

# Naturfreund

Magazin für Freizeit und Umwelt

Sommer

2 | 2018

[www.naturfreunde.ch](http://www.naturfreunde.ch)

CHF 8.50

Parc Ela  
Leben im Naturpark

**Graubünden**

Natur und Musik  
Pilatus und die Ferne

**Albin Brun**

Naturheilkunde  
Gift oder Medizin?

**Gelber Enzian**

# Gemacht zum Wandern Die neue Wanderkarte für die Schweiz

Informativer, verständlicher, intuitiver

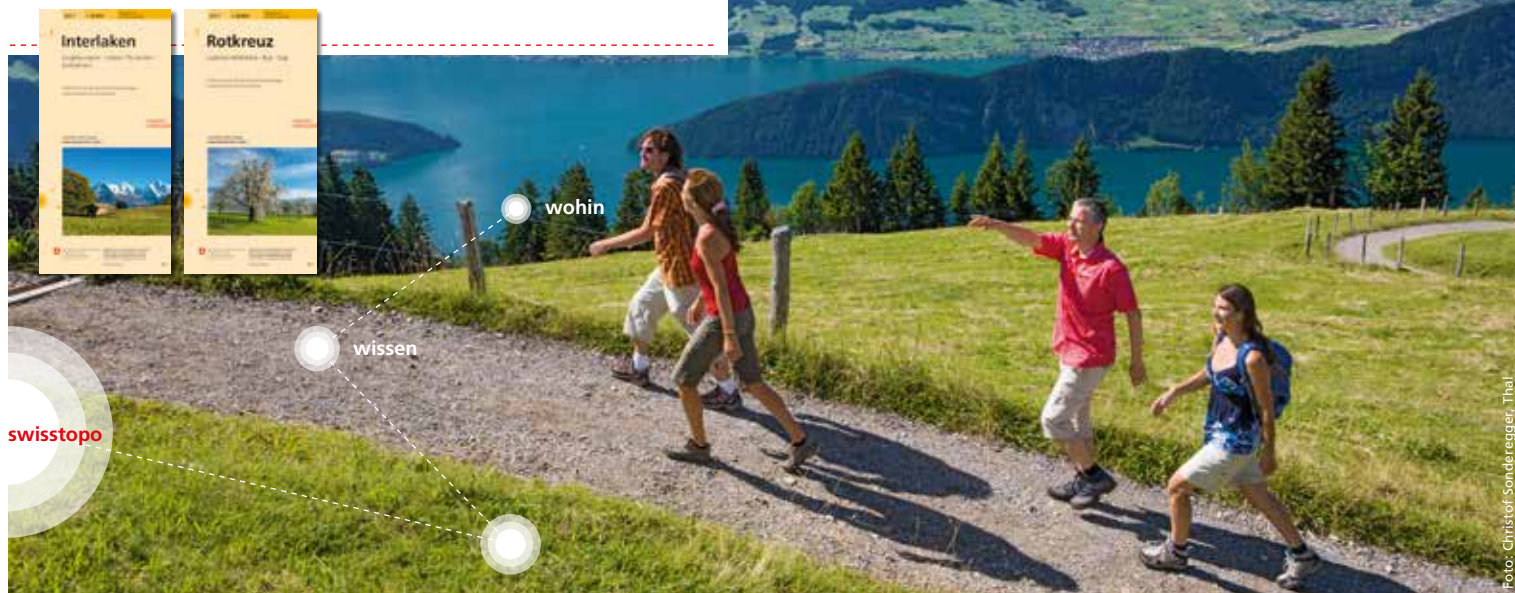



Foto: Christoph Sonderegger, Thal

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Landestopografie swisstopo  
[www.swisstopo.ch](http://www.swisstopo.ch)

 Schweizer Wanderwege  
Suisse Rando  
Sentieri Svizzeri  
Sendas Svizras 

## Naturfreundehaus Mettmen zu verkaufen



Der Naturfreunde-Kantonverband Glarus verkauft sein Naturfreundehaus auf der Mettmenalp im Freiberg Kärpf, dem ältesten Wildschutzgebiet Europas, auf 1560 m.ü.M., in der Gemeinde Glarus Süd.

Angebote von kaufinteressierten Naturfreundesektionen sind bis am **2. August 2018** einzureichen an:

Naturfreunde-Kantonverband Glarus  
c/o Michael Schmid, Mattstrasse 10, 8762 Schwanden  
E-Mail: [schmidmichael@bluewin.ch](mailto:schmidmichael@bluewin.ch)

Auskunft erteilt: Michael Schmid, Tel. 079 779 57 77

Schnüren  
Sie Ihre  
Wanderschuhe!

Mit dem  
Heimatschutz  
unterwegs



Jetzt den  
neuen Wanderführer  
bestellen:  
[www.heimatschutz.ch](http://www.heimatschutz.ch)

 SCHWEIZER HEIMATSCHUTZ  
PATRIMOINE SUISSE  
HEIMATSCHUTZ SVIZZERA  
PROTECCIUN DA LA PATRIA



# Liebe Leserin, lieber Leser



## De Föifer ond s'Weggli

Der Traum vom Wohnen im eigenen Haus. Ein Haus im Grünen. Der Abstand zum Nachbar stimmt. Man hat Platz, es ist sauber, und keiner versprays einem über Nacht die Fassade. Man mag die Ruhe und das Ländliche, man mag die Natur; und an guten Sommerabenden legt man gerne was auf den Grill.

Ein Blick auf ein x-beliebiges Dorf in der Schweiz belegt es: dieser Traum wird mit Nachdruck in Materie umgesetzt.

Wo gestern Kühe weideten und der Bauer Kartoffeln erntete, stehen heute Einfamilienhäuser. Es gilt die Zahl, wonach in der Schweiz alle 70 Minuten ein neues Einfamilienhaus gebaut werde.

Und vor diesen Häuschen haben die Natur liebenden Bewohner ihre Autos parkiert, oft zwei pro Haus. Sie würden zwar gerne darauf verzichten, aber «auf dem Land» gehe das leider nicht. Und also fahren die Bagger auf und verbreitern – notgedrungen, wie der Gemeinderat schreibt – den alten Haldenweg zur zweispurigen Zufahrtsstrasse. Und so geht das weiter, es kommen der Kreisel, die Tankstelle mit Shop und der Supermarkt mit dem kundenfreundlichen Parkplatz, im Dorf schliessen die Beiz, der Bäcker und der Metzger; und morgens auf dem Weg zur Arbeit gibt's manchmal Stau, aber das Leiden hat bald ein Ende; demnächst wird die Umfahrung eingeweiht – und für Entlastung sorgen.

Das Bedürfnis, im Grünen zu Wohnen. Sich im Grünen zu erholen, ein paar Stunden Ruhe zu geniessen – das ist kein Verbrechen. Aber dieses Grüne und diese Ruhe – das ist fragil. Wenn Einfamilienhäuser sich wie Speckgürtel um unsere Dörfer legen und hinaus ins Ackerland wuchern, und wenn Dutzende per Auto an den Waldrand fahren, um dort «in Ruhe» mit dem Hund zu spazieren – dann will da etwas nicht so recht zusammenpassen.

Darum – weil wir Menschen so gerne «de Föifer ond s'Weggli» haben wollen, braucht es übergeordnete Regelungen. Und dies nicht nur beim Wohnen. Sondern auch in der Freizeit. Wandern, ja gerne, aber erst ein Stück mit dem Auto «um raus zu kommen». Baden im See, ja, gerne, «komm, setz' dich ins Auto, wir fahren gleich los». Darum, wegen diesem Föifer-ond-Weggli-Denken braucht's die politische Ebene. Je zahlreicher wir werden, und je mehr wir uns ausbreiten, umso wichtiger werden Bestimmungen, die dazu beitragen, genau dieses Grüne und diese Ruhe zu bewahren. Entsprechend müssen wir Regeln setzen, die für alle gelten. Zum Beispiel Einschränkungen für den motorisierten Individualverkehr. Auch in dieser Weise können Naturfreunde (auf kommunaler, kantonaler und nationaler Ebene) Wirkung erzielen – oder wie es heute so schön heisst: ein Zeichen setzen!

In diesem Sinne wünsche ich eine anregende Lektüre und gute Sommertage.

**Herbert Gruber**  
Redaktor «Naturfreund»

**Naturfreunde**  
**Amis de la Nature**  
Schweiz | Suisse



# Naturfreunde-Häuserkalender 2019

Vorbestellen bis  
Ende Okt. 2018

Der freundliche Begleiter durchs Jahr 2019

## 12 Monate – 12 stimmungsvolle Häuserfotos Schweizer Naturfreundehäuser im besten Licht

Preise inkl. MwSt, exkl. Versandkosten:

1 Stk. zu CHF 25.–

10 Stk. zu CHF 20.–

20 Stk. zu CHF 17.–

**Ja, gerne bestelle ich:**

\_\_\_\_\_ Kalender (Stückzahl)

**Bitte beachten:** Lieferung nur solange Vorrat.

**Lieferadresse:**

Vorname: .....

Name: .....

Adresse: .....

PLZ/Ort: .....

Mail: .....

**Senden an:** Naturfreunde Schweiz, Pavillonweg 3,  
Postfach, 3001 Bern, info@naturfreunde.ch

**Oder bestellen auf:**

[www.naturfreunde.ch/shop/kalender-2019](http://www.naturfreunde.ch/shop/kalender-2019)

TOUREN LEITEN IST MEHR ALS ZUVORDERST GEHEN

## Künftig selber Wanderungen leiten?

Wer eine Tour leitet – und das gilt auch für Wanderungen – hat einen wesentlichen Anteil daran, ob die Mitwandernden am Ende der Tour sagen: herzlichen Dank, es war super!

Darum bieten die Naturfreunde Schweiz eine Reihe von Kursen für angehende und bereits praktizierende Tourenleiterinnen und -Leiter an. Dabei handelt es sich einerseits um Basiskurse, andererseits um Fortbildungskurse. Die Ersteren sind mehrtägig (bis eine Woche, wobei oft in zwei Blöcke aufgeteilt), die letzteren sind in der Regel ein- oder maximal zweitägig. NFS-Mitglieder profitieren bei diesen Kursen von Preisermässigungen.

**Anmeldungen und nähere Infos:** Naturfreunde Schweiz;  
[www.naturfreunde.ch](http://www.naturfreunde.ch) > Aktivitäten > Aus- und Weiterbildung oder  
[ramon.casanovas@naturfreunde.ch](mailto:ramon.casanovas@naturfreunde.ch), Tel. 031 306 67 61.

## DIE NÄCHSTEN TERMINE

**Alpinwandern T4;** ein esa-Grundkurs; vom 17.-19. August im Wallis und vom 24.-26. August in Kandersteg

**Wandern T2;** ein Grundkurs mit dem Fokus Wildtiere; vom 9.-14. September im Schweizerischen Nationalpark, Zernez.

**Alpinwandern T4;** ein Fortbildungskurs; vom 11.-12. September in Saas Fee.

# Übersicht



## UNTERWEGS

- 6 Mehr als «bloss» Natur...  
Parc Ela – Leben im Naturpark
- 17 Neuer NFS-Taschenwanderführer  
Der Natura Trail im Parc Ela
- 21 An der Ostschweizer Riviera  
Wandern am Walensee

---

## NATUR ERLEBEN

- 13 Vielfalt in Bächen und Seen  
Parc Ela – Leben im und am Wasser
- 18 Vom Pilatus in die weite Welt  
Albin Brun:  
Natur als Quelle für die Musik
- 28 Die Apotheke der Natur  
Gift, Genuss oder Medizin?

---

## UNSERE HÄUSER

- 24 Besuch auf der Mettmenalp  
Klettern und NF-Haus: passt!




---

## NATURFREUNDE AKTIV

- 35 Stärkender Weitblick  
Der NFS-Präsident hat das Wort
- 37 Der NF-Wettbewerb  
Gratis übernachten in Berggün
- 38 Echos auf den «Naturfreund»
- 43 Plaudern mit Naturfreunden  
4 Fragen an Fredi König

### TITELBILD

Der vorliegende «Naturfreund» wirft einen Fokus auf den Parc Ela, den flächenmässig grössten regionalen Naturpark der Schweiz. In diesem Bergland zwischen Lenzerheide und St. Moritz und zwischen Julier- und Albulapass finden wir auch Landschaften von ausgesprochen herber, karger Schönheit – ein Eldorado für wandernde Naturfreunde.

**Foto: Martin Mägli**  
[www.naturbild.ch](http://www.naturbild.ch)





PARC ELA – LEBEN IM NATURPARK

## Mehr als «bloss» Natur...

In der Schweiz gibt's heute 15 regionale Naturparks, einer davon ist der Parc Ela in Graubünden. Durch diesen Park führt der neue, von den Naturfreunden Schweiz beschriebene Natura Trail. Der Naturpark Ela, das ist indes mehr als «bloss» Natur – ist das ein Widerspruch?

Text: HERBERT GRUBER

**J**ulier und Albula, man kennt's. Oder weiss zumindest von welcher Ecke der Schweiz die Rede ist: Graubünden. Über den Julierpass geht's via Savognin nach St. Moritz; und durchs Albulatal verkehren die roten Züge der RhB. Bevor im November '99 der 19 km lange Veraina-Eisenbahntunnel in Betrieb genommen wurde, war diese Route die einzige Zugverbindung von Chur nach Scuol, St. Moritz und Pontresina. Und diese Gegend um den Julier und die Albula – es ist dies das Land des Naturparks Ela. Der Freiburger Joseph Deiss, damals Bundesrat und Vorsteher des eidgenössischen Volkswirtschaftsdepartements, eröffnete ihn im Sommer '06.

## Eine stille Schönheit

Vor dem Gespräch mit Dieter Müller, dem Geschäftsführer des Trägerversoins Parc Ela, ein Spaziergang durchs Dorf Filisur. Ein Schmuckstück bereits oben beim RhB-Bahnhof: es ist «s'Bahnhöfli», ein von privater Hand initiiertes und betriebenes Café-Restaurant. Im ehemaligen Bahnhof-Wartsaal das Stübli, mit dem alten Ofen, dem Mobiliar von anno dazumal und der Reiseinformation von heute.

Unten im Dorf ist es auffallend still. Kaum Betrieb. Das war vor ein paar Jahren anders. Um die 1400 Motorfahrzeuge zwängten sich damals täglich durch die enge Hauptgasse; da wurde man hier auch als Velofahrer schier zerquetscht. Heute nun gibt's die Umfahrung. Dazu hat man das Verkehrsproblem gegen Westen verschoben und dafür 13 Millionen Franken bezahlt.

Filisur? Es ist, als hätte man ein Dorf aus dem Engadin mit einem Riesenkran gepackt und hier abgesetzt. Die Bauweise der Häuser erinnert an Guarda, an Ardez, an jene Schönheiten des Unter-Engadins, an die Bilder aus Carigiets «Schellen-Ursli». Aber anders als im Engadin stehen sich in Filisur die Besucher nicht auf den Füssen rum. Man hat Zeit, die Inschriften und Jahreszahlen an den Hausfassaden zu entziffern. Man hat Musse für die daran angebrachten Sgraffito-Verzierungen. Da und dort

trifft man auf den Steinbock; diesen (als das Bündner Wappentier) vermag man ohne Weiteres einzuordnen. Aber was sollen die Fische an diesen Hauswänden? Der Drachen? Der Hahn? Wer dem nachgeht, gelangt ins Religiöse, ins Mystische, und das führt rasch vom Hundertsten ins Tausendste. Daher bloss ein Wort zum Fisch: der aus dem Wasser auftauchende Fisch (oft ist's ein Delphin) symbolisiert den mit Energie aus dem Taufbecken kommenden Christen.

## Unspektakulär nach Tiefencastel

In diesem Naturpark zwischen Lenzerheide und St. Moritz gibt es allerlei Spektakuläres. Einiges davon ist menschgemacht, respektive das Spiel des Menschen mit der Natur. Dazu gehört die erwähnte, als UNESCO-Welterbe ausgezeichnete Albula-Bergstrecke der RhB. Wie dort, unweit von Filisur, die roten Eisenbahnzüge in elegantem Bogen über die 65 Meter hohe Landwasserbrücke gleiten, direkt auf eine senkrechte Felswand zu – von welcher sie binnen Sekunden verschluckt werden! Das ist ein Spektakel sondergleichen; Inszenierung und Ingenieurs-Kunst in einem. Um dies mit eigenen Augen zu sehen, reisen Bahnfreunde aus aller Welt an. ▶

Treffpunkt für Einheimische und Besucher in Filisur: das Beizli im ehemaligen Bahnhof der RhB.





Naturnah, rau, wild und entsprechend attraktiv (und oft als «spektakulär» bezeichnet) sind Wanderungen ins Hochgebirge des Parks; zu den beliebtesten Mehrtageswanderungen zählt der Piz-Kesch-Trek (mit vier Übernachtungen), die Piz-Ela-Rundtour (mit einer Übernachtung) und die Walserweg-Tour von Juf via Alp Flix und Filisur bis Davos. Detail-Infos zu diesen Touren sowie eine Palette weiterer (Tages-)Wanderungen hält die Homepage des Parc Ela kostenlos bereit.

einfach «da» zu sein. Sie versprechen einem nicht das Blaue vom Himmel. Und vielleicht sind sie gerade deswegen so wohltuend. Weil einem beim Gehen keine Erwartungen in die Quere kommen. Man geht, und weiss, dass zu Fuss gehen die natürliche, die ursprünglichste Art der menschlichen Fortbewegung ist. Man geht, und schaut und entdeckt. Und genau auf diese Weise kann man – dem Wasser der Albula (rätoromanisch: Alvra) folgend – aufs Angenehmste von Filisur nach Tiefencastel gelangen.

Weit in die Geschichte zurückreichende Symbolik: Delphin und Drache an Hausfassaden in Filisur.

Und danebst gibt es Wanderwege, die nicht mit Superlativen behängt und entsprechend laut beworben werden. Vielmehr scheinen sie

## Wir sind Weltmeister...

«Der Naturpark Ela», so sagt es Dieter Müller, der Geschäftsleiter des Parc Ela, «der Naturpark, das sind die Gegend, die Menschen und ihre Vision, wie sich die Gegend entwickeln kann». Und einmal im Verlauf des Gesprächs verkürzt er den Satz und sagt: «Wir alle sind der Park». Sein Büro, respektive die Geschäftsstelle des Naturparks ist untergebracht im Bahnhofsgebäude von Tiefencastel. Zwischen Tiefencastel und dem erwähnten Filisur liegen bloss wenige Kilometer. Der Unterschied zwischen den beiden Dörfern aber ist frappant. Früher muss er noch deutlicher gewesen sein; zumal Tiefencastel katholisch geprägt ist/war, Filisur jedoch vor 500 Jahren den reformierten







Weg eingeschlagen hat und dabei geblieben ist. Das Barocke hört entsprechend bei Tiefencastel auf.

«Wir sind Park» – die Aussage findet sich auch andernorts in den Dokumenten der Naturpark-Geschäftsstelle. Hört man dem Geschäftsleiter zu, wird klar, was er damit meint. Seine Aussage macht Sinn und bringt auf den Punkt, was ein Naturpark in der Schweiz ist und soll – oder werden sollte.

Im ersten Moment aber löste die Aussage – «Wir sind Park» – beim Besucher andere Assoziationen aus. Eine davon reicht zurück ins Jahr 2005. Damals, am 20. April 2005, titelte Deutschlands auflage-stärkste Zeitung auf der Frontseite: «Wir sind Papst». Heute erreicht das Blatt, es geht um die Bild-Zeitung (nach eigenen Angaben), 9,8 Millionen Leser. Damals waren es noch ein paar Hunderttausend mehr. Ein Deutscher war zum Papst gewählt worden – und die deutsche Bild-Zeitung brachte anderntags die Schlagzeile: «Wir sind Papst».

Wir sind Park. Wir sind Papst. Wir sind Meister. Schweizer Meister. Weltmeister – die Aussagen spielen mit dem Phänomen der Identifikation. Ich und du, wir sind Teil von etwas Grösserem, einer guten Sache, einer supertollen Idee. Der amerikanische Präsident John

F. Kennedy hatte 1963 in (West-)Berlin vor 200'000 jubelnden Menschen bekannt: «Ich bin ein Berliner»; und nach dem Terroranschlag auf die Zeitschrift «Charlie Hebdo» am 7. Januar 2015 in Paris twitterte ein französischer Journalist «Je suis Charlie» und noch am selben Abend war dieser Drei-Wort-Satz ein international präsenter Slogan. ►

Baumeister Natur: das Felsenor im Val d'Agnel; nur zu Fuss zu erreichen; wenige Kilometer nördlich der Julier-Passhöhe.  
Foto: Martin Mägli\*

#### HÄUSER, HEIDI, HUNDE UND THEATER

Ob in Filisur oder im Dorf Latsch (Drehort für den Heidifilm): die Bauweise der Häuser erinnert an jene des Engadins. Auch dazu hält der Parc Ela gutes Info-Material bereit, einerseits auf Papier, andererseits auf der App des Parks (speziell für Filisur gibt's den interaktiven Dorfrundgang FiliTour). Um Steine und deren Verwendung geht's am 5. August in Bivio am Julier: beim Felsenfest zu entdecken sind Handwerk, Kunst und Klänge aus Stein und Fels. Und auf dem Julierpass nicht zu übersehen ist derzeit ein roter Holzturm: er dient als Spielort für die Veranstaltungen des Origen-Theater- und Musikfestivals. Zahlreich zudem die Angebote an Besichtigungen und Exkursionen; sei es ein Besuch im Atelier Pöss in Savognin (für gute Schafwoll-Duvets), sei es bei der Bäuerin Spinas auf der Alp Flix mit ihren Herdenschutzhunden oder sei es in Preda eine Führung über die Baustelle für den neuen Albula-Eisenbahntunnel. Ein Blick in den Veranstaltungskalender des Parks lohnt sich! Nähere Infos: [www.parc-ela.ch](http://www.parc-ela.ch), oder Tel. 081 508 01 13.

\*Martin Mägli ist freiberuflicher Fotograf; er gibt Kurse, erledigt Auftragsarbeiten (Hochzeiten, Luftaufnahmen etc.); insbesondere seine Landschaftsbilder werden auch international beachtet.

## Förderung als Auftrag

Blumenreiche Alpwiesen, mäandernde Bäche, stille Bergwälder, in den Himmel ragende Gipfel – wir kennen die Bilder.

**Gratis übernachten in Bergün?**  
Siehe NF-Wettbewerb Seite 37!

Die Tourismus-Werbung weckt damit unsere Sehnsucht. Solche Ansichten gibt's auch vom Parc Ela. Falsch sind sie nicht. Aber auch nicht die ganze Wahrheit. Das ist mitunter die Crux der Geschichte. Der Parc Ela, mit dem Begriff «Naturpark» im Namen, weist zwar sehr wohl viel «schöne» Natur auf (und benutzt sie für die Werbung), aber dieses «Schöne» allein umfasst nicht das Ganze der

Naturpark-Philosophie. Und könnte stattdessen, wie die Parkträgerschaft selbst festhält, eine Idylle beschwören und «schwer zu erfüllende Erwartungen» in die Welt setzen.

Ein Naturpark, so sieht es die rechtliche Grundlage des nationalen Natur- und Heimatschutzgesetzes vor, ist vor allem ein (von den involvierten Gemeinden, dem jeweiligen Kanton und dem Bund) mitfinanziertes Förderungs-Instrument. Ausgehend vom (touristischen) Kapital der Kultur- und Naturlandschaften sollen diese demnach aufgewertet werden, und andererseits sollen Projekte zum Tragen kommen, mit der die regionale Wirtschaft gefördert wird. Ein Naturpark ist kein Reservat, und es ist kein Museums-Gemälde, neben dem «Berühren verboten» zu lesen ist. Im Naturpark Ela (der im 2018 mit Bundes-, Kantons- und Gemeindebeiträgen von rund 1,5 Millionen Franken rechnen darf), leben ganzjährig rund 5500 Personen und aus blosser Nichtstun ergibt sich auch für sie kein Einkommen. Also gehört es zu einer Zielsetzung des Naturparks, dass nicht wenige von ihnen hier auch morgen und übermorgen einen Verdienst finden. Und da die Naturpark-Idee nicht auf rigoros ausgelegten Naturschutz pocht, sind im Parc Ela auch Entwicklungen möglich, die nicht von allen Seiten Applaus erhalten. In diesem Sinne hatte beispielsweise Savognin (mit 200'000 Logiernächten pro Jahr) die im Frühling 2012 zur Abstimmung gelangte Zweitwohnungs-Initiative klar abgelehnt – so wie es auch der Kanton Graubünden insgesamt getan hat.

### DIE NATURFREUNDE IN GRAUBÜNDEN



Die Präsenz der Naturfreunde reicht im Kanton Graubünden weit zurück; so etwa gehört die im 1906 gegründete Sektion Chur gar zu den ersten Naturfreunde-Gruppierungen der Schweiz überhaupt! Sie besitzt das hoch über der Stadt Chur gelegene NF-Haus Brambrüsch (Telefon: 076 330 03 00). Die geografisch nächstgelegene Sektion ist jene von Landquart; ihr NF-Haus (siehe Foto, 1927 eingeweiht) steht auf Jägeri (1250 m; Telefon: 076 606 61 71). Im Ober-Engadin gibt's die im 1907 gegründete NF-Sektion Engadin; das Haus dieser Sektion, das Cristolais (Telefon: 081 852 54 28), lädt oberhalb von Samedan zum Verweilen ein. Noch höher oben, auf 2032 m ü.M., liegt das 1947 erbaute Haus der Naturfreunde-Sektion Arosa; es ist dies eine elementar eingerichtete Blockhütte auf der Medergeralp, fernab von jeglichem Trubel (Anfragen an: bruno.zanin@bluewin.ch). Zusätzlich existieren in Graubünden mehrere NFS-Partnerhäuser (= Ermässigung für NFS-Mitglieder), es sind dies: das NF-Haus Clavadel ob Davos, das Randulina in Ramosch, die Alpe San Romerio ob Brusio, das Sonnen-Hotel in Samnaun und das Hotel Stampa in Casaccia.

## Animieren, vernetzen, mittragen

Dieter Müller betont es wiederholt: der Parc Ela lebt davon, was die Menschen daraus machen. Darum sieht er die Aufgabe der Geschäftsstelle des Vereins Parc Ela darin, die Menschen und Institutionen und Unternehmen der Region zum Handeln anzuregen und sie dabei zu unterstützen. Was damit gemeint sein kann, und wie damit Gewerbe und Tourismus mit einbezogen werden können, zeigt ein Blick in die Liste der vom Verein umgesetzten Projekte. So wurden im Bereich Regionalwirtschaft u.a.



neue und mit dem Parklabel ausgezeichnete Produkte entwickelt (vom Brot bis zum Obst); im Bereich Natur und Landschaft ging es u.a. um die Erdverlegung der Stromleitung auf der Alp Flix sowie um die Sanierung der Septimerstrasse; im Bereich Kulturgüter etwa um den Erhalt des legendären Posthotels Löwen in Mulegns (am Julier) und im Bereich Energie und Verkehr um eine Defizitgarantie für den Mobility-Standort beim Bahnhof Tiefencastel sowie um Heizungsfernsteuerungen in Zweitwohnungen.

Oft packen im Naturpark auch Menschen von ausserhalb mit an. Insbesondere bei Aufwertungsarbeiten in der Landschaft. So haben in den letzten Jahren hunderte von Jugendlichen, von Lehrlingen und Mitarbeitenden von Firmen bei Natureinsätzen mitgewirkt, sei es bei der Heckenpflege, beim Mähen von Mooren oder beim Sanieren von Trockensteinmauern. Der Slogan des «Wir sind Park» hat damit eine Erweiterung erfahren, wie es das Lebensgefühl vergangener Jahrzehnte wohl nie beinhaltet hatte. Der Radius des «Wir sind» wurde und wird auf diese Weise in einer Art ausgeweitet, wie sich auch der allgemeine alltägliche Mobilitätsradius ausgeweitet hat. Die Zeiten der abgeschiedenen und von der Welt abgeschnittenen und auf sich allein bezogenen Bergdörfer ist im Parc Ela vorbei. Den Naturpark Ela mit «Heidiland» gleichzusetzen ist ein Trugschluss. Schönheit und Originalität schliesst dies indes

nicht aus, Beispiele dazu gibt's im Park sehr viele (z.B. das Kurhaus Bergün...; siehe dazu auch Seite 37). Und: etwas heutzutage schier schon aussergewöhnlich Unspektakuläres gibt's übrigens auch unten in Tiefencastel zu entdecken: in der Gaststube und im Speisesaal des Hotels Albula und Julier gibt's von morgens bis abends keine Radio-Dauer-Musik-Berieselung. «So etwas ersparen wir uns» sagte neulich dazu der erfahrene Hotelier. ■

Stierva, hoch über der Schinschlucht: eines der zahlreichen schmucken Dörfer im Parc Ela; weg vom Schuss, aber nicht abgeschnitten.

#### AUTOFREI ÜBER DIE ALBULA



Slow up bedeutet verlangsamen, und für ganz viele bedeutet slow up zudem: einen Tag lang autofrei radeln! Und so ein «Slow up» findet am Sonntag, 2. September an der Albula statt. Ab 10 Uhr morgens wird die Strecke über den Albula-Pass (2312 m) für den motorisierten Verkehr gesperrt sein. Wer nicht mit dem eigenen Velo anreisen und zudem beim Pedalen ein bisschen Unterstützung haben möchte, kann in Bergün oder in La Punt (Engadin) auch ein E-Bike mieten.

# NATUR-MUSEEN IN DER SCHWEIZ

## Das Museum mit Weitsicht!

Exkursionen drinnen und draussen -> [naturama.ch](http://naturama.ch)



naturama  
Museum+Natur

30. Juni 2018  
bis 28. April 2019

## Wolf

**Wolf. Wieder unter uns.**  
Eine Sonderausstellung des Naturhistorischen Museums Freiburg, Schweiz

**Der Wolf ist da. Eine Menschenausstellung.**  
Eine Sonderausstellung des Alpinen Museums der Schweiz



www.naturmuseum.ch  
NATUR-MUSEUM LUZERN

## Mit Grossraubtieren leben – Herausforderung und Chance

Sonderausstellung  
17. Mai bis 7. Oktober 2018



www.naturmuseum-so.ch

NATURMUSEUM SOLOTHURN

## Naturmuseum Thurgau

entdecken – begreifen – staunen

Di–Sa 14–17 Uhr, So 12–17 Uhr  
Freie Strasse 24, Frauenfeld  
[www.naturmuseum.tg.ch](http://www.naturmuseum.tg.ch)



Thurgau

# WILD AUF WALD



8.4.–26.8.2018  
EINE AUSSTELLUNG  
DES NATURAMA AARGAU

NATURMUSEUM  
WINTERTHUR  
MUSEUMSTRASSE 52  
8400 WINTERTHUR

NATUR MUSEUM WINTERTHUR  
Stadt Winterthur

## NATURPARK ELA: VIELFALT IN DEN BÄCHEN, FLÜSSEN UND SEEN

# Leben im und am Wasser

Sind wir im Sommer in den Alpen unterwegs, sehen wir sie meist nicht auf Anhieb: die (kleinen und kleinsten) Lebewesen im und am Wasser. Wo wir indes näher hinschauen, entdecken wir eine überraschende Vielfalt an Tieren und Pflanzen. Dazu ein entsprechender Streifzug durch den Naturpark Ela im Surses und Albulatal.

Text und Fotos: MARTINA KÜNG\*

**M**it dem tiefsten Punkt in der Schin-schlucht (745 m) und dem höchsten Punkt am Piz Kesch (3418 m) erstreckt sich der Parc Ela über eine Höhendifferenz von 2500 Metern und birgt eine bemerkenswerte Vielfalt an Gewässern. Oberhalb der Baumgrenze entspringen die Bäche in Gletscher- oder Schneegebieten und sind steil, schnell fliessend, kalt und ursprünglich. Je weiter talwärts das Wasser fliesst, umso milder wird der Charakter der Gewässer und umso mehr werden diese beeinträchtigt durch Stromproduktion, Landwirtschaft, Abwasserreinigung etc. Zudem finden wir im Perimeter des Parks etliche Bergseen, meist entstanden durch Gletscherrückgang. Alles in allem schaffen die Gewässer im Parc Ela unterschiedlichste Lebensräume – und damit eine ebenso vielfältige, bestens an die alpinen Bedingungen angepasste Tier- und Pflanzenwelt.

Gewässer viel Wasser, wobei der Abfluss auch im Tagesverlauf stark variieren kann.

In den oberhalb der Waldgrenze fliessenden sauerstoffreichen und nährstoffarmen Gewässern wird durch das starke Gefälle oft viel Geschiebe transportiert. Dadurch ist die Bachsohle ständig in Bewegung. Ein solch' schnell fliessender, kalter Gebirgsbach ist beispielsweise der Tuorsbach aus dem Val Tuors, der bei Bergün in die Albula mündet. Eine reizvolle Formen- und Grössenvielfalt weisen zudem die diversen Bergseen im Parc Ela auf. Und nebst den anthropogen entstandenen Seen (Marmorera-Stausee oder Lai da Palpuogna), sind auch die teilweise austrocknenden Kleinseen sehr zahlreich. ▶

Der kalte Gebirgsbach und das Pioniergewässer: im Val Tuors, oberhalb von Bergün.

## Besondere Gewässer, besondere Qualitäten

Die Bäche im Naturpark Ela entspringen den Gletscherlandschaften und dem schneereichen Hochgebirge rund um die Pässe Julier, Flüela und Albula. Ihr Abflussregime ist geprägt durch Eis- und durch Schneeschmelze. Im Winter fallen die Niederschläge grösstenteils als Schnee an, wodurch der Abfluss niedrig ist. Im Frühling hingegen, bedingt durch Schneeschmelze und stärkere Niederschläge, führen die



## Forellen, Lidmücken und Steinfliegenlarven

Zu den typischen Vertretern der Tierwelt in den Gewässern des Parc Ela zählt die Bachforelle (Foto 1). Mit ihrem schlanken, strom-

linienförmigen Körper und den roten, weisslich umrandeten Punkten

auf dem Rücken ist sie unverkennbar. Eine starke Schwanzflosse ermöglicht ihr gegen starke Strömung zu schwimmen. Als Lebensraum bevorzugt die Bachforelle schnell fliessende, kalte und sauerstoffreiche Gebirgsbäche. Sie ernährt sich räuberisch und wartet oftmals regungslos im Wasser bis ein Beutetier (kleinerer Fisch, Insektenlarve) vorbeischwimmt.

Ebenso bestens an die Gebirgsbäche des Parc Ela angepasst haben sich die Larven der Lidmücken. Ihr Körper ist flach und breit und auf der Körperunterseite befinden sich Saugnäpfe, mit denen sie sich durch Vakuumbildung an Steinen festhalten kann (Foto 2). Die Larven weiden Kieselalgen auf der Steinoberfläche ab.

Hohe Ansprüche an die Wasserqualität stellen zudem die Steinfliegenlarven; auch sie bevorzugen kühle, sauerstoffreiche und stark strömende Gewässer. Von den weltweit über 3500

bekanntesten Arten der Steinfliege sind in der Schweiz bislang deren 113 nachgewiesen worden. Die grösseren Vertreter dieser Art weisen einen abgeflachten Körper auf, sowie kräftige Beine mit je einem Fusszehl, mit dem sie sich an Steinunterseiten und -ritzen festhaken, damit sie in der Strömung nicht weggeschwemmt werden. Die Entwicklung ihrer Larven vollzieht sich sehr langsam, zum Teil über mehrere Jahre hinweg.

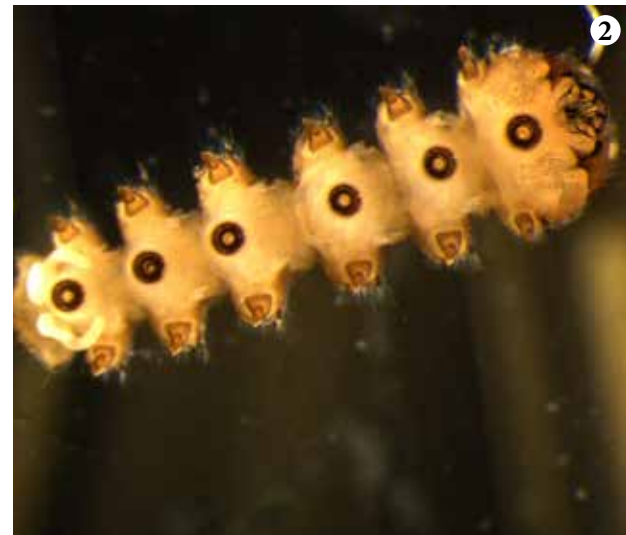
## Frösche, Kröten und Schlangen

An und in den Gewässern des Parc Ela sind zudem verschiedene Amphibien- und Reptilienarten zu finden. Zur Paarungszeit tauchen als erstes im Jahr der Grasfrosch und die Erdkröte (Foto 3) auf; sie bevorzugen stehende Kleingewässer. Ebenfalls in der Nähe von Gewässern lebt die Ringelnatter (Foto 4); sie ist eine gute Schwimmerin und flüchtet bei Gefahr ins Wasser. Für den Menschen ist sie ungiftig. Ihre Nahrung besteht unter anderem aus Fröschen und Kröten. Weibliche Ringelnattern können eine Länge von bis 130 Zentimeter erreichen; männliche Ringelnattern werden selten über einen Meter lang.

Als einziger, einheimischer Singvogel hat sich die Wasseramsel perfekt an das Leben im

**Interessiert am Natura Trail Parc Ela? Siehe Seite 17!**

Die Bachforelle und die Larve der Lidmücke.



## KEIN ZWEITER SCHWEIZER NATIONALPARK

Nun ist auch der zweite Versuch, in der Schweiz einen zweiten Nationalpark zu gründen, gescheitert. Vorgehen war ein solch' neues Schutzgebiet in der Region Locarno (siehe «Naturfreund» 4/17). In der Abstimmung vom 10. Juni konnten sich die Stimmberechtigten der acht vom Projekt betroffenen Gemeinden äussern. Dabei haben allein Ascona und Bosco Gurin Ja gesagt. Brissago, Centovalli, Losone, Onsernone, Ronco sopra Ascona und Terre di Pedemonte jedoch lehnten ab. Einen in der jüngsten Geschichte ersten Versuch zur Schaffung eines zweiten Nationalparks ist im November 2016 von den betroffenen Gemeinden abgelehnt worden; damals ging es um einen Nationalpark um das Rheinwaldhorn, den Park Adula. *NF.*

und am Wasser angepasst und ist entlang der Fliessgewässer im Naturpark Ela ausfindig zu machen. Mit ihren kurzen, runden Flügeln, einer Nickhaut über den Augen, einer Hautfalte, die die Ohröffnung schützt, und einem dichten Gefieder, kann sie unter Wasser schwimmen und geschickt tauchen – und wagt sich ohne zu zögern auch in tosende (Gebirgs-) Bäche.

## Ständiger Wandel – auch in der Flora

Etwas abseits, südlich der Strasse zum Albulapass (2312 m) finden wir auf 2290 m die

Kleinseen Lais digl Crap Alv. Zu erreichen sind sie auf dem Wanderweg, der über die Fuorcla Crap Alv hinüber ins Val Bever (und damit ins Engadin) führt. Diese Gewässer am südlichen Rand des Park Ela wachsen seit Jahren langsam zu und Sedimente lagern sich ab. Dadurch werden wir Zeugen, wie sich hier nach und nach ein Verlandungsmoor mit Rasenbinsenmoor, Braunseggen- oder Schnabelseggenried entwickelt. Die Bildung von Mooren ist generell ein langsamer Prozess; hier im Gebirge wird er durch kurze Vegetationszeiten zusätzlich verlangsamt. Deshalb sind in den Kleinseen Pflanzenarten von stehenden Gewässern, aber auch bereits typische Vertreter von Feuchtgebieten zu finden. Scheuchzers Wollgras (*Eriophorum scheuchzeri*), das Sumpf-Veilchen (*Viola palustre*) und die Rispen-Segge (*Carex paniculata*) gelten beispielsweise als Zeigerarten für ein solches Verlandungsmoor.

Als stark gefährdete Art ist übrigens auch der Zwerg-Igelkolben (*Sparganium minimum*) in den Lais digl Crap Alv zu finden. Er gedeiht in nährstoffarmen Gewässern der höheren Lagen und besiedelt typischerweise stehende Kleinstgewässer, oftmals Moortümpel oder Torfstiche. Sein Name, Igelkolben, rührt von seiner Fruchtform: einer Kugel mit nach aussen gerichteten Stacheln. ▶

Die Erdkröte und die Ringelnatter.



3



4

Wo die Verlandung fortschreitet: das Ringlose Moorsichelmoos.

Als Zeichen für die fortgeschrittene Verlandung in weiten Teilen der Gewässer sind in den Lais digl Crap Alv auch Moospolster zu finden. Ein charakteristisches Moos für eine solche Verlandungszone ist das Ringlose Moorsichelmoos (*Drepanocladus exannulatus*, Foto 5); im Flachland wie im Hochgebirge bevorzugt es nasse, nährstoffarme und offene Standorte. ■

*\*Martina Küng arbeitet im Planungsbüro AquaPlus AG in Zug und beschäftigt sich u.a. mit Bioindikation von Wasserpflanzen und Wasserwirbellosen.*



5



# Exklusiv: der Rucksack der Naturfreunde Schweiz ist zurück!

**Aktionspreis – nur solange Vorrat!**



Superleicht, vielseitig einsetzbar und in den typischen Farben der Naturfreunde Schweiz. Der 30 Liter Bag besteht aus strapazierfähigem, wasserabweisendem Aussenmaterial. Das Volumen des Rucksackes kann durch den Rollverschluss auf den Inhalt angepasst werden. Ein atmungsaktives Rückensystem komplettiert den Rucksack zum perfekten Begleiter zur Erkundung der Natur.




**Rucksack**  
**NATURFREUNDE**  
**35.-** statt CHF 65.-

**Lieferadresse:**  
 Vorname: .....  
 Name: .....  
 Adresse: .....  
 PLZ/Ort: .....  
 Mail: .....

**Senden an:** Naturfreunde Schweiz, Pavillonweg 3, Postfach, 3001 Bern, info@naturfreunde.ch  
**Oder bestellen auf:** [www.naturfreunde.ch/shop/rucksack](http://www.naturfreunde.ch/shop/rucksack)





DER NEUE TASCHEN-WANDERFÜHRER DER NATURFREUNDE SCHWEIZ

# Auf dem Natura Trail durch den Parc Ela

Durch den Naturpark Ela führt nicht nur die UNESCO-gekrönte Albula-Bahnlinie, sondern neu auch der Natura Trail der Naturfreunde Schweiz. Zu dieser Route legen die NFS nun den entsprechenden Taschen-Wanderführer vor.

**V**on Preda (1789 m) nach Bergün (1367 m) lockt im Winter eine attraktive Schlittelbahn. Doch jetzt, im Sommer, führt hier – mit Blick auf die kurven- und tunnelreiche Bahnlinie der RhB – der neue Naturfreunde-Natura Trail. Und unten in Bergün (wo u.a. das Bahnmuseum kleine und grosse Kinder zum Staunen verleitet) geht's weiter via Filisur, Alveneu-Bad bis nach Tiefencastel (851 m). Ausführlich beschrieben – mit besonderen Augenmerk für die Interessen von Familien mit Kindern – wird diese Route im 90-seitigen Taschen-Wanderführer «Natura Trail – Parc Ela».

Wo gibt's Feuerstellen und Picknickplätze, und wo gibt's die besten Ausblicke auf die Viadukte der Bahn, und wie weit ist es noch und wo und wie könnte man allenfalls abkürzen, und wo essen und schlafen? Infos zu derlei Fragen sind ein selbstverständlicher Bestandteil des handlichen Wanderführers. Und wie die bereits erschienenen Büchlein dieser Reihe, so bringt auch der Parc-Ela-Führer zahlreiche Kurz-Portraits von Tieren und Pflanzen, die hier heimisch (und mit etwas Glück) beim Wandern zu sehen sind. Dazu zählen der Wanderfalke, der

Neuntöter, das Birkhuhn und der Steinadler; und dazu zählen der Alpensalamander, die Kreuzotter und Schlingnatter; und ja – dazu gehören u.a. auch der Frauenschuh, das Knaubenkraut und das Edelweiss.

Das Büchlein teilt die Route in zwei Etappen auf: die erste ist Preda-Filisur (Distanz 16.5 km; Dauer: 4h45); und die zweite ist Filisur-Tiefencastel (Distanz 14.4 km; Dauer: 4h15) mit einem Abstecher zum Crap Furo; dabei handelt es sich um die auffallend aus dem Grün des Waldes herausragende Felsnadel, die den geografischen Mittelpunkt des Kantons Graubünden markiert.

Die Wanderung ist ideal für Familien und Senioren (Schwierigkeit maximal T2), besonders auch jetzt im Sommer: man geht oft im Schatten der Bäume und stets in der Nähe eines fliessenden Gewässers; zum Teil auch auf der Route des «Wasserwegs Albula». ■ NF.

*Natura Trails bestellen: am einfachsten via [www.naturfreunde.ch](http://www.naturfreunde.ch); sie kosten CHF 5.- das Stück (plus Versandkosten); für NFS-Mitglieder ist die Bezahlung freiwillig.*



Handlich und hilfreich:  
Taschen-Wanderführer  
für den Parc Ela.



Foto: Albin Brun

ALBIN BRUN: NATUR ALS QUELLE FÜR DIE MUSIK

## Vom Pilatus in die weite Welt

Albin Brun liebt die Natur und die Musik. Der Luzerner Multiinstrumentalist hat in den 1970er Jahren mit Folk und Strassenmusik begonnen. Heute ist er mit verschiedenen Bands international auf Tour. Seine Naturerlebnisse und Begegnungen mit Menschen verschmelzen zu einer ganz persönlichen Volksmusik.

Text: PIRMIN BOSSART\*

**D**er Wind treibt feine Schleier Schneekristalle über den Hang. Am Grat liegen dicke Schneewächten. Die im Gelände verstreuten Felsnadeln wirken wie Megalithen. «Ich liebe solche Landschaften und die Stimmungen, die mit ihnen verbunden sind», kommentiert Albin Brun das Foto (oben), das er selber geschossen hat.

Die Aufnahme lässt einem das Unterwegssein am Graustock an der Kantonsgrenze Luzern/Bern hautnah spüren. Rechts im Hintergrund erkennt man die Pilatuskette aus einer ungewöhnlichen Perspektive. «Der Pilatus ist etwas unscharf und weit weg, aber er ist noch da.» Das ist durchaus auch symbolisch zu verstehen.

### Vom Schwyzerörgeli bis zum Tenorsax

In Luzern aufgewachsen, kraxelte Albin Brun (Jahrgang 1959) mit seinem Vater bereits als Kind und Jugendlicher im Pilatusgebiet herum. 2001 erschien die CD 'Pilatus', auf der er seine Naturerlebnisse mit dem Berg eindrücklich verarbeitete. Brun spielte sämtliche Instrumente selber ein, vom Toy-Piano bis zur Querflöte, vom Tenorsaxofon bis zum Didgeridoo, von der Gitarre bis zum Schwyzerörgeli. 17 Jahre später sagt er: «Die CD 'Pilatus' war ein wichtiger Ausgangspunkt für meine musikalischen Abenteuer. Von dort aus hat sich alles andere weiterentwickelt.»

Früher war Albin Brun in verschiedenen europäischen Ländern als Strassenmusiker unterwegs und spielte mit der Folkband Zöpflmusik. Mit Studien an der Akademie für Schul- und Kirchenmusik und an diversen Jazzschulen weitete er seine musikalischen Kenntnisse aus. Er war Mitglied der Jazzkapelle Interkantonale Blasfuhr, mit welcher er vier CDs veröffentlichte. Nach seinem Erfolg mit 'Pilatus' erhielt er eine Einladung vom Festival Alpentöne, wo er mit einer Band die 'Pilatus-Suite' aufführte. Später erarbeitete er mit seinem Albin Brun Alpin Ensemble ein volksmusikalisch-jazziges Programm und trat damit am Jazz Festival Willisau auf.

## Offen für andere Kulturen

Heute deckt er seine musikalische Neugier mit ganz verschiedenen Bands ab. Seine Musik kann lüpfig und sehnsuchtsvoll sein, jazzig und melancholisch. Sie kann heiter grooven oder mit schlichten Alpin-Melodien das Gemüt in Schwingung versetzen. Auch südosteuropäische Melodien oder arabische Rhythmen und Modulationen können einfließen. So spielt er aktuell mit Musikern aus Kairo in einem schweizerisch-ägyptischen Projekt der Akkordeonistin Patricia Draeger. «Ich war immer offen für andere musikalische Kulturen. Mich interessieren die verschiedenen Taktarten, Rhythmen und Harmonien. Das führt auch immer zu spannenden Begegnungen. Solche Projekte sind für mich ein Glücksfall.»

Trotz dieser Vielfalt dringt in Albin Bruns Musik immer ein besonderer Herzton durch. Das lassen vor allem seine Aufnahmen mit dem NAH Trio und mit der Akkordeonistin Patricia Draeger hören. Es ist ein Gefühl wie Heimweh und Fernweh zugleich. Wenn alles im Lot zu sein scheint und dennoch eine Sehnsucht aufblitzt. Ein imaginärer Ort, wo das Vertraute und das Fremde einander berühren. Das verleiht seinem Sound diese persönliche Färbung.

## Berge, Wasser und Vögel

Es gibt neben dem Musiker auch den Naturliebhaber Albin Brun, der zahlreiche Hochtouren gemacht, ungezählte Gipfel bestiegen und auf Skitouren die Alpen erkundet hat. Ebenso gerne sitzt er am Meer, schaut hinaus, spürt die Weite, hört das Rauschen der Wellen. Regelmässig geht er im Vierwaldstättersee schwimmen, auch im Winter. Dass er draussen immer einen Feldstecher bei sich hat, hängt mit seinem ornithologischen Interesse zusammen. Brun grinst. «Sobald ich an einem neuen Ort bin, muss ich eruieren, was für Vögel dort sind und sie bestimmen können. Das lässt mir keine Ruhe.»

In den letzten Jahren kamen sich seine beiden Leidenschaften Musik und Natur auch schon mal in die Quere. Das ist die Kehrseite seines Erfolges, der ihm 2017 den renommierten Schweizer Musikpreis einbrachte. «Ich bin so gerne draussen. Aber da ich inzwischen so viel spiele und mit musikalischen Projekten beschäftigt bin, komme ich leider immer weniger dazu.» Dessen ungeachtet bleiben die Naturerlebnisse die wichtigste Quelle, aus der

Im Herzen von Albin Brun: wo Vertrautes und Fremdes einander berühren. ▶



sich seine Musik nährt. «Ich höre Geräusche, sehe Landschaften, spüre den Wind, erlebe den Schnee. Das erzeugt bestimmte Stimmungen oder auch kontemplative Momente, die dann unweigerlich in meine Kompositionen einfließen.»

## Berührende Sinnlichkeit

Im Herzen ein Autodidakt und ein Tüftler, hat sich Albin Brun das musikalisch Wesentliche immer selber beigebracht. «Ich muss selber herausfinden, wie etwas funktioniert, damit es mir passt.» Als er vor vielen Jahren ein Schwyzerörgeli kaufte, wollte er nicht in die üblichen Stereotypen verfallen. Also übte und probierte er wie ein Besessener, bis er diese Tonalität fand, die seine eigene war. Brun örgelt nicht wie

ein virtuoser Haudegen. Vielmehr erzeugt er Stimmungen, die mit ihrer schlichten Melodiosität und ihrer Sinnlichkeit die Zuhörenden tief berühren. Beugt sich Albin Brun auf der Bühne mit geschlossenen Augen über das Schwyzerörgeli, scheint er die Musik tief aus der Seele zu holen. «Ich kann nicht anders. Ich muss eintauchen können und selber ein Teil der Musik werden. Dann ist alles möglich.»

Nähere Infos und Musik-Videos:  
[www.albinbrun.ch](http://www.albinbrun.ch) ■

*\*Pirmin Bossart ist freischaffender Journalist, Texter und Autor. Die Wettbewerbskommission von Kanton und Stadt Luzern hat ihm im Jahr 2013 ihren Gastpreis verliehen.*

**Jetzt erhältlich: Natura Trail Parc Ela**  
 Ideal für die Sommer-Ferien!

**Naturfreunde Amis de la Nature**  
 Schweiz | Suisse

Graubünden: Wandern im Naturpark an der Albula  
 Der NFS-Taschen-Wanderführer weist den Weg



WALensee: GERUHSMAER TAG AN DER OSTSCHWEIZER RIVIERA

## Unterwegs auf der Sonnenseite

Walensee: hier gedeihen Feigen, Zitronen und Trauben, hier gibt's einen der höchsten Wasserfälle der Schweiz und hier lässt es sich angenehm wandern und danach in einem autofreien Dorf verweilen und aufs Schiff für die Weiterreise warten.

Wandertipp und Fotos: GUIDO RUTZ\*

**V**on hohen Bergen umrahmt, liegt der Walensee zwischen dem Seetal und der Linthebene langgestreckt da. Die nahezu senkrechten Felswände der Churfürsten (sie ragen über 2000 m.ü.M. hinauf) halten die kalte Bise aus dem Norden auf, und die Sonne heizt die Steilhänge stark auf. Damit ist der Walensee geschützt und an seinem Nordufer herrscht ein geradezu südländisches Mittelmeerklima. Die schneebedeckten Gipfel, das Blau des Sees (er ist bis zu 145 Meter tief), die milden Temperaturen, die Palmen, die Feigen- und Kiwibäume vermitteln einem ein wohlthuendes Gefühl von Ferien.

Weesen (1500 Einwohner), das Städtchen am Westufer des Sees, ist der Ausgangsort für unsere Wanderung. Es lohnt sich, vor dem Start durch den Ort zu schlendern, zum Beispiel zum Dominikanerinnenkloster «Maria Zuflucht» (gegründet 1260) und hinauf zum Spittel zur Heiligkreuzkapelle. Hier gibt es ein Kuriosum der besonderen Art zu entdecken:

das Kopfwehloch in der Heiligkreuzkapelle (auch Büelkirche genannt). Nüchtern ausgedrückt handelt es sich dabei um eine halbkugelförmige Einbuchtung in der Aussenmauer der Kapelle. Für nicht wenige aber ist das Kopfwehloch ein Kraftort mit positiver Energie. Wie dem auch sei – durch schmale Gassen gelangen wir zurück an den See; und die Uferpromenade verlockt zu einer ersten Pause.

### Aus der Tiefe geborgen

Apropos Pausen: entlang unserer Route werden wir auf zahlreiche einladende Plätze direkt am See stossen, die nicht nur zum Picknick sondern auch zum Planschen einladen. Frisch wird das Bad hier auch im Hochsommer sein, da die Temperatur des Wassers kaum je mal auf über 20 Grad steigt. Die relative Kühle des Wassers hemmt zudem die Algenbildung und so haben Taucher hier vielfach gute Sicht und können an den steilen Unterwasserfelsen rasch in die ►

Ideale Partner für Wandernde: die Passagier-Schiffe der Walensee-Flotte.



Tiefe gelangen – und das eine oder andere wieder an die Oberfläche hieven. So etwa konnte das im 2006 gesunkene, mit 300 Tonnen Kies beladene Ledischiff aus 130 Meter Tiefe geborgen werden. In den Annalen aber stossen wir auf Unglücksfälle, bei denen es nicht bloss um Kies, sondern ums nackte Überleben gegangen war: im Dezember 1850, in einer Sturmnacht, sank vor Weesen der Raddampfer Delphin mit 13 Personen an Bord. Und im Jahr 1570 soll während eines Sturms gar ein Schiff mit 46 Personen an Bord untergegangen sein.

Ein imposantes Naturschauspiel bieten die Walensee-Wasserfälle. Einen ersten Wasserfall erleben wir am Wanderweg bei Muslen: seine Gischt sorgt bei sommerlichen Temperaturen für wohltuende Kühlung. Eindrücklich zudem die Seerenbachfälle bei Betlis: über drei Stufen stürzen die Wasser hier an die 600 Meter in die Tiefe. Mit einer Höhe von 305 Metern gilt der mittlere davon als dritthöchster Wasserfall der Schweiz. Unmittelbar daneben entspringt aus der Felswand übrigens die Rinquelle. Hier entwässert sich ein weitverzweigtes Höhlensystem. Je nach Wasserführung können bis zu 30'000 Liter Wasser pro Minute aus dem Felsen schiessen. Das Höhlensystem ist auf knapp zwei Kilometer Länge durch Taucher erforscht worden.

## Autofreies Quinten

Betlis mit der Burgruine Stralegg, einem römischen Wachturm aus dem 1. Jahrhundert vor Christus, bietet zahlreiche Möglichkeiten zum Rasten, sei es am Seeufer, am schattigen Waldrand, in den beiden Gaststätten oder bei

### ENTSCHLEUNIGUNG AM WALENSEE



Wandern am Seeufer, und am Schluss eine kurze Schifffahrt.

**Anreise:** ab SBB-Bahnhof Zürich mit der S5 bis Ziegelbrücke; ab St. Gallen mit der S4 bis Ziegelbrücke und von Chur mit der RE bis Ziegelbrücke; danach mit Postauto 650 bis Weesen See.

**Route:** Weesen SG, Betlis, Quinten; 10.3 km; bis Betlis meist flach, danach Auf- und Abstieg: ca. 400 Meter.

**Marschzeit:** gut 3 Stunden.

**Einkehren:** Restaurants in Weesen, Fli, Beltis und Quinten.

**Weiterreise/Rückreise:** ab Quinten per Schiff nach Murg, Walenstadt oder retour nach Weesen (alle mit SBB-Stationen).

**Schifffahrt:** zur Flotte des Schiffsbetriebs Walensee gehören sechs Personen- (darunter die MS Quinten) und zwei Lastschiffe.

**Zum Weiterwandern:** wer weiterwandern möchte, setzt die Tour ab Quinten fort bis Walenstadt (plus 3 Std. mit 500 m auf und ab).

**Naturfreundehaus:** hoch über dem Walensee (auf 1361 m) lädt das Naturfreundehaus Tscherwald der Sektion Dübendorf/Zürich 11 zum Verweilen ein (Tel. 044 945 25 45). Anreise ab Weesen mit Postauto bis Amden-Soldanella, dann 30 Minuten zu Fuss. Nach dem Bad im Hotpot bei schönster Aussicht ist am nächsten Morgen das Toggenburg über die Vorderhöhi gut zu erreichen.

**Touristen-Infos:** [www.walenseeschiff.ch](http://www.walenseeschiff.ch), Tel. 081 720 34 34.

der malerisch gelegenen Kapelle. Anschliessend steigt der Weg gemächlich auf etwa 720 m ü.M. an, wobei weitgehend durch den Wald führend. Und zum Schluss geht's in ebenso angenehmer Weise wieder runter zum See, nach Quinten.

Es ist dies ein Ort, der allein zu Fuss oder aber per Schiff zu erreichen ist. Ein autofreies Idyll, direkt am See, mit einer südländischen Vegetation, von Feigen bis zu Kastanien und Kiwi.

Und in den Restaurants gibt's – als weitere Besonderheit von Quinten – einen Wein aus hiesigen Trauben zu kosten. An so einem Ort auf ein Schiff zu warten ist keine Qual. ■ NF

*\*Guido Rutz, früherer technischer Mitarbeiter der GEMA Switzerland, ist Wanderleiter und Mitglied der Naturfreunde-Sektion Gossau.*



Sommer-Wanderung am Walensee: und lauschige Plätzchen noch und noch.

**Aktiv leben – Natur leben**

- Reduzierte Preise in den europaweit rund 1000 Naturfreundehäusern!
- Exklusive Angebote vom Botanik- bis zum Kletterkurs!
- Direktes Engagement für Umwelt und sanften Tourismus!

**Naturfreunde Schweiz**  
**Amis de la Nature Suisse**  
**Amici della Natura Svizzera**  
**Amis da la Natira Svizra**

BESUCH IM NATURFREUNDEHAUS METTMEN

# Klettern und NF-Haus: passt bestens!

Auf der Mettmenalp, im Kanton Glarus, finden Naturfreunde ein ideales Nebeneinander: einen Klettergarten und in unmittelbarer Nähe dazu ein äusserst gastfreundliches Naturfreundehaus. Und ja, auch Wanderer kommen hier auf ihre Rechnung.

Text: HERBERT GRUBER ; Fotos: RAPHAEL ZELLER

**V**orab ein Wort zum Haus: es steht unweit der Bergstation der Mettmen-Seilbahn (1608 m), aber doch abseits und solitär, bietet insgesamt 55 Schlafplätze, einige davon in 3er- Zimmern (die man/frau auf Wunsch auch zu zweit belegen kann), und die Gaststube ist urchig. Überhaupt: vieles in diesem gut 90 Jahre alten Haus wirkt bhäbig und ist hölzig – der Ausstrahlung des Hauses tut diese keinen Abbruch, ganz im Gegenteil! Und wer zum Essen und Trinken und Plaudern lieber draussen sitzt, findet vor dem Haus ein paar Tischchen mit angenehmen Stühlen und Holzbänken – und bekommt obendrein freie

Sicht auf die schönsten Glarner Berge, unter anderem hinüber Richtung Glärnisch mit dem Gärtli der Verena, respektive dem Hochtourenziel Vrenelisgärtli (2904 m).

Und was man/frau beim Draussen-Sitzen ebenfalls sehen kann – und was eine weitere Besonderheit dieses NF-Hauses darstellt – das sind die Brittli am Haus. Brittli, so heissen auf Glarner-Deutsch die Fensterläden, und im Mettmenhaus sind diese Fensterläden eigentliche Kunsttafeln. Eine heute unbekannte Hand hat diese einst mit Tier- und Blumensujets bemalt, das ist lange her, also nagte der Zahn

Die gemütliche Adresse im Herzen des Jahrhunderte alten Wildschutzgebiets: das NF-Haus Mettmen auf der Mettmenalp GL.







der Zeit auch an diesen Läden; die Glarner aber hatten Glück und ab den 1970er Jahren nahm sich «s'Brittli Vreny» dieser Brittli an und gab ihnen, einem nach dem anderen, ihrem ursprünglichen Glanz zurück. Mit anderen Worten: s'Brittli Vreny heisst – für Nicht-Eingeweihte – Verena Uhler; sie kennt das Mettmehaus seit ihrer Jugend, und oft, wenn sie in den letzten Jahren im Haus zu Besuch war, nahm sie so ein Brittli unter den Arm und erneuerte/restaurierte es zu Hause mit viel Liebe und Sorgfalt – uns zur Freude.

## Klettern, in allen Graden, von 2 bis 7

Die Mettmehalp, so hat es eine angefressene Kletterin einmal gesagt, das sei das Land der kletterbaren Kieselsteine. Damit meint sie nichts Winziges, sondern die auf der Alp ins Auge stechenden riesigen Steinblöcke, es sind etwa zehn an der Zahl, sie sind mächtig gross, und an schönen Sonntagen mag es einem aus weiter Ferne hinschauenden Ausserirdischen vorkommen, als würden daran Ameisen senkrecht hochkrabbeln. Dabei sind es, bei näherer Betrachtung, Männer, Frauen und Kinder, die am Klettern sind; für sie ist das hier eine Art Garten Eden, ein Klettergarten und manche sagen, es sei dies gar einer der schönsten Klettergärten in der ganzen Ostschweiz.

Kenner sprechen zudem von rund 100 möglichen Routen, von ganz leicht bis schwierig, respektive von 2 bis 7b, sie schwärmen von

der Exposition der Routen (wer mag, klettert stets an der Sonne), und neulich berichtete im NF-Haus Mettmehaus eine vom Klettern ins Haus zurückgekehrte Familie davon, wie sie dort oben an den Blöcken urplötzlich einem Steinbock gegenübergestanden seien. Lisa Hösli und Ruedi Luchsinger, die Gastgeber im Mettmehaus, zeigten sich darob nicht wirklich erstaunt; das sei gut möglich, meinten sie. Und der Zuhörer erinnert sich daran, dass dieses Gebiet hier, dieser Freiberg Käpf, ja seit ewiger Zeit ein Wildschutzgebiet ist; es gilt als eines der ältesten in Europa und mit seinen über 100 Quadratkilometern als das grösste der Schweiz. ►

Klettern auf Mettmehaus:  
passendes für fast jeden  
Geschmack; und ganz nah  
zum Naturfreundehaus.

### METTMEN - ZUKUNFT ALS NF-HAUS SICHERN

Seit gut 90 Jahren gibt es das Naturfreundehaus Mettmehaus auf der Glarner Mettmehalp. Und seit acht Jahren wirken Lisa Hösli und Ruedi Luchsinger als Gastgeber in diesem Haus, das sie jeweils von Anfang Mai bis Ende Oktober mit Erfolg offen halten. Mit hoher Professionalität und grossem Engagement wurde das Haus von der Trägersektion unterhalten. Dieser erhebliche Aufwand kann von der bisherigen Sektion mittelfristig nicht mehr geleistet werden. Rechtzeitig wird deshalb eine Nachfolgelösung gesucht (siehe Ausschreibung Seite 2). Das Haus soll auch in Zukunft wenn immer möglich als NF-Haus betrieben werden. Für Menschen, die auf einer Alp nicht den Komfort eines 5-Stern-Hotels suchen, sondern eher das Einfache, das Wärschafte und Bhäbige bevorzugen – für diese Menschen ist das NF-Haus Mettmehaus (mit dem Klettergarten in unmittelbarer Nähe) genau die RICHTIGE Adresse! Die Saison 2018 dauert wie angekündigt noch bis zum 21. Oktober. NF.

Nebst den Mehrbett-Schlafräumen gibt's auch 3er-Zimmer; und vieles wird Schritt um Schritt erneuert.

## Bei Naturfreunden essen und schlafen

Seit acht Jahren nun führen Lisa Hösli und Ruedi Luchsinger das NF-Haus Mettmen in Pacht, sie bieten Kost und Logis zu guten Preisen, und auch tagsüber, für Zwischendurch, gibt's nebst Kaffee und Kuchen stets was Warmes, sei's eine Suppe oder ein Wienerli.

Und wer Fragen hat zur Umgebung des Hauses (und zum Klettern und Wandern und allenfalls zum Skifahren), ist bei den beiden ebenfalls an der richtigen Adresse: beide sind Glarner, stammen aus der Talschaft, und Ruedi Luchsingers Vater und Grossvater bewirtschafteten sogar die gleich neben dem NF-Haus gelegene Alp. Und beide klettern gern, und beide gehen gern z'Bärg und was den Winter betrifft: Lisa arbeitete lange Zeit als Skilehrerin!

Nun, das NF-Haus Mettmen ist beliebt, und das hat seine Gründe! Wer sich als Gruppe hier fürs Wochenende einquartieren möchte, tut gut daran, rechtzeitig zu reservieren. Unter der Woche hat's mehr freie Plätze – dann ist's auch an den Kletterfelsen ruhiger.

## Und das Elmer Citro?

Und apropos Wandern: eine der zu empfehlenden Touren führt ab NF-Haus (1560 m) via Wildmadfurggeli (2292 m) hinüber nach Elm. Wegen des Elmer Citros allein muss man indes nicht bis Elm wandern; dieses an die Kindheit erinnernde Wässerchen gibt's auch im Naturfreundehaus Mettmen! ■



### DAS NF-HAUS METTMEN

Das Naturfreundehaus Mettmen (1560 m) liegt in den Glarner Bergen, inmitten des Jahrhunderte alten Wildschutzgebiets Freiberg Kärf (1548 gegründet).

**Anreise:** per Eisenbahn bis Schwanden (SBB-Bahnhof, 527 m), und per Postauto bis Kies (1029 m) und per Seilbahn auf die Mettmenalp (1608 m) und zu Fuss in zehn Minuten zum Haus. Auto-Parkplätze bei der Talstation in Kies.

**Saumweg:** Wer ab Kies zu Fuss zum NF-Haus hochsteigt, wandert dabei auf einem im Zick-Zack angelegten, eindrucklichen historischen Saumpfad.

**Klettergarten:** unweit des Hauses, rund 100 Routen, in allen Schwierigkeitsgraden; beschrieben auch im Kletterführer «Plaisir ost».

**Wandern/Biken:** weitverzweigtes Netz, [www.mettmen-alp.ch](http://www.mettmen-alp.ch), die Routenkarte «Panorama Glarus Süd» gibt's gratis im Tourismusbüro, Tel. 055 653 65 65.

**Naturfreunde:** NF-Mitglieder übernachten selbstverständlich auch im NF-Haus Mettmen zu ermässigten Preisen.

**Reservierung und Infos:** Lisa Hösli, Ruedi Luchsinger, [www.mettmen.ch](http://www.mettmen.ch), Telefon 055 644 14 12.

Dizolve!

## Umweltschonend waschen

**Ein winziger Streifen Waschmittel genügt. Einfach in die Wäsche legen. Fertig.**

Dizolve packt ultra-konzentrierte Waschkraft in gerade mal 3 Gramm pro Waschgang. Das Anschleppen von schweren Waschmittelbehältern und die umständliche Abfallentsorgung entfallen. **Weniger ist mehr** – Ihnen und der Umwelt zuliebe. Dizolve verzichtet auf Farbstoffe, Bleichmittel und organische Lösungsmittel. Auch parfümfrei (z.B. für Allergiker) erhältlich.

Dizolve-Beutel mit oder ohne Frischduft für 32 Waschgänge werden **versandkostenfrei per Briefpost** geliefert.

**Leserangebot  
20% Rabatt\***

\* Angebot gültig bis:  
30.09.2018

**1 Packung à CHF 12.80** statt 16.– oder **Gratismuster** anfordern unter: [www.dizolve.ch](http://www.dizolve.ch)  
Bei Ihrer Online-Bestellung eingeben: **Gutscheincode Naturfreunde618**

**Vertrieb Schweiz:** PB retail GmbH ■ Büelstrasse 17 ■ 9052 Niederteufen ■ Telefon 071 333 43 67



# Freizeit mit Naturfreunden

Naturfreunde  
Amis de la Nature  
Schweiz | Suisse

Lieber gemeinsam als einsam: ob auf Tourenski oder in Wanderschuhen, ob Frühling oder Sommer – Naturfreunde laden ein zu wohltuenden Freizeit-Aktivitäten.

Hier ein paar Beispiele. Weitere Einladungen von Naturfreunde-Sektionen gibt's auf [www.naturfreunde.ch](http://www.naturfreunde.ch).

## WANDERN / BERGSTEIGEN / KLETTERN



### Trekking Trift-Rhonegletscher BE/VS

5.-8. Juli 2018 – Gletschertrekking im Triftgebiet/Rhonegletscher. Für Erfahrene.

**Organisation:** Sektion Rheintal.

**Info und Anmeldung:** Xaver Hutter, Tel. 071 750 01 45.

### Höhenwanderung Val d'Anniviers VS

7.-9. Juli 2018 – ab Chandolin, respektive Tsapé (2470 m) zur Cabanne Bella Tola, und via Hotel Weisshorn nach Zinal.

**Organisation:** Sektion Basel-Riehen.

**Info und Anmeldung:** Adrian Wood, [adrian.wood@intergga.ch](mailto:adrian.wood@intergga.ch), Tel. 061 401 20 67.

### Im Banne des Mont Blanc VS

21.-23. Juli 2018 – Wandern um St-Maurice und um den Col de la Forclaz, einem Etappenort der Tour du Mont Blanc; mit Hotelübernachtung.

**Organisation:** Sektion Winterthur.

**Info und Anmeldung:** Anita Giger Frank, [frank.giger@bluewin.ch](mailto:frank.giger@bluewin.ch), Tel. 052 345 06 61.

### Bergwanderung zum Lago d'Efra TI

15. Juli 2018 – Bergwanderung (T2) ab Frasco im Valle Verzasca zum Lago d'Efra; mit 950 Höhenmetern.

**Organisation:** Sezione di Lugano.

**Info und Anmeldung:** Marilena Egg, Tel. 091 994 47 20.

### J+S Tourenlager auf Steingletscher BE

21.-27. Juli 2018 – Bergsteigen; für Kinder und Jugendliche, mit oder ohne Klettererfahrung.

**Organisation:** Naturfreunde-Kantonalverband Aarau.

**Info und Anmeldung:** Christian Braun, [kurschef@naturfreunde-aargau.ch](mailto:kurschef@naturfreunde-aargau.ch), Tel. 079 627 69 24.

### Klettern, Abseilen, Gletscher am Sustenpass BE

6.-10.8.2018 – die Familien- und Kinderwoche im Gebiet Steingletscher/Sustenpass. Kletterwoche für Gross und Klein.

**Organisation:** Naturfreunde-Kantonalverband Zürich.

**Info und Anmeldung:** Anita Rossel, [info@nfzh.ch](mailto:info@nfzh.ch), Tel. 079 503 50 80.

### Zwischen Wildstrubel und Wildhorn BE

10.-13.8.2018 – anspruchsvolles Bergwandern im Grenzgebiet von Berner Oberland und Wallis.

**Organisation:** Sektion Basel-Riehen.

**Info und Anmeldung:** Béa Di Concilio, [bea.dico@bluewin.ch](mailto:bea.dico@bluewin.ch), 044 492 77 89.

### Rundwanderung auf dem Simplon VS

11.8.2018 – ab Simplon-Pass über den Bistinepass zum Straffelsee und via Üsseri Nanzlicke retour zum Simplon, T2, mit ca. 750 Hm Auf- und Abstieg.

**Organisation:** Sektion Bern.

**Info und Anmeldung:** Marcelle Pellaton, [mar.pellaton@bluewin.ch](mailto:mar.pellaton@bluewin.ch); Tel. 031 932 49 39.

### Im Saastal VS: Wandern und Alpintouren

18.-25. August 2018 – Wandern und Alpintouren Wallis.

**Organisation:** Sektion Rheintal.

**Info und Anmeldung:** Xaver Hutter, Tel. 071 750 01 45.

### Bergwandern: Lötschenpass VS

25./26. August – Alpinwanderung T3/T4 über den Lötschenpass.

**Organisation:** Sektion Langendorf.

**Info und Anmeldung:** Peter Jacober, Tel. 032 530 70 20 oder 079 398 99 30.

### Über die Gisliflue zum NF-Haus AG

16.9.2018 – via Biberstein zum Naturfreundehaus Gisliflue und retour via Hombergegg nach Küttigen

**Organisation:** Sektion Oftringen.

**Info und Anmeldung:** Hanspeter Müller, [mueller.hp@gmx.ch](mailto:mueller.hp@gmx.ch), Tel. 062 558 76 23.

## NATUR / KULTUR



### 40 Jahre NF-Haus Prise-Milord NE

8. 9. 2018 – 40 ans du chalet La Prise-Milord (St-Sulpice); Portes ouvertes pour tous ! Tag der offenen Tür; von/dès 11 – 16 h.

**Organisation:** Section La Côte-Peseux.

**Info und Anmeldung:** Laurent Béguin, Tél 079 752 12 80

### Wein-Wanderungen im Wallis

19.9.-22.9.2018 – Wanderungen durch die Rebenlandschaft um Visp und Sierre VS; mit zwei Wein-Degustationen, inkl. Transport/Hotelunterkunft.

**Organisation:** NFS-Partnerhotel Stutz, Grächen.

**Info und Anmeldung:** Hans Oggier, [hotel.stutz@bluewin.ch](mailto:hotel.stutz@bluewin.ch), Tel. 027 956 36 57.

### Kulinarische Wallis-Wanderung

17.-20.10.2018 – zwei Wanderungen in den Regionen Mund und Sierre mit Safran-Risotto und Bisolée, inkl. Transport/Hotelunterkunft.

**Organisation:** NFS-Partnerhotel Stutz, Grächen.

**Info und Anmeldung:** Hans Oggier, [hotel.stutz@bluewin.ch](mailto:hotel.stutz@bluewin.ch), Tel. 027 956 36 57.

Hier per QR-Code direkt zu unseren Freizeitaktivitäten



Alle Aktivitäten direkt unter [www.naturfreunde.ch](http://www.naturfreunde.ch)!

## DIE APOTHEKE DER NATUR

# Gift, Genuss oder Medizin?

Wer in diesen Wochen über Juraweiden und Bergwiesen wandert, wird sie jetzt blühen sehen: den Gelben Enzian und den Gemeinen Germer. Auf Anhieb scheinen sie einander zu ähneln. Aber Achtung: der eine ist bitter, der andere giftig. Deren Wirkung als Heil- und Genussmittel nutzt der Mensch seit Jahrhunderten; zum Schutz der im Freien blühenden Pflanzen ist heute das Stechen von Enzianen indes in vielen Kantonen, wie auch in Deutschland und Österreich verboten.

Text und Fotos: URSULA HEINIGER\*

**V**on der riesigen Zahl von Pflanzenarten wurden wenige über die Jahrtausende vom Menschen ausgelesen und gezüchtet, so dass sie uns die notwendigen Kohlehydrate (Getreide, Zuckerrübe, Obst), Eiweisse (Bohnen und Erbsen), Öle (Oliven, Raps) und Vitamine (Blattgemüse, Obst), aber auch Fasern (Lein, Baumwolle) liefern. Neben den Nahrungs-Grundbausteinen, die auch im Stoffwechsel der Pflanzen von Bedeutung sind,

produzieren die verschiedenen Pflanzen eine riesige Vielzahl von chemischen Verbindungen. Das mögen Farbstoffe sein, Aromastoffe, Bitterstoffe, Gifte und vieles mehr. Manche dieser Stoffe sind für das Pflanzenleben vital: sie ziehen Insekten an oder wehren Fressfeinde ab. Manche sind wohl auch nur Stoffwechselnebenprodukte, welche die Pflanzen nicht ausscheiden können.

Der Mensch erkannte früh, dass dank diesen sogenannten sekundären Pflanzenstoffen viele Pflanzenarten Heilwirkung zeigen, einige sich für den Genuss eignen – z. B. Tabak – und andere starke Gifte produzieren. Die Naturheilkunde bedient sich in der Apotheke der Natur. Diese bildet aber auch die Grundlage für zahlreiche Medikamente der Schulmedizin. Zwei in der Schweiz weitverbreitete Pflanzenarten zeigen das breite Spektrum der Naturapotheke anschaulich: der Gelbe Enzian und der Gemeine Germer.

## Von den Kühen gemieden

Beides sind stattliche, auffällige Pflanzen, die auf den Weiden der Jurahöhen und der Kalkalpen wachsen. Oft stehen beide Arten nahe beisammen und ähneln sich auf den ersten Blick. Sie wachsen über einen Meter hoch und beide

Geschützt, bitter und im Sommer leuchtend gelb: der Gelbe Enzian.



haben grosse, breite Blätter. Die einen blühen mit vielen gelben Blüten in mehreren Etagen, die anderen haben grünliche Blüten – wenig auffällig, aber hübsch anzusehen. Das Gras und die Kräuter rings um die grossen Pflanzen sind abgefressen. Den Gelben Enzian und den Gemeinen Germer lassen die Kühe jedoch unangetastet: Den ersten weil er viel zu bitter, den anderen weil er allzu giftig ist.

Beide Pflanzenarten sind mehrjährig und blühen erst nach einigen Jahren das erste Mal. Der Gelbe Enzian blüht von Juni bis August, der Gemeine Germer im Juli. Aber auch blütenlose Pflanzen lassen sich an den Blättern unterscheiden. Die Blätter des Gelben Enzians (lat. *Gentiana*) sind gegenständig, d.h. es stehen sich immer zwei Blätter gegenüber; diese sind etwas bläulich, breit oval mit 5-7 stark gebogenen, kräftigen Leitbündeln, die mit feinen Nerven netzförmig miteinander verbunden sind. Die Blüten sind 5-zählig und haben einen grünen Kelch.



Die Blätter des Gemeinen Germers (lat. *Veratrum*) stehen wechselständig, d.h. jedes Blatt steht einzeln, die Blätter sind grün, die unteren breit zugespitzt, die oberen länglich und spitz. Die Nerven sind nur parallel und nicht miteinander vernetzt. Die Blüte besteht aus 6 Kronblättern und hat keinen Kelch.

## Der Gelbe Enzian – vom Tonikum bis zum Schnaps

Alle Pflanzenteile des gelben Enzians sind extrem bitter. Verwendet werden aber nur die Wurzeln. Diese sind sehr reich an Bitterstoffen. So schmeckt ein Extrakt aus Enzianwurzeln auch noch bitter, wenn er 20'000 mal verdünnt ist. Wegen dieser Bitterstoffe werden die Enzianwurzeln zu Medikamenten, Toniken und Likören verarbeitet. Die Bitterstoffe wirken appetitanregend und verdauungsfördernd. Die Wurzeln lassen sich wegen dem hohen Zuckergehaltes auch vergären und liefern den Enzianschnaps. (Nebenbei: auch wenn die Etikette der Flasche blaue Glockenenzian zeigt – drin ist der gelbe!).

In vielen Schweizer Kantonen ist der Gelbe Enzian vollständig oder teilweise geschützt. In einigen Kantonen aber dürfen mit Bewilligung noch wilde Enzianwurzeln ausgegraben werden, ebenso in einigen Regionen in Frankreich und im Südtirol. Für die Produktion von Medikamenten und Getränken wird der Gelbe Enzian heute landwirtschaftlich angebaut. Bis die Wurzeln dick genug für die Ernte sind, wachsen die Pflanzen 5-10 Jahre.

Für Medikamente, Liköre und Toniken werden die Bitterstoffe extrahiert, für den ►

	<b>Gelber Enzian</b> <i>Gentiana lutea</i> 	<b>Gemeiner Germer</b> <i>Veratrum album ssp. lobelianum</i> 
<b>Wuchsform</b>	mehrjährig	mehrjährig
<b>Verbreitung</b>	Alpen, Jura (kollin) montan bis subalpin	Alpen, Jura montan bis alpin
<b>Standort</b>	Alpweiden, Fettwiesen, kalkliebend	Wiesen, Weiden, Hochstaudenfluren
<b>Blüten</b>	gelb, fast bis zum Grunde geschlitzt	gelb-grün mit dunkleren Nerven
<b>Blätter</b>	gegenständig, bläulich, breit, 5-7 bogige Nerven	wechselständig, obere schmal

Enzianschnaps werden die Wurzeln gehackt und vergoren und anschliessend gebrannt. Der Ertrag ist gering. Aus 15 Kilogramm Wurzeln ergeben sich etwa 1 Liter Schnaps. Der Preis ist dem entsprechend hoch.

## Der Gemeine Germer – vom Schnupftabak bis zum tödlichen Gift

Der Gemeine Germer ist fürs Vieh sehr giftig und kann bei Kälbern zu massiven Missbildungen führen. Deshalb ist er auf den Weiden nicht gern gesehen. Da er nicht gefressen wird, breitet er sich aus und verdrängt die guten Futterpflanzen. So besteht z. B. im Kanton Glarus eine Unkrautbekämpfungspflicht auf den Alpweiden. Der Germer muss regelmässig geschnitten oder ausgestochen werden. Eine Einzelpflanzenbekämpfung mit Herbiziden ist nur mit Sonderbewilligung erlaubt; aber nicht während der Blütezeit, da dann Bienen und andere Insekten gefährdet wären.

Der Germer ist auch für den Menschen sehr giftig; bereits 1-2 Gramm der Wurzeln sind tödlich. Die Ernte der Enzianwurzeln erfordert deshalb genügend Sorgfalt, da eine Verwechslung unbedingt zu vermeiden ist. Die Einnahme von Germerwurzeln führt zu Übelkeit, Krämpfen, Atemnot, Angst, Erstickungserscheinungen und Lähmung des Kreislaufes und der Atmung. In der Volksmedizin wurde der

Germer bei Bluthochdruck verwendet, gegen Krämpfe und Durchfall.

Wegen seiner hohen Giftigkeit und der schwierigen Dosierung wird er heute nur noch zu homöopathischen Medikamenten in hoher Verdünnung verarbeitet. Früher wurde der Germer bei psychischen Krankheiten eingesetzt, heute z. B. bei Kreislaufschwäche und Nierenunterfunktion. Das getrocknete Pulver reizt zum Niesen und ist in sehr, sehr geringen Dosen dem Schneeberger Schnupftabak beigemischt. ■

*\*Ursula Heiniger, ehemalige WSL-Mitarbeiterin, ist Mitglied und Wanderleiterin der Naturfreunde-Sektion NATURicum.*

### NEUE ENZIAN-UNTERART IM VAL MÜSTAIR

Zwei Personen, die gelernt haben, genau hinzuschauen, haben im Sommer 2017 oberhalb von Lü (Val Müstair, Kanton GR) eine für die Schweiz neue Enzian-Unterart entdeckt. Wie die Zeitschrift «info flora plus» in ihrer Frühlings-Ausgabe berichtet, hielten die beiden Botaniker (Roland Wüst, Edith Merz) die vorgefundenen Exemplare aus der Distanz betrachtet erst für den klassischen Gelben Enzian (*Gentiana lutea*). Vor Ort fielen ihnen aber bei allen drei blühenden Exemplaren der zierlichere Habitus, die dichtere Infloreszenz mit den kleineren, gekrausten Blüten sowie das Ineinander-Verschmelzen der oberen Blütenkränze auf – typische Merkmale von Vardjans Enzian. Verschiedene Quellen, darunter auch Info Flora, bestätigten ihre Vermutung. NF.

Gegenständige Blätter; ein Merkmal des Gelben Enzians; jene des Germer sind wechselständig.



Foto: Ursula Burri, herbarium

NFS-NATURKURS IN MÜNSINGEN BE, 1. JULI 2018

## Heilkräuter selbst verarbeiten

**Ernten ohne zu säen! Ein Naturkurs für Menschen, die mehr erfahren möchten über den Reichtum einheimischer Wildpflanzen. Und die auch selbst mal ein Badesalz oder eine Tinktur mischen möchten – oder ihren Salat mit selber gesammelten Kräutern anreichern wollen! Der Kurs findet am 1. Juli statt, bei Münsingen im Kanton Bern.**

Ob Salbei, Rosmarin, Johanniskraut oder Thymian, ob Sauerampfer, Kresse, Spitzwegerich oder Huflattich – in der der Natur wächst eine Vielzahl an Pflanzen, die sich als Medizin oder in der Küche nutzen lassen. Doch welches Kraut hilft bei welchen Beschwerden? Und kann ich die einzelnen Pflanzen überhaupt mit Sicherheit bestimmen? Und in welcher Form wird das jeweilige Kraut verwendet? Was davon eignet sich auch für die Küche? Um derartige Fragen geht's beim NFS-Naturkurs vom 1. Juli bei Münsingen.

Verbunden ist der Kurs mit einem einfachen Spaziergang; dabei lernen die Teilnehmenden einige Heilkräuter direkt an ihrem Wuchsort

kennen. Mit anderen Worten: der Naturkurs «Unsere Heilkräuter» eignet sich auch für Personen mit keinem oder nur wenig Vorwissen! Geleitet wird der Kurs von Brigitte Käser; sie ist Lehrerin, Naturkundlerin, hat als Landschaftsarchitektin gearbeitet und ist Mitglied der Naturfreunde-Sektion Langenthal.

Treffpunkt für die Teilnehmenden ist am Sonntag, 1. Juli, um 9.30 Uhr beim Psychiatriezentrum PZM in Münsingen. Kosten: für NFS-Mitglieder CHF 35.- (inklusive Dokumentation).  
NF.

*Anmeldung: via [www.naturfreunde.ch](http://www.naturfreunde.ch) > Aktivitäten > Naturkurse oder [ramon.casanovas@naturfreunde.ch](mailto:ramon.casanovas@naturfreunde.ch), Tel. 031 306 67 61.*



Suchen, finden und selbst verarbeiten: auch dazu gibt's einen Naturkurs; am 1. Juli 2018.

NFS-NATURKURS IM MUOTATAL SZ, 16. SEPTEMBER 2018

## Mit dem Förster im Urwald

**Das Waldreservat Bödmeren zuhinterst im Muotatal SZ gilt als einer der urtümlichsten Wälder der Alpen; Teile davon wurden kaum je einmal von Menschen direkt beeinflusst. Der NFS-Naturkurs vom 16. September führt durch dieses urwaldähnliche Naturreservat – unter Leitung eines alt-Försters.**

Heinz Rüfli – er hat jahrzehntelang als Förster in den Wäldern der Burgergemeinde Lengnau gearbeitet und dabei deren Gedeihen geprägt. Er hat gelernt, den Wald in einem Zeitempfinden zu betrachten, das über den Rahmen einer Legislaturperiode hinausreicht. Und er hat gelernt, den Wald in einer Weise zu betrachten, wo jeder Baum, jede Pflanze, jedes Tier mit

einem nächsten und anderen in Beziehung steht. Mit diesem Heinz Rüfli, der den Wald als Förster auch bewirtschaftet hat, können wir am 16. September durch den Bödmeren-Urwald streifen. Die Konstellation Urwald/Förster/Naturfreund verspricht eine spannende Exkursion!

Vorkenntnisse für diese Exkursion vom Sonntag, 16. September sind keine erforderlich; was zählt ist das Interesse. Kosten: für NFS-Mitglieder CHF 25.-.  
NF.

*Anmeldung: bis 7.9.18 via [www.naturfreunde.ch](http://www.naturfreunde.ch) > Aktivitäten > Naturkurse oder [ramon.casanovas@naturfreunde.ch](mailto:ramon.casanovas@naturfreunde.ch), Tel. 031 306 67 61.*



Urwaldreservat Bödmeren: am 16. September gibt's dazu den besonderen NFS-Naturkurs.

SENEGAL/GAMBIA: LANDSCHAFT DES JAHRES 2018/19

## Bereits 2000 Obstbäume gepflanzt



Mit dem in Senegal und Gambia (Westafrika) angesiedelten Projekt «Landschaft des Jahres» wollen die Naturfreunde Internationale NFI zur nachhaltigen Entwicklung einer Region beitragen.

Ein Schwerpunkt der Naturfreunde-Aktivitäten bleiben die Baumpflanzungen in ausgewählten Dörfern, die von afrikanischen und europäischen Naturfreunden gemeinsam mit der Bevölkerung initiiert wurden.

Nach der Eröffnungsfeier mit 800 Teilnehmenden aus elf Ländern (darunter auch einer Naturfreunde-Delegation

aus der Schweiz; siehe «Naturfreund» 1/18) sind die Motivation und die Erwartungen in der Region entsprechend groß. Umso mehr galt es, so rasch wie möglich vom Wünschen ins Handeln zu kommen. Dazu die gute Nachricht: inzwischen wurden bereits 2000 Obstbäume gepflanzt.

Im Vorfeld der Pflanzaktion hatte das Projektteam der Naturfreunde Senegal die Dörfer besucht und die Bevölkerung über das Projekt und die Pflege der Bäume aufgeklärt. Bei den Pflanzungen selbst haben die Menschen aus den Dörfern mit Engagement mitgewirkt.

Vor allem auch die Frauen, die sich traditionell um die Gärten kümmern, haben sich mit Interesse eingebracht und freuen sich darauf, die ersten Früchte zu ernten und eventuell auch durch die Vermarktung des Obstes zum Familieneinkommen beitragen zu können.

Im November 2018 wird eine Gruppe deutscher Naturfreunde die Dörfer besuchen (siehe Seite 38). Das Interesse der Naturfreunde aus Europa wird von der Bevölkerung als grosse Wertschätzung erfahren – und trägt damit auch dazu bei, dass die Bäume gut behütet werden. NF

**Jetzt aktuell: Natura Trail Pays-d'Enhaut**  
Der neue Taschen-Wanderführer der Naturfreunde Schweiz

Naturfreunde Amis de la Nature Schweiz | Suisse

Wandern im Gebiet von Chateau-d'Oex - Ideal auch für Familien



Two children, a boy in a blue jacket and a girl in a green jacket, are walking along a dirt path through a forest. The path is surrounded by tall, thin trees and green undergrowth. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

AB AUGUST GIBT'S DEN TASCHEN-WANDERFÜHRER MÜSTAIR

# Auf dem Natura Trail hinter dem Ofenpass

Zernez ist für viele das Tor zum Nationalpark und damit auch der Eingang in ein alpines Ferienland, in eine geschützte Zone. Doch hinter diesem Naturparadies, etwas weiter östlich, ennet dem Ofenpass, breitet sich eine weitere Talschaft aus, es ist das Val Müstair, und durch diese bezaubernde Region führt ein neuer Natura Trail. Anfang August legen die Naturfreunde dazu einen weiteren Taschen-Wanderführer vor.

**D**ass ein Dorf in dieser Talschaft 'Tschierv' heisst, verweist auf eine wichtige Tatsache dieser Gegend: Tschierv ist ein Wort aus dem Rätoromanischen, und diese Sprache ist die hier gültige Landessprache; und was ein Tschierv ist, das ist im Val Müstair vor allem im Herbst nicht zu überhören; dann nämlich röhren diese in den umliegenden Wäldern um die Wette; mit anderen Worten: Tschierv bedeutet so viel wie Hirsch.

## Ein weiteres Unesco-Kulturerbe

Der Besonderheiten gibt es viele in diesem Bergtal im äussersten Osten der Schweiz; es ist die Absicht des Natura Trails, respektive des dazu gehörenden Taschen-Wanderführers, zumindest auf einige davon hinzuweisen. Und dazu zählt das Kloster St. Johann in Müstair; heute wird dieses Kloster wieder häufig aufgesucht, kurzzeitige Klosteraufenthalte liegen geradezu im Trend. Was indes im krassen Gegensatz steht zu den effektiven Neueintritten ins Kloster, respektive in den hier wirkenden Orden der Benediktinerinnen.

In der alten Kirche des Klosters von kunsthistorisch grosser Bedeutung sind insbesondere die karolingischen und romanischen Fresken. Die Fachwelt bezeichnet sie als einzigartiges abendländisches Kulturdenkmal; im Jahr 1983 wurden sie entsprechend in die Liste des Unesco-Weltkulturerbe aufgenommen.

## Wandern via Lü und Santa Maria

Zu den Besonderheiten der Talschaft zählen indes auch die Kalkbrennöfen; einst verfügte schier jedes hiesige Dorf über so einen Brennofen, heute sind sie rar. Einen restaurierten, wieder funktionstüchtigen solchen Ofen gibt es allerdings in Valchava; und auch das dabei gewonnene Fertigprodukt gelangt wieder zur Weiterverwendung; zum Beispiel bei Fassaden-Renovationen beim erwähnten Kloster St. Johann in Müstair.

Und zu den Besonderheiten zählen... , nun, es gäbe eine lange Liste! Erwähnt werden müsste der Bartgeier und der Bär, die aus dem 17. Jahrhundert stammende Mühle in Santa ▶



Erscheint Anfang August:  
der Taschen-Wanderführer  
zum Natura Trail durch den  
Naturpark Val Müstair GR.

Sie sind stets auch kinderfreundlich: die Natura Trails der Naturfreunde Schweiz.

Maria und die Handweberei im gleichen Dorf, und erwähnt werden müsste das Gasthaus Chalavaina in Müstair – vom Schweizer Heimatschutz als «aussergewöhnliches Hotel» gewürdigt. Aber weder zum Erwähnen noch zum Würdigen reicht hier der Platz; diesen aber gibt's im Taschen-Wanderführer zum Naturpark Val Müstair, oder wie es hier heisst: der Biosfera Engiadina Val Müstair. Das Naturfreunde-Büchlein beschreibt im Detail den durch den Naturpark führenden Natura Trail, vom Ofenpass nach Lü (Distanz: 9.1 km, 2h45), und vom Lü via Valchava und Santa Maria nach Müstair (Distanz: 11.8 km, 3h15).

Die Wanderung ist, wie all diese Wanderungen auf den Natura Trails, ideal auch für Familien und Senioren (Schwierigkeit maximal T2). ■

hg.

*Natura Trails bestellen: am einfachsten via [www.naturfreunde.ch](http://www.naturfreunde.ch); sie kosten CHF 5.- das Stück (plus Versandkosten); für NFS-Mitglieder ist die Bezahlung freiwillig.*



## Jetzt aktuell: Natura Trail Gantrisch

Für einen lauschigen Sommertag!



**Naturfreunde**  
**Amis de la Nature**  
Schweiz | Suisse

Wandern auf dem Gurnigel und entlang der Gürbe  
Der NFS-Taschen-Wanderführer

# Impuls – DER NFS-PRÄSIDENT HAT DAS WORT



Liebe Naturfreundinnen, liebe Naturfreunde

## Stärkender Weitblick

Wenig überraschend bestätigt die Umfrage bei den Sektionen, dass Wanderungen unverändert zu den wichtigsten und am häufigsten angebotenen Aktivitäten der Naturfreundebewegung gehören. Dass dies kein Zufall sein kann, erklären der vielfältige Nutzen für Einzelne und Gruppen und die Werte von Wanderungen. Die Stichworte heissen: mit allen Sinnen Natur erleben, Gemeinschaft erfahren mit Menschen die gleiche Werte teilen, körperliche Fitness nach individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten stärken sowie Landschaften, Pflanzen- und Tierwelt bestaunen und besser verstehen.

Darüberhinaus schaffen Wanderungen einen unschätzbaren gesellschaftspolitischen und volkswirtschaftlichen Mehrwert: wandern fördert und unterstützt neben unserer körperlichen und geistigen Fitness ganz entscheidend unser seelisches Gleichgewicht. Wie hoch der Stellenwert dieser Wirkung und wie aktuell diese Tatsache ist, bestätigt die erschütternde Tatsache, dass in der Zwischenzeit psychische Erkrankungen an erster Stelle der Ursachen für Invalidisierungen stehen.

Die Gründe für diese besorgniserregende Entwicklung sind vielfältig: neben gesellschaftlichen Entwicklungen wie «ständig online aber doch einsam» spielt natürlich die Arbeitswelt eine wesentliche Rolle (siehe auch den Beitrag «Aus dem Gleichgewicht», Seite 40). Krankmachend sind vor allem die ständige Erreichbarkeit, die negativen Auswirkungen der Deregulierung und Flexibilisierung der Arbeitszeiten sowie die Angst, als

Folge von Rationalisierungen und Umstrukturierungen morgen schon nicht mehr gebraucht zu werden oder den sich immer schneller wandelnden Ansprüchen und dem immer höheren Arbeitstempo nicht mehr zu genügen.

Bewegung in der Natur – gemeinsam mit andern – schafft diese Herausforderungen und Belastungen nicht aus der Welt. Aber wir haben die Chance, Abstand zu gewinnen, Ruhe und Gelassenheit zu finden, neue Einsichten zu gewinnen, wie dies beispielsweise Albert Hofmann in seinem Essay-Band «Einsichten-Ausblicke» formuliert hat:

---

*«Gedanke beim Kirschen essen, während ich die Steine ausspucke: in jedem dieser Steine sind der Bauplan und die Ausführungsbestimmungen für einen Kirschbaum enthalten. Wie bescheiden erscheint da der Architekturplan der Peterskirche.»*

– Albert Hofmann

---

**Urs Wüthrich-Pelloli**  
Präsident Naturfreunde Schweiz NFS



# NF-WETTBEWERB

Zu den höchsten Gipfeln im Parc Ela gehören der Piz Ela, der Piz Kesch und der Piz Üertsch. Einer davon erreicht die Marke 3339 m. Welcher der dreien ist es?

**Piz Ela ?      Piz Kesch ?      Piz Üertsch ?**

## Kurhaus Bergün – Jugendstil im Parc Ela

Vom Naturpark Ela ist im vorliegenden «Naturfreund» ausführlich die Rede. Hier beim NF-Wettbewerb nun gibt's Gratis-Übernachtungen in diesem Naturpark zu gewinnen. Eine davon im Kurhaus Bergün – eine Jugendstil-Perle der besonderen Art.

Eisenbahn und Tourismus: das gehört(e) zusammen. Ohne Eisenbahn wären damals weder Zermatt noch St. Moritz aufgeblüht. Und ebenfalls aufs engste mit der Eisenbahn verbunden sind die Anfänge jenes Hotels in Bergün, das im 2012 mit dem Titel «Historisches Hotel des Jahres» ausgezeichnet wurde: es ist das Kurhaus Bergün.

Zwar wollten damals alle nach St. Moritz und ins Engadin. Der (Eisenbahn-)Weg dorthin aber führte über Bergün. Also wagte man den Versuch: in Bergün ein mit allem (damals) möglichen Komfort ausgestattetes Hotel zu bauen. Im Sommer 1906, drei Jahre nach Eröffnung der Albula-Bahn (die heute Teil des UNESCO-Welterbes ist), stand das

Haus bereit: versehen mit elektrischem Licht, mit Lift, Badezimmer, Damensalon und grossen Terrassen.

Die Trumpfkarten waren reichlich – der Erfolg aber blieb dennoch aus! Das Haus verfiel in den Dornröschenschlaf, noch bevor es richtig erwacht war. Was den damaligen Besitzern eine Pein war, gereicht uns heute zur Freude: Da über Jahrzehnte hin das Geld gefehlt hatte, blieb so vieles der ursprünglichen Schönheit des Hauses erhalten; es brauchte «bloss» entstaubt und restauriert zu werden.

Heute nun scheint dem Kurhaus die längst verdiente Anerkennung zuzukommen. Die vorhandene Dichte an originalen Ausstattungen des

Jugendstils (von Originalfenstern und Wandverkleidungen bis zu den historischen Decken- und Wandleuchten) gilt als einzigartig in der Schweiz.

In Bergün findet sich damit eine Perle, die einen Unterbruch der Zugsfahrt mehr als wert ist. Und zudem: unweit vom Kurhaus Bergün liegt das Albula-Bahnmuseum. hg.

---

**Antworten** zu obiger Frage mit dem Vermerk «NF-Wettbewerb» gehen an:  
*Naturfreunde Schweiz,*  
Postfach, 3001 Bern  
oder via Mail an:  
[info@naturfreunde.ch](mailto:info@naturfreunde.ch)

---

**Einsendeschluss:**  
12. Juli 2018.

### 1. Preis

Jugendstil-Pauschale Parc Ela im Kurhaus Bergün; 2 Übernachtungen für 2 Personen inkl. Frühstück und am ersten Abend inkl. Abendessen im Wert von CHF 460.-.

### 2. Preis

Rulotta auf dem Biohof La Sorts, Filisur; 2 Übernachtungen für 2 Personen im gemütlichen Agrotourismus-Schau-stellerwagen direkt neben dem Bergkartoffelfeld im Wert von CHF 350.-.

### 3. Preis

2 Karaffen Ava digl Parc Ela aus nachhaltiger Produktion einer sozialen Einrichtung für Arbeitsintegration im Wert von CHF 50.-.

LESERBRIEF: ECHO AUF «NATURFREUND» 1/18

## Naturfreunde in Afrika – Radeln in Spanien

Echos auf den «Naturfreund»: Freude an der Spanien-Tour und Support für das Afrika-Engagement der Naturfreunde.



«Mit Interesse habe ich in der letzten Ausgabe des Schweizer «Naturfreunds» (1/18) den gut gemachten Artikel «Auf der Durchreise – Sevilla-Barcelona: Radeln durch Spanien» von Redaktor Herbert Gruber gelesen. Ob Trekking per Velo oder zu Fuß: Solche Streckentouren sind stets ein wunderbares Erlebnis. Für mich ebenfalls interessant war der Beitrag «Beeindruckende Naturfreunde-Bewegung in Afrika» von NFS-Präsident Urs Wüthrich-Pelloli, weil die Naturfreunde Deutschlands etliche Projekte in Afrika und da ganz besonders im Senegal betreiben.

Auch unsere Ortsgruppe (die Naturfreunde Berghausen) ist im Senegal und zwar im Ort Kidira recht aktiv. Auf unserer Webseite ([www.naturfreunde-berghausen.de](http://www.naturfreunde-berghausen.de)) finden sich unter «Berichte und Fotos» etliche Beiträge über Veranstaltungen anlässlich mehrerer Besuche von Mamadou Diallo, Generalsekretär der Naturfreunde Senegals und ehemaliger Bürgermeister von Kidira. In der Vergangenheit wurden mindestens fünf Reisen in den Senegal und nach Kidira organisiert. Jetzt, nachdem das Gebiet Senegal/Gambia zur Naturfreunde-Landschaft

LESERBRIEF: ECHO AUF «NATURFREUND» 1/18

## Radeln in Spanien

«Dein Beitrag über eine Velotour von Sevilla nach Barcelona war ein Genuss zu lesen. Vielen Dank! Ja, mit dem Velo erlebten wir damals auch in Italien so tolle Überraschungen. Und das ist doch gerade der Reiz von solchen Velo-Reisen!»

– Marianne Müri, Zürich

des Jahres 2018/19 ausgerufen wurde, sind mehrere Reisen in diese Region ausgeschrieben. Ich selbst sehe dieses Afrika-Engagement sehr positiv.

Anfänglich war ich skeptisch, begründet durch Erfahrungen z.B. in Nepal, aber die Konzepte, wie den Menschen dort geholfen werden kann und die Rückmeldungen von den Besuchern haben mich eines Besseren belehrt. Ich bin begeistert. Unser Engagement in Kidira ist nur ein Tropfen auf einen heißen Stein, aber steter Tropfen höhlt den Stein. Anscheinend machen die Naturfreunde-Aktivitäten im Senegal langsam Schule und sind ein Vorbild für viele Menschen. Das macht Mut.»

– Edgar Meier, Naturfreunde Berghausen, DE

(Anm. d. Red. Siehe auch Seite 32)

LESERBRIEF: ECHO AUF «NATURFREUND» 1/18

## Adonisröschen – nicht nur in Saxon

«Ihre Zeitschrift «Naturfreund» ist jeweils spannend. In der letzten Ausgabe wurde u.a. ein Naturkurs unter den Titel «Adonisweg im Wallis» ausgeschrieben. Dort heisst es, das Frühlings-Adonisröschen komme in der Schweiz allein oberhalb von Charrat und Saxon im Unterwallis vor; das ist nicht ganz korrekt. Denn das Adonis vernalis wächst auch bei Turtmann. Zu bewundern ist es jeweils auch über den Adonispfad ab und retour nach Turtmann (Route: Turtmann, Kastleren, Unterems, Tuminu, Heidnisch Biel, Chrizhubil, Turtmann; ca. 2½ Std.). Lieben Gruss und Danke für Ihre Kenntnissnahme.»

– Gabriel Oggier, Turtmann

LESERBRIEF: ECHO AUF «NATURFREUND» 1/18

## Velofahren statt radeln

«Ich lese den «Naturfreund» seit Jahren mit grossem Interesse, und ich bin – ebenfalls seit Jahren – aktives NF-Mitglied. Was ich sehr bedaure, ist, dass sich in den Beiträgen des Hefts nach und nach Germanismen einschleichen, die nicht unserem Schweizer-Hochdeutsch entsprechen. So ist Herbert Gruber in Spanien «geradelt» (sogar im Titel!) und nicht velogefahren. Schade, dass er ein «Radler» ist und kein Velofahrer... Auch dass er aus dem Lokal «raus» und nicht «herausgehen» musste, finde ich schade. Tipp: es gibt sogar einen Duden «Schweizerhochdeutsch»! Wir sollen/müssen nicht nur der Natur und unserer Heimat Sorge tragen, sondern schulden das auch unserem Schweizerdeutsch bzw. dem Schweizerhochdeutschen, das von



Autoren wie Gotthelf, Franz Hohler, Kurt Marti, Gottfried Keller, Friedrich Glauser, Friedrich Dürrenmatt u.a. gepflegt wurde und wird. Nüt für unguet!»

– Evy Merino, Bonstetten

Vom Umgang mit der Sprache; und von der Freude im Herzen.

LESERBRIEF: ECHO AUF «NATURFREUND» 1/18

## Im Herzen ein Naturfreund und Bergvagabund

«Lieber Naturfreund, zwar kennen wir beide uns nicht persönlich, aber ich möchte dir und allen Naturfreunden, die dich bei deiner Arbeit unterstützen, danken. Den «Naturfreund» lese ich gerne, dabei denke ich – bald 80-jährig – oft an die Bergwanderungen, die ich in jüngeren Jahren mit meiner Familie unternommen habe. Ich bin mit 15 Jahren als Jugendmitglied in die Sektion

Staufberg aufgenommen worden, später war ich im Vorstand tätig. Wie viel Schönes konnten wir in der Natur erleben! Leider gibt es jene Sektion nicht mehr, aber im Herzen bin ich ein Naturfreund und Bergvagabund geblieben. In diesem Sinne bleib gesund und munter!»

– Rolf Bégue, Dintikon



## Ferne Wanderparadiese



IMBACH-Gäste wandern auch in fernen Ländern auf wenig begangenen eigens für uns rekognoszierten Routen zu spektakulären Aussichtspunkten.

- Königreich Bhutan 08.10. bis 19.10.18
- Trekking auf der Chinesischen Mauer 14.10. bis 24.10.18
- Wanderparadies La Réunion 03.11. bis 17.11.18
- Geheimtipp Guatemala 24.11. bis 09.12.18

Bestellen Sie jetzt den neuen IMBACH-Wanderreisen-Katalog auf [www.imbach.ch](http://www.imbach.ch) oder direkt über Telefon 041 418 00 00



## ABSEITS DER MITTE: VOM ZWANG DES NEHMENS

## Aus dem Gleichgewicht...

Text: MARKUS BRAUN



Markus Braun, «Die Kunst liegt im Gleichgewicht». Das Buch zeigt an acht Beispielen, wie analog die Systeme des Menschen, der Umwelt und der Wirtschaft funktionieren. Aus den Gegenüberstellungen werden Lösungsansätze für mehr Nachhaltigkeit abgeleitet.

**B**ei Gesundheit und Umweltschutz geht es nicht nur um Kausalzusammenhänge (z.B., dass die Luftverschmutzung unserer Lunge schadet), sondern auch um den Ansatz des komplementären Denkens, wie er in die Komplementärmedizin schon lange eingeflossen ist. Das heisst: Unser Leben basiert auch auf dem Zusammenspiel von jeweils zwei sich entsprechenden Polen, von Gleichgewichten und Ungleichgewichten. Nachdem im «Naturfreund» 4/2017 die Rede war vom Polaritätsprinzip beim Vergleich zwischen den Verdauungsproblemen beim Menschen und beim Boden, richten wir nun den Blick auf das Themenfeld Atmung, Luftverschmutzung und Wald.

### Einatmen und nehmen, ausatmen und geben

Die Atmung und das Organ Lunge sind ein anschauliches Beispiel für das Polaritätsprinzip: das Einatmen und das Nehmen bilden mit dem Ausatmen und dem Geben ein rhythmisches Wechselspiel zwischen zwei Polen. Hier zeigt sich gut, dass nur beide zusammen stimmig wirken können. Einatmen und Ausatmen sind zudem Austauschprozesse: Beim Einatmen nehmen wir Sauerstoff auf, beim Ausatmen geben wir Kohlendioxid ab. Und damit sind wir ans Geben und Nehmen der Umwelt gebunden. Die Pflanzen produzieren und geben uns Sauerstoff, nehmen und «entsorgen» uns das Kohlendioxid. Der Atem verbindet uns mit allem; auch mit den Mitmenschen. Doch: das Nehmen wird in unserer Gesellschaft überbetont. Jede/r will stets mehr. Andererseits: Was geben wir zurück? Das Geben ist in unserer Gesellschaft zum vernachlässigten Pol geworden.

### Der Wald als unser Spiegelbild

Der Wald wird auch als «Lunge der Erde» bezeichnet. Der Wald ist nicht am Sterben, wie in den 1980er Jahren geglaubt. Aber einzelne Bäume sind krank. Sind es die Schadstoffe (wie z.B. Ozon, Feinstaub), die Trockenheit, Schädlinge oder der saure Regen, die den Bäumen zusetzen? Die kranken Bäume zeigen einen Vitalitätsverlust.

In Versuchen wurde gezeigt, dass hohe Schadstoffbelastungen durch Ozon zu Ertragsausfällen bei landwirtschaftlichen Kulturen von 10 bis 15% führen können. Geht damit auch die Produktion und das Geben von Sauerstoff zurück? Der Wald als Lunge der Erde wird zu unserem Spiegelbild – beim Nehmen und Geben.

Das dominante Nehmen bezieht sich aber auf die gesamte Erde: seit Jahrhunderten wird der Wald geplündert; Regenwälder werden nach wie vor grossflächig abgeholzt. Die Industrieländer nehmen sich alles, was sie wollen, auch Rohstoffe. Doch was erhalten der Wald und die Erde zurück: Feuer, um niederzubrennen und zu roden; Abfall, um günstig zu entsorgen; Luftschadstoffe wie Stickstoffverbindungen, Ozon oder Feinstaub. Geben wir auch «Gutes» zurück?

Weil unser Geben oft negativer Art ist, werden der Wald und die Kulturpflanzen krank, verlieren an Vitalität und können uns zunehmend weniger geben. ■



## VON DER KUNST DES GEBENS

# ...zurück ins Gleichgewicht

Text: MARKUS BRAUN

**D**as Problem ist die Dominanz des Nehmens und die Vernachlässigung des Gebens. Würden wir lernen, wieder mehr zurückzugeben, käme dies unserer Gesundheit und der Gesundheit der Erde zu Gute. Tun wir dies nicht, wird uns letztendlich die Verknappung der natürlichen Ressourcen dazu zwingen.

## Das Waldgesetz als Beispiel

Wir könnten uns auch weniger nehmen. Ein anschauliches Beispiel, wie sich das Nehmen und Geben seit Jahrzehnten im Gleichgewicht bewährt, ist die Waldgesetzgebung in der Schweiz. Demnach muss stets so viel Waldfläche aufgeforstet werden, wie gerodet wird. Nachhaltigkeit bedeutet nicht, nie mehr Wald zu roden. Der Wald wird dann nachhaltig bewirtschaftet, wenn Rodungen und Nehmen zugelassen sind, aber Aufforstungen und «Geben» in derselben Grössenordnung geschehen. Das ist lebendiges Gleichgewicht. Wir geben unserer Umwelt auch etwas zurück.

## Und das Teilen mit anderen?

Und wie lässt sich die Kunst des Gebens im Alltag leben? Wir halten auch hier das Nehmen und Geben im Gleichgewicht. Als KonsumentInnen dämmen wir das Nehmen und die Sucht nach immer mehr ein. Das bedingt, zu überlegen, was wir wirklich brauchen. Dies bedeutet Suffizienz und Genügsamkeit. Wir geben auch mehr zurück und teilen miteinander. Die Idee der «Sharing Economy» fokussiert z.B. auf dem Teilen von Autos (Mobility Car Sharing), von Wohnungen (airbnb) oder von Essen

(«Tischlein deck dich»). Damit verbrauchen wir weniger Ressourcen und produzieren weniger Abfall; bevor wir am zu viel Genommenen «ersticken».

Und in der Wirtschaft? Unternehmen könnten vermehrt Geld mit dem Verkauf von Dienstleistungen und Nutzungsrechten verdienen, anstatt nur auf den Verkauf von materiellen Produkten zu setzen. Dies würde den Ressourcenverbrauch reduzieren. Stellt man den Kunden ein Gerät zum Nutzen zur Verfügung, könnten sie es später wieder zurückgeben; und der Produzent verwendet die Rohstoffe erneut: das ist Materialmehrfachnutzung und Kreislaufwirtschaft. Wir bauen damit eine Wirtschaft des Zurückgebens auf, des Weitergebens und des Mehrfachbrauchens. Denn: ohne ein Gleichgewicht zwischen Nehmen und Geben wird es uns nicht gelingen, nachhaltig zu leben – weder bei der Gesundheit und dem Atem, noch bei der Umwelt und der Wirtschaft. ■

Vom Nehmen und Geben:  
was geben wir dem Wald,  
der Lunge der Erde zurück?



# SCHAUFENSTER

DIE KLEINE STADT MIT DEN GROSSEN ERINNERUNGEN

## Rheinfelden: Perle am Rhein

**Naturliebhaber und Erholungssuchende sind in der ältesten Zähringerstadt der Schweiz genau richtig: Neben der autofreien Altstadt laden zahlreiche Wanderwege und Grünflächen zu aktiver Erholung ein.**

Keine 20 km östlich von Basel, am höchsten Punkt des schiffbaren Rheins, liegt Rheinfelden. Der Fluss gab der Stadt nicht nur den Namen, sondern prägte auch das Stadtbild und das Leben der Bewohner an der Landesgrenze.

### Rheinufer-Rundweg

Zu Fuss lassen sich das Schweizerische und das Badische Rheinfelden auf dem Rheinuferweg erkunden. Der rund 100-minütige Rundweg gibt Einblick in 900 Jahre Siedlungsgeschichte und einen reichen Natur- und Kulturschatz. Dabei lohnt sich eine Pause im Stadtpark mit der Rheinterrasse, wo sich eine einmalige Sicht auf die Altstadtfassade eröffnet. Sonnenhungrige lassen die Seele baumeln, Wasserratten geniessen ein Bad im Rhein.

Die Altstadtgassen mit den charmanten Läden und Cafés laden ebenfalls zum Verweilen ein. Geschichtsinteressierte gehen auf eine der diversen Führungen und erfahren mehr über die bald 890-jährige Stadtgeschichte. Das Restaurant Rhyblick im Hotel Schiff am Rhein begrüsst Wanderer, Velofahrer und Naturliebhaber in ungezwungener Atmosphäre auf der Rheinterrasse. Regionale Gerichte und eine grosse Auswahl an Coupes und Glaces füllen die Batterien wieder auf.

### Achtsamkeitsgarten im Hotel EDEN im Park

Wer es noch etwas ruhiger möchte, besucht den Achtsamkeitsgarten im Hotel EDEN im Park. Die Parkanlage und der angelegte Kneipp-Pfad in Form einer liegenden Acht, nehmen einen mit auf eine Reise zu sich selbst. Zusammen mit den erlesenen Heilkräutern und den Kneipp-Becken, erfährt der paradiesische Park eine inspirierende Erweiterung und bietet Besuchern Erholung und Entspannung.

Wer mehr über «Allerlei Kräuter» wissen möchte, nimmt an der Genuss-Reise (21. Juni / 9. August 2018) mit Kräuterspezialistin Silvia Senn teil. Die Entdeckungsreise spricht alle Sinne an und wird mit schmackhaften Kräuter-Häppchen abgerundet. Mit weiteren Köstlichkeiten überrascht das hoteleigene Restaurant Makaan und verwöhnt mit einer leichten, euro-asiatischen Küche – bei schönem Wetter natürlich draussen im Park.

### Weitere Infos:

Tourismus Rheinfelden [www.tourismus-rheinfelden.ch](http://www.tourismus-rheinfelden.ch);

Hotel EDEN im Park: [www.hoteleden.ch](http://www.hoteleden.ch).



AUCH IM 2018: BÄRG Z'MORGE AUF DER SCHAUBENBURG

## 1. August im Naturfreundehaus



Im Solothurner Jura, auf der ersten Jurakette, liegt das Naturfreundehaus Schauenburg (1172 m). Die Hasenmatt (1444 m), die höchste Erhebung im Kanton Solothurn, ist ganz in der Nähe, etwas weiter östlich geht's zum Weissenstein, und in der entgegengesetzten Richtung zeigt der Grenchenberg seinen Rücken, danach wird's Französisch und unten im Tal, im Val de Tavannes, plätschert La Birse der Gorges de Court entgegen, um dann an Delemont vorbeirauschend ihren Weg bis Birsfelden und Basel fortzusetzen und sich mit dem Rhein zu vereinigen.

Von letzterem ist auf der Schauenburg nichts zu sehen, umso eindrücklicher von dort oben aber der Blick übers Mittelland mit der im Vordergrund sich schlängelnde Aare und den Hochalpen im Hintergrund. Wer dazu einen «sichtigen» Tag erwischt, wird von dieser Aussicht nicht unberührt bleiben.

### Bärg z'Morge à discretion

Und damit endlich zum Punkt der Sache: auf der Schauenburg, in diesem Haus der Naturfreunde-Sektion Biberist, gibt's zum Nationalfeiertag vom 1. August 2018 einmal mehr ein «Bärg z'Morge» mit allem Drum und Dran (à discretion), vom Butterzopf und der selbergemachten Konfitüre bis hin zum Muesli, zum Aufschnitt und den Eiern.

Zeit: von 8.30 bis 12.30 Uhr; für 19 Franken, für Kinder bis 13 die Hälfte. Ab 14 Uhr dann hält die Küche Bratwurst und Rösti bereit und abends eine Grillade.

Der 1. August im NF-Haus Schauenburg: eine ideale Gelegenheit, ein NF-Haus zu besuchen, eine gute Sache zu unterstützen und das wunderbare Wandergebiet des Solothurner und Berner Juras zu erkunden. *NF.*

Nähere Infos: [schauenburg@nfh.ch](mailto:schauenburg@nfh.ch).

## 4 Fragen an...



Heute gehen die 4 Fragen an **Fredi König**, seit 6 Jahren Co-Präsident der Naturfreunde-Sektion Landquart GR. Ihr gehört das NF-Haus Jägeri, und die Sektion legt grossen Wert darauf, dass auch die eigenen Mitglieder in angemessener Art, von den Vorzügen dieses Hauses profitieren können.

### *In eurem Jahresprogramm findet sich der Hinweis auf eine 1. August-Feier im Naturfreundehaus Jägeri. Was ist dazu vorgesehen?*

Um kein Missverständnis aufkommen zu lassen: die von dir angesprochene 1. Augustfeier in unserem Haus auf der Jägeri haben wir seit Jahren als vereinsinternen Anlass auf dem Programm. Und dieser findet jeweils spontan statt. Je nach Lust und Laune und Wetter treffen wir uns im Laufe des Tages auf der Jägeri zu einem Grillabend. Bei sehr guten Verhältnissen und genügend Teilnehmenden stellen wir auf dem Pizalun zudem ein Höhenfeuer auf und entzünden dies am Abend. Zu diesen Treffen können Sektionsmitglieder auch Freunde mitnehmen. Einen grösseren öffentlichen Anlass können und wollen wir nicht organisieren. Dies nicht zuletzt auch deshalb, weil wir in unserem Haus keine Getränke und Speisen verkaufen können.

### *Wie waren die Besucherzahlen der Vorjahre?*

Sehr unterschiedlich, zwischen 1 und 15 Personen haben wir alles schon erlebt. Wie gesagt: die Sache läuft ohne grosses Programm ab, sondern wird geprägt von den Aktivitäten der Vereinsmitglieder.

### *Du kennst die Gegend bestens: Welches ist die schönste Wanderung hin zum Naturfreundehaus Jägeri, über welche Route führt sie?*

Wie in unserem Haus-Prospekt beschrieben kann unser Haus (1300 m) ab Bahnhof Landquart in einem direkten aber zum Teil steilen Aufstieg in ca. 2½ Stunden erreicht werden. Eine andere Route führt von Bad Ragaz zu Fuss oder mit Postauto über Pfäfers nach St Margrethenberg (Furggels) und von dort in 45 Minuten durchs Tal oder in ca. 90 Minuten über den Pizalun zum Haus Jägeri. Ein Ausflug zum Pizalun, einem Aussichtspunkt hoch über dem Rheintal mit Blick ins Rätikongebiet und St. Galleroberland und bis zum Bodensee, der ab Jägeri in 40 Minuten erreichbar ist, lohnt sich immer.

### *Jene, die jahrein und jahraus für Unterhalt und Betrieb des Hauses sorgen und/oder es durch ihre Mitgliedschaft ebenfalls mittragen helfen, sollen auch etwas davon haben: darum ist das Haus an einigen Daten für die Sektionsmitglieder reserviert. Abgesehen davon, wer kommt sonst ins Haus Jägeri?*

Unser Haus ist ein typisches Selbstkocherhaus. Es ist in einer modernen Küche mit allem notwendigen ausgestattet. Gekocht wird auf einem Holz- oder dem Elektroherd. Zudem verfügt das Haus über 34 Schlafplätze, aufgeteilt in 4er-, 6er- und ein 8er-Zimmer. Damit ist die Jägeri ein ideales Haus für Gruppen-, Familien- oder Vereinsanlässe. Und apropos Reservation: diese läuft über unsere Reservationsstelle, Tel: 076 606 61 71 oder per Mail: [jaegeri@naturfreunde-landquart.ch](mailto:jaegeri@naturfreunde-landquart.ch). Im Internet unter [www.naturfreunde-landquart.ch](http://www.naturfreunde-landquart.ch) gibt's zudem einen Belegungsplan und weitere hilfreiche Infos.

AN DIE URNE FÜR DEN BUNDESBESCHLUSS VELO

## Am 23. September ein Ja zum Velo

Sie nutzt allen: die Förderung des Velos als Verkehrsmittel für Alltag und Freizeit.



Am 23. September gelangt der «Bundesbeschluss Velo» zur Abstimmung. Die Vorlage ist die Antwort des Bundesrats und des Parlaments auf die mit 105'000 Unterschriften eingereichte Velo-Initiative.

Da der Bundesbeschluss Velo die Kernanliegen dieser Volksinitiative aufnimmt, nämlich die Gleichstellung der Velowege mit den Fuss- und Wanderwegen (siehe «Naturfreund» 1/18), haben die Initianten die Velo-Initiative im März dieses Jahres zurückgezogen.

Fuss- und Wanderwege sind bereits in der Bundesverfassung festgeschrieben; in allen Kantonen ist daher ein dichtes Netz an gut unterhaltenen und signalisierten Wegen entstanden. Vorschriften und Normen garantieren eine hohe Qualität. Gleiches will der Bundesbeschluss Velo für die Velofahrenden erreichen: er bietet die Chance, das Velofahren einheitlich und über Gemeinde- und Kantons Grenzen hinweg zu fördern und so ein durchgehendes Wegnetz zu schaffen. *NF*

Neuer NFS-Partnerbetrieb: die Hostelleria a Vejo im Tessin.

NEU DABEI: HOSTELLERIA A VEJO IN LINESCIO

## Die Naturfreunde-Adresse im Tessin

**In Linescio, oberhalb von Cevio (Maggiatal) findet sich mit der Hostelleria a Vejo ein weiterer Naturfreunde-Partnerbetrieb.**

Das heisst: NFS-Mitglieder übernachten in den vier Rusticos dieser Hostelleria zu einem ermässigten Preis.

Die zum Betrieb gehörenden Häuser wurden in den letzten Jahren restauriert, unter anderem durch unzählige Stunden in Fronarbeit. Entstanden ist ein Ensemble von vier neuen «alten» Häusern.

Die Rustico-Wohnungen, jede mit eigenem Charme, sind komplett ausgestattet: Wohnküche mit Frigo, Schlafzimmer mit Boden- oder Stock-Betten 190 x 70 cm, eigene Nassräume. Geheizt wird in den Wohnküchen mit Holzfeuern, in den Aufenthaltsräumen elektrisch. Jede



Wohnung hat direkten Zugang zum Gelände mit den Einrichtungen für Sport und Geselligkeit. Wer nicht selber Znacht kochen will, geht in das zur Hostelleria gehörende Grottino.

Das Angebot der Hostelleria richtet sich an Gruppen wie auch an Einzelne und Paare. Die Saison in Linescio (einen Kilometer vor der Abzweigung hinauf nach Bosco/Gurin) dauert von Anfang April bis Ende Oktober. *NF*

Infos: [www.hostelleria.ch](http://www.hostelleria.ch), Tel. 079 839 89 88.

FRANZISKUSWEG – NEUER ROTHER-WANDERFÜHRER

## Zu Fuss von Florenz nach Rom

**Auch im Zeitalter der Smartphones gibt's noch Wanderführer in Papierform. Zum Glück! Solch ein Glücksfall ist das eben erschienene Büchlein «Franziskusweg». Es beschreibt in 33 Etappen eine Route von Florenz nach Rom (600 km).**

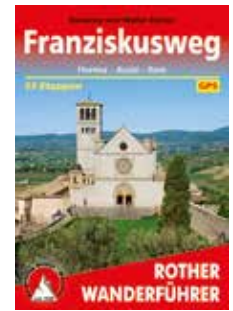
Dabei führt die Reise über Wege, bei denen davon ausgegangen werden kann, dass sie Franziskus – bei uns besser bekannt als Franz von Assisi – einst benutzt hat. Zu den «grossen» Stationen unterwegs zählen das Felsenkloster La Verna, die wunderbare Stadt Assisi und die Franziskus-Klöster bei Rieti. Danebst finden sich entlang des Weges unzählige kleinere Kostbarkeiten.

Im Gegensatz zu anderen Pilgerwegen, insbesondere dem Jakobsweg durch Spanien, gibt's

auf dem Franziskusweg durch die Toskana und Umbrien indes keinen Andrang.

Dem Anliegen der beiden Autoren, den Wandernden auch «ein wenig vom Spezifikum des Franziskanischen» näher zu bringen, kommt dieser Umstand sicherlich entgegen. Sie schreiben, unter anderem: «Das dem Pilgern innewohnende Reduzieren gewinnt auf dem Franziskusweg einen eigenen Charakter, wenn man auf die der Bescheidenheit verpflichtete franziskanische Lebensweise blickt und sich damit auseinandersetzt». *NF.*

«Franziskusweg», Susanne und Walter Elsner, Rother-Wanderführer, 208 Seiten, mit 33 Höhenprofilen, 33 Wanderkärtchen und 3 Stadtplänen. Format 11,5x16,5 cm. CHF 19.90.



Für Weitwandernde und solche, die es gerne werden möchten.

WANDERN LEICHT GEMACHT

## Neue Wanderkarten von swisstopo

**Rechtzeitig auf die Wandersaison haben das Bundesamt für Landestopografie swisstopo und die Schweizer Wanderwege die ersten 16 Blätter der neuen, offiziellen Wanderkarte der Schweiz im Massstab 1:50'000 veröffentlicht.**

Zu den Besonderheiten der Karte zählt u.a. der Umstand, dass die darauf dargestellten Wanderwege – je nach Schwierigkeitsgrad – in den Farben gelb, rot oder blau dargestellt sind, analog den im Gelände beschilderten drei Wegkategorien Wanderweg, Bergwanderweg und Alpinwanderweg. Im Weiteren sind auf den Karten die ÖV-Haltestellen vermerkt, zudem erleichtern Piktogramme zu Sehenswürdigkeiten und abgelegenen Gasthöfen die Orientierung auf der Karte und im Gelände. Gekennzeichnet sind ebenso die nationalen und regionalen Wanderland-Routen von SchweizMobil. Mit einer Grösse von 11 x 22 cm

ist die gefaltete Karte etwas schmaler und damit handlicher als das bisherige Format. Das strapazierfähige Papier ist wasser- und reissfest und gewährleistet eine lange Lebensdauer.

Bis Herbst 2020 werden alle 59 Einzelblätter der neuen Wanderkarte 1:50 000 vorliegen. Die jetzt erschienenen ersten 16 Blätter decken hauptsächlich den Alpennordhang vom Greyerzerland bis ins Vorderrheintal sowie das zentrale Mittelland zwischen dem Oberaargau und der Linthebene ab.

Folgende neue Blätter können ab sofort bezogen werden: 224T Olten, 237T Walenstadt, 247T Sardona, 225T Zürich, 242T Avenches, 252T Bulle, 226T Rapperswil, 243T Bern, 253T Gantrisch, 234T Willisau, 244T Escholzmatt, 254T Interlaken, 235T Rotkreuz, 245T Stans, 236T Lachen, 246T Klausenpass. *NF.*



Für Wandernde, die ihren Orientierungssinn fit halten wollen und ein super Produkt zu schätzen wissen.

PER E-BIKE DURCH DEN JURABOGEN

## Von Naturpark zu Naturpark



La Route Verte – so heisst ein touristisches Angebot, das die regionalen Naturpärke des Jurabogens Mitte Mai dieses Jahres lanciert haben.

Dabei handelt es sich um eine für E-Bike konzipierte Veloroute, die in Etappen zwischen 45 und 80 km pro Tag von Schaffhausen nach Genf führt (rund 470 km) und dabei sechs Naturpärke durchquert; es sind dies der Landschaftspark Schaffhausen, der Jurapark Aargau, der Naturpark Thal, der Parc du Doubs, der Parc Chasseral und der Parc Jura vaudois.

Als Pauschale kann das Angebot (inklusive Hotel-Übernachtungen, Gepäcktransport, Service-Hotline etc.) über Eurotrek gebucht werden. Selbstverständlich lässt sich die Tour auch auf eigene Faust fahren, den Routenbeschrieb samt Angaben zu Übernachtungsmöglichkeiten und den Besonderheiten der jeweiligen (Kultur-)Landschaften findet sich auf [www.larouteverte.ch](http://www.larouteverte.ch).

Übrigens: durch diese Naturparks (ausgenommen Thal und Jura vaudois) führen auch die von den NFS lancierten Natura Trails; siehe dazu [www.naturfreunde.ch/natura-trail](http://www.naturfreunde.ch/natura-trail). NF

NFS-NATURKURS IN LANGENTHAL BE, AM 30. SEPTEMBER 2018

## Wilde Beeren und Früchte – essbar oder giftig?

Essbar oder giftig? Am 30. September gibt's dazu den besonderen NFS-Naturkurs.



**Einst war das Wissen über essbare und giftige Beeren und Früchte weit verbreitet. Dies scheint heute nicht mehr der Fall zu sein; zunehmend haben Spezialisten das Feld übernommen. Der NFS-Naturkurs «Wilde Beeren und Früchte» möchte die Möglichkeit bieten, dieses Wissen wieder vermehrt auch dem Laien zugänglich zu machen.**

Wissen oder Halbwissen? Wie steht's damit? Was hilft weiter? Ein gutes Beispiel dazu liefern die allseits bekannten Vogelbeeren. Sie leuchten uns rot entgegen, und im Hinterkopf haben wir die Warnung: giftig! Also lassen wir die Finger davon. Aber eigentlich ist dieses Wissen eben nur die eine Seite der Geschichte; sehr wohl sind roh genossene Vogelbeeren aufgrund ihres Gehalts an Parasorbinsäure für Menschen eher nicht

bekömmlich (sie können abführend wirken) – gekocht jedoch sind sie als Konfitüre, Tee oder Schnaps geniessbar und weisen einen hohen Anteil an Vitamin C und Provitamin A auf.

Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Preiselbeeren, Mehlbeeren, Geissblatt, Holunder, Heckenkirsche – das Spektrum ist enorm. Einige davon kennen wir auf Anhieb; und wissen um ihre Qualitäten. Andere sind uns kaum vertraut. Und wir ahnen vielleicht mehr, als dass wir wissen. Oder was genau haben Wachholderbeeren mit Gin zu tun? Und passen Wachholderbeeren zum Sauerkraut? Hilft er gar gegen Sodbrennen und gegen Rheuma? Und was ist mit dem oft an Friedhöfen anzutreffenden Lebensbaum, der nicht nur für Menschen, sondern auch für Hunde und Katzen giftig ist?

### Haben sie Doppelgänger?

Der NFS-Naturkurs vom 30. September geht auf solche und/oder ähnliche Fragen ein. Bei einem Spaziergang ausserhalb Langenthals, entlang der Langeten, treffen wir auf zahlreiche Wildfrüchte. Wir schauen näher hin und erkennen die Merkmale der einzelnen Beeren. Sind sie essbar? Haben sie Doppelgänger? Beim Workshop kann dieses Wissen vertieft werden; zudem lernen wir, wie und wo die essbaren Beeren verwendet werden können (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; was zählt ist das Interesse). Geleitet wird der Kurs von Brigitte Käser; sie ist Lehrerin, Naturkundlerin, hat als Landschaftsarchitektin gearbeitet und ist Mitglied der Naturfreunde-Sektion Langenthal

Treffpunkt für die Teilnehmenden ist am Sonntag, 30. September, um 9.30 Uhr beim Bahnhof Langenthal BE. Kosten: für NFS-Mitglieder CHF 35.- (inklusive Dokumentation). NF.

Anmeldung: bis 23. September via [www.naturfreunde.ch](http://www.naturfreunde.ch) > Aktivitäten > Naturkurse oder [ramon.casanovas@naturfreunde.ch](mailto:ramon.casanovas@naturfreunde.ch), Tel. 031 306 67 61.

In Ebnat-Kappel (SG), bei Tanzboden zu verkaufen ...

**Naturfreundehaus** «Stotzweid» 1200 m.ü.M  
35 Schlafplätze in 5 Räume aufgeteilt, zweckmässige, geräumige Küche, heimeliger Aufenthaltsraum mit Kachelofen  
Verkaufspreis ab CHF 220000.- (Bieterverfahren)



**Auskunft und Besichtigung:**  
osterwalder immobilien ag  
telefon 071 914 40 90  
[www.osterwalder-immobilien.ch](http://www.osterwalder-immobilien.ch)

## Vorschau auf den «Naturfreund» 3 | 18

**NATURPARK PFYNWALD**  
WANDERN AUF DEM NATURA TRAIL  
UNTERWEGS IM WALLIS

**UNSERE HÄUSER**  
BESUCH IM NF-HAUS GISLI FLUH  
DIE VORGESCHICHTE IM RÜCKSPIEGEL

**NATUR UND MUSIK**  
DAS ALTE SCHWYZERÖRGELI IST TRUMPF  
KRISTINA BRUNNER IM PORTRAIT

Der «Naturfreund» 3/18 erscheint am 21. September 2018.

## Impressum

**Herausgeber**  
Naturfreunde Schweiz NFS,  
Geschäftsstelle, Pavillonweg 3  
Postfach  
3001 Bern  
Telefon 031 306 67 67  
[info@naturfreunde.ch](mailto:info@naturfreunde.ch)  
[www.naturfreunde.ch](http://www.naturfreunde.ch)

**Auflage**  
21'300 Exemplare Deutsch  
2050 Exemplare Französisch  
99. Jahrgang. Erscheint 4 x jährlich

**Preise**  
CHF. 8.50 pro Einzelausgabe  
CHF. 30.- für Jahresabonnement

**Redaktionsadresse**  
Naturfreunde Schweiz, Herbert Gruber  
Postfach, 3001 Bern  
[herbert.gruber@naturfreunde.ch](mailto:herbert.gruber@naturfreunde.ch)

**Inserate**  
Jordi AG – das Medienhaus  
Aemmenmattstr. 22  
3123 Belp  
Tel. 031 818 01 11  
[stefan.mueller@jordibelp.ch](mailto:stefan.mueller@jordibelp.ch)

**Inserateschluss**  
für Ausgabe 3/2018  
31.08.2018



ClimatePartner  
klimaneutral

Druck | ID: 53458-1411-1039



GUT, GIBT'S DIE SCHWEIZER BAUERN.

# Postkarten, Flyer, Visiten- karten und mehr.

Günstig, schnell  
und einfach drucken!  
[www.printzessin.ch](http://www.printzessin.ch)



**printzessin.ch**



Besuche mich  
auf Facebook:  
[www.facebook.com/printzessin.ch](http://www.facebook.com/printzessin.ch)