

Gesundbrunnen BERGWÄLDER & HOCHALMEN

Wohlfahrts-, Erholungswirkungen der alpinen Regionen Ö.



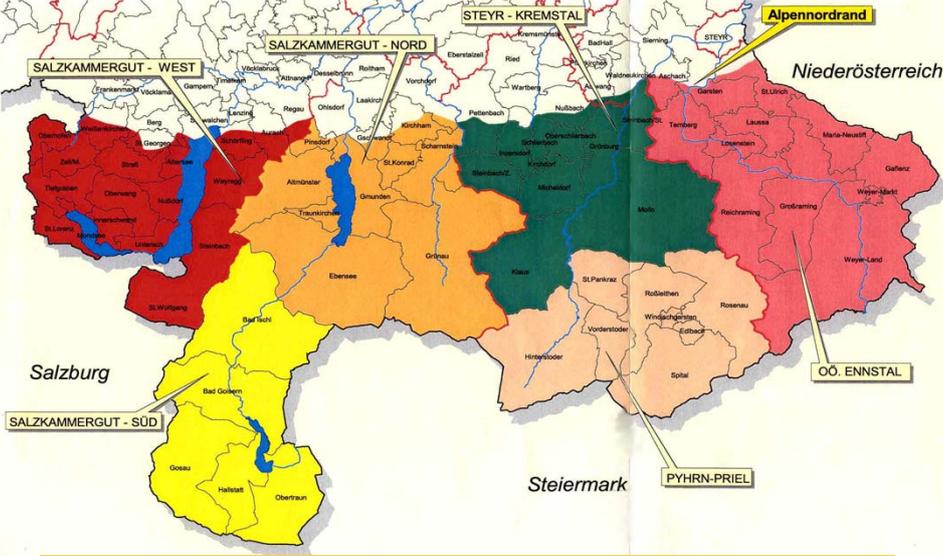
BERG
ALM - WALD

DI Siegfried ELLMAUER, Abt. Land- u. Forstwirtschaft



OBERÖSTERREICHS ALMREGIONEN

ALM- UND WEIDEWIRTSCHAFT IN OÖ.



DI Siegfried ELLMAUER - Almbeauftragter, Land Oö. 1999 - 2011

Bergwald -Der besondere Wald

Lebensraum Bergwald
Wozu dient Wald ? Schweiz 2003

- 1. Luftreinigung, Sauerstoff – 33%
- 2. Erholung, Freizeit – 23%
- 3. Lebensraum Tier- Pflanze – 14%
- 4. Holzproduktion, Wirtschaft 6%

Hochalmen - Die besonderen Almen

Almweiden & Bergmähder
Umfrage Oö./ Kärtner Schüler 2003

- 1. Almtiere – Begegnung 25%
- 2. Gute Bergluft, Sauerstoff – 23%
- 3. Alpenblumen, Naturerlebnis 22%
- 4. Erholung, Gesundheit, Ruhe 19%

BERGHEU = LEBENSQUELL

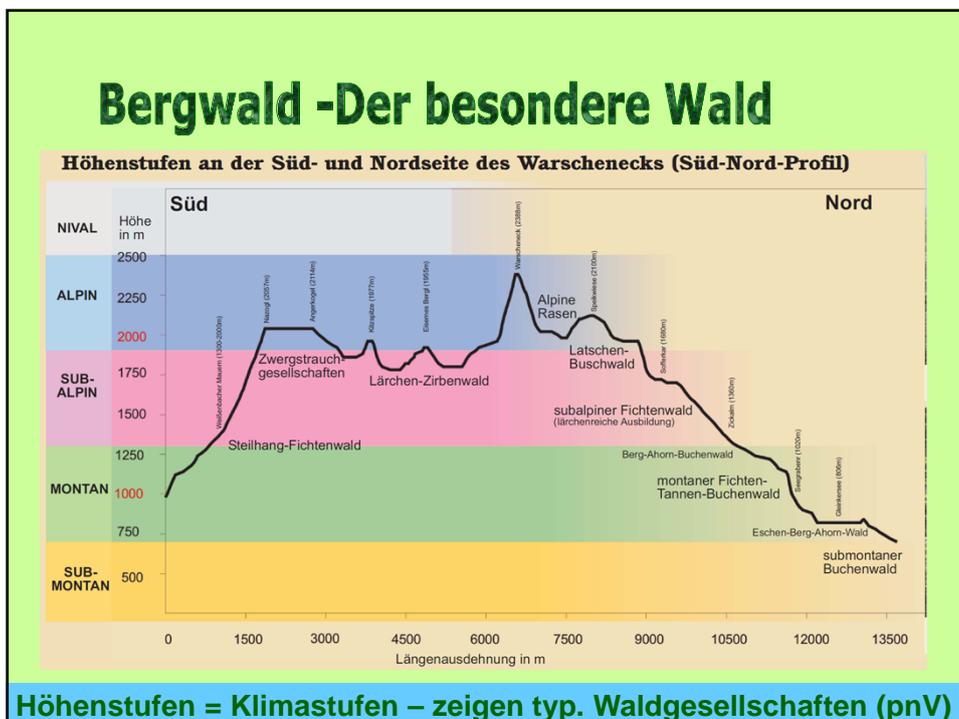
**Medicus curat – natura sanat !
Hippocrates von Kos 400 v. Chr.**

PFLANZENHEILKUNDE:

- Teemischungen
- Salben
- Extrakte
- Säfte
- Einreibungen
- Badezusätze

Sebastian Kneipp befürwortete die Kombination von Wasseranwendungen und Pflanzenwirkstoffen.

„Das Wasser heilt, die Kräuter helfen!“ (Sebastian Kneipp)
 „Wenn ein Pferd den verfahrenen Karren nicht aus dem Dreck ziehen kann, spanne ein zweites dazu!“ (Sebastian Kneipp)



Bergwald - Der besondere Wald



Subalp. Latschenkiefernwald < 1700m



Subalp. Lärchen-Zirbenwald > 1600m



montaner Fi-Ta-Bu-Wald 600 - 1300m



subalpiner Fichtenwald > 1300m

Höhenstufen –Typ. Waldgesellschaften (pnV = pot. natürliche Veg.)

Bergschätze - gesundes Kernsalz



Almweiden & Bergmäher

Kernsalz-Leuchtegen reduzieren neg. Ionen in Luft

Subalpiner Fichtenwald



Gesundheit aus dem Bergwald
Tee, Badezusatz, Tinktur , Ölsatz

Maiwipfel: Grippe, Husten, Schnupfen
Zweigspitzen: Stirnhöhlen –Inhalation
Harz: Schiefer – Zugsalbe (+ Lärche)
Räuchern: Bakterienabtötend, Desinf.

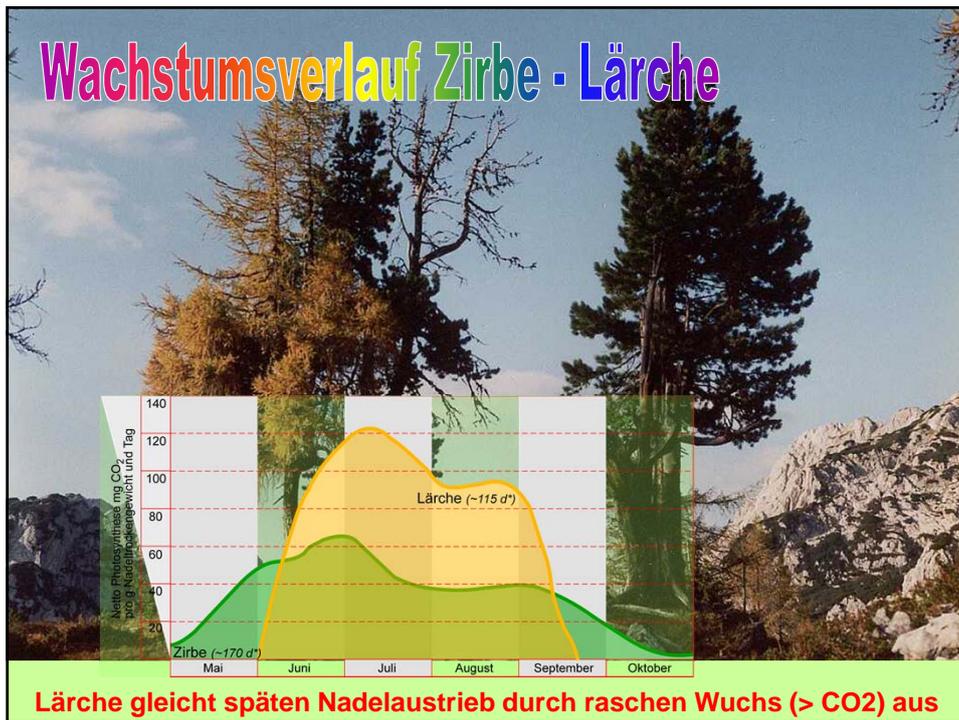
Waldapotheke: herb-würziger Duft, ätherische Öle heilen die Atemwege

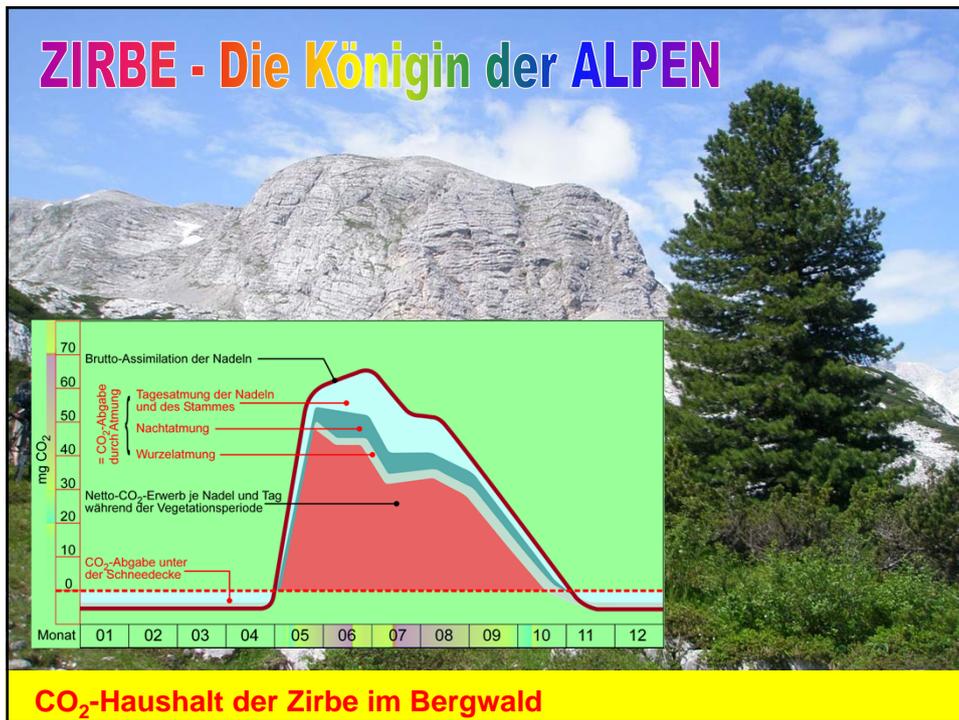
LÄRCHE - Pionier am Karst



Rohbodenkeimer, 3 cm Keimwurzel

Lärche sommergrün; Pionier am Karst, schnelles Jugendwachst.





Zirbenwald - Der besondere Wald



Besondere Wirkstoffe aus Zapfen und Zirbelnüssen

Latschenkiefern -Gesundheit pur



Berkiefern-Hochmoor hilft kinderlosen Paaren – Hotel Bad Bayersoien



Erzeugung von Latschenkiefernöl und Duftbäder durch Destillieren

WALDFUNKTIONEN



Hoher Anteil an Totholz im Bergwald ca. 25m³/ha; (WW 5 m³)

WALDFUNKTIONEN



Vermoderungsprozesse brauchen Sauerstoff, setzen > CO₂ frei !

FUNKTIONEN



Luft

Wald

Lebenselemente: Luft und Wasser: Garanten Wald und Almen



WALDFUNKTIONEN



Beitrag des Bergwaldes zur Erneuerung der Luft

Ökosystem Wald: Nettosauerstoffproduktion: 4,9 Tonnen pro Jahr



Hochalmen - Die besonderen Almen



gmäher

Hö

liche Veg.)

ALMFUNKTIONEN - LUFT



**Alm- Bergluft: Atemluft, würzig, reich an Energieträgern: 20.000 l/cm²
Büroluft : 20 Ionen/cm², Meeresluft 600 l/cm²; häufige Wetterwechsel wie
Gewitter, Regen, Nebel enorme Energie- und Nahrungsquellen für Menschen !**



ALMFUNKTIONEN - LUFT

**Alm- Bergluft: Atemluft, frei von Bakterien und Krankheitserregern:
Tal (600m) : 100 Bakt. / cm³; Hochalm (1800m): 8 Bakt./cm³;
Hochalmen sind ideale Höhenkurorte für Menschen und Tiere !**



ALMFUNKTIONEN

AefU=Ärzte für Umweltschutz CH 2005:
„Paysage a votre sante“: Anwesenheit von:
Bäumen, Wiesen, Bächen, Almweiden
steigert Konzentrationsfähigkeit,
reduziert: Frust, Ärger, Stress, Kriminalität
steigert: sozialen Einsatz für Mitmenschen
US Delaware: 48 Gallenblasen Kranke

Reizklimazone: 1500-2000m; mind. 2 Wochen = Blutauffrischung



Alpine Landschaft & Gesundheit

**Freiheit spüren,
Lebensfreude tanken !**

www.thurnergut.at

Gesund. Bedeutung intakter Naturräume hoch: Landschaft tut gut !

The image shows a vast alpine landscape under a blue sky with scattered clouds. In the background, a large, rugged mountain peak is partially covered in snow. The middle ground is dominated by dense green forests. In the foreground, a valley opens up with rolling green hills, a few small white buildings, and a few cows grazing in a field.



ALMFUNKTIONEN

Almvieh ist robust: gesünder, langlebiger und fruchtbarer !!!

The image features a close-up of a brown and white mountain cow (Almvieh) with large, curved horns. The cow is looking directly at the camera. In the background, other cows are visible, and the landscape consists of green grass and trees. In the far distance, snow-capped mountains rise against a clear blue sky.

HOCH - ALM hält JUNG

„Südtiroler Zeitung“ (13. Oktober 1956) Nr. 41

Sie blieben jung durch die Alm

Ebensee hat die ältesten Sennen des Salzkammergutes

Die ältesten Almbewirtschafter des Salzkammergutes finden wir am Offen-see bei Ebensee. Josef und Antonia Ahamer, die Steinkehlwärtler, 82 und 85 Jahre alt, bewirtschaften seit Jahren ganz alleine die Offensee-Alm und betreuen dort 15 Sauck Vieh (5 Stiere, 5 Kühe und 5 Kälber). Man fragt sich unwillkürlich, ob denn die zwei Leute das noch leisten können, und sie können es. Zwar würde ihnen die Arbeit, da die Alm an das O.K.A.-Netz angeschlossen ist, durch eine elektrische Melkanlage, eine Milchzentrifuge und eine Butter-trommel erleichtert, aber trotzdem gibt es noch viel zu tun. Die Kühe müssen eingemilcht werden, die Stallarbeit muß geschehen und schließlich gibt es auch in der Almhütte allerlei zu tun. Arbeit

gibt es von früh bis spät. Jedermann der das Ehepaar Ahamer besucht, findet sie immer freundlich, hört kein böses Wort, kein Murren. Stets sind sie zufrieden u. dem Herrgott dankbar, daß sie gesund sind und das noch leisten können. Jeder Ebenseer und viele Fremde können sie, denn sie trieben 8 Jahre auf die Prom-bergalm und nun schon das achte Jahr am Offensee auf. Jeweils von Mitte Mai bis Mitte Oktober. Da finden sie Ruhe, da fühlen sie sich wohl.

Aber auch in den Wintermonaten sind sie in der Gatt- und Landwirtschaft in Steinkehl bei Ebensee.

Wir wünschen innigst, daß ihnen der Herrgott noch viele gesunde Jahre schenkt und sie auch weiterhin ihre Alm bewirtschaften können.



Die alten Sennen bei einer kurzen Ruhepause. Foto: Ahamer, Ebensee

Wh. Stills, 21. Sept. — Todesfall.
 Heute wurde hier Leonhard Pfeifer, der älteste Mann des Tales und wohl auch der weiteren Umgebung, zur letzten Ruhe bestatet. Das Licht der Welt hat er am 8. August 1849 auf der luftigen Höhe der Stilsfer Alpe (2054 Meter) erblickt, wohin sich dessen Mutter, Brigitta, geb. Tschennet, an jenem Tage begeben hatte, um Futter zu holen. Dafür brachte sie dann den strammen, neuen Erdenbürger heim. Dieser hat in seinem Leben immer eine Vorliebe für das Alpenleben gezeigt. Er hütete durch dreißig Sommer das Vieh in der Schliniger Alpe (bei Marienberg). Im Frühjahr und Herbst beschäftigte er sich mit der Maurerei. Nun ist er mit 94 Jahren, 1 Monat und 17 Tagen ganz sanft entschlafen.

Trotz harter Arbeit auf der Alm – Langes Leben, „Almfrieden“

FUNKTIONEN



Almwasser: Grundlage des Trinkwassers - Filterung, Reinigung, Energie

ÖSTERREICH - WASSERREICH



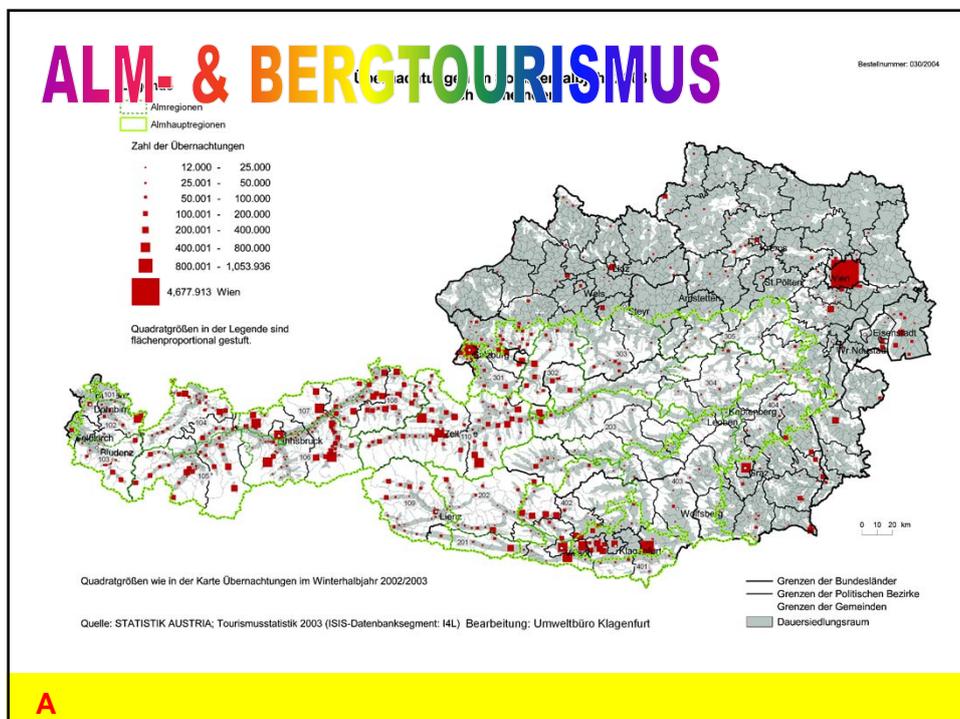
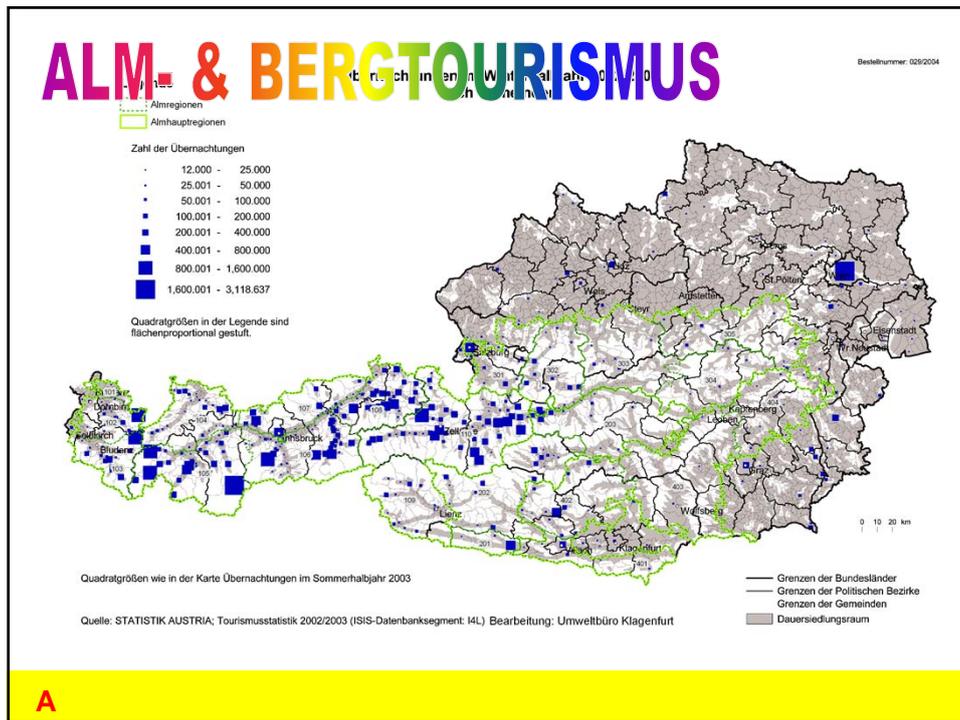
ORDNUNGSTHERAPIE:
Kneipp sieht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele und motiviert dazu, zu versuchen, alle körperlichen und geistigen Vorgänge zu harmonisieren und ein ausgeglichenes, an sozialen Werten orientiertes Leben zu führen.

Bachsprünge: Lebensadern der Natur, Bodenbewässerung, Nährstoffe

GEBIRGE _ QUELLRESSERVOIRE



Almwasser: Grundlage des Trinkwassers - Filterung, Reinigung, Energie





HEIMATFUNKTION

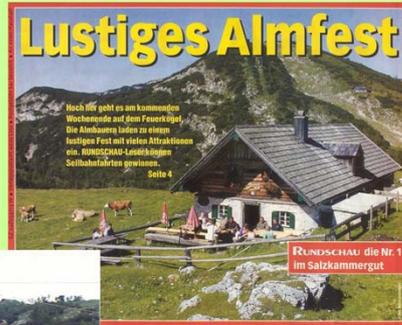
Almen und Gebirge: Identität des Österreichers, Urlaubsbild !



GESUNDHEITSEFFEKTE Bergwandern hält / macht fit !

Bergaufenthalte sind Gesundheitstherapie: Ö: 10 Mio. Wanderer

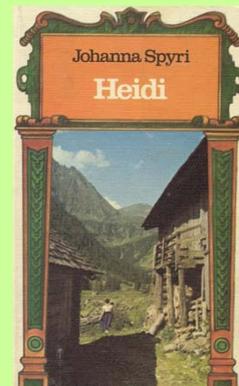
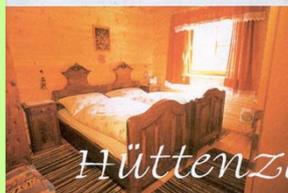
ERHOLUNGS-FUNKTIONEN



Bergwandern bei Jugend „in“ machen – Auf der Alm da is was los !

Almen - Orte hoch oben am Berg

Rückzugsräume der Zivilisation - wo man das Alte, ursprüngliche Leben noch findet

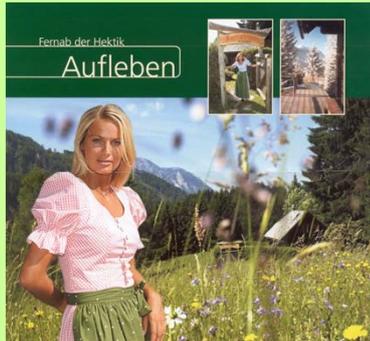


Alm-Romantik

Idealisierte Scheinwelt für Städter

ALMWIRTSCHAFT

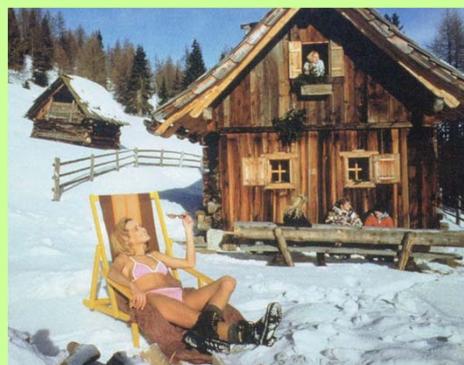
Tourismuswerbung bedient sich der Almen als unberührte Sehnsuchtsorte



ALMWIRTSCHAFT



Almhütte garantiert pure Erholung am Berg







3 KERNBOTSCHAFTEN transportieren !

Der ALMBAUER ist :

- 1. ERZEUGER naturbelassener **LEBENSMITTEL**
- 2. ERHALTER der alpinen **KULTURLANDSCHAFT**
- 3. BEREITSTELLER eines multifunktionellen **LEBENSRAUM**





Hochalmen - Die besonderen Almen



SPISSEN:	
Becklmaas	4,- €
Porri Fischkäse	2,-
Lauscher Gamsen	0,50
Becke m. Saucen	4,50
Spach	1,50
Käse	1,50
Topfenauflauf	1,50
Jochkue m. Beeren	1,-
Schaber Schinken	1,50
Kumpfen	1,50
Schneestollen	0,20
GETRÄNKE:	
Alles Bienenmilch	0,20
Schjote	1,00
Halbe Schokolade	1,00
Fimmschokolade	1,-
Reisene Schokolade	1,-
Blumenhonig	1,-



gesunde Almmilchprodukte



Schule auf der Alm: Verarbeitung von Rahm zu Butter und Topfen

ALMAUSCHANK - echte Produkte



Regionale Almspezialitäten: LFI- Kochkurse: 10.6. und 6.7. 2011 in Spital

ALMFUNKTIONEN

Almmilch ist
Gesund und
Naturbelassen



Gesundheit fördernd: hoher Gehalt an Omega-3 Fettsäuren und kon. Linolsäuren

ALMWIRTSCHAFT

Echte Bergprodukte – Genuß auf Höchster Ebene

Grüße von hoch oben
www.suedtirol.it/milch

Naturbelassen

Ursprünglich
Die saftigsten Stücke nach dem Almbetrieb!

Käse aus Österreich
Natur vom Feinsten
Unverfälscht

NETZWERK BERGWALD / ALM

Milchlieferante

UWB-Österr. AV-Jugend Wildenseealm 2005, 450 freiwillige Std.



Almschutz / Bergwald

positive Pressestimmen

NUMMER 29 WINDISCHGARSTEN

NATUR / Bergwaldprojekt des Alpenvereins im Bereich der Dürmerhütte

18 Freiwillige setzten Zirben und Fichten

ROSSLEITHEN / „Das Arbeiten in der Natur ist das Beste.“

NUMMER 21 / 8.8.2005 / BAD-SCHÖLER RUNDSCHAU

AUSSEERLAND

UMWELT / Jugendliche helfen auf der Umweltbaustelle Totes Gebirge West den Bauern

Junge, fleißige Hände

ALTAUSSEE / Abseits von Luxus und Konsumgesellschaft verbrachten eine Gruppe junger Menschen aus ganz Österreich und Frankreich sechs Tage auf der Wilderalm, wo sie ihr Aktivitätswort und konnten in den Dürmerhütte bewaldeten und Kulturlandschaft stellen.

Abgabe, Vegetation, die Verbesserung der Trinkwasserversorgung, Hochlagenaufforstung bis auch das Erlernen eines in Vergessenheit geratenen Handwerk – Bienenstockbau – sind genauso als Programmpunkte an Programmen wie werden und schimmern im Gebirge. Von Projektleiter Siegfried Elmauer bekamen die Teilnehmer nicht nur Anweisungen, sondern erhielten viele Hintergrundinformationen und lernten viel über ökologische Aspekte des Lebens im Hochgebirge und die Bedeutung der Natur. Die Wilderalm ist mit 1900 m über dem Meeresspiegel ein Teil des Naturdenkmals „Totes Gebirge“ im Almtal. „Das Gebirge ist Almtal, sein See.“ Nature 2000 ist ein europäisches durchgeführtes Projekt, im Rahmen dessen bewahrt Natur als noch besonders erhaltenswerte Kulturlandschaft als Schutzgebiete ausgewiesen werden, um ihre Funktion und Schönheit zu bewahren. Im Gebiet der Wilderalm sind die traditionellen Bienenstockbau in einer Sonderform extensiv und da mit hoher naturverträglicher Landschaft. Es ist bekannt, dass die extensive Bewirtschaftung von Viehweiden im Gebirge aufgrund positiver Auswirkungen, wie einer Erhöhung der Artenvielfalt, der Biodiversität, sowie einer Erhaltung der Landschaft vor dem Verfall, zur Folge hat. Mangelnde Aufmerksamkeit können die Almwiesen in

dem Gebiet jedoch nicht ausreichend im Stand gehalten werden. „Denn sie sind sehr klein, dass die Bewirtschaftung im Gebirge aber den Schwenden bei der Viehhaltung, Latschen und gerodeten Flächen, von einer weitaus größeren Fläche aus, bewirtschaftet werden.“, erläuterte Projektleiter Peter Kasperl vom Alpenverein. Ziel dieser Bergwaldwochen ist,



Schwenden & Aufforsten Für die Umwelt im Einsatz waren in den Sommermonaten Mitglieder des Österreichischen Alpenvereins, ortsnaheliegende Bauern und zwei Almbauführer der Landesregierung im Gebiet Totes Gebirge Ost. Der Almboden wurde von unvorwüchsigem Bewuchs befreit, der Bergwald bekam mit 200 Fichten und Zirben Zuwachs. Dipl.-Ing. Siegfried Elmauer (Bild) stand beim Aufforsten mit Rat und Tat zur Seite.

LAND OBERÖSTERREICH

BERGWALD PROJEKT
Österreichischer Alpenverein

Schwendearbeit kann trotz Regen Spaß machen. FOTO: TSCHEML

Die Einsatzeinheiten reichten bei den Schmirn in Tirol über Köttschach-Mauthen bis zum steirischen Naturpark Sölkaler. Die Projekte werden unter Anleitung von Landschafts- und Almbauführern durchgeführt, begleitet dazu wird auch ein Freizeiprogramm angeboten, erklärte Projektleiter Peter Kasperl vom Alpenverein. Ziel dieser Bergwaldwochen ist, man teil, wie Ulrike Thaller die im Vorjahr beim Aufforsten miteingeholfen hat, um auch nächstes Jahr wieder dabei sein will. „Es war ein so tolle Gruppe, ein tolle Gemeinschaftsgefühl“, meint sie begeistert. „Ich muss jedes Jahr in die Berge, denn ich will der Natur etwas zurückgeben.“ Infos zu den Bergwaldprojekten beim Alpenverein. J. HASLINGER

ALMREVITALISIERUNG

Rettung der Stoderer Almen durch internationale Truppe

Sich dem allgemeinen Almensterben mit viel Engagement entgegenstellend, schwitzen derzeit Jugendliche aus elf Nationen auf den Schafkögeln im bekannten Skigebiet der Höss

HINTERSTODER — Unsere Almen, jahrhundertalte Kulturlandschaft, drohen zu veröden. Die Almbauern kämpfen gegen den Verlust von Weideflächen und unsere Gesellschaft verliert innerhalb kurzer Zeit Erholungsgebiete von großem Ausmaß. Vom Alpenverein organisiert, werken begeisterte Jugendliche auf einer sogenannten Umweltbaustelle um die Offenhaltung und Rückgewinnung ehemaliger Almwiesen in Hinterstoder. Die freiwilligen Helfer befreien die Almböden von Latschen und Unkräutern und schaffen so wieder mehr Platz für das liebe Almvieh.

Gemäß ihrem Leitspruch: „Mir toan was!“, geht ganz schön was weiter da oben auf den Schafkögeln. Der umliegende Schutzwald wird durch diese Pflegemaßnahmen entlastet. Ein weiteres Aufgabengebiet ist das Renovieren von uralten Almgäuden. Und wenn man sieht wie so eine Hütte frisch mit Lerchenschindeln gedeckt, wieder neues Leben ausstrahlt, freut man sich mit diesen jungen Menschen. Wenn die Truppe in Richtung Bäralm weiterzieht, wird einiges geschehen sein auf den Almböden der Höss. Nur, zum Tun gibts immer was. rk



Voll motiviert und im Schweiß ihres Angesichts arbeiten die Jugendlichen und verlieren trotz der auch dem Berg herrschenden Hitze nie ihre gute Laune. Foto: Reingraber

LAND OBERÖSTERREICH

Neues Volksblatt Fr. 28. Juli 2006

Int. Almprojektwochen ÖAV-SCI STODERTALER ALMEN 2006-2008
Begünstigte: 22 Almbauern aus Hinterstoder und Vorderstoder

ALMREVITALISIERUNG

LAND OBERÖSTERREICH

ÖAV- Int. Workcamp SCI - STODERTALER ALMEN 2006 - 2008
 Begünstigte: 22 Almbauern, 2700 freiwillige Arbeitsstunden

Motive der Teilnehmer

- ✓ „Ich will etwas von der Energie, die mir die Almen und Berge schenken, zurückgeben“
- ✓ „Möchte mich bei der Alm / beim Wald und seinen Bewirtschaftern bedanken“
- ✓ „Zeigen, dass die Bergnatur für mich mehr ist, als ein Sportplatz oder Kulisse“
- ✓ „Für mich eine einmalige Möglichkeit sehr viel über den Gebirgs-Lebensraum lernen zu können“
- ✓ „Naturverb. Freunde gewinnen und Spaß haben“.









Stille - Die besondere Naturerfahrung



*Kein Sonnenstrahl
geht verloren!*

Albert Schweitzer

In der Stille liegt die größte Offenbarung: Laotse 3000 v. Chr.

URLAUBSGESCHENKE



**Wertvollste Geschenke für
den Urlaubsgast:**

**mehr ZUFRIEDENHEIT und
BESCHEIDENHEIT =
mehr LEBENSFREUDE !**