

Naturfreund

Magazin für Freizeit und Umwelt
Naturfreunde Schweiz

2 | 2022, 103. Jahrgang

LAND-ART

Kunst-Punktlandung in der Natur

Baden im Wald

Eine Achtsamkeits-Übung
mit beruhigenden Folgen

Berge von Müll

Wo beginnen, wenn man
Abfall vermeiden will?

Velotouren mit Kindern

Worauf man achten sollte,
damit das Abenteuer gelingt



Die **Katze.** Unser **wildes** Haustier



27. März bis
23. Oktober 2022

Naturmuseum Winterthur
Museumstrasse 52, 8400 Winterthur
natur.winterthur.ch

Öffnungszeiten
Dienstag 10–20 Uhr
Mittwoch–Sonntag 10–17 Uhr

Eine Ausstellung der
Naturmuseen Thurgau und Olten

Stadt Winterthur



NATUR
MUSEUM
WINTERTHUR



Fledermäuse – geheimnisvoll, faszinierend, schützenswert

bis 5. Februar 2023
Naturmuseum Thurgau, Frauenfeld
Di–Fr 14–17 Uhr, Sa–So 13–17 Uhr
www.naturmuseum.tg.ch

Thurgau

NATURMUSEUM SOLOTHURN



flotte
bienen
sexperten
tolle
hechte

Sonderausstellung
12. Mai bis 23. Oktober 2022

NATURMUSEEN SCHWEIZ

Liebe Leserinnen und Leser



Wer war nicht schon hin und weg vor Begeisterung in die Betrachtung einer Blüte vertieft oder hat die Augen nicht mehr von einer bestimmten Landschaft lösen können? Eigentlich ist die Natur doch ein perfektes Kunstwerk. Komplexe Symmetrien, unendliches Farbenspektrum und eine schiere Fülle an gestalterischen Neuschöpfungen – kein Künstler und keine Künstlerin der Welt kann da mithalten. Und doch verrät unsere Sprache, dass die Natur für uns nicht stets perfekt ist. So sprechen wir von Unkraut und Ungeziefer, ekeln uns vor Schnecken und Würmern und finden die eine Landschaft kahl und öde, die andere hingegen üppig und verwunschen. Damit bringen wir unbewusst eine Wertung und Hierarchisierung zum Ausdruck und drücken so auch aus, dass wir nicht alles, was da kreucht und fleucht oder sich vor uns auftürmt, perfekt finden.

Und hier kommt wieder die Kunst ins Spiel. Denn sie hat die Mittel und die Fähigkeit, uns unbewusste Wertordnungen und Gewissheiten zu spiegeln, sie in Frage zu stellen und uns dadurch zu neuen Sichtwinkeln anzuregen und zu verleiten. Deshalb ist es eine sehr gute Idee, Kunst auch in der Natur und in Landschaften stattfinden zu lassen. Land-Art, wie sich diese Untergattung der Bildenden Kunst nennt, kann unsere Wahrnehmung von Natur und Landschaft auf den Kopf stellen – sofern sie gut gedacht und gemacht ist – und uns wie nebenbei bewusst machen, dass unser Umgang mit der Natur eben oft zwiespältig ist.

In diesem Heft stellen wir vier Kunstausstellungen vor, die diesen Sommer in der Schweiz unter freiem Himmel stattfinden und die dieses Potenzial haben, die Betrachtenden zu Neuem anzuregen. Alle Ausstellungen können mit vielen schönen Wanderungen verbunden werden. Vorschläge dazu finden sich auf unserer Webseite.

Wir würden uns freuen, nach Ihrem Besuch der einen oder anderen Ausstellung zu erfahren, wie es Ihnen dabei ergangen ist. Sind Sie auf neue, überraschende Ideen und Einsichten gekommen? Sehen Sie die Welt nun ein kleines Bisschen mit anderen Augen? Lassen Sie es uns wissen.

Christine Schnapp
Redaktorin Naturfreund

Naturfreunde
Amis de la Nature
Schweiz | Suisse 

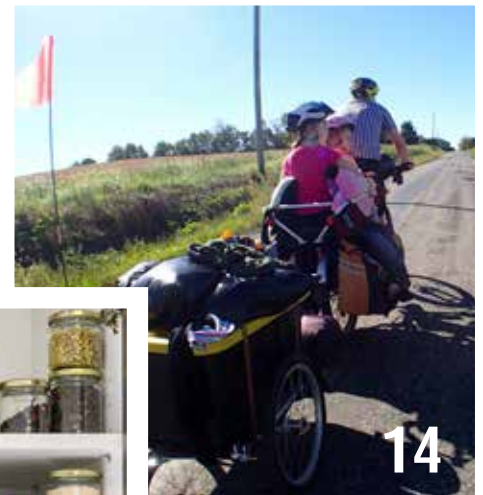
6 Kunst in der Natur

Vier Land-Art-Ausstellungen, die diesen Sommer zum Entdecken und Erwandern einladen



14 Velofahren mit Kindern

Worauf sollten man achten, damit die Velotour mit Kindern zum Abenteuer wird?



18 Der Umwelttipp

Bei der Nutzung des Internets gibt es ein grosses Energiespar-Potenzial



22 Für Naturkinder

Einen Zaubertrank selbst brauen geht ganz einfach



24 Unsere Häuser

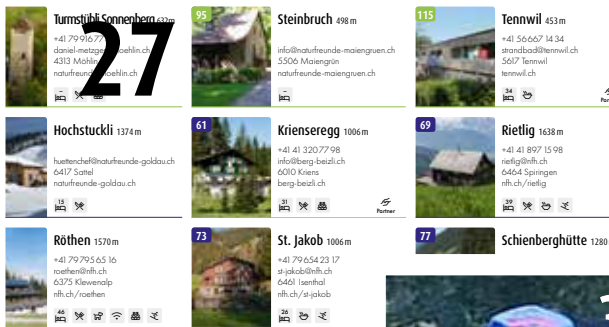
Das Naturfreunde-Partnerhaus Krienseregg ist eine Ruheoase am Fuss des Pilatus



26 Gemeinschaft

Ein Wir-Gefühl macht eine Gruppe stark – doch wie kann man es erreichen?





27 Unsere Häuser

78 auf einen Streich – das aktuelle Häuserverzeichnis der Naturfreundehäuser und -Partnerhäuser

32 Das Porträt

Passionierter Wanderleiter: Fritz Hartmann hat den Naturfreunden viel zu verdanken – und sie ihm



32

34 Naturfreunde historisch

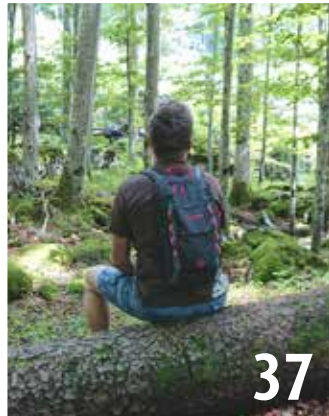
Die Anfänge der Naturfreunde und ein Naturbegriff im Wandel der Zeit



34

37 Naturkurs Waldbaden

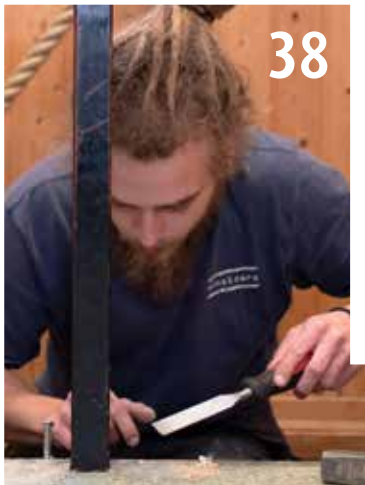
So hält man Körper und Geist gesund mit der Methode aus Japan



37

38 Für die Naturfreundehäuser

Der Schreiner-Zivildienstleister Remo Wieland tingelt mit Hammer und Meissel von Haus zu Haus



38

43 Mitgliederwettbewerb

So werden wir wieder mehr: Wer jetzt Mitglied wird bei den Naturfreunden, kann attraktive Preise gewinnen



43

46 Durch die Wüste

Die Naturfreunde Züri berichten von ihrer Reise durch Oman



46

Kunst und Natur: ein schönes Paar

Schon immer ist die Natur eine wichtige Inspirationsquelle für die Kunst. Ein Stück weiter noch gehen Kunstschaffende, die ihre Werke direkt in der Natur kreieren und damit auf die umgebende Landschaft reagieren.

Text: Christine Schnapp

Seit Tausenden von Jahren verändert der Mensch die Landschaft, sodass es heute – zumindest unterhalb der Waldgrenze – so gut wie keine Landstriche mehr gibt, die noch wirklich natürlich sind im Sinne von ursprünglich und von Menschenhand unberührt. So, wie wir Landschaften verändern, ändert sich auch unser Erleben darin. Unser Körper reagiert anders auf dicht verbaute Gebiete als auf malerische Dörfer, anders auf Landwirtschaftsland als auf einen wilden Wald und anders auf Flüsse, die sich ungezähmt ihren Weg bahnen als auf schnurgrade Kanäle. Mit diesem Wissen werden heute unter anderem Naherholungszonen so geplant, dass sich die Menschen darin wohlfühlen und wiederkommen.

Landschaften gestalten und damit unsere Raumwahrnehmung bewusst verändern und uns zum Denken anregen über unser Verständnis von Landschaft wollen auch Künstlerinnen und Künstler der Kunstrichtung Land-Art. Entstanden ist sie in den 1960er-Jahren in den USA unter dem Namen «Earth Works» oder «Earth Art». Land-Art-Kunstwerke sind mehr oder weniger radikale, ortsgebundene Eingriffe in die Landschaft, die sie – mitunter auch mit künstlichen Materialien und grobem Werkzeug – so verändern, dass die umgestaltete Landschaft unsere gewohnte Wahrnehmung von einem Ort und einem Objekt mit seiner Masse und Grössenordnung in Frage stellt. Land-Art ist auch deshalb entstanden, weil die Künstlerinnen und Künstler aus den weissen Sälen der Museen und Galerien hinaus in die Natur und zudem dem Handel mit der Kunst die Spekulationsware entziehen wollten.

Unterscheiden muss man Land-Art von Natur-Kunst, die etwas später aus der Ökologiebewegung heraus entstanden ist. Bei der Natur-Kunst geht es weniger um eine gesellschafts- und kunstkritische Ausrichtung, sondern mehr um eine feinfühligke, manchmal dekorative Setzung von vergänglichen Objekten in der Natur. Natur-Künstlerinnen und -Künstler arbeiten oftmals mit Materialien der Natur



Volynska Earthwork of the Castle von Viacheslav Galievskiy foto: Wikimedia Commons

und lassen Wind und Wetter ihr Werk bewusst verändern.

Im Folgenden stellen wir die wichtigsten Land-Art-Ausstellungen der Schweiz dieses Sommers vor. Wer den Besuch dieser Ausstellungen mit einer Wanderung verbinden will, findet auf der Naturfreunde-Webseite zahlreiche Vorschläge.

Buchtip

Ute Watzl

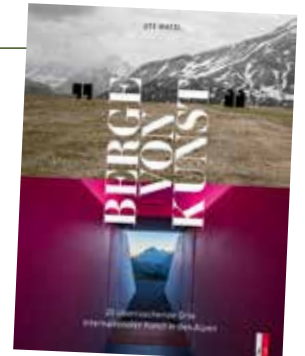
Berge von Kunst

20 überraschende Orte internationaler Kunst in den Alpen

220 Seiten; 42.80 CHF

AS Verlag, Zürich, 2022

ISBN 978-3-03913-023-8



In den Alpen gedeihen ganz unverhoffte Orte der Kunst: Ausstellungen, Installationen, Galerien und Museen, nicht selten flankiert von gewagter Architektur. Wer sie findet, verborgen im abgelegenen Tal oder am Berg, ist verblüfft. Wird doch das Kunsterlebnis, vor allem das der zeitgenössischen Kunst, in der Regel dem urbanen Raum zugeordnet. Moderne, experimentelle und gern provokative Kunst in den Bergen – da prallen oft Welten aufeinander: urban und ländlich, Avantgarde und Tradition, Natur und Kultur. Ute Watzl hat in ihrem Buch die schönsten und spannendsten Kunst-Orte in der Schweiz, Deutschland, Italien und Österreich zusammengetragen und mittels QR-Code im Buch mit zahlreichen Wanderungen an diese Orte ergänzt.



Chesterfield von Gustav Oggier. Fotos: Matthias Luggen

Twingi Land Art – die familienfreundliche

Die Twingischlucht im Walliser Binntal ist wie geschaffen für eine Kunstaussstellung. Ein malerischer Weg führt von Steinmatten dem Flüsschen Binna entlang durch die Schlucht bis zum Weiler Ze Binne – und weiter bis ins Dorf Binn. Es ist die historische Verbindungsstrasse, die in den 1930er-Jahren erbaut worden war. 1964 wurde der Strassenabschnitt durch die Twingischlucht durch einen Tunnel ersetzt, weil in den Wintermonaten jeweils zahlreiche Lawenniedergänge die Zufahrt zu den Siedlungen im hinteren Binntal einschränken. Von 2010

bis 2013 wurde die historische Strasse vom Landschaftspark Binntal in Zusammenarbeit mit den Gemeinden Ernen und Binn aufwändig saniert. Gut erschlossen von öffentlichen Verkehrsmitteln führt heute durch die Twingischlucht ein gemütlicher, meist flacher Spazierweg, der auch mit Kinderwagen begangen werden kann.

Die Freiluftausstellung Twingi Land Art wurde 2007 vom Kulturwissenschaftler und ersten Präsidenten des Landschaftsparks Binntal, Klaus Anderegg, ins Leben gerufen. 2022 findet die Kunstaussstellung, die seit 2018 von der in Ernen aufgewachsenen Kunsthistorikerin, Museologin und Kulturvermittlerin Luzia Carlen organisiert und kuratiert wird, bereits zum 16. Mal statt. Die teilnehmenden professionellen Künstlerinnen und Künstler, die sich bewerben müssen und von einer Jury ausgewählt werden, sollen sich mit dem Ort auseinandersetzen und in einen Dialog mit der Landschaft treten. Die Jury unter der Leitung von Luzia Carlen achtet bei der Auswahl darauf, dass sowohl etablierte Künstlerinnen und Künstler wie auch solche, die noch am Anfang ihrer Karriere stehen, dabei sind. Wichtig ist ausserdem, dass manche Teilnehmende aus der Nähe und andere von weiter herkommen und dass einige mit Landschaften wie der Twingischlucht bereits vertraut sind und andere eher nicht. Diese gute Mischung verspricht jeweils eine spannungs- und abwechslungsreiche Ausstellung.

Von den 77 eingegangenen Bewerbungen hat die Jury für die Ausgabe 2022 folgende 13 Kunstschaffende und Künstlerkollektive ausgewählt: Renata Bünter, Bern; Eveline Cantieni, Winterthur; enart (Kevin Vries, Alwin Fries, Christoph Koch), Zürich; Nicolas Fournier, Genf; Institut für Intersinnforschung (Claudia Antonius, Jörg Jozwiak), Wien; Valentin Merle, Genf; Atelier collectif ISA de l'OSEO Valais (Leitung: Anne Carlet), Sitten; Eva-Maria Pfaffen, Luzern; Denis Rouèche, Twann; Ursula Rutishauser, Unterschiggenthal; Laetitia Salamin, Sitten; Jasha Schmidt, Guttet-Feschel; Cristian Zabalaga, Zürich

- Dauer der Ausstellung:** Bis 16. Oktober
- Führungen:** 10. Juli und 14. August, jeweils 12.15 Uhr, Treffpunkt bei der Postauto-Haltestelle Steinmatten, Teilnahme kostenlos
- Besuch der Ausstellung:** gratis
- Alle Informationen:** [@ landschaftspark-binntal.ch](https://www.landschaftspark-binntal.ch)

Buchtipps

Naturfreunde Schweiz
Natura Trail Binntal
2.50 CHF
Erhältlich:
[@ naturfreunde.ch/shop](https://www.naturfreunde.ch/shop)



Plattform von Kaspar Bucher.

Biennale Bregaglia – die aparte

Das Bergell hat bereits eine reiche künstlerische Vergangenheit. Hier arbeitete der Maler Giovanni Segantini, liess sich die Künstlerfamilie Giacometti nieder und auch Rainer Maria Rilke hat zeitweise im Tal gelebt und geschrieben. Aber nicht nur deshalb wäre es jammerschade, im wunderschönen Tal mit seiner jahrhundertalten Geschichte, das das Engadin mit der Lombardei verbindet, keine Freilichtausstellung zu veranstalten. Deshalb wurde 2012 der Verein Progetti d'arte in Val Bregaglia gegründet, der sich für die Durchführung von Ausstellungen, Projekten und Veranstaltungen zeitgenössischer Kunst im Bergell einsetzt. 2020 fand die Biennale Bregaglia erstmals statt, nun geht sie dieses Jahr mit zwei neuen Kuratorinnen, Bigna Guyer und Anna Vetsch, in die zweite Runde. Das Überthema der Ausstellung ist die Verbindung der Bergeller Dörfer zueinander. Diese Verbindung ist etwa die Geographie des Tals, die Naturgewalten, die Anordnung der Dörfer sowie verschiedenen naturhistorischen Ereignissen und sozialhistorischen Entwicklungen. So war das Bergell etwa lange eine wichtige Handelsroute in den Süden, es war Schauplatz für die Auseinandersetzungen während der Reformationszeit, hier fanden Hexenprozesse statt und in den 1950er-Jahren wurde die Albigna-Staumauer gebaut. Diese Geschichte ist es, die die zwölf Kunstschaffenden – darunter zwei Duos – aufnehmen, in einen Zusammenhang mit der Gegenwart bringen und in eine persönliche künstlerische Auseinandersetzung umgesetzt haben.



Die Ausstellung findet hauptsächlich in der Mitte des Bergells im Ort Vicosoprano statt, doch auch in der Umgebung und in weiteren Dörfern sind Kunstwerke zu sehen oder kleinere künstlerische Interventionen. Das Bergell ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Die gesamte Ausstellung zu sehen ist in einem Tag gut machbar. Die teilnehmenden Kunstschaffenden, die sich bereits einen Namen als Künstlerinnen und Künstler gemacht haben, sind: Jeanno Gaussi, Val Minning, Julian Charrière, Zoé Cornelius, Andriu Deplazes, Lena Maria Thüring, Nevin Aladağ, Alexandra Navratil, Nilbar Güreş, Christian Hörler, Rico Scagliola & Michael Meier und Jiří Makovec & Jiajia Zhang.

Dauer der Ausstellung: Bis 24. September 2022, täglich von 9–19 Uhr

Führungen: An diversen Samstagen und Sonntagen vielfältige Kunst-, Dorf- und Historische Führungen; dazu auch Gespräche, Lesungen usw.; Kosten: 15 CHF

Alle Informationen: [@ biennale-bregaglia.ch](https://www.biennale-bregaglia.ch)

Art Safiental – die brandaktuelle

Im Bündner Safiental findet seit 2016 alle zwei Jahre unter wechselnden Schwerpunktthemen die Art Safiental statt. Dieses Jahr lautet das Thema: Learning from the Earth oder: Von der Erde lernen. Kurator Johannes Hediger setzt dieses Thema bewusst in einer Zeit der planetaren Krise. Die Kunstwerke, die vor Ort entstehen, sollen sich gemäss Konzept «... kritisch mit der Gegenwart auseinandersetzen und Alternativen zu aktuellen Entwicklungen und Umwälzungen

Inserat



Botanischer Alpengarten Schynige Platte Kompetenzzentrum für die Schweizer Alpenflora

Der Alpengarten Schynige Platte beherbergt 777 Alpenpflanzen-Arten aus den Schweizer Bergen in ihren natürlichen Pflanzengesellschaften.

Betriebszeit: bis 23. Oktober 2022, 8.15 bis 17.45 Uhr, Eintritt frei.

Öffentliche Führung: jeden Sonntag, 13.45 bis 14.45 Uhr (gratis)

Telefon 033 828 7376 • info@alpengarten.ch • www.alpengarten.ch



vorschlagen. Learning from the Earth fordert nicht nur auf, auf den Klimanotstand zu reagieren, die Kunstwerke zeigen auch alternative, teils vergessene oder verlernte Möglichkeiten auf, wie wir mit der Erde in Dialog treten und von ihr lernen können». Neben der Auseinandersetzung mit aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen, mit Nachhaltigkeit, Biodiversität und der Natur im Allgemeinen gehört zum Konzept der Art Safiental auch, dass sich die Kunstschaffenden mit der Entwicklung und der Hinterfragung des historischen Begriffs Land-Art beschäftigen. Die Art Safiental soll zudem aber auch einen Beitrag zur Weiterentwicklung der Identität des Safientals, das Teil des Naturparks Beverin ist, leisten. Hier sollen Einheimische und Gäste mit neuen Tendenzen der Kunst in einem abgeschiedenen, öffentlich-ländlichen Raum in einen Dialog gebracht werden, soll ein Austausch mit den professionellen Kunstschaffenden aus dem In- und Ausland möglich sein und weitere Kulturangebote etabliert werden, die es nur hier gibt und geben kann. Zu diesem Zweck baut Johannes Hedinger im Tal zusammen mit seinem Team das ILEA Institute for Land and Environmental Art auf, ein internationales Kompetenzzentrum auf dem Gebiet der Land and Environmental Art. Das Institut bearbeitet aktuell die drei Schwerpunkte Kunst, Bildung, Forschung und hat sich zum Ziel gesetzt, neben der Organisation der Art Safiental am selben Ort Bildungsveranstaltungen und Beratungen anzubieten, diverse Gesprächsrunden zu organisieren sowie Forschungsprojekte im Bereich Kunst und Ökologie anzustossen.

Das Safiental ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Wer alle Kunstwerke sehen will, sollte mehr als einen Tag Besuchszeit einrechnen. An der diesjährigen Art Safiental sind Werke und Projekte zu sehen von: Lara Almarcegui (ES), Badel/Sarbach (CH), Ursula Biemann (CH), Julius von Bismarck (DE), Buchli/Isenschmid (CH), Com&Com (CH), Valentina De Micheli (CH), Saskia Edens (CH), Lithic Alliance (CH/BE), Marcus Maeder (CH), !Mediengruppe Bitnik (CH/DE), Dharmendra Prasad (IN), Simon/Odermatt (CH), Steiner/Lenzlinger (CH) und BEN Vautier (FR/CH).

Ausserdem finden Indoor-Ausstellungen im Berghotel Alpenblick statt und eine Reihe von Kooperationen von und mit dem Klimapavillon Safiental, der Kunst Garage Versam, dem Haus Gawaling Mathon, ein Kinderkunstwettbewerb mit der schweizerischen Post sowie Performances mit Sound Kite Ensemble und 507 Nanometer.

Dauer der Ausstellung: 2. Juli bis 23. Oktober 2022
Führungen: 24. Jul., 14. Aug., 18. Sept., 9. Okt. 2022 (Anmeldung ab Ende Juni über die Webseite artsafiental.ch)
Alle Informationen und Events: artsafiental.ch

Dauer der Ausstellung: 2. Juli bis 23. Oktober 2022

Führungen: 24. Jul., 14. Aug., 18. Sept., 9. Okt. 2022 (Anmeldung ab Ende Juni über die Webseite artsafiental.ch)

Alle Informationen und Events: artsafiental.ch

GrafenArt - die sakrale

Die GrafenArt im Weiler Grafenort vor den Toren Engelbergs ist keine Land-Art-Ausstellung im eigentlichen Sinn, sondern eine Skulpturenausstellung in der Natur und vor dem Hintergrund der historischen Gebäude des Klosters. Die ausgestellten Werke lassen sich, anders als Land-Art-Kunstwerke, deshalb auch kaufen. Zu sehen sind entlang eines zwei Kilometer langen, kinderwagentauglichen Rundgangs um die geschützten Gebäude Heilig-Kreuz-Kapelle, Herrenhaus



und Wirtschaft Grafenort, die im Besitz des Benediktinerklosters sind, bestehende zeitgenössische Werke von eingeladenen Künstlerinnen und Künstlern. Ausgewählt wurden sowohl Nachwuchskünstlerinnen und -künstler sowie arrivierte Kunstschaffende mit bekannten Namen. Kuratiert wird die Ausstellung von Claudia Häusler und Claudia Vogel in einer organisatorischen Partnerschaft mit dem Kloster Engelberg. Vor der imposanten Bergkulisse Engelbergs haben die Kuratorinnen laut eigenen Angaben «bei der Platzierung der Werke Wert auf Harmonie mit dem ausgewählten Standort gelegt. Vielfalt entstand durch aussagekräftige Werke und unterschiedliche Verarbeitungstechniken und Materialien».

Die Ausstellung ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar und beginnt direkt bei der Haltestelle Grafenort der Zentralbahn. Die teilnehmenden Kunstschaffenden sind Elionora Amstutz, Stansstad; Natalie Agreda, Basel; Adrian Gander, Buochs; Barbara Jäggi, Luzern; Eugen Jans, Zug; Rochus Lussi, Stans; Matthias Maeder, Engelberg; Pascal Murer, Locarno; Hanna Roeckle, Zürich; Bertha Shortiss, Altdorf.

Dauer der Ausstellung: Bis 30. Oktober 2022, täglich von 8–19 Uhr

Führungen: 4. Jun.: 10.45 Uhr; 10. Jul.: 10.45 Uhr; 5. Aug.: 16.45 Uhr; 3. Sept.: 13.45 Uhr; 2. Okt.: 10.45 Uhr; 30. Okt.: 10.45 Uhr Finissage; Treffpunkt jeweils an der Haltestelle der Zentralbahn; Unkostenbeitrag 12 CHF, Kinder bis 14 Jahre gratis

Eintritt in die Ausstellung: gratis

Alle Informationen:

engelberg.ch/grafenort-2022



Der Karottenaufstand von Natalie Agreda. Foto: Andreas Busslinger

Landschaft zum Träumen

Diesen Frühling war ich ein paar Tage im Tessin im Verzascatal unterwegs. Beim Verzasca-Staudamm am Lago die Vogorno bot sich mir ein bizarrer Anblick, wie man ihn selten erleben kann. Erstmals seit dem Bau des Staudamms in den 1960er-Jahren ist Ende 2021 das Wasser im See fast vollständig abgelassen worden, um verschiedene Wartungsarbeiten durchzuführen. Das trockene Flussbett sieht so aus, wie sich eine Nichtastronautin wie ich mir eine Mondlandschaft vorstelle: wüst und unwirtlich, keine sichtbare Spur von Leben. Richtig beklemmend ist aber der Anblick der ehemaligen Strassen, Brücken und der Terrassierungen, die für den Weinanbau nötig waren. Hier haben Menschen gelebt und gearbeitet, die für den Bau des Damms ihr Zuhause für immer verlassen mussten. Das zu wissen, wenn man den gefüllten Stausee betrachtet, ist das eine. Etwas anderes ist es, diesen massiven Einschnitt in die damalige Landschaft und das Leben ihrer Bewohnenden so schonungslos vor sich zu sehen. Auch wenn – was nicht passieren wird – der Staudamm irgendwann rückgebaut und der See abgelassen würde, würde die Landschaft nie wieder so werden, wie sie zuvor gewesen ist.

Der Begriff Nachhaltigkeit kommt ursprünglich aus der Forstwirtschaft und meinte, dass man nur so viele Bäume fällt, wie in nützlicher Frist nachwachsen können, sodass der Wald seinen Wert behält und für zukünftige Nutzung zur Verfügung steht. Schön wärs, wenn dieser Begriff auch für bauliche Eingriffe in die Landschaft gelten würde. Wenn auch grosse Bauten zwar stabil, aber doch so konstruiert wären, dass sie Landschaften wenig versehren würden, leicht wieder zu entfernen wären und wir eine Lebensweise pflegten, die das zuliesse. Ein schöner Traum wärs.

Christine Schnapp

Kork – das bessere Leder

Das Naturprodukt Kork ist sowohl in der Bau- wie auch in der Modeindustrie ein gefragtes, ökologisches Material. In der Schweiz ist es vor allem das Unternehmen Korkeria, das sich auf den Vertrieb nachhaltiger Produkte aus Kork spezialisiert hat.

Text: Christine Schnapp

Weinverschluss und Bodenbelag – das ist es, was vielen Menschen zum Thema Kork spontan in den Sinn kommt. Diese beiden Anwendungsbereiche sind jedoch nur ein Bruchteil von dem, was man mit dem Naturprodukt Kork alles anstellen kann. In der Bauindustrie ist Kork besonders aufgrund seiner Widerstandsfähigkeit beliebt. Er ist wasserabweisend und hitzebeständig und damit weitgehend resistent gegenüber Fäulnis und Verrottung. Auch Schädlinge sind für den Werkstoff



Arbeiter beim Schälen einer Korkeiche.

Foto: Wikimedia commons, Instituto Andaluz del Patrimonio Histórico

Kork kein Problem. Seine schall- und wärmeisolierenden Eigenschaften schlussendlich machen ihn zu einem beliebten Rohstoff für den Hausbau.

Doch auch die Modeindustrie hat die Vorzüge von Kork längst entdeckt. Denn aus ökologischer Sicht ist Kork das bessere Leder. Für seine Herstellung muss kein Tier sterben und er braucht keine Chemiekeule, um einsatzbereit zu werden. Leder wird für gewöhnlich hauptsächlich mit Chrom gegerbt, was wegen der oftmals nicht vorhandenen Schutzvorrichtungen eine grosse Belastung für die ausführenden Arbeiterinnen und Arbeiter sowie die Umwelt darstellt. Selbstverständlich kann man Leder auch mit natürlichen Materialien umweltfreundlich gerben, doch diese Verfahren sind teurer als die chemischen.

Kork braucht das alles nicht. Er wird von einer Korkeiche abgeschält, in dünne Scheiben geschnitten auf ein Trägermaterial, meist einen Stoff, aufgetragen und ist einsatzbereit, um daraus Schuhe, Taschen, Portemonnaies, Gürtel, Schirme und Hüte aber auch Alltagsgegenstände wie Yogamatten und Notizblockhüllen sowie Accessoires wie Sonnenbrillen, Fächer, Krawatten und vieles mehr herzustellen. In diesem Anwendungsbereich punktet Kork damit, dass er auch antiallergisch, geruchsneutral, pflegeleicht, atmungsaktiv, flexibel, robust und leicht ist.

Ökologisch und fair

Einer, der sich schon vor langer Zeit in das schöne Naturmaterial mit seinen tollen Eigenschaften verliebt hat, ist Migi Keck. Näher kennengelernt hat der

Oben: Korkschuhe Dark Table, Trinkflasche Smooth, Handtasche Leticia
 Mitte: Rucksack Simaru, Brillenetui Azulejos
 Unten: Korkhut Panama natur
 Alle Produkte unter korkeria.ch
 Fotos: Korkeria



Aargauer Kork während Ferienaufenthalt bei seiner Patentante in Portugal, dem weltweit grössten Korkproduzenten. In Portugal sind Produkte aus Kork omnipräsent, in der Schweiz hingegen sind sie noch wenig zu sehen. Das will Migi Keck ändern. Auch hierzulande sollen Interessierte die Möglichkeit haben, schöne, nachhaltige und ökologische Produkte aus Kork zu kaufen. Deshalb hat der Grafiker 2019 zusammen mit seinen Eltern das Unternehmen Korkeria gegründet. In Zusammenarbeit mit kleinen portugiesischen Manufakturen – oftmals Familienbetriebe – importiert Keck Korkprodukte in die Schweiz und vertreibt sie hauptsächlich über einen Onlineshop, aber auch an Märkten und in einigen Läden. Die Firmen, mit denen Keck in Portugal kooperiert, kennt er alle persönlich. «Es ist mir wichtig, zu wissen, woher die Produkte kommen und unter welchen Bedingungen sie hergestellt werden. Faire Löhne und Arbeitsbedingungen sind für mich in der Zusammenarbeit unverhandelbar», so Keck.

Mittlerweile hat die Korkeria ein ansehnliches Sortiment aus Korkprodukten zusammen, das teils in Kecks ehemaligem Kinderzimmer im Elternhaus in Sarmenstorf gelagert ist und teils, insbesondere Schuhe, auf Bestellung aus Portugal geliefert wird. Dabei wird darauf geachtet, dass bei Bestellungen jeweils gleich eine Mindestmenge geliefert wird, damit die Transportemissionen möglichst klein gehalten werden können. Das Warenlager kann übrigens nach Vereinbarung besucht werden. 2022 hat das Unternehmen überdies eine erste eigene Kollektion herausgegeben und auf Bestellung sind auch Kunden- oder Werbegeschenke wie etwa Schreibmappen, Notizblöcke, Handyhüllen und vieles mehr erhältlich, die mit einem Logo ausgestattet werden können.

Gut für Fauna und Flora

Kork ist nicht nur die vegane Variante von Leder – und dabei vergleichbar robust – sondern auch

ein überaus ökologisches und nachhaltiges Material. Korkeichen müssen für die Ernte nicht gefällt werden. Sie werden alle acht bis zwölf Jahre geschält und das an die 200 Jahre lang. Die Eichen tragen überdies als Werkstoff zum Erhalt der Artenvielfalt und zum Klimaschutz bei. Das liegt an den Korkeichenwäldern, die in Europa vor allem in Portugal und Spanien verbreitet sind. Diese sind ein wichtiger Lebensraum für viele verschiedene Tierarten. Dazu zählen auch einige vom Aussterben bedrohte Spezies wie zum Beispiel der Pardelluchs, der Spanische Kaiseradler oder die Grosstrappe. Für europäische Kraniche sind die Wälder zudem ein festes Überwinterungsgebiet.

Korkeichen leisten ausserdem einen Beitrag zur Fruchtbarkeit und Instandhaltung der Böden. Da sie mit ihren Kronen Niederschlag auffangen, wirken sie der Bodenerosion entgegen. Im Kampf gegen die Klimakrise sind die Eichen besonders wichtig: Sie binden hohe Mengen an Kohlenstoffdioxid und helfen damit, Treibhausgase in der Atmosphäre zu reduzieren. Mit der Herstellung von einer Tonne Korkverschlüssen lassen sich etwa zwei Tonnen CO₂ binden. ★



VELOFAHREN

Velotouren mit Kindern

Das Abenteuer ist garantiert, wenn Erwachsene mit Kindern oder Jugendlichen eine Velotour unternehmen. Worauf ist dabei im Kern zu achten? Fest steht auf alle Fälle, dass unvergessliche Erinnerungen bleiben werden.

Text: Graziano Orsi

Foto: Unsplash, Mark Stosberg

Das Wichtigste steht im ersten Satz: «Safety first». Die Sicherheit zu garantieren steht im Zentrum, wenn man mit Kindern ein Veloabenteuer in Angriff nehmen will. Doch wie kann dies bewerkstelligt werden? Der Verkehr ist doch unberechenbar, und man kann doch nicht gänzlich Touren abseits von Verkehrsströmen durchführen? Wir haben drei Haupttipps zusammengestellt, dank derer das Hauptziel erreicht werden kann: Das Radabenteuer soll für alle Beteiligten ein schönes und unvergessliches Erlebnis sein. Erster Tipp: die Planung. Es lohnt sich, genügend Zeit in die minutiöse Planung einer Radtour mit Kindern zu investieren. Die Eltern oder anderen erwachsenen Begleitpersonen können die Tour rekognoszieren. Dabei kann neben dem Studium von Kartenmaterial auch auf Bücher zurückgegriffen werden (siehe Buchtipps Seiten 15 & 16), die kindergerechte Routen beschreiben. Im kürzlich erschienenen Buch «Veloland Bern» gibt es beispielsweise eine Übersichtstabelle

von allen 35 im Detail beschriebenen Touren, sodass man schnell eine Übersicht erhält und weiss, wie hoch der Schwierigkeitsgrad einer Tour ist. Es muss jedoch nicht nur die Tour auf dem Rad geplant werden. Fabian Baumann, Redaktor beim Fachmagazin



Ein fantastisches Dutzend

Die Website SchweizMobil hat bei der Routen-Rubrik «Ausgewählte Velorouten» unter anderem auch 12 Familien-Velotouren beschrieben. Es wird ein «Rundum-Service» für die Leserinnen und Leser angeboten. Er reicht von einer Foto-Reportage über das Höhenprofil bis zu Sehenswürdigkeiten und Übernachtungsmöglichkeiten. Nur das Wichtigste sei an dieser Stelle zusammengefasst.

Velojournal, erwähnt noch einen weiteren wichtigen Aspekt: «Es ist wichtig, immer wieder Pausen zu machen mit den Kindern. Und dies ist bereits bei der Planung zu berücksichtigen.» Was heisst das konkret? «Sinnvolle Pausen sind beispielsweise auf einem Spielplatz möglich, denn dort können sich Kinder, die beispielsweise im Kindersitz die Tour mitmachen, austoben.»

Zweifellos lohnt es sich zudem, in der Planungsphase eine Checkliste zu erstellen, sodass man stets die Übersicht hat über das bevorstehende Radabenteuer. Das Online-Magazin owayo.ch thematisiert in einem Beitrag ausführlich das Thema «Radtouren mit Kindern». In der Einleitung steht das Wichtigste: «Sie planen eine Radtour mit Kindern? Dann müssen Sie an einiges denken.» Fürwahr, das stimmt zweifellos. Auch die Webseite familie.de hat einen umfassenden Beitrag über «Fahrradurlaub mit Kindern» verfasst und zahlreiche Tipps zusammengetragen. Darin wird ebenfalls erwähnt, dass eine Planung das A und O einer Radtour ist, wobei man trotz Planung flexibel bleiben soll, denn wenn das Wetter nicht mitspielt, gilt es zu improvisieren. Die Improvisation gelingt jedoch besser, wenn alles andere – so weit wie möglich – im Vorfeld geplant wurde.

Veloland Bern

Der Velotourenführer «Veloland Bern» lädt mit seinen 35 Touren dazu ein, auf dem Velo oder E-Bike den Kanton Bern und seine schönsten Ecken zu entdecken. Langjährige Befahrerinnen und Befahrer für Pro Velo Kanton Bern führen die Leser und Leserinnen auf ihren Lieblingsstrecken in die Höhen des Juras auf den Mont Soleil, auf der Herzschlaufe Sense den rauschenden Flüssen entlang, auf rasanter Abfahrt von Kandersteg nach Thun, zum Baden ins Land der drei Seen oder in den Hügu-Himmu des Emmentals. Die Tagestouren verlaufen auf den schönsten Abschnitten des im Kanton Bern über tausend Kilometer langen signalisierten Velolandnetzes. Alle Anfangs- und Zielorte der Rund- und Streckentouren sind mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar. Informative Karten und Streckenprofile und viele Zusatzinfos zu Highlights, Übernachtung und Verpflegung auf der Strecke machen die Planung und das Unterwegssein zu einem Kinderspiel. Apropos Kinderspiel: Die Familientouren bieten viel Überraschendes für alle Familienmitglieder und sind für Kinder und mit Kindern ein Vergnügen.



Veloland Bern

Pro Velo Kanton Bern (Hg.)
312 Seiten; 39 CHF
Weber Verlag, Thun, 2022
ISBN 978-3-03922-100-4

Mittelland-Route

Romanshorn–Lausanne, 375 km, 7 Etappen

Die gemütliche Velofahrt auf der vielfältigen Mittelland-Route verläuft auf zumeist motorfahrzeugfreien Wegen, entlang von Seen und Flüssen, durch weite Ebenen und stille Täler, Städte und Dörfer, Industrie und Landwirtschaft.



Familientour Rhone

Bex–Villeneuve, 27 km, 1 Etappe

Vom Salzbergwerk zu den schnaubenden Dampflok und gefährlichen Piratenschiffen. Auf dem ruhigen Rhonedamm durch den Gemüsegarten des Chablais, vorbei an Rebbergen und den Vergnügungsparks von Le Bouveret zum schilfbestandenen Delta am Genfersee.



Familientour Churer Rheintal

Chur–Bad Ragaz, 26 km, 1 Etappe

Von der ältesten Stadt der Schweiz entlang des Calanda-Massivs und durch die sonnenverwöhnten Rebberge der Bündner Herrschaft und Heidis Heimat zu den Wohlfühl-Oasen in Bad Ragaz.



Familientour Bodensee

Rorschach–Romanshorn, 16 km, 1 Etappe

Vom sankt-gallischen Hafen- und Warenumschlagplatz Rorschach durch die liebevolle Landschaft mit dem milden Klima und den vielseitigen Wassersport- und sonstigen Freizeitmöglichkeiten nach Romanshorn und mit der langen Fährverbindung nach Friedrichshafen.

Fotos: SchweizMobil



Gesamtführer Veloland Schweiz

Die schönsten offiziell signalisierten Velorouten der Schweiz gesammelt in einem Band – eine Fülle von Inspirationen zu neuen Velotouren. Entlang des Rheins von Andermatt bis nach Basel, vom Norden in den Süden der Schweiz, durch die verschiedenen Seenlandschaften von Montreux bis nach Rorschach oder stets mit dem Alpenpanorama im Blick – die Schweiz bietet Velofahrenden eine grosse Vielfalt

an unterschiedlichsten Routen. Der 644 Seiten starke Band enthält neben den aktualisierten Velokarten auch überarbeitete Hintergrundinfos zu kulturellen Highlights und landschaftlichen Schönheiten entlang der Velostrecken. Der Gesamtführer ermöglicht zudem viele Querverweise zwischen den einzelnen Routen und zeigt die Vielfalt der Velostrecken in der Schweiz auf. Er ist eine praktische physische Ergänzung zur Webseite veloland.ch und der SchweizMobil-App, die unterwegs genutzt werden kann. Mit dem Gesamtführer kann man sich bereits zu Hause über die Velorouten informieren und Strecken planen, die mehrere Velorouten umfassen.

Gesamtführer Veloland Schweiz

SchweizMobil (Hg.)
644 Seiten, 49 CHF
Weber Verlag, Thun
5., überarbeitete Auflage 2021
ISBN 978-3-03922-135-6

Nicht beim Material sparen

Zweiter Tipp: Step-by-Step-Strategie. Schritt für Schritt soll man sich dem Radabenteuer mit Kindern annähern. Im Vorfeld sollte sich das Kind auf dem Kinderfahrrad Fertigkeiten aneignen können – zum Beispiel auf dem Kinderspielplatz ein paar Runden um den Spielturm drehen. Später kann es auf dem Weg zur Schule weitere wertvolle Erfahrungen mit dem Rad sammeln, sodass der Erfahrungsschatz täglich grösser wird. Der «Velorucksack» wird somit gefüllt. Und die Erwachsenen werden optimalerweise ihrer Rolle als Vorbilder gerecht und benützen das Rad nicht nur bei Sonnenschein. So ist das Velofahren tagtäglich im Alltag eingebunden und Schritt für Schritt nähert man sich dem grossen Abenteuer, das einen dann aus der gewohnten Umgebung hinausführt.

Im Magazin Fahrtwind von Veloplus ist in der Frühlingsausgabe 2022 beispielsweise ein Familienabenteuer beschrieben worden, bei dem ein Ehepaar mit ihren zwei Kindern durch Südeuropa geradelt ist. Die Reise mit den zwei Jungs dauerte drei Monate und umfasste 3200 Kilometer. Dazu die Eltern der Buben: «Die Bedenken und Unsicherheiten zu Beginn sind entlang des Weges liegen

Familientour Aare

Biel (Nidau) – Solothurn, 33 km, 1 Etappe

Diese leichte, familienfreundliche Tour entlang des Jurasüdfusses bietet Kultur in Biel und Solothurn, kombiniert mit viel Natur entlang der Aare. Ein faszinierendes Kontrastprogramm mit barocken Kirchen einerseits und einer mäandrierenden Aare, Feldhasen und Störchen andererseits.



Familientour Linthebene – Zürichsee

Niederurnen (Ziegelbrücke) – Rapperswil, 27 km, 1 Etappe

Vom Glarner Eingangsportal durch die meliorierte Acker- und Rietlandschaft der Linthebene, dann entlang dem schilfbekränzten Obersee mit Aussicht auf die Glarner Alpen bis ins südlich anmutende Rapperswil.



Fotos: SchweizMobil

Familientour Emmental

Trubschachen – Burgdorf, 29 km, 1 Etappe

Das Emmental ist ein fein gegliedertes System von 170 Tälern und Hügelzügen. Man folgt der Emme, begleitet von stolzen Bauernhäusern mit tief heruntergezogenen Walmdächern von der Kambly-Guetzli-Fabrik in Trubschachen bis zur Kleinstadt Burgdorf am Tor zum Emmental.



Familientour Magadino-Ebene

Bellinzona – Locarno, 22 km, 1 Etappe

Die Magadino-Ebene links und rechts des Flusses Ticino ist einer der grossen Gemüseärten der Schweiz. Sie verbindet zwei touristische Perlen: die geschichtsträchtige Tessiner Hauptstadt Bellinzona und das mit südländischem Charme, mediterranem Klima und subtropischer Vegetation ausgestattete Locarno am Lago Maggiore.



geblieben. Die Schweissperlen sind getrocknet und zurück bleiben die Glücksgefühle, all die guten Erinnerungen und das gemeinsam Erlebte.» Und dieses Glücksgefühl gilt es langsam zu erarbeiten. Im Italienischen gibt es die Redewendung: «Chi va piano, va sano, va lontano.» Wer langsam geht, geht gesund und geht weit. Es beginnt mit dem ersten Schritt, der ersten Pedalumdrehung, die Spass machen sollte.

Dritter Tipp: das Material. Sparen Sie bitte keinen Rappen. Die Qualität – es darf ruhig Swiss Made sein – ist zentral. Und dies gilt selbstverständlich sowohl für die Fahrräder als auch für die Kleider. Aber auch für alles «Nebensächliche». Das Zelt, der Kocher, die Fotoausrüstung, das Kartenmaterial, die Ernährung, die Sonnencreme, die Kinderhelme, das Reparaturset und noch vieles mehr. Sie sparen viel Zeit, Geld und Nerven, wenn weniger repariert werden muss auf der Radtour. Das heisst aber auch: Sie investieren in die Zukunft und können das unvergessliche Radabenteuer wiederholen und auf Erfahrungen und Materialien zurückgreifen, die ein unvergessliches Radabenteuer ermöglichen. Viel Spass und Glück! ✨

Knigge für und gegenüber Velofahrenden

Der «Velo-Knigge» vom Bundesamt für Strassen (ASTRA) soll an den partnerschaftlichen Umgang auf der Strasse erinnern, so wie es der Knigge im Gesellschaftlichen tut. Gegenseitiger Respekt und Toleranz auf der Strasse sind umso wichtiger, da bei den Velos und E-Bikes die Zahl der schwer verunfallten Menschen seit Jahren am Steigen ist. Ein defensives, rücksichtsvolles Verhalten aller Verkehrsteilnehmenden und das Befolgen der Verkehrsregeln kann einen wesentlichen Beitrag zum Stressabbau und zur Verbesserung der Verkehrssicherheit leisten.

Der «Velo-Knigge» ist kostenlos als PDF downloadbar und umfasst 23 Seiten. Auf den Seiten 17 und 18 werden die Thematiken «Kinder und Velos» und «Mitführen von Kindern» kurz und informativ behandelt. Da steht zum Beispiel, dass Kinder unter 12 Jahren auf dem Trottoir Velo fahren dürfen, sofern kein Radweg oder Radstreifen vorhanden ist. Sie müssen dabei auf die Fussgängerinnen und Fussgänger Rücksicht nehmen und diesen stets den Vortritt lassen. Die Erwachsenen dürfen jedoch nicht zusammen mit den Kindern auf dem Trottoir fahren.



bit.ly/3EOoxRL

Mehr Tipps für Velosicherheit, Infos zum Thema Velo und Schule sowie Lernspiele für Kinder finden Sie unter:
[@ naturfreunde.ch/naturfreund](https://www.naturfreunde.ch/naturfreund)

Familientour Grosses Moos

Murten–Aarberg, 26 km, 1 Etappe

Die Route durchquert das Grosse Moos, das nach den Gewässerkorrekturen zu einem der wichtigsten Gemüse-Anbaugebieten der Schweiz wurde. Murten mit dem See, Kerzers mit dem Papiliorama und Aarberg mit seinem Städtchen bieten interessante Abwechslungen.



Familientour Töss

Turbenthal–Winterthur, 20 km, 1 Etappe

Das obere Tössstal mit seinen grünen Ufern und sanften Hügeln wimmelt an schönen Tagen von Gümmeletern, Familien sowie Seniorinnen und Senioren mit E-Bikes. Oft verläuft die Route auf einem asphaltierten Flurweg weit ab der Strasse und im Schatten des Waldes.

Familientour Schwyz

Schwyz–Arth–Goldau, 9 km, 1 Etappe

Vom Rande der lebendigen Kleinstadt Schwyz, welche die Gründungsurkunden der Schweizerischen Eidgenossenschaft beheimatet, entlang des lieblichen Lauerzersees durch die wilden Steinblöcke des Goldauer Bergsturzes zu den Bären und Hirschen des Tierparks Goldau.



Familientour Sihlwald

Sihlwald–Zürich, 15 km, 1 Etappe

Vom Sihlwald, wo sich Fuchs und Hase gute Nacht sagen oder im Wildnispark beobachtet werden können, schlängelnd entlang der Sihl bis ins Zentrum der Wirtschaftsmetropole Zürich.

Weniger Daten, weniger Strom

1 30 Kilogramm CO₂ verursacht eine durchschnittliche Flugstunde pro reisende Person. Eine Stunde Videos streamen hingegen produziert im Schnitt nur 30 bis 150 Gramm CO₂ – also 4000-mal weniger. Weshalb lohnt es sich nun trotzdem, seinen persönlichen Fussabdruck der Internet-Nutzung genauer unter die Lupe zu nehmen? Erstens wegen des enormen Wachstums des weltweiten Datenverkehrs um 23 Prozent jährlich – bei gleichzeitiger Effizienzgewinnen von nur 15 Prozent – und vor allem wegen des sogenannten Rebound-Effekts, der das Auseinanderklaffen dieser beiden Kurven erklärt.

«Der Rebound-Effekt», so Wissenschafts-Journalist Mathias Plüss 2019 im Magazin «erklärt zunächst, warum der Gesamtenergieverbrauch ständig steigt, obwohl doch die einzelnen Geräte immer effizienter werden. Krasses Beispiel: Vor vierzig Jahren verbrauchte eine einzelne Rechenoperation mit dem Computer eine Million Mal mehr Energie als heute. Trotzdem verdoppelt sich der Energieverbrauch der Informatik-Infrastruktur etwa alle fünf Jahre. Weil Rechenoperationen so billig, so bequem, so nützlich geworden sind, dass ihre Zahl explodiert ist. Es handelt sich um eine Rückkopplung: Der Effizienzgewinn ermöglicht Verschwendung, die den Gewinn dann teilweise oder ganz zunichtemacht.»

Dieses Phänomen findet sich leider nicht nur bei der Internet-Nutzung, sondern fast bei allen persönlichen Bemühungen um umweltfreundliches Verhalten. «So lassen etwa die Leute typischerweise das Licht länger brennen, wenn sie Sparlampen eingesetzt haben – eine Betriebsstunde ist ja jetzt billiger. Es geht auch indirekt: Mit dem Geld, das ich bei den Lampen spare, kaufe ich mir einen grösseren

Fernseher. Und schon ist der Gewinn für die Umwelt wieder futsch», so Plüss. Ermöglicht wird der Rebound-Effekt laut dem Autor durch eine Art moralisches Konto, das die Menschen in sich tragen, und das ihnen für jede gute Tat eine Sünde erlaubt.

Wer also tatsächlich persönlich etwas für die Umwelt tun möchte, sollte aufmerksam darauf achten, dass Einsparungen an einen Ort nicht durch mehr Verbrauch an einem anderen ruiniert werden.

Doch was kann man denn nun konkret tun, wenn man sein Online-Verhalten ökologisch optimieren will? Jede verschickte Mail von der Grösse eines Megabytes setzt zehn Gramm CO₂ frei, zehn Mails pro Tag entsprechen übers ganze Jahr dem CO₂-Ausstoss von 200 gefahrenen Autokilometern. Mails also nur verschicken, wenn es wirklich notwendig ist und vor allem nur das verschicken, was nötig ist: Links statt grosser Dateien, «Allen antworten» sparsam verwenden und die vorangegangene Korrespondenz in den Mails (Schlangemails) löschen.

Auch die alten elektronischen Nachrichten in den Postfächern und überflüssige Daten auf der Festplatte sollten regelmässig gelöscht werden, weil sie die Rechenzeit verlängern. Und wer denkt, dass die Daten in der Cloud im siebten ökologischen Himmel sind und dort kein CO₂ verursachen, täuscht sich. Auch diese Daten benötigen Rechenleistungen. Die Foto- oder Filmsammlung ist deshalb auf einer externen Festplatte oder einem USB-Stick besser aufgehoben. Ausserdem gilt: Downloaden statt streamen und WLAN oder Kabel statt mobil, Geräte (je kleiner, desto besser) so lange wie möglich nutzen und Finger weg von Bitcoins!

Christine Schnapp



Foto: Boris Billaud

AM WEGRAND

Zeitenwenden

Es ist Krieg. Russland überfällt die Ukraine. Und schon ist ein politisches Schlagwort geboren: Zeitenwende! Ein Wort von so enormem Gewicht, dass es begeistert und ungeprüft weitergereicht wird. Was hat es damit auf sich?

Meine Verbündeten zur Klärung der Frage stehen am Wegrand im schaffhausischen Buchberg. Es sind die Marchlinden, deren Silhouette noch vor zwanzig Jahren einen makellosen Halbkreis beschrieb und von denen jetzt, neben einer Neugepflanzten, nur die grössere noch steht. In ihren 500 Jahrringen bewahrt sie Grossereignisse, die wir fundamental nennen. 'Wenn die reden könnten', sagen die Menschen vor solchen Bäumen. Sie können. Man muss nur nachschlagen, was in den Jahrringen steht.

Die erste Marke ist der Jahrring von 1520: Reformation. Die zweite ist 1648: Westfälischer Friede, die Landkarte Europas wird verändert und die Schweiz geht mit «voller Souveränität» und Kaiser-los nach Hause. 1798: Französische Revolution, Napoleon kreiert eine Schweiz aus 22 Kantonen. 1815: Wiener Kongress, die Landkarte Europas erhält wiederum neue Namen und Farben und die Schweiz wird «immerwährend und bewaffnet neutral».

1848: Die zerstrittene «Ortschaften-Schweiz» wird Bundesstaat. 1914: Erster, 1939: Zweiter Weltkrieg, mit einer Schweiz unterschiedlicher Neutralitäten. Danach war Frieden.

Der Baum hat gesprochen, wir können urteilen. Sechs dieser Ereignisse waren tatsächliche Zeitenwenden, umwälzend für Europa und weit darüber hinaus. Gilt das auch für den Überfall des Herrn Putin auf die Ukraine? Nun, was und wie es geschehen ist, macht – als sei die Erderwärmung nicht genug – unser aller Zukunft aufs höchste unsicher. Damit ist es eine Zeitenwende. Sollten wir danach jedoch so geschäftig tun, als hätte es ihn nicht gegeben, ist es eine noch verheerendere. Halten wir uns vorerst an Günter Eichs Vers: «Wer möchte leben ohne den Trost der Bäume!» Er galt im Grunde schon immer.

Bernd Steiner

Bernd Steiner war lange Journalist. Mit seiner verstorbenen Frau, der Fotografin Verena Eggmann, gründete er das Internationale Baum-Archiv und führte es mit seiner jetzigen Frau, der Naturpädagogin Silvia Haubensak, bis 2007 als Museum in Winterthur. Er lebt heute als Schriftsteller und Lyriker bei Winterthur.

Es dörf es bitzeli weniger si

Abfall im Alltag ganz zu vermeiden ist fast nicht möglich. Abfall im Alltag zu reduzieren aber sehr wohl. Nicole Mertens ist diesen Weg gegangen und hilft nun anderen Menschen dabei, mit weniger Müll besser zu leben.

Text: Christine Schnapp



Nicole &



Steve Mertens
Fotos: zVg

Begonnen hat alles mit dem Kleingedruckten. Mithilfe der App CodeCheck, die Strichcodes auf Lebensmittelverpackungen in Nährwerte, Inhaltsstoffe, Klimabilanzen und weitere Informationen über das gescannte Produkt übersetzt, hat Nicole Mertens angefangen, sich damit auseinanderzusetzen, was sie und ihr Mann Steve eigentlich täglich essen und ihren, damals noch kleinen, zwei Kindern zu essen geben. Und ist dabei sehr erschrocken. Denn gerade in verarbeiteten Lebensmitteln ist oftmals viel mehr drin als nur Zucker, Fett und Eiweiss. Da finden sich manchmal auch eine ganze Reihe Konservierungsstoffe, künstliche Süsstoffe und zahlreiche Begriffe für Stoffe, die nur versteht, wer mindestens fünf Semester Chemie studiert hat.

«Will ich das wirklich alles essen?», stellte sich Nicole Mertens ernsthaft die Frage. Zumal sie sich nicht nur an den Inhaltsstoffen aus dem Chemielabor störte, sondern auch an der vielen Verpackung – vor allem der Plastikverpackung. «In Plastikverpackungen von Lebensmitteln finden sich eine ganze Reihe Weichmacher, die von den Fetten in den Esswaren herausgelöst werden und in die Nahrungsmittel übergehen», weiss Mertens, die sich seit ihrem «Erweckungsmoment» viel Wissen über die moderne Lebensmittelproduktion angeeignet hat. Deshalb weiss sie auch, dass im Rahmen einer durchschnittlichen Ernährung nicht nur viele künstliche Inhaltsstoffe und Weichmacher aus Plastikverpackungen konsumiert werden, sondern auch noch die Spuren zahlreicher Pestizide und anderer Spritzmittel, die die industrielle Landwirtschaft bei Früchten und Gemüse einsetzt.

Nicole Mertens erzählt, dass es bei ihr ein mehrjähriger Prozess war, den sie durchlebt hat, bis am Ende die Entscheidung gereift war, die Ernährung der Familie und die Art der Haushaltsführung umzustellen und sich auch noch beruflich, mit dem Bio- und Unverpackt-Laden Push N Go, für eine andere Art der Ernährung und des Umgangs mit Verpackungsmaterial einzusetzen. Die Kinder, mittlerweile im Schulalter, fanden die Ernährungsumstellung zuerst nicht sehr lustig. «Sie waren die Geschmäcker, die Zusatz- und Konservierungsstoffe von Fertig- und Halbfertigprodukten schon so gewohnt, dass ihnen der reine Geschmack von unverarbeiteten Lebensmitteln zuerst fremd vorkam. Heute ist es umgekehrt, alle vier mögen wir die oftmals zu salzigen oder zu süssen Fertigprodukte nicht mehr», so Mertens.

Schritt für Schritt

Wer selbst kocht, mal etwas einmacht oder anderswie Lebensmittel konserviert, verursacht bereits weniger Verpackungsabfall, als bei einer Ernährung mit Fertigprodukten anfällt. Doch die Mertens wollten mehr. Mehr Verpackungsmaterial einsparen. Peu à peu haben sie ihren Haushalt unter die Lupe genommen und geschaut, welche Wegwerfprodukte sie durch wiederverwendbare oder unverpackte ersetzen könnten. Trinkflaschen aus Glas, Znüniböxli aus Edelstahl, Abschminkpads zum Waschen, selbstgemachtes Deo und selbstgemachte Putzmittel, Pfandflaschen, Gemüse vom Bauernhof und, und, und. «Wir sind Schritt für Schritt vorgegangen und das empfehle ich allen, die diesen Weg

gehen möchten. Sich nicht unter Druck setzen, sondern einfach mal schauen, wo man Wegwerfprodukte einfach durch wiederverwendbare ersetzen kann und was man ohne allzu viel Aufwand selbst machen kann und dazu auch Lust hat.»

Tortellini in Bio-Qualität

Die gelernte Informatikerin hat für ihre Umstellung viel recherchiert und viele Stunden im Internet verbracht: «Es gibt so viele Anbieterinnen und Anbieter von Ideen und Produkten, mit denen man Verpackungsabfall einsparen kann, aber man muss sie sich zusammensuchen.» Damit andere Menschen, die in eine ähnliche Richtung gehen wollen, diese Arbeit nicht auch leisten müssen, entschieden sich Nicole und Steve Mertens vor einigen Jahren, einen Online-Shop mit Bio- und Unverpackt-Produkten zu lancieren. Die Waren wurden dabei ausschliesslich in recyclebarer Verpackung geliefert. Weil das so gut lief, entschieden sich die beiden bald, ihr Angebot zusätzlich in einem richtigen Laden anzubieten. Zum Glück wohnen sie in einem Haus in Oberbipp im Kanton Bern, das gross genug ist, dass sich der Keller zu einem veritablen Ladenlokal ausbauen liess und die Liegenschaft auch noch in einer Mischzone liegt, in der ein Gewerbebetrieb in einer Privatliegenschaft erlaubt ist.

Unterdessen ist Push N Go, wie der Unverpackt-Laden der Mertens heisst, ein florierendes Unternehmen mit einem breiten Angebot, drei Angestellten und diversen Kooperationen mit Bauernbetrieben aus der Umgebung sowie zahlreichen weiteren Lieferantinnen und Lieferanten mit Produkten für den täglichen Bedarf. Alles naturbelassen, vieles unverpackt und vegetarisch oder vegan. «Wir bieten auch Kurse an, in denen man beispielsweise lernt, Putzmittel oder Hygieneprodukte selbst herzustellen. Und es gibt regelmässige Degustationen, damit die Kundschaft neue, gesunde Lebensmittel probieren und kennenlernen kann», erzählt Mertens.

Neben dem Laden führt die Mutter von zwei Töchtern den Familienhaushalt und unterrichtet ihre beiden Kinder im Homeschooling. Wie haben sich



Alles, was das Herz unverpackt und in Bio-Qualität begehrt, gibts im Push N Go.

all die Umstellungen auf ihr Zeit- und Haushaltsbudget ausgewirkt? «Sicher braucht es etwas mehr Zeit, wenn man selbst kocht, statt Fertigprodukte zu erwärmen. Doch mittlerweile läuft das so routiniert, dass der Aufwand pro Mahlzeit nicht mehr viel grösser ist. Und auch bei uns gibt es hin und wieder Tortellini – in Bioqualität –, wenn es wirklich mal eng wird. Finanziell ist es unter dem Strich kein Unterschied zu früher. Manche Bio-Produkte sind zwar teurer, aber dafür kaufen wir so viel nicht, weil wir nicht in Supermärkte gehen, in denen das Überangebot zu zahlreichen unnötigen Spontankäufen animiert. So verursachen wir auch keinen Food Waste, der ja auch ins Geld geht. Und einen Haushalt mit möglichst wenig Abfall zu führen, muss nicht zwingend zeitaufwändig sein, wenn man auch ein wenig Pragmatismus walten lässt. Vieles mache ich zudem mit den Kindern zusammen, wie Einmachen beispielsweise. Dabei verbringen wir Zeit zusammen, in der sie etwas Sinnvolles lernen, das einen Beitrag dazu leistet, dass diese Welt eine Zukunft hat, die ja den Kindern gehört.» ✨

Ganz einfach selbst gemacht

Allzweckreiniger

(für Kalk und Schmutz)

250ml Glassprühflasche
15 Tropfen ätherische Öle nach Wahl
(z. B. Eukalyptus, Zitrone, Lavendel)
125 ml Essig
125 ml Wasser

Deo-Creme

20g Kokosöl (leicht erwärmen,
bis es flüssig wird – nicht kochen)
20g Natron
20g Speisestärke
15 Tropfen ätherische Öle nach Wahl
(z. B. Teebaumöl, Lavendel, Rose)

Unter [@zerowasteswitzerland.ch/de/karte-zws](https://zerowasteswitzerland.ch/de/karte-zws) und [@minimalwaste.ch](https://minimalwaste.ch) findet sich eine Übersicht der Unverpackt-Läden in der Schweiz.

VON ZAUBERTRÄNKEN UND SUPERFOOD

«Krötenschleim und Spinnenbeine» - wieso klingen die Zutaten für Zaubertränke eigentlich immer so gruselig und eklig? Gibt es nicht auch leckere magische Zutaten? Na klar! Viele einheimische Früchte und Beeren schmecken nicht nur super, sie haben auch echte Superkräfte.

Idee und Text: Patricia Huser



Eene, meene, mopf,
was brodelt da in meinem Topf?
Wir brauen einen magischen
Zaubertrank:
Bunt soll es sein und zischen natürlich
auch! Dazu muss es auch noch lecker
schmecken ...



«Lila Laune Trank» (Heidelbeersirup):

- 1kg Heidelbeeren
- 700g Zucker
- 8dl Wasser
- 1 Zitrone
- Mineralwasser
- Zitronenmelisse
- Gänseblümchen-Eiswürfel
- Kleine Einmachflaschen

Anleitung:

- Die Heidelbeeren gründlich waschen.
- Beeren, Zucker und Wasser in einem grossen Topf aufkochen und für 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen.
- Die Flüssigkeit durch ein Sieb in eine Schüssel umgiessen.
- Die Zitrone auspressen und den Saft zugeben.
- Nun den Sirup durch ein feines Sieb oder Mulltuch in den ausgewaschenen Topf umleeren und nochmals aufkochen.
- Die Fläschchen gründlich mit heissem Wasser ausspülen.
- Den noch heissen Sirup in die sterilisierten Fläschchen umfüllen und sofort verschliessen.*

Damit der Trank auch richtig zischt, gibt es dazu kaltes Mineralwasser. Selbstverständlich ist kein Zaubertrank komplett ohne magische Kräuter - wie zum Beispiel frische Minze oder in Eiswürfel gefrorene Gänseblümchen.

*Der Sirup hält sich im Kühlschrank mehrere Monate frisch.



WUSSTEST DU SCHON?

NATUR
KINDER

Was ist Superfood eigentlich?

Als Superfood bezeichnet man Lebensmittel mit besonders vielen Vitaminen und anderen wichtigen Nährstoffen, die unsere Körper brauchen, um gesund zu bleiben. Es müssen aber nicht unbedingt exotische Früchte sein, auch in der Schweiz gibt es viele Vitaminbomben mit Superkräften:

Experiment: Was ist ein Oxidationsprozess?

Nimm einen Apfel und schneide ihn in zwei Hälften. Eine Hälfte beträufelst du mit Zitronensaft, die andere lässt du unbehandelt. Die unbehandelte Seite läuft nach kurzer Zeit braun an, weil sie mit dem Sauerstoff in der Luft reagiert. Die Seite mit dem Zitronensaft bleibt jedoch länger frisch und geschützt, weil statt des Apfels das im Zitronensaft enthaltene Vitamin C mit der Luft reagiert – es fängt den Sauerstoff sozusagen ab!

Heidelbeere: Blaues Wunder

Blaubeeren sind wahre Superhelden: Sie stärken das Immunsystem und wirken sogar entzündungshemmend. Neben den Vitaminen C und E enthalten sie auch blaue Farbstoffe, sogenannte Anthocyane. Sie schützen deinen Körper vor schädlichen Oxidationsprozessen.

Marroni: Balsam für die Nerven

Die Edelkastanien enthalten unter anderem viel Vitamin B, sind also gut für starke Nerven. Ausserdem stärkt das enthaltene Vitamin C die Immunabwehr in der Erkältungssaison.

Hagebutte: Die Königin des Vitamin C

Die Früchte der gemeinen Heckenrose haben neben dem Sanddorn den höchsten Vitamin-C-Gehalt aller heimischen Früchte – da kann selbst die Zitrone nicht mithalten!

Wieso ist Vitamin C wichtig?

Seefahrer und Piraten waren früher oft monatelang auf See unterwegs und hatten keinen Zugang zu frischen Lebensmitteln. Viele von ihnen litten an Skorbut (auch Mundfäule genannt): Sie waren geschwächt, bekamen Hautausschläge und ihre Zähne fielen aus, bis sie schliesslich qualvoll starben. Erst im 18. Jahrhundert fanden Schiffsärzte heraus, dass eine tägliche Ration Zitronensaft den Matrosen das Leben retten konnte. Das liegt am Vitamin C in der Zitrusfrucht. Deshalb wurde dieser Stoff auch Ascorbinsäure genannt, was so viel bedeutet wie «Säure gegen Skorbut».

Ein besonderer Platz

Die Verkleinerungsform «Bergbeizli» ist im Naturfreunde Partnerhaus Krienseregg Programm. Klein ist es und klein soll es bleiben. Gross ist hingegen das Herz des Wirtepaars und grossartig ist das Angebot, mit dem es seine Gäste am Fuss des Pilatus verwöhnt.

Text: Christine Schnapp

Eine frisch gemachte Suppe, eine Käseschnitte mit Käse aus der Region oder doch ein Stück selbstgemachter Kuchen? Wer die Wahl hat, hat die Qual – auch bei der kleinen, feinen Speisekarte im Bergbeizli Krienseregg. Sie ist genau die richtige Mischung zwischen währschaft für Wandernde und andere Sporttreibende, regional, frisch und selbstgemacht für Nachhaltigkeits-Foodies und traditionell für Esserinnen und Esser mit kulinarischen Ortskenntnissen. In dieser Speisekarte gibt es aber noch viel mehr zu entdecken, doch jetzt zuerst zu den Eckdaten des Beizli.

Erreichbar ist das Naturfreunde Partnerhaus Bergbeizli Krienseregg zu Fuss ab Kriens oder einem anderen Ort in der Nähe (siehe Wandertipp Seite 25) oder mit der Pilatus-Gondelbahn ab der Mittelstation «Krienseregg». Geöffnet ist es täglich von 10 bis 18 Uhr von April bis Oktober sowie im Winter bis 17 Uhr zum Essen wie auch zum Übernachten in gemütlichen Zweierzimmern, Familienzimmern oder zwei Massenschlägen. Bereits seit sechs Jahren heisst das Wirtepaar Christian Tschümperlin und

Judith Fux, die zuvor im Naturfreundehaus Klewenalp tätig war, im Bergbeizli Krienseregg Gäste willkommen und hat dem Ort seinen ganz persönlichen und äusserst gastfreundlichen Stempel aufgedrückt. Und damit noch kurz zurück zur Speisekarte. Dank der Walliserin Judith Fux stellt diese nämlich quasi das Beste aus zwei Welten, der Innerschweiz und dem Wallis, dar. Einerseits bei den Speisen, z. B. die Walliser Käseschnitte mit Käse aus der Innerschweiz, aber auch bei den Getränken. So stammt unter anderem der Wein, der im Bergbeizli genossen werden kann, aus dem Wallis und wird auch nach Walliser Art kredenzt: das Einerli ist hier ein Ballon und die Preise sind äusserst fair. Ob ihre herzliche, fröhliche Art als Gastgeberin auch auf ihre Walliser Wurzeln zurückzuführen ist, lässt sich nur vermuten, viel wichtiger ist jedoch, dass sie im Bergbeizli eine fast familiäre Atmosphäre schafft, in der man sich sofort willkommen fühlt. Viele Gäste, darunter viele Pensionierte, kommen immer wieder hierher und werden deshalb von Judith Fux mit dem Vornamen begrüsst und für Kinder gibt es eine Kiste

Naturfreunde Partnerhaus Bergbeizli Krienseregg

Ganzjähriger Restaurantbetrieb und Halbpension für Übernachtungsgäste. April bis Oktober, 10 bis 18 Uhr, für die Winteröffnungszeiten 2022/23 bitte die Webseite konsultieren. Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ab Kriens mit der Gondelbahn bis Krienseregg, 10 Minuten Fussmarsch bis zum Haus. Erwachsene zahlen pro Nacht inkl. Halbpension im Doppel- oder Familienzimmer 79 CHF oder 69 CHF (Mitglieder der Naturfreunde) im 6er-Zimmer. Kinder profitieren von Ermässigungen. Alle Informationen [@ berg-beizli.ch](https://www.berg-beizli.ch)



Kinderspielplatz beim Bergbeizli.
Foto: Boris Billaud



V. l. n. r.: Naturfreunde Partnerhaus Krienseregg, Christian Tschümperlin und Judith Fux, 2-Bett-Zimmer.
Fotos: Raphael Zeller & Boris Billaud

mit Spielsachen und natürlich den Spielplatz auf der Wiese neben dem Haus.

Christian Tschümperlin und Judith Fux denken beim Wirten aber nicht nur an ihre Gäste vor Ort, sondern haben auch ein Herz für Kinder, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens geboren wurden. Wer im Bergbeizli ein Glas Hahnenwasser bestellt, bezahlt 2 Fr., eine ganze Karaffe kostet 4.50 Fr. Den gesamten Erlös aus dem Wasserverkauf spendet das Wirtepaar an die Stiftung «Kinder unserer Welt», die sich weltweit für Projekte engagiert, die sich um Nahrung und Gesundheit, Wohn- und Lebensräume, Schulbildung, Schutz von körperlich und geistig behinderten Kindern, Schutz vor Misshandlungen und die Reduktion der Kindersterblichkeit kümmern.

Eine Oase der Ruhe

Die Naturfreunde haben wieder einmal viel Weit-sicht bewiesen, als sie vor vielen Jahren diesen Platz für den Bau ihres Naturfreundehauses ausgesucht haben. Denn aus heutiger Sicht ist er, zumindest unter der Woche, eine Ruheoase in einem touristisch stark genutzten Gebiet. Die Krienseregg mit national bedeutenden Flach- und Hochmooren lockt natur-liebende Wandernde aus Nah- und Fern an, der Pila-tus ist ohnehin ein beliebtes Ausflugsziel – auch für Gäste aus dem Ausland – und die Infrastruktur mit Erlebnis-Spielplatz und Erlebnispfad durchs Moor tun das Ihre hinzu, dass sich an schönen Tagen auf der Krienseregg ein richtiges Gewusel entfaltet. Nicht so jedoch beim Bergbeizli, das etwas abgele-gen ist. Hier ist es meistens auch noch schön still, wenn auf der Terrasse der letzte Platz besetzt, der Wanderweg in Sichtdistanz begangen ist und die Gondeln der Pilatus Gondelbahn über den Köpfen

Wandervorschlag Holderchäppeli-Naturfreunde Partnerhaus Krienseregg (T1)

Mögliche Verbindung Hinfahrt: Abfahrt ab Luzern: 9.10 Uhr, Kante M, Bus 71; Ankunft: 9.35 Uhr Holderchäppeli

Marschzeit: 2 Std., 6,5 km, 350 Hm, leichte Wanderung

Verpflegung im Naturfreunde Partnerhaus Bergbeizli Krienseregg. Bei schönem Wetter auf der Terrasse, täglich geöffnet, prächtig!

Rückfahrt: 10 Min. Spaziergang zur Kriensereggbahn

Die Luftseilbahn fährt nach Kriens, dort führt ein kleiner Spaziergang nach unten zur Bushaltestelle. Bus 1 fährt direkt zum Bahnhof Luzern.

Für weitere Fragen:
Judith Fux, Gastwirtin
Tel. 041 320 77 98

Ob allein oder zu zwanzigst, ich wünsche den Naturfreunden von Nah und Fern einen schönen Ausflug.

Hannes Ineichen
Präsident der Naturfreunde Kriens

der Beizligäste vorbeiziehen. Wenn es nach dem Wirtepaar geht, soll das auch so bleiben und das Bergbeizli kein Ort für Massentourismus werden.

Das Bergbeizli Krienseregg ist aufgrund seiner Lage nahe bei der Bergbahn und den eher flachen Wanderwegen rundherum ein komfortables Ausflugsziel für Familien mit Kindern und Personen, die mehr einen gemütlichen Spaziergang als eine schweisstreibende Wanderung suchen. Doch auch für die, die die Anstrengung suchen, ist die Krienseregg ein idealer Ausgangspunkt für eine Bergwanderung etwa auf den Pilatus. Und die ganz Genügsamen setzen sich einfach auf die Terrasse des Beizli, lassen sich von Christian Tschümperlin und Judith Fux verwöhnen und geniessen den schönen Blick auf den Pilatus. ✨

Wir sind wir

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Bereits mit der Geburt werden wir Teil einer Gemeinschaft, die uns aufnimmt, umsorgt und prägt. Wir nehmen die in der Gruppe geltenden Normen, Werte und Ziele an und passen uns – meist automatisch und unbewusst – dem Kollektiv an. Im Laufe des Lebens werden wir Mitglied vieler Gemeinschaften. Dabei fühlen wir uns immer dann besonders zugehörig und verbunden, wenn wir ein Wir-Gefühl empfinden.

Text: Christine Schnapp

Selbst der weltweite Megatrend Individualismus kann nicht darüber hinwegtäuschen, dass wir Menschen zutiefst soziale Wesen sind, die ohne Gemeinschaften nicht überleben können. Wir brauchen Gemeinschaften nicht nur als Lebensversicherungen, sondern wollen von ihnen auch akzeptiert sein, anerkannt und wertgeschätzt werden. Verantwortlich dafür sind letztlich unsere Gehirne, in denen verschiedene Botenstoffe in unseren Emotionszentren nachhaltig für Motivation, Konzentration und Vertrauensbildung sorgen. «Nichts aktiviert die Motivationsysteme so sehr, wie der Wunsch, von anderen gesehen zu werden, die Aussicht auf soziale Anerkennung, das Erleben positiver Zuwendung und – erst recht – die Erfahrung von Liebe», so der Neurobiologe Joachim Bauer in seinem Buch «Prinzip Menschlichkeit».

Beziehungen und Gemeinschaften funktionieren umso besser, je stärker das Wir-Gefühl in ihnen ausgeprägt ist. Deshalb schliessen wir uns automatisch gerne Gruppen an, die ein Wir-Gefühl vermitteln, denn bei ihnen wollen wir gerne dazugehören. Dieses Zusammengehörig-

keitsgefühl verspricht uns unbewusst auch Anerkennung und Akzeptanz. Ein Wir-Gefühl entsteht automatisch, wenn sich die Mitglieder mit den gleichen Inhalten oder Zielen identifizieren. Erschwert wird die Bildung eines Gemeinschaftsgefühls hingegen, wenn es in einer Gruppe

grosse individuelle Unterschiede gibt, wenn sie zu gross ist oder die Aufgaben- bzw. Verantwortungsbereiche sehr unterschiedlich sind.

Gemeinschaftsgefühl herbeiführen

Das Wir-Gefühl ist in einer Gemeinschaft aber nicht einfach gegeben oder eben abwesend, sondern man kann auch gezielt dafür sorgen, dass es entsteht. Wichtig dafür sind beispielsweise gemeinsame Ziele, die allen bekannt sind und die alle teilen. Unerlässlich ist auch, dass man den Mitgliedern Anerkennung, Respekt, Vertrauen sowie Ehrlichkeit und Transparenz entgegenbringt, denn das sind, wie eben gesehen, wiederum die Quellen für Motivation. Je grösser die Gruppe, desto wichtiger ist auch eine klare Aufgaben- und Rollenteilung, die den individuellen Stärken und Fähigkeiten folgt. Und ohne eine Kommunikation, die klar, respektvoll und transparent ist, gelingt als Gemeinschaft sowieso kaum etwas.

Kommt es zu Konflikten, was völlig normal ist, kann eine Gemeinschaft mit einer erfolgreichen Bewältigung daran wachsen. Konflikte können jedoch nur gelöst werden, wenn man sie austrägt – und zwar fair, respektvoll und ohne persönliche Angriffe sowie der Bereitschaft zu Kompromissen.

Wer Teil von funktionierenden Gemeinschaften ist, kommt nicht nur in den Genuss eines positiven Lebensgefühls und eines erfüllten Daseins, sondern kann auch als Individuum wachsen und sich weiterentwickeln. ✨

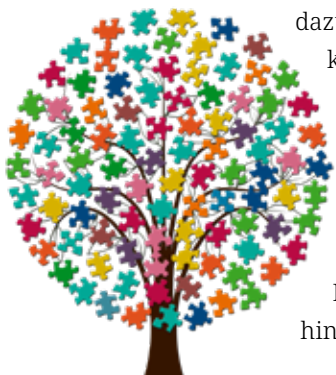
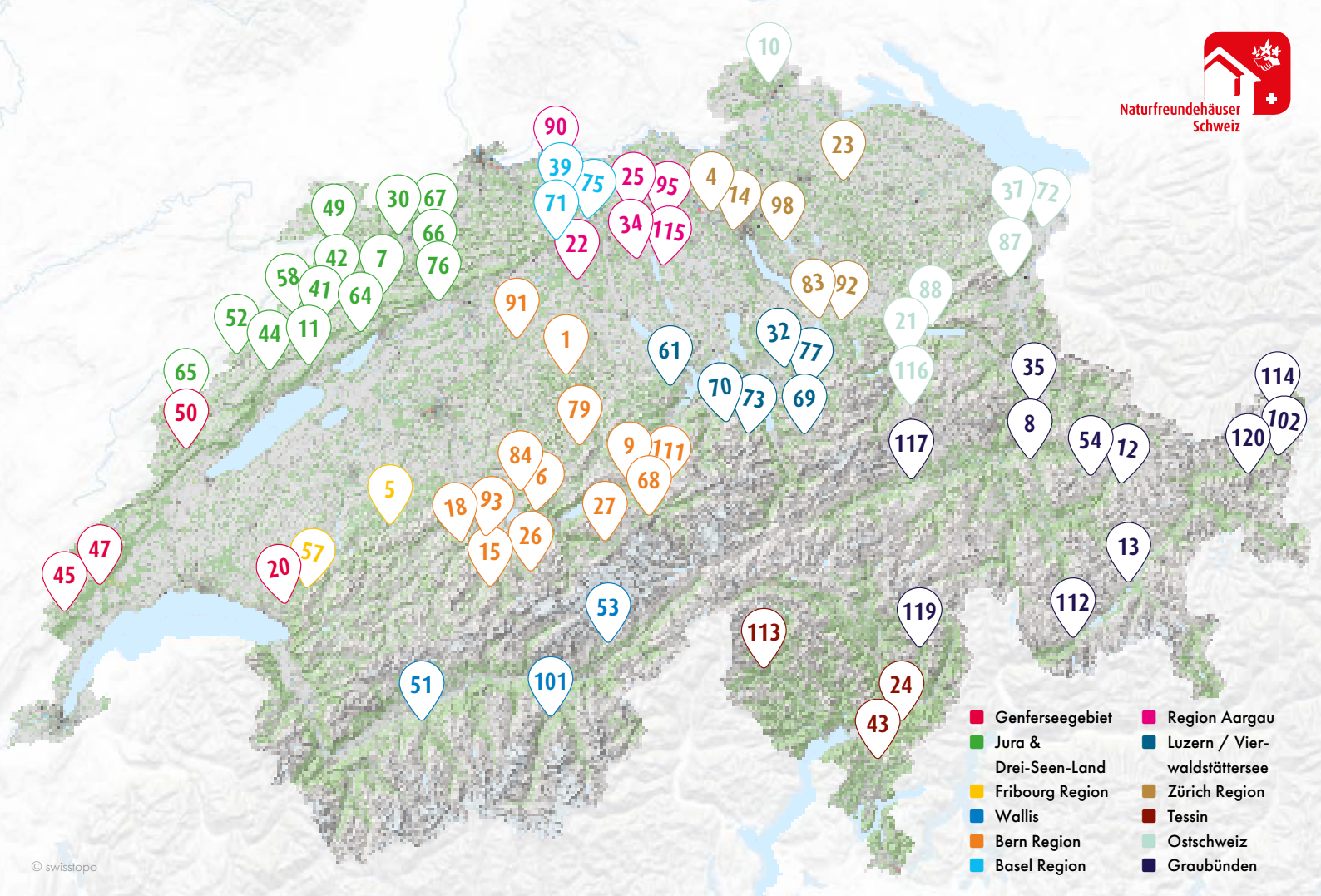


Illustration: Pixabay, gerald



© swisstopo

Naturfreundehäuser – 78x in der Schweiz

20 **Frateco** 1020m
 +41 22 361 04 26
 uran-reservation@bluewin.ch
 1832 Villard-sur-Chamby
 frateco.ch

45 **Le Coutzet** 1143m
 +41 22 361 04 26
 uran-reservation@bluewin.ch
 1264 St-Cergue
 coutzet.an-uran.ch

47 **Le Muguet** 1000m
 +41 22 361 04 26
 uran-reservation@bluewin.ch
 1188 St-George
 chaletlemuguet.org

50 **Les Cluds** 1216m
 +41 79 480 33 59
 m.schaellebaum@nfh.ch
 1453 Bullet
 les-cluds.ch

7 **Bellevue** 1284m
 pierre.oxsen@bluewin.ch
 2710 Tavannes
 nfh.ch/bellevue

11 **La Combe d'Enges** 1113m
 +41 79 620 83 15
 claudine7@me.com
 2067 Chaumont
 nfh.ch/la-combe-denges

30 **Haute Borne** 884m
 +41 32 422 83 26
 germaine.beuret@gmail.com
 2800 Delémont
 an-delemont.ch

41 **La Châtelaine** 1150m
 +41 32 392 26 13
 la-chatelaine@nfh.ch
 2610 Les Pontins
 nfh.ch/la-chatelaine

42 **La Flore** 1241m
 +41 32 487 41 17
 hm.boss@bluewin.ch
 2610 Mont-Crosin
 amisdelanature.tramelan.ch



44 La Serment 1237 m

+41 32 535 72 41
reservation@laserment.ch
2208 Les Hauts-Geneveys
laserment.com



49 Les Chainions 892 m

+41 32 471 17 00
info@chainions.ch
2902 Fontenais
chainions.ch



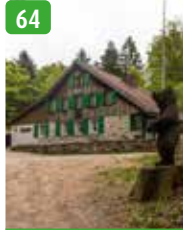
52 Les Saney's 1180 m

+41 32 932 19 44
dominiqueelfredy@bluewin.ch
2416 Les Brenets
an-uran.ch



58 Mont Soleil 1260 m

+41 79 397 02 82
mont-soleil@nfh.ch
2610 St-Imier
mont-soleil.com



64 Près-d'Orvin 1058 m

+41 79 520 86 23
haus@naturfreunde-biel.ch
2534 Les Près-d'Orvin
naturfreunde-biel.ch



65 La Prise Milord 860 m

+41 79 256 44 90
reservation@prisemilord.ch
2123 Saint-Sulpice
prisemilord.ch



66 Raimeux 1286 m

+41 32 493 47 97
info@anmoutier.ch
2745 Grandval
anmoutier.ch



67 Retemberg 870 m

+41 32 435 65 58
contact@retemberg.ch
2824 Vicquest
retemberg.ch



76 Schauenburg 1172 m

+41 32 675 56 41
schauenburg@nfh.ch
2545 Selzach
nfh.ch/schauenburg



5 Aurore 1070 m

+41 79 902 36 80
anfribourg@bluewin.ch
1716 Schwarzsee
nfh.ch/aurore



57 Le Moléson 1142 m

+41 22 361 04 26
uran-reservation@bluewin.ch
1619 Les Paccots
c-an.ch



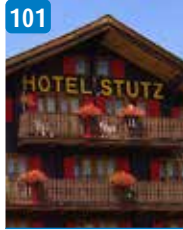
51 Les Collons 1799 m

+41 79 418 39 35
dominique.munier@gmail.com
1988 Les Collons
anvs.ch



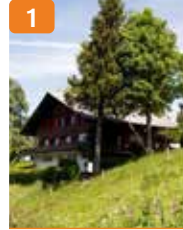
53 Riederalp 1903 m

+41 22 361 04 26
uran-reservation@bluewin.ch
3987 Riederalp
riederalp.naturfreunde.ch



101 Hotel Stutz 1584 m

+41 27 956 36 57
hotel.stutz@bluewin.ch
3925 Grächen
hotelstutz.ch



1 Ämmital 1150 m

+41 79 356 14 43
nauticus@bluewin.ch
3457 Wasen i. E.
naturfreunde-aemital.ch



6 Beatenberg 1206 m

beatenberg@nft.ch
3803 Beatenberg
beatenberg.nft.ch



9 Brünig 973 m

+41 78 217 06 55
bruenig@nfh.ch
3860 Brünig
nfh.ch/bruenig



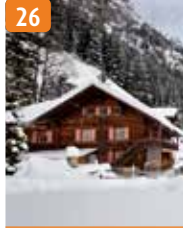
15 Elsigentalp 1809 m

+41 79 631 19 82
elsigen@nft.ch
3725 Achseten
elsigen.nft.ch



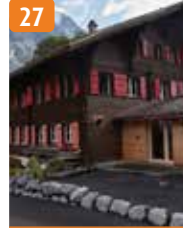
18 Feldmöser 1344 m

+41 33 654 83 16
beat.schlapbach@gmx.ch
3762 Erlenbach
nfh.ch/feldmoeser



26 Gorneren 1471 m

+41 33 676 11 40
gorneren@nfh.ch
3723 Kiental
nfh.ch/gorneren



27 Grindelwald 1126 m

+41 33 853 13 33
grindelwald@nfh.ch
3818 Grindelwald
nfh.ch/grindelwald



68 Reutspierre 1302 m

+41 79 129 12 32
reutspierre@nfh.ch
3860 Schattenhalb
nfh.ch/reutspierre



79 Schratteblick 1153 m

+41 76 474 22 00
reservation.schrattenblick@nfh.ch
6192 Wiggen
nfh.ch/schrattenblick



84 Stampf 1279 m

+41 33 438 35 77
stampf@nfh.ch
3657 Schwanden
nfh.ch/stampf





91 Sunneschyn 782m

+41 62 961 63 87
fritz.rothenbuehler@gmx.ch
3476 Wäckerschwend
nfhb.ch



93 Widacher 1015m

+41 79 610 19 49
reservationen@nfgwatt.ch
3753 Oey
nfgwatt.ch



111 Hotel Gletscherblick 1142m

+41 33 972 40 40
info@gletscherblick.ch
6085 Hasliberg
gletscherblick.ch



39 Kipp Waldheim 424m

+41 79 574 10 52
reservation.kipp@nfh.ch
4460 Gelterkinden
nfh.ch/kipp



71 Rumpelweid 774m

+41 79 240 75 07
reservation.rumpelweid@nfh.ch
4600 Olten
naturfreundeolten.ch



75 Schafmatt 840m

+41 78 803 40 98
info@schafmatt.ch
4494 Schafmatt
schafmatt.ch



22 Fröschengülle 536m

+41 62 751 33 86
kneuschwander@naturfreunde-brittnau.ch
4805 Brittnau
naturfreunde-brittnau.ch



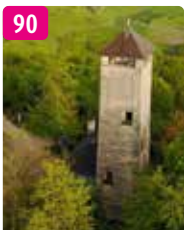
25 Gisliflüh 628m

+41 79 423 43 57
nf-lenzburg@outlook.com
5108 Oberflachs
lenzburg.naturfreunde.ch



34 Hofmatt 610m

+41 76 577 21 51
annelies.regli@gmx.ch
5724 Dürrenäsch
naturfreunde-duerrenasch.jimdofree.com



90 Turmstübli Sonnenberg 632m

+41 79 916 77 45
daniel-metzger@moehlin.ch
4313 Möhlin
naturfreunde-moehlin.ch



95 Steinbruch 498m

info@naturfreunde-maiengruen.ch
5506 Maiengrün
naturfreunde-maiengruen.ch



115 Tennwil 453m

+41 56 667 14 34
strandbad@tennwil.ch
5617 Tennwil
tennwil.ch



32 Hochstuckli 1374m

huettenschef@naturfreunde-goldau.ch
6417 Sattel
naturfreunde-goldau.ch



61 Krienseregg 1006m

+41 41 320 77 98
info@berg-beizli.ch
6010 Kriens
berg-beizli.ch



69 Rietlig 1638m

+41 41 897 15 98
rietlig@nfh.ch
6464 Spiringen
nfh.ch/rietlig



70 Röthen 1570m

+41 79 795 65 16
roethen@nfh.ch
6375 Klewenalp
nfh.ch/roethen



73 St. Jakob 1006m

+41 79 654 23 17
st-jakob@nfh.ch
6461 Isenthal
nfh.ch/st-jakob



77 Schienberghütte 1280m

+41 41 535 62 03
schienberghuette@sunrise.ch
6432 Rickenbach
zug.naturfreunde.ch



4 Altberghaus 782m

+41 79 415 37 65
vogt.ursula@bluewin.ch
8104 Weiningen
schlieren.naturfreunde.ch



14 Eichbühl 457m

+41 78 942 02 69
8048 Zürich
nf-altstetten.ch



23 Giesental 580m

+41 52 721 78 66
karin@fam-morgenthaler.ch
8353 Elgg
nfh.ch/giesental



83 Sonnenberg 1060m

+41 79 895 63 90
info@nfh-sonnenberg.ch
8847 Egg
nfh-sonnenberg.ch



92 Waldeggli 1029m

+41 79 628 12 96
woga.nussbaumer@gmx.ch
8852 Altendorf
naturfreunde-lachen.ch



Legende

- Schlafplätze
- Restaurantsbetrieb
- Selbstversorgung
- Nicht mietbar
- Haustiere erlaubt
- Rollstuhlgängig
- WLAN verfügbar
- Spielplatz
- Skigebiet
- Partnerhaus

98 **Aschbach** 438m

info@nf-zeltplatz.ch
8124 Maur
nf-zeltplatz.ch

60



24 **Genzianella** 1397m

+41 79 682 96 11
bruno.frontini@bluewin.ch
6050 Bellinzona
nfh.ch/capanna-genzianella

31

43 **La Ginestra** 951m

+41 78 864 39 08
ciuffoverde46@gmail.com
6957 Roveredo
amicidellanatura-lugano.ch

28

113 **Hostelleria Ticinese** 657m

+41 79 839 89 88
info@hostelleria.ch
6682 Linescio
hostelleria.ch

70



10 **Buchberghaus** 707m

+41 52 625 89 63
reservation.buchberghaus@nfh.ch
8232 Merishausen
nfs.ch

40

21 **Fronalp** 1389m

+41 55 612 10 12
info@fronalp.ch
8753 Mollis
fronalp.ch

52



37 **Kaien** 1100m

+41 71 870 07 23
reservation@kaienhaus.ch
9038 Rehetobel
kaienhaus.ch

37

72 **St. Anton** 1040m

+41 71 599 20 31
info@toenihuus.ch
9413 Obereggen
toenihuus.ch

30

87 **Tannhütte** 1250m

+41 79 821 20 99
tannhutte@naturfreunde-sg.ch
9058 Brülisau
naturfreunde-sg.ch

32

88 **Tscherwald** 1362m

+41 44 945 25 45
tscherwald@nfh.ch
8873 Amden
nfh.ch/tscherwald

53

116 **Mettmenalp** 1580m

+41 79 216 67 74
info@mettmen.ch
8762 Schwanden
mettmen.ch

50



8 **Brambrüesch** 1576m

+41 76 330 03 00
naturfreundehaus@sunrise.ch
7074 Malix
nfh-brambus.ch

42

12 **Davos** 1965m

+41 81 413 63 10
info@naturfreundehaus-davos.ch
7272 Davos Clavadel
naturfreundehaus-davos.ch

37



13 **La Cristolais** 1886m

+41 76 674 71 10
info@cristolais.ch
7503 Samedan
cristolais.ch

30

35 **Jägeri** 1250m

+41 76 606 61 71
jaegeri@naturfreunde-landquart.ch
7302 Landquart
naturfreunde-landquart.ch

34

54 **Medergerfluh** 2032m

+41 76 445 79 74
bruno.zanin@bluewin.ch
7028 St. Peter
naturfreunde-arosa.ch

28

102 **La Randulina** 1236m

+41 81 860 12 00
larandulina@bluewin.ch
7556 Ramosch
larandulina.com

30



112 **B&B Cad'Stampa** 1462m

+41 81 824 31 62
menga@negri.ch
7602 Casaccia
hotelstampa.ch

32



114 **Sonnenhotel Samnaun** 1800m

+41 82 868 51 75
info@soldanella-sonneck.ch
7563 Samnaun
soldanella-sonneck.ch

80



117 **Hotel Ucliva** 1090m

+41 81 941 22 42
info@ucliva.ch
7158 Waltensburg
ucliva.ch

60



119 **La Cascata** 1033m

+41 92 828 13 12
albergoristorante@lacascata.ch
6548 Augio
lacascata.ch

23



120 **Hotel Villa Silvana** 1274m

+41 81 515 00 35
kontakt@villa-silvana.ch
7552 Vulpera
villa-silvana.net

28



GROUPS.SWISS

Noch mehr Auswahl!

Tel. +41 (0)61 926 60 00

 **www.groups.swiss**

DAS ZUHAUSE FÜR GRUPPEN



BirdLife Schweiz wird 100-jährig

Obes um den Schutz von Steinkauz oder Eisvogel geht, um mehr Hecken und Obstgärten oder die Biodiversitätsinitiative: BirdLife Schweiz engagiert sich seit 100 Jahren für die Vielfalt der Natur. Die grösste Stärke des Verbands ist seine lokale Verankerung: 430 Naturschutzvereine und 20 Kantonalverbände sind Mitglied der BirdLife-Familie und in den Gemeinden und Kantonen aktiv. Gleichzeitig ist BirdLife Schweiz Teil des weltweit grössten Naturschutz-Netzwerkes BirdLife International.

Dieses Jahr wird BirdLife Schweiz 100 Jahre alt. Gleichzeitig feiert auch der globale Dachverband sein 100-Jahre-Jubiläum: BirdLife International, der grösste Naturschutzverband der Welt mit 13 Millionen Unterstützenden und Aktiven und mit Mitgliedsorganisationen in 115 Ländern.

Im Jahr 1922 gründete der amerikanische Wissenschaftler T. Gilbert Pearson und neun weitere Naturschützer den Internationalen Rat für Vogelschutz (ICBP), heute BirdLife International genannt. Noch im gleichen Jahr entsteht das Schweizerische Landeskomitee für Vogelschutz (SLKV), heute BirdLife Schweiz. Im Fokus der Diskussionen stehen hierzulande zu Beginn zum Beispiel das Jagdgesetz oder der Schutz von Höhlenbrütern und fischfressenden Vögeln. Nach vielen Jahren mit einer stetigen Entwicklung hin zu mehr Schlagkraft beginnt 1977 mit dem Präsidenten Fritz Hirt eine neue Ära. Nun will der Verband selber Themen setzen, und es wird erstmals eine Geschäftsstelle eingerichtet.

Zum 100-Jahre-Jubiläum setzt BirdLife Schweiz ein konkretes Zeichen, das der Natur zugutekommt: Gemeinsam realisiert die BirdLife-Familie mindestens 100 Naturschutzprojekte. Im Rahmen des Projektes «100 Naturjuwelen für die Schweiz» werden u. a. Bäche renaturiert, neue Hecken gepflanzt oder



neue Strukturen für Reptilien und Insekten erstellt. Daneben geht der Verband mit einer attraktiven Wanderausstellung inklusive Insekten-Flugsimulator auf Tournee.

Inhaltlich zeichnet sich ab, dass einige Themen für die nächsten Jahrzehnte wichtig bleiben werden. Der Aufbau einer funktionierenden und qualitativ ausreichenden ökologischen Infrastruktur wird die Schweiz und die Naturschutzorganisationen noch lange beschäftigen, hat der Bundesrat doch dieses Ziel auf 2040 verschoben. Die Synergien zwischen Schutz des Klimas und der Biodiversität müssen dabei rasch und entschieden genutzt werden.

Im Kulturland ist der Anteil gefährdeter Arten besonders hoch und der Zustand der Lebensräume kritisch. Die verfehlte Landwirtschaftspolitik zu reformieren ist eine Daueraufgabe. Die kleinen verbliebenen Feuchtgebiete der Schweiz zu erhalten, besser zu pflegen und wieder herzustellen ist eine weitere Top-Priorität.

Die Biodiversitätskrise wird immer deutlicher erkennbar. Der Naturschutz kann und wird deshalb weitere Verbündete finden. Und eine ganz besondere Verbündete ist die Natur selbst. Menschen emotional zu berühren ist eine Paradedisziplin der Vögel – und wer emotional berührt wurde, ist auch offener für Fachinformationen. *Raffael Ayé*

Franz Hartmann – Schritt für Schritt zum Glück

Wenn Franz Hartmann aus seinem langen Leben erzählt, fallen immer wieder Worte wie: «De Plausch gha», «Eine tolle Zeit gehabt», «Das war eine schöne Zeit». Dabei hat sein Leben alles andere als schön begonnen. Franz Hartmann wurde zu einer Zeit geboren, in der der Staat Müttern wie der seinen, die bei der Geburt ledig waren, ihre neugeborenen Kinder einfach wegnahm.

So wuchs er in Zürich als Verdingkind auf. Nach der Schule und in der restlichen freien Zeit wurde er selbstverständlich zuhause als Arbeitskraft eingesetzt. Doch Franz Hartmann ist nicht einer, der sich unterkriegen lässt. Trotz schlechter Startbedingungen hat er sein Leben in die Hand genommen und sein Glück gesucht. Weil ihm eine weiterführende Schule verwehrt geblieben war, hat er nach der obligatorischen Schulzeit eine Lehre als Kunstschlosser gemacht.

1959 hat er bei den Verkehrsbetrieben Zürich (VBZ) angeheuert und zuerst als Kondukteur gearbeitet, danach als Tram-Wagenführer und später als Trolleybus-Fahrer. Seine Zeit als Autobus-Chauffeur nennt Franz Hartmann «meine schönste Zeit im Berufsleben». Von 1981 bis zur vorzeitigen Pensionierung 1996 war er als Kontrolleur tätig.



Auszeichnung für den weltbesten Wanderleiter.

Die Naturfreunde kannte er schon lange bevor er bei den VBZ begann. Sein Grossvater Herrmann und dessen Sohn Werner waren beide aktiv in der damaligen Sektion Hönegg und im Naturfreundehaus Büel in Flumserberg.



Franz Hartmann.
Fotos: zVg

1973 ist Franz Hartmann in die Naturfreunde Sektion VBZ eingetreten und hat bereits ein Jahr später den ersten Kurs als Wanderleiter gemacht. Die Leiterkurse hat er stets sehr gerne besucht – oder in seinen Worten: «Es waren tolle Kurse!» Deshalb erstaunt es auch nicht, dass er bei der Sektion VBZ 16 Jahre lang als Wanderleiter tätig war, später bei der Sektion Senioren Zürich gleich nochmals so lange und beim VBZ Veteranenbund vpod ebenfalls 16 Jahre. Franz Hartmann war aber nicht nur ein überaus beliebter Wanderleiter, sondern wurde sowohl bei den VBZ wie auch bei den Senioren je zum Präsidenten gewählt und übte diese Ämter je acht Jahre lang aus.

Er sei als Mensch gewachsen an diesen Aufgaben, erzählt Franz Hartmann. Die Kameradschaft, die bei den Naturfreunden gelebt werde, habe ihm, der früher manchmal einsam war, immer sehr gut getan. Auch als Familie, mit zwei Kindern, waren die Hartmanns bei den Naturfreunden aktiv und haben regelmässig Hausdienste im damaligen Naturfreundehaus Fronalp im Kanton Glarus übernommen.

Christine Schnapp

Liebe Naturfreundin, lieber Naturfreund



Foto: André Leiger

Naturfreundehäuser müssen überzeugende und glaubwürdige Botschafter unserer Werte sein. Das positive Echo und das Interesse vieler Sektionen anlässlich der Konferenz der Präsidentinnen und Präsidenten von Ende April stimmen zuversichtlich. Die ermutigenden Reaktionen auf den Aufruf zu verstärkten Anstrengungen Richtung mehr Ökologie bei der Bewirtschaftung unserer Naturfreundehäuser fiel erfreulicherweise auf fruchtbaren Boden. Neben unseren Aktivitäten im Interesse einer umweltverträglichen Freizeitgestaltung unter dem Motto «Gemeinsam Natur erleben» und unserem Engagement für den Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen soll in Zukunft der Anspruch auf eine nachhaltige Bewirtschaftung der Naturfreundehäuser verstärkt eingelöst werden. Über den wirtschaftlichen Erfolg und eine sozialverträgliche Preispolitik hinaus ist die Umsetzung und Einhaltung ökologischer Standards konsequent zu respektieren. Nur so werden wir den drei Dimensionen nachhaltigen Wirkens – wirtschaftlich, sozial und umweltverträglich – gerecht. Der Stellenwert der vielschichtigen Herausforderung «Nachhaltigkeit» ist bei den Sektionen noch sehr unterschiedlich. Bewusstsein und umweltgerechtes Handeln können nicht verordnet werden. Es braucht Überzeugungsarbeit, praxistaugliche Handlungsanleitungen und gezielte Unterstützung.

Mit seinem Aktionsplan «Nachhaltige Naturfreundehäuser» will der Landesverband zusätzliche Impulse setzen, Entwicklungen in Richtung ökologische Bewirtschaftung fördern und aktiv unterstützen. Einerseits ist der Aufbau einer Plattform für Wissen und Diskussion geplant. Mit diesem Instrument sollen der Informations- und Erfahrungsaustausch verstärkt und wertvolle Grundlagen möglichst vielen zugänglich gemacht werden. Andererseits soll über positive Beispiele öffentlichkeitswirksam berichtet werden. Positive Erfahrungen wirken ermutigend und motivieren, ebenfalls Schritte in die Zukunft zu wagen. Pionierleistungen sowohl bei der Weiterentwicklung der Infrastruktur als auch bei der Bewirtschaftung können von gezielten Unterstützungsleistungen des Gesamtverbandes profitieren. Erfreulicherweise kann ich mich bei meinen Besuchen in Naturfreundehäusern immer wieder davon überzeugen, dass erfolgreiche Pionierarbeit bereits vielerorts geleistet wird und wir auf diesen wertvollen Erfahrungen aufbauen können.

Urs Wüthrich-Pelloli
Präsident der Naturfreunde Schweiz



Die Anfänge der Naturfreunde

Spricht man heute von Natur, ist der Gedanke an den Naturschutz nicht weit. Auch die Naturfreunde, deren Wurzeln in der Arbeiterbewegung des späten 19. Jahrhunderts liegen, bezogen sich bei ihrer Gründung auf einen klar definierten Naturbegriff, der sich jedoch vom heute gebräuchlichen deutlich unterscheidet. Denn das Verständnis von Natur hatte sich zu jener Zeit gerade stark gewandelt.

Text: Patricia Huser

Das Verhältnis der Gesellschaft zur Natur verändert sich stetig. Lange Zeit waren Reisen in die Natur zum Vergnügen und zur Erholung der Oberschicht vorbehalten. Im Zeitalter der Romantik (1795–1845) änderte sich dies jedoch langsam und immer mehr Leute gingen auf Reisen. Mit dem Beginn der Industrialisierung entwickelte sich eine Gegenbewegung, welche den technischen Fortschritt ablehnte und die Rückbesinnung auf die Natur forderte.

Mit der zunehmenden Verstädterung im 19. Jahrhundert verstärkte sich die Wahrnehmung dieser Gegensätzlichkeit vom unfreien Dasein in der Stadt zur natürlichen Freiheit auf dem Land. Aus diesem Naturverständnis wuchs auch das Bedürfnis nach Umwelt- und Heimatschutz.

Mitte des 19. Jahrhunderts konnten sich schliesslich auch reiche Bürgerliche die jährliche Fahrt aufs Land zur Kur leisten. Dies wiederum brachte die adlige Oberschicht dazu, sich neue Tourismusorte zu erschliessen und sich unter anderem dem Hochgebirge als Erlebnisraum zuzuwenden. Es folgte eine Gründungswelle von Alpenvereinen, so auch des Schweizer Alpen-Clubs (SAC) 1863. Das Hauptziel des SAC war die Förderung des Alpinismus, also des Bergsteigens und der Erforschung des Alpenraums. Die Naturfreunde entstanden aus dem Bedürfnis heraus, das Leben der Arbeiterschaft zu verbessern. 1895 fanden sich in Wien einige gleichgesinnte Sozialisten zusammen: Metallarbeiter Alois Rohrauer, ein Lehrer namens Georg Schmiedl, der Schriftsetzer

Leopold Happisch sowie Karl Renner. Renner war zu jener Zeit noch Student, machte sich später aber als Politiker einen Namen. Die Gruppe war der festen Überzeugung, dass eine soziale Besserstellung der Arbeiterschaft nur dann gelingen könne, wenn diese besser aufgeklärt, gebildet und physisch gestärkt werde. Dieses Ziel wollte sie erreichen, indem sie die Arbeiterschaft weg von Alkohol- und Tabakkonsum in der Stadt und hin zur Natur führte – frei nach dem Motto: «Das Land macht gesund.»

Deshalb platzierte Schmiedl im Frühjahr 1895 in der Wiener Arbeiterzeitung das Inserat: «Naturfreunde werden zur Gründung einer touristischen Gruppe eingeladen.» 85 Personen folgten diesem Aufruf und der Grundstein für den Verein Naturfreunde war gelegt. Ziel der Gruppe war es, einer breiten Bevölkerungsschicht kostengünstige Möglichkeiten zur Freizeit- und Reisegestaltung in der



Mitgliederausweis von 1907.

Natur zu ermöglichen, denn für viele Arbeiter war der Aufstieg in die freie Bergwelt nach wie vor unerschwinglich. Nicht nur die Preise für Unterkünfte waren problematisch, auch mangelnde Ausrüstung sowie fehlende Wegkenntnisse waren ein Hindernis. Dazu kam, dass viele alpine Wege schlicht nicht öffentlich zugänglich waren, da sie durch den Besitz der Oberschicht führten. Stimmen wurden laut, die einen freien Zutritt zur Natur für alle forderten – eine revolutionäre Forderung für damalige Verhältnisse!

99 Der Naturfreundegruss «Berg frei!» – ein internationales Erkennungszeichen unter Gleichgesinnten, aber auch ein Schlachtruf

Der freie Zugang zur Natur als Menschenrecht wurde zu einer zentralen Motivation der Naturfreundebewegung. Von daher stammt auch der Naturfreundegruss «Berg frei!» – ein internationales Erkennungszeichen unter Gleichgesinnten, aber auch ein Schlachtruf im Kampf um das Recht, Berglandschaften betreten zu dürfen, ohne vorher die Erlaubnis des Grundbesitzers einholen zu müssen.

Naturfreunde in der Schweiz

Nur wenige Jahre nach der Gründung in Österreich erreichte die Naturfreundebewegung auch die Schweiz. 1905 wurde die erste Ortsgruppe in Zürich gegründet. Ferdinand Bednarz war einer der eifrigsten Gründer, was ihm den Zunamen «Apostel der Naturfreunde» einbrachte. Bednarz stammte ursprünglich aus Ungarn und kam 1903 nach Zürich. In Wien traf der gelernte Schriftsetzer auf Leopold Happisch, der ihn für die Idee der Naturfreunde begeisterte. In den folgenden Jahren initiierte Bednarz die Ortsgruppen in Luzern und Bern (beide 1905), Biel, St. Gallen, Winterthur und Basel (alle 1906), Ragaz (1907), Schaffhausen und Arbon (1908) sowie Pfäffikon, Uster und Rorschach (zwischen 1909 und 1913). Unabhängig davon entstanden die Ortsgruppen in Davos (1905) und Chur (1906).



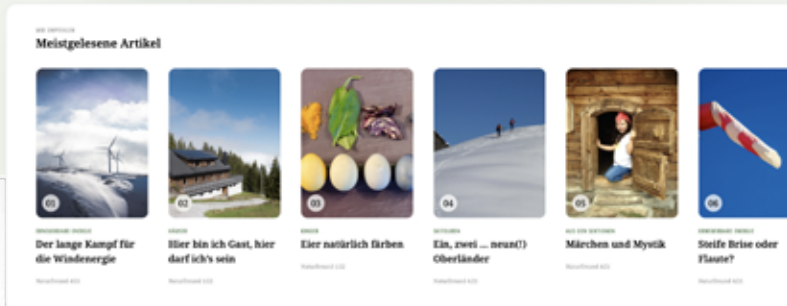
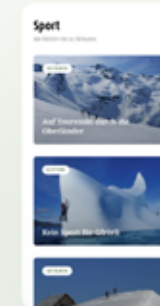
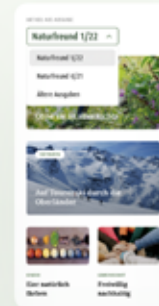
Der Naturfreundegruss «Berg frei» wurde auch in der Romandie verwendet. Hier zierte er die Fassade des Hauses Mont Soleil der Ortsgruppe St-Imier.

Foto: Jacques Thévoz

Die Naturfreunde waren eine internationale Bewegung. Das brachte aber auch Probleme mit sich, denn die Entwicklung der Gewerkschaftsbewegung und des sozialistischen Gedankenguts war damals in der Schweiz weit weniger fortgeschritten als in den Nachbarländern. So fiel es den Schweizern anfangs schwer, sich offen in Arbeiterbewegungen zu organisieren – besonders in konservativen, ländlichen Gebieten. Entsprechend harzig sah auch die Entwicklung bei den Naturfreunden aus: Es fanden sich zwar viele Vereinsmitglieder, doch es brauchte 1905 noch sehr viel Mut, ein offizielles Amt in einer solchen Bewegung zu übernehmen. So kamen in den Anfangsjahren nur wenige Funktionäre aus der Schweiz.

1912 bauten die Ortsgruppen am Säntis die erste Naturfreunde-Hütte. Das älteste heute noch bestehende Naturfreundehaus ist die 1913 erbaute «Gorneren» im Berner Kiental. Mit den Naturfreundehäusern wollte der Verein günstige Zufluchtsorte in der Natur schaffen. Die Wanderunterkünfte boten den Mitgliedern aber auch Freiraum für ungestörte politische Betätigung. Die Naturfreunde waren Idealisten und träumten von einer neuen Welt, in der es keinen Unterschied mehr zwischen Bürgertum und Arbeiterklasse geben würde. Sie zelebrierten die Freiheit der Natur sowie die Solidarität und Freundschaft unter Gleichgesinnten. ★

Quellen: Schumacher, Beatrice (2005): «engagiert unterwegs» – 100 Jahre Naturfreunde Schweiz; Raffelsiefer, Marion (1999): *Naturwahrnehmung, Naturbewertung und Naturverständnis im deutschen Naturschutz*; Teuschel, Walter und Müller, Günter (2017): «Berg frei! – Warum der Naturfreunde-Gruß zeitgemäßer denn je ist».



Grafik: André Lergier

DIGITALER NATURFREUND

Mehr ist mehr

Mehr Fotos, zusätzliche Rubriken, Videos, Infoboxen und 3D-Karten – wir freuen uns sehr, unseren geschätzten Leserinnen und Lesern ab sofort zusätzlich zum gedruckten Naturfreund auf unserer Webseite den Naturfreund als digitales Magazin anbieten zu können. Hier können Sie Artikel neu nach Rubriken lesen oder nach Themen sortieren lassen, Sie sehen, welche Texte auf das grösste Interesse stossen und vor allem profitieren Sie von vielen zusätzlichen Informationen und Angeboten. So gibt es nur im digitalen Naturfreund neu die Rubrik «Good News» – gute Neuigkeiten aus Natur, Umwelt und Politik – sowie Veranstaltungstipps, die Sie auf besondere Events und kulturelle Anlässe rund um die Themen Umwelt, Ökologie und sanften Tourismus hinweisen. Die Artikel sind

ausserdem angereichert mit zusätzlichen Fotos, Videos, Informationen zu den Autorinnen und Autoren sowie 3D-Karten, auf denen Sie Wanderungen, Skitouren oder die Wege zu den Naturfreundehäusern im Geiste schon mal ablaufen können. Der digitale Naturfreund überzeugt aber nicht nur durch Zusatzangebote, sondern auch durch einen ganz neuen, modernen Auftritt, der das Schmöckern in unserem Magazin zu einem sinnlichen Online-Erlebnis macht. Zu verdanken haben wir diese Überarbeitung des Online-Auftritts des Naturfreund hauptsächlich dem Informatik-Zivildienstleister André Lergier. Wir freuen uns, Sie auch auf naturfreunde.ch/naturfreund zu begrüssen und sind gespannt auf Ihre Rückmeldungen zum neuen Auftritt des Naturfreund. *Christine Schnapp*

Inserat

Wir machen Klimaschutz

Seit über 30 Jahren setzen sich Solarspar-Mitglieder für die Zukunft ein: über 100 Solar-Anlagen sparen in der Schweiz jährlich über 2000 Tonnen CO₂ ein. Mit Ihrer Unterstützung bauen wir weiter.

www.solarspar.ch/mitmachen

solarspar  **Sonnenenergie gewinnen**

Solarspar T +41 61 205 19 19 www.solarspar.ch



AUS DEM LANDESVERBAND

Die Heilkraft des Waldes

Ein Aufenthalt im Wald ist Wellness für Körper und Seele – Wellness mit messbaren positiven Effekten. Im Wald sinkt bereits ab einer Aufenthaltszeit von 20 Minuten der Blutdruck ebenso wie der Cortisolspiegel, dessen Höhe eine Anzeige für das Stresslevel ist. Wer seinen Cortisolwert tief halten kann, betreibt dadurch Prävention gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, fördert die Linderung von Kopfschmerzen und dämmt Entzündungsprozesse im Körper ein. Voraussetzung, damit der Wald seine gesundheitsfördernde Wirkung entfalten kann, ist jedoch die Bereitschaft, das Handy zur Seite zu legen und zur Ruhe kommen zu wollen.

Wem dies nicht so gut gelingt, dem sei ein Kurs in Waldbaden empfohlen, wie ihn auch die Naturfreunde Schweiz anbieten. Ein solcher Naturfreunde-Waldbaden-Naturkurs hat kürzlich unter der Leitung von Shinrin-Yoku-Gesundheitstrainerin Verena Gisler in Seedorf bei Altdorf stattgefunden. Waldbaden kommt aus Japan, wo es «Shinrin Yoku» genannt wird. Es bedeutet so viel wie «ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen» und ist in Japan und Südkorea mittlerweile eine anerkannte Methode der Gesundheitsprävention.

Auf einem gut dreistündigen Rundgang durch den Wald nahm Verena Gisler die Teilnehmenden Schritt für Schritt mit auf eine Reise der Achtsamkeit unter Baumwipfeln. Zuerst galt es, das Tempo zu drosseln. Beim Waldbaden schlendert man eher durch den

Wald, als dass man ihn forsch durchschreitet. Als nächstes lud Verena Gisler zu verschiedenen Übungen ein, welche die Sinne schärfen: Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Tasten wurden nacheinander trainiert. Was sich trivial anhört, ist das A und O von nachhaltiger Entspannung. Nur wer sich dem Gedankenkarussell des Alltags entzieht, kann zur Ruhe kommen und das geschieht am besten dadurch, dass man bewusst bei sich selbst ist und mit allen Sinnen das Hier und Jetzt wahrnimmt.

Verena Gisler liess aber auch Wissenswertes über den Wald in ihren Kurs einfließen und lud dazu ein, die Schönheit des Waldes und seine Beschaffenheit mit der Erschaffung kleiner «Kunstwerke» zu würdigen. Um sich noch mehr zu entspannen und sich Aufmerksamkeit zu schenken, gab es ausserdem einen Halt, an dem Verena Gisler zu verschiedenen wohltuenden Atem- und Körperübungen einlud.

Am Ende des Kurses waren sich die Teilnehmenden einig, dass sie einen entsleunigenden und Stress reduzierenden Nachmittag im Wald erlebt und einen guten Einblick in die Methode des Waldbadens erhalten hatten. Doch warum sollten Personen wie die Naturfreundinnen und Naturfreunde oder andere, die ohnehin oft in der Natur unterwegs sind, einen Waldbaden-Kurs besuchen? «Waldbaden lässt sich auch gut in einer Wanderung integrieren. Man ist dann eine Zeitlang ganz in seinem eigenen Tempo unterwegs und konzentriert sich bewusst auf sich und die Schönheit der Natur. Es ist eine Ergänzung zur gesundheitsfördernden Wirkung, die das Wandern ohnehin hat», erklärt Verena Gisler. cs

Inserat



Pächter/Pächterin gesucht für Naturfreundehaus

Das Naturfreundehaus «Gersbacher Hörnle» mit Berggasthaus in schönster Höhen- und Alleinlage im Südschwarzwald (Dreiländereck) wird neu verpachtet.

Pachtbeginn: 1. Quartal 2023 oder nach Vereinbarung.

Wir suchen Pächter mit frischen Ideen, die gemeinsam mit uns ein zukunftsfähiges Konzept für das Haus entwickeln.

Doris Steinbach, +49 7621-4245825, dosteinbach@gmx.de

www.naturfreundehaus-gersbach.de

Voller Einsatz für die Naturfreundehäuser

Ein halbes Jahr lang zieht Schreiner Remo Wieland von einem Naturfreundehaus zum anderen und repariert oder erneuert, was gerade anfällt. Das tut er im Rahmen seines Zivildienstes, den er bei den Naturfreunden Schweiz absolviert. Gäbe es diesen Dienst noch nicht, müsste man ihn erfinden.

Text: Christine Schnapp, Foto: Ajithkumar Vallipuram

Die Liste ist lang, die Remo Wieland erhalten hat. Auf ihr sind alle Arbeiten aufgelistet, die der Schreiner-Zivildienstleistende im Naturfreundehaus La Combe d'Enge der Sektion Neuchâtel erledigen muss. Manche davon sind rasch erledigt: eine neue Schraube rein und fertig, andere, wie den kaputten Boden in einem der WCs zu ersetzen, dauern etwas länger. Aber Remo Wieland hat Zeit. Sechs Monate lang, von April bis September, leistet der gelernte Schreiner bei den Naturfreunden Schweiz seinen langen Einsatz als Zivildienstleistender.

In dieser Zeit zieht er von Naturfreundehaus zu Naturfreundehaus überall dorthin, wo die Sektionen froh sind um seine Hilfe. Der kürzeste Einsatz dauert nur ein paar Tage, der längste fast zwei Monate. Eine gute Sache für die Sektionen, denn sie müssen Remo Wieland für seinen Einsatz nur die Spesen bezahlen, den Rest übernehmen der Landesverband und der Bund.

Das Haus La Combe d'Enge inmitten von Wiesen und Wäldern im Jura in der Nähe von Neuchâtel gelegen, ist seit 1925 im Besitz der Sektion Neuchâtel. Das ehemalige Landwirtschaftsgebäude, das schon ein paar Jährchen mehr auf dem Buckel hat, als die Naturfreunde sich um es kümmern, wurde in vielen, vielen Etappen von unzähligen helfenden Händen zu dem ausgebaut, was es heute ist. Ein einfaches, aber charmantes Naturfreundehaus, in dem man für sehr wenig Geld inmitten einer schönen Umgebung eine tolle Zeit haben kann.

Schreiner mit grünem Daumen

Remo Wieland sagt, dass er sich freue, an diesem Ort sein zu können und selbstverantwortlich seine Liste abarbeiten zu können. Wenn alle Arbeiten im Haus erledigt sind, gibt es auch im Garten noch zu tun. Ein Kuhgatter oder -draht soll zum Parkplatz hin die neugierigen Wiederkäufer in Schach halten, die im Sommer rund



Remo Wieland sorgt dafür, dass das Treppengeländer wieder hält.



ums Haus weiden. Und vielleicht wird auch der Garten noch etwas aufgehübscht mit ein paar zusätzlichen Büschen und Stauden.

Eine spannende Herausforderung

Das Material, das der Schreiner-Zivi für die Ausführung der aufgetragenen Arbeiten braucht, hat entweder die Sektion organisiert oder findet sich aus Restbeständen vor Ort. Werkzeuge hingegen, vor allem die etwas Spezielleren als Hammer und Zange, die sich ebenfalls vor Ort finden, hat Remo Wieland selbst organisiert. Bei Einsätzen in anderen Häusern übernimmt er gleich die ganze Planung. Basierend auf den ihm aufgetragenen Arbeiten erstellt er die Material- und Werkzeuglisten, die für die Ausführung benötigt werden. Das ist ein

rechter Aufwand, aber gemäss Wieland auch eine spannende Herausforderung, und braucht viel Absprache mit den Sektionen, die ihn mit diesen Arbeiten betraut haben.

Ende September wird Remo Wieland, der die Naturfreunde schon vor seinem Einsatz kannte, eine veritable kleine Tour de Suisse hinter sich haben, die ihn an ein paar schöne Ecken und in einige Naturfreundehäuser geführt haben wird. Und das Beste daran: Wenn er die Häuser wieder verlässt, sind sie in einem deutlich besseren Zustand als bei seiner Ankunft. Nach seinen Aussagen hat er Freude an seinem Einsatz, nach Mutmassungen geht es den Sektionen, die ihm Aufträge erteilt haben, genauso. Man nennt das auch eine klassische Win-win-Situation. ★

Inserat

Gefällt Ihnen, was Sie hier lesen?

Abonnieren Sie den Naturfreund und informieren Sie sich viermal jährlich über Themen rund um Umwelt und Freizeit – ohne automatische Verlängerung.

- **1-Jahresabonnement: 30 CHF**
- **2-Jahresabonnement: 50 CHF**

Hier gehts zum Lesegenuss:
naturfreunde.ch/naturfreund,
info@naturfreunde.ch,
031 306 67 67

Naturkurse

Die Natur erleben, von ihr lernen und sich von ihr inspirieren lassen – die Naturkurse der Naturfreunde Schweiz laden ein, in verschiedene Themen reinschauen, Beobachtungen anzustellen und Erfahrungen zu sammeln. Für alle, die die Natur mit offenen Sinnen wahrnehmen.



23. 7. 2022

Greifvogel-Exkursion

Bei den Königen der Lüfte

Von Bergün aus begeben wir uns in den alpinen Lebensraum und halten nach Greifvögeln und Wildtieren Ausschau. Oft sind Rothirsche die ersten Tiere, die wir auf dieser Tour antreffen. Durch eine eindrucksvolle Landschaft wandern wir gemütlich zurück nach Bergün. Die Wanderung ist weder streng noch anspruchsvoll, weil wir talwärts und damit meist sanft abwärts unterwegs sind.

Wo/Wann: Bergün GR Bahnhof, von 9.15 bis 15.30 Uhr

Kosten: 35 CHF, für Nichtmitglieder 70 CHF

Anmeldeschluss: 18. 7. 2022



27. 8. 2022

Pilz-Exkursion

Im schönen grünen Wald

Eine Exkursion ins Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten. Einen Einblick in die umfangreiche Welt der Mykologie gewinnen und einzelne Pilze bestimmen lernen. Da in der Schweiz ein generelles Sammelverbot für Gruppen gilt, ist es den Kursteilnehmenden während des Kurses nicht erlaubt, selbst Pilze zu sammeln. Es gibt keine Garantie auf Pilzfunde und der Kurs findet unabhängig vom aktuellen Pilzvorkommen statt.

Wo/Wann: Schützenstand Udligenswil LU, von 8.30 bis 12.30 Uhr

Kosten: 40 CHF, für Nichtmitglieder 80 CHF

Anmeldeschluss: 14. 8. 2022



3. 9. 2022

Schwimmen im Gletschersee

Kälte macht gesund

Wir treffen uns auf dem Klausenpass und wandern gemeinsam zum Gletschersee. Dort schauen wir dem Gletscher beim Kalben zu, geniessen ein kühles Bad im See und essen aus dem Rucksack, bevor wir dann gemütlich zurückwandern. Die gemeinsame Zeit nutzen wir, um uns auf die Kälteexposition vorzubereiten und danach, um über die Erfahrungen zu sprechen.

Wo/Wann: Klausenpass UR, von 11.10 bis 16 Uhr

Kosten: 40 CHF, für Nichtmitglieder 80 CHF

Anmeldeschluss: 21. 8. 2022



29. 1. 2023

Eisbaden im See

Mit eisernem Willen

Im Eisbaden-Kurs bereiten wir uns auf den ersten Kontakt mit dem eisigen Seewasser vor und schauen in Theorie und vor Ort in der Praxis, wie ein Eisbad Spass macht, damit man Lust auf mehr bekommt. Eisbaden kann Glücksgefühle auslösen, Schmerzen lindern, entspannen, Stress abbauen und mental sowie das Immunsystem stärken.

Wo/Wann: Seewen SZ, von 13.30 bis 15 Uhr

Kosten: 40 CHF, für Nichtmitglieder 80 CHF

Anmeldeschluss: 7. 1. 2023

Ausbildungskurse

In Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport (BASPO) bieten die Naturfreunde Schweiz in den Sportarten Wandern, Klettern, Bergsteigen, Ski- und Schneeschuhtouren Ausbildungen für angehende und aktive ehrenamtliche Tourenleitende an.



22. 8. 2022

Fortbildungskurs, esa

Wandern T2 mit Senioren

Du bist Wanderleiter oder Wanderleiterin und möchtest dein Wissen auffrischen. Was ist zu beachten bei Touren mit Seniorinnen und Senioren? Gibt es Möglichkeiten, die Tour so aufzubauen, dass wir im Bereich Koordination eine Weiterbildung einfließen lassen können?

Wo: Teufelsschlucht Hägendorf SO

Anforderungen: esa-Leiter T2

Kurs-Nr.: nfs esa 6822

Kosten: 80 CHF,
für Nichtmitglieder 130 CHF

Anmeldeschluss: 22. 7. 2022



5.-10. 9. 2022

Leiterkurs, esa

Wanderleiter-Ausbildung T2

Wir vertiefen und erweitern die Leiterkenntnisse insbesondere in Tourenplanung, Führung von Gruppen, Orientierung, Umgang mit alpinen Gefahren, Rettung, Vermitteln von Themen zu Natur, Flora, Fauna und Kultur mit dem Ziel, Touren bis T2 souverän führen zu können.

Wo: Nationalpark Engadin (Tschier) GR

Anforderungen: Erfahrung im Planen und Wandern bis T2

Kurs-Nr.: nfs esa 5022

Kosten: 800 CHF,
für Nichtmitglieder 1200 CHF

Anmeldeschluss: 5. 8. 2022



11. 9. 2022

Fortbildungskurs, esa

Wandern T2 mit Familien

Wie sieht eine gelungene Familien-Wandlung aus? Was ist zu beachten, damit die Kids auch mit Freude dabei sind? Wir werden diverse Elemente anschauen: wo und wie gibt es Möglichkeiten für Spiel und Spass für die Kinder und eine stressfreie Tour für die Erwachsenen.

Wo: Arosa GR

Anforderungen: esa-Leiter

Kurs-Nr.: nfs esa 7022

Kosten: 80 CHF,
für Nichtmitglieder 130 CHF

Anmeldeschluss: 11. 8. 2022



25. 9. 2022

Cours de perfectionnement, esa

Randonnée T2

Tu es guide de randonnée et souhaiterais mettre tes connaissances à jour? De quoi faut-il tenir compte lorsqu'on guide des randonnées de montagnes simples (jusqu'au niveau T2).

Où: Region Lausanne VD

Exigences: guide esa

Cours N° nfs esa 7122

Coûts: 80 CHF,
pour non-membres 130 CHF

Langue du cours: français

Délai d'inscription: 22. 9. 2022

Anmeldung sowie weitere Natur- und Ausbildungskurse:
naturfreunde.ch/kurse, 031 306 67 67



» Liebe Christine

Danke für das überraschend farbige Titelblatt. Ich hätte jedoch einen grossen Wunsch, bitte die Schriftgrösse einheitlich an uns ältere Leser anpassen. Wenn die Inserate kleiner geschrieben sind, ist das ja noch zu verkraften, aber die ersten sechs Seiten sind nicht gerade menschenfreundlich. Die Versandhandelsbeilage finde ich auch eher unpassend und überflüssig. Das ist keine Reklamation, eher als konstruktiver Beitrag gedacht.

Herzliche Grüsse
Ruth Mayer, Hüttenwart und Reservation NFH Rietlig, per E-Mail

» Guten Tag

Die neueste Ausgabe des Naturfreund ist in neuer Aufmachung erschienen. Schön und ansprechend. Hat mir gefallen. Doch etwas möchte ich anmerken: Die sehr kleine Schrift im Beitrag «Vielfalt des Lebens» auf den Seiten 6 bis 11 ist ohne Lupe kaum lesbar. Warum nicht etwas grösser? Platz hätte es genug auf den Seiten, die Ränder können schmaler sein, vor allem oben. Auch weitere kurze Texte und Bildlegenden sind in dieser sehr kleinen Schrift. Ich hoffe, Sie können das ändern, sodass im nächsten Magazin alles gut lesbar ist, vor allem auch für ältere Leute.

Freundliche Grüsse
Roland Müller, Fislisbach

» Sehr geehrte Damen und Herren

Die Kampagne #MeatlessMonday ist natürlich nötig. Aber angesichts der negativen Folgen der Tierprodukte bezüglich Klimawandel, Biodiversität, Gesundheit und vor allem Tierwohl wirkt sie wie ein Tropfen auf einen heissen Stein. Wenn wir uns bewusst werden, dass vor allem der Klimawandel unsere Lebensgrundlagen wohl viel früher zerstört als gehofft, und Milliarden von Land- und Wassertieren täglich schon jetzt ihr Letztes genommen wird, nämlich ihr Leben, könnte es eigentlich nichts anderes geben als: vegan und das sofort. Auch wenn es uns selber wohl kaum mehr retten kann, wir hätten dadurch wenigstens noch etwas Gutes für unsere unschuldigen Mitbewesen gemacht.

Renato Werndli, Eichberg

Hinweis: Die Redaktion trifft die Auswahl der Beiträge selbstständig und kann ohne Rücksprache mit der Autorin oder dem Autor Kürzungen am Text vornehmen. Über nicht veröffentlichte Beiträge wird keine Korrespondenz geführt.

Verschiedenes

Die NF-Senioren-Wandergruppe Luzern sucht **Leiterinnen und Leiter** in unser Team, auch ohne Ausbildung, für Tageswanderungen T1–2. Einsatz 1- bis 4-mal pro Jahr, jeweils am 3. Mittwoch des Monats. Wir freuen uns und würden dich gerne einarbeiten. Interessierte melden sich bei hskaufmann@gmx.ch oder 079 729 84 49.

Jetzt hinauf auf den **Fricktaler Höhenweg!** Über Höhenzüge des Fricktals von Rheinfelden aus über Frick nach Mettau. Blau markiert. Distanz: gesamthaft 60km. Wandervorschläge für Vereine: www.fricktalerhoehenweg.ch. Für weitere Informationen: 061 851 14 73, Max Mahrer.

Vermieten

Zu vermieten gediegene, neu renovierte **2 ½-Zimmer-Ferienwohnung** im Dachgeschoss in Ritzingen im Obergoms. Ideal für Wandern, Biken, Langlaufen. 079 173 08 81, haechler@gmx.net.

Verkaufen

Meindl-Bergschuh Gr. 42 (Pilatus GTX W). Gekauft: September 2021 für 259 CHF. Getragen: 1* ca. 3 Std. **Verkaufspreis jetzt: 130 CHF.** Wegen Arthrose-Beschwerden bin ich gezwungen, meine Bergtouren auf «Spaziergänge» zu reduzieren. rene.guillong@bluewin.ch

Inserieren im Marktplatz

Mein Inserat soll in folgender Rubrik erscheinen:

- Aus- und Weiterbildung
 Ferien und Reisen
 Gesucht
 Verkaufen
 Vermieten
 Verschiedenes

Bitte legen Sie uns Ihr Inserat bei.

Vorname, Name: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____ Mail: _____

Unterschrift: _____

Erscheint einmal in eingereichter Sprache. Inserateschluss: 3./2022: 18. 8. 2022
Mitglieder: **10 CHF** Nichtmitglieder: **20 CHF**


Inserieren

Ausfüllen → ausschneiden → mit vorheriger Einzahlung oder in Bar einsenden an:
Naturfreunde Schweiz, Postfach, 3001 Bern oder per E-Mail an christine.schnapp@naturfreunde.ch
IBAN: CH77 0900 0000 3044 2850 7 (Vermerk: Kleininserat Marktplatz)
Oder online unter naturfreunde.ch/inserieren




AUS DEM LANDESVERBAND


Wie werden wir wieder mehr?




Zusammen sind wir: mehr, grösser, vielfältiger, stärker, unschlagbar. Setzen Sie das Adjektiv ein, das Ihnen am meisten zusagt, und schon haben Sie das Jahresmotto 2022 der Naturfreunde Schweiz. Es steht nämlich ganz im Fokus der Gewinnung von Neumitgliedern. Manchmal ist der Grund, warum jemand noch nicht Mitglied der Naturfreunde ist, lapidar: Er oder sie wurde einfach noch nicht gefragt. Manchmal braucht es jedoch etwas mehr als eine Frage, um jemanden von einer Mitgliedschaft zu überzeugen. Deshalb haben die Naturfreunde Schweiz einen Wettbewerb ausgeschrieben. Ein schöner Preis kann nämlich ganz schön überzeugend sein. Wer also zwischen dem 1. Januar 2022 und dem 30. September 2022 Mitglied wird in einer Naturfreunde Sektion oder im Landesverband, nimmt automatisch an der Verlosung von 100 Übernachtungsgutscheinen im Wert von insgesamt 10 000 CHF in ausgewählten Naturfreundehäusern und Partnerhäusern teil. Die Auslosung des Wettbewerbs findet im Oktober 2022 statt. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden persönlich kontaktiert.



Mitglieder der Naturfreunde erhalten vergünstigte Preise bei Übernachtungen in allen Naturfreundehäusern (an die 1000 auf der ganzen Welt, davon gut 70 in der Schweiz), den Partnerhäusern und sämtlichen Naturfreunde Campingplätzen weltweit. Zudem geniessen sie einen Rabatt auf den J+S- (Jugend+Sport) sowie esa- (Erwachsenensport) Angeboten der Naturfreunde Schweiz, haben Zugang zu über 5000 Sektions-Aktivitäten pro Jahr und erhalten ein Gratisabo des Magazins Naturfreund.



Diese Gelegenheit möchten Sie sich nicht entgehen lassen? Dann melden Sie sich gleich mit dem QR-Code als Neumitglied an, per Mail unter info@naturfreunde.ch oder per Telefon unter 031 306 67 67. Sie nehmen damit automatisch am Wettbewerb teil.



Sektionen, die nach Inspiration suchen, wie sie Neumitglieder gewinnen können, finden bei den Naturfreunden Deutschland viele Ideen. Diese haben sich nämlich zum Ziel gesetzt, in den nächsten Jahren auf 100 000 Mitglieder zu wachsen – und sind dafür schon auf einem sehr guten Weg. Nachlesen kann man das auf unserer Webseite. cs





Fotos: André Lergier

AUS DEM LANDESVERBAND

Alles echt

Echte Begegnungen und Gespräche, echte Begrüssungsgipfeli und eine echt langsame Kaffeemaschine – die Freude unter den Teilnehmenden war sichtbar gross, als am 30. April in Bern wieder eine «richtige» Präsidenten- und Präsidentinnen-Konferenz (PK) der Naturfreunde Schweiz stattfinden konnte – selbst das Warten auf den Kaffee konnte diese Freude nicht trüben. Nach der abgesagten PK 2020 und der virtuellen Delegiertenversammlung 2021 war es das erste nationale Treffen, das nach der Corona-Pandemie wieder vor Ort in Bern stattfinden konnte. Um 9.30 Uhr nach dem gemütlichen Kaffeekränzchen begrüsst Präsident Urs Wüthrich-Pelloli mehr als hundert aus der ganzen Schweiz angereiste Vertreterinnen und Vertreter der Sektionen mit den Worten: «Das Motto unserer Bewegung 'Gemeinsam Natur erleben' ist unverändert aktuell und beschreibt die Werte, die wir leben. Wir setzen uns ein für den Erhalt unserer natürlichen Lebensgrundlagen und wollen Natur nicht alleine, sondern eben als Gemeinschaftserlebnis erfahren, was in Zeiten von Verunsicherung und Ungewissheit unverzichtbar ist für den gesellschaftlichen Zusammenhalt.»

Im ersten Teil der PK nahmen die Anwesenden Kenntnis von einem weiteren positiven Jahresrechnungsabschluss 2021, erhielten Informationen über

das Corona-Stabilisierungspaket des Bundes, die Entwicklung der Mitgliederzahlen sowie den aktuellen Mitgliederwettbewerb (siehe Seite 43). Ein weiteres Thema waren die Zusammenarbeit zwischen der Deutschschweiz, der Romandie und dem Tessin innerhalb des Verbandes und erfolgreiche Sektionsfusionen. Die anschliessende Pause bot abermals Gelegenheit, sich endlich wieder mit anderen Naturfreundinnen und Naturfreunden auszutauschen, oder für einen Kaffee anzustehen.

Zu Beginn des zweiten Teils wurden die anwesenden Naturfreundinnen und Naturfreunde über die Aktivitäten des Vorstands Naturfreundehäuser Schweiz informiert und anschliessend gab das vom Landesverband geplante Umweltprojekt Nachhaltigkeit (siehe Bericht nebenan) einiges zu reden. Die Idee, dass sich Sektionen und Häuserträgerschaften Projekte für mehr Nachhaltigkeit rund um die Naturfreundehäuser ausdenken können, von denen dann ausgewählte mit Unterstützung durch den Verband realisiert werden sollen, stiess auf Interesse. Abgeschlossen wurde die PK mit einem nachhaltigen vegetarischen Imbiss, einem feinen Schlückchen Biowein und geselligem Beisammensein, wie man es von den Naturfreunden und den Naturfreundinnen kennt.

Christine Schnapp

An alle Naturfreundehäuser: Eure nachhaltigen Ideen sind gefragt!

Leitbild und Statuten verpflichten die Naturfreunde zum Engagement für die nachhaltige Entwicklung und die Vermittlung des rücksichtsvollen Umgangs mit den natürlichen Lebensgrundlagen. Der nachhaltige und schonende Umgang mit Ressourcen ist auch im Häuserleitbild verankert. Doch wie sieht das konkret in unseren Naturfreundehäusern aus? Im Rahmen des Umweltprojekts «Nachhaltige Naturfreundehäuser» sind alle Trägerschaften von Naturfreundehäusern dazu eingeladen, Zukunftsideen für ihre Häuser zu entwickeln. Sektionen und ihre Häuserverantwortlichen oder Pächterinnen und Pächter, die ihr Haus durch bauliche und/oder betriebliche Massnahmen stärker auf ökonomische, ökologische und soziale Nachhaltigkeit ausrichten wollen, sind aufgerufen, ihre Projektideen bis spätestens 30. September 2022 beim Landesverband einzureichen. Das dafür vorgesehene Formular wurde allen Trägerschaften zugestellt und kann auf der Website bezogen werden.

Die eingereichten Projektideen werden durch die Initiativgruppe des Umweltprojekts in Zusammenarbeit mit den Antragstellenden hinsichtlich Realisierbarkeit, Aufwand und Wirkung geprüft und den Vorständen Naturfreunde Schweiz und Naturfreundehäuser Schweiz zur Umsetzung vorgeschlagen. Wenngleich alle Naturfreundehäuser ermutigt sind, ihre Vorhaben weiterzuverfolgen, erklärt sich der



Das Formular «Eingabe Projektideen» kann auf naturfreunde.ch/projektideen ausgefüllt oder heruntergeladen werden.



Illustration: Mario Lehmann

Landesverband indessen für die ausgesuchten Projekte bereit, Unterstützung bei der Projektdefinition, Organisation, Planung, der Beschaffung von Drittmitteln, der Suche nach geeigneten Expertinnen und Experten sowie Freiwilligen anzubieten sowie verbandseigene Mittel bereitzustellen. Also, nichts wie los und her mit euren Ideen für euer nachhaltiges Naturfreundehaus!

Claudia Mazzocco, Marketing und Kommunikation Naturfreunde Schweiz

Inserat

casafair
Eigentum mit Verantwortung

Jetzt kennen lernen!

Casafair – der Verband für Eigentümer*innen mit Weitsicht. Nachhaltig, fair und kompetent.

Von A wie Altlast bis Z wie zukunftsweisende Lösung. Bei uns sind Sie rundum gut beraten.

www.casafair.ch

Die Naturfreunde Züri auf grosser Reise in Oman



Foto: Naturfreunde Züri

Die Reise beginnt mit den Sehenswürdigkeiten der Hauptstadt Maskat und einem Bummel durch den Souq von Mutrah. Beim Picknick haben wir Gelegenheit, omanische Familien zu beobachten. Auffällig ist, dass nicht nur die Frauen, sondern auch die Männer traditionell gekleidet sind. Augenfällig auch, wie viele Einwanderer aus Indien, Pakistan und Bangladesch hier leben. Von der knapp 5 Mio. Menschen zählenden Bevölkerung sind nur gut die Hälfte Omani.

Im Hajar Gebirge wandern wir durch Palmengärten, die durch ein ausgeklügeltes Kanalsystem mit Quellwasser bewässert werden, vergleichbar mit den Suonen im Wallis. Die omanischen Falaj wurden vor Jahrtausenden entwickelt und machen die Landwirtschaft von den wenigen Niederschlägen unabhängig. Die Wanderungen im Hajar Gebirge auf zum Teil weglosem, steinigem und steilem Terrain sind anspruchsvoll und die Nächte im Zelt auf 1800 M. ü. M. kalt. Zwischen den Wandertagen besichtigen wir typische Bergdörfer und erfahren etwas über das traditionelle Handwerk. Die wohl spektakulärste Wanderung in den «Grand Canyon Omans» ist natürlich auch für uns ein Muss. Die Ausblicke sind atemberaubend, die Felsformationen einzigartig und der Wanderweg hier recht gut.

In Nizwa wären wir gerne zwei Nächte geblieben. Aber die Wüste ruft und es bleibt nur der Vormittag, um im Souq herumzuschlendern und natürlich

Datteln einzukaufen! Eine 350 km lange Autofahrt, teils durch die Wüste, liegt noch vor uns. Unterwegs nehmen wir das Mittagessen ein, auf dem Boden sitzend, wie in Oman üblich. Die erste Nacht in der Wüste unter dem Sternenhimmel ist atemberaubend. Einige schlafen daher draussen.

Die Wandertage durch die Wüste sind ebenso eindrücklich wie anstrengend. Die Landschaft ist faszinierend, manchmal mit Steinen durchsetzt, dann wieder Sand, Sand, Sand. Die Farben wechseln von rötlich braun über beige bis weiss. Am Mittag wird es sehr heiss und wir sind froh, dass unsere Crew das luftige Essenzelt jeweils schon aufgestellt hat, wenn wir ankommen. In der Nacht regnet es mehr Sternschnuppen vom Himmel, als wir Wünsche offen haben. Zum Safari Desert Camp fahren wir mit unseren drei Toyota Landcruisern durch eine wüstenähnliche Pistenlandschaft. Es ist eine abenteuerliche Fahrt, die von unseren Fahrern einiges abverlangt. Nach der Wüste sind die grünen Wadis mit ihrem kristallklaren Wasser ein weiterer Höhepunkt der Reise. Zwar muss das Bad verdient sein, doch die Wanderungen sind abwechslungsreich und die Natur faszinierend. Ein letztes Mal geniessen wir ein wunderbares, von unserer Crew auf dem Feuer zubereitetes Essen.

Ein herzliches «Shukran» an unsere zuverlässige lokale Crew, die rundum für unser Wohl besorgt war, uns sicher über spektakuläre Bergstrassen und durch die Wüste gefahren, auf nicht immer einfachen Wanderungen begleitet und fantastisch für uns gekocht hat! *Rita Erb und Roland Hasler*

Der ausführliche Reisebericht von Roland Hasler und Rita Erb sowie zusätzliche Fotos findet sich unter:

naturfreunde-zueri.ch/kategorie/berichte

Die Oman-Reise wird im Januar 2023 wiederholt, bitte vormerken!

Darüber lesen Sie in Ausgabe 3/22

Mit Rangern unterwegs

Ohne Ranger, die für Ordnung sorgen, geht in vielen Naherholungsgebieten heute nichts mehr. Doch diese Arbeit umfasst mehr als nur den Ordnungsdienst. Unterwegs mit den Hallwilersee-Rangern.

Naturfreundehaus Gorneren

Zu Besuch in der Gorneren, dem heute ältesten Naturfreundehaus der Schweiz. Die legendäre Unterkunft thront umgeben von Bergen wie Gspaltenhorn und der Blüemlisalpette im Kiental.

Klettern im Alter

Beim Klettern sind Körper und Geist gleichermaßen gefordert und wenn man fällt, stürzt man nicht. Ausserdem kommt man mit Menschen in Kontakt. Ein idealer Sport für Pensionierte also.



Fotos: Ranger: Pixabay, kernli; Gorneren: NFS; Klettern: Unsplash, Kameron Kincade

Der Naturfreund 3/2022 erscheint am 15. September 2022.

Impressum

Herausgeber

Naturfreunde Schweiz NFS
Pavillonweg 3, 3012 Bern
Tel. 031 306 67 67
info@naturfreunde.ch
naturfreunde.ch

Auflage

16 000 Exemplare Deutsch
2000 Exemplare Französisch

Preise

Einzelpreis: 8.50 CHF
1-Jahresabonnement: 30 CHF
2-Jahresabonnement: 50 CHF

Inserateschluss

Ausgabe 3/2022
18. 8. 2022

Redaktion

Naturfreunde Schweiz, Christine Schnapp
christine.schnapp@naturfreunde.ch

Gestaltung

Naturfreunde Schweiz, Mario Lehmann
mario.lehmann@naturfreunde.ch

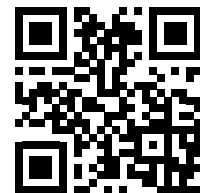
Druckerei

Swissprinters AG, Brühlstrasse 5
4800 Zofingen

Der Naturfreund online?

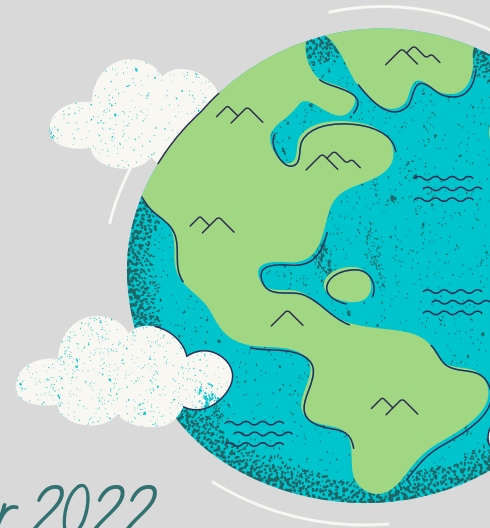
Die neueste Ausgabe als PDF für
Abonnenten jetzt unter:

bit.ly/3vwdJDx



gedruckt in der
schweiz

Global naturefriends Days



„Natur und Solidarität“ 9. -18. September 2022

NATURFREUNDE

Die Naturfreunde setzen sich seit ihren Anfängen für ein nachhaltiges Tourismuskonzept ein, das auf dem Erleben der Natur und der Begegnung mit anderen Menschen basiert. Während der Pandemie hat dieses Konzept an zusätzlicher Bedeutung gewonnen, während uns die Grenzen unseres auf Wachstum und Gewinn fokussierten Wirtschaftssystem deutlich vor Augen geführt wurde.

WAS?

Unter dem Motto „Gemeinsam Natur erleben“ wollen wir rund um den Gründungstag unserer Bewegung am 16. September 1895 weltweit auf unsere gemeinsamen Werte aufmerksam machen und ein Zeichen für ein solidarisches Miteinander setzen.

WER?

Alle unsere Landesverbände und Ortsgruppen sind eingeladen, sich mit eigenen Aktivitäten zu beteiligen und dabei Spenden für den Naturfreunde KlimaFonds (climatefund.nf-int.org) zu sammeln, mit denen Baumpflanzungen in Afrika finanziert werden sollen – als Massnahme gegen den Klimawandel und als Zeichen der internationalen Solidarität, welche die Naturfreundebewegung von Anfang an geprägt hat.

