

**Eva Lechner**  
6421 Rietz  
Dorf 2  
Tel. 0676/71564561

Projektarbeit

## **Stamser Eichenwald**

Inhalt:

Lebensraumbeschreibung Stamser Eichenwald  
Vorgabe: Gebiet um Rietz  
Thema: Wald/Wasser (Wiese)  
Zielgruppe: Schüler/Erwachsene

Organisatorisches:

. **Erreichbarkeit:**

Mittels Bahn oder Bus bis Stams, ca. ein Kilometer bis zum Sammelplatz,  
mittels PKW direkterreichbar

. **Entfernung:**

von HS und VS Silz: 4 Kilometer

HS Stams: 0,9 Kilometer

Bahn und Bus Öztaler: 1,5 Kilometer

. **Sammelplatz**

alter Fußballplatz

## **Gedanken**

Biotopinsel: Noch bis vor wenigen Jahrzehnten glich unsere Landschaft einem vielfältigen Mosaik- zusammengesetzt aus verschiedenartigen Lebensräumen wie Hecke, Bachlauf oder Waldsaum, Magerwiese, Feldgehölz, Weiher und Moor. Eingebettet lagen diese Biotope in einer vom Menschen schonend genutzten Flur. Sie ermöglichte den wildlebenden Pflanzen- und Tierarten eine ungehemmte Ausbreitung, eine Besiedelung neu entstandener Lebensräume, einen Individuenaustausch zwischen getrennten Artbeständen. Heute ist das Mosaik „Landschaft“ zerbrochen. Einzelne natürliche Biotope liegen meist weit verstreut wie Inseln im Ozean in einer zunehmend für Tiere lebensfeindlichen Zivilisationslandschaft. Doch spielt aber auch die Fläche einer Biotopinsel wie der Stamser Eichenwald eine entscheidende Rolle. Er mindet das Risiko eines vollständigen Zusammenbruchs einer Population. Es ist daher wichtig derartige Reservatinseln zu vergrößern und durch ein Netz naturnaher Korridore miteinander zu verbinden.

Die Beurteilung, welche Naturgebilde in der Landschaft als schön und schützenswert zu bezeichnen sind, ist in der Praxis auf einige wenige Personen, die von Amts wegen derartige Aussagen treffen müssen, beschränkt. Dabei bleibt der persönlichen

Einstellung, dem Schönheitsempfinden usw. des einzelnen naturgemäß ein großer Spielraum. Die Begriffe „schön, schützenswert“ sind ja im herkömmlichen Sinn nicht messbar.

Die Natur als solches wird zunehmend nur mehr als „Naturkulisse“ wahrgenommen, die den Rahmen für verschiedenste Freizeitaktivitäten bildet, was - wie zig Beispiele belegen- zu einer hemmungslosen Vermarktung der Erholungslandschaft führt. Ich möchte bei einer Begehung auch darauf hinweisen, dass es sich beim Stamser Eichenwald um einen Lebensraum handelt- einen Raum voller Leben - den wir unaufgefordert betreten, mit dem ihm zustehenden Respekt begegnen, und als etwas Besonderes wahrnehmen sollen.

### Lage:

Der ca. vier Hektar große Eichenmischwald westlich der Gemeinde Stams (670m ü. M.) ist der Rest einer ehemals ausgedehnten Laubwaldbestockung des Inntals, liegt auf dem Schwemmkegel des Stamser Baches und steht im Besitz des Klosters Stams. Umgeben von Äckern und Grünland wurde er dank seiner Schutzfunktion gegen Muren, Hochwasse rund Lawinen bis heute erhalten.

Aufgrund von Lage und Artenzusammensetzung gehört der Stamser Eichenwald in die Gesellschaft der Hartholzauen. Älteste Vertreter sind über 300 Jahre alt. Neben Stieleiche (*Quercus robur*) als dominanter Baumart treten Traubenkirsche, Winterlinde, Bergulme, Eberesche sowie einige Lärchen, Rotföhren und Fichten auf. Im krautigen Unterwuchs ist der Geißfuß (*Aegopodium podagraria*) bestandsbildend. An Sträuchern finden sich Hartriegel, Hasel, Eingriffeliger Weißdorn, Breitblättriger Spindelbaum, Rote Heckenkirsche und Gewöhnlicher Schneeball.

Dem sandig- schottrigen Schwemmkegelmateriale liegt ein flachgründiger Ranker mit einer 20-25 cm mächtigen organischen Auflage aus mullartigem Moder mit einem leicht sauren pH Wert von 5.1 auf. Die Bodenart ist ein humoser Sand. Der Untergrund wird von Schwemmkegelmateriale aus Quarzphyllit gebildet.

Der durchschnittliche Jahresniederschlag beträgt 706mm (1931 -1960, Fliri 1975), der Eichenmischwald liegt im niederschlagärmsten Gebiet des Inntales. Nach Messungen des Hydrographischen Dienstes beim Amt der Tiroler Landesregierung betrug 1979 der Jahresniederschlag 939 mm, 1980 679 m.

Temperatur: Vergleicht man die Tagesmittel der Boden- und Streutemperaturen mit denen außerhalb des Waldes, lässt sich im Wald ein Ausgleich sowohl der hohen, als auch der niederen Temperaturen erkennen. Das hängt wahrscheinlich mit der räumlichen Struktur des Waldes zusammen.

Das minimale Tagesmittel betrug im Boden -2C (18.1.80) in der Streu - 8.5C (28.1.80)

und außerhalb des Waldes -15.2 (9.12.80). Die maximale mittlere Tagestemperatur im Boden war + 15.5C (6.8.80) in der Streu + 17C (18.7.79) und außerhalb des Waldes +25.2 (14.6.80)

Starke Beschattung und ergiebige Niederschläge verursachen im Sommer ein feuchtkühles Bestandesklima.

**Hain- der Begriff.** Der Baum als Symbol des Lebens findet man in der ganzen Welt. Seine Wurzeln reichen in das Innere der Erde, Stamm und Krone streben in den Himmel auf. Große Bäume sind immer aufgefallen und haben die Ehrfurcht des Menschen erweckt. Nach dem Glauben vieler Völker ist der erste Mensch aus einem Baum hervorgegangen. Für den Schamanen bedeutet der Baum Abstieg in die Unterwelt und Aufstieg in den Himmel. Viele Wallfahrtsstätten steht ein heiliger Baum, eine heilige Quelle, ein heiliger Stein oder Höhe. Früher wurde für einen abgehauenen oder gestorbenen Baum ein neuer gesetzt- man sagt auch ein Baum stirbt nicht- er wurde kaputt-. Im Baum lebten Geister, aus dem Baum kamen Kinder. Man empfand eine gewisse Wesensgleichheit zwischen Mensch und Baum. So ist es zu verstehen, dass man von der Frau Hasel und vom Herrn Fieder sprach. Wenn ein Baum verdorrte, war es ein schlechtes Zeichen. Neugeborenen hat man einen Baum

gesetzt. Die Priester des Zeus legten sich in Dodona unter die Eiche, achteten auf das Rascheln und Rauschen der Zweige und verkündeten daraus die Zukunft. Zuweilen wurde der Baum als Liebesorakel gebraucht. Auch für die Gesundheit des Menschen wurden Bäume benutzt. Man versuchte, Krankheiten in den Wald zu verbannen. - (Loch bohren und verstecken). Bäume wurden mit Bändern, Kleidern oder Bildern geschmückt. So ist unser Bildbaum entstanden. Das Verweilen unter dem Baum diente der Mediation und dem Gebet. Buddha erhielt seine Erleuchtung unter einem Baum.

Bäume haben eine besondere Ausstrahlung, die man stärker spürt, wenn man sich darauf einstellt, Bäume, die auf einer Anhöhe oder einem Berg standen, wurden als Sitz der Götter verehrt. Der Wald war sowohl den Kelten als auch den Germanen heilig. Er wurde nicht nur als Wohnort der Götter und Naturgeister empfunden: er war göttlich, war der personifizierte Waldesgott selbst. Wer zu hören verstand, dem teilte er im Blätterrauschen und sonstigen Geräuschen die Zukunft mit. Denn den überirdischen Mächten, die die Welt bewegten und den Menschen erlaubten, an ihr teil zu haben, war deren Schicksal, waren Zukunft und Vergangenheit bekannt. Auch die Germanen erahnten im Rauschen des Waldes das Walten Gottes, fühlten darin seine mächtige Stimme, seine wuchtige Gegenwart. Die meisten Bäume galten als den Göttern geweiht. Besonders die mächtige Eiche wurde von allen Germanenstämmen, mit Ausnahme der Goten als heiliger Baum verehrt. Deshalb galt anlässlich der Christianisierung als überzeugendste und den alten Glauben am stärksten erschütternde Tag das Umschlagen der heiligen Bäume. Als Bonifatius 724 vor den Augen der entsetzten hessischen Bauern bei Geismar die Donareiche fällte, um ihnen zu beweisen, dass ihr Glaube an die Allmacht des Gottes ein Irr- oder Aberglaube sei, weil Donar nichts gegen das Umhauen des Baumes tat, waren „die Anwesenden offenbar so fassungslos, dass sie nicht auf den Gedanken gekommen sind, mit einem christlichen Symbol eine Gegenprobe anzustellen“.

Im religiösen Leben der Kelten spielten Bäume überhaupt eine große Rolle. Nach Cäsar waren die Druiden eine hochorganisierte, stammesübergreifende Bruderschaft, die sich einmal im Jahr auf dem Gebiet der Karnuten in Gallien zur Beratung und zur Wahl eines obersten Druiden versammelten. Man sagt, sie hätten sich an einem heiligen Ort versammelt- einer Waldlichtung etwa. Das Wort „Druide“ hängt mit dem keltischen Wort für Eiche zusammen, und Bäume und heilige Haine spielten im religiösen Leben der Kelten zweifelsohne eine herausragende Rolle (der Versammlungsort der Galater hieß „Drunemeton“: Eichenheiligtum). Der Begriff Druiden ist mit Eiche verwandt, und Plinius erzählt von Eichen seien Mistelzweige gepflückt worden. Die an gallischen Flussquellen gefundenen Holzstatuen oder Votivgaben (sie stammen aus der Periode zwischen der späten Eisenzeit und der frühen Römerzeit) bestehen gewöhnlich aus Eichenholz. Die klassischen Schriftsteller machen großes Aufheben von den rituellen und grausamen keltischen Opferfeiern in düsteren Waldhainen- vielleicht, weil Kulthandlungen an so schreckenerregenden Orten der äußerlich geordneten, urbanen Lebensweise des Mittelmeeres so sehr fremd waren.

Silva, der Wald, wurde in der Vorstellung der Römer von Gott Silvanus bewohnt, der dort mit Baum und Strauch, mit Stein und Bach, mit Farn und Moos, mit Reh und Luchs und Vogel und allen übrigen Waldgeschöpfen zum „Geist“ des Waldes verschmolzen war und im dunklen Rauschen der Bäume vernommen werden konnte. Der römische Silvanus war gleich dem keltischen Cetius die Personifizierung des Waldes, er durfte nicht gestört, seine Geschöpfe nicht gepeinigt werden, weil er sich sonst bitter rächte. In den riesigen, menschenleeren Wäldern konnte man sich nur zu leicht verlaufen und die Orientierung verlieren! Man war der mächtigen Natur ausgeliefert!

Der Mensch betrat daher scheu und behutsam den Wald und rücksichtsvoll behandelte er seine Geschöpfe. Silvanus /Silvestris beschenkte ihn dafür mit reichen Gaben, mit Beeren, Schwämmen, Honig der Wildbienen, mit Tieren und deren Fellen. In den Erzählungen von Rübezahl, der der Waldschrat des Riesengebirges war, erfahren wir von diesen meist wertlos erscheinenden Geschenken, die letztlich immer „Goldes“ wert waren und die Menschen, welche arbeitsam und ehrlich waren, reich

gemacht haben. Immer aber nahm der Geist der Natur eine Wertung vor: die ausbeuterische, gewinnorientierte Handlung wurde bestraft, Genügsamkeit und Bedachtnahme auf alle Wesen belohnt.

Die Sagen warnen uns vor dem Versklaven und Quälen der Natur, sie rächt sich an ihren Peinigern. Und immer ist der Mensch der schwächere! Oft vergehen Jahre, manchmal Jahrzehnte, wie die Märchen erzählen bis der Geist zurückschlägt und ein Vergehen oder einen Missbrauch bestraft. Die Menschen haben dann ihren Frevel und die Naturversklavung meist schon längst vergessen oder sind durch rasche Erfolge dazu verleitet, sie unbekümmert weiter zu betreiben, wie man sich mit der Zeit eben an böse Dinge gewöhnt, aus denen man profitieren kann und sie zuletzt nicht mehr sieht.

Wir sollten die Warnung ernst nehmen. Vor kurzem noch hat man sie nicht recht verstanden, heute wissen wir es besser.

## Botanik

Exemplarisch für die Vielfalt der Gewächse im Stamser Eichenwald einige ausführliche Beschreibungen, die von Interesse sein können:

Eiche, Linde, Pappel, Lärche, Hasel, Holunder, Himbeere, Löwenzahn, Schlüsselblume, Johanniskraut, Wurmfarne,

### **Eiche (im Wappen der Gemeinde Stams)**

Stieleiche oder Sommereiche (*Quercus pedunculata* Ehrh. - *Quercus petraea* Matt.)

Liebl (*Quercus sessiflora* Salisb.) Trauben oder Wintereiche.

Gehört zu den Buchengewächsen

Stiel- oder Sommereichen bevorzugen feuchte Böden, finden sich häufig in Mischwäldern, während die Trauben- oder Wintereiche sich im hügeligen und gebirgigen Gelände am wohlsten fühlt.

Ernte und Aufbereitung: Zur Rindengewinnung werden Eichen in so genannten Schäl- oder Lohwäldern als Sträucher kultiviert. Etwa alle 10 Jahre erfolgt die Abholzung. Durch Stockausschlag entstehen neue Sträucher. Für pharmazeutische Zwecke gebraucht man die Rinde jüngerer Zweige. Beide Eichen sind in Hinblick auf wirksames Drogengut gleichwertig. Die Rinde wird im Frühjahr geschält. Es ist selbstverständlich, dass für pharmazeutische Zwecke nur Rinde verwendet wird, die noch keine Borke besitzt. Sie glänzt zumeist und wird Spiegelrinde genannt. Die Grobrinde, auch Rau- oder Reitelrinde genannt, ist weniger wertvoll. Wer nun seine eigene Eichenrinde verwenden möchte, muss einige Dinge beachten: Der Durchmesser der Äste oder Zweige, von denen er die Rinde nimmt, sollte nicht mehr als etwa 6 cm betragen. Im Frühjahr, wenn die Säfte steigen, lässt sich die Rinde

leicht vom Holz schälen. Es dürfen keine Flechten oder Algen auf der Rinde angesiedelt sein. Das mindert den Wert. Das Trocknen soll schnell geschehen. Der Wirkstoff der Eichenrinde ist der in sehr großer Menge enthaltene Gerbstoff. Eichenrinde ist daher eine Gerbstoffdroge, wohl die bekannteste und am meisten gebrauchte. Gerbstoffe wirken zusammenziehend und entzündungswidrig, ferner stoffpend bei Durchfällen und kräftigend auf den Darm. Daraus ergeben sich ungezählte Möglichkeiten für eine gezielte Anwendung als Heil- und Linderungsmittel. Ein Aufguss oder eine Abkochung wird erfolgreich zum Gurgeln bei Infektionen im Mund- und Rachenraum sowie am Zahnfleisch benutzt. Der Gerbstoff „härtet“ die Schleimhäute und entzieht somit den Bakterien den Nährboden. Später werden diese „gegerbten“ Schleimhäute abgestoßen, um neuem gesundem Gewebe Platz zu machen. Ähnlich ist auch die Wirkung im Darm. Gärungserreger kann man auf diese Weise mit einem Tee aus Eichenrinde bekämpfen und Durchfälle stoppen. Mit Erfolg badet man durch Frost geschädigte Hände und Füße in Eichenrinden-Tee, macht Umschläge bei entzündeten Augen mit einer Eichenrinden-Abkochung und behandelt auch nässende Ekzeme. Verbrennungen und sekundärfizierte Unterschenkelgeschwüre „offene Beine“ - mit Umschlägen.

(Eichenrinde Abkochung: 1-2 Teelöffel geschnittene Eichenrinde mit 1/4 lt kaltem Wasser übergießen. Den Ansatz zum Sieden erhitzen, etwa 3 bis 5 Minuten kochen, abseihen und lauwarm anwenden.

Als innerliche Anwendung genügen 2 Tassen Tee pro Tag. Gurgeln sollte man damit recht häufig (etwa alle 3 Stunden), und die feuchten Umschläge mit Eichenrinden-Abkochung müssen 2-3mal täglich erneuert werden.

Es ist wichtig, besonders bei Unterschenkelgeschwüren den Verband durchlässig und locker anzulegen. Ein Abdecken mit Plastikfolie sollte man vermeiden. Für die Anwendung am Auge ist der Tee mit der gleichen Menge abgekochten Wassers zu verdünnen. Das Eichenrinden-Bad bei Hämorrhoiden und die Bäder bei Frostbeulen und Schweißfüßen werden stärker vertragen. Man rechnet etwa 2 Eßlöffel Droge je 1 lt Wasser.

Die innerliche Anwendung, wenn auch in der Volksmedizin immer noch üblich, ist stark rückläufig und zumeist bildet Eichenrinde nur eine unter mehreren Bestandteilen in Magen- und Darntees. Wir verfügen über bessere pflanzliche Mittel gegen Magen- und Darmbeschwerden, wie beispielsweise Kamille, Pfefferminze, Tausendguldenkraut und gegen Durchfälle Blutwurz (Tormentill) oder auch getrocknete Heidelbeeren. Die äußerliche Verwendung von Eichenrindenabkochungen hingegen ist auch heute noch sinnvoll. Bei den angegebenen Dosierungen sind keine Nebenwirkungen zu fürchten.

(Zeichnung von „Das große Buch der Heilpflanzen“ beifügen)

Arzneilich verwendete Pflanzenteile - die geschälte Rinde junger Triebe ohne Borke

Mythologie: Zeus, lateinisch Jupiter, beherrscht vom Berg Olymp aus die Götter. Er hat seinen Vater gestürzt. Zeus ist in den Sagen aus zwei Gesichtern geworden, aus dem Glauben an den urewig Einen, den die meisten Völker einbüssten, und dem Blitzeschleuderer, dem nordischen Donar, dem baltischen Perkunos. Er lässt aus dem Rauschen der Heiligen Eichen die Zukunft ansagen.

Das Holz der Eichen ist vielseitig verwendbar und daher begehrt, da es hohe Festigkeit mit langer Haltbarkeit vereint. Es wird in der Tischlerei als Massiv- und Furnierholz geschätzt, ebenso in der Fassbinderei und im Brücken- und Wasserbau, da es unter Wasser fast unbegrenzt haltbar ist. In vergangenen Jahrhunderten waren die Eichenwälder wegen der Eichelmast für die Schweine und wegen der Laubstreugewinnung von Bedeutung. Ihre Schutzwirkung bei Muren ist bedeutend, da Eichen durch ihre tiefen Herzwurzeln hohe Standfestigkeit besitzen und somit den Schlamm- und Geröllmassen Widerstand bieten können. Es heißt, sie können bis zu 3m Stammhöhe eingermurt werden (in Stams bis 6m) .

Das Alter der Stieleichen schwankt je nach ihrem Durchmesser, ein etwa 15 cm starker Baum ist ca. 35 Jahre alt, während eine 300 Jahre alte Eiche 140 cm Durchmesser aufweist. Eichen könne über 1000 Jahre alt werdn, doch lässt ihr Wachstum viel früher stark nach.

## Interview Hr. Jäger - ein Auszug

Hr. Jäger hatte als Waldaufseher 38 Jahre lang den Stamser Eichenwald „in Pflege“!

Früher hat man anders gewirtschaftet als heute, der „kranke Charakter“ des Eichenwaldes resultiert daraus. Eichensterben ist nicht nur in Stams, auch in Bgld. und der Stm. dort kommt die Misteldrossel vor, es gibt sieben oder acht Mistelarten wachsen gerne auf Linden und Zwetschken, wenig auf Eichen.

am Schreibtisch ist leicht den Eichenwald zu verjüngen, wir sind nur mehr „Leichenbeestatter“ wenn keine Verjüngung erfolgt. Immer wieder wurden Eichen umgeschnitten oder sind abgestorben weil die Siedlung näher gerückt ist., Es gibt kein historisches Material in Bezug auf die Eichen, nur die Katastrophen sind vermerkt.

Durch den neugegründeten Verein soll eine Bestandsaufnahme kommen und die Verjüngung in Angriff genommen werden. Für das Sterben der Eichen kommen in Frage: die Maikäfer, trockene Sommer, der Siedlungs- und Straßenbau, der Mehltau,- wenn das Wurzelsystem fault- kann die Eiche wie ein Kegel stürzen.

Verwendung der Eichen für Parkett, in den 80er Jahren wurden Eichen im Rahmen der Grundzusammenlegung gefällt, von Tioschlern ausgewählte Stämme für das Chrogestühl verwendet, früher für Fässer und Böden. Der Eichenwald ist ein Jahrhundertprojekt!

**(nette Geschichten oder Sagen wussten keine meiner Ansprechpartner)**

## **Pappel** lat. (Populus sp.)

Pappeln gehören zur Familie der Weidengewächse und lieben daher feuchte Standorte und ertragen gelegentliche Überflutungen. Als Pionierpflanzen kommen sie auf tiefgründigen, nährstoff- und basenreichen Auenböden, aber auch auf sandigem und lehmigem Untergrund vor. Die sogenannten „Wirtschaftspappeln“, eine Hybridenzucht, ist derart unüberschaubar, dass für eine genaue Unterscheidung ein

Fachmann zu Rate gezogen werden muss. Pappeln besitzen sowohl ökologisch wie ökonomisch einen geringen Wert, weil die Vorvegetation vor allem durch Beschattung und Grundwasserabsenkung bis 1 Meter verdrängt wird. Der Blattstiel vieler Pappelarten ist seitlich zusammengedrückt, weshalb er labil wird. Die ständige Blattbewegung bewirkt einen erhöhten Transpirationssog, der eine gesteigerte Nährsalzversorgung und somit verstärktes Wachstum des Baumes mit sich bringt. Außerdem erklärt sich dadurch die hohe Pumpkraft der Pappeln. Auf die in ständiger Bewegung befindlichen Blätter nimmt auch der wissenschaftliche Name des Baumes *Populus* (franz. *peuplier*, englisch *poplar*, ital. *pioppo*) Bezug. Er stützt sich auf das Griechische *pappalein* - sich bewegen. Im Lateinischen bedeutet *populus* - Volk. Der Überlieferung nach bekam die Pappel ihren Namen bei den Römern deshalb, weil sich ihre Blätter wie das Volk im Zustand fortwährender Erregung befinden. Im deutschen Sprachraum war die Bezeichnung *appel* oder *Bappel* bis Ende des Mittelalters einer anderen Pflanze, nämlich der Malve vorbehalten. Die Pappeln hießen damals noch *Bellen*.

Entsprechend der hohen Zuwachsrate ist Pappelholz sehr leicht, wird hauptsächlich zu Zellulose und Streichhölzern verarbeitet. „Holländerschuhe“ wurden aus Pappelholz geschnitten. Neben der Nutzung der Blätter als Viehfutter und Färbemittel wurde früher auch die Rinde der Pappeln zum Gerben des so genannten „Zurichtleders“, herangezogen. Im zeitigen Frühjahr wird aus den zarten, balsamisch duftenden, leicht klebrigen Knospen ein schmerzstillender Balsam gerührt, dessen äußerliche Verwendung sich bei Verbrennungen, Wunden und Hämorrhoiden jahrhundertlang zurückverfolgen lässt. Ursprünglich wurde die Pappelsalbe aus Schweinefett zubereitet. Heute werden dafür etwa 100g Pappelknospen ein wenig zerkleinert, mit 250ml Olivenöl in einem Glas angesetzt und gut verschlossen etwa zwei Wochen stehengelassen. Danach wird die Masse etwa 10 Minuten unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme erhitzt und der Rückstand abgeseiht. Zuletzt löst man 45g Bienenwachs in dem Öl, füllt alles in saubere Salbengefäße ab und bewahrt dies kühl auf. Junge Pappelknospen kann man dem Salat bRinde dient als Wundverband und in Hungerwintern- frisch gekaut- als Nahrung. Als bewährtes Gicht- und Malariamittel wurde die äußere Rinde junger Silberpappelzweige ähnlich der Weidenrinde empfohlen.

In der mythischen Überlieferung der Germanen wird die Pappel kaum erwähnt. Möglicherweise deshalb, weil sie nach der letzten Eisenzeit zu den Nachzügeln der Wiederbesiedelung Nordeuropas zählte. Bei den Kelten galt sie als verwundbarer Baum. Die Menschen damals glaubten, dass die Druiden sich in fernere Bewusstseinszustände versetzen könnten und die Macht besäßen, Bäume in Krieger zu verwandeln. In der „Schlacht der Bäume“, einem lange Zeit mündlich tradierten keltischen Gesang, ist davon die Rede. Die in die Schlacht geschickte Eiche überdauert als „mannhafter Wächter am Tor“. Brutal und barbarisch war die Esche, „aber die Pappeln brachen oft in der Schlacht“.

**Linde** lat. (*Tilia* sp.)

Vom Wachstum der Linde sagt man, sie komme 300 Jahre, stehe 300 Jahre und vergehe 300 Jahre. Weil das Holz nicht wie beispielweise bei der Eiche fäulnisresistente Gerbstoffe eingelagert, vermorscht der Baum über die Jahrhunderte hinweg von innen heraus. Das Geheimnis ihrer Langlebigkeit sind neue Innenwurzeln, die vom greisen Stamm aus in Richtung Boden wachsen, sich dort verankern und eine junge Krone bilden, wenn der alte Baum abstirbt. Die Linde verjüngt sich also sozusagen von innen heraus. Reine Lindenbestände findet man heute nur mehr in Osteuropa und Westsibirien. Die weltweit etwa 50 Arten der Linde präsentieren sich relativ einheitlich. Gemeinsame Merkmale sind die an der Basis leicht unsymmetrischen herzförmigen Blätter, die mit dem Vorblatt verwachsenen Blütenstände und der faserhaltige Bast unter der Rinde. In Mitteleuropa sind Sommer- und Winterlinde beheimatet. (auch zahm und wild genannt- zahm = Sommerlinde). Weil beide Bäume gleichermaßen wertvolles Schnitzholz, heilkräftigen Lindenblütentee und den früher unentbehrlichen Bast lieferten, wurden sie vom Volk selten auseinandergehalten. Die bereits von Anfang bis Mitte Juni blühende Winterlinde trägt auf der Blattunterseite braune Haarbüschel zwischen den Blattnerven. Ihr Blütenstand setzt sich aus 4-10 Blüten zusammen. Die 2 Wochen später blühende Sommerlinde besitzt als Unterscheidungsmerkmal weiche Achseläste und Blütenstände mit nur 3-5 Blüten. Weil Linden stark auf Abgase reagieren, treten sie als Straßenbäume immer mehr in den Hintergrund. Für Förster sind einheimische Linden waldbauliche Perlen, denn mit ihrer reichhaltigen, leicht abbaubaren Laubstreu wirken sie bodenpfleglich.

Von alters her ist die Linde der Baum des Volkes, nicht die Eiche. Sie verbreitet innige Mütterlichkeit, und während der Blütezeit wirkt der Baum wie eine einzige Umarmung von Bienen und Blüten. Blühende Lindenbäume rufen Empfindungen wach, die schwer in Worte zu fassen sind. Linden und Bienen sind ein Begriffspaar, das zusammengehört. Seine überreiche Nektarproduktion ließ den Baum sogar zu „des Heiligen Römischen Reiches Bienenweide“ avancieren. Poeten wurden nicht müde, den Baum als Zentrum der Geselligkeit zu preisen. Wallfahrer tragen Lindenlaub mit sich. In Kriemhilds Garten blühte einst eine Linde, in deren Schatten 500 Frauen Platz fanden. Gewöhnlich fand auch der Tanz unter dem Lindenbaum statt. -“ Am Brunnen vor dem Tore...“

Der Reichtum der Baumrinde an Bastfasern ist eine Spezialität der Linde. Bast ist die so genannte sekundär gebildete Rinde, die sich nach einer speziellen Behandlung in Form von Bastfaserstreifen ablösen lässt. Zur Bastgewinnung wurde die Rinde der Linde Mitte Mai abgeschält, die weiche Innenseite in 10cm breiten Streifen herausgetrennt und zu Büscheln zusammengebunden. Diese wurden ähnlich wie bei der Flachsgewinnung „geröstet“, also solange ins kalte Wasser gelegt, bis sich das reine Bast löste, was meist bis Oktober dauerte. Ein Baumstamm von ungefähr 35 cm Durchmesser lieferte etwa 45kg Bast. Bereits die Pfahlbauern stellten ihre Kleidung unter anderem aus Lindenbast her, und unsere Vorfahren fertigten aus dem geschmeidigen Bast auch Kriegsschilde. Aus mehreren Schichten geflochten, waren diese in der Lage, selbst starke Schläge abzufedern. In Griechenland kannte man Papier aus Lindenbast, und in Streifen zerrissen diente es zur Weissagung. Bogensehnen, Schnüre und Seile, Bienenkörbe und Sattelzeug wurden hergestellt. Lange Zeit galt die Linde als „heiliges Holz, denn viele Heiligenstatuen wurden aus ihr geschnitzt. Das so genannte „Blatt“, der Spielkarten ist ein stilisiertes Lindenblatt. Holzschuhe, Schüssel, Löffel und andere Haushaltsgegenstände waren häufig Linden. Auch als Gerichtsbaum war die Linde beliebt.

Tee aus Lindenblüten soll bei Erkältungen schweißtreibend, schleimlösend und krampfstillend wirken. Lindenblüten enthalten Glykoside, die dem Tee ähnliche Wirkung verleihen wie Holunderblüten.



Wichtig ist, dass Lindenblüten etwa einen, längstens vier Tage nach dem Aufblühen gesammelt werden, weil zu diesem Zeitpunkt der Wirkstoffgehalt am größten ist. Man trocknet die Lindenblüten auf luftigen Stecken. Das Trocknen darf nicht zu lange dauern, die Temperatur dabei nicht zu hoch sein. Sie müssen nach dem Trocknen und Zerschneiden in luftdicht verschlossenen Behältern aufbewahrt werden. Schon die geringste Feuchtigkeit bei der Lagerung zerstört den aromatischen Duft und mindert die Wirksamkeit. Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, Flavonoide, Schleim, Gerbstoff und Zucker. Es ist empfehlenswert, in Zeiten besonderer Grippe-Ansteckungsgefahr regelmäßig Lindenblüten-Tee zu trinken. Er schmeckt ausgezeichnet, duftet anregend und lässt sich durch Süßen mit Honig geschmacklich noch veredeln. Wer Bronchitis nicht loswerden kann, der probiere einen Tee aus Huflattichblättern und Lindenblüten zu gleichen Teilen. Auf die Linde lassen sich sogar Krankheiten übertragen: „Gichtfuß, du sollst stehen, du sollst vergehen, sollst verschwinden, wie das Laub an der Linden, bei den Toten sollst du's finden“, hieß es.

## **Lärche**

(*Larix decidua* Mill)

Kieferngewächs. Verliert im Herbst als einziger heimischer Nadelbaum ihre Nadeln, büschelweise angeordnet, kleine Zapfen, wächst bis an die Waldgrenze, Standortansprüche nicht anspruchsvoll. Lärchenwiesen werden regelmäßig gepflegt, der Stamm ist sehr harzreich. In den lärchenreichen Südtioler Bergen zapfte man die Bäume in großen Mengen des Harzes wegen an. Das gewonnene Harz gelangte vom Hauptumschlagsplatz Venedig als so genanntes Venezianisches Terpentin in den Handel. Die klare glebbräunliche und honigdicke Substanz mit ihrem erlesenen Geruch hat einen aromatischen und etwas bitteren Geschmack. Sie wurde bei Krankheiten der Lunge und der Haut angewendet. Bei beginnender Grippe oder Erkältung kann man als abwehrsteigernde Mittel ein kleines Harzkügelchen zerkauen. Für die äußere Anwendung trägt man es in Form einer Salbe auf die Brust auf. Lärchenharzsalbe leistet auch bei Rheuma und Hexenschuss gute Dienste. Unter ständigem Rühren 10 Esslöffel Öl und 8 g Bienenwachs hinzugeben und das Ganze ins Gefäß abfüllen. Lärchennadeln sind im Gegensatz zu Fichten- und Tannennadeln leicht giftig. Häufig findet sich Zwieselbildung- Einer Legende zufolge setzte ein greiser, doppelstämmiger Lärchenbaum in der Nähe von Landeck sogar die Kinder in die Welt. Sie wurden nicht etwa vom Storch gebracht, sondern von dort

abgeholt. Rotes Holz, für Balkone und alles Wittererungsbeständige, Stadelholz und Pfosten, Möbel, Fußböden. Sehr gutes Brennholz. Fasrig, erzeugt eitrige Wunden.

### **Hasel (Corylus avellana)**

Vor allem an Waldrändern zu finden. Er ist ein vielstämmiger Strauch und kann 2-6 m hoch werden, bis zu 100 Jahresringe vermag er aufzubauen, bevor er an Altersschwäche stirbt. Bereits ab Februar, lange vor dem Laubaustrieb, blühen die Sträucher: die Heuschnupfensaison ist eröffnet. Außerlich unterscheiden sich die weiblichen Blüten kaum von den Laubblattknospen, man erkennt sie lediglich an den aus den Knopsenschuppen herausragenden kleinen, fädigen roten Narben. Trotz Windbestäubung zählen die Haselsträucher zu den wichtigsten Pollenlieferanten für Bienen. Die Nüsse werden von Eichörnchen, Siebenschläfern, Mäusen, Hähern und Kleibern verzehrt und verbreitet. Im Handel angebotene Nüsse stammen nicht von der gewöhnlichen, sondern von der südosteuropäischen Lamberts-Hasel, die bei uns fast ausschließlich als Bluthasel kultiviert wird. Weil die Haselnüsse als sehr ursprüngliches Nahrungsmittel bereits bei den Steinzeitnomaden hohen Stellenwert besaßen, durfte die „Fau Haselin“ zu germanischen Zeiten nicht gefällt werden. Fremden war es untersagt, mehr als eine Handvoll Nüsse zu sammeln. Der Strauch besaß abwehrende Eigenschaften: Mittels eines Haselzweiges konnte man sich, so hieß es, der Schlangen erwehren und Hexen in ihre Schranken vereisen. Aschenputtel wünschte sich eine Haselgerte für das Grab ihrer Mutter, die sich bald zu einem unheilabwehrenden und Glück bringenden Bäumchen entwickeln sollte. Haselholz ist ausgezeichnet geeignet, Kraftströme fließen zu lassen. Zu Wünschelruten geschnitten, bietet es kaum Widerstand, sondern schwingt sich auf Energiefeldern ein. Dem Strauch wurde die Fähigkeit zugeschrieben, vor Blitzschlag zu schützen und verschiedenste störende Erd- und Wasserstrahlen abzuleiten. Bis ins 17. Jahrhundert hinein blieb der Glaube im Volke lebendig, mit der Wünschelrute ließen sich verborgene Schätze, Metalladern und Quellen aufspüren. Um die Wirksamkeit nicht zu zerstören, durften die gegabelten Zweige jedoch nur ohne Eisen, mit dem geschärften Feuerstein vom Baum getrennt werden. Für Flechtzäune, Körbe Spazier- Hirtenstöcke. Die Heilige Hildegard lässt an diesem Strauch nichts Gutes: Der Haselbaum ist ein Sinnbild der Wollust, zu Heilzwecken taugt er kaum., denn seit alters her werden die Nüsse mit Sexualität und Fruchtbarkeit in Verbindung gebracht. Später beschworen keltische und germanische Priester die weissagende Kraft .

## **Holunder** (Sambucus Nigra L)

Familie der Geißblattgewächse

Der Holunder ist ein ästiger Strauch oder kleiner Baum, der zwischen 3 und 7 m hoch wird. Kennzeichnend sind warzige, unangenehm riechende Rinde, die markreichen Äste und Zweige mit gegenständig angeordneten, unpaarig gefiederten Blättern sowie die großen trugdoldigen, flachen Blütenstände mit den gelblichweißen, unangenehm riechenden Blüten, aus denen sich im Herbst glänzend-schwarze bis schwarzviolette Beeren entwickeln. Blütezeit Mai bis Juli, Holunder ist praktisch überall im gemäßigtem Klima zu finden.

Die Blüten enthalten ätherische Öle, schweißtreibende Glykoside, Flavonoide, Gerbstoffe und ein Schleim in den Blättern und der Rinde wurde ein Blausäure abspaltendes Glykosid nachgewiesen. Auch unreife Früchte sollen dieses Glykosid enthalten. Reife Früchte sind reich an Vitaminen und Mineralien.

Hauptanwendung der Holunderblüten ist der Schweißtee bei fieberhaften Erkältungskrankheiten. Auch gegen Rheuma gebraucht man, zwar mit bescheidenem Erfolg, Holunderblüten Tee.

Nur wenige Heilpflanzen sind in der Volksmedizin so beliebt wie der Holunder, aber auch als Wohnsitz der schützenden Hausgötter war der Holunder im Volk berühmt. Es ist daher kein Zufall, dass er so häufig in der Nähe von oder direkt an Stallungen, Speichern oder bäuerlichen Wohnhäusern wächst und es selbst heute keiner so recht wagt einen Holunderstrauch zu fällen. Seit der Steinzeit, das ließ sich nachweisen, nutzte man den Holunder. Dabei spielten die Beeren eine ganz besondere Rolle, deren Saft man als Abführmittel verwendete und ein daraus bereitetes Mus gegen Husten und Erkältungskrankheiten als sehr wirksam lobte. Die Blüten verwendet man als Tee zum Schwitzen und gegen Infektionskrankheiten, in der Volksmedizin nicht anders als in der Schulmedizin, zusätzlich gelten sie als das beste Blutreinigungsmittel bei Hautunreinheiten und üblem Körpergeruch. Auch bei Rheuma und Gicht gebrauchte man Holunderblüten, ebenso die Rinde und die Blätter. Von der Rinde wird im Volk behauptet, dass sie nur dann als Abführmittel wirksam sei, wenn man sie von oben nach unten abschabe. In entgegengesetzter Richtung sei sie ein Brechmittel. Das steht bei keinem Geringeren als bei Albertus Magnus zu lesen. Außerdem wird Saft, Holersekt oder die beliebten „Holdermandln“ aus Holer zubereitet.

**Faulbaum** (*frangula Alnus Mill*)

Der baumartige Strauch wird bis zu 6 m hoch und fällt auf durch die zahlreichen grauweißen Lentizellen der Rinde, die sonst glatt, graubraun und glänzend ist. Aus unscheinbaren zwittrigen Blüten, die in den Blattachseln zu 2 bis 6 angeordnet sind, entwickeln sich nach der Befruchtung anfangs grüne, später rote und in reifem Zustand blauschwarze Steinfrüchte. Die Laubblätter sind elliptisch, granzrandig, haben eine glänzende Oberfläche und sind weseitig angeordnet. Die Zweige sind dornenlos. Blütezeit: Mai bis Juli, kommt häufig in Auwäldern, Erlenbrüchen an Wegrändern und in Hecken vor.

Man gewinnt die Faulbaumrinde durch Abschälen oberirdischer Achsen. Das sollte im zeitigen Frühjahr geschehen, wenn die „Säfte steigen“, weil das Abschälen zu dieser Zeit besonders einfach ist. Man trocknet die Rinde an der Sonne oder im Schatten, darf sie jedoch für arzneiliche Zwecke erst nach einem Jahr der Lagerung verwenden weil frische Drogen brechreizerregend wirken. Neuerdings erhitzt man die Droge zur schnellen „künstlichen Alterung“ im Luftstrom.

Faulbaumrinde ist ein mildes, aber doch durchgreifend wirksames Abführmittel, das seine Wirkung im Dickdarm entfaltet. Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe, also hinsichtlich ihrer Wirkung, ist die Faulbaumrinde mit Sennesblättern, Aloe und dem medizinischen Rhabarber verwandt. Man verwendet den Tee allein, aber auch in Mischung mit anderen Drogen.

Teezubereitung aus Faulbaumrinde: Ein Teelöffel geschnittene Rinde mit 1/4 lt kaltem Wasser übergießen, 12 Stunden unter wiederholtem Umrühren ausziehen, abseihen und vor den Schlafengehen lauwarm trinken. Wer es eilig hat, der kann auch die Rinde mit heißem Wasser übergießen und 5 bis 10 Minuten lang ausziehen. Bei richtiger Dosierung und der Verwendung mindestens ein Jahr lang gelagerter Droge sind Nebenwirkungen nicht zu befürchten. Wie alle drastischen Abführmittel soll man auch die Faulbaumrinde nicht andauernd verwenden.

**Johanniskraut** (lat. *Hypericum perforatum L.*)

Blütezeit: Juli bis September.

Man sammelt das Johanniskraut, wenn es voll erblüht ist. (Um Johanni, 24. Juni herum) indem man es kurz über dem Erdboden abschneidet, zu Büscheln vereinigt und an der Luft an schattigem Ort trocknet.

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, Flavonoide, Harze, Gerbstoffe und Rhodan. Der wichtigste Wirkstoff aber ist das Hypericin, das auch Hypericumrot genannt wird. Phlobaphene sind ebenfalls erwähnenswert.

Heilwirkung: Die Inhaltsstoffe in ihrer Gesamtheit regen die Drüsen der Verdauungsorgane an und tonisieren den Kreislauf. Das Hypericin übt eine leicht beruhigende Wirkung aus, darüber hinaus beeinflusst es depressive Zustände besonders im Klimakterium. Bei Behandlung mit Johanniskraut ist nach etwa 4-6 Wochen eine deutliche Aufhellung der Stimmungslage zu erkennen. Man kann Johanniskraut deshalb als ein pflanzliches Antidepressivum bezeichnen. Zwar wirkt es nicht so stark, dass man mit ihm die echten, besonders im Klimakterium schwer verlaufenden endogenen Depressionen behandeln könnte. Bei den so genannten symptomatischen und reaktiven Depressionen kann Johanniskraut jedoch chemische Mittel weitgehend ersetzen.

Teebereitung: 2 gehäufte Teelöffel Johanniskraut mit 1/4lt Wasser übergießen und bis zum Sieden erhitzen. Nach wenigen Minuten seht man ab. 2-3mal täglich eine Tasse Tee ist die richtige Dosierung.

Eine Kur mit diesem Tee sollte über mehrere Wochen konsequent durchgeführt werden. Da Johanniskraut lichtempfindlich macht, vermeide man während der Kur möglichst das pralle Sonnenlicht, Höhensonne und Solarium. Für die äußerliche Anwendung eignet sich das Johanniskraut-Öl besser. Man gebraucht es erfolgreich als Einreibung bei Rheuma und Hexenschuss, zur Förderung der Wundheilung und Schmerzlinderung nach Verstauchungen, Verrenkungen, bei Blutergüssen und bei Gürtelrose. Johanniskraut-Öl: Man gebraucht das Kraut, dessen Blüten gerade aufgegangen sind. Für 1/2 l Öl sollene es 25 g sein. Die frischen Blüten werden zerquetscht oder in einem Mörser zerstoßen und etwas zerrieben. Dann setzt man 500 g Olivenöl zu, mischt das Ganze und füllt es in eine geräumige Weithalsflasche aus weißem Glas, die zunächst unverschossen bleibt. An einem warmen Ort überlässt man die Mischung- unter gelegentlichem Umrühren- der Gärung. Wenn sie nach 3 bis 5 Tagen beendet ist, wird die Flasche verschlossen und so lange dem Sonnenlicht ausgesetzt, bis der Inhalt eine leuchtend rote Farbe angenommen hat. Das ist nach etwa 6 Wochen der Fall. Dann wird abgepresst, das Öl von der wässrigen Schicht abgegossen und in gut schließenden Flaschen aufbewahrt.

Dieses Öl kann man auch innerlich verwenden, zum Beispiel als leicht galletreibendes Mittel oder zur Beruhigung des nervöl überreizten Magens. Zwei Mal täglich 1 Teelöffel Johanniskraut-Öl ist die richtige Dosierung.

In der Volksmedizin galt die Pflanze, die gerne am Waldrand strauchartig bis zu einem Meter hoch wächst, als Heilmittel: bei Wunden und Verbrennungen, gegen Schmerzen, Hexenschuss, Gallenleiden, Melancholie, Durchfall, Theuma, Gicht und Bettnässen, gegen Schlangenbisse, Malaria, bei Schlafstörungen und zum Entwässern.

Die Wirkung von Johanniskraut-Extrakten wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien bewiesen: Johanniskraut zeichnet sich durch bessere Verträglichkeit als die synthetischen Medikamente aus, und es wirkt leicht anregend und stimmungsaufhellend. Bei Winterdepression ist es gleich erfolgreich wie die Lichttherapie. Bei schweren Depressionen und psychiatrischen Krankheiten, die einen Aufenthalt in der Klinik notwendig machen, ist seine Wirkung schwach. Die Pflanze enthält Substanzen, die auf den Stoffwechsel des Gehirns wirken, vor allem Hyperforin, das die Produktion der Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin steigert. Johanniskraut soll auch das Hormon Melatonin beeinflussen, das den Schlafrhythmus mitbestimmt. Naturmittel sind nicht - wie viele glauben - automatisch sanft und risikofrei, sie können Stoffe enthalten, die wirksam sind und daher auch Nebenwirkung auslösen können. Oft wissen nicht einmal die Hersteller davon. Erst jüngst hat sich herausgestellt, dass Johanniskraut sogar den Verlauf einer Operation beeinflussen kann. Die Entwicklung der Produkte kommt übrigens nicht ohne Tierversuche aus.

Johanniskraut ist im Allgemeinen gut verträglich, jedoch können bei Personen mit heller Haut UV-Strahlen rascher einen Sonnenbrand hervorrufen, wenn sie Johanniskraut eingenommen haben. Schwerer wiegt eine andere Gefahr: Johanniskraut enthält ungefähr zehn Substanzen mit pharmakologischen Wirkungen. Sie beeinflussen die Verstoffwechslung von Medikamenten in der Leber. Dadurch können die Mittel in ihrer Wirkung verstärkt oder abgeschwächt werden. Das kann sogar lebensgefährlich werden.

Mythen und Legenden: Die Pflanze blüht um den Johannistag, den 24. Juni, und die Legende erzählt, sie sei aus dem Blut Johannes des Täufers hervorgegangen. Der Teufel habe das heilige Kraut vernichten wollen und mit einer Nadel wie besessen auf die Blätter eingestochen. Geblieben sind die hellen Tupfen, und wegen dieses charakteristischen Lochmusters trägt die Hyperikum-Pflanze den Beinamen „perforatum“ (lat=durchlöchert).

Blutrot ist ihr Saft, wenn man die Blütenblätter der Wiesenpflanze zerreibt, deshalb haben die Ärzte der Antike damit blutende Wunden behandelt- entsprechend der magischen Vorstellung, dass Ähnliches Ähnliches heile. Im Mittelalter diente das „Hexenkraut“ dazu, Dämonen auszutreiben und den Gepeinigten unter der Folter die Wahrheit zu entlocken. Am Hohen Frauentag werden die Kräuter geweiht, und beim Räuchern verbrannt oder auch bei drohenden Gewittern.

Johanniskraut findet schon bei Ärzten der Antike wie Hippokrates oder Galen Erwähnung. Paracelsus war allerdings der Erste, der es zur Behandlung von psychischen Erkrankungen einsetzte, „wegen der Geister und tollen Phantasien, die den Menschen zur Verzweiflung bringen.“

**Wurmfarn (lat. *Dryopteris filix-mas*)** Gehört zu den Wurmfarngewächsen (Volksname: Bandwurmwurzel, Flühkraut, Geißleitere, Schnackenkraut, Wanzenkraut, Wedeln)

Ernte und Aufbereitung: Die Wurzelstöcke werden im Herbst gegraben. Die abgestorbenen Teile der Wedel und die Wurzeln werden bis auf kurze Reste entfernt. Ohne weitere Zerkleinerung muss die Wurzel vorsichtig und schonend getrocknet werden.

Inhaltsstoffe: Gerbstoff, wenig ätherisches Öl. Bitterstoffe und wurmwirksame Substanzen. Heilwirkung und Anwendung: Einen Tee aus dieser Droge zur Wurmbehandlung gebraucht man nicht. Lediglich galenische Präparate (Extrakte) spielten früher eine wichtige Rolle zum Vertreiben der Würmer, vor allem der Bandwürmer. Da man aber sehr große Gaben zum Abtreiben der Würmer benötigt,

ist eine solche Kur immer ein wenig riskant. Deshalb verwendet man heute den Wurmfarne kaum noch medizinisch, weil es bessere Mittel gibt. Auch die Verwendung für Bäder und feuchte Umschläge bei eitrigen Wunden ist nicht mehr üblich. Vor der eigenmächtigen Verwendung des Wurmfarns muss gewarnt werden. Früher für Lagerstätten, gegen Rheuma, Ziegen fressen mit Vorliebe Farnkraut.

## **Löwenzahn**

(*Taraxacum officinale* Web.)

Seine kräftige Pfahlwurzel wird bis zu 30 cm lang. Die Blätter, rosettenartig angeordnet sind verschieden tief gesägt oder gespalten, lanzettlich und 5 bis 25 cm lang. Die leuchtend gelben Blütenköpfchen sitzen am Ende eines hohlen Blühstengels, er führt, wie auch Blätter und Wurzeln, einen weißen Milchsaft. Die reifen Früchte sind mit einem fallschirmartigen Anhängsel ausgestattet. Es gibt ca. 50 Arten von Löwenzahn.

Löwenzahn muss im Frühjahr, in den Monaten April und Mai gesammelt werden. Man sticht die Wurzeln aus dem Boden, spaltet sie und hängt sie zusammen mit dem Kraut zum Trocknen an einem luftigen Ort auf.

Löwenzahn regt die Niere und Leber zu erhöhter Aktivität an, dadurch hat er einen günstigen Einfluss auf das Bindegewebe, das dadurch stärker durchblutet wird. Die erste wichtige Anwendung ist die Entschlackung in der Frühjahrskur und Herbstkur, weil Löwenzahn die Ausscheidung fördert. Ob man den Löwenzahn-Saft aus der Apotheke verwendet, oder ob man lieber eine Löwenzahn Teekur macht, ist einerlei, aber eine solche Kur sollte etwa 4 bis 6 Wochen dauern. Kurmäßig muss man 2 Mal täglich eine Tasse Tee trinken oder statt des Tees jeweils 1 Esslöffel Löwenzahn-Saft nehmen.

Teebereitung: ein bis zwei Teelöffel geschnittene Droge wird mit 1/4 l kaltem Wasser übergossen, zum Sieden erhitzt und eine Minute lang gekocht. Dann wird nach 10 Minuten abgeseiht.

Löwenzahnblätter werden auch als Salat geschätzt oder als appetitanregende Beigabe zu Weichkäse. Ganz allgemein schreibt man dem Löwenzahn eine „stärkende“ Wirkung zu.

## **Schafgarbe** (Achillea Millefolium)

Korbblütengewächs.

Die Schafgarbe hat einen kriechenden Wurzelstock, aus dem sich zuerst eine Laubblattrosette und danach die Blüentriebe entwickeln. Der zylindrische Stengel ist innen markig, außen je nach Höhenlage kahl oder schwach behaart. Er wird 20 - 45cm hoch, trägt 2-3fach fiederschnittige Blätter und bildet im oberen Teil Blütenstände aus, die in rispiger Scheindolde angeordnet sind.

Das ätherische Öl und die Bitterstoffe machen die Schafgarbe zu einem aromatischen Bittermittel, wodurch ihre Verwendung als Magenmittel, zur Appetitanregung, bei Darm- und Gallebeschwerden gerechtfertigt ist. Der hohe Gehalt an Kalium regt gemeinsam mit anderen Wirkstoffen die Tätigkeit der Nieren an, was die Schafgarbe für Frühjahrs- und Herbstkuren, meistens in Teemischungen, sehr geeignet macht. Sie hat außerdem die Eigenschaft, äußere und innere Blutungen zu stillen.

Die Schafgarbe zählt zu den Heilpflanzen, die in der Volksmedizin besonders beliebt sind- neben den genannten Behelfen verwendet man Schafgarbe bei Kopfschmerzen, nächtlichen Wadenkrämpfen, gegen Würmer, bei zu starker Monatsblutung, bei Blutarmut, oder Auflage bei Geschwüren, Blutergüssen und eiternden Wunden. Die Sage berichtet, dass Achilles und auch sein Freund Aroklos vom heilkundigen Kentauren Chiron auf die wundheilende Wirkung dieser Heilpflanze hingewiesen wurden. Auch Telephus, der König der Myser, soll durch Schafgarbe von seinen Wunden geheilt worden sein. Dennoch darf man wohl daranzweifeln, dass die von den Griechen benutzte Heilpflanze und ebenso die Stratiotes (Soldatenkraut) des Dioskorides unsere Schafgarbe war, weil diese mehr eine Pflanze der nördlichen Gegenden ist. Interessant dürfte noch sein, dass man früher anstelle von Hopfen Schafgarbe zum Bierbrauen nutzte.

## **. Geschichte und Kultur**

Das Inntal ist seit jeher von siedlungsgeschichtlicher Bedeutung, wie früheste Funde aus der Stein- und Bronzezeit sowie aus der Hallstattkultur belegen. Die Fernstraßen des römischen Imperiums, die über die Alpen nach Norden führten, kreuzten bzw. begleiteten den Flusslauf. Zwischen zwei dieser ehemals bedeutenden Römerstraßen, im mittleren Teil des Oberinntals, etwa 36km westlich von Innsbruck, erhebt sich am Fuße des Birchkogels das stattliche Kloster Stams. Die Geschichte des Ortes selbst bleibt bis in die zweite Hälfte des 13. Jahrhunderts im Dunkeln. Im 10. oder 11. Jahrhundert wird hier ein Besitz der im Oberinntal sehr begüterten Welfen vermutet, denen auch Schloss Petersberg bei Silz gehörte. (Dass Meinhard



und Elisabeth gerade die Ortschaft Stams für ihr Stammkloster mit der Grablege aussuchten, hat sicher mit dem großen Bekanntheitsgrad der hiesigen Wallfahrtskirche, die südwestlich des Stiftes auf einer im 14. Jahrhundert aufgeschütteten ursprünglich natürlichen Geländekante steht, zu tun. Als Konradin zu seinem Italienfeldzug aufbrach (1267) soll der Legende nach Elisabeth ihren Sohn bis nach Stams begleitet und sich in der Wallfahrtskirche von ihm verabschiedet haben, nach Bekanntwerden des unglücklichen Ausgangs der Schlacht bei Tagliacozzo (Italien) und seiner Gefangennahme zweimal hierher gewallfahrt sein und nach seiner Hinrichtung schließlich in dieser Kriche den Entschluss gefasst haben, ihm zum Andenken hier ein Kloster zu gründen.

Bei den Ausgrabungen 1993/94 fanden die Archäologen neben den drei Vorgängerbauten der jetzigen Kriche auch spärliche Siedlungsspuren aus der Zeit vor der Erbauung der ersten Kirche. Westlich eines Pfostenloches der „Urkirche“ stellten sie an der Oberfläche des gewachsenen Bodens in 44 cm Tiefe etwas Kohle fest. Aus verschiedenen Gründen ist sie wesentlich älter als die erste Kirche. In einem anderen Pfostenloch fanden sie einen verschlackten Brocken Hüttenlehm, der wahrscheinlich ebenfalls auf die Zeit vor der ersten Kirche zurückgeht. Unsicher ist die Zeitstellung eines Webgewichtfragmentes, das mit einer Auffüllung auf das östliche Chorfundament der zweiten Steinkirche gelangt ist. Die Form kann man zeitlich nicht genauer eingrenzen. Entdeckt wurde auch eine verzierte mittelalterliche Tonscherbe.

Allein schon das **St. Johannes- Pratrozinium** weist die Stamser Kriche als sehr alt aus, und doch war der Fund einer auf außeralpine Vorbilder zurückgehenden Holzkirche der Zeit um 700, in einem Ort der seinem Namen nach (Stams=ad stirpes) zumindest überwiegend von Romanen besiedelt war, überraschend.; In Stams scheint eine bajuwarische Sippe in romanischem Umfeld die führende Stellung eingenommen zu haben. Schon vor der Gründung des Stiftes war Stams ein wichtiges religiöses Zentrum. In der damaligen von der Pfarre Silz betreuten Kirche verehrte man eine Reliquie Johannes des Täufers, zu der Gläubige nicht nur aus Tirol pilgerten. Einige Autoren sprechen von der damals bedeutendsten Wallfahrt zwischen Bodensee und Neusiedlersee. Es soll sich dabei um den Finger de Hl. Johannes gehandelt haben, mit dem er auf den Herrn gewiesen habe. Im „Liber miraculorum“ des Abtes Rudolph werden 98 in Stams geschehene Wunderzeichen beschrieben.

- St. Anna Kapelle. Zweimal jährlich zogen die Stamser zu dieser Kapelle, um für gute Witterung zu beten, dabei wird auch eine Bachsegnung vorgenommen. Das barocke „Fatschenkind“, das sich ursprünglich in dieser Kapelle befand, ist jetzt im Stiftsmuseum verwahrt.

Sie Siedlung Stams ist erstmals 1065 als Reichslehen der Grafen von Wangen urkundlich bezeugt. Im 12. Jh. tritt das Schlecht der Millo als Lehensträger der Grafen von Wangen für das Gebiet um Stams in Erscheinung. Mittelpunkt der Ortschaft war und ist die bereits im Hochmittelalter stark frequentierte St. Johannes Wallfahrtskapelle, die heutige Pfarrkirche von Stams. Die in das erste Jahrtausend zurückreichende Wallfahrtsstätte zum Hl. Johannes dem Täufer bildete den Ausgangspunkt für die Klosterstiftung im 13. Jh. durch Graf Meinhard II. (1235-1295) von Görz-Tirol und seine Gemahlin Elisabeth (1227-1273) aus dem bayerischen Geschlecht der Wittelsbacher und Witwe des Stauferkönigs Konrad IV. (1228-1254). Es handelte sich um eine Gedächtnisgründung für König Konradin (1252-1268), Sohn Konrad IV. und Elisabeths von Wittelsbach, der in Neapel im Jahre 1268 enthauptet worden war. Diese Stifter erbaten für ihr Hauskloster und künftige Grablege die Besiedelung durch Zisterzienser aus Kloster Kaisheim in Bayerisch-Schwaben. Am 12. März 1273 hielt der Gründungskonvent, bestehend aus zwölf Mönchen und fünf Laienbrüdern, mit ihrem Abt Heinrich von Honstetten Einzug in dem nahe der Johanneskapelle provisorisch aus Holz errichteten Kloster. Die Stiftungsurkunde datiert auf den 12. März 1275. Sie gibt Aufschluss über die Gründungsausstattung. Demnach unterstellte Meinhard II das Dorf Stams, die Pfarren Silz mit ihren Filialkirchen, drei Schwaighöfe auf dem Berg ober Stams, den Hof zu Tanne und den Hof zu Staudach dem Kloster. Die zugestandenen Rechte und Privilegien

grantierten außerdem den Holzbezug aus allen Wäldern des Stiftes, mit Ausnahme des Waldes bei St. Petersberg, und die Befreiung von Zoll und Maut zu Wasser und zu Land im gesamten Verwaltungs- und Geltungsbereich Meinhards II.

Vermutlich noch im Gründungsjahr 1273 begann man mit dem Bau des steinernen Klosters an der heutigen Stelle, nordöstlich der Johanneskapelle. Nach einjähriger Bauzeit konnte das neue Kloster samt Stiftskirche am 5. November 1284 unter Teilnahme Graf Meinhards II. und sieben Bischöfen feierlich eingeweiht werden. Die sterblichen Überreste der Mitstifterin Elisabeth von Wittelbach wurden bei diesem Anlass neben weiteren verstorbenen Mitgliedern der Familie des Klostergründers in der unmittelbar vor dem Hochaltar gelegenen Gruft der Tiroler Landesfürsten beigesetzt.

Aus dem Weihejahr des Stiftes stammt auch das älteste erhaltene und von Abt Friedrich (um 1279-1289 und 1294-1299) verfasste Stamser Urbar mit einem detaillierten Güter- und Einnahmenverzeichnis. Großzügige Schenkungen des Landesfürsten bildeten die wirtschaftliche Basis und sicherten den Fortbestand des Klosters. Die stärkste Expansion erfuhr die Stamser Grundherrschaft durch Stiftungen, Schenkungen oder Verzichtleistungen, zahlreiche Wohltäter wie Bischöfe, Adelige, aber auch des Königs von der Gründung bis in die Mitte des 14. Jhdts. Der Streubesitz des Klosters dehnte sich über fast ganz Nord- und Südtirol, das südliche Schwaben und Bayern aus. Die Einkünfte aus der bedeutenden Grundherrschaft, die zu diesem Zeitpunkt rund 800 Lehensfamilien unter sich vereinte, ließen Stams zu einem wirtschaftlichen, aber auch geistlichen und geistigen Zentrum Tirols werden, dessen Rechte und Privilegien nach dem Tode Meinhards II. regelmäßig vom Landesfürsten bestätigt, bzw. erweitert wurden. Aus dem Jahre 1376 stammt die erste Nennung von Gericht und Hofmark Stams. Dass die Zisterze von Anbeginn eine Sonderstellung einnahm, zeigt die Tatsache, dass ihr Abt, als Hüter des landesfürstlichen Schatzes, einen der beiden Schlüssel zur Truhe Graf Meinhards II. auf Schloss St. Petersberg verwahrte. Um 1348 kamen die Reichskleinodien auf Geheiß König Karls IV (13-1378) in die Obhut der Stamser Mönche. Kaiser Maximilian I. (1459-1519) empfing zu Stams im Jahre 1497 eine Friedensdelegation des türkischen Sultans.

Wiederholte Kriegssteuern und Anleihen der Landesfürsten, Einbußen an Zinsgeldern und die Häufung von Naturkatastrophen verschlechterten im ausgehenden 15. Jhd. deutlich die wirtschaftliche Lage. 1525 erreichten die Bauernaufstände und somit Plünderungen auch Stams. Schließlich konfiszierte Erzherzog Ferdinand große Teile des Kirchenschatzes, um daraus Geld zur Niederwerfung des Bauernaufstandes und für den Türkenkrieg zu prägen. Die Glaubensspaltung machte auch vor Stams nicht Halt und ließ den Konvent immer mehr zusammenschmelzen. Im Mai 1552 wurde das Kloster schließlich während des Schmalkaldischen Krieges durch die Truppen des Kurfürsten Moritz von Sachsen geplündert und verwüstet. 1593 vernichtete ein Brand mehrere Wirtschafts- und Wohngebäude, sowie Turm und Dach der Johanneskirche. Mit diesem Brand, dem auch das erste, aus Holz erbaute Kloster zum Opfer fiel, setzte die Phase der barocken Umgestaltung, Erweiterungen und Neubauten in Stams ein. Der wirtschaftliche Aufschwung des Stiftes im Verlauf des 17. Jhs. dokumentierte sich in reicher Bautätigkeit. Die wissenschaftliche Ausbildung pflegte man in einer während der Amtszeit des Abtes Thomas Lugga (1615-1631) von Pater Wolfgang Lebersorg (1591-1646) gegründeten Klosterschule. Ein Knabenseminar diente ab 1778 vornehmlich der Ausbildung von Sängern.

Der josephinischen Aufklärungswelle entging das Stift 1782 vermutlich aufgrund seiner Aufgaben auf pastoraler und erzieherischer Ebene. Es konnte sogar kurzzeitig seinen Grundbesitz durch die Aufhebung des Augustiner-Eremiten-Klosters in Seefeld mehren. Um 1280/85 stand Stams sowohl in wirtschaftlichem, als auch kulturellem Sinne an erster Stelle unter den Stiften Tirols. Mit dem Ende des 18. Jhs näherte sich das Kloster allerdings auch dem Ende einer seiner glanzvollsten Epochen. Die folgenden Jahre waren überschattet von militärischen Einquartierungen seit 1793, Epidemien, Missernten und dem Abliefern von Kirchen- und Tafelsilber an die Münze Hall im Jahre 1797. Schließlich musste die Abtei 1799 für ein Militär-Hauptspital geräumt werden. Mit Dekret vom 16. Sept. 1807 erfolgte die

Aufhebung der Zisterze durch die bayerischen Behörden, in deren Zuständigkeitsbereich das Land Tirol nun stand. Ein Jahr nach der Wiederherstellung der österreichischen Herrschaft in Tirol wurde das Kloster 1816 von Kaiser Franz I. (1804-1835) wiederrichtet, jedoch mit erheblich reduziertem Vermögen und Grundbesitz. Die Schwerpunkte der Klosterarbeit lagen nun auf sozialem und bildungspolitischem Gebiet. Im Jahre 1939 erfolgte eine zweite Aufhebung durch die nationalsozialistischen Machthaber. Die Kirche diente als Magazin, die Räumlichkeiten des Stiftes der Unterbringung von Umsiedlern aus Südtirol. 1945 wurde das Kloster durch Zisterziensermönche aus Sittich in Slowenien neu besiedelt. Im Jahre 1949 erfolgte die Inbetriebnahme einer Matura- Schule für Spätberufene im Prälaturtrakt. Darauf aufbauend, entstand Anfang der 60er Jahre das heutige, in der ehemaligen alten Mühle untergebrachte Stiftsgymnasium, bestehend aus dem Aufbaugymnasium und dem neusprachlichen Gymnasium mit ca. 600 Schüler/innen. Das Internat für Hauptschüler wurde 1993 aufgelassen, in den Räumen des Fürstentraktes ist ein diözesanes Studienzentrum untergebracht. Das bekannte Skigymnasium mit dazugehörigem Internat, die Religionspädagogische Akademie und Pädagogische Akademie machten letztlich aus Sams ein Studienzentrum ersten Ranges.

Ähnliches bereits um 1400 versucht. Damals muss der Besuch von vornehmen Gästen, Adligen oder Bürgern äußerst häufig gewesen sein. Das Benehmen dieser Gäste scheint aber nach den Berichten nicht den Anforderungen guter Stitten entsprochen zu haben, da der Stamser Chronist ihr oft ausgelassenes Treiben im Kloster als „terror“ hinstellte. Es existierte in Sams eine Art Bruderschaft und bei der Einführung in diese Bruderschaft waren eherne, teils heitere Gesetze zu befolgen. - so sollte man mit dem Messer nicht den Tisch im Artus-Saal bekratzen, das Tischtuch soll nicht durch schmutzige Schuhe, Hosen oder Esslöffel verunreinigt werden, kein Gast soll mit umgegrütetem Schwert zu Tisch sitzen oder einen handfesten Streit mit seinem Nachbarn vom Zaune brechen, die Anwesenheit weiblicher Personen ist nicht gestattet. Zur Erhaltung der Sauberkeit sollte auch das Verbot beitragen weder Heu noch Stroh in den Saal mitzunehmen - Missachtung wurde mit einem Bussgeld geahndet, aber auch durch Untertauchen in einen Wassertrog in der Küche. Diese Gemeinschaft ist nach einhundert Jahren abgeflaut, um ca. 1600 gelangte sie zu neuer Blüte.

Öffnungszeiten Stift Sams: 9- 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr

**Stamser Bach:** Regelmäßige Vermurungen führten wiederholt zu einer Überlagerung der organischen Auflage mit sandig-schottrigem Schwemmkegelmaterial.

Häufig ist der Baumbestand nicht in der Lage, allein die Schutzfunktion gegen Muren, Hochwasser rund Lawinen wahrzunehmen, zumal dort, wo er bereits durch solche Katastrophen oder menschliche Eingriffe stark geschwächt wurde. In solchen Fällen muss die technische Verbauung mit Hilfe von Dämmen und Sperren einen vorläufigen Schutz bieten, bis dieser dann von einem inzwischen widerstandsfähig gewordenen Wald wieder übernommen werden kann. Dies ist Aufgabe der Wildbach- und Lawinerverbauung, die hier am Wengebach das Bachbett verkleidet und durch Dämme sowie durch ein Schotterauffangbecken reguliert hat. Das

Hauptarbeitsgebiet der Wildbach- und Lawinenverbauung ist jedoch das Entstehungsgebiet eines Wildbaches im Talinnern, dort wird mit Hilfe der technischen und biologischen Verbauung die Entstehung der Erosion und der daraus

folgende Geschiebetransport verhindert.

Geschichte: Der Stamserbach hat seit dem Rückzug des Inngletschers durch Hochwässer und Murgänge einen mächtigen Ablagerungskegel in das Inntal vorgebaut. Dieser Murkegel war ursprünglich zur Gänze von Laubmischwald bedeckt. Die Zusammensetzung und Entwicklung des Waldes war vom dynamischen Wechselspiel von Ablagerung und Abtrag geprägt. So vertragen insbesondere die dickborkigen Eichen Einwirkungen wesentlich besser als andere Baumarten. Der Kegel des Stamserbaches wies fruchtbare Böden und trockene Siedlungsplätze auf. Darüber hinaus konnte hier die Wasserkraft für Mühlen und Schmieden genutzt werden. Kulturarbeit, im ursprünglichen Sinn des Wortes, leisteten dabei die Mönche des 1273 gegründeten Stifts durch weitgehende Rodung des Laubmischwaldes. Die Menschen waren sich jedoch der Schutzwirkung des Waldes wohl bewusst und ließen daher einen Streifen entlang des Baches stehen. Somit verdankt der bereits 1929 zum Natudenkmal erklärte Eichenwald seine Erhaltung den häufigen, für ihn unschädlichen Hochwässern und Murgängen des Stamserbaches. Wer offenen Auges den Eichenwald durchwandert, kann überall die Spuren dieser vergangenen Ereignisse entdecken, so führt z.B. der beschriebene Naturlehrpfad beim Standort der Tafel 9 an grobblockigen Ablagerungen des Murganges aus dem Jahre 1891 vorbei, weiters kann man beim Standort der Tafel 10 ein von einem früheren Ausbruch gebildetes altes Bachbett erkennen. Bereits 1399 wird von einem Bachausbruch berichtet, der auch das Kloster gefährdete. Früh schon errichtete man Bauten zum Schutz von Siedlung und Kulturland. Die Klostermauer wurde wohl mit Absicht auch als Schutzbau gegen Bachausbrüche geplant. Die älteste, heute noch funktionstüchtige Schutzmaßnahme ist am Weg zur Tafel 13 des Naturlehrpfades zu sehen. Es handelt sich um eine Schutzmauer am östlichen Ufer, welche vom 1884 gegründeten staatlichen „Forsttechnischen Dienst für Wildbach- und Lawinenverbauung“ 1911-1913 errichtet wurde. Diese Mauer wurde 1982-1985 gegen Unterwaschung und bachabwärts bis zur oberen Gemeindegewegbrücke verlängert. Des Weiteren wurde im Eichenwald zwischen unterer und oberer Gemeindegewegbrücke ein Damm zum Schutz des besiedelten Teils des Murkegels geschüttet. Dabei soll der Eichenwald bewusst zur Bremsung und Ablagerung von Muren genutzt werden. Eine weitgehende Erhaltung der natürlichen, durch periodisch wiederkehrende Überflutungs-, Abtragungs- und Aufladungsvorgänge geprägte Dynamik dieses Murkegelwaldes wird durch diese Maßnahmen gewährleistet.

Das Gesteinsmaterial besteht vorwiegend aus Gneis, ist ein typischer Repräsentant des die Zentralalpen bildenden Kristallins, daneben sind noch Granite und Glimmerschiefer von Bedeutung. Die Verwitterung dieser Kristalline lässt tiefgründige, fruchtbar, jedoch leicht zur Versauerung neigende Böden entstehen, während die jenseits des Inns

sich befindlichen nördlichen Kalkalpen durch flache und nährstoffarme Böden gekennzeichnet sind.

## . Zoologie

Erdkröte, Libelle, Rotkehlchen, Schmetterling (Raupe), Fledermaus, Wasserläufer (sind im Stamser Eichenwald gegenwärtig, oder zumindest weisen Spuren darauf hin)

### Schmetterlinge

Am Beispiel **Tagpfauenauge**: Einer unserer häufigsten Schmetterlinge, der im Frühjahr bis September zu sehen ist, die grünlichen Eier werden gerne auf Nesseln abgelegt. (Bedeutung auch der Brennnesseln für die Schmetterlinge). Die Raupen sind schwarz mit weißen Punkten und schwarzen Dornen. mit roten Füßchen. Die Puppen sind grünbraun, golden schimmernd und mit Goldflecken. Das Tagpfauenauge selbst ist von rötlichbrauner Farbe und besitzt in Kopfnähe zwei weißliche Augen und am zweiten Flügelpaar blaue Kreise.

Ein Schmetterling besitzt eigenartige, zum Aufsaugen des Blütenhonigs speziell umgestaltete Mundwerkzeuge. So besitzen sie einen oft sehr langen Saugrüssel, der, ruhen die Schmetterlinge, spiralig zusammengerollt getragen wird. Beim Saugen an Blüten rollt er sich auf, wodurch das Insekt auch aus sehr tiefen Blütenkelchen noch Nahrung aufnehmen kann. Dabei bleiben meist auch Pollen am

hängen. Wenn nun der Schmetterling von Blüte zu Blüte gaukelt, holt er gleichzeitig auch mit bei der Bestäubung. Ein Schmetterling macht eine „vollkommene Verwandlung“ durch, das heißt, aus dem Ei entwickelt sich eine Larve, die Raupe, die sich sodann verpuppt. Aus der Puppe schließlich schlüpft wieder ein neuer Schmetterling. Die Raupen sind fast ausnahmslos Pflanzenfresser, die sich an Blättern, Knospen, Nadeln und manche auch an Früchten gütlich tun. Hierbei richten sie oft riesigen Schaden an und machen sich so häufig den Menschen zum Feind. In zahlreichen Familien gliedern sich die heimischen Arten und ebenso zahlreich sind ihre Erscheinungsformen. Insgesamt gibt es über 100 000 Schmetterlinge, geteilt in Tag- und Nachtfalter. Heute sind Falter durch die Monokulturen

stark bedroht. Die Artenvielfalt der Pflanzen hat durch die Landwirtschaft stark abgenommen.

### **Wasserläufer**

lat. *Gerris lacustris*

Wasserläufer sind 8-10 mm lang, die Unterseite und Füße sind mit wasserabweisenden Haaren besetzt, ihre Mundwerkzeuge sind als Stech- und Saugrüssel ausgebildet, die Larven sehen dem Vollinsekt sehr ähnlich. Es sind typische Bewohner auch kleinster stehender Gewässer und können sich auf Fließgewässern nur in ruhigen Zonen halten, sie sitzen auch gerne auf Schwimmblättern und ernähren sich durch Aussaugen von ins Wasser gefallen Insekten. Man erkennt sie an ihrer raschen, ruckartigen Fortbewegung. die Behaarung verhindert ein Einsinken auf der Wasserfläche. um die Klauen sind kleine Dellen erkennbar. Die Fortpflanzung geschieht durch dicht unter dem Wasserspiegel an Pflanzen geklebte Eier. Die Larven erscheinen im Sommer in großen Massen an der Oberfläche. Wasserläufer häuten sich fünf Mal.

### **Erdkröte: (lat. „Bufo bufo“)**

Gehört zur Familie der Kröten, Kennzeichen: Männchen werden 8 cm, Weibchen ca 15 cm groß. Ihre Haut ist faltig und stark warzig-rau, meist von durchgehend lehmbrauner Färbung. Pupillenschlitze waagrecht. Giftiges Drüsensekret!

Unauffällige Stimme, vor allem bei Belästigung durch andere Männchen.

Ihre Lebensweise ist nachtaktiv. Lebt außerhalb der Paarungszeit an Land, in allen, auch tockenen Biotopen. Bevorzugt Wiesengebiete mit Hecken.

Ihre Fortpflanzung: Ablaichen in kleineren und größeren Stehgewässern, Weibchen werden von Männchen umklammert. Laichablage in Form einer Schnur von eingen 1000 Eiern, die zwischen Gegenständen verspannt wird.

Nahrung: Würmer, Insekten, Schnecken.

Lebensansprüche: Laichgewässer im Uferbereich 15 - 35 cm tief, mit ins Wasser hängenden Ästen, Ranken, Wurzeln sowie Wasserpflanzen.

### **Große Pechlibelle (lat. *Ischnura elegans*)**

Gehört zur Unterordnung der Kleinlibellen. Ihr Kennzeichen: Eine der häufigsten Arten Mitteleuropas. Kleinlibellen sind kleiner und schlanker als Großlibellen, beide Flügelpaare gleich groß, werden in Ruhe meist nach oben zusammengeklappt oder flach angelegt, Augen stehen weiter voneinander entfernt, als sie breit sind und berühren einander nicht, Hinterleib der Pechlibelle schwarz mit hellblauem Ring am Ende, Brustfärbung des Weibchens variiert von türkis bis violett. Kleinlibellenlarven werden bis 30 mm lang, relativ zart, 3 Schwanzblätter am Hinterende, Fangmaske. Die Pechlibellen fliegen von Mai- bis September, sind relativ langsam, sitzen gern auf Uferpflanzen, Larven lauern an Wasserpflanzen auf Beute, schwimmen schlängelnd mit Hilfe der Schwanzblätter, und atmen mit dem Enddarm. Bei der Fortpflanzung bilden Männchen und Weibchen ein Paarungsrad, bei dem das Männchen das Weibchen mit zangenartigen Hinterleibsanhängen in der Kopfregion festhält. Die Eier werden in Pflanzenstengel eingebohrt, Kleinlibellenlarven leben ein Jahr am Gewässergrund, die Larven klettern zum Schlüpfen an Pflanzenstengeln aus dem Wasser, nach dem Platzen der Larvenhaut arbeitet sich das Fluginsekt zuerst rückwärts hängend heraus, richtet sich dann auf und trocknet die Flügel, leere Larvenhäute kann man oft an Pflanzenstengeln finden. Die Große Pechlibelle liebt relativ sauberes, stehendes oder langsam fließendes Wasser mit lockerem Pflanzenbesatz und bewachsenen Randbereichen.

**Rotkehlchen (lat. Erithacus rubecula):** (Braunkehlchen, Blaukehlchen, Weißsterniges Blaukehlchen, Rotsterniges Blaukehlchen- vom Aussterben bedroht) Vogel des Jahres 1992

Ordnung der Sperlingsvögel, Familie der Drosselvögel, ca. 300 Arten in aller Welt  
Kennzeichen, fast so groß wie ein Spatz, gedrungene Gestalt, langbeinig und oft aufrecht sitzend, große dunkle Augen, Oberseite und Schwanz gleichmäßig olivbraun, von Stirn und Augengegend bis zur Hinterbrust orangerot, schnackernde Rufe, Melancholisch klingender „perlender“ Reviergesang.

Lebensraum, Wälder, Parks und große Gärten, fast überall, wo Büsche und Bäume stehen vom Tiefland bis hoch ins Gebirge

Wanderungen; Teilzieher, Winterquartiere in Mittel-, Süd- und Westeuropa sowie in Nordafrika, Orientierung aufgrund des Erdmagnetfeldes (Der Magnetkompass des Rotkehlchens und einiger anderer Zugvögel arbeitet nicht wie unser Kompass, der mit der Magnetnadel die Lage der Pole bestimmt. Der Vogelkompass prüft vielmehr die Neigung der magnetischen Feldlinien im Raum und ist daher ein Inklinationskompass. Rotkehlchen unterscheiden damit nicht Nordpol von Südpol, sondern „polwärts“ und „äquatorwärts“, der Kompass arbeitet also auch auf der Südhalbkugel. Die Vögel messen gewissermaßen den Winkel, unter dem die magnetischen Feldlinien die Erdoberfläche schneiden. Dieser Kompass hat einen großen Vorteil: Er ist unempfindlich gegen Umpolungen des Erdmagnetfeldes. Solche Umpolungen sind nachweislich eingetreten, seit es Zugvögel und Vogelzug gibt. Sie hätten ein Störungs- oder gar einen Zusammenbruch des Kompasssystems bedeutet. Der Inklinationskompass widerlegte also einen gewichtigen Einwand gegen die Hypothese vom Magnetkompass. Der Vogelkompass hat aber auch Nachteile: Am Äquator laufen die Feldlinien parallel zur Erdoberfläche und lassen sich keine Einfallswinkel mehr messen.

Dem Rotkehlchen, das den Äquator nie erreicht, kann das gleichgültig sein. Doch gibt es auch Zugvögel, die den Äquator regelmäßig überfliegen. Wahrscheinlich kompensieren sie den Ausfall des Magnetkompasses dann damit, dass sie auf andere Kompasssysteme umschalten. )

Zusammenleben der Paare unterschiedlich lange.

Nahrung; Insekten u. Kleintiere, Beeren

Brut: Nest meist am oder nahe dem Boden, Gelege meist 4-6 Eier, Brutdauer 13-15 Tage, Nestlingsdauer 12-15 Tage, Kuriose Nester in: während in Briefkästen durchaus üblich, sind Sonderfälle aus England bekannt geworden. So in einer toten Katze, in einem Menschenschädel, einem Eisenbahnwagen, einem Flugzeug oder Zementmischer, gelegentlich auch in bewohnten Räumen. Zwei Mal im Jahr Brut.  
Beobachtungstipps: An milden Frühjahrsabenden singen Männchen oft erhöht auf Bäumen, sonst meist in Büschen, sucht oft auf dem Boden Nahrung. Bei Erregung aufgeregtes Knicksen.

Männchen und Weibchen sind bei Rotkehlchen nicht zu unterscheiden. Sie sehen gleich aus und auch ihre Lautäußerungen geben keinen Hinweis auf das Geschlecht. Rotkehlchen ohne orangefarbene Kehle und Brust sind Jungtiere. Beim Schlüpfen wiegen sie 1,9 Gramm, Alttiere 16-22 Gramm.

Hin und wieder töten Rotkehlchen einen Artgenossen. Abgegrenzte Reviere verhindern, dass zu viele Rotkehlchen auf einem Fleck sitzen und sich lebensbedrohende Konkurrenz um knappe Lebensressourcen machen.

Legende: In den Christuslegenden wird die rote Brustfärbung auf das Blut Jesu am Kreuz zurückgeführt, dem das Rotkehlchen einen Dorn aus dem Haupt löste. - Nitstet ein Rotkehlchen in der Nähe eines Hauses, wird dort nach dem Glauben in vielen Genden der Fieden einkehren. Strafe jedoch ereilt denjenigen, der ein



Rotkehlchen verfolgt oder gar tötet.- In manchen Gebieten Nordeuropas erwartete man blutige Milch von einer Kuh, unter der ein Rotkehlchen durchgeflogen war.  
„Robin“ - englischer Name für Rotkehlchen.

## **Fledermaus**

Fledermäuse zählen zu den Säugetieren und stehen hier den Insektenfressern nahe. Sie sind die einzigen Säugetiere, die aktiv fliegen können.

Bei den Fledermäusen sind der Untearm und die Fingerknochen stark verlängert. Mit diesen Teilen der Vorderextremität wird die Flughaut im Flug aufgespannt. Der bekrallte Daumen steht frei vom Flügel ab. Die Flughaut ist zäh und elastisch, „ledrig“ und empfindlich zugleich, durchzogen mit einem dichten Netz von Blutgefäßen und Nervenbahnen. Beim Schlaf wickeln sich die Fledermäuse regelrecht in ihre Flughäute ein.

Als nachtaktive Tiere ruhen sie tagsüber. Viele Fledermausarten leben mit dem Menschen sprichwörtlich unter einem Dach, andere verkriechen sich für den Tagesschlaf in hohlen Bäumen oder unter deren rissiger Rinde. Kothaufen unter den Hangstellen kennzeichnen solche Schlafplätze. In der Dämmerung bis einige Stunden nach Sonnenuntergang kann man jegenden Fledermäusen begegnen. Sie fressen Insekten, auch Nachtflatterer und sogar Laufkäfer vom Boden. Alle Fledermäuse vertilgen schädliche Insekten und sind daher äußerst nützlich. Um sich in der Dunkelheit zurechtzufinden und die kleinen Beutetiere aufzuspüren, haben die Fledermäuse ein spezielles Radarsystem. Sie erzeugen im Kehlkopf Ultraschallschwingungen. Treffen diese auf einen Gegenstand, auf ein Hindernis oder ein Beutetier, so werden sie von diesem zurückgeworfen, und die Fledermaus empfängt mit ihren Ohren das Echo ihres eigenen Rufes. Auf diesem Prinzip baut das Radarsystem aller Fledermausarten auf. Diese Peilrufe sind jedoch von einer Tonhöhe, die mit dem menschlichen Gehör nicht mehr wahrgenommen werden kann.

Unsere heimischen Fledermäuse können den Winter nicht wach verbringen. Da sie keine geeigneten Kälteschutz besitzen und auch zu wenig Nahrung vorhanden ist, müssen sie ihren Energiebedarf herabsetzen. Sie verbringen die unfreundliche Jahreszeit „auf Sparflamme“. Die Fledermäuse überdauern den Winter schlafend in frostsicheren, aber feuchten Höhlen und Stollen. Atmung und Puls sind bei den vor der Decke hängenden Tieren auf ein Minimum reduziert, die Körpertemperatur sinkt auf die Umgebungstemperatur ab. Jedes Aufwachen ist mühsam und kräftezehrend.

Um die Fledermaus zu schützen sollten die Schlafplätze nicht durch Neugierde oder Rücksichtslosigkeit gestört werden. Alte, hohle Bäume sollte man als Fledermausquartiere stehen lassen oder Fledermauskästen anbieten. Renovierungsarbeiten an Gebäuden wo Fledermäuse sich aufhalten sollten rücksichtsvoll renoviert werden.

(Bei Dr. Schwarz verendet aufgefundener Kernbeißer und Baumläufer !!)

## **. Gefährdung des Eichenwaldes**

Die Erhaltung verdankt der Stamser Eichenwald vor allem seiner Schutzfunktion gegen Muren und Hochwasser.

Erst kürzlich hat sich eine Arbeitsgruppe gebildet, mit dem Ziel, den Stamser Eichenwald als solches zu schützen und zu verjüngen.

**Entfernungen:** Eichenwald HS Silz : 4km  
Eichenwald Ötzaler Bus 1,5km  
Eichenwald HS Stams 0,9km  
Eichenwald VS Stams 0,9km

**Umgebung:**

Stift Stams, Johanneskirche, Naturprodukte Sanoll, Wallfahrtskirche Locherboden, Stamser Alm, Perma Kultur Garten Eden, Sprungschanze, Jakobsweg,

**Erlaubnis:**

Erlaubnis für Benützung des Fußballplatzes bei Gebhard Heinrich, zuständig für den Fußballplatz, eingeholt. Für die angrenzenden Wiesen scheint eine Erlaubnis nicht notwendig, da sie direkt an den Fußballplatz angrenzen und nicht betreten werden müssen.

**Gaststätten:**

Klosterladele 9 - 12 und 14 - 17 Uhr, Gasthäuser: Alte Schmiede täglich geöffnet von 9 bis 22 Uhr, Dienstag Ruhetag, Stamserhof hat nur abends geöffnet, Camping Restaurant,  
Lebensmittelgeschäft an der Hauptstraße Nähe Bahnhof,

## Ausrüstung

Der Witterung entsprechende Kleidung, Wanderschuhe, Kopfbedeckung, je nach Methoden Papier oder Tücher mitbringen. Jause.

### Gruppengröße

unbeschränkt

### Vorbereitung für die Schüler durch den Lehrer

Geschichte des Ortes Stams, Wald-Wasserkunde - alles nicht unbedingt notwendig

### Gefahren

im unteren Bereich keine, im oberen Bereich am Weg bleiben und nicht zu nahe ans Bachufer, da eine ca. 2-3 Meter hohe Steinmauer als Begrenzung. Von herabfallenden Ästen besteht nach Ansicht des Oberförsters keine Gefahr. Zeckengefahr!

## Routenbeschreibung

Vom Bahnhof oder der Bushaltestelle kommend oder auch mit Auto zum Platz vor dem Haupteingang des Stift Stams. Beim Cafe rechter Hand führt ein Torbogen in Richtung Sportplatz, der immer wieder grün „Sportplatz“ beschildert ist. Dieser Dorfstraße und den Schildern entlang bis zum Eichenwald, der in Richtung Silz durchquert wird. Am westlichen Ende liegt

der alte und der neue Sportplatz, wobei der alte nicht umzäunt ist. Hier ist Sammelplatz und Hauptplatz für viele Methoden.

Nach der **Begrüßung** und dem Spiel „**Grüß Gott Herr Jäger**“, **Baumbegegnung und Erklärung der Baumscheibe** sowie den **Erklärungen** und der **Spurensuche**, dem **Memory** und der **Pause** brechen wir auf zum eigentlichen **Rundgang**. Am nördlichen Ende des Sportplatzes- beim Lichtmasten führt ein schmaler Steig direkt zum Bachbett (momentan ohne Wasserführung) , hier finden sich Steine aller Größen die ideal für Spiele geeignet sind. Auf der anderen Seite des Bachbettes hoch bis zur Tafel 5 „Feuchtbiotop“, Dieses Feuchtbiotop war Ende März bereits wasserführend und ist an einer Seite begehbar. Den breiten Damm wenden wir uns nordwärts.( Links sind viele Baumschwämme zu sehen ). Wir kommen zu einer kleinen Brücke und zu an den Wald angrenzenden Wiesen. gehen den Wirtschaftsweg in Richtung Stams. Der Blick ist frei auf die Mieminger Kette mit dem nahen Locherboden, dem Simmering und Tschirgant westlich und dem Nachberg von Telfs und die Hohe Munde nördlich. Das Kloster Stams liegt in der Anmarschrichtung. Vor dem Hundebrichteplatz bei der Übersichtstafel „Naturlehrpfad“ treten wir in den Wald. (Erklärung der Entstehung des Stamser Eichenwaldes, Ankündigung der weiteren Stationene). Als erstes begegnen wir dem Straussfarn, momentan Buschwindröschen und der Haselwurz.

Entlang des Naturlehrpfades sind immer wieder Vogelstimmen zu vernehmen, links vom Weg liegt eine umgefallene Eiche mit Wurzeln, die Rinde weist Löcher auf. Durch Büsche und Feuchtigkeit sollte der Naturlehrpfad eingehalten werden. Rechts sind drei große Baumscheiben von abgesägten Fichten zu sehen. Wir kommen zur asphaltierten Straße und marschieren in Pfeilrichtung 13 weiter. Links ist die alte Dammschüttung als Schutz vor Vermurungen sichtbar. Bei Tafel 2 ist an einem abgetrennten Ast ein starker Käferbefall zu sehen, hier stehen entlang des Pfades mehrere Eichen mit Krebsbefall. Da der Weg über und entlang von teilweise überwachsenem Geröll führt, lässt sich etwas über die Geologie erzählen. In diesem Teil des Waldes sind viele abgestorbene Baumkronen zu sehen (Waldsterben). Wir wenden uns zur Bücke - treten aus dem Wald- wobei der Blick nach Süden die Auswirkungen der Überschwemmungen - die Geröllmassen frei gibt. Der Blick fällt auf das Kraftwerk Silz, Tschirgant und Simmering. Ein guter Standort, um nach **Wahrnehmungen** zu fragen und **Tierkarten** zu verteilen. Beim Zurückschauen fällt eine hier „artfremde“ Lärche inmitten des Laubwaldes auf. Wir zweigen rechts ab um zum Sportplatz zurückzukehren. Rechts befindet sich eine wunderschöne „Bilderbucheiche“ da sie sich als Lichtbaum hier im freien Gelände sehr gut

entwickeln konnte. Vor der nächsten Brücke ist eine Eiche mit einer großen Höhlung in mittlerer Höhe zu sehen. Bei der nächsten Kreuzung links zum Sportplatz. Hier ist ein Muschelsymbol für den Jakobsweg angebracht.

(Ameisenhaufen habe ich nirgends gesehen)

Links vom Weg stehen lauter Holerstauden und noch vor dem Sportplatz ein Jungfichtenwald. Darunter der Versuch eine Eiche zu pflanzen, die mit einem Schutzgitter vor Wildverbiss versehen wurde. Wir erreichen den Sportplatz und können mit unseren Methoden fortfahren. ( Beim Sportplatz selbst ist ebenfalls ein jedoch misslungener Versuch einer Eichenpflanzung zu sehen.) Möglich sind jetzt beide Varianten (Wasser-Wiese) oder eine Kombination daraus, da Bach und Wiese direkt an den Sportplatz angrenzen.

Die jeweiligen Methoden habe ich auf der Übersichtskarte eingetragen!

## Methoden

Thema: Wald, Wiese, Wasser

Dauer: Vier Stunden

Alter: 2. Kl. HS

Begrüßung

5 min

Grüß Gott Herr Jäger 10 min

Baumbegegnung 20 min

Baumscheibe 5 min

(besitze eine Baumscheibe einer Fichte und einer Eiche zum Vergleich)

Einteilungsspiel: Spurensuche 5 min

Spurensuche 20 min

Vor Beginn der Führung lehrreiche Hinweiszettel an markanten Plätzen verstecken, anhand derer ein Rundweg im Nahbereich „erarbeitet“ wird.

Den Kindern können

dabei Aufgaben gestellt werden, wie etwas Weiches, Rundes

mitzunehmen. Inzwischen bleibt Zeit das Memory vorzubereiten und die gesammelten Dinge können auf einen eigenen Platz deponiert werden.

Memory 15 min

mit gesammeltem Material und dem Memory Bilder bauen - Bsp.

Lebensspirale wo vom Keimling an, die Entstehung und der Verfall gezeigt wird

15 min

Pause

15 min

Rundgang mit Tierkarten 30 min

insgesamt 120 min

Imm wieder aufmerksam machen auf bestimmte Besonderheiten..

Erklärung Eichenwald im Zuge des Rundganges (Besonderheit, Beschaffenheit, Entstehung, welche Gehölze, an bestimmten Pflanzen

riechen lassen - Holunder, Erlen, Maggikraut, ab und zu horchen lassen und entweder die Stille oder den Vogelgesang vernehmen lassen). Bereits

im Vorfeld auf bestimmte Merkmale aufmerksam machen, dass im

Anschluss Fragen zu beantworten sind: Bsp. In welcher Art von Wald

befinden wir uns? Welche Bäume hast du vorher noch nie gesehen? Hast

du ein Tier sehen, hören, erkennen können ? Was gefällt dir an diesem

Wald? Was nicht? 15 min

**Variante: (Wiese)**

**Variante: (Wasser)**

Gruppeneinteilung f. Barfußbraupe

Farbpalette 15 min

Barfußbraupe 20 min

Häschen im Feld 15 min

Sir Henry 30 min

Einteilungsspiel 5min

Eichenwaldspiel 20 min

(Methode: Marerite Nr. 5)

Steinbauen 15 min

Bild aus Steinen mit Ausstellung

15 min

Reflexion 5 min

insgesamt 240 min

### **Reserve:**

Schneider leih mir die Schere

Pfänderspiel

Seilkarawane

Häschen im Feld: In der Mitte eines Kreises sitzt ein Häschen, außerhalb kommt der Bauer, der fragt, Wie kommt du in mein Feld hinein?- Das Häschen antwortet- Ich bin hineingesprungen. Darauf der Bauer: Schau, dass du wieder herauskommst! Das Häschen versucht nun, aus dem Feld herauszukommen, was aber die anderen Kinder versuchen zu verhindern. Wenn es herauskommt, darf es der Bauer sein.

Spurensuche: Am Vortag oder am Morgen wird eine Fährte gelegt, kleine Hinweise verraten die nächste Station.

## **Erwachsene ( 3 Stunden) Gruppengröße beliebig**

Nach der Begrüßung als Route den Weg des Naturlehrpfades und zwar die gesamte Länge mit Erklärungen zur Wirtschaft des Klosters und dem Spannungsfeld Ökologie und Landwirtschaft im allgemeinen .  
Zwischendurch nachfragen, was die Teilnehmer wissen wollen, oder welche Erwartungen sie an diese Führung stellen.

Auflockerungsübungen:

Rätsel stellen (was hilft bei Erkältungen ?) 15 min

Hosenaufschlag (ob bei Zeckengefahr empfehlenswert?)

Baumbegegnung 15 min

Baumaufbau - Baumscheibe 15 min

Farbkarte 10 min

Düfte ( Holer, Erle, Linde, event. mit Riechdosen,- habe Suppenkraut im Garten zum Vergleich) 10 min

Spiegelwald 10 min

Waldfenster (aufg eine Tischdecke werden Gegenstände gelegt, zwei bis drei Dinge näher erklären mit den Teilnehmern besprechen) 15 min

Geräuschkarte 15 min

Für die Wegstrecke wird zirka eine Stunde reine Gehzeit benötigt, für die genannten Übungen ist ebenfalls rund eine und eine halbe Stunde zu veranschlagen, bleibt genügend Zeit, um anhand der einzelnen Stationen

des Naturlehrpfades ausreichende Erklärungen abzugeben, und nicht alle, aber einige Pflanzen detailliert zu beschreiben.

Im Anschluss eine Reflexion und Hinweise auf die Sehenswürdigkeiten in Stams - siehe Beschreibung „Umgebung“.

## **Zusammenfassung:**

Der Stamser Eichenwald, seit 1929 Naturdenkmal, beinhaltet alle Voraussetzungen für eine variantenreiche Führung. Sämtliche Spiele lassen sich durch die ebene Fläche des alten Sportplatzes durchführen. Die lockere Baumgruppe südöstlich erlaubt alle Arten von Spielen mit Bäumen. (Seilspannen, Schneider leih mir die Schere etc.) Es gibt Wald, Wiese und Wasser, also glaube ich nicht, dass es eine Methode gibt, die hier nicht anwendbar wäre. Der Stamser Eichenwald ist leicht erreichbar, mit sämtlichen Verkehrsmitteln, allseits bekannt und trotzdem spannend, wenn man sich näher darauf einlässt. Als Relikt aus dem Mittelalter ist er nicht nur botanisch, historisch sondern auch kulturgeschichtlich höchst interessant. Sowohl für Kinder, insbesondere für Erwachsene lassen sich lehrreiche Führungen gestalten. Von der Gruppengröße her wie auch von der Begehrbarkeit (ganzjährig, keine Schwierigkeitsgrade) sind keine Behinderungen zu erwarten. Wieweit die Zeckengefahr sich auswirken kann, vermag ich nicht zu beurteilen.

Überraschend für mich war, dass nicht - wie angenommen - der Eichenwald als Naturdenkmal geschützt ist, sondern jeder Baum für sich, auch die verstreuten Eichen im Ort selber und an den Wegrändern.

Deshalb auch die für mich vorerst unerklärlichen Schlägerungen im Wald. Eine weitere Besonderheit war für mich, dass das ehemalige Innufer - laut Ing. Jäger - mit der Böschung des Fischteiches identisch war, der Eichenwald in alter Zeit auch vom Hochwasser führenden Inn überschwemmt wurde.

Ich habe versucht, über die sehr übersichtlich und gut gestaltete Broschüre zum Stamser Eichenwald Neues zu finden und Bekanntes ausführlicher darzustellen. Ich hoffe, dass es mir gelungen ist und ich einige interessante Details entdeckt habe.

## **Marketing**

Angesprochen bezüglich Sponsoring, mit Hinweis auf die Verwendung des Firmenlogos beim Versand des Rundschreibens an Schulen, finanzieller Beitrag beim Materialkoffer zum Tümpeln:

Fa. **West Media**, Telfs:

Reaktion: indirekte Absage mit der Begründung

- . dass generell kein Sponsoring gemacht wird
- . dass die Zielgruppe nicht entspricht
- . dass, wenn gewünscht, ein Beitrag im Lokalfernsehen gebracht wird

Es ist schwierig, es gibt zwar Firmen, wo das Sponsoring keine Rolle spielt. Günstig wäre ein Konzept für ein Projekt zu entwickeln, das zur jeweiligen Firma passt, wobei der Nutzen für die Firma ausgearbeitet und erklärt werden muss!

Fa. **Höpperger**, Rietz

Reaktion: nach mehrmaligem Vorsprechen erhielt ich eine Absage mit der Begründung, dass

- . aufgrund interner Sparmaßnahmen
- . dass es sich nicht um ihre Zielgruppe handelt
- . dass bereits Sponsoring im Rahmen des Network gemacht wird

**Merkur** Versicherung, Telfs

Reaktion: Absage mit der Begründung des Filialleiters

- . momentan kommen sie alle, die ganzen Vereine und jeder, der etwas machen will, wir haben kein Budget mehr

Hr. Zoller, **Tourismusverband Mittleres Oberinntal**: Wir werden die Führungen bewerben und auch bei unserem Jahrgängertreffen berücksichtigen. Einen Text zukommen lassen, der ins Internet gestellt wird.

Meine Anregung:

- vielleicht kann man anhand eines Projektes Firmen gewinnen, mittel einer Broschüre oder Mitteilungsblatt anhand einer bestimmten Auflage einen Inseratenteil verkaufen.

Tourismusverband Mittleres Oberinntal, Hans Zoller

Reaktion: Wir sind gerne bereit diese Führungen unseren Touristen anzubieten und nehmen sie auch in unsere Plakate und Broschüren auf.

- vielleicht ein bestimmtes Produkt schaffen, das rein dem Marketing dient
- vielleicht ließe sich auch mit den Gebietsbeschreibungen Marketing betreiben, indem man sie leicht fasslich über die Gemeinden auflegt
- möglicherweise könnte man einen „Tag der offenen Tür“ in den Gemeinden veranstalten- im Rahmen von Kinderwochen, Festivitäten oder dem Tourismusverband, dass ein bestimmter Tag angekündigt wird und drei vier NUPs ca. zwei Stunden führen....



- vielleicht sollte man einen professionellen Marketingberater/in um Anregungen bitten

## Zeitplan

Tag.	Arbeit	Zeitaufwand
------	--------	-------------

14.2.	Computer	3
18.2.	Gemeindeamt Stams, Begehung Eichenwald	3
	lbk- Literatursuche	6
	Bücher wieder zurückgeben Uni	4
	Termin Dr. Schwarz vereinbaren	
19.2.	Dr. Schwarz Interview	3
20.2.	Computerarbeit	2
21.2.	Computerarbeit	2
14.3.	OF Jäger Hubert, Intervi	2
16.3.	Computerarbeit, Begehung Eichenwald	3
17.3.	Computerarbeit, Methodenfindung	4
18.3.	Computerarbeit	1
2.4.	Computerarbeit	1
3.4.	Computerarbeit	3
4.4.	Computerarbeit	2

Diverses: Telefonate Hans Tasch, OF Jäger, Pater Michl, Ortschronist, Natur- und Umweltumwalt Riccabona, Chronistenbibliothek Silz 2 Mal, Literatursuche daheim

Buch ausleihen - MariaLuise, Umweltschutzabteilung Plan, Fußballerobmann

2 Gesprächstermine mit Tamara - samt Fahrzeit 6 Stunden  
insgesamt an Zeitaufwand: ca. 45 Stunden

für Marketing: mehrmalige Gespräche mit Tourismusobmann: Hr. Zoller, Hr. Höpperger, Hr. Lechner (West Media) und Hr. Amann (Fa. Merkur), dazugehörige Computerarbeit, Wegzeiten , Telefonate und Logodesign  
insgesamt an Zeitaufwand: ca. 7 Stunden

## Literatur:

Naturlehrpfad Stamser Eichenwald, Landesforstdirektion Ibk.

„Sonne für die Seele“ Johanniskrautpräparate aus Konsument 11/2001  
Tiere im Teich, GU Kompaß Werner Nachtigall

Das Rothkehlchen, Dr. Einhard Bezzel, Naturbuch Verlag

Das große Buch der Heilpflanzen, M. Pahlow

Rote Listen gefährdeter Tiere Österreichs

Die schönsten Sagen des klassischen Altertums, Gustav Schwab

Stift Sams, Herausgeber Zisterzienserstift Sams

Diplomarbeiten: Faunistisch-ökologische Untersuchungen über die Spinnen eines inneralpinen Laubmischwaldes (Eichenwald bei Sams) - Peter Schwendinger 1985

Abundanzstruktur der Diplopoden und Entwicklungszyklus von Enantiulus nanus im Eichenmischwald bei Sams - Evi Maria Kofler 1990

Ökologische Untersuchungen der Mesofauna des Eichenmischwaldes bei Sams, Regine Ölz 1988

Das Zeitalter der Kelten, Simon James

Unser keltisches Erbe, Inge Resch-Rauter

Kultplätze in Tirol, Franz Jantsch

Pfarrkirche Sams/Tirol zum Hl. Johannes d. Täufers 1995

Bestand und jahreszeitliche Dynamik der Bodenmakrofauna, E Meyer, I.

Schwarzenberger, G. Stark

„Lehr- und Wanderweg „Stamser Eichenwald“

700 Jahre Stift Sams

Naturdenkmal Eichenwald in Sams im Oberinntal, von Emil Leys und Hubert Jäger in Tiroler Heimatblätter Heft 1/73

Exkursionsbericht Stamser Eichenwald, Kathrin Amprosi

Anlage: Stamser Eichenwald, Broschüre der Landesforstdirektion

Exkursionsbericht Kathrin Amprosi

Tiris-Karte, Umweltschutzabteilung

Die Hofmark Sams, Historische Darstellung (aus: 700 Jahre Stift Sams)

Naturdenkmal Eichenwald in Sams im Oberinntal- Emil Leys und Hubert Jäger

Fragen:

- . Besonderheiten
- . Gefährdung
- . warum Eingriffe
- . Verjüngung
- . Sams 700 Jahre-Buch
- . stg. Veröffentlichungen
- Jakobsweg, wo?
- . Stamser Bach
- . Anekdoten, Sagen, Geschichten
- . Pater
- . welche Ausdehnung früher+ wann früher?
- . selbst dazu zusagen
- .Jagd
- . Text über Staussenfarn
- . welche Veränderungen im Lauf der Jahre
- Pflege
- . verschwundene Eiche wie alt
- . Rechte,- für Sportplatz, Wiese
- . Wasser ph Wert- weiches Wasser?
- Wofür Eichenholz verwendet?Altar?

Spruch von den Eicheln:

Willst Du aufs Wetter im kommenden  
Jahr achten, musst Du im September die  
Eichäpfel

betrachten:

Haben sie Maden,  
wirds Jahr nicht geraten,  
Haben sie Fliegen,  
wirst ein Mitteljahr kriegen,  
Haben sie Spinnen,  
wird ein schlechtes Jahr beginnen,  
sind sie innerlich trocken,  
wächst im Sommer  
viel Weizen und Roggen,  
So sie aber nass befunden,  
tun sie nassen Sommer kunden,  
Sind die Eichel viel und früh,  
bringt der Winter Kält`und Müh`?!