](#))

Waldbaden (japanisch: *Shinrin-yoku*) bedeutet, bewusst Zeit im Wald zu verbringen und mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen. Es geht nicht um Sport oder Wandern, sondern um langsames Gehen, Wahrnehmen, Atmen und Entspannen in der Natur.

Der Begriff „Waldbaden“ stammt aus **Japan** und wurde in den 1980er-Jahren geprägt.

Das japanische Landwirtschaftsministerium führte das Konzept ein, um Menschen zu mehr Naturaufenthalt zu motivieren und Stress zu reduzieren. Besondere Verdienste um diese in Japan anerkannte medizinische Heilkunst hat sich u.a. der japanische Arzt Dr. Qing Li erworben, der über 30 Jahre die

heilsame Kraft des Waldes erforscht und die in Japan und mittlerweile auch über Japans Grenzen hinaus bekannte und beliebte „Shinrin-Yoku“ Methode entwickelt hat.

Forschungen dazu wurden aber auch von Wissenschaftlern wie **Yoshifumi Miyazaki** vorangetrieben. Daraus entwickelte sich später die sogenannte **Forest Medicine**, also die wissenschaftliche Untersuchung der gesundheitlichen Wirkung von Wäldern.

Heute ist Waldbaden weltweit verbreitet – auch in vielen europäischen Ländern gibt es Kurse oder geführte Angebote.



Typische Elemente beim Waldbaden

- langsames Gehen ohne Ziel
- bewusstes Atmen der Waldluft
- Geräusche hören (Vögel, Wind, Blätter)
- Bäume berühren oder betrachten
- kurze Meditation oder Achtsamkeitsübungen
- manchmal auch Sitzen oder Liegen im Wald

Eine Session dauert meist **1–3 Stunden**, manchmal sogar noch länger.

Wissenschaftlich untersuchte Vorteile

Studien aus Japan, Europa und den USA zeigen mehrere mögliche positive Effekte:

1. Stressreduktion

- Senkung des Stresshormons **Cortisol**
- Aktivierung des parasympathischen Nervensystems (Entspannung)

2. Herz-Kreislauf-Effekte

- niedrigere Herzfrequenz
- teilweise geringerer Blutdruck

3. Stärkung des Immunsystems

Bäume geben sogenannte **Phytonzide** ab – natürliche Duftstoffe, die laut Studien die Aktivität bestimmter Immunzellen erhöhen können.

4. Verbesserte Stimmung

- weniger Angst und depressive Symptome
- mehr Gefühl von Ruhe und Wohlbefinden

5. Konzentration und mentale Erholung

Zeit im Wald kann helfen, geistige Ermüdung zu reduzieren und die Aufmerksamkeit zu verbessern.



Wichtiger Hinweis

Waldbaden ist **kein Ersatz für medizinische Behandlung**, aber eine unterstützende Methode für Stressabbau, mentale Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden.

RICHTIGES VERHALTEN IM WALD

Inwiefern kann man zum Waldschutz beitragen?

- ✓ Naturschutzorganisationen unterstützen
- ✓ Papierverbrauch reduzieren
- ✓ An Aufforstungsprojekten beteiligen
- ✓ Nachhaltige Holzprodukte kaufen
- ✓ Richtiges Verhalten im Wald!!

Wie verhält man sich im Wald richtig?

1. Auf den Wegen bleiben!

Verlass' nicht die markierten Wege, damit Pflanzen, Tiere und der Waldboden nicht beschädigt werden!

2. Keinen Müll hinterlassen!

Nimm' deinen gesamten Müll wieder mit – auch Bioabfälle wie Bananenschalen!

3. Pflanzen und Pilze nur mit Erlaubnis sammeln!

Sammele' nur kleine Mengen und nur dort, wo es erlaubt ist, um die Natur zu schützen!

4. Tiere nicht stören!

Halte Abstand zu Wildtieren und beobachte sie ruhig, ohne Lärm zu machen. Flucht kostet den Tieren Energie!

5. Hunde an die Leine nehmen!

Besonders während der Brut- und Setzzeit sollten Hunde angeleint bleiben!



6. Kein offenes Feuer machen!

Offenes Feuer kann schnell zu Waldbränden führen und ist in vielen Wäldern verboten!

7. Rücksicht auf andere nehmen!

Verhalte dich ruhig und respektiere andere Besucher im Wald!

8. Keine Pflanzen beschädigen!

Reiß' keine Blumen aus, schnitze nichts in Bäume und beschädige keine Äste!

9. Kein lauter Lärm oder Musik!

Lärm stört Tiere und andere Menschen, die Ruhe im Wald suchen!

10. Natur so hinterlassen, wie du sie vorgefunden hast!

Der Wald soll für alle und für zukünftige Generationen erhalten bleiben!

WOHL GEMERKT!!

Die **Flucht vor dem Menschen** hat für Walddiere zahlreiche negative Auswirkungen.

Häufige Störungen durch Menschen kosten Tiere Energie, verursachen Stress und können ihre Überlebenschancen verringern. Deshalb ist **ruhiges und rücksichtsvolles Verhalten im Wald** sehr wichtig.

1. Hoher Energieverbrauch

Wenn Tiere fliehen, verbrauchen sie viel Energie. Diese Energie fehlt ihnen später für Wachstum, Nahrungssuche oder das Überleben im Winter.



2. Stress für die Tiere

Häufige Störungen verursachen Stress. Dauerstress kann das Immunsystem schwächen und Tiere anfälliger für Krankheiten machen.

3. Unterbrechung der Nahrungsaufnahme

Werden Tiere ständig aufgeschreckt, können sie nicht in Ruhe fressen. Dadurch nehmen sie weniger Nahrung auf.

4. Gefahr für Jungtiere

Bei der Flucht können Jungtiere zurückgelassen oder verletzt werden.



5. Verlassen wichtiger Lebensräume

Tiere meiden Orte mit vielen Menschen, obwohl dort eigentlich gute Nahrung oder Schutz vorhanden wäre.

6. Höheres Unfallrisiko

Bei panischer Flucht können Tiere auf Straßen laufen oder sich verletzen.

**„Wer den Wald schützt, schützt
auch die Zukunft.“**

**„Ein gefälltter Baum braucht Minuten – ein
gewachsener Wald Jahrzehnte.“**

**„Die Natur braucht den Menschen nicht – aber
der Mensch braucht die Natur.“**

**„Schütze den Wald heute, damit morgen noch Vögel
darin singen.“**

