



KlimaErlebensWert 7: die 100 m² - Lunge durchlüften

Atmen ist wie die Mehrzahl der Reaktionen im Körper unbewusst und lebensnotwendig. Im Gegensatz zu anderen Abläufen kann man sich das Luftholen jedoch bewusst machen und beeinflussen. Bereits in der Antike nutzte man bewusstes Atmen zu therapeutischen Zwecken. Zugrunde liegen die Annahmen, dass Wechselwirkungen zwischen der Atembewegung und vielen Körperorganen und -funktionen bestehen. Als Ergebnis wird eine heilsame Wirkung auf körperliche und psychische Verspannungen erlebt. Zur Entspannung suchen Sie sich doch einmal einen ruhigen Platz, schließen die Augen und atmen bewusst tief durch.

Immer auf dem richtigen Weg:
Die KlimaErlebnisWege können
auch als GPS-Routen im App
Store oder auf der folgenden
Website heruntergeladen werden:
www.interaktive-erlebnispfade.de



Naturpark Teutoburger Wald Eggegebirge

Naturpark Teutoburger Wald / Eggegebirge
Grotenburg 52 · 32760 Detmold
www.naturpark-teutoburgerwald.de

Dezember 2017
Text: Sarah Wagner
Fotos: Bildarchiv Naturpark/G. Sachse
Layout | Gestaltung: G3 Werbung, Almut Gröning

FSC-Logo



Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



KLIMA *erleben*

Lippsspringer Wald – über Klima
und Gesundheit



Naturpark
Teutoburger Wald
Eggegebirge

www.naturpark-teutoburgerwald.de

KlimaErlebnisWandern: Lippspringer Wald

Entlang der insgesamt fünf KlimaErlebnisWege des Naturparks finden sich jeweils verschiedene Standorte, an denen klimatische Phänomene erkannt und erlebt werden können. Drei dieser sogenannten ‚ErlebensWerte‘ werden hier vorgestellt, alle anderen Punkte sowie weiterführende Informationen rund um das Klima finden sich in der Broschüre ‚KlimaErlebnisWandern‘ des Naturparks.



KlimaErlebensWert 4: Steigungsregen

Die Mittelgebirgszüge des Teutoburger Waldes und des Eggegebirges erstrecken sich von Ibbenbüren bis Marsberg. Der Wind, welcher aus Nordwest kommt, bringt feuchte Luftmassen vom Atlantik mit. Diese regnen sich am Rand des Gebirges ab, dieses Phänomen nennt man „Steigungsregen“. Der Niederschlag hier ist gleichmäßig über das Jahr verteilt und beträgt etwa um die 1.170 mm. Auch wenn man meint, hier regne es ständig: im Rothaargebirge und Westerwald gibt es im Jahresverlauf noch mehr Niederschlag.

An diesem Punkt des Wanderweges finden Sie eine Glocke, die Sie läuten dürfen, falls es nicht regnet. Denn durch den vielen Regen hat sich ein Sprichwort eingebürgert: „In



Paderborn regnet es oder die Glocken läuten.“ Mehr Regen in der Zukunft? Ja, auch wenn die Prognosen noch sehr unsicher sind. So könnten bis Mitte des 21. Jahrhunderts 4,4% mehr Niederschlag im Naturpark fallen. Dieser verschiebt sich zudem vom Sommer in den immer wärmer werdenden Winter. Folglich werden die Sommer trockener und die Winter und Frühjahre nasser.

KlimaErlebensWert 6: Frischluf-Lieferant Wald

Wenn Sie von der Freifläche in den Wald gehen, ändert sich die Temperatur spürbar. Im Waldesinneren herrscht ein komplett eigenes Klima. Das Laubdach dämpft Temperatur und Luftfeuchte, sowie Sonneneinstrahlung stark ab. So werden tagsüber vergleichsweise niedrige Temperaturen und hohe Luftfeuchten erreicht, nachts bleibt die Restwärme des Tages wegen der Isolierung gut erhalten. Der Wald leistet auch einen sehr wichtigen Beitrag zur Lufthygiene: er filtert und bindet Schadstoffe und Rußpar-

tikel aus der Luft. Die Waldluft ist dadurch über 200-mal weniger mit jenen Partikeln belastet als Stadtluft. Das Stadtklima hingegen ist geprägt vom Einfluss des Menschen. Im Jahresdurchschnitt sind die Temperaturen hier um 1 bis 2 Grad höher als in der umgebenden Landschaft. Die Abkühlung nachts wird durch die gute Wärmespeicherung der Straßen und Gebäude verhindert.

