

Neue Wegeführung zum Schutz der Tier- und Pflanzenwelt

Im Naturschutzgebiet Weiherwiesen leben Tier- und Pflanzenarten, die es ansonsten in Baden-Württemberg kaum mehr gibt. Viele von ihnen stehen auf den Roten Listen gefährdeter oder vom Aussterben bedrohter Tier- und Pflanzenarten Baden-Württembergs.

ESSINGEN. Wer häufig im Naturschutzgebiet Weiherwiesen bei Essingen-Tauchenweiler unterwegs ist, dem werden Veränderungen aufgefallen sein. Mit der Installation einer Leitschnur nördlich des großen Weihers und neuen Beschilderungen haben das Regierungspräsidium Stuttgart, die Gemeinde Essingen und der Schwäbische Heimatbund die Besucherlenkung in dem Schutzgebiet an das gestiegene Besucheraufkommen angepasst. „Die besonders sensiblen Feuchtlebensräume sind in den letzten Jahren durch die hohen Besucherzahlen zunehmend bedroht worden“, erläutert Regierungspräsident Wolfgang Reimer. „Die neue Wegeführung dient dem Schutz seltener Tier- und Pflanzenarten. Dabei bleibt die Natur jedoch weiterhin erlebbar, denn Naturschutz und Naturerlebnis schließen sich nicht aus“, so Reimer.

Die Weiherwiesen sind in der Landschaft der Schwäbischen Alb und auch für den gesamten Regierungsbezirk etwas ganz Besonderes, weshalb das rund 28

Hektar große Gebiet bereits im Jahr 1978 als Naturschutzgebiet ausgewiesen wurde. Es beherbergt in seinen Stillgewässern und den angrenzenden Röhricht- und Wiesen eine Vielzahl gefährdeter Tier- und Pflanzenarten. Arten, wie der Zwergtaucher, die Arnika oder auch die Trollblume finden hier eine der letzten Zufluchtsstätten. Lange Zeit galt das einzigartige Feuchtgebiet auf dem Albuch als Geheimtipp und wurde überwiegend von Ortskundigen besucht. Doch die Besucherzahlen sind stetig gestiegen. An schönen Sommertagen sind nicht nur am Wochenende mehrere Hundert Besucherinnen und Besucher zu beobachten. Leider kommt es dabei immer häufiger vor, dass die Wege trotz Verbot verlassen oder die Wiesenflächen für Picknick, Spiele und zum Lagern genutzt werden. Hunde baden in den Gewässern oder toben sich auf den Freiflächen aus und schrecken dabei Wasservögel und andere Wildtiere im Schutzgebiet auf. Dadurch werden Tier- und Pflanzenarten,

die in Baden-Württemberg in ihrem Bestand bedroht sind, vertrieben oder deren Standorte zerstört.

Die trittempfindlichen Wiesenpflanzen und die in den Weiherwiesen lebenden, teilweise sehr störungsempfindlichen Tiere müssen geschützt werden – darin sind sich der Schwäbische Heimatbund, die Gemeinde Essingen und das Regierungspräsidium Stuttgart einig. Mit Unterstützung des Landschaftserhaltungsverbands Ostalbkreis erfolgte die erste Besucherlenkung mit der Ausweisung des Weiherwiesen-Wanderwegs für die Remstal Gartenschau. Mit der inzwischen eingerichteten neuen Wegeführung nördlich des großen Weihers steht den Besucherinnen und Besuchern des Schutzgebietes nun eine offizielle Querung des Naturschutzgebietes von Tauchenweiler nach Lauterburg zur Verfügung.

„Wir möchten die Besucherinnen und Besucher nicht aussperren! Im Gegenteil: Nur was man kennt, ist man bereit zu

schützen. Und daher wollen wir das Erlebnis unserer heimischen Natur in den Weiherwiesen der Bevölkerung möglich machen“, erläutert der Essinger Bürgermeister Wolfgang Hofer.

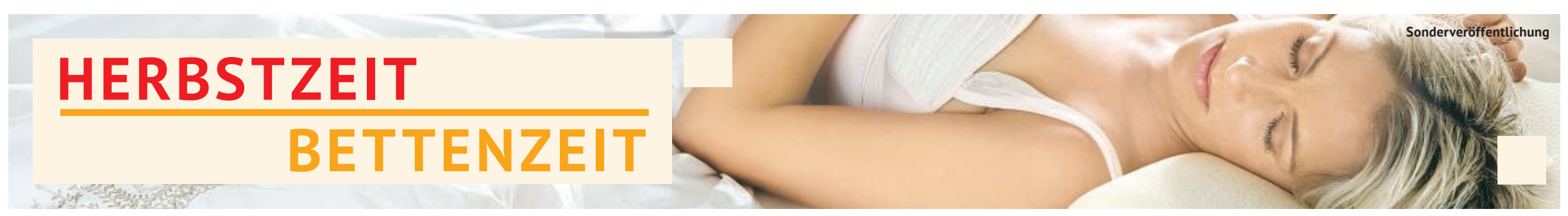
Naturerlebnis ist auch dem Schwäbischen Heimatbund ein Anliegen, der seit 1960 einen Großteil der Flächen des Schutzgebietes für den Naturschutz erwerben konnte. „Das Erleben darf nicht auf Kosten der Natur gehen, für die das Naturschutzgebiet ausgewiesen wurde. Mit der neuen Besucherlenkung ist ein Kompromiss für alle gelungen: große Ruhezeiten für die Tiere und Pflanzen der Weiherwiesen und Wege mit Ausblick auf dieses Kleinod für die interessierte Bevölkerung“, stellt Josef Kreuzberger, Vorsitzender des Schwäbischen Heimatbundes, fest.

Doch keine noch so gute Besucherlenkung kann die heimische Tier- und Pflanzenwelt erfolgreich schützen, wenn die Unterstützung und die Akzeptanz in der Bevölkerung fehlen. Daher sind alle Natur-

freundinnen und Naturfreunde aufgerufen, auf den ausgewiesenen Wegen zu bleiben, ihren Hund an die Leine zu nehmen und das Fahrrad außerhalb des Gebietes stehen zu lassen. (rps)

Für Besucherinnen und Besucher

Hinweis: Am einfachsten erreicht man die Weiherwiesen vom Wanderparkplatz Tauchenweiler oberhalb von Essingen. Im Naturschutzgebiet informiert das Regierungspräsidium Besucherinnen und Besucher anhand von Schautafeln über die Weiher und ihre Geschichte, Nasswiesen, die Pflanzen- und Tierwelt, Bach, Doline und Trockental. Das Regierungspräsidium weist darauf hin, dass es im Naturschutzgebiet verboten ist, die Wege zu verlassen, Pflanzen zu pflücken, wildlebende Tiere, zum Beispiel durch freilaufende Hunde, zu stören, zu baden, mit Fahrzeugen – auch mit Fahrrädern – zu fahren, zu zelten oder zu lagern.



HERBSTZEIT BETTENZEIT

Praktischer Tageslichtwecker

Ein sanfter Start in den Tag, damit es nicht zu plötzlich losgeht.

Nach dem erholsamen Schlaf der Nacht, möchte man ebenso entspannt in den Tag starten. Besonders in den dunklen Monaten des Jahres gestaltet sich das Aufstehen oft schwierig, da der menschliche Körper darauf programmiert ist, aufzuwachen, wenn die Sonne scheint und zu schlafen, wenn es dunkel ist. Aufgrund der meist frühen Arbeitszeiten muss oftmals mit elektronischen Hilfsmitteln nachgeholfen werden.

Damit einen das laute Klingeln des Weckers nicht unsanft aus seinen Träumen reißt, bietet sich der Umstieg auf einen Tageslichtwecker an. Anstatt von schrillen Tönen geweckt zu werden, simuliert der Wecker den Sonnenaufgang und signalisiert dem Körper damit, dass es Zeit zum Aufstehen wird und der Morgen angebrochen ist. Wie bei einem echten Sonnenaufgang steigert sich die Inten-



Die Intervallzeit beträgt bis zu 30 Minuten. Foto: lzs

sität des Lichts in kleinen Schritten, die Dauer kann dabei individuell eingestellt werden. Bei den meisten Weckern beträgt die Zeit im Durchschnitt 30 Minuten. Um das Gefühl noch realer werden zu lassen, können zusätzlich Naturgeräu-

sche, wie beispielsweise ein fröhliches Vogelgezwitscher oder friedliches Meeresrauschen, eingestellt werden. Wer lieber mit etwas Musik in den Tag startet, kann auch seinen Lieblingssong als Weckton auswählen. Einige Lichtwecker verfügen ebenfalls über eine Einschlaf-funktion. Abends wird dann warmes Licht ausgestrahlt und während die Helligkeit abnimmt, wird der Körper langsam müde und gleitet sanft in den Schlaf über. (lzs)



Möbelwerkstätte Haas in Horn: Der Besuch der Bettenausstellung ist täglich nach Vereinbarung möglich. Gerne auch abends und samstags. Schau-Wochenende mit offener Werkstatt am 16./17. Oktober. Foto: pm



GD-Krauss: Der Spezialist für Betten, Matratzen, Decken, Kissen, Schlafzubehör und ansprechende Wohnaccessoires in der Ledergasse in Schwäbisch Gmünd. Foto: smm

Matratze schützen

Ein billiger Bezug ist nicht immer die beste Wahl.

Essenziell für einen erholsamen und gesunden Schlaf ist die Wahl der richtigen Matratze. Ob hart oder weich hängt von den eigenen Bedürfnissen ab und sollte vorab im Fachhandel getestet werden. Damit die Matratze auch lange hält und vor jeglichen Verschmutzungen geschützt ist, bieten viele Hersteller verschiedene Produkte an, um die Matratze zu schüt-



Lüften ist wichtig. Foto: lzs

zen. Diese werden, je nach Bedarf, unter das Bettlaken direkt auf die Liegefläche gespannt oder darunter auf den Lattenrost gelegt. Matratzenschonbezüge bieten sogar einen Rundumschutz, da sie die Matratze komplett umhüllen. Das verhindert nicht nur Beschädigungen durch beispielsweise Kaffee- oder Rotweinflecken, sondern hilft dabei, die Reibung zwischen Bettgestell und Matratze zu vermeiden. Wasserdichte Matratzenauflagen sind aufgrund ihres Nässe-schutzes eine gute Wahl für Familien mit Kleinkindern, um das Eindringen von Feuchtigkeit in das Polster zu verhindern. Sollten die Schonbezüge doch einmal beschmutzt werden, sind sie leicht in der Waschmaschine zu reinigen. Doch nicht jede Auflage eignet sich für jedes Bett, da diese sich negativ auf das Bettklima auswirken kann. Oft bieten billige Bezüge keinen optimalen Klimaausgleich an, so dass keine ausreichende Entlüftung stattfindet. Dies sollte beim Kauf beachtet werden, denn sonst kann schnell die Schlafqualität darunter leiden. (lzs)



Matratzenschonbezüge bieten sogar einen Rundumschutz, da sie die Matratze komplett umhüllen. Foto: lzs

Tee zum Einschlafen

Kräuter mit beruhigender Wirkung.

Ein traditionelles und natürliches Hausmittel ist der Griff zu einer abendlichen Tasse Tee. Viele Teesorten haben eine beruhigende Wirkung und fördern den Schlaf. Ein Klassiker unter den Einschlaftees ist der Kamillentee. Er hilft nicht nur bei Erkältungen und Magen-Darm-Erkrankungen, sondern

lindert Angstzustände und hat ebenfalls eine beruhigende Wirkung auf Nerven und Geist. Doch auch andere Tees fördern die Schlafqualität und tun bei innerer Unruhe gut. Kräutertees mit Lavendel, Baldrian und Zitronenmelisse lösen Anspannungen und lassen den Körper zur Ruhe kommen. Die Passionsblume, eine aus Südamerika stammende Kletterpflanze, lindert Schlafstörungen und Krämpfe. Alle Kräuter können auch in Verbindung miteinander getrunken werden. Welcher Tee am besten geeignet ist, die eigenen Schlafprobleme zu lösen, muss jeder selbst ausprobieren. Bei der Wahl sollte jedoch auf schwarzen, grünen und Mate-Tee verzichtet werden. Diese Sorten haben nämlich den gegenteiligen Effekt und wirken besonders anregend. (lzs)



Ein traditionelles und natürliches Hausmittel ist der Griff zu einer abendlichen Tasse Tee. Viele Sorten fördern nachts den Schlaf. Foto: lzs

Schau-Wochenende
Am 16./17. Oktober 9.00 – 17.00 Uhr

- Wohnmöbel
- Schlaf- und Badmöbel
- Zirbenmöbel
- Naturbettssysteme

150,- € Rabatt*
vom 16. – 31. 10. 2021

* beim Kauf eines Relax-Bettensystems mit Matratze und Auflage. Am Sonntag keine Beratung – kein Verkauf.

HAAS
MÖBELWERKSTÄTTE
INDIVIDUELLER INNENAUSBAU

Hinterer Gasse 11 · 73571 Göggingen-Horn · Tel. 07175 / 8774 www.haas-moebelwerkstaette.de

27.09. – 09.10.2021

GROSSER JUBILÄUMS-VERKAUF

175 JAHRE
GDKRAUSS
BETTEN · WÄSCHE · WOHLGEBÜHL

www.gd-krauss.de

AA 07361 / 69031 · Stuttgarter Str. 1–3 · 73430 Aalen
GD 07171 / 5333 · Ledergasse 7 · 73525 Schwäb. Gmünd