



REGIONALER
NATURPARK



Landschaftsmedizin – die Gesundheitsregion Jurapark Aargau

Entdecken Sie die grüne Schatzkammer.



Landschaft macht gesund – das Projekt Landschaftsmedizin

Obwohl der Lebensstandard bei uns so hoch ist wie nie zuvor, nehmen lebensstilbedingte körperliche Störungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-erkrankungen sowie psychische und psychosomatische Störungen wie Burnout massiv zu. Ursachen dafür sind Bewegungsmangel und Fehlernährung, ebenso wie die Entwurzelung der Menschen als Folge des gesellschaftlichen Wandels und der Hektik des Alltags. Eine aktuelle Studie der Universität Bern zeigt auf, dass intakte Landschaften einen hohen Stellenwert für das körperliche und psychische Wohlergehen haben können.

Zusammen mit Rehabilitationskliniken am Rand des Parkgebiets und weiteren Akteuren im Gesundheitsbereich entwickelt der Jurapark Aargau daher seit 2009 erfolgreich Therapien, Präventions- und Bildungsangebote, welche die wunderschöne Landschaft des Aargauer Juras bewusst miteinbeziehen. Aktuell bestehen therapeutische Angebote für Patienten mit chronischen Schmerzen, mit psychosomatischen und mit psychischen Störungen. In Ergänzung dazu unterstützte der Jurapark Aargau den Aufbau von Arznei- und Wildpflanzengärten und Walking Trails sowie Anlässe im Bereich der Gesundheitsbildung. Zusammen mit der Klinik Schützen schuf der Jurapark Aargau den «Evolutionspfad» in Zeiningen.

Das Projekt wird im Rahmen der «Neuen Regionalpolitik» von Bund und Kanton Aargau unterstützt.

INHALT	3
THERAPIE	4
PRÄVENTION	9
GESUNDHEITSWISSEN	14
PARTNERKLINIKEN	19
TOURISMUSORGANISATIONEN	22



Pfrunder Wildfarm

Eingebettet in eine dynamische Obstgartenlandschaft liegt die Pfrunder-Wildfarm am Westhang des Laubberges in der Gemeinde Gansingen im Jurapark Aargau. Artenreiche Naturwiesen und Weiden mit vielen Hochstammobstbäumen prägen hier den Landschaftscharakter. Der Feldobstgarten bietet einen wertvollen Lebensraum für Kleintiere, Insekten und Vögel.

Daneben sind Damhirsche seit über zehn Jahren Hauptbetriebszweig. Auf zehn Hektaren weiden rund 80 Tiere. Die nachhaltige Tierhaltung erzeugt ein gesundes, fettarmes und energiereiches Fleisch. Zartes Filet, saftige Schnitzel oder reichhaltige Würste können Sie direkt im Hofladen der Pfrunder Wildfarm beziehen.

Mit der «RehaClinic Bad Zurzach» pflegt die Wildfarm eine gute Zusammenarbeit im Rahmen des Jurapark-Projekts «Landschaftsmedizin». Die «RehaClinic» führt im «Zurzacher Interdisziplinären Schmerzprogramm (ZISP)» regelmässig Gruppentherapien für Patienten mit chronischen Schmerzen auf der Pfrunder-Wildfarm durch. In der idyllischen Natur am Laubberg trainieren Patienten die neu erlernten Strategien zur Schmerzbewältigung aus dem ganzheitlich aufgebauten Therapieprogramm.





Pfrunder Wildfarm

Carmen und Peter Pfrunder
Rindelhof 230, CH-5272 Gansingen
+41 (0) 62 875 13 83
p.pfrunder@bluewin.ch
www.pfrunder-wildfarm.ch

Naturwerkstatt Eriwis

Die Naturwerkstatt Eriwis ist eine versteckte Naturoase in der ehemaligen Opalinus-Tongrube in Schinznach-Dorf. Sie bildet einen erlebnisreichen Freiraum für sinnliches Wahrnehmen, kreatives Lernen und Gestalten mit Naturmaterialien. Im Sinne einer nachhaltigen Umweltbildung und einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung entwickelt der Verein Naturwerkstatt Eriwis verschiedene Angebote für Kinder und Jugendliche, Schulen und Firmen.

Eine erlebnisorientierte Naturpädagogik, basierend auf dem Prinzip «Kopf, Herz und Hand» von Pestalozzi, lässt die Teilnehmenden Natur und Landschaft vertieft erfahren und Zusammenhänge erkennen. Verantwortungsvolles, nachhaltiges Handeln wird gefördert. Die Aktivitäten tragen gleichzeitig dazu bei, dass in der Eriwis naturnahe Lebensräume erhalten und ihre Vielfalt weiter entwickelt werden.

Die ein- bis mehrtägigen Angebote finden in folgenden Themenbereichen statt:

- Umweltbildung
- Natur – Gestaltung – Handwerk
- Landschaftsmedizin
- Landschaftspflege und -gestaltung

Das Kurszentrum hat beheizbare Räume, sanitäre Einrichtungen, eine moderne Küche und einen grossen Kursraum mit zeitgemässer Kursinfrastruktur wie Beamer, Flipchart, Kopierer, Laptop und Mikroskope.

Partner der Naturwerkstatt sind neben dem Jurapark Aargau das Naturama Aargau, Abt. Landschaft und Gewässer Kanton Aargau, Hochschule für Technik Rapperswil HSR, Credit Suisse CS, Fonds Landschaft Schweiz FLS, Stiftung Landschaftsschutz Schweiz SL, Heilpädagogische Schule Windisch HPS und Psychiatrische Klinik Königsfelden.

**Verein Naturwerkstatt Eriwis**

Victor Condrau

Staufbergstrasse 11A, CH-5702 Niederlenz

+41 (0) 62 892 11 77

info@naturwerkstatt.org

www.naturwerkstatt.org





Buechmatthof Wegenstetten

An einem Südhang nahe der Verbindungsstrasse zwischen Wegenstetten und Hemmiken liegt der Bauernhof von Salome und Daniel Schreiber. Der Betrieb ist auf Milchwirtschaft ausgerichtet. Die vorhandene Naturvielfalt bewog die Familie Schreiber dazu, auch am kantonalen Programm «Bewirtschaftungsverträge Naturnahe Landwirtschaft» teilzunehmen, um etwas zur ökologischen Aufwertung und Vernetzung der Landschaft beizutragen.

Im Rahmen des Jurapark-Projekts «Landschaftsmedizin» hat die Familie Schreiber begonnen, eine Partnerschaft mit der Klinik Schützen Rheinfelden aufzubauen. Ihr Bauernhof dient Patienten mit Burnout oder Depressionen als Erlebnisort in der Landschaft. Auf eindrückliche Weise führen Schreibers die Teilnehmenden in die komplexe Welt der Kreisläufe und Zusammenhänge im «Kosmos Bauernhof» ein. Die auf der Weide grasenden Kühe verwerten das für den Menschen nicht verdauliche Gras zu hochwertiger Milch. Gleichzeitig liefert das Vieh mit dem ausgeschiedenen Mist wertvollen Dünger, der wiederum das Wachstum der Pflanzen ankurbelt. Die Hochstamm-Bäume und Hecken auf dem Hof dienen einer Vielzahl von grossen und kleinen Tieren als Lebensgrundlage. Diese bedanken sich für das Gastrecht auf Holz, Rinde, Früchten und Blättern, indem sie als Nützlinge die Schädlinge in den Kulturen des Bauern in Schach halten.

Familie Schreiber versteht es, den Patienten die Zusammenhänge zwischen einer gesunden Ernährung, leckeren frischen Produkten, einer intakten Umwelt und geschlossenen Kreisläufen einfach und eingängig aufzuzeigen.

Buechmatthof Wegenstetten

Daniel Schreiber

Buechmatthof 348, CH-4317 Wegenstetten

+41 (0) 61 871 04 57

schreiber@buechmatt.ch



Nordic Walking – Sport und Erholung im Jurapark

Im grössten Freiraum zwischen Zürich und Basel liegen die Talschaften Bözberg West und Mettauertal. Dörfer an sonnigen Lagen, Reblandschaften, Buchen- und Föhrenwälder sowie Orte mit Fossilien, seltenen Pflanzen und Tieren prägen das idyllische Bild. Bei schönem Wetter sollte man die Gelegenheit nutzen, den im Jahr 2011 neu eröffneten Aussichtsturm «Cheisacher» zwischen Sulz und Gansingen zu besteigen. Mit seinem 360°-Panoramablick gewährt er eine phantastische Sicht auf Jura, Alpen und den nahe gelegenen Schwarzwald.

Der längste Walkingtrail der Schweiz

Auf über 70 Kilometern mit gut beschilderten Routen bieten die beiden Walkingtrails Mettauertal und Bözberg West schönste Bedingungen für Walking, Nordic Walking, Running und Wandern.

Die beiden Trails sind über eine Verbindungsrouten Sennhütten–Bürersteig miteinander verknüpft und bilden so zusammen den längsten Walkingtrail der Schweiz.

Die einzelnen Strecken variieren in Länge, Steigung, Lage und Höhendifferenz. Sicher finden Sie eine passende Route! Infotafeln über die markierten Strecken treffen Sie an den Ausgangspunkten (siehe Folgeseiten). Alle Ausgangspunkte sind mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.



Walkingtrail Mettauertal

Der Walkingtrail Mettauertal umfasst eine Strecke von über 45 Kilometern. Der Trail verbindet Gansingen und die fünf Ortsteile des Mettauertals (Etzgen, Hottwil, Mettau, Oberhofen und Wil) durch die verschiedenen Routen sportlich miteinander. Das Walking-Angebot erhöht den Bekanntheitsgrad des Mettauertales. Hauptsächlich wird aber das attraktive Sport- und Freizeitangebot der Region bereichert.

Der Trail verfügt über vier Routen mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Der blaue Kurs (4 km) eignet sich vor allem für Einsteiger. Die grüne Route ist für Geniesser gedacht. Sie führt auf Naturwegen bergwärts und trennt sich am Fusse des Laubbergs Richtung Hottwil – Mettau (9 km), beziehungsweise auf dem steil ansteigenden Stationenweg Richtung Aussichtspunkt Laubberg (648 m.ü.M; 13 km). Mit 24 km ist die gelbe Route etwas für die sportlichen und geübten Walker.

Hinweistafeln stehen in allen Talgemeinden sowie an weiteren Orten entlang der Wege (Waldhaus Bossenhaus, Panoramaweg Laubberg, Busstation Burersteig) und geben Auskunft über die wichtigsten Regeln oder Trainingsmethoden.

Angebot auf Anfrage

Grund- und Auffrischkurse in Nordic Walking und Walking; Privatunterricht für Einzelpersonen, Gruppen, Vereine oder Firmen.

Dauer: ca. 1 ½ Stunden.

Stöcke können zur Verfügung gestellt werden.



Verein Walking Mettauertal-Gansingen

Erika Essig

Oberes Rübächerli 158, CH-5274 Mettau

+41 (0) 79 788 39 80

erika.essig@bluewin.ch

www.nordicwalking-mettauertal.ch

Helsana Trail Bözberg–West

Auf dem übersichtlich ausgeschilderten Walkingtrail Bözberg West steht nicht nur die sportliche Betätigung im Vordergrund. Gleichzeitig ist er eine Art Führer durch die schöne Landschaft. An besonderen Standorten befinden sich nämlich Schilder mit Angaben zu Geologie, Geschichte, Landschaft, Ortsbild, Panorama, Tier- oder Pflanzenwelt.

Der Walkingtrail besteht aus vier Einzelstrecken, die nach Lust und Laune beliebig miteinander verbunden werden können. Je nach gewählter Route führt der Walkingtrail durch die Gemeindegebiete von Bözen, Elfingen, Effingen, Bözberg und Mönthal. Der Trail kann in allen fünf Gemeinden gestartet und beendet werden und ist mit dem Postauto bequem erreichbar.



Helsana Trail Bözberg-West

Manfred Trösch

Hinterer Kirchweg 4e, CH-5076 Bözen

0041 (0) 79 263 66 03

info@trail-boezbergwest.ch

www.walking-boezbergwest.ch



Kneippverein Fricktal

Beim Kneippen wird der ganze Mensch – Körper, Geist und Seele – als eine Einheit betrachtet. Nur im Einklang mit sich selbst kann der Mensch sich vollster Gesundheit erfreuen. Die Gesundheitsvorsorge basiert auf der ganzheitlichen Lehre des Pfarrers Sebastian Kneipp (1821–1897). Der Kneippverein Fricktal organisiert laufend Kurse, Vorträge und Anlässe rund um das Thema Gesundheit.

Die Kneipp-Lehre umfasst fünf Säulen:

- Wasser – Wasseranreize als Training für unseren Organismus
- Heilkräuter – Anwendung pflanzlicher Heilmittel
- Bewegung – natürliche Bewegung und richtiges Atmen
- Ernährung – naturbelassene, vollwertige Ernährung
- Lebensordnung – ganzheitliche Betrachtung des persönlichen Wohlbefindens



Kneippverein Fricktal

Anni Amsler, Vereinspräsidentin
Alte Eikerstrasse 21, CH-4325 Schupfart
+41 (0)62 871 02 14
fricktal@kneipp.ch
www.kneipp.ch





Maja's Chrüterstübli

Es ist die Passion der Ökobäuerin und Kräuterfrau Maja Stürmer, Kräuter zu sammeln und diese zu Tinkturen, Tees, Kräutermischungen, Salben, Sirups und Crèmes zu verarbeiten. Die vielfältigen Kräuterprodukte verkauft sie an Märkten oder direkt in ihrem «Chrüterstübli» in Mandach. Besonders reizvoll ist es für Maja Stürmer, für sie noch unbekannte Kräuter zu entdecken, diese auf ihre faszinierenden Eigenschaften zu prüfen und Neues auszuprobieren.

Als Landschaftsführerin des Juraparks Aargau führt Maja Stürmer Sie auf Kräuterwanderungen in einer traumhaft schönen Landschaft rund um den Wessenberg direkt zu ihrem Wildkräutergarten im Hottwiler Hintererli. Das Blütenmeer dort ist ein Augenschmaus und in Kräutern am Wegesrand stecken heilende Kräfte. In diversen Kursen lernen Sie, wie sich diese nutzen lassen.



Maja's Chrüterstübli

Maja Stürmer

Schattengasse 10, CH-5318 Mandach

+41 (0) 56 284 26 24

kontakt@fryberger-roesslerhof.ch

www.fryberger-roesslerhof.ch





Arzneipflanzengarten Zeiningen

Der Schaugarten von Familie Senn bietet in der gesamten Blütezeit ein prächtiges Bild. Er beherbergt gegen 150 Arznei- und Giftpflanzenarten, die nach naturwissenschaftlichen Richtlinien und nach ihrer Verwendung geordnet und mit Info-tafeln versehen sind.

Silvia Senn bietet Führungen für Firmen, Klassentreffen und andere Gruppen an. Nach einer medizinischen Einführung erfahren Sie auf einer stündigen Führung durch den Garten Wissenswertes über die Geheimnisse der Arzneipflanzen, ihre Wirkungsmechanismen und Anwendungsmöglichkeiten. Lassen Sie sich von der Blütenvielfalt und den Scharen von Schmetterlingen auf den Arzneikräutern begeistern!

Die Familie Senn möchte mit ihrem Garten bei den Besuchern das Interesse für Arzneipflanzenmedizin wecken. Neben den Führungen sind jedes Jahr spannende Referate von Fachpersonen im Programm. Auch steht ein mietbarer Kursraum für Weiterbildungsanlässe und Vorträge zur Verfügung.



Arzneipflanzengarten Zeiningen

Silvia und Klaus Senn

Im Gässli 1, CH-4314 Zeiningen

+41 (0) 61 851 17 72

arzneipflanzengarten-zeiningen@bluewin.ch

www.arzneipflanzengarten.ch

Herbs for you

Die ausgebildete Drogistin und Heilpraktikerin Madelaine Balmer arbeitet seit vielen Jahren als Kursleiterin, Dozentin und Wanderführerin im Bereich der Heil- und Wildpflanzen.

Sie führt ihre Gäste durch die Natur des Juraparks Aargau und zeigt, wie gesammelte Kräuter zu leckeren Menüs oder heilenden Produkten verarbeitet werden können. Wohltuend, erdend und sehr erholsam ist die Verbindung von Pflanzensuche und Spazieren in Feld und Wald. Leicht werden Sie den Alltag loslassen können und sich später freuen, wenn Sie die Kräuter wiedererkennen.

Angebot: Wildkräuter-Apéro

Ein Catering-Service von Madelaine Balmer bringt den Geschmack der wilden Kräuter an Ihr Fest und entführt Sie und Ihre Gäste in neu-alte, spannende Geschmackswelten. Lassen Sie sich von Bärenklau, Gundelrebe oder Knoblauchsrauke überraschen!



Herbs for you

Madelaine Balmer
Panoramaweg 6, D-79809 Remetschwil
+49 (0) 7755 939677
madelaine.balmer@gmx.de
www.herbsforyou.ch





Naturärztin Sonja Wunderlin

Welche Pflanzen am Wegrand sind essbar? In welchen stecken gar heilende Kräfte? Auf den Wanderungen durch die Natur mit Sonja Wunderlin lernen Sie die Pflanzenwelt von einer anderen Seite kennen. Neben Pflanzenwissen und Zubereitungsarten werden Mythen, Legenden, Kuriositäten und andere Geheimnisse der Kräuter beleuchtet. Kurse und Wanderungen zum Thema Heil- und Esspflanzen sind auf Anfrage auch für Gruppen buchbar.



Naturärztin Sonja Wunderlin

Im Bifang 11, CH-5080 Laufenburg

+41 (0) 62 892 17 54

www.emindex.ch/sonja.wunderlin



Klinik Schützen Rheinfelden

Die Klinik Schützen ist die führende Privatklinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie in der Schweiz. Interdisziplinäre Fachteams planen und gestalten gemeinsam mit den Betroffenen effektive und individuelle Therapien für eine nachhaltige und ganzheitliche Gesundheit. Die Klinik verbindet intensive Psychotherapie mit hochstehender Hotellerie. Sie ist Mitglied von Swiss Leading Hospitals.

Im Jurapark-Projekt «Landschaftsmedizin» arbeitet die Klinik Schützen zusammen mit dem Buechmatthof von Salome und Daniel Schreiber in Wegenstetten. Zudem führt sie Therapieaktivitäten auf dem neuen Evolutionspfad in Zeiningen und Zuzgen durch, den sie zusammen mit dem Jurapark Aargau entwickelt und finanziert hat.

Klinik Schützen

Jürg Waldmeier, Psychologe

Bahnhofstrasse 19, CH-4310 Rheinfelden

+41 (0) 61 836 26 25

info@klinikschoetzen.ch

www.klinikschoetzen.ch





RehaClinic Bad Zurzach

RehaClinic betreibt sechs Rehabilitationskliniken sowie zehn umfassend ausgestattete, ambulante Therapie- und Trainingszentren. In Bad Zurzach steht die Behandlung von Patienten mit rheumatologischen, neurologischen und angiologischen sowie komplexen und chronischen Krankheitsbildern im Zentrum. Diverse Bewegungsbäder und ein grosszügig konzipiertes Aussenbad unterstützen den Genesungsprozess in der Rehabilitation.

Das Schmerzzentrum in Bad Zurzach vereint alle medizinischen und therapeutischen Kompetenzen und Behandlungsformen im Bereich Schmerzdiagnostik, Schmerzberatung und Schmerztherapie und bietet unter anderem auch verschiedene komplementärmedizinische Behandlungen an. Bei der Landschaftsmedizin besteht eine enge, partnerschaftliche Zusammenarbeit mit dem Gansinger Bauernhof von Carmen und Peter Pfrunder.

RehaClinic Bad Zurzach

lic.phil. Roberto Brioschi
Leiter Schmerzzentrum/Psychosomatik
Quellenstrasse 34, CH-5330 Bad Zurzach
+41 (0) 56 269 51 51
infozurzach@rehaclinic.ch
www.rehaclinic.ch

Psychiatrische Klinik Königsfelden

Die Psychiatrischen Dienste Aargau AG (PDAG) untersuchen, behandeln und betreuen Patienten aller Altersgruppen mit sämtlichen psychiatrischen Krankheitsbildern. Die Leistungen der PDAG werden stationär oder ambulant erbracht. Die PDAG gewährleisten die psychiatrische Behandlung, den Notfalldienst und die Krisenintervention für die Kantonsbevölkerung. Im September 2011 wurden die PDAG zum Akademischen Lehrspital der Universität Zürich ernannt. Im Jurapark-Projekt «Landschaftsmedizin» arbeitet die Psychiatrische Klinik Königsfelden der PDAG mit dem Verein Naturwerkstatt Eriwis zusammen. Die beiden Partner bieten den Patienten Therapiesequenzen in der ehemaligen Tongrube Eriwis in Schinznach-Dorf an.

Psychiatrische Klinik Königsfelden

Kuno Walter, Leiter Supportdienste

Postfach 432, CH-5201 Brugg

+41 (0) 56 462 21 11

info@pdag.ch

www.pdag.ch



Aargau Tourismus

Hintere Vorstadt 5, CH-5000 Aarau
+41 (0) 62 823 00 73
info@aargautourismus.ch
www.aargautourismus.ch

AARGAU TOURISMUS

www.aargautourismus.ch

Verkehrsbüro Laufenburg

Laufenplatz, CH-5080 Laufenburg
+41 (0) 62 874 44 55
info@laufenburg-tourismus.ch
www.laufenburg.ch



Tourismus Rheinfelden

Marktgasse 16, CH-4310 Rheinfelden
+41 (0) 61 835 52 00
tourismus@rheinfelden.ch
www.tourismus-rheinfelden.ch

TourismusRheinfelden





Foto: Sonja Wunderlin

aarau info

Schlossplatz 1, CH-5000 Aarau
+41 (0) 62 834 10 34
mail@aarauinfo.ch
www.aarauinfo.ch



Brugg Regio

Info Region Brugg c/o Odeon
Bahnhofplatz 11, CH-5200 Brugg
+41 (0) 56 450 35 55
info@regionbrugg.ch
www.regionbrugg.ch



Bad Zurzach Tourismus

Dr. Martin Erb-Str. 9, CH-5330 Bad Zurzach
+41 (0) 56 269 00 60
welcome@badzurzach.info
www.badzurzach.info



Gesund werden und gesund bleiben im Regionalen Naturpark

Mit seiner wunderschönen Kulturlandschaft und vielfältigen Natur bietet der Jurapark Aargau dafür beste Voraussetzungen. Die grüne Schatzkammer vor den Toren Zürichs und Basels lädt ein zum Ausspannen, Geniessen und Bewegen. Als «Regionaler Naturpark von nationaler Bedeutung» ist der Jurapark Aargau nicht nur für die Menschen ein wichtiges Naherholungsgebiet, sondern auch für die Flora und Fauna ein wertvoller Lebensraum. Der Jurapark Aargau setzt sich ein für die Erhaltung und Aufwertung der Natur- und Kulturwerte und stärkt die nachhaltige Regionalwirtschaft.



Geschäftsstelle

Jurapark Aargau

Linn 51, 5225 Bözberg

Tel. +41 (0) 62 877 15 04

info@jurapark-aargau.ch

www.jurapark-aargau.ch