



Hittisau im Bregenzerwald

## 02

### DER SEHSINN

Als das wichtigste Sinnesorgan des Menschen kann sicher das Auge bezeichnet werden. Es liegt gut geschützt von Wimpern, Brauen und Augenlid in der knöchernen Augenhöhle. Die Iris verleiht jedem Menschen seine typische Augenfarbe. In ihrer Mitte liegt die Pupille durch welche die Lichtstrahlen dosiert ins Auge eintreten. Von der Linse werden sie gebündelt und durch den Glaskörper auf die Netzhaut gleitet, auf welcher die lichtempfindliche Sehzellen liegen. Diese wandeln die elektromagnetischen Wellen des Lichtes in Nervenimpulse um und werden an das Nervensystem weiter geleitet.

Um gut zu sehen, leisten Auge und Gehirn Höchstleistungen – zum wahren Bild werden dort auch noch alle gespeicherten Information der Lebenserfahrung und Gefühlseindrücke zu einem Gesamteindruck verarbeitet. Wir sehen also auch, was wir sehen wollen!

*Öffnen wir unser Herz und unser Auge um gut zu sehen. Schauen wir in die Ferne, das entspannt das Auge. Betrachten wir aber auch in der Nähe genau die Blüten, Blätter oder Früchte des Ahorns über uns, seine alten knorrigen Äste und die rissige Rinde.*



## 03

### DER GERUCHSINN

Der Rat "Immer der Nase nach!" zeigt schon allein, wie wichtig der Geruchsinn auch für die Lebensorientierung ist.

Durch die Nase atmen wir nicht nur die Luft zum Leben ein und aus, mit ihr nehmen wir auch die in dieser Luft gelösten Duftstoffe auf. Mit seinen über 20 Millionen Riechsinneszellen kann ein gesunder Mensch über 10.000 Duftnoten unterscheiden. Diese sind in die acht Geruchsqualitäten blumig, erdig, animalisch, holzig, grün, würzig harzig und fruchtig einteilbar.

Der Wohlgeruch von Speisen kann schon Speichelfluss verursachen. Der Geruchsinn schützt uns vor verdorbenen Lebensmitteln, vor giftigen Dämpfen, vor Rauch und damit auch vor Feuer.

*Vor allem während der Blütezeit verbreitet die Linde ihren süßlichen Duft. Die Esche, Ulme und Eiche duftet an diesem Kraftplatz zurückhaltender, wohingegen der Blütenduft des Holunderstrauches im Frühling betörend wirkt.*



## 04

Man sieht oft etwas hundert Mal, tausend Mal, ehe man es zum allerersten Mal wirklich sieht.

– Christian Morgenstern



## 01

Der Sinneswanderweg Hittisau lädt ein, sich auf den Weg zu machen, achtsam zu sein, die Sinne zu öffnen, in die "Tiefe zu gehen" und bewusst wahr zu nehmen.

Die Sinne des Menschen sind das Tor zu seiner Um- und Mitwelt. Erst durch sie wird es ihm möglich die Welt wahrzunehmen und mit ihr in Interaktion zu treten. Schon Aristoteles hat die 5 Sinne sehen, hören, riechen, schmecken und tasten unterschieden und sie den 5 Sinnesorganen zugeordnet.

Häufig wird aber heute auch schon vom "6. Sinn" oder gar vom "7. Sinn" gesprochen. Mit dem "6. Sinn" sind alle Wahrnehmungen gemeint, die nicht mit den üblichen 5 Sinnesorganen aufgenommen werden können – das "Bauchgefühl". Der "7. Sinn" ist Ausdruck des Unbewussten, der Intuition und Vorahnung.



## 05

### DER GESCHMACKSINN

Wie der Geruchsinn wird auch der Geschmackssinn zu den chemischen Sinnen gezählt.

Es stimmt nicht, dass es für einzelne Geschmacksrichtungen auf der Zunge verschiedene Zonen gibt. Süß, sauer, salzig und herzhaft-würzig werden auf der gesamten Zunge wahrgenommen, wobei der Zungenrand insgesamt empfindlicher ist als der mittlere Bereich.

Einzig die Geschmacksrichtung „bitter“ wird am hinteren Zungengrund mehr wahrgenommen – eine Schutzfunktion um verdorbene Lebensmittel noch frühzeitig vor dem Schlucken ausspucken zu können.

*Vor uns liegt ein ganzes Feld mit Waldsauerklée. Diese Wildpflanze wird in der Naturheilkunde als fiebersenkend, blutreinigend, harntreibend und zur Erfrischung eingesetzt. Einen dreizähligen Klée nehmen, zerkauen und den fruchtig-säuerlichen Geschmack "auf der Zunge zergehen lassen".*



## 06

### DER HÖRSINN

Was hinten und vorn, oben und unten, ruhig oder bewegt, laut oder leise ist, links oder rechts – das alles vermittelt uns das menschliche Ohr – und das alles 24 Stunden am Tag, ohne Schließ- oder Abschaltmöglichkeit.

Die Dreh- und Lagesinne sind im Gleichgewichtsorgan des Innenohres. Dieses vermittelt uns in jeder Situation den Bewegungs- und Lagezustand unseres Körpers.

Töne sind nichts anderes als bewegte Luft: Schallwellen werden durch die Ohrmuschel aufgefangen und bringen das Trommelfell in Schwingung.

*„Loosa“ – für diesen Ausdruck des Bregenzerwälder Dialektes gibt es in der deutschen Hochsprache kein Wort. Es bedeutet so viel wie aufmerksam zuhören. „Loos amol“ wie das Bächlein gurgelt, murmelt, flüstert, plätschert, ...*



## DER TASTSINN

Die Haut ist unser größtes Organ. Würden wir im wahrsten Sinne "aus der Haut fahren", so dass wir sie wiegen und messen könnten würden wir erfahren, dass sie nur ca. 2 mm dick ist aber fast 10 kg wiegt und eine Fläche von 2 m<sup>2</sup> hat.

Neben den Aufgaben der Temperaturregulation, des Schutzes, der Isolation, der Ausscheidung durch Schweiß und der Hautatmung ist sie natürlich vor allem das Tastsinnesorgan. Mit ihr können wir Wärme, Kälte, Druck, Oberflächenbeschaffenheit und Schmerz wahrnehmen. Erst durch den Tastsinn können wir in Berührung kommen.

*Berühren und berühren lassen!erspüre die Rauheit und Härte der Rinde der großen Fichte und die vergleichsweise glatte Rinde der Buche. Ertaste vorsichtig das weiche und feingliedrige Moos auf ihr.*



Die Tatsache, dass die Menschen mit zwei Augen und zwei Ohren, aber nur mit einem Mund geboren werden, lässt darauf schließen, dass sie zweimal so viel sehen und hören sollten, als reden.

– Marie de Sévigné



## DER GERUCHSINN

Der eigentliche Geruchsinn ist im biologisch ältesten Teil des Gehirns angesiedelt. In der Frühzeit der Menschheit hatte er die wichtige Funktion der Warnung vor Gefahren.

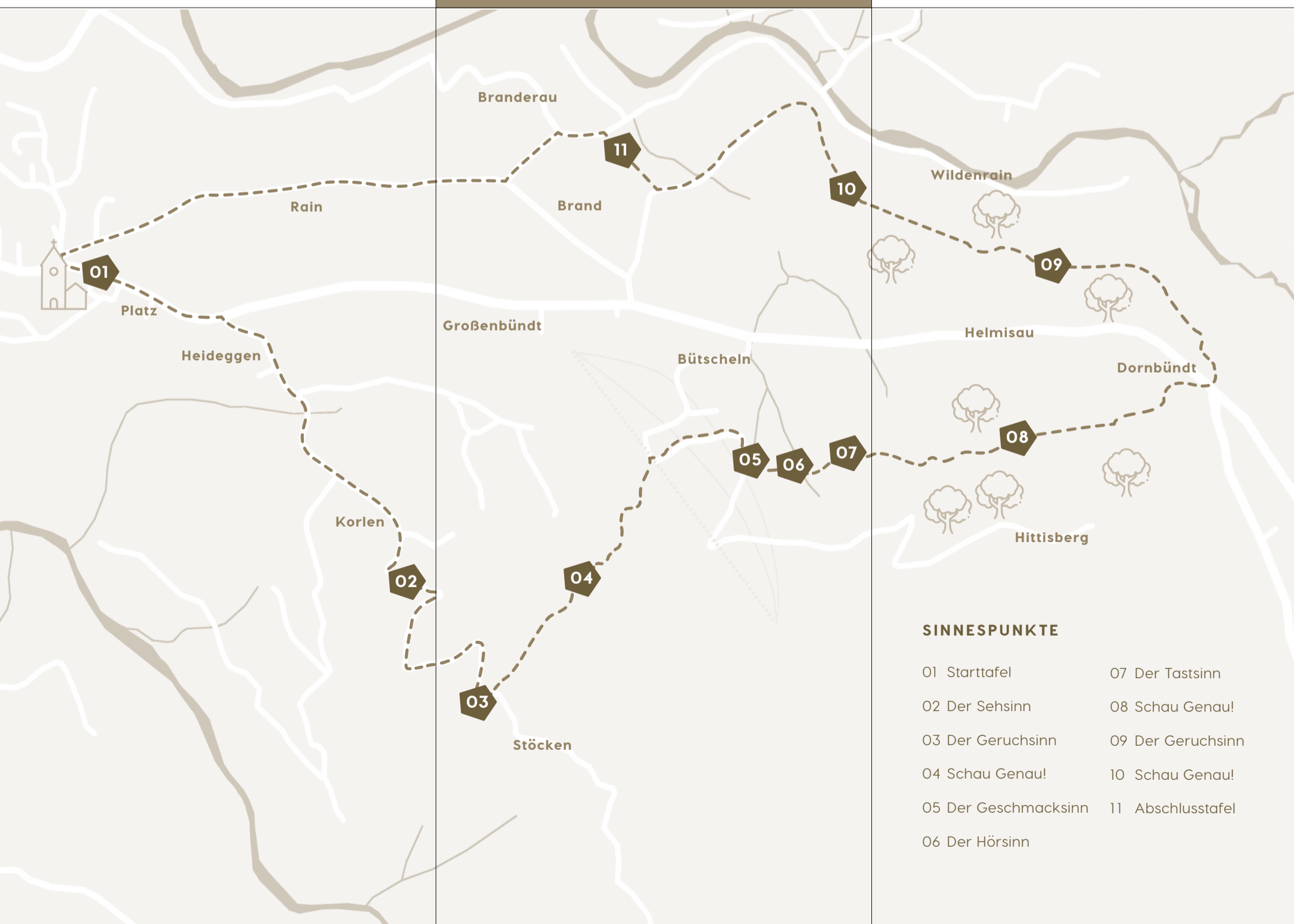
Während der Geruchsinn von werdenden Müttern in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten extrem sensibel wird, ist er bei Neugeborenen schon so gut ausgebildet, dass es den Weg zur „Nahrungsquelle“ – zur mütterlichen Brust „der Nase nach“ findet. Das am tiefsten verankerte Geruchsgedächtnis wird in den ersten drei Lebensjahren gebildet.

*Gerade in der feuchten Waldluft lassen sich die unterschiedlichsten Gerüche erschnuppern. Von modrig über harzig, faulig bis zu blumig und erfrischend. Welcher Nasenflügel ist dabei momentan aktiv? Ja, denn sie wechseln sich alle 3 – 4 Stunden ab. Arbeitsteilig atmet und riecht immer nur eines der beiden Nasenlöcher.*



Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.

– Antoine de Saint-Exupery



## SINNEPUNKTE

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 01 Starttafel        | 07 Der Tastsinn   |
| 02 Der Sehsinn       | 08 Schau Genau!   |
| 03 Der Geruchsinn    | 09 Der Geruchsinn |
| 04 Schau Genau!      | 10 Schau Genau!   |
| 05 Der Geschmacksinn | 11 Abschlusstafel |
| 06 Der Hörsinn       |                   |

*Wer von sich aus bereit ist, bewusst zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken und zu fühlen und diese Empfindungen weiter zu geben, der wird das Leben als Wunder erfahren.*

Der Sinneswanderweg Hittisau lädt ein, auch weiterhin achtsam zu sein, die Sinne zu öffnen, in die "Tiefe zu gehen" und bewusst wahr zu nehmen.

Mit finanzieller Unterstützung des Kneipp-Aktiv-Club Hittisau.  
Fotos: Manuel Spöttl, Grafik: Theresa Eberle, Text: Seppl Maurer

