

Dr. Hans Fuchs Waldweg

St. Radegund – Stattegg – Weinitzen



REGION
GRAZ
www.regiongraz.at

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

LE 14-20
Erneuerung für den ländlichen Raum

Das Land
Steiermark
→ Regionen

Länderbank
Österreichische
Landesbank für
die Entwicklung
der ländlichen
Raume

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung der
ländlichen Raume
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete





Liebe Benutzer des Waldweges, liebe Gäste und Freunde!

Die Schöcklgemeinden St. Radegund, Stattegg und Weinitzen sind bekannt für zahlreichen natürlichen Quellen und Wanderwege, die sich durch die Gemeindegebiete ziehen. Der Dr. Hans Fuchs Waldweg zählt dabei zu den besonderen Highlights, da besonders die Verbindung zur sinnlichen Wahrnehmung mit der Natur gefördert und Heilung für Körper, Geist und Seele erfahrbar wird.

Das Besondere an einem Wald liegt in seiner Fähigkeit, eine Symphonie der Sinne zu bieten, er ist ein lebendiges Ökosystem, das nicht nur Sauerstoff produziert, sondern auch Unterschlupf und Lebensraum für zahlreiche Tiere und Pflanzen bietet.

Die würzige Frische der Waldluft, angereichert mit den Aromen von Harz und Moos, belebt die Sinne und fördert das Wohlbefinden.

Die unterschiedlichen Grüntöne und das Spiel von Licht und Schatten schaffen eine visuelle Pracht, die das Auge erfreut und zur inneren Ruhe beiträgt.

Ein Spaziergang durch den Wald kann daher ein wahrhaft transzendentes Erlebnis sein, das uns mit der Natur und letztlich auch mit uns selbst in Einklang bringt.

Genießen Sie jeden Schritt und fühlen Sie sich willkommen und eingeladen auf diesem besonderen Waldweg!

Ihr

Mag. (FH) Jakob Taibinger, MA, BA
Bürgermeister von St. Radegund



Dr. Hans Fuchs Waldweg

Der Allgemeinmediziner Dr. Hans Fuchs, mit offenem Geist für komplementärmedizinische Methoden und Naturheilverfahren, wollte mit seiner Vision des Waldweges ganz konkrete Impulse zur Heilung durch die Kräfte der Natur aufzeigen. Auch die Verbindung der St. Radegunder Quellenwege mit dem LeNa Naturweg am Eisenbergerhof in Weinitzen war ihm ein wichtiges Anliegen. An beiden Themenwegen hat er intensiv mitgearbeitet.

Gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Barbara Katzenberger, Ing. Rudolf Petrik und Andrea Adler-König hat Hans Fuchs bis zu seinem Tod im Herbst 2020 an den Stationen dieses Weges gearbeitet. Die Kooperation mit Dietmar Herbst, einem der Waldbesitzer, wurde zum Glücksfall: Als Wald- und Evolutionspädagoge ermöglicht er mit seinen Texten tiefen Einblick für die Herausforderungen der Waldbewirtschaftung. Die Beiträge von der Schöckl-Kräuterfee Monika Farkas öffnen den Blick zu Wildkräutern und Pflanzen.



Dr. Hans Fuchs hat bei all seinem visionären Tun für die Vielzahl seiner Patienten stets die Natur und all ihre Schätze auf verschiedenartige Weise miteinbezogen.

„Die Natur per se ist gesund und hilft Menschen dabei, ihre wahre innere Natürlichkeit wieder herzustellen.“ Dies ist eines seiner Zitate, wobei ihm das Genießen und Aufnehmen der Kraft ein besonderes Anliegen war. Als Mensch und Arzt zeichnete ihn sein stets offenes Ohr und sein sprudelndes, liebevolles, neugieriges Herz aus.

„Behaltet eure kindliche Neugier – so entdeckt ihr die verborgenen Schätze und Möglichkeiten, die die Natur für euch bereithält.“ Dies war eines seiner Credos.

Unter diesem Motto kannst du diese Wege begehen, dich auf die vielfältigen Naturschätze einlassen, die eigene Natürlichkeit und Lebensfreude bewusst erleben und somit auch gleichzeitig deine Gesundheit stärken.



Schau genau hin!

Wurzelstücke und kleine Tafeln markieren die 10 Erlebnisstationen des Dr. Hans Fuchs Waldweges. QR-Codes auf den Tafeln eröffnen dir weitere Details.

Dr. Hans Fuchs Waldweg



Themenweg Wald

ab Seite 10

Vom Fürwallner über den Novstein zum Hohenberg und zurück

Länge: ca. 6 km | Gehzeit: ca. 3 Stunden
Summe der Auf- und Abstiege (bergauf u. bergab): 310 Hm | Relativer Höhenunterschied (Differenz zwischen dem höchsten und dem tiefsten Punkt) 285 Hm |
Kategorie: mittel



Weitwanderweg inklusive Themenweg Wald

ab Seite 54

Fürwallner – Novstein – Hohenberg – Kalkleiten – Eisenbergerhof – mit Sammeltaxi flux (Haltestelle GU 3255) wieder zurück zum Fürwallner (Haltestelle GU 2911)

Länge: ca. 9,5 km | Gehzeit: ca. 3,5 Stunden | Summe der Aufstiege 365 Hm, der Abstiege 510 Hm | Relativer Höhenunterschied 470 Hm | Kategorie: mittel

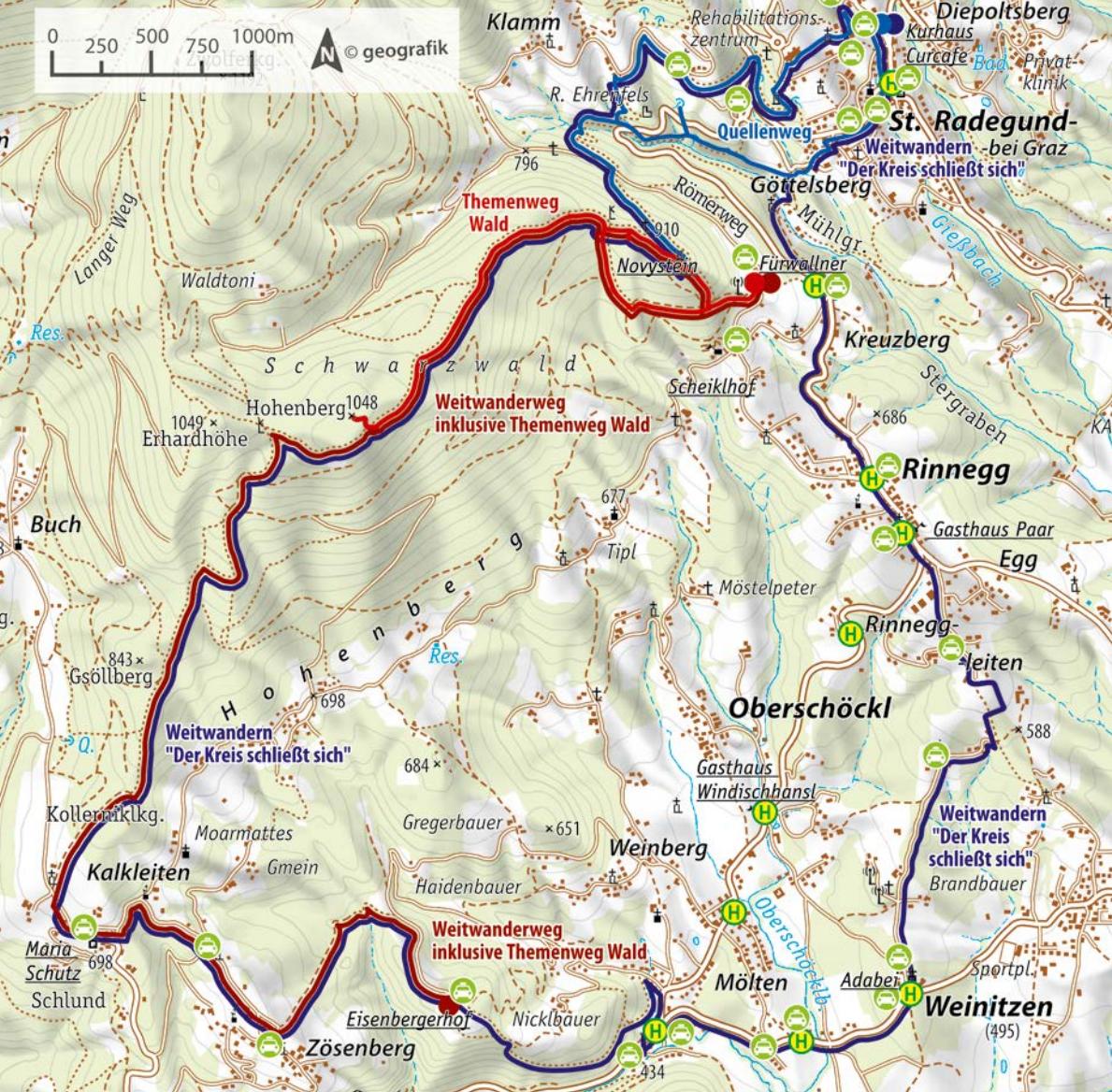


Weitwander-Rundweg "Der Kreis schließt sich"

ab Seite 54

Kombination Kalvarienberg-Runde – Themenweg Wald – Weitwanderweg: Start und Ziel Kurhaus/Curcafé St. Radegund

Länge: ca. 22,5 km | Gehzeit: ca. 7 Stunden
Summe der Auf- und Abstiege (bergauf u. bergab) 875 Hm | Relativer Höhenunterschied 610 Hm | Kategorie: mittel



Dr. Hans Fuchs – Wald- und Naturvisionen

Gott hat den Menschen mit allen Kräften der Natur gefertigt,
damit er alle Welt

im Sehen erkenne
im Hören verstehe
im Geruch unterscheide
im Geschmack konsumiere
und im Tasten begreife.

Für die Zwiesprache mit der Natur braucht es Ruhe, Zeit und Geduld.

Das heilende Grün

„Medicus curat, natura sanat.“
Die innere Heilkraft einer Pflanze
erweist sich am ehesten an ihrer



Substanz an Grünheit. Ist das Grün sehr mächtig, genügt oft schon der bloße Anblick, die bloße Berührung.

Alles Leben in der Natur, alles Grün tritt in Erscheinung im geheimnisvollen Rhythmus der Zeit. Der Mensch ist in der Hand der Natur über Jahrtausende hinweg groß geworden und steht bis heute in einem so nahen und innigen Verhältnis zu ihr, dass er sich ihrer Wirkungen auf Körper, Geist und Seele nicht entziehen kann.

Arbeit, Unrast und Hektik sind keine Merkmale der grünenden Natur. Grün ist ein Ausdruck für Vitalität. Wo Grün ist, ist Leben. Sinn allen Erlebens ist die Freude.

Atmung und Rhythmus

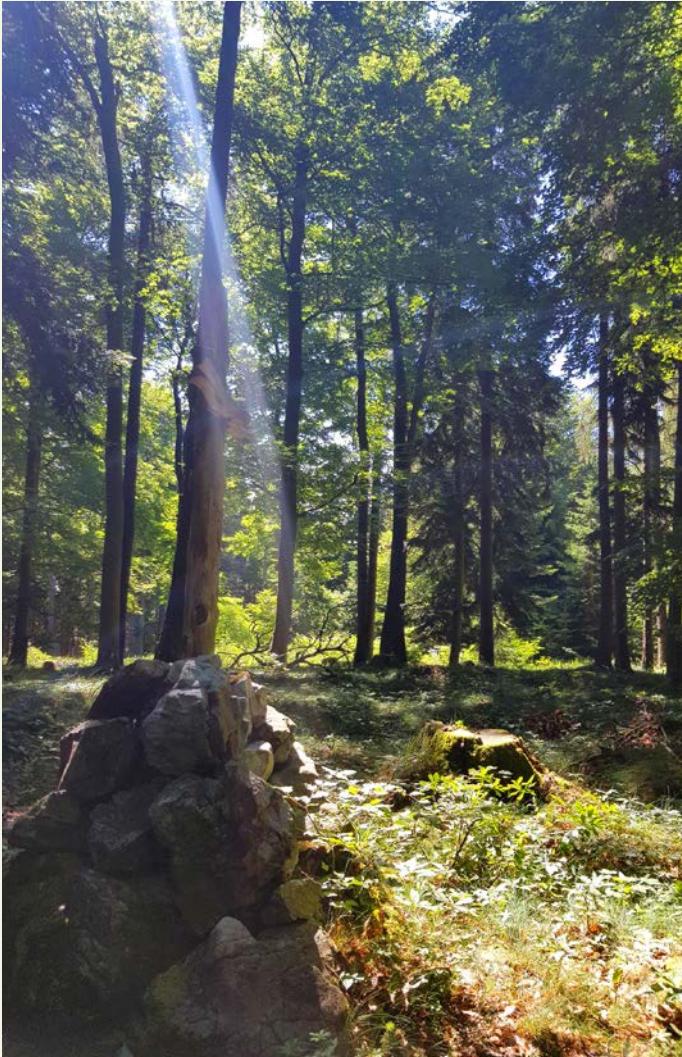
Weinreb: „Irdisch kann ich nur durch den Atem leben. Und zugleich ist es der Atem, der mich geistige Erfahrungen machen lässt.“

Der Atemzug reißt nie ab und bleibt im Verbund mit dem Kosmos, das Ein- und Ausatmen ist Sinnbild kosmischer Korrespondenz. Der Atem ist tonangebend bei allen Emotionen der Menschen, bei seiner geistigen Tätigkeit ...

Emotionen verändern die Atemfrequenz und die Tiefe der Atmung: Bin ich aufgeregt, ist die Frequenz höher, die Tiefe niedriger. Mit der Atmung kann ich bewusst Einfluss nehmen auf meine emotionale Befindlichkeit – langsames, tiefes Atmen führt zur Beruhigung.

Eine Atemfrequenz von 4 – 6 mal Ein- und Ausatmen pro Minute harmonisiert unseren Lebensrhythmus mit Rhythmen der Natur und des Kosmos.





Liebe Waldbesucherinnen, liebe Waldgenießer!

**Der Wald ist ein einzigartiges, mystisches Ökosystem.
Wer sich darauf einlässt, wird reich beschenkt!**

Deshalb sollten wir sehr achtsam durch den Wald gehen, um diese Geschenke auch annehmen zu können!

Als Dank können wir ihm den nötigen Respekt und Anerkennung entgegenbringen, indem wir nicht unnötig lärmten, kein Feuer entzünden, nicht rauchen, nichts beschädigen, keinen Müll und Taschentücher zurücklassen, um ihn beim nächsten Besuch wieder

so vorzufinden! Alle Bewohner werden es euch danken!

Miteinander statt Gegeneinander!

Der Dr.-Hans-Fuchs-Waldweg mit seinen 10 Stationen führt durch die Wälder von vier Waldbesitzern. Das sind: Franz Sauseng (Fürwallner), Dietmar Herbst (Scheiklhof), Franz Kainz (Moarold) und Franz Pichler.

Wir Waldbesitzer freuen uns auf ein gutes Miteinander!



Franz Sauseng
(Fürwallner)



Dietmar Herbst
(Scheiklhof)



Franz Kainz
(Moarold)

Dr. Hans Fuchs Waldweg



Ruhe und innere Kraft durch die Meditation im Gehen und Innehalten können auf diesem Weg gefunden werden.

Die 10 Stationen am Dr. Hans Fuchs Waldweg:

- 1 **Blick ins Weite beim Gipfelkreuz** – Wer bin ich, was will ich?
- 2 **Blick vom Novystein über Graz** – Ich öffne mich wieder zu den Menschen hin
- 3 **Die große Fichte** – Entspannte Aufrichtigkeit – wofür stehe ich gerade?
- 4 **Die versteckte Buche** – Selbstsicherheit – Selbstbewusstsein
- 5 **Ebereschenweg** – Waldbaden im Ebereschen-Jungwald
- 6 **Stein der Ruhe** – Verbindung zu Himmel und Erde aufnehmen
- 7 **Blick vom Bunkerl zum Baum der Weisheit** – Gelassenheit
- 8 **Pilgern zum Selbst** – Verweilen in der Gemeinschaft (Umkehrpunkt)
- 9 **Harmonisierung** – Aufladepunkt: aufsteigende, nährende Energie; Abladepunkt: zur Ruhe kommen und erden
- 10 **Emotionale Abschlusspolitur** – Übergabe von Unausgewogenheit in die Mulde zur Wandlung in nährende Naturkräfte



Themenweg Wald



Länge
ca. 6 km



Reine Gehzeit
ca. 180 Min.



Seehöhe: 763 – 1.048 m
Differenz: 285 Hm

Schwierigkeit



mittel

Aussicht



Wald-Erlebnis



"Wandernotiz": Hinweise zu Route, Abzweigungen o. ä.



Gedanken von Barbara Katzenberger



Wald-Impulse: Informationen zum Wald, zur Waldbewirtschaftung etc. von Dietmar Herbst

Ausgangspunkt



Als Ausgangspunkt für den Rundwanderweg eignet sich am besten das Gehöft Fürwallner. Einige Parkplätze sind vorhanden.

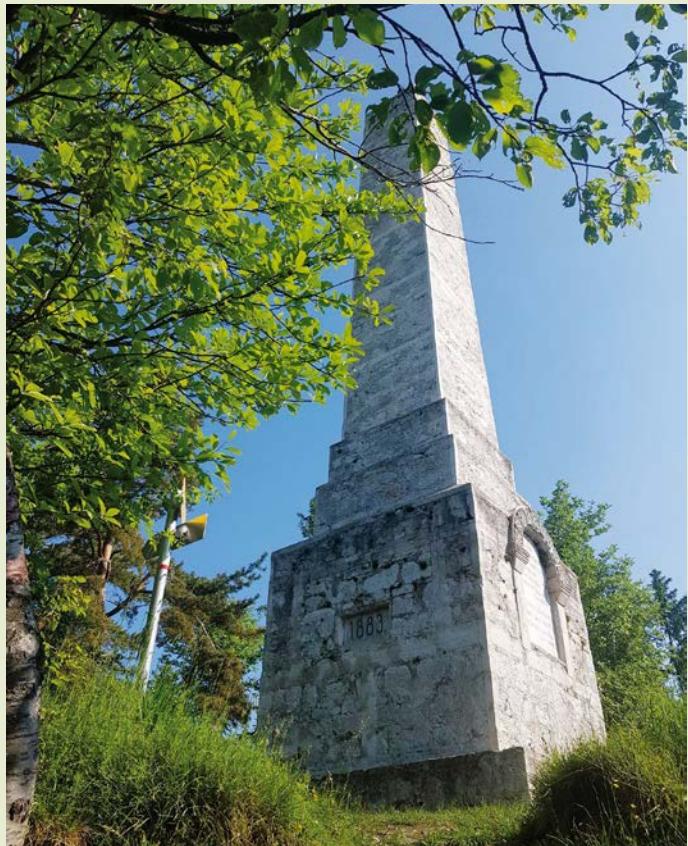
Gleich nach dem Start gehts vorbei am Handymasten: Das könnte ein Impuls zum Ausstieg aus der vernetzten Welt sein, hinein in die Netzwerke der Natur. Der steile Anstieg fast geradewegs zum Novystein – ein mächtiger Obelisk zur Erinnerung an den Arzt Dr. Novy – ist ein guter Anlass still zu werden und wahrzunehmen, ganz ohne zu werten ...



Novystein

Der Obelisk auf der Fürwallnerhöhe ist ein weithin sichtbares Zeichen der Anerkennung der großen Verdienste Dr. Gustav

Novys um St. Radegund. Er wurde 1883 anlässlich seines 25jährigen Promotionsjubiläums errichtet. (Weitere Informationen siehe Broschüre "St. Radegunder Quellenwege")



Wer bin ich – was will ich?



Die erste Erlebnisstation findest du östlich vom Gipfelkreuz auf einer Steinstufe.



Stelle dich auf den Stein und nimm zuerst bewusst deine Wirbelsäule und dein Herz wahr.

Wofür stehe ich gerade? Was macht mich aus?

Dann genieße den Blick in die Weite und erlaube dir, alle Wünsche zu fühlen, die du in dir trägst. Was hindert mich noch daran, es einfach zu tun?

Nimm vom Boden die Gewissheit auf, dass das Leben dich nährt, wenn du es zulässt und dir die ganze Welt offen steht – losgehen musst du aber selbst.



Ökosystem Wald

Das Ökosystem Wald ist sehr vielschichtig, funktioniert in Kreisläufen und alles ist miteinander verwoben.

Das einfachste Beispiel sind Blätter von Laubbäumen.

Wenn sie ihre Aufgabe erfüllt haben, fallen sie zu Boden und werden wieder zur Grundlage für neues Wachstum.

Wir dürfen wieder anfangen in Kreisläufen zu denken und zu leben – in der Natur wird Altes transformiert und daraus Neues geschöpft.

Überleg mal ... was in deinem Leben ist an Konsumgütern wichtig, und wie könnte das in einer Kreislaufwirtschaft ohne Abfall funktionieren?
Bevor du Neues kaufst, überlege: Nutze, was du hast – leihen – tauschen – gebraucht kaufen oder selber machen



Waldlehrpfad der Berg- und Naturwacht am Novystein



Der **Wild-Apfel** (= **Holzapfel**) gehört zu den Rosengewächsen. Er wächst baum-, meist aber strauchförmig und wird bis zu 10 m hoch. Die Blätter sind eiförmig mit einem gesägten Blattrand und 4–8 cm groß, die Früchte rundlich und klein 3–4 cm und durch die Gerbstoffe stark sauer und herb, gekocht aber genießbar. Der Holzapfel ist licht- und wärmeliebend, was den Standort in der Nähe des Novystein bestätigt. Er ist in Österreich selten und stark gefährdet.



Der **Wollige Schneeball** liebt warme Waldsäume und Gebüsche. Er gehört zur Familie der Schneeballgewächse und wird 1–3 m hoch.

Die Blätter sind 5–12 cm lang, eiförmig, leicht dicklich mit matt-grüner Oberseite und gesägtem Blattrand. Die Blüten sind weiß und zahlreich in einem schirmröhrligen Blütenstand angeordnet. Die Früchte sind zuerst rot, reif werden sie schwarz.

Botanische Spurensuche am Novystein: Zu jeder Jahreszeit gibt es etwas zu entdecken, Besonderheiten sind Wildapfel, Wolliger Schneeball, Felsenbirne und Alpenheckenrose. Unterstützung gibt es durch kleine Schilder der Berg- und Naturwacht.

Patronanz: Dr. Heribert Schaffer, heribert.schaffer@gmail.com



Die **Felsenbirne** ist ein 1–3 m hoher Strauch, der an trocken-warmen, meist felsdurchsetzten Standorten gedeiht. Daher ist sein Standort nördlich des Novysteins durchaus typisch. Sie ist ein Rosengewächs und blüht mit zierlichen, weißen Blüten im Mai, bis August gibt es heidelbeerähnliche, essbare Früchte. Die Blätter sind elliptisch mit gesägtem Blattrand und 1–4 cm lang. Die Blattoberseite ist gräulich-grün, die Unterseite filzig grau behaart.



Die **Alpen-Heckenrose** ist ein niederwüchsiger Strauch 0,5–2 m und wächst von der Bergwald- bis in die Krummholzstufe und ist ein Rosengewächs.

Die Blüte ist auffallend purpurrot. Die Blätter sind unpaarig gefiedert mit gesägten Blättchen. Die im August reifenden Hagebutten werden von Tannenhäher, Kolkrabben, Seidenschwänzen und Birkhühnern gerne gefressen.

Ich öffne mich wieder zu den Menschen hin



Es geht weiter entlang des Grates und leicht bergab.

Die 2. Station befindet sich ca. 300 m nach dem Gipfelkreuz, eine Markierung weist zur Abzweigung nach links.



Stelle dich auf diesen Platz und nimm deinen Bauchbereich wahr.

Bist du emotional ruhig und zeigst deine wahren Gefühle anderen oder nimmst du Misstrauen wahr, bei der Vorstellung deine Gefühle zu offenbaren?

Diese Erdenergie unterstützt dich dabei, emotional nachvollziehbar zu sein und dich auf deine Mitmenschen wieder einlassen zu können.



Verschiedene Interessen im Wald

In diesem Ökosystem treffen verschiedene Interessen aufeinander:

- zu allererst der Wald mit seinem Ökosystem
- da ist vor allem die Tierwelt hervorzuheben
- der Waldbewirtschafter
- der Jäger
- das öffentliche Interesse mit Luftgüte, Schutzfunktion, Erholungsfunktion, Artenschutz ...
- und natürlich der Waldbesucher
- ... das sollte alles Hand in Hand gehen, ohne dass dabei jemand auf der Strecke bleibt!

Versuch mal deinen Blickwinkel zu ändern ... wie mag es wohl den Tieren im Wald gehen, wie dem Waldbewirtschafter, der eine große Verantwortung hat, und wie einem Jäger, der auch einen wichtigen Beitrag leistet?



3.

Station des Themenweges: Die große Fichte

Entspannte Aufrichtigkeit



Die markante Fichte ist im Bereich der Wegkreuzung schräg gegenüber des Bankerls links im Wald zu finden.



Stelle dich zum Fuß der Fichte zwischen die beiden dicken Wurzeln und lehne dich an den Baumstamm. Nimm wahr, wie ruhig und gelassen der Baum für sich geradestehet. Alles fließt in ihm und doch steht er groß und fest da.

Versuche es ihm gleichzutun, überlege, ob es Dinge gibt, für die du geradestehen möchtest, dich aber noch nicht traust – wenn ja, dann nimm die unaufgeregte Geradlinigkeit des Baumes auf und nutze diese Kraft für dich.





Waldbewirtschaftung – warum überhaupt?



Der Wald und sein Ökosystem braucht uns Menschen nicht – wir aber ihn umso mehr!

Neben seiner ökologischen Vielfalt, seiner Sauerstoffproduktion, seiner klimastabilisierenden Wirkung, stellt er uns den wichtigsten und nachhaltigsten Baustoff zur Verfügung!

Nicht einzig und alleine wegen dem wertvollen Baustoff Holz sollten wir in der jetzigen Zeit die Wälder vernünftig und nachhaltig bewirtschaften.

Ein gesunder, stabiler Wald ist in unseren Breitengraden ein Mischwald aus

Nadelhölzern, Laubhölzern, Sträuchern und Blühpflanzen. Die meisten von ihnen brauchen viel Platz und Sonnenlicht, damit sie sich gut entwickeln können, um vital und widerstandsfähig gegenüber Schädlingen und Naturereignissen zu sein!

Das heißt, der Wald braucht Pflege, damit die Bäume genug Platz und Sonnenlicht haben.

Weiters werden auch Baumarten eingebbracht, die künftigen klimatischen Herausforderungen besser gewachsen sein sollen.

Wir können uns in einer Gruppe relativ eng nebeneinander aufstellen, um zu erspüren, wie es den Bäumen geht, wenn sie zu wenig Platz und Licht haben, um ein stabiler, gesunder Baum zu werden!



Selbstsicherheit – Selbstbewusstsein



Diese Buche – ca. 40 m nördlich des Wegrandes – strotzt geradezu vor Begeisterung, sein zu dürfen. Sie steht zwar etwas abseits, strahlt aber so, dass man sie nicht übersehen kann.

Lehne dich an ihren Stamm und höre in dich. Kann deine innere Wahrheit und deine Bauchstimme sicher sein, dass du sie hörst? Kann dein Körper



sicher sein, dass du seine Signale wahrnimmst?

Wenn dein Selbst sicher sein kann, dass du es hörst, bist du selbstsicher. Wenn du dir bewusst bist, was du wirklich brauchst, bist du selbstbewusst. Lehne dich an diesen Baum oder berühre mit deinen Handflächen seinen Stamm und nimm so seine Freude und unbändige Kraft auf, um dich zu stärken.



Wenn das Ökosystem gestört ist

Wenn ein Kreislauf unterbrochen ist, braucht es einen Ausgleich. Ein gutes Beispiel dafür ist der Wildbestand.

Wenn das System funktioniert, ist es im Gleichgewicht. In unseren stark zersiedelten Gebieten braucht es die Jagd, um den Wildbestand im Ökosystem im Gleichgewicht zu halten! Damit haben Laub- und Nadelbäume wieder eine Chance für einen artenreichen Wald!

Bei einem Wild-Überbestand haben gewisse Baumarten ohne besondere Schutz keine Überlebenschance!

Wo könntest du durch einen Ausgleich einen Beitrag leisten?
Lebensräume für Wildpflanzen und Wildtiere in deinem Garten?
Blumenwiese? Auf Mähroboter verzichten?



Waldbaden im Ebereschen-Jungwald



Durch diese wunderbare kleine Ebene voller junger Ebereschen / Vogelbeeren kannst du „schwimmen“. Bewege deine Schultern kreisförmig, breite deine Arme nach vorne oben und unten aus und mach deinen Schultergürtel so weit und geschmeidig wie möglich.

Die biegsame Kraft dieser jungen Bäume unterstützt dich dabei und gibt dir zusätzliche Kraft.





Die Eberesche / Vogelbeere in der Waldwirtschaft

Die Eberesche ist als Nutzholz wenig bekannt, dabei aber äußerst hochwertig. Wie das Birnenholz wird die Eberesche vor allem für Schnitz- und Drechselarbeiten verwendet. Wegen seiner hohen Maßhaltigkeit werden auch Mess- und Musikinstrumente aus Ebereschenholz hergestellt. Aktuell werden für das Ebereschenholz zwischen 1.600 und 2.200 Euro pro Kubikmeter bezahlt, mehr als für Birnbaumholz. Teilweise taucht Ebereschenholz im Holzhandel auch als "Schweizer Birnbaum" auf.

Für die Waldökologie ist die Eberesche von immens hohem Wert: Sie ist Hauptnahrungspflanze für 31 Säugetierarten, 63 Vogelarten und 72 Insektenarten, darunter 12 Rüsselkäfer und 41 Kleinschmetterlinge.



Fotos: S. 31: Harry Schiffer Photodesign, S. 32 und 33: Monika Farkas

Was schenken uns Wildkräuter?

Wer mit wachsamen Augen und offenem Herzen durch die Natur schlendert, entdeckt am Wegesrand unscheinbare Pflanzen, die sich bei näherer Betrachtung als Naturschönheiten herausstellen.

„Seit Jahrtausenden nutzt die Menschheit die Pflanzenkräfte für heilsame Anwendungen. Auch Hildegard von Bingen sprach von der „Grünkraft“ der Pflanzen und wir profitieren heute von den

über Jahrhunderte überlieferten und bewährten Rezepturen. Damit dieses Wissen nicht verloren geht, geben kräuterkundige Menschen gerne ihre Kenntnisse und Erfahrungen weiter.“

FÜR NATURLIEBHABER*INNEN: „UNTERWEGS MIT DER SCHÖCKL-KRÄUTERFEE“ MONIKA FARKAS

Ein spannendes Erlebnis, nicht nur für Kindergeburtstage: gemeinsam Wildkräuter erkunden und sammeln und dazu volksheilkundliche Anwendungen und Rezepturen erfahren...

Monika Farkas, Kräuterpädagogin aus St. Radegund, erstellt ein individuelles Programm.



Monika Farkas: monika.farkas@myprometheus.at



Gefleckte Taubnessel (*Lamium maculatum*)

Anfang Mai bis Ende Juni können wir an Staudensäumen an Gehölzen im Halbschatten kleinen Blütenschönheiten begegnen.

Diese Lippenblütengewächse sind nicht mit den Brennnesseln verwandt, haben aber auch sehr viele wertvolle Inhaltsstoffe zu bieten.

Die Taubnesseln lassen sich während der gesamten Vegetationsperiode gut für Tees, Gemüsezubereitungen und Salate verwenden. Die Blüten können als zauberhafte Dekoration für Desserts, Kräuterbutter und Salate genutzt werden.



Gewöhnliche Knoblauchrauke (*Alliaria petiolata*)

Im Mittelalter nutzte sie vor allem die arme Bevölkerung als Ersatz für teure Gewürze.

Junge Blätter und Triebe, die man von April bis Mai erntet, verwendet man am besten frisch für Kräutertopfen, Pesto, Salate, Palatschinken und Kräuterbutter. Die Blüten und Knospen eignen sich gut als würzige Speisendekoration.

Neben den Vitaminen A und C enthält die Knoblauchrauke vor allem die antiseptisch wirkenden Senföglykoside, die aufgrund der stoffwechselanregenden Wirkung gut in die Frühlingsküche passen.



Schwarzer Holunder (*Sambucus nigra*)

„Vor dem Holunderbusch ziehen den Hut!“ – Diese Aufforderung aus früheren Zeiten zeigt die lange bestehende Verehrung für diesen ästigen Strauch, der zwischen 3 und 7 m hoch wird. Bereits seit der Jungsteinzeit ist der „Hollerbusch“ ein traditioneller Haus- und Schutzbaum. Er galt als Wohnsitz eines guten Geistes und manche vermuteten darin auch die Göttin Holla.

Kennzeichen sind die grauborlige, stark riechende Rinde und die markreichen Äste und Zweige mit den großen duftenden, cremeweissen Blütenständen im Frühsommer, aus denen sich ab August an rötlichen Stielen glänzend-schwarze bis schwartz-violette Beeren entwickeln.



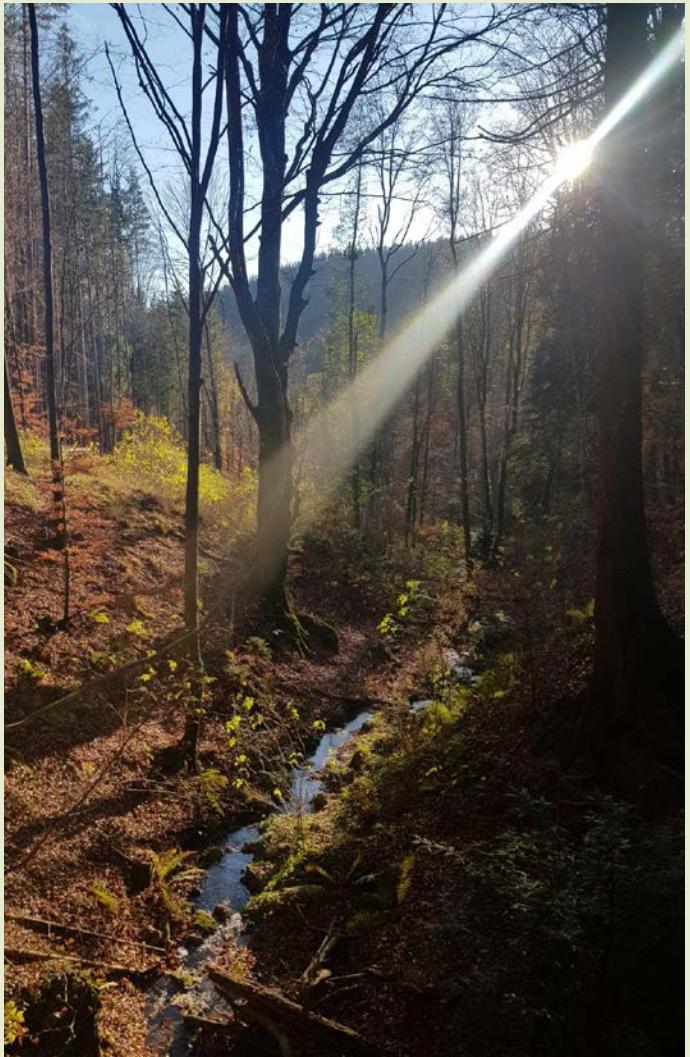
Echte Brombeere (*Rubus fruticosus*)

Brombeeren zählen zu den besten Wildfrüchten unserer Heimat. Sie reifen in den Monaten August und September und stecken voller Vitamine (vor allem Vitamin A und E), Mineralstoffen (Eisen und Magnesium) und sekundären Pflanzenstoffen, die antioxidativ wirken und unsere Immunkraft stärken.

Nicht nur die köstlichen Früchte haben es in sich – auch die zarten Blätter und Blüten lassen sich gut in den gesunden Speiseplan einbauen. Ältere Blätter eignen sich aufgrund der astringierenden Gerbstoffe gut für heilsame Teezubereitungen bei Hals-schmerzen, Zahnfleisch-Problemen und Durchfall.

Verbindung zu Himmel und Erde aufnehmen

 Setze dich auf den Stein wie auch immer es für dich passt und nimm über ihn Verbindung zur Erde auf. Nun lehne dich an den Baum, der über seine Krone Himmelsenergien generiert. Entspanne dich und lass die Energie einfach fließen. Alternativ kannst du dich zuerst auch nur mit dem Stein und danach mit dem Baum verbinden.





Arten der Waldbewirtschaftung

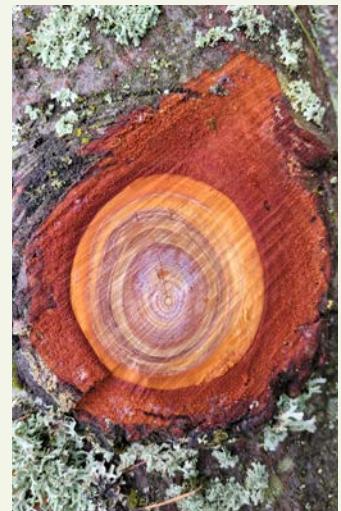
Die klassische Bewirtschaftung erfolgt mit Motorsäge, Traktor und Seilwinde vom Waldbauern selbst.

Meist ist da noch ein richtiger Bezug zum Wald und seinem Ökosystem vorhanden. Die Entwicklung geht leider in eine andere Richtung.

Da die Arbeit im Wald körperlich sehr anstrengend und extrem gefährlich ist, gibt es immer weniger Eigentümer und Waldarbeiter, die dazu bereit bzw. körperlich dazu in der Lage sind. Das heißt, dass es zum einen mehr Flächen gibt, die nicht bewirtschaftet werden, und zum anderen vermehrt große Maschinen eingesetzt werden. Man muss auch sagen, dass es der Forstwirtschaft ohne Erntemaschinen nicht möglich wäre, die gewünschte Holzmenge für ökologisches Bauen zur Verfügung zu stellen!

Dabei dürfen wir nicht vergessen, dass wir es als Konsumentinnen und Konsumenten selbst in der Hand haben, lenkend einzugreifen – und das gilt auch für die Lebensmittelproduktion!

Wir alle können dem entgegenwirken, indem wir wieder direkt beim Produzenten einkaufen und damit gezielt solche Betriebe unterstützen!



Gelassenheit



Nimm Platz auf der Waldbank und schaue Richtung Süden:
In circa 70 m wirst du die mächtige Buche entdecken.



Diese uralte Buche trägt die Gelassenheit weiser Menschen in sich. Sie relativiert vieles, was uns im Alltag geglaubten Stress verursacht, sie kräftigt und tröstet uns aber auch, wenn das Leben uns vor wirklich große Herausforderungen stellt.

Folge deinem Herzen, verbinde dich mit ihr von der Ferne.





Probleme in der Waldbewirtschaftung

Die größte Herausforderung ist sicher, alle Interessen gleichermaßen zu berücksichtigen!

Dazu kommen noch ...

- Naturkatastrophen wie Sturm, Schnee- und Eisbruch, Trockenheit, Waldbrände ...
- Vermehrter Schädlingsbefall durch Borkenkäfer, Pilze
- Der immer höher werdende Preisdruck
- Abhängigkeiten durch die Industrie mit Vorgaben zur Einheitsware (wie im Supermarkt mit Äpfeln, Kartoffeln ...)
- Es wird immer schwerer, Arbeitskräfte für die Walddararbeit zu finden
- Die Frequenz der Waldbesucher hat enorm zugenommen

Wann immer uns etwas stört, könnten wir versuchen eine andere Sichtweise einzunehmen und es einmal aus der anderen Perspektiven betrachten.



Pilgern zum Selbst – Verweilen in der Gemeinschaft

„Nichts im Universum“, sagt Meister Eckhart, „gleicht so sehr Gott, wie das Schweigen“. Wir begegnen uns kaum je so intensiv wie in absoluter Stille. Die Erfahrung von der völligen Klangleere in der Wüste, die Lautlosigkeit im Schneefall, das „Klangereignis“ des unendlichen Sternenhimmels, des lautlos brausenden Nordlichts, kann uns tief berühren und aufwühlen. So wie die Leere nicht leer, sondern offen ist, ist die Stille nicht Abwesenheit von Klang sondern die Möglichkeit aller Klänge.

Um „mit dem Herzen zu hören“, müssen wir selbst zur Ruhe kommen, müssen uns auf unsere eigene innere Zeit einlassen und wahrnehmen lernen, was hinter dem Klang, dem Rhythmus, dem Wort zu uns klingt und was unsere eigene Resonanz mit- und widerspiegelt.

Dr. Hans Fuchs





Das Wald-Weit-Web

Dieser Begriff ist in letzter Zeit sehr modern geworden. Er ermöglicht ein besseres Verständnis dafür, dass nicht nur wir Menschen gut vernetzt sind um zu kommunizieren, sondern auch die Bäume.

Die Bäume praktizieren dies, um sich gegenseitig zu helfen und bei Gefahren zu warnen. Wurzeln und riesigen Pilzgeflechte sind dabei in ständigem Austausch.



Die Mykorrhiza ist so ein Pilzgeflecht, das gerade intensiv beforscht wird. Diese Mykorrhiza ist lebensnotwendig für die Bäume!

Die Verbreitung des Pilzes geschieht über Fruchtkörper wie Eierschwammerl, Stein- oder Herrenpilze. **Bitte lasst deshalb Pilze im Wald stehen und sammelt nicht alle ein – das ist so wichtig!**

Könnten wir vom Wald-Weit-Web lernen, was der Hauptgrund für so ein Kommunikationsnetzwerk ist?



Auf- und Abladepunkte



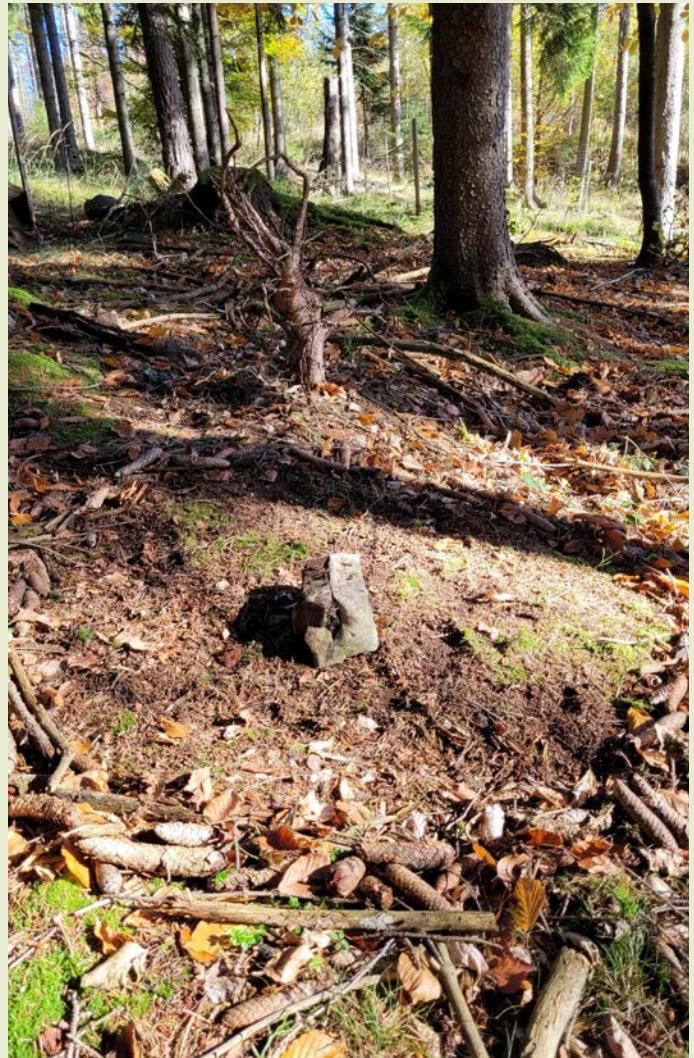
Der Themenweg führt wieder zurück bis zur Weggabelung nach Station 3. Dort geht es rechts leicht bergab weiter. Kurz vor dem Biotop liegt die Station 9 rechts im Wald.



Hier befinden sich zwei nahe gelegene Punkte, die dich dabei unterstützen können deine Körperkräfte zu harmonisieren.

Der Aufladepunkt hilft dir, wenn du dich schwer, antriebslos, müde und unmotiviert fühlst. Aus ihm sprudelt eine leichte, aufsteigende, nährende, frische Energie.

Der Abladepunkt hilft dir, wenn du dich kopflastig, getrieben und unter Druck fühlst, denn er zieht diese Energien ab und unterstützt dich dabei, wieder zur Ruhe zu kommen, auszulassen und dich zu erden.





Gefahr durch Waldarbeit

Durch den vermehrten Waldbesuch durch Wanderer, Jogger, Biker, Reiter ... wird es mit unserer gesetzlichen Grundlage immer schwerer, Waldarbeit zu verrichten!

Eigenverantwortung wird immer mehr abgegeben, Schuldige werden gesucht. Das Verständnis füreinander nimmt ab.

Es ist sehr modern geworden ... "Ich nehme mir, was mir zusteht ..."

Für ein gutes Miteinander braucht es gewisse Regeln, und diese sollten grundsätzlich für etwas stehen, und nicht gegen etwas!

So braucht es auch Tafeln zum Schutz der Waldbesucher! Diese müssen dann aber auch beachtet werden, denn es geht um die Unversehrtheit des Einzelnen!

Das heißt: Bei einer Tafel „Befristetes forstliches Sperrgebiet“ „Gefahr durch Waldarbeit“ **auf keinen Fall weitergehen! Auch nicht, wenn man keine Arbeitsgeräte hören kann!**

Es kommt immer wieder vor, dass ein Baum in einem anderen Baum hängen geblieben ist und trotzdem **jederzeit umfallen kann!!! Dies gilt aus rechtlicher Sicht auch an den Wochenenden! (Gefahr durch Forstgeräte, Holzlager, über den Weg ragendes Holz ...)**

Richtiges Verhalten:

- Sperrgebiet auf keinen Fall betreten!
- Wenn es **von außerhalb des Sperrgebietes** möglich ist, kann man Kontakt zu Waldarbeitern aufnehmen, um zu erfragen, ob ein gefahrloses Betreten möglich ist.
- Umkehren.
- Oder einen weiten Bogen um das Sperrgebiet machen.

... und wenn es passt, vielleicht auch mal ein „Danke“ für die Pflegearbeiten sagen?



Emotionale Abschlusspolitur



Bevor der Weg links abzweigt, öffnet sich rechts eine kleine Mulde.



Stelle dich in den Halbkreis der Bäume und überlege, ob noch ein kleiner Rest an emotionaler Unausgewogenheit in dir wahrzunehmen ist.

Sollte dem so sein, so übergib diese Energie aus deinem Herzen der Mulde vor dir. Sie hat die Fähigkeit, diese Emotionen – einem Komposthaufen gleich – in gütige, nährende Naturkräfte zu wandeln, sodass du beschwingt und leicht deinen Heimweg antreten kannst.





Biodiversität und Nachhaltigkeit

**Der Begriff Nachhaltigkeit wird in der heutigen Zeit sehr strapaziert.
Er kommt ursprünglich aus der Forstwirtschaft, denn ...**

... jede Generation an Waldbewirtschaftern ist dazu verpflichtet, nicht mehr zu entnehmen als nachwächst. So ist garantiert, dass die Wälder



über Generationen hinweg stabil und gesund ihre Funktionen erfüllen können!

Biodiversität ist auch so ein Schlagwort, das in letzter Zeit immer häufiger verwendet wird.

Es gibt sie schon immer: Eine riesengroße Vielfalt an Pflanzen und Tieren, die alle in Kreisläufen verbunden sind. Einer braucht den anderen, nichts steht für sich alleine, denn so funktioniert die Natur, so funktioniert unsere Welt.

Die Natur kann uns lehren, unsere Einzigartigkeit in die Vielfalt der Gesellschaft einzubringen.



Weitwanderweg inkl. Themenweg Wald



ca.
9,5 km

Reine Gehzeit:
ca. 3,5 Stunden

Seehöhe: 615 – 1.048 m
Differenz: 365 ⚡ / 510 Hm ⚡

Schwierigkeit
 mittel

Aussicht

Erlebnis

Weitwanderweg Fürwallner – Hohenberg – Kalkleiten – Eisenbergerhof. Mit Sammeltaxi flux (Haltestelle GU 3255) wieder zurück zum Fürwallner (Haltestelle GU 2911)

Weitwander-Rundweg "Der Kreis schließt sich"



ca.
22,5 km

Reine Gehzeit:
ca. 7 Stunden

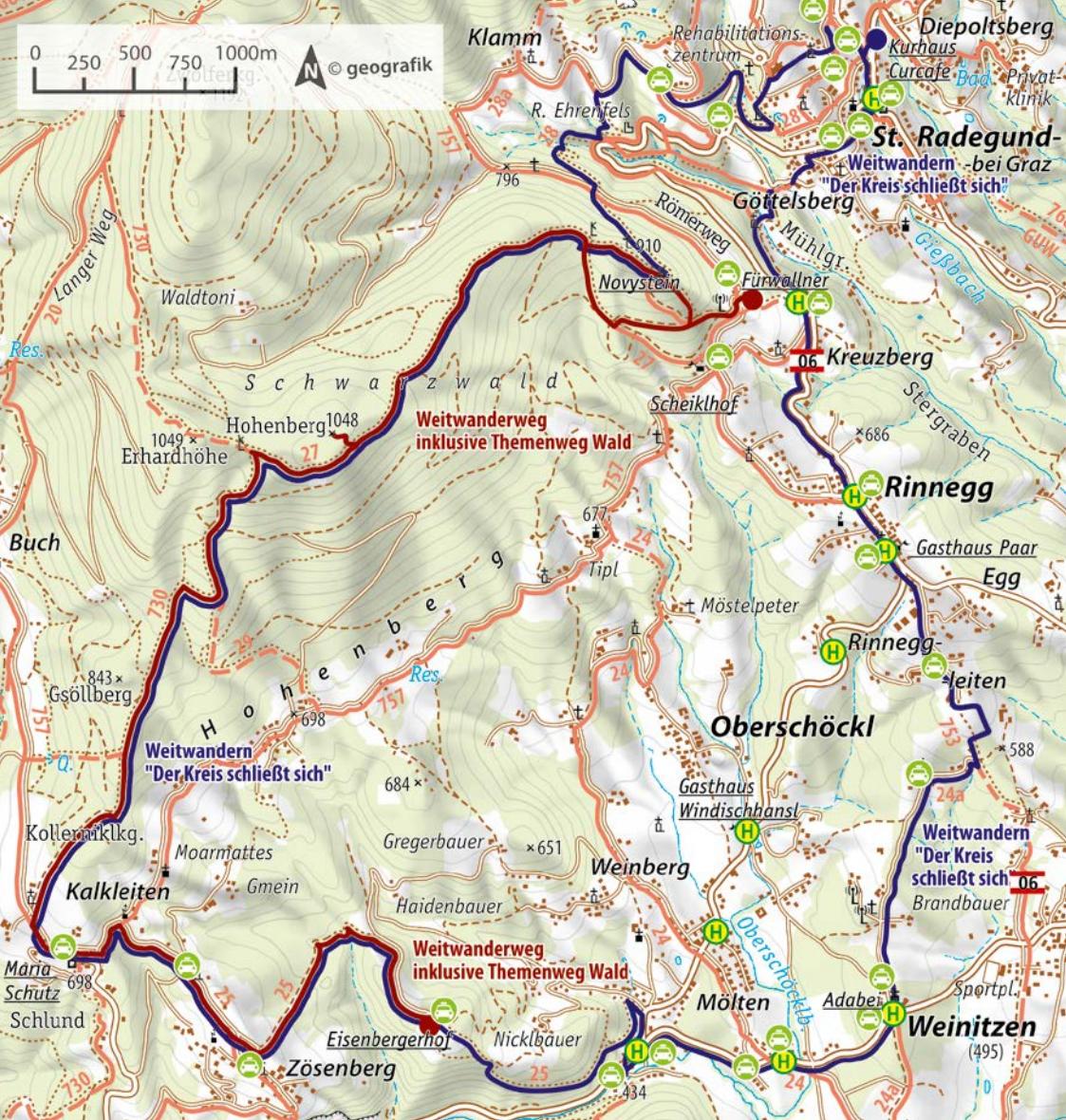
Seehöhe: 434 – 1.048 m
Differenz: 875 Hm (⚡ und ⚡)

Schwierigkeit
 mittel

Aussicht

Erlebnis

Kombination mit Kalvarienberg-Runde: Kurhaus St. Radegund – Novstein – Hohenberg – Kalkleiten – Eisenbergerhof – Ortszentrum Weinitzten – Rinnegg – Teufelsgraben – St. Radegund



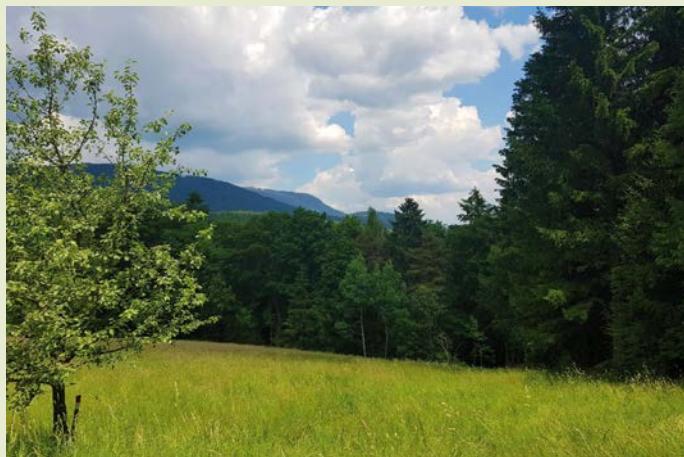
Die beiden Weitwander-Varianten



Zwei wunderschöne Weitwander-Varianten verbinden die St. Radegunder Quellenwege mit dem LeNa Naturweg am Eisenbergerhof in Weinitzen. Im Stattegger Gemeindegebiet führt der Weg vorbei an der Kirche Maria Schutz in Kalkleiten.

Der "Weitwanderweg" endet entweder beim Eisenbergerhof oder im Annagraben. Bei beiden Stationen kann das Sammeltaxi flux als Transfer zum Ausgangspunkt gebucht werden.

Der "Weitwander-Rundweg" mit 22,5 km Länge, 875 Metern Höhenunterschied und ca. 7 Stunden Gehzeit schließt den Kreis: Über das Ortszentrum Weinitzen, Rinnegleiten und dem Teufelsgraben geht's wieder nach St. Radegund zurück.



Gastronomie

• Adabei

Pizzeria
Niederschöcklstraße 19
8044 Weinitzen
Zum Mitnehmen & Vor-Ort-Essen
Öffnungszeiten siehe
www.adabei-weinitzen.at
Tel. +43 / 3132 / 22451

Einkehren abseits der
Wanderroute:

• **Gasthof Windischhansl**
Oberschöcklweg 1
8045 Weinitzen
Tel. +43 / 3132 / 2770
Mittwoch bis Sonntag geöffnet

• Gasthaus Paar

Kaffeehausbetrieb
Rinneggerstraße 31
8061 Rinnegg
Hausgemachte Mehlspeisen der
Konditormeisterin Silvia Paar.
Freitag, Samstag, Montag, Dienst-
tag ab 14 Uhr; Sonntag ab 9 Uhr.



• Curcafé St. Radegund

8061 St. Radegund
Tel. +43 / 660 / 7044100
Mittwoch bis Sonntag geöffnet

• Gasthof Pension Kirchenwirt

8061 St. Radegund
Tel. +43 / 3132 / 2234

• Café Treffpunkt

8061 St. Radegund
Tel. +43 / 650 / 5185345

Stand: November 2024

Wandertaxi

www.hauswirth-bus.at
Tel. +43 / 3132 / 2982

Sammeltaxi flux
<https://flux.at>

Tel. 050 61 62 63

Die keltische Baumallee beim PV Rehazentrum St. Radegund

Gleich nach dem Start des Weitwanderweges "Der Kreis schließt sich" lohnt ein kleiner Abstecher zur keltischen Baumallee im Ostteil des Parks rund um das Rehazentrum der Pensionsversicherungsanstalt. Beispielhaft werden hier zwei Bäume vorgestellt.



Der Nussbaum – Baum der Leidenschaft und Wachsamkeit

Geburtsbaumsbaum aus dem Keltischen Baumkreis: 21. – 30. April und 24. Oktober – 11. November

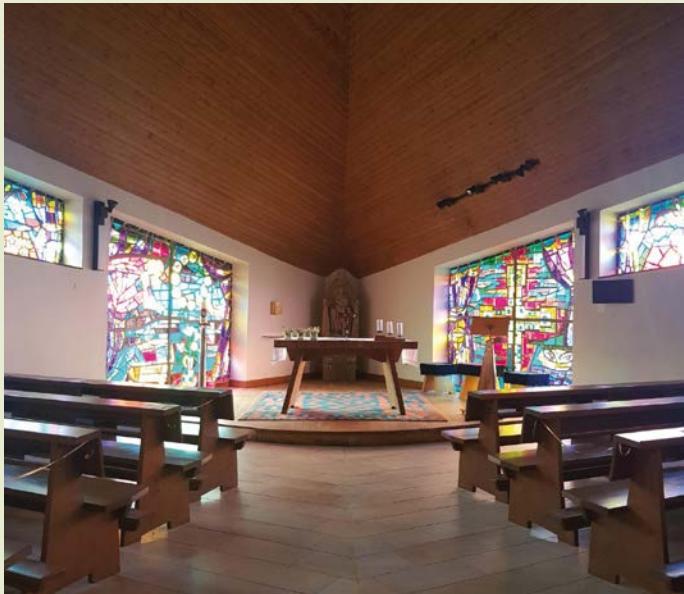
Der Nussbaum ist einer, der sein Versprechen hält. Ein treuer Gefährte in jeder Beziehung und ein genialer Strateg. Sein Ehrgeiz ist grenzenlos. Der Nussbaum ist richtet sich immer aufs Ganze aus. Wenn er etwas will, gibt er nicht eher Ruhe, bis er es erreicht hat. Er verfügt über einen weiten Horizont. Seine Reaktionen sind oft unerwartet und spontan. In der Liebe ist er sehr leidenschaftlich, aber eifersüchtig. Wenn er liebt, dann bis über den Tod hinaus. Der im Zeichen der Walnuss Geborene ist ein ungewöhnlicher Mensch, der unter der rauen Schale einen süßen Kern hat.

Die Zeder (Cedrus) und der Zürgelbaum (Celtis)

Baum der Zuversicht und Ausstrahlungskraft
Beide Bäume stehen als Geburtsbaumsbaum vom 9. – 18. Februar, 14. – 23. August.

Die Zeder ist der Baum von Dr. Hans Fuchs.

Der Zeder-Zürgelbaum ist von seltener Schönheit und versinnbildlicht das Hohe, Erhabene. Er ist selbstsicher und entschlossen im Auftreten. Liebt die Natur und strebt eine heile Welt an. Er ist eine Führernatur, trifft Entscheidungen ohne zu zögern. Musik, Kunst, Theater liebt er und ist ein reiselustiger Abenteurer. In der Liebe ist der Zedernmensch ein gefühlvoller Partner, sehr wählerisch und lang auf der Suche nach der ganz großen Liebe. Er liebt das Leben, die Menschen und die Natur.



Kirche Maria Schutz in Kalkleiten / Stattegg

Die Filialkirche der Pfarre Graz-St. Veit wurde 1960 – 1962 nach den Plänen von Kurt Weber-Mzell erbaut. Die stimmungsvollen farbigen Glasfenster zeigen Bibelszenen. Die lebensgroße Schutzmantelmadonna schuf Franz Weiss.



Vor der Kirche bieten Wasserbrunnen und Holzbank einen wunderbaren Pausenplatz. Auf der Südseite der Kirche eröffnet sich ein weiter Blick auf Graz.



Eisenbergerhof

Der Eisenbergerhof ist ein Ort der Begegnung und der Gesundheit. Eine Vielzahl an Personen "bespielen" Veranstaltungs- und Therapierräume und herrliche Naturplätze rund um den ehemaligen Bauernhof von Maria Eisenberger und ihrer Familie.

Aktuelle Informationen: www.eisenbergerhof.at



Natur-Erlebnisweg LeNa

Dr. Hans Fuchs hat gemeinsam mit den Mitgliedern des Vereins LeNa diesen Meditationsrundwanderweg am Eisenbergerhof initiiert. Als naturheilkundlicher Mediziner wollte er seine Vorstellungen von Gesundheit leicht zugänglich machen. Zusätzlich war es seine Vision, die Quellenwege von St. Radegund mit dem Eisenbergerhof zu verbinden.

Basis für die Gestaltung des Naturerlebnisweges sind die heilkundlichen Konzepte von Hildegard von Bingen und Sebastian Kneipp.

www.eisenbergerhof.at/lena-weg.php

Gruppenangebote, Waldspiele, Wanderführungen ...

Kultur-Führung für Gruppen: „Kalvarienberg & Pfarrkirche“

Anreise mit dem Bus bis ins Ortszentrum, Besuch der Pfarrkirche, Spaziergang zum Kalvarienberg, Führung mit Heribert Lantzberg, Obmann des Kalvarienbergvereins, anschließend Mittagessen beim Kirchenwirt oder im Curcafé.

Heribert Lantzberg, Tel. +43 / 3132 / 3513, st.radegund@netway.at



Foto: Heribert Lantzberg

Lernen im Wald

Spielerisch erfahren wir gemeinsam, wie wir unseren Beitrag für ein ökologisches Gleichgewicht im Wald leisten können. Beliebt bei Kindern, Familien und Freundesgruppen.

Dietmar Herbst, Wald- und Evolutionspädagoge

Tel. +43 / 681 / 107 848 08, dietmar.herbst@meinpotenzial.at



Schöcklland-Wanderführungen

Wanderführungen zu jeder Jahreszeit – im Winter auch mit Schneeschuhen – sind besondere Erlebnisse für Familien und Gruppen.

Olaf Paggel, Bergwanderführer

olaf.paggel@icloud.com

Die hier angeführten Angebote sind Beispiele – das **Gästeservice der Kurkommission** und das **Infobüro der Tourismusregion** (Adressen siehe letzte Seite) beraten Sie gerne über viele weitere Angebote für Gruppen in St. Radegund – Stattegg – Weinitzen!

Wichtige Infos für St. Radegund / Rinnegg, Stattegg und Weinitzn

ST. RADEGUND & RINNEGG

Einkaufen bei „Nah & Frisch“

Post-Partner, Hauptstraße 17

Tel. +43 / 3132 / 2202-0

Tabak-Trafik mit Lottoannahmestelle und oeticket-Verkauf

Hauptstr. 6, T. +43 / 3132 / 2237

Gundi's Laden Regionale

Lebensmittel in Bioqualität und

Kunsthandwerk. Hauptstraße 18

Tel. +43 / 664 / 43 55 300

www.gundisladen.at

Hofer's Milchhäutl – Milch, Butter, Joghurts, Topfen und Erdäpfel in Rinnegg: 7 Tage / 24 Stunden geöffnet! www.milchhofer.at

Hofer's Genussladen, Obst u. Gemüse, Molkereiprodukte, Kernöl, Freilanderei etc., Di. bis So. frisch gebackenes Brot & Gebäck! Geöffnet tägl. 5 – 20 Uhr. Ehrenfelsstraße 28
www.hofersgenussladen.at

NOTFALLNUMMERN

Euro-Notruf 112

Feuerwehr 122

STATTEGG

Bauernmarkt jeden Samstag von 7 – 11 Uhr am Dorfplatz

Wohlfühlladen Lebensmittel, Speisen, Getränke, Geschenke
www.wohlfuehladden.at

Turners Café Dorfplatz 4

www.turners-cafe.at

WEINITZEN

Spar Lebensmittelgeschäft

Freilanderei, Schöcklland-Spezialitäten; 8044 Niederschöckl

Hofladen Heidemann

8044 Niederschöckl

Tel. +43 / 664 / 5013288

Geschenkeladen

"Vier Jahreszeiten"

Manuela Kainz

Tel. +43 / 664 / 3629530

VERBUND LINIEN

250, 53, 240 & 241 ab Graz

Aktuelle Verbindungen finden Sie unter: www.busbahnbim.at

TAXI-DIENSTE

Sammeltaxi flux

<https://flux.at>

Tel. 050 61 62 63

Bus- & Taxiunternehmen:

Schöckelbus Bernhard Hauswirth, Wiesenweg 7a, St. Radegund Tel. +43 / 3132 / 2982

INFORMATIONEN ZUM WANDERN UND RADELN RUND UM DEN SCHÖCKL

www.regiongraz.at

www.holding-graz.at/freizeit/schoeckl

www.radegund.info

www.schoeckl-trail-area.at

www.bikeculture.at

www.bergfex.at

AUSRÜSTUNG

Für alle drei Wegvarianten sind gute Wanderschuhe notwendig. Getränke und Wanderjause sind empfehlenswert. Begehung der Wege auf eigene Gefahr.



Noch mehr Informationen finden Sie im **Erlebnisführer**, im **Quellenweg-Bücherl** und in der großen **Wander-Faltkarte**. Alle sind bei den Infobüros und der Talstation der Schöckl-Seilbahn gratis erhältlich.

Impressum: Herausgeber: Gemeinde St. Radegund. Bilder: wenn nicht anders angeführt: Andrea Adler-König; Gestaltung: www.rinnerhoferat; Kartografie: © Werbeagentur geografik, Graz | 21/90 | 11 22 | www.geografik.at; Grundlagen: © BEV, CC BY 4.0; Druck: Medienfabrik, Graz. Stand: November 2024. Die Ausarbeitung aller in diesem Büchlein beschriebenen Wanderungen erfolgte nach bestem Wissen und Gewissen der AutorInnen. Die Benützung dieses Büchleins geschieht auf eigenes Risiko. Soweit gesetzlich zulässig, wird eine Haftung für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art aus keinem Rechtsgrund übernommen. Trotz sorgfältiger Bearbeitung wird keine Haftung für etwaige Fehler und Änderungen übernommen.



Informationen

**Gäteservice
der Kurkommission**
St. Radegund bei Graz
Tel. +43 / 3132 / 2301-16
info@radegund.info
www.radegund.info

Tourismusregion Graz
Service-Hotline:
Tel. +43 / 316 / 8075-0
Mo – So 10.00 – 17.00 Uhr
info@graztourismus.at
www.regiongraz.at

