

Wandertipps. Redaktion: Alexander Mayr-Harting

Keine Angst vor Höhenangst

FUNDIERTES HINTERGRUNDWISSEN zu den Ursachen von Höhenangst liefert der Ratgeber „Berggenuss statt Höhenangst“. Egal ob im Gebirge, auf der Piste oder in der Stadt.

Eine gesunde Portion Angst ist gut. Sie schützt vor unüberlegtem Handeln und kann sogar das eigene Leben retten. Angst wird aber spätestens dann zum Problem, wenn sie sich nicht mehr steuern lässt und die Lebensfreude leidet.

In den Bergen kann die extreme Ausprägung von Höhenangst – die ganz normale Angst vor dem Fallen – den Wanderer nachhaltig vermiesen. Viele leiden darunter, aber wenige haben den Mut, ihre Blockaden offen anzusprechen. Spätestens bei schmalen Stegen und Graten, auf Berggipfeln, Steilhängen oder auf Schot-

terfeldern werden zitterige Beine, hohe Pulsfrequenz und Schweißausbrüche zum lästigen Beweis der Höhenangst. Doch nicht verzagen – mit ein wenig Übung lassen sich diese Überreaktionen unter Kontrolle bringen. „Es geht nicht darum, seine Angst zu bekämpfen, sondern mit Nervosität und Angst anders umzugehen“, bringt Petra Müssig in ihrem lesenswerten Ratgeber „Berggenuss statt Höhenangst“ die Sache auf den Punkt.

Die Erscheinungsbilder der Höhenangst sind vielfältig. Es macht einen Unterschied, ob man von einem Gipfelkruz in die Tiefe blickt, ein Schneefeld quert,

in einer seilgesicherten Felspassage hängt, oder der Wanderweg über eine tosende Schlucht samt Hängebrücke führt. Zur Bewältigung jeder möglichen Berg-Situation gibt's Tricks zur Überwindung mentaler Blockaden. Das beginnt bereits der richtigen Atem- und Gehtechnik. Auch das Trainieren der positiven Einstellung wirkt Wunder. Situationen für Mountainbiker, Schifahrer und Snowboarder werden ebenso abgehandelt. Sogar ängstliche Stadtbewohner finden Anregungen im Umgang mit Brücken, Kirchtürmen und Leitern. ┘



BUCHTIPP

„Berggenuss statt Höhenangst“,

Petra Müssig, 2011 Pietsch Verlag,

127 Seiten, Farbfotos,

ISBN 978-3-613-50671-8, 15,40 Euro

Erhältlich im guten Buchhandel bzw. unter

www.tyrolia.at oder www.pietsch-verlag.de



Urbanes Blütenmeer

DIE ÖSTERREICHISCHEN BUNDESGÄRTEN haben die Saison 2012 eröffnet. Tausende alpine Pflanzen und ein reichhaltiges Veranstaltungsprogramm erwarten den frühlingssüchtigen Besucher.

Alpenflora inmitten in der Großstadt. Wer voller Ungeduld die Entfaltung der heurigen Frühjahrs-Blütenpracht herbeisehnt, in den Bergen zur großen Enttäuschung aber noch immer auf Schneemassen trifft, kann sich bis zum 5. August im Alpengarten des Belvederegartens inspirieren lassen. Neben tausenden alpinen Pflanzen sind auch dutzende Exemplare von Bonsai-Pflanzen zu bestaunen. Einst stand im ältesten Alpengarten Europas die Sammlung von Alpen- und Gebirgspflanzen

aus Österreich, später aus aller Welt im Fokus. Heute ist die Erhaltung der genetischen Vielfalt der gefährdeten Flora des Alpenraums oberstes Ziel. Teil dieser unverzichtbaren Tätigkeit ist ein internationales Samentauschprogramm mit etwa 400 botanischen Gärten und Institutionen, an dem die Österreichischen Bundesgärten beteiligt sind.

TOLLES JAHRESPROGRAMM 2012.

Insgesamt sieben Gartendenkmale in Wien und Innsbruck sowie zahlreiche botanische Sammlungen werden von



Belvederegarten.

den Bundesgärten betreut. Das heurige Programm ist wieder so reichhaltig wie die zu bestaunende Artenvielfalt. Das Schöne daran: Jeder Besucher ist eingeladen, sich vor Ort dank Führungen, Workshops und Veranstaltungen ein

Bild von der Arbeit zu machen. Sogar Rosen- und Baumpatenschaften werden angeboten. Einige der beliebten Jahresprogramme sind noch zu haben. Sie sind vor allem im Palmenhaus und im Alpengarten kostenlos erhältlich. ┘

ALPENGARTEN IM BELVEDEREGARTEN.

Saison 2012: 23. März – 5. August

Öffnungszeiten: tägl. 10:00 – 18:00 Uhr;
Kassaschluss: 17:30 Uhr

Zugänge: 1030; Landstraßer Gürtel 3,
Rennweg 6 und Prinz Eugen-Straße 27;
bei Schlechtwetter bleibt der Alpengarten
geschlossen.

Führungen: Infos & Anmeldungen von 7:00
bis 15:00 Uhr; für Gruppen von 10 bis 30
Personen. Anmeldung erforderlich; Dauer
der Führungen: ca. 1 Stunde

Überzählige Pflanzen werden an der Kassa
gegen Kostenersatz abgegeben.

Info & Kontakt: Direktionssekretariat der
Österreichischen Bundesgärten,
T: 01/877 50 87-0 oder 0664/819 83 12
alpengarten@bundesgaerten.at
www.bundesgaerten.at

Promotion

ÖSTERREICH SUCHT DEN SCHMUNZELHASEN! Wo hat sich nur der Milka Schmunzelhase versteckt?

Groß und Klein sind aufgerufen, ihn in Einkaufszentren in ganz Österreich zu suchen.

Wurde er erst einmal gefunden, wartet der Milka Schmunzelhase auf der Osterwiese mit lustigen Spielen und zahlreichen Gewinnspielmöglichkeiten auf große und kleine Osterfans. Am und um den Milka Osterstand hat der Milka Schmunzelhase Buchstaben versteckt, die gemeinsam ein Lösungswort ergeben. Wer dieses findet, hat die Chance, eines von drei iPads 2, fünf beliebten Milka Liegestühlen oder elf Schokopaketen zu gewinnen. Beim Wurfspiel „Hilf dem Schmunzelhasen“ ist besonderes Geschick gefragt und wird mit süßen Überraschungen belohnt. Weitere tolle Preise warten beim Milka Glücksrad. Damit aber auch garantiert keiner leer ausgeht, verteilt der Schmunzelhase höchstpersönlich lustige Milka Hasenmasken und köstliche Schokolade. Ob als netter Ostergruß für die Lieben oder als Erinnerung an eine erfolgreiche Suche, bei der Milka Fotostation können sich die Besucher gemeinsam mit dem Milka Schmunzelhasen fotografieren lassen.

ÖSTERREICH SUCHT DEN SCHMUNZELHASEN UND DU SUCHST MIT:

Freitag, 6.4.2012:

Wien | Mariahilferstraße | 9–18 Uhr

Wels | SC Wels | 9–20 Uhr

Samstag, 7.4.2012:

Wien | Donauzentrum | 9–18 Uhr

Bregenz | Garten Kultur Messe | 10–18 Uhr

Weitere Informationen zur Schmunzelhasen-Tour sowie den Milka Osterneuheiten unter www.milka.at



Gewinne eines von fünf köstlichen Osterpaketen von Milka!

Beantworte dazu nur eine Frage:
Wen sucht ganz Österreich in den Einkaufszentren?

- A) den Milka Schmunzelhasen
- B) den Hoppelhasen
- C) den Angsthasen

Sende die richtige Antwort an:
gewinnspiel@wienerzeitung.at
bzw. an Wiener Zeitung,
Wiedner Gürtel 10, 1040 Wien,
Kennwort: Milka-Ostergewinnspiel

Einsendeschluss ist der 16.4.2012. Mindestalter für eine Teilnahme ist 18 Jahre. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Barablöse ist nicht möglich. Der Kauf der „Wiener Zeitung“ ist nicht Bedingung. Teilnehmer sind mit der Speicherung ihrer Daten in elektronischer Form durch die Wiener Zeitungs-Gruppe einverstanden.

Es erfolgt keine Weitergabe der Daten an Dritte. Voraussetzung für die Teilnahme ist die vollständige Angabe von Namen, Postanschrift, Telefonnummer und E-Mail Adresse.

