Zeitschrift: Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : offizielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.]

Herausgeber: Schweizerische Verkehrszentrale

Band: 49 (1976)

Heft: 2

Artikel: Erholung im Walde

Autor: R.F.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-774715

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

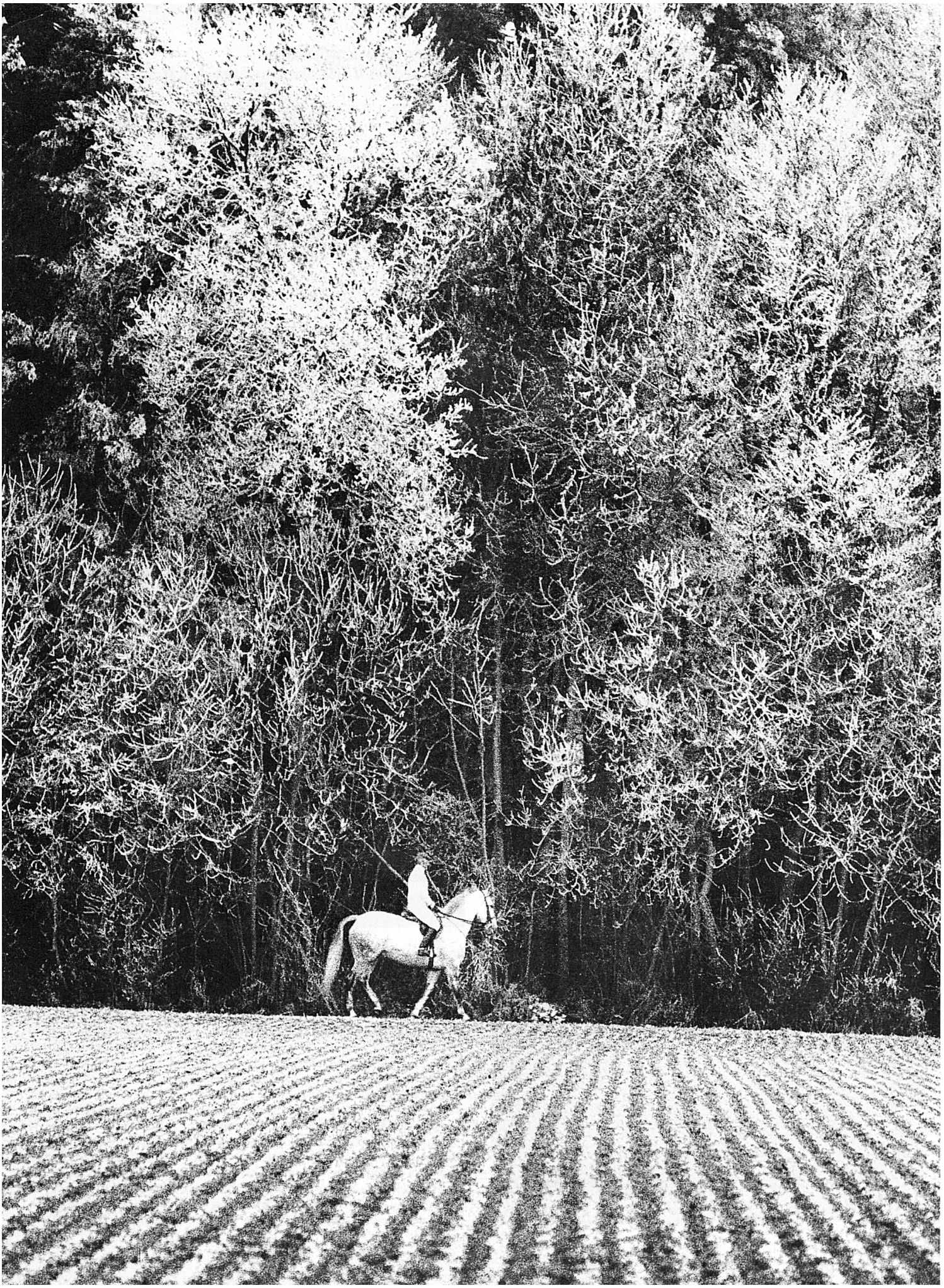


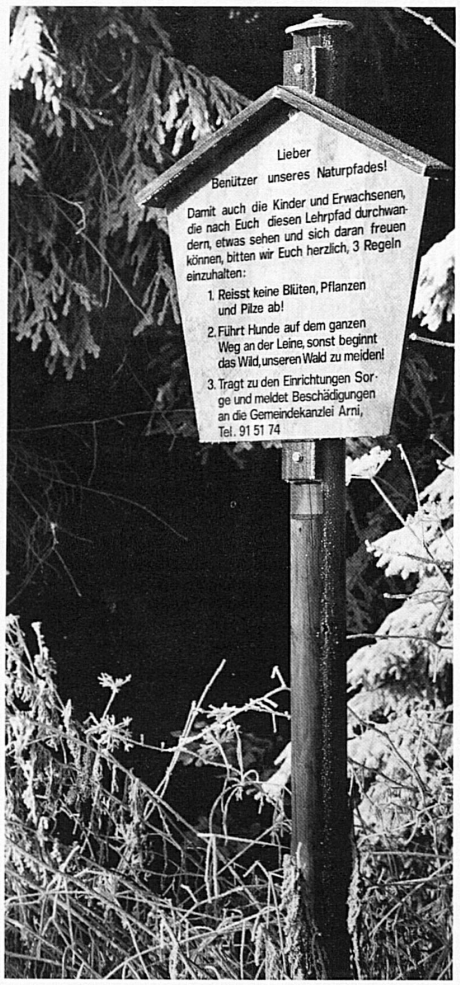
Photo M Imsand

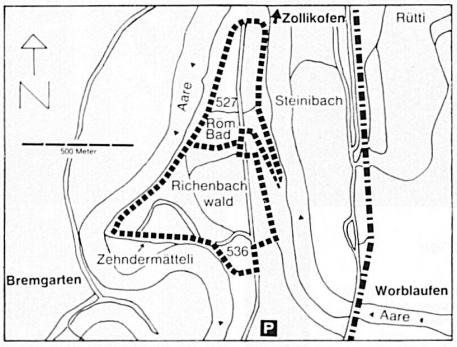
Erholung im Walde

Naturlehrpfade

In der Schweiz gibt es heute rund 100 Naturlehrpfade, die fast alle in Wäldern angelegt sind. Sie sollen die Kenntnisse des Spaziergängers über Baum- und Straucharten, interessante Naturerscheinungen und naturkundlich Wissenswertes erweitern und auffrischen. Die Objekte eines Lehrpfades sind entweder mit Erläuterungen beschriftet oder numeriert, wobei ein Nummern- oder Bestimmungsschlüssel erforderlich ist. Der Schweizerische Bund für Naturschutz hat, in Zusammenarbeit mit dem Eidgenössischen Oberforstinspektorat, eine Broschüre herausgegeben, in der 70 dieser Naturlehrpfade beschrieben werden. Auf den Skizzen sind jeweils Zufahrt, Ausgangspunkt, Lehrpfad mit Wegvarianten sowie die Stelle angegeben, wo nötigenfalls der Nummernschlüssel zu beziehen ist. Der handliche Führer ist beim Sekretariat des Schweizerischen Bundes für Naturschutz, Postfach 73, 4020 Basel (Tel. 061 42 74 42), zum Preis von Fr. 2.50 (plus Porto) erhältlich.

Schulklasse auf dem Waldlehrpfad von Heiligenschwendi ob dem Thunersee. Der Lehrpfad liegt auf 1100 bis 1200 m und ist einer der höchstgelegenen





Ein besonders instruktiver Waldlehrpfad wurde kürzlich durch das burgerliche Forstamt im Reichenbachwald bei Bern eingerichtet. Auf der 3,9 km langen Rundstrecke, die übrigens zu zwei Dritteln auch mit Rollstühlen befahren werden kann, sind gegen 50 Tafeln aufgestellt mit Illustrationen des Berner Grafikers Kurt Wirth und Texten, die nicht allein Wissenswertes zu den verschiedenen Baumarten vermitteln, sondern auch zum Thema Waldbau allgemein. Auf der folgenden Doppelseite sind einige Tafeln abgebildet. Photos P. + W. Studer

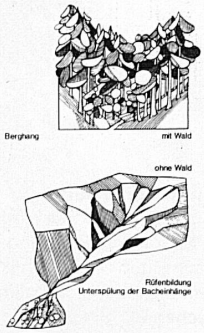
Im Vita-Tempo durch den Wald

Sie gehören bereits zur Szenerie des stadt- oder dorfnahen Waldes: Männer, Frauen und Kinder in bunten Trainingsanzügen und Turnschuhen, die im angezogenen Laufschritt Spaziergänger mit einem leicht keuchenden «Grüezi» überholen, über Baumstämme hüpfen, die obligatorischen Klimmzüge am Reck absolvieren und so eine kostenlose Turnstunde hinter sich bringen. Denn in der gesunden Waldluft lassen sich Gymnastikübungen mit mehr Spass ausüben als in der Turnhalle. Dass die meisten Menschen mit einem «sitzenden» Beruf über mangelnde Bewegung klagen – was oft zu Kreislauf- und Stoffwechselstörungen sowie Haltungsschäden führen kann –, ist statistisch bewiesen. Dieser alarmierenden Situation wollten 1968 ein Architekt, ein Hochschullehrer und ein Förster Abhilfe schaffen, und sie entwarfen Pläne für Waldlaufpisten, die sie mit einfachen Geräten wie Ringen, Recken, Stemmbalken, Holzträmeln, Baumstämmen usw. ausstatteten. Für ihre volksgesundheitsfördernde Idee versuchten sie die Vita-Lebensversicherungs-AG zu begeistern. Es gelang: die im Sinne des Gesundheitsdienstes liegende Idee zündete sofort und wurde auch finanziell unterstützt.

Auf den nun als Vita-Parcours bezeichneten Waldlaufstrecken von 2 bis 3 Kilometern einigte man sich auf die Errichtung von 20 Posten. Die verschiedenen Gymnastikübungen sind auf grossen Tafeln abgebildet und kurz beschrieben. Zur Lockerung der Glieder und zum Aufwärmen des Körpers dienen die ersten sieben Posten, später folgen intensivere Übungen. Leichte bis mittelschwere Kraftübungen werden mit oder an einfachen Geräten geturnt. Mit drei Klimmzügen beginnt dann der Ernst des Parcours. Über Balken flankt man sich zum Rumpfkreisen an den Ringen weiter, überwindet Hindernisse, dreht und biegt sich mit Gewichten. Hüpfen und Liegestützen gehören zum weiteren Training. Und dies alles drei-, vier- bis siebenmal je nach Kondition, denn übertreiben soll man nicht! Gegen Ende des Parcours folgt dann wieder leichtere Kost. Die Anleitungen unterscheiden zwischen dem trainierten Sportler und der Familie. Übrigens: ein besseres Training für Langlaufen gibt es nicht.

Die Idee hatte rasch Schule gemacht. Wie Pilze schossen die Vita-Parcours im ganzen Land, vor allem in der deutschen Schweiz, aus dem Boden. Nachdem 1968 die ersten fünf Anlagen eröffnet werden konnten, haben Skiklubs, Turnvereine und individuelle Parcoursfans Jahr für Jahr in Fronarbeit eigene Waldlehrpfade gestaltet, wobei ihnen die Vita die Tafeln gratis zur Verfügung stellte. Heute zählt man in der Schweiz um die 430 Vita-Parcours am Stadtrand, in grösseren Gemeinden und als Gästeattraktion auch in zahlreichen Kurorten. Mit schweizerischem Know-how erstellte Anlagen findet man auch in der Bundesrepublik und in Holland. Und sogar in Singapur können sich Eidgenossen im heissfeuchten Tropenwald des Schweizerklubs im Schweisse ihres Angesichts auf Vita-Spuren fittrimmen. *R. F.*

Wald und Naturgefahren

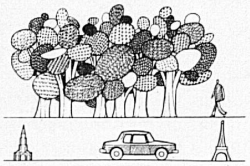


Die Leistungen des Waldes zum Schutze vor Naturgefahren sind vor allem im Gebirge offensichtlich.

Wald verhindert das Anreissen und die Bildung von Lawinen und bremst solche, die oberhalb der Baumzone losgebrochen sind; oft wird er dabei selbst zerstört.

Durch sein weitverzweigtes Wurzelwerk hält er das Erdreich zusammen und bewahrt Hänge vor dem Abrutschen. Rasches Versickern und Speichern von Regen und Schneeschmelzwasser im Waldboden verhindern Oberflächenerosion und Rüfenbildung. Durch die verzögerte Abgabe des gespeicherten Wassers schwellen Bäche weder übermässig an noch treten sie gar über die Ufer.

Wald und Luft



Die Lufthülle um die Erde besteht aus 78% Stickstoff, 21% Sauerstoff und 1% anderer Gase, wobei das Kohlendioxyd mit 0.03% vertreten ist. Bei Atmung und Abbau organischer Stoffe, durch Verwesung und Verbrennung wird Sauerstoff benötigt und Kohlendioxyd an die Luft abgegeben.

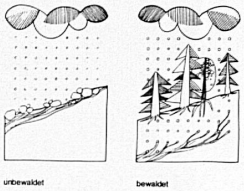
Die chlorophyllhaltigen (grünen) Pflanzen vermögen mittels Sonnenenergie aus dem Kohlendioxyd der Luft Zucker und Kohlenhydrate aufzubauen, wobei durch diesen Prozess der Photosynthese Sauerstoff freigesetzt wird.

Der Jahresbedarf des Menschen beträgt etwa 230000 Liter Sauerstoff, was einer Nettoproduktion an Sauerstoff von ungefähr sechs hundertjährigen Buchen entspricht.

Die Sauerstoffproduktion von sechs hundertjährigen Buchen entspricht dem Jahresbedarf eines Menschen.

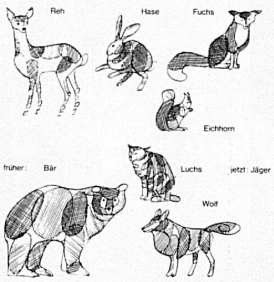
Ein Auto verbraucht die gleiche Menge Sauerstoff bei einer Fahrt von Bern nach Paris.

Wald und Wasserhaushalt



Wald beeinflusst den Wasserhaushalt und die Wasserqualität günstig. Die Niederschläge dringen in den Waldboden ein und sickern langsam durch die einzelnen Bodenschichten. Dabei wird das Wasser gereinigt und filtriert und gelangt erst nach Wochen ins Grundwasser oder tritt als Quellen zutage.
In Trockenzeiten erweist sich der Wald als Wasserspender, bei Schneeschmelze und Unwetter als Wasserspeicher.

Wald und Wild

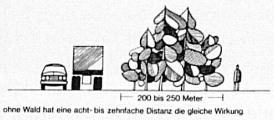


Früher wurden Rehe, Gemsen und Hirsche durch das Raubwild; wie Bär, Luchs und Wolf auf natürliche Art in einer den Aesungsverhältnissen angepassten Zahl gehalten.

Heute, da das Raubwild fehlt, fällt dem Menschen die Aufgabe zu, durch eine verantwortungsbewusste Ausübung der Jagd dieses Gleichgewicht herzustellen und zu erhalten.

Das Wild gehört in unsere Landschaft. Art und Zahl müssen jedoch den forst- und landwirtschaftlichen Gegebenheiten angepasst sein.

Wald und Immissionen



ohne Wald hat eine acht- bis zehnfache Distanz die gleiche Wirkung

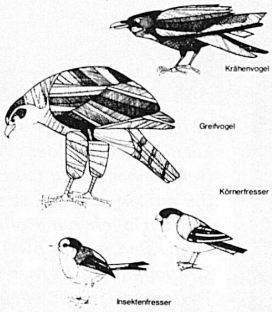
Saubere Luft ist für unsere Gesundheit wichtig. Wälder tragen zur Reinhaltung der Atmosphäre entscheidend bei. Staub- und Russteilchen, ja kleinste in der Luft schwebende Verunreinigungen, bleiben beim Durchwehen des Waldes an Blättern, Nadeln und Zweiglein haften und werden durch Niederschläge dem Boden zugeführt.

In ausländischen Industriegebieten mit extrem starker Luftverschmutzung ergaben Messungen, dass 1 ha Fichtenwald 32 t, 1 ha Buchenwald sogar 68 t Staub zu binden vermochten, bis die Filterkapazität erschöpft war.

Dank diesem gewaltigen Reinigungsvermögen erweist sich die Luft in grösseren Wäldern als staubfrei.

Auch gegen Lärmeinwirkungen bedeutet Wald ein beachtlicher Schutz. Bereits ein Waldstreifen von 200–250 m vermag Verkehrslärm, im Vergleich zu offenem Land, um das 8 bis 10-fache zu verringern.

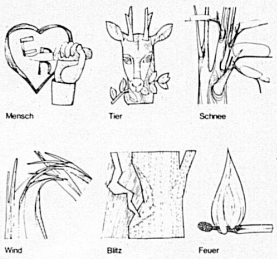
Wald und Vogelschutz



Im Naturwald fanden unsere Vögel genügend alte, kranke, zum Zimmern von Neststätten geeignete Bäume. Im Wirtschaftswald werden solche meist herausgenommen, um wirtschaftlich wertvollere Bestandesglieder zu begünstigen.

Doch die Spalt- und Höhlenbrüter, eifrige Insektenfresser, sind auf absterbende und überalterte Bäume angewiesen. Durch das Stehenlassen einzelner solcher Exemplare und durch das Aufhängen von Nistkasten werden diese nützlichen Vögel in ihrem Lebenskampf unterstützt.

Schäden im Wald



Schäden im Wald werden durch Mensch, Tier, Schnee, Wind, Blitzschlag und Feuer verursacht. Schon Rinden- und Wurzelverletzungen von Bäumen fördern Pilz- und Insektenbefall.

Gesunde Wälder erfüllen die für den Menschen wichtigen Nutz-, Schutz- und Wohlfahrtswirkungen am besten.

Bedenke: Aus einem Baum lassen sich eine Million Streichhölzer herstellen ein Streichholz vermag eine Million Bäume zu vernichten.

›Zu fällen einen schönen Baum,
brauchts eine viertel Stunde kaum,
zu pflegen, bis man ihn bewundert,
braucht es, das merk Dir, ein Jahrhundert.‹

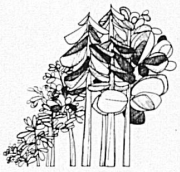
Dickungspflege

Dickungspflege in einer Naturverjüngung

Sobald die Bäumchen eines Jungwuchses mannshoch werden und sich in ihren Kronen bedrängen, treten sie ins Dickungsalter ein. Es setzt zusehends eine Schichtung nach Wuchskraft ein, wobei sich eine Anzahl kräftiger Bäumchen in der Oberschicht von einer im Wachstum zurückbleibenden Mittel- und Unterschicht deutlich scheidet.

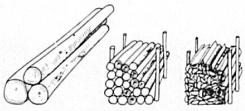
Im Pflegeeingriff Säuberung werden schlecht veranlagte Bäumchen aus der Oberschicht entfernt. Dies begünstigt nicht nur qualitativ bessere aus der Oberschicht, sondern ermöglicht auch solchen aus der Mittelschicht, sich zu entwickeln und allenfalls ausfallende Bäumchen der Oberschicht zu ersetzen.

Wald und Sträucher



Unsere Sträucher am Waldrand dienen dem Wald als Schutzmantel gegen Wind, Austrocknung und Sonnenbrand und bieten dem Wild abwechslungsreiche und beste Aesung. Diese Kontaktzonen zwischen Feld und Wald bilden die Existenzgrundlage für viele Tierarten. Deshalb sind sie dem verständnisvollen Heger, Natur- und Vogelschützer ein besonderes Anliegen.

Wald und Holzmarkt



Stammholz	Industrieschichtholz	Brennholz
Sägereien Holzbau Möbel Bahnschwellen Leitungsstangen	Zellulose Papier Platten	Hausfeuerungen Industriebrand Holzkohle

Die Holzproduktion im Wald benötigt lange Zeiträume (80–200 Jahre). An jedem Baum wächst jährlich Holz durch Jahrringbildung zu. Bei der Nutzung fallen neben wertvollem Stammholz auch minderwertige Sortimente an.

Die Preise auf dem Holzmarkt richten sich weitgehend nach Angebot und Nachfrage. Wegen jährlich dringender Durchforstungen ist der Wald jedoch ziemlich starr in seinem Angebot. Deshalb sind konjunkturbedingte Einschränkungen in der Produktion oder Erweiterungen oder Wünsche nach Spezialsortimenten nur schwer erfüllbar.