

# DER MILLSTÄTTERSEE

Uferwanderung mit Blätterrauschen und Wellenschlag

**BUNDESLAND**

📍 Kärnten

**JAHRESZEIT**

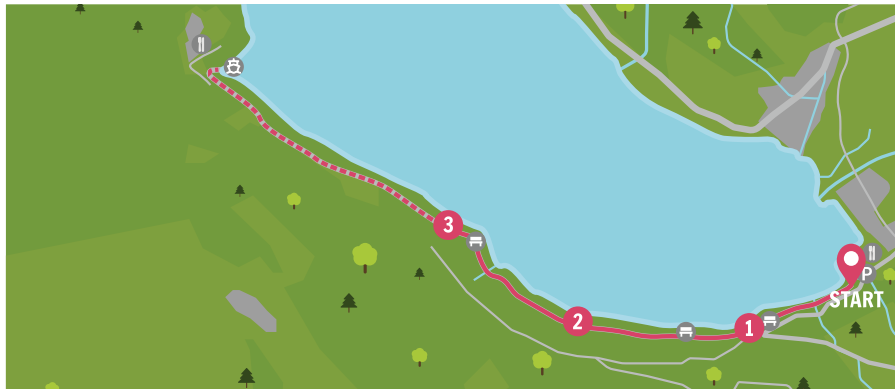


**GEHZEIT (HIN & RETOUR) UND ZEIT FÜR AKTIVITÄTEN**

🕒 2 H

**WEGSTRECKE (HIN & RETOUR)**

📏 6 KM



## KURZBESCHREIBUNG

Am naturbelassenen Südufer präsentiert sich der Millstättersee von seiner schönsten Seite. Ein breiter Weg führt entlang des Uferhangs auf und ab durch artenreiche Mischwälder. An zahlreichen Stellen gewährt die Wanderung Ausblick auf den See und die Nockberge.

**MOBILITÄT**

🚶 Geländegängiger  
🛒 Kinderwagen

**LEBENSRAUM**

Mischwald|See

**STRECKE**

Streckenwanderung

**STRECKENINFORMATION**

Steigung (max) 9 %

## WEG

Der Startpunkt der Wanderung befindet sich beim Parkplatz des Gemeindebads von Ferndorf in Döbriach. Nach wenigen Metern überqueren wir Richtung Westen gehend eine kleine Brücke. Wir bleiben während der gesamten Wanderung auf diesem Weg, der uns oberhalb des Ufers bergauf und bergab durch den Mischwald führt.

Entlang des Weges gibt es mehrere Bänke – an der ersten kommen wir nach ungefähr einem Kilometer vorbei. Nach etwa zwei Kilometern folgt ein Rastplatz mit Tisch. Zwischendurch bieten sich immer wieder schöne Ausblicke auf den See und die Berge. Der Weg führt weiter durch den Wald bis zu einem weiteren Rastplatz, der nach ungefähr drei Kilometern den Endpunkt unserer Wanderung darstellt.

Wer noch weiter wandern möchte, kann entlang des hier stärker bebauten Ufers noch ungefähr drei Kilometer bis zur Bootsanlegestelle der Fähre in Lagerhof gehen – von hier kann man mit dem Schiff zurück nach Döbriach fahren. (Bitte saisonalen Fahrplan beachten!). Nahe der Anlegestelle gibt es die Möglichkeit zur Einkehr in einen Gasthof.

## WOHLFÜHLEN

### AUSSICHT

Ja (immer wieder sehr schöne Aussicht auf den See und auf die Nockberge)

### EINKEHRMÖGLICHKEIT

Gasthaus/Buffer beim Strandbad am Beginn der Wanderung; Gasthäuser in Döbriach und in Lagerhof (Schiffsanlegestelle)

### INFRASTRUKTUR

- Parkplatz: am Startpunkt beim Seebad
- WC: Seebad (während des Badebetriebs)
- Sitzgelegenheiten: entlang des Weges regelmäßig kleine Bänke (meist ohne Lehne); zwei Rastplätze mit Tisch

### BESTE JAHRESZEIT

Frühling und Herbst

---

## BARRIEREN

### MOBILITÄT



Geländegängiger Kinderwagen

### BODENBESCHAFFENHEIT

Der Bodenbelag besteht aus festgedrücktem Schotter. An manchen Stellen gibt es lockeren Kies. Vereinzelt findet man Wurzeln und größere Steine am Weg.

### STEIGUNG

Durchschnittlich 4%; max.: > 6%

Der Weg führt abwechselnd auf und ab – es gibt mehrere kurze An- und Abstiege. Der optionale Weg zur Bootsanlegestelle in Lagerhof führt am Ende über eine relativ steile Wiese hinab.

### STUFEN AM WEG

keine Stufen am Weg

### SPALTEN

keine Spalten am Weg

### MEHRFACHNUTZUNG:

Der Weg wird auch von Radfahrern genutzt.

---

## ANREISE

### ÖFFENTLICHE ANREISE

Am Startpunkt der Wanderung gibt es keine Bus-Haltestelle. (Döbriach ist per Bus erreichbar.)

### PKW

Parkplätze finden sich beim Schwimmbad in Döbriach (kein Behindertenparkplatz vorhanden)

---

# AKTIVITÄTEN

## MILLSTÄTTERSEE: STATION 1 „MISCHWALD“



### ENTSPANNEN



### ERLEBEN

ACHTSAMKEIT  
WAHRNEHMUNG



10 MIN

JEDES ALTER

## ABBILD DER NATUR

Achtsames Betrachten

**LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH**

Betrachten Sie ein Naturphänomen, das Ihnen ins Auge fällt – etwa einen Baum, eine Blüte, ein Stück Erde oder eine Landschaft. Schließen Sie nun die Augen und lassen Sie ein inneres Abbild des Betrachteten entstehen. Es kann das Gesamtbild sein, einzelne Elemente oder Formen daraus oder Farbeindrücke. Nehmen Sie das wahr, was vor Ihrem inneren Auge erscheint. Öffnen Sie nun wieder für kurze Zeit die Augen, betrachten Sie weitere Details und fügen Sie sie bei geschlossenen Augen Ihrem inneren Bild hinzu. Wiederholen Sie den Abgleich zwischen dem inneren Bild und dem tatsächlichen Naturphänomen so oft Sie möchten. Achten Sie darauf, welche Einzelheiten Ihre Aufmerksamkeit anregen und wie sich die Wahrnehmung des Phänomens und vielleicht auch Ihre Reaktion auf das Bild verändern.

*Adaptiert nach Huppertz & Schataneck. Achtsamkeit in der Natur. Junfermann, 2015.*



## **ERLEBEN**

BEWEGUNG  
WAHRNEHMUNG



15 MIN

JEDES ALTER

## **GEMEINSAM ERLEBEN**

Natureindrücke miteinander teilen

**LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH**

Schau dich beim Gehen am Weg um: Was siehst du? Was hörst du? Was denkst du und was spürst du?

Rufe der Gruppe zu, was du siehst, hörst, spürst, ... Alle richten jetzt ihre Aufmerksamkeit auf das, was du gesagt hast – und versuchen es auch zu sehen, hören, spüren, denken ...

Hier ein paar Beispiele: Wolke, Baum, Blatt, Spalte, Klopfen, Fliege, Wind, Licht, Schatten, Atmung, Schritt, Gedanken ... und vieles mehr.

Jede Person kann mehrere Vorschläge machen. Es ist egal, wer wann und wie oft etwas sagt. Warte eine halbe Minute bis zu einer Minute, bevor du etwas Neues rufst, damit alle in Ruhe schauen, nachdenken, spüren usw. können.

*Adaptiert nach Huppertz & Schatanek. Achtsamkeit in der Natur. Junfermann, 2015.*



## **ERFAHREN**

LEBENSRAÜME  
PFLANZEN

## **GEMISCHTER WALD**

Im Übergangsbereich vom Laub- zum Nadelwald

### **LEBENSRAUM: WALD**

Die **Zusammensetzung** der Baumarten in den heimischen Wäldern wird zu einem großen Teil von der **Seehöhe** bestimmt. Je höher die Lage, umso kälter ist es, umso länger liegt Schnee und umso karger sind die Böden. Mit diesen Umwelteinflüssen kommt jede Baumart anders zurecht – jede hat ihre eigene ökologische Nische, in der sie am besten gedeiht.

Laubbäume sind mit ihren frostempfindlichen Blättern generell besser an warme Temperaturen und nährstoffreiche Böden angepasst. Sie dominieren in der Ebene und im Hügelland. Die häufigsten Waldbäume sind hier Eichen, Hainbuchen und Buchen.

Nadelbäume kommen mit ihren frostharten und langlebigen Blättern besser mit Kälte und Nährstoffarmut zurecht. Ihr bevorzugtes Verbreitungsgebiet sind die höher gelegenen Gebirgslandschaften. Hier dominiert die Fichte den Wald, häufig trifft man auch auf die Lärche, die an der Waldgrenze von der Zirbe abgelöst wird.

Der Millstätter See liegt mit einer Seehöhe von 588 Metern auf einer mittleren Höhenlage. Hier fühlen sich sowohl Laubbäume als auch Nadelbäume wohl – sie mischen sich untereinander, also spricht man von einem „Mischwald“.

Die **häufigste Baumart** in den Mischwäldern am Südufer des Millstätter Sees ist die Buche. Dazu kommen noch Tanne und Fichte. Die Tanne fühlt sich in den Mischwäldern der mittleren Lagen besonders wohl – hier hat sie ihren Verbreitungsschwerpunkt.

Gemeinsam bilden die drei Baumarten das Rückgrat für einen artenreichen Lebensraum, in dem neben Farnen und Kräutern auch zahlreiche Tiere vorkommen. Um diese Vielfalt zu bewahren, wurden die Wälder am Südhang des Millstätter Sees unter Schutz gestellt: Sie sind Teil von **Natura 2000**, einem europäischen Netzwerk von seltenen und artenreichen Lebensräumen.

## MILLSTÄTTERSEE: STATION 2 „SEE“



### **ERLEBEN**

KREATIV  
WAHRNEHMUNG



JEDES ALTER

### **TASTSPIEL**

Errätst du es?

**LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH**

Sammele beliebig viele Gegenstände aus der Natur – egal ob Steine, Nüsse, Äste, Blätter, Moos oder etwas anderes.

Zeige sie nicht den anderen Personen in deiner Gruppe. Sie müssen zuerst ihre Augen schließen. Dann gibst du ihnen immer einen Gegenstand in die Hand. Jetzt müssen sie mit geschlossenen Augen raten, was es ist.

Das Spiel wird schwieriger, wenn die Gegenstände alle nacheinander ertastet werden und alle erst zum Schluss sagen dürfen, was sie glauben ertastet zu haben.

*Quelle: Adaptiert nach Geißler & Rieger. Das große Ravensburger Natur-Spielebuch. Ravensburg, 2007.*



## ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT  
WAHRNEHMUNG



10 MIN

ERWACHSENE JUGENDLICHE

## UM DIE EIGENE ACHSE DREHEN

Die Umgebung bewusst wahrnehmen

**LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH**

Suchen Sie sich einen angenehmen Platz (Falls Sie die Übung als Gruppe machen, stellen Sie sich bitte im Kreis auf).

Schließen Sie die Augen. Achten Sie nun nur auf die Geräusche und Empfindungen auf der Haut (Gesicht, Arme, Hände). Verweilen Sie jetzt für ungefähr 60 Sekunden.

Nach einer Minute wenden Sie sich um 90 Grad im Uhrzeigersinn weiter. Achten Sie darauf: Was ändert sich? Eine Minute später drehen Sie sich wieder 90 Grad, dann noch einmal, und dann kehren Sie zur Ausgangsposition zurück.

Halten Sie die Augen noch eine Weile geschlossen. Dann öffnen Sie die Augen und wiederholen die Übung mit geöffneten Augen. Achten Sie darauf, was sich an Ihren Wahrnehmungen verändert.

*Quelle: Adaptiert nach Huppertz & Schataneck. Achtsamkeit in der Natur. Junfermann, 2015.*



## ERFAHREN

### LEBENSÄRUME

## DER MILLSTÄTTER SEE

Der größte Wasserkörper Österreichs

### LEBENSRAUM: SEE

Nahezu alle heimischen Seen gehen auf die Eiszeit zurück. Die wachsenden Eismassen der Gletscherzungen schoben das Erdreich vor sich her und schütteten es an anderer Stelle wieder auf. Als die Eiszeitgletscher schmolzen, blieben Becken und Dämme zurück, in denen sich das Wasser sammelte. Dies war die Geburtsstunde vieler Seen.

Die meisten Seen leben aber nicht lange. Mit geologischen Maßstäben gemessen, haben sie eine verhältnismäßig kurze Lebensdauer. Das Seewasser versickert mit der Zeit im Boden und vom Ufer her erobern Pflanzen die Wasserfläche. Nach rund 10.000 Jahren sind viele kleinere Seen wieder zugewachsen und verlandet.

Dem Millstätter See droht diese Gefahr nicht. Er ist 141 Meter tief und enthält über 1,2 Millionen Kubikmeter Wasser. Damit ist er **der wasserreichste See Österreichs**.

Der riesige Wasserkörper ist aus mehreren Schichten aufgebaut. Die unterste Schicht über dem Seegrund besteht aus 4°C kaltem Bodenwasser. Bei dieser Temperatur hat das Wasser seine höchste Dichte – es ist also schwerer als das wärmere Wasser der darüber liegenden Schicht. Aus diesem Grund mischen sich die beiden Schichten nur selten.

Zu einer Durchmischung kommt es bei vielen Seen im Frühjahr, wenn sich das Wasser in der Tiefe aufwärmt, an Dichte verliert und aufsteigt sowie im Herbst, wenn das Wasser an der Oberfläche wieder abkühlt, dichter und schwerer wird und nach unten sinkt. Beim Millstätter See ist das allerdings nur selten der Fall. Der See ist so tief, dass sich die untere Wasserschicht nie ausreichend erwärmt. Das kalte, schwere Bodenwasser bleibt am Seegrund liegen.

Naturbelassene Seen wie der Millstätter See sind **vielfältige Lebensräume mit einer artenreichen Tier- und Pflanzenwelt**. Auch für den Menschen hat der große Wasserkörper – neben seiner Schönheit – viele Vorteile: Nach starken Niederschlägen sammelt er das Regenwasser und verringert das Risiko von Hochwässern. Indem die offene Wasserfläche Wärme speichert und Wasser verdunstet, trägt der See zu einem ausgeglichenen Klima bei. Bei großer Hitze kühlt der See seine Umgebung, bei Kälte wärmt er.



## MILLSTÄTTERSEE: STATION 3 „NATURSCHAUPLATZ“



### **ENTSPANNEN**

ACHTSAMKEIT



10 MIN

ERWACHSENE

### **SO SEIN**

Eine Selbstreflexion

**LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH**

Suchen Sie sich ein Tier oder eine Pflanze und betrachten Sie das Lebewesen still für fünf Minuten:

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zuerst auf sein „So Sein“. Es leistet nichts, tut nichts, um Ihnen zu gefallen, kennt keine Zukunft oder Vergangenheit, macht sich keine Sorgen – es ist einfach.

Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre eigene Haltung dem Lebewesen gegenüber: Versuchen Sie es ebenso zu betrachten – ohne etwas zu erwarten, etwas zu wünschen, etwas daran zu bewerten, es still in seinem „So Sein“ wahrzunehmen.

Danach richten Sie fünf Minuten lang Ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst: Nehmen Sie wahr, dass Sie im Moment nichts leisten müssen, nichts tun müssen, um gut dazustehen oder um etwas zu erreichen. Nehmen Sie die Präsenz Ihres Körpers wahr, was Sie denken und fühlen. Betrachten Sie sich selbst in dieser Haltung. Lassen Sie Ihr „So Sein“ in den Vordergrund treten, bleiben Sie still, ohne Wunsch, ohne Erwartung, ohne Bewertung.



## ERLEBEN

KREATIV



10 MIN

## NATURDENKMAL

Schmuckstücke aus Wald und Wiese

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | BERG

Sucht gemeinsam schöne Blätter, Früchte, Blumen, Samen und anderes.

Eine Person stellt oder setzt sich auf den Boden und ihr schmückt sie mit den gesammelten Sachen zu einem Naturdenkmal. Versucht, so viele Naturmaterialien wie möglich auf der Person zu verteilen. Zum Schluss nehmt ihr die Materialien wieder ab und betrachtet, was ihr alles gesammelt habt.

Achtung: Bitte keine Pflanzen ausreißen, sondern die Naturmaterialien vom Boden aufsammeln!



## ERFAHREN

LEBENSÄUME  
TIERE



JEDES ALTER

## FEUERSALAMANDER

Der Regenmann im Laubmischwald

LEBENSRAUM: WALD

Der Feuersalamander gehört zu den Amphibien. Er kann sowohl im **Wasser als auch an Land** leben. Ein Wasserbewohner ist er nur im Larvenstadium. Sobald die körperliche Entwicklung abgeschlossen ist, lebt er im Wald. Sein bevorzugter Lebensraum sind Laubmischwälder, wie man sie auch am Millstätter

See findet. Als Amphibium schätzt er Orte mit hoher Feuchtigkeit im Boden und in der Luft. Er lebt versteckt in Höhlen, unter Steinen und Wurzeln. Dort ernährt er sich von Asseln, Käfern, Schnecken und anderem Kleingetier. Aktiv ist er vor allem in der Nacht. Nur wenn es regnet und Boden und Luft besonders feucht sind, kommt er auch unter Tag ins Freie. Aus diesem Grund wird der Feuersalamander auch „**Regenmandl**“ genannt.

Wenn ein Feuersalamander Junge bekommt – meistens im Herbst oder im Frühjahr – sucht das Weibchen zum Laichen kleine Bäche und Tümpel auf. Größere Gewässer wie der Millstätter See sind keine geeigneten Laichgewässer. Für ihre Entwicklung brauchen Feuersalamander quellnahe Gewässer mit einem hohen Sauerstoffgehalt und Temperaturen um die 8°C.

Die Jungtiere kommen als Larven mit Kiemen zur Welt, mit denen sie unter Wasser atmen können. Während der nächsten drei bis sechs Monate bleiben sie im Wasser und fressen Wasserinsekten. Sobald ihre Entwicklung abgeschlossen ist und sie ihre Kiemen verloren haben, gehen die fünf bis sieben Zentimeter großen Jungtiere an Land. Sie wachsen dann noch weiter, bis sie ungefähr 20 Zentimeter groß sind.

Den Winter verbringen die Feuersalamander in Höhlen, Felsspalten oder unter Baumstümpfen. Sie halten die meiste Zeit Winterruhe. Ab und zu trifft man die schwarz-gelb gefleckten Waldbewohner aber auch während der kalten Jahreszeit im Freien.