

Naturfreund



Magazin für Freizeit und Umwelt
Naturfreunde Schweiz

4 | 2022, 103. Jahrgang

WINTERSCHLAF

Zeit der Extreme

Nachhaltigkeitswoche

Im Naturfreundehaus Grindelwald
kann das gute Leben gelernt werden

Wintertourismus

Auf möglichst kleinem
ökologischen Fussabdruck

Familiäntisch

Kinder, die Gemüse essen?
Kein Ding der Unmöglichkeit

NATURMUSEEN SCHWEIZ

NATURMUSEUM SOLOTHURN

Sonderausstellung
17. November 2022 bis 30. April 2023

«evolution happens!»



Universitätsklinik

kleiner Kiesel
ganz gross

Naturmuseum Winterthur
18. Dezember 2022 bis 7. Mai 2023

natur.winterthur.ch

Stadt 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 



Liebe Leserinnen und Leser



Der einzig nachhaltige Tourismus ist der, der nicht stattfindet. Knapp 10 Prozent der weltweiten CO₂-Emissionen gehen auf das Konto von Ferien- und Freizeitreisen. Dieser Anteil liesse sich durch technologischen Fortschritt und den konsequenten Umstieg auf emissionsarme Verkehrsmittel zwar reduzieren, aber niemals eliminieren. Doch kein Tourismus ist aus wirtschaftlicher Sicht auch nicht erstrebenswert, bietet er doch Millionen von Menschen ein Einkommen. Wobei noch die Frage zu klären wäre, ob für diese Menschen auch eine andere, würdige Einkommensquelle grundsätzlich denk- und realisierbar wäre.

Auch Wintertourismus im Speziellen hat nicht eben den Ruf, besonders nachhaltig zu sein, doch je nachdem, wie und wo man seine Winterferien genießt, lässt sich der ökologische Fussabdruck des Aufenthalts durchaus massgeblich verkleinern, wie Sie ab Seite 10 lesen. Im Interview mit Jon Andrea Florin von fairunterwegs klären wir dabei auch die Frage, wie sinnvoll und den Herausforderungen angepasst ein Label für nachhaltigen Tourismus sein kann, wie das mit sehr viel Geld (die Hälfte davon stammt vom Bund) von Schweiz Tourismus beworbene Label «Swisstainable», mit dem auch im Ausland für Ferien in der Schweiz geworben wird.

Das Reisen nur aus wirtschaftlicher und ökologischer Perspektive zu betrachten, ist allerdings unvollständig. Denn Reisen bildet auch, erweitert den Horizont und ermöglicht uns vielfältige Begegnungen mit Menschen. Damit bleibt das Weltenbummeln eine höchst diffizile Gratwanderung zwischen Entdeckungsgeist, Klimawandel und Erste-Welt-Privilegien, bei der jede und jeder selbst entscheiden muss, wohin, wie, wie oft und wie lange es weggehen soll.

Wobei dieses liberale Ideal der Selbstverantwortung längst nicht mehr überall Common Sense ist. Es gibt auch die Idee eines sogenannten Klimabudgets pro Person. Demnach stünde je nach Berechnung jedem Menschen pro Jahr etwa 2000 kg CO₂ zum Verbrauch zu, womit das 1,5 Grad-Ziel doch noch erreicht werden könnte. Zum Vergleich: Ein ganzes Jahr lang regelmässige Autofahren (12 000 Kilometer) verursacht dieselbe Menge CO₂.

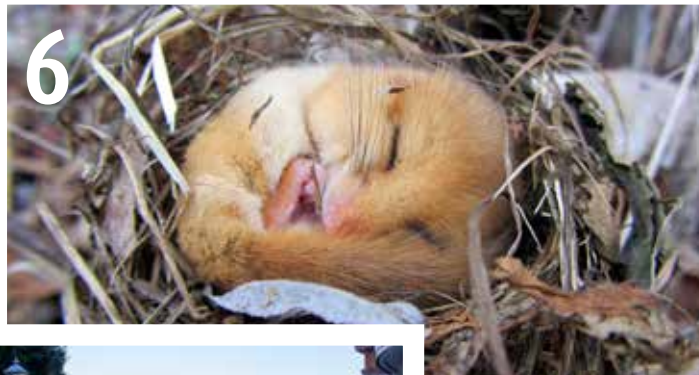
Was denken Sie, was zielführender ist, Eigenverantwortung oder klare Vorschriften?

Christine Schnapp
Redaktorin Naturfreund

Naturfreunde
Schweiz 

6 Tiere im Winter

Von süßem Schlaf kann keine Rede sein – Winterruhe ist körperlicher Extremzustand



10 Tourismus im Winter

Wie nachhaltig ist das Geschäft mit den Schneeliebhabern und was taugt das Swisstainable-Label?



16 Familien am Esstisch

Nachhaltig kochen und essen mit Kindern – ja, auch Gemüse – dank der Tipps der Expertin



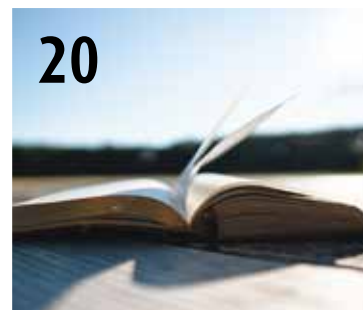
18 Für Naturkinder

Einen Vogelfutterhänger selbst herstellen und dann geduldig Wintervögel zählen



20 Nachhaltig leben?

Wir präsentieren Wissen darüber, das zwischen Buchdeckeln steckt



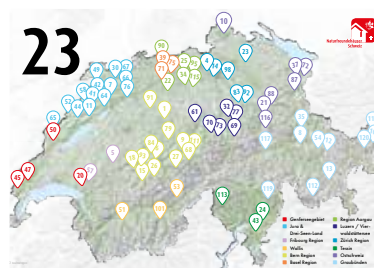
22 Der Umwelttipp

Veränderungen können auch mit einem feinen Essen beginnen












23 Unsere Häuser

78 auf einen Streich – das aktuelle Häuserverzeichnis aller Naturfreunde Häuser



Naturfreunde Häuser – 78x in der Schweiz

 Fratco 10116 +41 22 201 04 26 www.naturfreunde.ch 10116, 10117, 10118, 10119, 10120, 10121, 10122, 10123, 10124, 10125, 10126, 10127, 10128, 10129, 10130, 10131, 10132, 10133, 10134, 10135, 10136, 10137, 10138, 10139, 10140, 10141, 10142, 10143, 10144, 10145, 10146, 10147, 10148, 10149, 10150, 10151, 10152, 10153, 10154, 10155, 10156, 10157, 10158, 10159, 10160, 10161, 10162, 10163, 10164, 10165, 10166, 10167, 10168, 10169, 10170, 10171, 10172, 10173, 10174, 10175, 10176, 10177, 10178, 10179, 10180, 10181, 10182, 10183, 10184, 10185, 10186, 10187, 10188, 10189, 10190, 10191, 10192, 10193, 10194, 10195, 10196, 10197, 10198, 10199, 10200	 Le Goutet 11116 +41 22 201 04 26 www.naturfreunde.ch 11116, 11117, 11118, 11119, 11120, 11121, 11122, 11123, 11124, 11125, 11126, 11127, 11128, 11129, 11130, 11131, 11132, 11133, 11134, 11135, 11136, 11137, 11138, 11139, 11140, 11141, 11142, 11143, 11144, 11145, 11146, 11147, 11148, 11149, 11150, 11151, 11152, 11153, 11154, 11155, 11156, 11157, 11158, 11159, 11160, 11161, 11162, 11163, 11164, 11165, 11166, 11167, 11168, 11169, 11170, 11171, 11172, 11173, 11174, 11175, 11176, 11177, 11178, 11179, 11180, 11181, 11182, 11183, 11184, 11185, 11186, 11187, 11188, 11189, 11190, 11191, 11192, 11193, 11194, 11195, 11196, 11197, 11198, 11199, 11200	 Le Maguet 11116 +41 22 201 04 26 www.naturfreunde.ch 11116, 11117, 11118, 11119, 11120, 11121, 11122, 11123, 11124, 11125, 11126, 11127, 11128, 11129, 11130, 11131, 11132, 11133, 11134, 11135, 11136, 11137, 11138, 11139, 11140, 11141, 11142, 11143, 11144, 11145, 11146, 11147, 11148, 11149, 11150, 11151, 11152, 11153, 11154, 11155, 11156, 11157, 11158, 11159, 11160, 11161, 11162, 11163, 11164, 11165, 11166, 11167, 11168, 11169, 11170, 11171, 11172, 11173, 11174, 11175, 11176, 11177, 11178, 11179, 11180, 11181, 11182, 11183, 11184, 11185, 11186, 11187, 11188, 11189, 11190, 11191, 11192, 11193, 11194, 11195, 11196, 11197, 11198, 11199, 11200
 Les Clads 11116 +41 22 201 04 26 www.naturfreunde.ch 11116, 11117, 11118, 11119, 11120, 11121, 11122, 11123, 11124, 11125, 11126, 11127, 11128, 11129, 11130, 11131, 11132, 11133, 11134, 11135, 11136, 11137, 11138, 11139, 11140, 11141, 11142, 11143, 11144, 11145, 11146, 11147, 11148, 11149, 11150, 11151, 11152, 11153, 11154, 11155, 11156, 11157, 11158, 11159, 11160, 11161, 11162, 11163, 11164, 11165, 11166, 11167, 11168, 11169, 11170, 11171, 11172, 11173, 11174, 11175, 11176, 11177, 11178, 11179, 11180, 11181, 11182, 11183, 11184, 11185, 11186, 11187, 11188, 11189, 11190, 11191, 11192, 11193, 11194, 11195, 11196, 11197, 11198, 11199, 11200	 Bellevue 11116 +41 22 201 04 26 www.naturfreunde.ch 11116, 11117, 11118, 11119, 11120, 11121, 11122, 11123, 11124, 11125, 11126, 11127, 11128, 11129, 11130, 11131, 11132, 11133, 11134, 11135, 11136, 11137, 11138, 11139, 11140, 11141, 11142, 11143, 11144, 11145, 11146, 11147, 11148, 11149, 11150, 11151, 11152, 11153, 11154, 11155, 11156, 11157, 11158, 11159, 11160, 11161, 11162, 11163, 11164, 11165, 11166, 11167, 11168, 11169, 11170, 11171, 11172, 11173, 11174, 11175, 11176, 11177, 11178, 11179, 11180, 11181, 11182, 11183, 11184, 11185, 11186, 11187, 11188, 11189, 11190, 11191, 11192, 11193, 11194, 11195, 11196, 11197, 11198, 11199, 11200	 La Combe d'Enges 11116 +41 22 201 04 26 www.naturfreunde.ch 11116, 11117, 11118, 11119, 11120, 11121, 11122, 11123, 11124, 11125, 11126, 11127, 11128, 11129, 11130, 11131, 11132, 11133, 11134, 11135, 11136, 11137, 11138, 11139, 11140, 11141, 11142, 11143, 11144, 11145, 11146, 11147, 11148, 11149, 11150, 11151, 11152, 11153, 11154, 11155, 11156, 11157, 11158, 11159, 11160, 11161, 11162, 11163, 11164, 11165, 11166, 11167, 11168, 11169, 11170, 11171, 11172, 11173, 11174, 11175, 11176, 11177, 11178, 11179, 11180, 11181, 11182, 11183, 11184, 11185, 11186, 11187, 11188, 11189, 11190, 11191, 11192, 11193, 11194, 11195, 11196, 11197, 11198, 11199, 11200
 Haute Bornes 11116 +41 22 201 04 26 www.naturfreunde.ch 11116, 11117, 11118, 11119, 11120, 11121, 11122, 11123, 11124, 11125, 11126, 11127, 11128, 11129, 11130, 11131, 11132, 11133, 11134, 11135, 11136, 11137, 11138, 11139, 11140, 11141, 11142, 11143, 11144, 11145, 11146, 11147, 11148, 11149, 11150, 11151, 11152, 11153, 11154, 11155, 11156, 11157, 11158, 11159, 11160, 11161, 11162, 11163, 11164, 11165, 11166, 11167, 11168, 11169, 11170, 11171, 11172, 11173, 11174, 11175, 11176, 11177, 11178, 11179, 11180, 11181, 11182, 11183, 11184, 11185, 11186, 11187, 11188, 11189, 11190, 11191, 11192, 11193, 11194, 11195, 11196, 11197, 11198, 11199, 11200	 La Chaldaine 11116 +41 22 201 04 26 www.naturfreunde.ch 11116, 11117, 11118, 11119, 11120, 11121, 11122, 11123, 11124, 11125, 11126, 11127, 11128, 11129, 11130, 11131, 11132, 11133, 11134, 11135, 11136, 11137, 11138, 11139, 11140, 11141, 11142, 11143, 11144, 11145, 11146, 11147, 11148, 11149, 11150, 11151, 11152, 11153, 11154, 11155, 11156, 11157, 11158, 11159, 11160, 11161, 11162, 11163, 11164, 11165, 11166, 11167, 11168, 11169, 11170, 11171, 11172, 11173, 11174, 11175, 11176, 11177, 11178, 11179, 11180, 11181, 11182, 11183, 11184, 11185, 11186, 11187, 11188, 11189, 11190, 11191, 11192, 11193, 11194, 11195, 11196, 11197, 11198, 11199, 11200	 La Flotte 11116 +41 22 201 04 26 www.naturfreunde.ch 11116, 11117, 11118, 11119, 11120, 11121, 11122, 11123, 11124, 11125, 11126, 11127, 11128, 11129, 11130, 11131, 11132, 11133, 11134, 11135, 11136, 11137, 11138, 11139, 11140, 11141, 11142, 11143, 11144, 11145, 11146, 11147, 11148, 11149, 11150, 11151, 11152, 11153, 11154, 11155, 11156, 11157, 11158, 11159, 11160, 11161, 11162, 11163, 11164, 11165, 11166, 11167, 11168, 11169, 11170, 11171, 11172, 11173, 11174, 11175, 11176, 11177, 11178, 11179, 11180, 11181, 11182, 11183, 11184, 11185, 11186, 11187, 11188, 11189, 11190, 11191, 11192, 11193, 11194, 11195, 11196, 11197, 11198, 11199, 11200



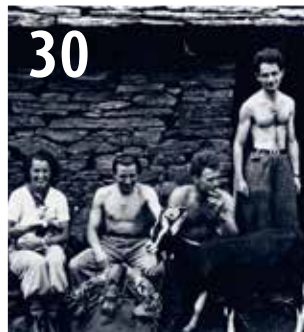
28 Pionierprojekt

Im Naturfreundehaus Grindelwald hat die erste Nachhaltigkeitswoche für Jugendliche stattgefunden



30 Naturfreunde historisch

Wie die Naturfreunde Schweiz dem Nationalsozialismus getrotzt haben



34 Unsere Häuser

Sonne tanken auf dem Berg im Naturfreundehaus Chalet de Mont-Soleil



37 Standpunkt

Was die Schweizer Berghilfe mit sanftem Tourismus zu tun hat

42 Ein Bad in der Kälte

Eisbaden stärkt das Immunsystem und löst Glücksgefühle aus – ein Naturkurs der Naturfreunde

44

44 Schenken für Fortgeschrittene

Mit den Weihnachtsgeschenken der Naturfreunde schenkt man nicht nur einmal, sondern gleich zweimal Freude



Schlaf, Tierlein, schlaf

Der Winterschlaf, den einige Tiere in der kalten Jahreszeit halten, ist eine faszinierende Einrichtung der Natur, die die Wissenschaft noch immer vor diverse Rätsel stellt. Unbestritten ist hingegen, dass der Klimawandel die verschiedenen Winterschlafgewohnheiten verändert.

Text: Christine Schnapp

Hört man den Ausdruck «Winterschlaf», stellt man sich unwillkürlich eine warme, gemütliche Höhle vor, in der man friedlich wartet, bis der kalte, unwirtliche Winter vorüber ist. Und wird – als sommerliebender Mensch – fast ein wenig neidisch, den Kelch mit der kalten Jahreszeit drin nicht auch auf diese Weise an sich vorübergehen lassen zu können.

Doch diese Vorstellung ist in mehrerer Hinsicht falsch. 1. Tiere, die Winterschlaf halten, schlafen nicht, sondern sind in einem Zustand, der eigentlich dem Tod näher ist als dem Leben. 2. In der Höhle oder im Bau ist es nicht gemütlich warm, sondern je nach Tier zwischen einem und zehn Grad Celsius kalt. 3. Der Winter geht nicht friedlich vorüber, sondern zehrt in den meisten Fällen massiv am Körpergewicht und -fett der Tiere.

Überraschen mag vielleicht auch, dass es neben den gemeinhin bekannten einheimischen Winterschläfern zudem einige Vögel und Primaten gibt, die ebenfalls Winterschlaf halten, und dass es das Pendant zum Winterschlaf auch im Sommer gibt. Einen Sommerschlaf halten etwa gewisse Schnecken, Reptilien, Amphibien und Fische, wenn es für sie zu



Foto: Wikimedia, Herwig Winter

warm wird oder Trockenheit das Nahrungsangebot verknappt.

Nicht als Winterschlaf gilt hingegen die Winterstarre, in die viele Reptilien, Amphibien und Fische, aber auch Schnecken und aller Arten Käfer und Insekten fallen. In der Winterstarre kann die Körpertemperatur nicht mehr geregelt werden, sondern passt sich der Umgebungstemperatur an. Diese Tiere haben alle einen bestimmten Trick, um Minustemperaturen zu überstehen. So sind etwa Marienkäfer durch das körpereigene Frostschutzmittel Glycerin vor dem Kältetod geschützt.

Siebenschläfer

Siebenschläfer halten einen Winterschlaf von durchschnittlich 8 Monaten und wachen dabei immer wieder auf, jedoch nicht um zu fressen, sondern um die Körpertemperatur zwischenzeitlich zu erhöhen. Diese wird während des Schlafs auf 5 bis 7 Grad gesenkt und die Herzfrequenz von 350 auf 8 Schläge pro Minute reduziert. In Jahren, in denen Buchen und Eichen keine Mastjahre haben, verbringen Siebenschläfer auch die warme Jahreszeit mehrheitlich unter der Erde und können dabei Rekorde von bis zu 11 Monate Winterschlaf aufstellen.

📅 Zwischen September und Mai

Alles folgt der inneren Uhr

Als Auslöser für den Winterschlaf gelten nach aktuellem Stand der Forschung nicht in erster Linie tiefe Temperaturen und Nahrungsknappheit, sondern die kürzer werdenden Tage, die eine Umstellung des Hormonhaushalts zur Folge haben und die innere Uhr der Tiere, die für die Bildung von Fettdepots im Körper mitverantwortlich ist. Von Hamstern weiss man, dass sie während des Winterschlafs die innere Uhr anhalten können.

Während man früher zwischen Winterruhe und Winterschlaf unterschieden hat, spricht man heute in der Wissenschaft nur noch von Winterschlaf. Weil Braunbär und Dachs ihre Körpertemperatur im Winterschlaf nicht so weit senken wie andere Winterschläfer, hat man für ihren Schlaf den Begriff «Winterruhe» verwendet, weil man annahm, dass er weniger tief sei. Heute weiss man, dass die hohe Körpermasse und das dicke Fell dafür verantwortlich sind, dass die Körpertemperatur nur gering

📅 November bis März

Fledermaus

Fledermäuse halten einen 5-monatigen Winterschlaf. Dafür legen sie im Herbst 20 bis 30 Prozent an Gewicht zu. Den Winterschlaf verbringen sie in Höhlen, in denen es nicht kälter wird als 1 bis 2 Grad. Sinkt die Umgebungstemperatur unter den Gefrierpunkt, brauchen die Tiere ihre Fettreserven im Schulter- und Nackenbereich zum Aufwärmen. Werden sie im Schlaf gestört, wachen sie langsam und energiezehrend auf. Dafür benötigen sie zwischen 30 und 60 Minuten. Während des Schlafs verlangsamen sie Herzschlag und Atmung um das 40-fache, die Körpertemperatur beträgt noch 3 bis 5 Grad Celsius. Während eines durchschnittlichen Winterschlafs ohne Störungen verlieren die Tiere 30% ihres Gewichts.

Igel

Igel halten einen 6-monatigen Winterschlaf und drosseln dabei ihren Stoffwechsel auf 1 bis 2% des normalen Grundumsatzes. Sie atmen statt 40- bis 50-mal noch 1- bis 2-mal, das Herz schlägt statt 200 noch 5-mal pro Minute. Die Körpertemperatur sinkt von 36 auf 8 Grad Celsius. Werden die Tiere im Schlaf gestört oder sinkt ihre Körpertemperatur zu sehr ab, wärmen sie sich mithilfe ihres Fetts auf 30 Grad auf und verlassen mitunter ihren Schlafplatz. Geschieht das zu oft pro Winter, kann es für die Tiere tödlich werden, weil sie die verbrauchte Energie mangels Nahrungsangebot nicht kompensieren können.

📅 November bis April



Foto: Pixabay, Alexo

absinkt. Der Verlauf ihres Schlafs und vor allem die Stoffwechselvorgänge unterscheiden sich jedoch nicht von denen kleinerer Winterschläfer.

Immer wieder aufwärmen

Winterschlaf heisst in der Forschung englisch «Hibernation» und meint «generell den Zustand der Anpassung des Energieverbrauchs von Tieren an ein eingeschränktes



Foto: Pixabay, seegul

Nahrungsangebot oder veränderte klimatische Verhältnisse. Die Einsparung der Energiekosten im Winterschlaf beträgt ungefähr 80 Prozent», so das vetmed 4/2021. Den physiologischen Zustand, in den der Körper der Tiere während des Schlafs gerät, nennt man «Torpor». Im Torpor werden Stoffwechselprozesse und Körperfunktionen wie Herzschlagrate, Atmung oder Körpertemperatur auf ein Minimum gesenkt. In dieser Phase haben die Tiere sogar zu wenig Energie,

um zu schlafen. Murmeltiere etwa liegen mit offenen Augen in ihrem Bau. Damit der Winterschlaf nicht zu einem einzigen, grossen Schlafmangel führt, und weil «es sich kein winterschlafendes Tier erlauben kann, seinen Stoffwechsel über mehrere Monate durchgehend abzuschalten, das bisher gefundene Maximum sind sieben Wochen», so die Forscherin Claudia Bieber im vetmed 4/2021, werden Torporphasen in regelmässigen Abständen von «Arousal»

📅 **Ganzer Winter**

Rothirsch

Rothirschen steht in der Regel während des Winters weniger Nahrung zur Verfügung. Sie bleiben zwar wach, verfügen aber über Möglichkeiten, ihren Energiebedarf während dieser Zeit zu reduzieren. Dafür verkleinern sie ihren Verdauungstrakt um 20–25%, reduzieren den Herzschlag und die Körpertemperatur. Ihr durchschnittlicher Puls liegt im späten Winter um bis zu 60% niedriger als im jährlichen Maximum Anfang Juni. Wird es im Spätwinter nochmals richtig kalt und schwinden gleichzeitig die Fettreserven der Tiere immer mehr, können die Hirsche die Durchblutung ihrer Gliedmasse und der äusseren Teile des Rumpfes für max. 9h nochmals drosseln und dadurch 13–17% Prozent Energie einsparen. Diese Sparmassnahme leiten die Rothirsche aber nur ein, wenn sie sich sicher fühlen. Denn in dieser «Winterstarre» ist die Flucht nur eingeschränkt möglich. Bei jeder Flucht müssen sie den Stoffwechsel aus dem Sparmodus innert kürzester Zeit auf Hochtouren bringen. Dadurch sind die Auswirkungen von Störungen in der Winterzeit für Rothirsche sehr schwerwiegend.



Foto: Unsplash, Diarra Pothhouse

📅 **Oktober/Dezember bis März/Mai**

Braunbär

Braunbären halten je nach Umweltbedingungen einen bis zu 7-monatigen Winterschlaf mit Unterbrechungen, nachdem sie sich genügend Fettreserven angefressen haben. Beim Schlafen reduzieren sie ihren Stoffwechsel um 75% und senken ihre Körpertemperatur von 37 um 4 oder 5 Grad Celsius ab. Im Januar bringen Weibchen 1 bis 2 Jungbären zur Welt. Aus der Forschung mit amerikanischen Schwarzbären ist bekannt, warum Bären im Winterschlaf ihre Muskelmasse bis auf 23% erhalten können (Menschen würden bei gleich langer Liegezeit 90% ihrer Muskelmasse verlieren). Verantwortlich dafür sind zwei Faktoren: 1. Bären trainieren ihre Muskeln auch im Winterschlaf durch 4-mal-tägliches Zittern und Anspannen. 2. Führen sie ihren Muskeln Proteine zu. Dafür wird aus dem Harnstoff Stickstoff abgespalten und daraus Eiweisse produziert, die in die Muskeln gelangen.

Foto: Wikimedia, Sharp Photography



genannten Wärmephasen unterbrochen. In diesen erreicht die Körpertemperatur der Tiere fast Normalwert. Die Funktion der Arousals ist noch Gegenstand der Forschung. Aktuell geht man davon aus, dass die Arousal-Phasen für verschiedene Körperfunktionen wie eben Schlaf oder den Abbau von Stoffwechselprodukten benötigt werden.

Warum die Tiere im Frühling aus ihrem Winterschlaf erwachen, ist noch nicht abschliessend

geklärt. Mögliche Erklärungen sind unter anderen die zunehmende Anreicherung von Stoffwechselprodukten, steigende Umgebungstemperaturen, Hormonausschüttungen und – wiederum – die innere Uhr.

Dass die Organe der Winterschläfer den energetischen Ausnahmezustand relativ unbeschadet überstehen, gilt heute noch als Wunder und kann wissenschaftlich noch nicht letztlich erklärt werden. ★



Foto: Flickr, Tomi Tapio

Eichhörnchen

Eichhörnchen halten einen 6- bis 7-monatigen Winterschlaf mit zahlreichen Unterbrechungen. Da sich die Tiere keine Fettschicht anfressen können, verstecken sie ihre Nahrung für den Winter (Nüsse, Bucheckern, Eicheln; bis zu 10000 Stück) an verschiedenen Orten. Gemäss Schätzungen verbleiben von diesen Vorräten 25 bis 75% im Boden und tragen damit zur Waldentwicklung bei. Um sich besser an die Verstecke erinnern zu können, legen die Tiere für jede Nuss-Art ein eigenes Lager an. Eichhörnchen unterbrechen ihren Winterschlaf auch für die Paarung, die bis 6 Jungen kommen zwischen März und August zur Welt.

📅 **November/Dezember bis April/Mai**

Winterschlaf in Zeiten des Klimawandels

«Wärmere Temperaturen verändern ihr Überwinterungsverhalten», schreiben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler vom United States Geological Survey zum Abschluss einer Studie an 51 Schwarzbären Anfang 2018. «Die Dauer der Ruhezeit verkürzt sich. Wir erwarten, dass es deshalb mehr Konflikte zwischen Menschen und Bären geben wird.» Zu einem Konflikt kam es im März 2019 in Engelberg zwar nicht, aber vermutlich zu grossen Augen bei den beiden Mitarbeitern des Pistendienstes, die beim Einsammeln von Stangen auf einer Piste an diesem Morgen ein Stück weiter oben einen Bären in aller Ruhe durch den Firn trotten sahen.

Eine ähnliche Beobachtung machte Wildtierzoologin Karine Pigeon im kanadischen Alberta, wo sie zusammen mit einem Team zwischen 1999 und 2011 das Winterschlafverhalten von 15 männlichen und 58 weiblichen Grizzlybären erforschte. Die untersuchten Bären verkürzten ihren Winter-

schlaf vor allem deshalb, weil das Nahrungsangebot aufgrund der wärmeren Temperaturen im Herbst wie auch im Frühling grösser ist. Die Forschenden äusserten abschliessend die Befürchtung, dass auch Weibchen mit Jungen ihre Höhle früher verlassen könnten und die kleineren und verletzlicheren Jungtiere Opfer von anderen Bären oder Menschen werden könnten.

Und auf der russischen Inselgruppe Nowaja Semlija im Nordpolarmeer kam es 2019 zu einer regelrechten Invasion von Eisbären in Beluschja Guba, der Hauptsiedlung der Inselgruppe. Die Bären versuchten während mehrerer Wochen, sich Zutritt zu Häusern zu verschaffen und griffen auch Menschen an. Angelockt wurden die Tiere jedoch auch von Abfällen, die in den Siedlungen herumlagen.

Ein kürzerer oder unterbrochener Winterschlaf wird aber nicht nur bei Bären beobachtet, sondern beispielsweise auch bei Igel, verschiedenen Mausarten, Marmelotieren und Insekten.



Gibt es einen ökologischen Wintertourismus?

Was gibt es Schöneres, als bei strahlendem Sonnenschein und Eiseskälte durch eine frischverschneite Landschaft zu wandern, Ski zu fahren oder zu schlitteln? Doch sind Winterferien im Schnee auch für die Umwelt nachhaltig oder doch nur für das Gemüt? Eine Suche nach Antworten in drei Akten.

Texte: Christine Schnapp, Fotos: Boris Billaud

Tourismus ist per se nicht nachhaltig», fasst die Co-Leiterin der Forschungsstelle Tourismus an der Universität Bern, Monika Bandi, im WIRinfo 6/2022 das grosse Dilemma der 20 Prozent der Weltbevölkerung zusammen, die sich Reisen überhaupt leisten können. Deshalb ist die Frage, ob es einen ökologischen Wintertourismus gibt, eigentlich eine rhetorische. Hingegen gibt es auf die Frage, wie Wintertourismus am wenigsten umweltschädlich ist, eine Reihe von gesicherten Antworten.

Die meisten CO₂-Emissionen entstehen, sommers wie winters, bei der An- und Abreise, nämlich zwischen 70 und 80 Prozent. Aus diesem Grund sollte, wenn immer möglich, eine Feriendestination gewählt werden, die nicht allzu weit entfernt ist und als Verkehrsmittel der öffentliche Verkehr gewählt werden. Ebenfalls stark zu Buche schlägt beim Ressourcenaufwand die Dauer des Aufenthalts. Kurztrips verzeichnen den grössten Aufwand, mit der Dauer des Aufenthalts nimmt dieser verhältnismässig ab.

Bei der Wahl der Winterferiendestination gilt grundsätzlich: je kleiner, desto nachhaltiger. Wenige grosse Anlagen, dafür ein paar Schlepplifte, Langlaufloipen und Wege für Schneewanderungen oder Schneeschuhtouren zeugen in der Regel von einem Ferienort, dem Nachhaltigkeit am Herzen liegt. Verzichtet die Destination darüber hinaus auf Kunstschnee, dann ist das nachhaltige Wintervergnügen schon fast perfekt. Denn Kunstschnee kann in Zeiten,

in denen der Wassermangel aufgrund der Gletscherschmelze in den Bergen immer akuter wird, auch dann nicht nachhaltig sein, wenn er mit erneuerbarem Strom erzeugt wurde. Muss allerdings der Naturschnee für die Präparierung der Pisten aufgrund hoher Temperaturen über weite Strecken transportiert werden, steigen die CO₂-Emissionen auch in diesem Fall bereits wieder empfindlich. Wintersport sollte deshalb dann betrieben werden, wenn genug Schnee gefallen ist und die Temperaturen tief sind.

Nachhaltiger ist günstiger

Ein weiterer wichtiger Punkt ist selbstverständlich die Wahl der Unterkunft. Ökohotels garantieren in den besten Fällen einen klimaneutralen Betrieb, grundsätzlich sind aber auch Gruppenunterkünfte mit einfacher Infrastruktur wie Naturfreundehäuser und andere Berghütten sowie Jugendherbergen eine gute Wahl, weil der Pro-Kopf-Ressourcenverbrauch sinkt, je weniger Raum und Energie eine einzelne Person verbraucht.

Schlussendlich spielt auch noch die Ausrüstung eine gewichtige Rolle in der Gesamtressourcenbilanz der Winterferien. Mieten statt kaufen oder secondhand erstehen kann bei einer vierköpfigen Familie beispielsweise punkto Ressourcenaufwand schon einen gewichtigen Unterschied darstellen und sich selbstverständlich auch im Portemonnaie positiv bemerkbar machen – so wie im Übrigen auch die anderen Kriterien von nachhaltigen Winterferien.

Auf der Suche nach der Nachhaltigkeit in Crans-Montana

Auf Einladung von Crans-Montana Tourisme weile ich im Februar 2022 drei Tage vor Ort und mache mir ein Bild über das Angebot an ökologischem Wintertourismus in der Walliser Gemeinde.

In Crans-Montana könnten Naturfreundinnen und Naturfreunde nachhaltigen Winterurlaub machen, schreibt eine Angestellte von Crans-Montana-Tourismus in einer freundlichen Mail an die Redaktion des Naturfreund, und ich solle mir doch vor Ort ein Bild über das Angebot der Gemeinde machen. Golfturniere, Skiweltcup-Rennen und sehr reiche Russinnen und Russen sind es, was ich bis zu diesem Zeitpunkt hauptsächlich mit Crans-Montana assoziiere – also weit und breit nichts von Nachhaltigkeit – und nehme die Herausforderung an. Ein Februar-Wochenende im Wallis auf den Spuren der Nachhaltigkeit à la Façon de Crans-Montana.

Die Gemeinde auf knapp 1500 m. ü. M. ist von Sierre her bequem mit der Standseilbahn erreichbar. Trotzdem kommen die meisten Gäste mit dem Auto – entsprechend hoch ist das Verkehrsaufkommen in den engen Strassen und Gassen. Um das nachhaltige Crans-Montana zu erleben, werden wir zuerst mit dem Auto und anschliessend mit einem Schneemobil an den äussersten nordwestlichen Rand des Ortes

gefahren. Hier in Aminona war 2014 eine Seilbahn stillgelegt worden, die die Gäste ins Ski-gebiet mit 140 km Pistenlänge befördert hatte. Seit der Stilllegung wird angrenzend an

Aminona das Gebiet des Weilers Colombire fernab von den Touristenmassen in Crans-Montana nachhaltig entwickelt – in Aminona hingegen ist ein Luxus-Resort geplant, das wegen des Widerstands von Umweltverbänden bis jetzt noch nicht gebaut werden konnte.

Colombire ist im Sommer von Crans-Montana her mit dem Bus (1x umsteigen; gratis auf dem ganzen Gemeindegebiet, also sehr nachhaltig) erreichbar. Hier hat die Gemeinde fünf Maiensässe so renovieren lassen, dass sie noch mehr oder weniger im Originalzustand sind, aber trotzdem von Feriengästen auch im Winter bequem bewohnt werden können. In zwei der Hütten ist ein Ökomuseum untergebracht, in dem nachgestellt ist, wie die Menschen gelebt und gearbeitet haben in der Zeit, in der die Maiensässe noch als Maiensässe genutzt wurden.

Der Erhalt von historischen Bauten und die Sichtbarmachung der Geschichte eines Ortes ist zweifelsohne nachhaltig. Colombire besticht aber auch durch die Ruhe, der hier Raum gegeben wird. Hier wird explizit der sanfte Tourismus bewirtschaftet, im Sommer mit Wandern und im Winter mit Schneeschuh- und Skitouren sowie Schlitteln.

Am nächsten Tag ist eine Schneeschuhtour geplant. Bergführer Patrick Beuché zeigt uns einen Teil der Suonen, die auf dem Gemeindegebiet von Crans-Montana er- und unterhalten werden. Auch das ein Akt der Nachhaltigkeit. Von diesen historischen Wasserleitungen, die im 14. und 15. Jahrhundert gebaut wurden, sind in Crans-Montana noch



Ehemals Maiensäss, heute Feriendomizil.



Still, wunderschön und eiskalt: Plaine-Morte-Gletscher.

viele Kilometer erhalten und können auf verschiedenen Wanderungen entdeckt werden.

Die Ruhe auf dem Gletscher

Die zweite Nacht verbringen wir in einem Hotel in der Mitte des Ortes. Hier ist die Atmosphäre mit viel Verkehr, Restaurants, Luxus-Shopping, Bars, Events und zahlreichen Unterhaltungsangeboten eine andere als in Colombiere. Etwas ruhiger ist es auf dem gut besuchten Laternenweg zwischen dem Moubra- und dem Etang-Long-See. Crans-Montana lässt sich viel einfallen, um die Gäste rund um die Uhr zu unterhalten und zu bespassen. Wer die Ruhe sucht, findet sie zwar auf Wander- und Schneeschuhtouren, ist aber im umtriebigen Crans-Montana, das übers Jahr auch zahlreiche Grossveranstaltungen ausrichtet, am falschen Ort.

Unsere Visite wird am nächsten Morgen abgeschlossen mit einer eiskalten aber wunderschön stillen Wanderung auf dem Plaine-Morte-Gletscher und einem Mittagessen in der nahen Cabane de Violettes, einer SAC-Hütte, in der der Charme einer



Fotos: Boris Billoud

Rösti mit Gemüse und regionalem Käse.

Berghütte erhalten wurde und zum Essen regionale Spezialitäten gereicht werden.

Mein Fazit: Crans-Montana wurde für seine Nachhaltigkeitsbemühungen mit der höchsten Stufe des Swisstainable-Labels ausgezeichnet (siehe Kasten). Diese Bemühungen finden sich nicht nur in Colombiere, sondern auch in einigen ökologisch geführten Restaurants und Hotels im Ort, im Label Energiestadt, dem Gratisbus und noch einigem mehr. Für mein Empfinden geht das allerdings nicht zusammen mit der Ausrichtung auf reiche, internationale Gäste, mit Massenskitourismus sowie Skiweltcup und dem steten Ausbau der entsprechenden Infrastruktur inkl. Beschneiungsanlagen. Denn wirklich nachhaltig würde bedeuten, dass die Gemeinde als Ganzes CO₂-neutral wird. Das ist aber nicht zu schaffen, so lange neben den Nachhaltigkeitsbemühungen gleichzeitig eine extrem CO₂-intensive Art des Tourismus bewirtschaftet wird.

Diese Reise wurde unterstützt von Crans-Montana Tourisme.

Die drei Levels des Swisstainable-Labels

Level I – Committed

- Unterzeichnung des Commitments zu einer nachhaltigen Entwicklung
- Bezeichnung der für die Nachhaltigkeit beauftragten Person oder des dafür verantwortlichen Teams
- Durchführung einer Nachhaltigkeits-Analyse (Selbstdeklaration) mit Hilfe des Nachhaltigkeitschecks
- Bezeichnung von mindestens 3 konkreten Massnahmen, die innerhalb der nächsten 24 Monate umgesetzt werden

Level II – Engaged

- Unterzeichnung des Commitments zu einer nachhaltigen Entwicklung
- Bezeichnung der für die Nachhaltigkeit beauftragten Person oder des dafür verantwortlichen Teams

- Durchführen einer Nachhaltigkeits-Analyse (Selbstdeklaration) mit Hilfe des Nachhaltigkeitschecks
- Einreichen eines externen Nachweises resp. einer Kombination von mind. zwei Nachweisen von konkret implementierten Nachhaltigkeits-Aspekten
- Bezeichnung von mind. 3 konkreten Massnahmen zu unterschiedlichen Nachhaltigkeits-Aspekten, die innerhalb der nächsten 24 Monate umgesetzt werden

Level III – Leading

- Unterzeichnung des Commitments zu einer nachhaltigen Entwicklung
- Bezeichnung der für die Nachhaltigkeit beauftragten Person oder des dafür verantwortlichen Teams
- Dokumentation eines anerkannten Nachhaltigkeitsnachweises für Level III

«Die Zertifikate schaffen Verwirrung statt Orientierung»

Das neu geschaffene Nachhaltigkeits-Label Swisstainable soll den Tourismus hierzulande nachhaltiger machen. Funktioniert das tatsächlich? Einschätzungen von Jon Andrea Florin von fairunterwegs, der NGO, die sich für einen nachhaltigeren Tourismus einsetzt.

Interview: Christine Schnapp

Welche Nachhaltigkeitslabels, die in Europa verwendet werden, genügen wirklich strengen Anforderungen und welche sind tatsächlich bekannt?

Fragt sich erst mal, was sind strenge Anforderungen? fairunterwegs hat Kriterien, nach denen wir Zertifikate bewerten. Die drei wichtigsten sind:

1. **Transparenz:** Sind die Zertifizierungsstandards und -prozesse öffentlich?
2. **Kontrolle:** Überprüfen Externe die Einhaltung der Kriterien und Prozesse?
3. **Ganzheitlichkeit:** Berücksichtigt ein Label alle Dimensionen von Nachhaltigkeit, also Ökologie, Soziales/Arbeitsbedingungen, Wirtschaft und Kultur?

Auch wenn man nach diesen strengen Kriterien siebt, bleiben alleine in der Schweiz und den umliegenden Ländern gut ein Dutzend Zertifikate zurück. Einige der Bekannteren sind TourCert, EarthCheck, Travelife, Green Destinations. Doch auch diese kennt kaum jemand. Weltweit besteht ein veritabler Tourismus-Labelschwung mit mindestens 150 Gütesiegeln. Praktisch ist es unmöglich, den Überblick zu halten. So schaffen die Zertifikate Verwirrung, anstatt zur Orientierung zu verhelfen. Das ist eines der grössten Probleme des verantwortungsvollen Tourismus. Entsprechend geben in einer Umfrage der Allianz-Versicherung null Prozent der Befragten an, dass sie beim Buchen einer

Jon Andrea Florin leitet seit drei Jahren fairunterwegs. Die 1977 unter dem Namen Arbeitskreis Tourismus und Entwicklung gegründete Organisation setzt sich für einen menschen- und umweltfreundlichen Tourismus ein. Jon Andrea Florin hat Soziologie und Betriebswirtschaft studiert und im Fairen Handel, der Kommunikation und bei einer Schweizer Entwicklungsorganisation gearbeitet.



Reise auf Zertifikate achten! Dieses Wirrwarr führt dazu, dass jemand, dem man vertraut – etwa eine staatliche Instanz, eine Hochschule oder eine unabhängige Non-Profit-Organisation – die Gütesiegel begutachten muss und, überspitzt formuliert, die Zertifikate zertifiziert. Deshalb gibt fairunterwegs den Labelguide heraus.

Schweiz Tourismus vergibt seit 2022 das Swisstainable-Label (siehe Kasten Seite 13). Wie ausgereift ist dieses Gütesiegel aus Ihrer Sicht?

Swisstainable ist so ein «Gütesiegel-Gütesiegel»: Für das Swisstainable-Label werden bereits vorhandene Zertifikate beurteilt. Dadurch erspart man den Unternehmen das erneute, ungeliebte Ausfüllen von Formularen und Durchlaufen von Nachhaltigkeitsprüfungen. Das Swisstainable-Programm wird von der Hochschule Luzern begleitet, die einen guten Ruf genießt. Grundsätzlich

überzeugen mich sowohl die Auswahl der Labels als auch die dazugehörigen Prozesse. Allerdings habe ich bei der Umsetzung einige Frage- und Ausrufezeichen. So würde ich ein paar Labels einen Level tiefer einstufen, da sie unserem Ganzheitlichkeitsanspruch nicht genügen. Dann ist unklar, wer die Realisierung der angekündigten Massnahmen kontrolliert. Es heisst bloss: «Nach zwei Jahren sind sie angehalten, die Umsetzung der eingereichten Nachhaltigkeits-Massnahmen zu überprüfen.» Und ironischerweise bockt die Tourismus- und Swisstainablevermarkterin Schweiz Tourismus bei einem Punkt im Nachhaltigkeitscheck für swisstainable-willige Unternehmen selbst. Dieser lautet: «Wir berücksichtigen in der Marktbearbeitung die ökologischen Auswirkungen der Anreise, bearbeiten verstärkt die Nahmärkte und begrenzen gegebenenfalls den Anteil der Fernmärkte.» Dagegen wehren sich einige Branchenorganisationen vehement.

Wie schätzen Sie die Bekanntheit des Swisstainable-Labels ein?

Swisstainable, schätze ich, ist bereits nach einem Jahr bekannter als jedes der einzelnen Gütesiegel. Die Marketingorganisation Schweiz Tourismus hat ja auch ein ansehnliches Budget und hoch professionelle Mitarbeitende. Eine Bekanntheitsumfrage liegt allerdings noch nicht vor. Schliesslich dauerte es auch Jahre, bis Max Havelaar und Bio Suisse ihre erfreuliche Bekanntheit von über 80 Prozent erlangt haben.

Das Swisstainable-Label ist dreigeteilt – je nach Fortschritt der Bemühungen. Ist eine solche Komplexität noch kommunizierbar oder geht das schon in Richtung Täuschung?

Ja-a, drei Plätze sind kommunizierbar, auch wenn zum Beispiel Gold, Silber, Bronze statt Level I, II, III eingängiger wäre. Die Herausforderung liegt beim Level I, also bei den Einsteigenden. Sie geben an, dass «sie sich in Richtung Nachhaltigkeit weiterentwickeln möchten». Solche Bekenntnisse sind

bekanntlich schnell gemacht. Hier zeigt sich ein Dilemma im Swisstainable-Label: Man will den Einstieg leicht machen. Dabei riskiert man, dass sich manche mit dem Level I begnügen und nicht – wie erhofft – weiter gehen. Umgekehrt eröffnet das Swisstainable-Label die Chance, dass einige Gäste realisieren, dass nachhaltigere Angebote gar nicht teurer, dafür aber authentischer, persönlicher und interessanter sind. Im Grundsatz finde ich das Swisstainable-Programm gut. Schwieriger finde ich die Begleitkommunikation. Dass Schweiz Tourismus auf ganzseitigen Inseraten in die Welt trompetete, die Schweiz sei «Nachhaltigkeits-Leaderin», war dick aufgetragen. Die Schweiz zählt ja auch zu den Spitzenreitern beim Fliegen. Aber darin steckt eine Chance: Nun kann man die Tourismuswirtschaft auf ihren Nachhaltigkeitsleader-Anspruch behaften.

Wie sinnvoll ist es, einer Gemeinde wie Crans-Montana das höchste Swisstainable-Label zu verleihen, weil ein Teil der Gemeinde nachhaltig entwickelt wird, wenn daneben ein grosser Teil des Tourismus-Geschäfts alles andere als nachhaltig betrieben wird?

In Crans-Montana gibt es tatsächlich einige tolle Initiativen, die zu Recht auf dem höchsten Swisstainable-Level landen. Dass nun auf der Crans-Montana-Webseite steht: Wir sind «integraler Bestandteil des Nachhaltigkeitsprogramms «Swisstainable», ist verwirrend, denn nicht die ganze Destination, sondern nur die Tourismusorganisation und einige Anbieter tragen das Label. Die Anforderung an eine Destination, also eine Region, sind deutlich höher. Derzeit erfüllt einzig die Nationalparkregion Unterengadin-Val Müstair die entsprechenden Kriterien. Hier zeigt sich im Kleinen die Problematik der Nachhaltigkeitswerbung: Bloss weil einige Anbieter, Angebote und Initiativen cool und vorbildlich nachhaltig sind, ist es noch lange nicht die ganze Region, respektive das ganze Land. Das motiviert uns umso mehr, die Region und das Land Richtung Nachhaltigkeit zu bewegen. ✨

So geht klimafreundliche Ernährung mit Kindern



Wie wir uns ernähren hat einen grossen Einfluss auf das Klima. Je weniger tierische Produkte, desto klimafreundlicher. Doch wie geht klimafreundliche Ernährung und was muss man beachten, wenn Kinder mitessen?

Text: Moana Werschler



Wer mit seiner Ernährung etwas fürs Klima tun will, sollte auf Fleisch und auch auf Fisch verzichten. Denn einerseits ist Überfischung ein grosses ökologisches Problem und andererseits verursacht die Fleischproduktion grosse Mengen an Treibhausgasen und verbraucht viel Wasser – ihr Verbrauch an Ressourcen ist grösser als der von Getreide oder Gemüse, abgesehen von den gesundheitsschädlichen Auswirkungen. Natürlich spielt auch der Transport von exotischen Früchten und Gemüse aus Spanien, Süditalien oder weiter weg punkto CO₂-Emission eine Rolle, aber eine viel kleinere. Auch die Verpackung der Lebensmittel muss mit eingerechnet werden, ihr Anteil an der gesamten CO₂-Bilanz der Ernährung ist allerdings sehr klein.

Eine klimafreundliche Ernährung ist pflanzenbasiert und wenn möglich frisch und saisonal, der Anteil an tierischen Produkten ist klein oder man lässt sie ganz weg. Bio-Produkte sollte man vorziehen. Dafür erhöht man den Anteil an Gemüse und pflanzlichen Proteinquellen, dazu gehören zum Beispiel alle Hülsenfrüchte sowie Tofu und Fleischersatzprodukte auf Erbsen- oder Weizenproteinbasis. Ausserdem sollte natürlich der Anteil an Obst und Gemüse genügend gross sein – damit tut man viel für seine Gesundheit allgemein und für eine gesunde Darmflora im Speziellen.

Moana Werschler ist Ernährungscoach, Bloggerin und Mutter von zwei Kindern. Sie zeigt Familien, wie sie sich optimal vegetarisch oder vegan ernähren und wie Kinder wieder mehr Gemüse essen und Eltern weniger Stress am Esstisch haben. Als Bloggerin auf www.missbroccoli.com publiziert sie ihre pflanzenbasierten Rezepte. Beratungen kann man auf www.healthyhappyfamily.ch buchen.


Foto: zVg



Mehr Gemüse auf den Teller


Wir sollten fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag essen. Im Sommer ist die Auswahl an regionalen Lebensmitteln riesig. Doch auch im Winter kann man sich ausgewogen und saisonal ernähren. Bei den Früchten und dem Gemüse ist das Sortiment zwar kleiner, aber trotzdem lecker und abwechslungsreich. Wenn wir jeden Tag Äpfel und Birnen essen sowie Beeren aus dem Tiefkühlfach, dann schaffen wir die zwei Portionen Obst sehr gut. Beim Gemüse kann man auf Kohlsorten wie Weisskohl, Grünkohl (Federkohl), Rosenkohl oder Rotkohl zurückgreifen, dann gibt es natürlich auch Karotten, Sellerie, Kartoffeln, Süsskartoffeln und Kürbis. Lauch gibt es übrigens das ganze Jahr. Tiefkühlgemüse ist auch eine gute Option. Auch Salate wachsen im





Winter, gerade der Feldsalat (Nüsslisalat) ist enorm gesund. Mein Tipp für den Sommer wie den Winter: Auf die Farben achten und einen Regenbogen essen.

Tipps, um Foodwaste zu verhindern




Zu einer klimafreundlichen Ernährung gehört auch, dass man Lebensmittel nicht wegwirft. So spart man zudem Geld. Dieses Thema sollte man auch mit Kindern ansprechen und sie dafür sensibilisieren. Für die, die es genau wissen wollen, gibt es ausserdem gute Bücher zu diesem Thema.

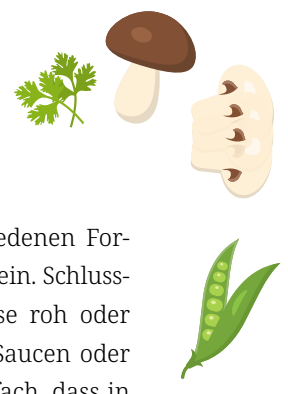
Meine Tipps für weniger Foodwaste sind:

- Alle Resten neu verwerten, z. B. als Suppe, Auflauf, in Saucen, in OnePots (Eintöpfen).
- Kleine Resten in ein Tupperware geben: wenn das Kind mal Hunger hat, diese nochmals anbieten.
- Menüplan mit Einkaufsliste machen – so kauft man cleverer ein und kann einen Restentag einplanen.
- Nur 1x die Woche einkaufen und mit einer Einkaufsliste – damit vermeidet man unnötige Spontankäufe, die wieder zu Resten werden können.
- Lebensmittel im Küchen- und Kühlschrank mit Datum anschreiben. So verpasst man kein Ablaufdatum. Nahrungsmittel richtig lagern.
- Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums prüfen, ob das Lebensmittel trotzdem noch essbar ist – was meistens der Fall ist.

So lernen Kinder, Gemüse zu essen



Kinder mögen Gemüse – oder auch nicht. In der Autonomiephase werden sie wählerischer. Trotzdem ist mein bester Tipp, den ich auch aus meiner Erfahrung als Ernährungscoach weitergeben kann: Jedem Kind



jeden Tag Gemüse anbieten, in verschiedenen Formen und Farben. Und ein gutes Vorbild sein. Schlussendlich ist es egal, ob das Kind Gemüse roh oder gekocht mag, oder ob Gemüse auch in Saucen oder Suppen angeboten wird. Wichtig ist einfach, dass in jede Mahlzeit ein bis zwei Gemüse integriert werden.

Fleisch ersetzen, aber wie?

Wie kommt man denn zu den Proteinen, dem Eisen oder zum Vitamin B12, wenn man kein Fleisch mehr isst, fragen sich viele. Schritt eins: Gute Kochbücher suchen, Blogs oder Koch-Newsletter abonnieren und sich inspirieren lassen. Neues ausprobieren und die gewohnten Rezepte anpassen: In den Supermärkten gibt es heute ein enorm grosses Angebot an Fleischersatzprodukten. Sich durchzuprobieren lohnt sich und auf die Etikette zu achten auch: einige Produkte enthalten zu viele unnötige Zusatzstoffe. Gerade wenn man am Anfang steht, kann man vegane Nuggets ausprobieren, später macht man sie vielleicht selbst.

Eier sind in der vegetarischen Ernährung eine gute Eiweiss-, Eisen- und Vitamin-B12-Quelle – am besten nimmt man Bio-Eier. Auch Milchprodukte wie Käse und Quark liefern Proteine und Vitamin B12. Auch hier empfehle ich der Umwelt zuliebe auf Bio zurückzugreifen.

Eisen ist in Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Haferflocken und Vollkorngetreide enthalten. Davon täglich ein Lebensmittel in den Speiseplan einbauen und immer mit einer Vitamin-C-Quelle kombinieren. Kleiner Tipp am Rande: wer sich vegetarisch oder insbesondere vegan ernährt, sollte sich über die kritischen Nährstoffe informieren und allenfalls supplementieren (Vitamin B12 für Veganer und Veganerinnen ist unumgänglich).

Wenn man als Familie vegetarisch lebt, gibt es einige Tücken. Zum Beispiel unterwegs im Restaurant. Noch immer sind Pommes und Chicken Nuggets ein Standard-Kindermenü. Mein Tipp für Familien: Die Spaghetti mit Tomatensauce wählen und am Abend zu Hause mit Gemüse oder einer vegetarischen Fleischalternative die Nährstoffe ausgleichen. ✨



Vogelfutter für den Winter

In der Schweiz nisten über 200 verschiedene Vogelarten. Viele von ihnen bleiben auch in der kalten Jahreszeit hier. In dicht besiedelten Gebieten ist es aber oft schwierig für sie, geeignete Nahrung zu finden. Gemeinsam können wir den Vögeln das Leben leichter machen!

Idee und Text: Patricia Lehmann

Materialien:

- 🐦 Pflanzen- oder Kokosfett
- 🐦 Vogelfuttermischung
- 🐦 Leere Klopapierrollen
- 🐦 Schnur
- 🐦 Backpapier

Anleitung:

1. Das Fett in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen.
2. Die Vogelfuttermischung in eine Schüssel geben und das geschmolzene Fett dazugeben (Verhältnis 1:1). Alles gut durchmischen.
3. Die Klopapierrollen in je 3 Teile schneiden und auf das Backpapier legen. Schnur zum Aufhängen umbinden.
4. Die Mischung in die Förmchen füllen und kühl stellen, bis das Fett ausgehärtet ist.

Die richtige Mischung macht's:

Vogelfuttermischungen kann man fertig kaufen, doch verschiedene Vogelarten bevorzugen unterschiedliche Kost. Darauf sollte man beim Kauf achten:

Weichfresser wie Rotkehlchen, Amsel und Star fressen hauptsächlich Insekten und Früchte. Ihr Winterfutter besteht aus Haferflocken, Rosinen sowie kleingehackten Baum- und Haselnüssen.

Körnerfresser wie Fink, Spatz und Meise haben einen härteren Schnabel und ernähren sich von Samen, Sonnenblumenkernen sowie Nüssen aller Art. Ihr Winterfutter besteht aus dunklen Sonnenblumenkernen und Hanfsamen. Körnerfresser nehmen auch das für Weichfresser empfohlene Futter gut an.

Stunde der Wintervögel

Vom 5.-8. Januar 2023 ruft BirdLife Luzern zur «Volkszählung» der Wintervögel auf. Wie viele Vögel kannst du an deiner Futterstelle während einer Stunde beobachten? Hilf mit bei der Zählung und mit etwas Glück kannst du tolle Preise gewinnen: www.birdlife-luzern.ch/sdw

Wusstest du schon?

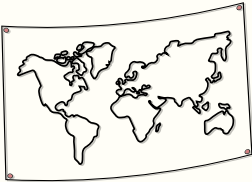
NATUR
KINDER

Warum fliegen Vögel zum Überwintern in den Süden?

Etwa drei Viertel aller Vögel sind Zugvögel. Diese Vögel fliegen aber nicht in den Süden, weil sie die Kälte nicht mögen, sondern weil sie im Winter hier keine Nahrung finden. Viele Vögel ernähren sich von Insekten, doch diese sind im Winter bei uns kaum zu finden. Im warmen Süden hingegen finden sie das ganze Jahr über ausreichend zu fressen.



Warum bleiben die Vögel nicht im Süden?

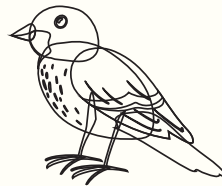


Die Konkurrenz um das Futter wird zu gross, schliesslich leben im Süden das ganze Jahr über viele Vögel. Ausserdem bietet der Norden im Sommerhalbjahr gute Bedingungen, um den Nachwuchs aufzuziehen.

Fliegende Rekordhalter

Die weiteste Strecke

Die Küstenseeschwalbe legt die weiteste Zugstrecke zurück, nämlich bis zu 40 000 Kilometer hin und zurück! Sie brütet in der Arktis und fliegt zum Überwintern in die Antarktis.



Die grösste Ausdauer

Der Mauersegler verbringt fast sein ganzes Leben in der Luft. Selbst zum Fressen und Schlafen muss er nicht landen.

Das höchste Tempo

Der Wanderfalke ist der schnellste aller Vögel. Im Sturzflug erreicht er eine Geschwindigkeit bis zu 250 km/h, das ist doppelt so schnell, wie beim Autofahren auf der Autobahn erlaubt ist.

Der schnellste Flügelschlag

Kolibris schlagen bis zu 80 Mal pro Sekunde mit ihren Flügeln. Bei einigen Arten wurden sogar 200 Schläge gezählt.



101 Antworten für deinen nachhaltigen Alltag

Sabina Galbiati

101 Antworten für deinen nachhaltigen Alltag
220 Seiten; 32.80 CHF
AS Verlag, Zürich, 2022
ISBN 978-3-03913-046-7

Auch wer sich bemüht, nachhaltig zu leben, stösst im Alltag immer wieder auf Fragen, die nicht so einfach zu beantworten sind.

Papier oder Plastik? Neues, energieeffizientes Gerät oder das alte so lange wie möglich weiterbrauchen? Ist Bio-Qualität auch dann besser, wenn das Gemüse aus Spanien stammt? Für die richtigen Entscheidungen braucht es viel Wissen, viele Zahlen und viele Einschätzungen von Expertinnen und Experten. Und genau das alles hat die Autorin in «101 Antworten» sorgfältig zusammengetragen. Aufgeteilt

in die Kapitel Ernährung, Wohnen, Küche, Badezimmer, Mobilität und Mode werden sämtliche Konsumententscheidungen, die einen Treibhausgas-Fussabdruck verursachen, unter die Lupe genommen. Besonders wertvoll an diesem Buch ist überdies, dass die Autorin diese Entscheidungen gemäss ihrem Effekt auf das Klima gewichtet.

Denn 101 Nachhaltigkeits-Massnahmen umzusetzen, ist wohl für niemanden möglich. Eine Auswahl zu treffen, ist deshalb unumgänglich. Dafür ist es gut zu wissen, welche Massnahmen die grössten Auswirkungen auf Klima und Umwelt haben, und mit diesen zu starten.



Wettbewerb: Wir verlosen drei Exemplare von «101 Antworten für deinen nachhaltigen Alltag». Wettbewerbsfrage: Was stand alles auf dem Programm der Nachhaltigkeitswoche in Grindelwald? Antworten per Post oder Mail an: Naturfreunde Schweiz, Postfach, 3001 Bern oder info@naturfreunde.ch.

Ich wollte nie Veganer sein



Der Autor erzählt in seinem neusten Buch von seinem Weg vom Karnivoren zum überzeugten Veganer. Dabei wirkt er nicht belehrend, sondern eher wie ein Kumpel, mit dem man

sich gerne über ethische Ernährungsformen unterhalten möchte. Der Weg zum Veganer ist bei Steuer in fünf Phasen eingeteilt: Ablehnung, Interesse, Euphorie, Ernüchterung und Veränderung. Steuer verneint in der Beschreibung dieser Phasen nicht, dass der Weg zum Vollveganer nicht immer einfach ist und nur gelingen kann, wenn man das klar

definierte Ziel hat, dass für die eigene Ernährung keine Tiere mehr leiden oder sterben sollen. Er bereitet einen auch auf die Diskussionen vor, die man

führen wird, wenn man sich für den Veganismus entscheidet. Und er verwehrt sich dezidiert gegen das moralische Getue mancher Veganerinnen und Veganer und weist darauf hin, dass ja die wenigsten Menschen von Geburt an vegan leben. «Ich wollte nie Veganer sein» ist unterhaltsam geschrieben, fundiert recherchiert und ein alltagsnaher, nicht moralisierender Einstieg ins Thema Veganismus für alle, die sich Gedanken machen über ethische, klimafreundliche und zukunftsträchtige Ernährung.

Philipp Steuer

Ich wollte nie Veganer sein
Warum Gemüse dennoch mein Fleisch wurde
160 Seiten; 20.50 CHF
Härter Kinderbuchverlag,
Reutlingen, 2022
ISBN 978-3-942906-56-2

Planetopia – Raum für Weltwandel

Der Klimawandel bedroht die Welt. Politik und Wirtschaft sind viel zu langsam darin, Lösungen für diese ökologische Krise zu erarbeiten. Deshalb wird es Zeit, Umweltprobleme auf breiter Basis zu diskutieren, findet das Museum für Kommunikation. Und so sind die Ausstellungsmachenden ausgeschwärmt und haben an verschiedenen Orten mit Bürgerinnen und Bürger über ihre Lösungsvorschläge diskutiert und darüber, wie ein verantwortungsbewusstes Leben in der Zukunft aussehen wird. Die realistischsten und wirksamsten Lösungen sind nun in einer interaktiven Ausstellung im Planetopia – Raum für Weltwandel im Museum zu sehen.

Museum für Kommunikation, Bern, bis 23. Juli 2023

 mfk.ch



Foto: Museum für Kommunikation, Bern

«evolution happens!»

In der aktuellen Sonderausstellung des Naturmuseums Solothurn werden die Evolution und ihre Konsequenzen in unserem Alltag sicht- und greifbar. Beispiele aus der Natur, der Landwirtschaft oder der Medizin machen deutlich, dass Evolution ein immer noch andauernder Prozess ist, der sich auch beobachten lässt. Evolution wird oft als langsamer, Jahrmillionen dauernder Prozess wahrgenommen, der in den Dinosauriern beispielhaft verkörpert wird und seit Erscheinen des modernen Menschen weitgehend abgeschlossen ist. Doch evolutive Vorgänge spielen sich kontinuierlich ab, auch im Hier und Jetzt, und manchmal so schnell, dass wir sie direkt beobachten können. Sie zeigen sich in der Entstehung von Antibiotikaresistenzen ebenso wie im laufenden Kampf gegen den Mehltau-Befall von Getreide in der Landwirtschaft. Wo es Leben gibt, finden Veränderungen statt. Dies macht die vom Zoologischen Museum der Universität Zürich erstellte Ausstellung «evolution happens!» anhand von sechs Forschungsprojekten deutlich. Den evolutionen zugrunde liegt die von Charles Darwin entwickelte Evolutionstheorie. Besucherinnen und Besucher erhalten anhand einer Hörgeschichte mit spannenden Gesprächen zwischen dem Naturforscher und seinem Enkel einen Einblick in seine, damals revolutionäre, Gedankenwelt, die bis heute Bestand hält. Zahlreiche weitere interaktiven Komponenten laden in der Ausstellung zum Mitmachen ein.



Foto: Nicole Hänni

Naturmuseum Solothurn, Solothurn, bis 30. April 2023

 naturmuseum-so.ch

UMWELTTIPP

Leben ändern leichtgemacht

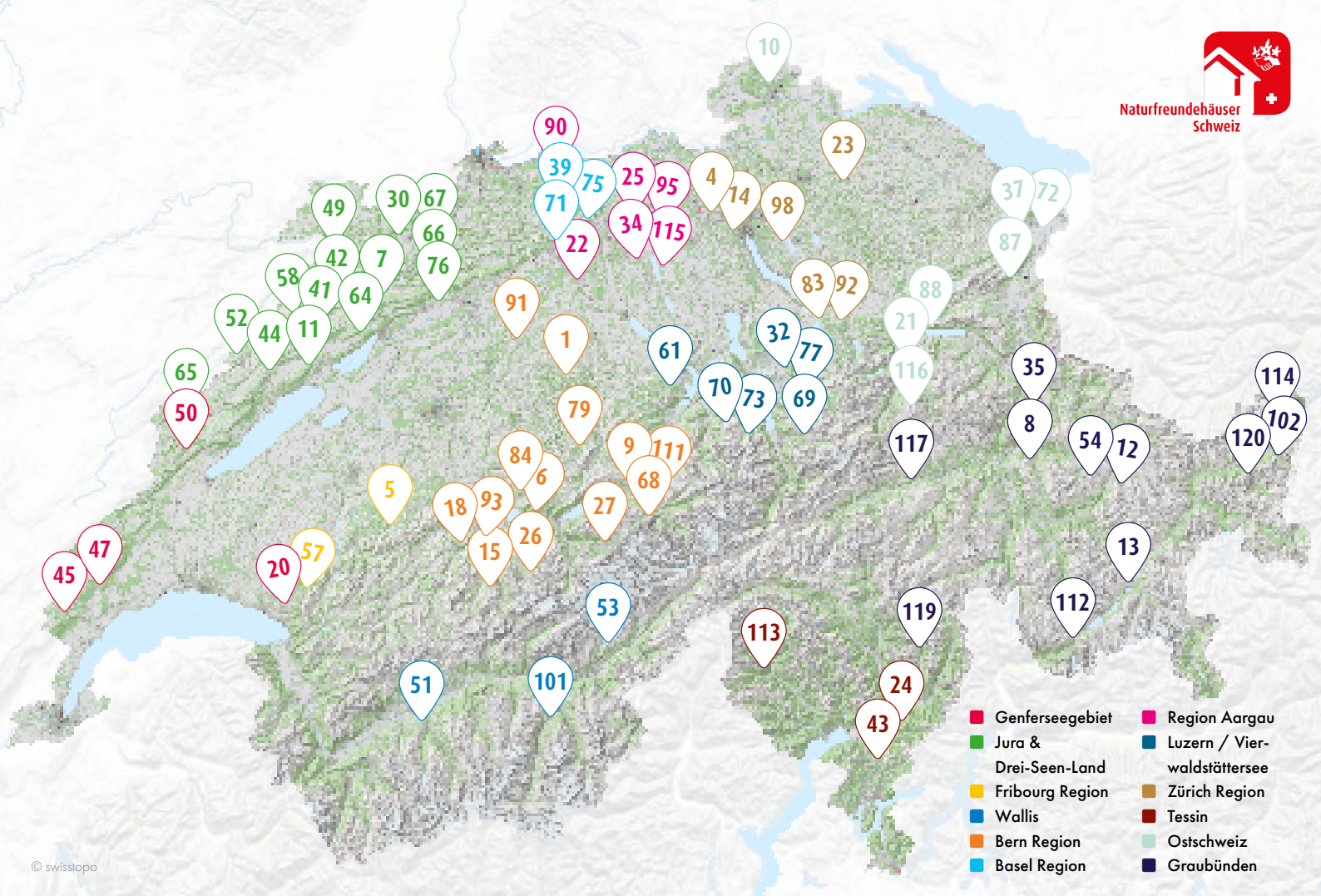
Manche Menschen, die ihr Verhalten zugunsten von mehr Umweltfreundlichkeit ändern, empfinden ihre neuen Gewohnheiten grundsätzlich als Bereicherung. Andere hingegen befürchten, dass ein umweltfreundliches Leben auf Verzicht und Freudlosigkeit beruht. Doch egal zu welchem Lager man sich selbst zählt, der Weg vom umweltschädlichen hin zum umweltfreundlichen Leben ist mit Verhaltensänderungen gepflastert. Und mit solchen tut sich das Gewohnheitstier Mensch grundsätzlich schwer. Einen Vorwurf darf man ihm deswegen jedoch nicht machen. Denn das Festhalten an Gewohnheiten ist für Menschen überlebensnotwendig. Müssten wir in unserer komplexen Welt jede einzelne Entscheidung stets von neuem abwägen und treffen, wäre unser Gehirn mit der schieren Komplexität schlicht überfordert.

Und trotzdem verändern wir uns selbstverständlich im Laufe unseres Lebens, passen uns dem Alter und den Anforderungen an, die an uns je nach Lebensphase gestellt werden. Oder wir nutzen unsere Freiheit und entscheiden uns bewusst für eine Verhaltensänderung, weil wir von ihrem Nutzen, beispielsweise dem Umweltschutz, überzeugt sind. Damit ein solches Vorhaben gelingen kann, sollten ein paar Punkte beachtet werden. 1. Einmal ist einmal. Wer einmal die Duschzeit verkürzt hat, hat das Duschverhalten noch nicht grundsätzlich geändert.

Eine Verhaltensänderung braucht im Schnitt 66 Wiederholungen, sprich einen langen Atem. 2. Ohne Freude und Belohnung gehts nicht. Die Vernunft alleine reicht nicht aus, um eine Verhaltensweise zu ändern. Dafür braucht es positive sinnliche Erlebnisse, Spass und einen spürbaren Benefit wie etwa finanzielle Einsparungen oder eine bessere körperliche Gesundheit. 3. Eins nach dem anderen – aber das ganz bewusst. Es ist unmöglich, von heute auf morgen zum Vorzeige-Umweltschützer oder zur Vorzeige-Umweltschützerin zu mutieren. Erfolgsversprechender ist es, einen Bereich nach dem anderen anzugehen und sich nicht mit Selbstansprüchen zu überfordern. Wer ausser Tomatenspaghetti kein veganes Gericht kennt, muss nicht von jetzt auf gleich komplett vegan kochen wollen. Erfolgsversprechender ist in diesem Fall, Punkt 2 und 3 zu kombinieren und die vegane Küche erstmal kennenzulernen und zwar an einem Ort, wo sie richtig gut gemacht wird. Beispielsweise in der Spitzengastronomie, wo immer mehr Köchinnen und Köche komplett auf Vegan setzen. Wer einmal erlebt hat, was man aus Gemüse alles herausholen kann, wird nie wieder sagen, vegane Küche sei ein Verzicht.

Christine Schnapp

In den Apps Vanilla Bean und Happy Cow findet man vegane und vegetarische Restaurants auf der ganzen Welt.



© 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 78 723 57 20
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 Vicques
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



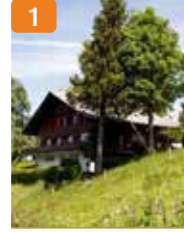
53 Riederalp 1903 m

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



101 Hotel Stutz 1584 m

+41 27 956 36 57
info@hotelstutz.ch
3925 Grächen
hotelstutz.ch



1 Ämmital 1150 m

+41 79 729 64 54
wegi8@gmx.ch
3457 Wasen i. E.
naturfreundehaus-ammital.ch



6 Beatenberg 1206 m

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



9 Brüinig 973 m

+41 77 460 00 46
bruenig@nfh.ch
3860 Brüinig
nfh.ch/bruenig



15 Elsigenalp 1809 m

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



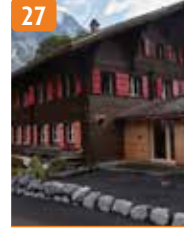
18 Feldmöser 1344 m

+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 Schratzenblick 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



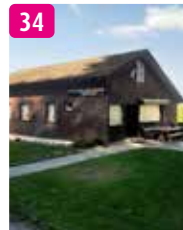
22 Fröschengülle 536m

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



25 Gislifluh 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 992m

+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 79 233 52 53
thoeme@me.com
8852 Altendorf
naturfreunde-lachen.ch



Legende

- Schlafplätze
- Restorationsbetrieb
- Selbstversorgung
- Nicht mietbar
- Haustiere erlaubt
- WLAN verfügbar
- Spielplatz
- Skigebiet
- Partnerhaus
- Velo/Bike Gebiet
- Duschen



Aschbach 438m

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

60



Hostelleria Ticinese 657m

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

70



Partner



Kaien 1100m

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

37



Partner



Tscherwald 1362m

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

53



Partner



Davos 1965m

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

37



Partner



Medergerfluh 2032m

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

28



Partner



Sonnenhotel Samnaun 1800m

+41 81 868 51 75
info@soldanella-sonneck.ch
7563 Samnaun
soldanella-sonneck.ch

80



Partner



Hotel Villa Silvana 1274m

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

28



Partner



Genzianella 1397m

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

31



Buchberghaus 707m

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

40



La Ginestra 951m

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

28



Fronalp 1389m

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

52



Partner



St. Anton 1040m

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

30



Tannhütte 1250m

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

30



Mettmenalp 1580m

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

45



Brambrüesch 1576m

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

42



Davos 1965m

+41 81 413 63 10
info@cristolais.ch
7272 Davos Clavadel
cristolais.ch

30



Jägeri 1250m

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

34



La Randulina 1236m

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

30



B&B Cad'Stampa 1462m

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

32



Partner



Hotel Ucliva 1090m

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

60



La Cascata 1033m

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

23



Partner

GROUPS.SWISS

Noch mehr Auswahl!

Tel. +41 (0)61 926 60 00

www.groups.swiss

DAS ZUHAUSE FÜR GRUPPEN



Foto: Boris Billaud

AM WEGRAND

Im Land der Bäume

In meinen Herbstferien war ich wieder einmal ein paar Tage im Kanton Jura. Es ist einer meiner Sehnsuchtsorte in der Schweiz, insbesondere die Freiberge finde ich zum Niederknien schön. Beim Wandern bin ich deshalb erneut kaum vorwärtsgekommen, weil ich dauernd anhalten und etwas bestaunen musste. Vor allem waren das die vielen, vielen alten, wunderschönen Bäume dieser Gegend, die in den Wäldern, Baumgruppen oder als Solitäre stehen. Die dominierende Landschaftsform in grossen Teilen des Jura sind die sogenannten Wytweiden. Das sind Weiden, die zugleich als Futterweiden und als Holzlieferanten dienen und gleichzeitig artenreiche Ökosysteme sind. Sie prägen die jurassische Kulturlandschaft (und auch diejenige anderer Gegenden) seit vielen Jahrhunderten. Gemäss einer Studie der ETH Lausanne wird die Futterproduktion auf Wytweiden unter den prognostizierten

Klimaveränderungen stabiler verlaufen als auf Weiden ohne Bäume. Das ist nun nicht besonders überraschend, zeigt aber, wie wichtig Bäume zukünftig auch in der Landwirtschaft sein werden. Es ist eine Co-Existenz, deren positive Effekte von der Permakultur, in Waldgärten und von der Agroforstwirtschaft schon lange genutzt werden. Aber dazu mehr im übernächsten Heft. Schön fand ich im Jura nun aber nicht nur die Bäume an sich, sondern auch die Sorgfalt, mit der sie gepflegt werden. Ein wunderbares Beispiel dafür sind die vielen Alleen, die die Landschaft ebenfalls sehr prägen. Im Bild die längste Mischbaumallee der Schweiz, die Allée de Joux mit 250 Bäumen und einer Länge von 2,5 Kilometern. Für ihren Erhalt wurde 2018 extra der Verein «Allée de Joux» gegründet, der zusammen mit dem Kanton alte oder beschädigte Bäume ersetzt.

Christine Schnapp



Von Konfirmanden gefundene Pilze werden Ueli dem Pilzexperten gezeigt.

UMWELT

Nachhaltigkeit lernen – und erfahren

Im Naturfreundehaus Grindelwald hat im Oktober ein Nachhaltigkeitslager für Konfirmandinnen und Konfirmanden stattgefunden. Es war ein erfolgreicher, zufriedenstellender Event für alle Beteiligten. Und: Nachahmen ist erwünscht!

Text: Christine Schnapp, Fotos: Giosch Netzer und Samuel Schindler

«Nachhaltigkeit hat viel mit Religion zu tun», findet Dominic Haerri. Deshalb ist es für den Gastgeber im Naturfreundehaus Grindelwald, der Nachhaltigkeit auch bei der Bewirtschaftung des Hauses gross schreibt, naheliegend, hier ein Nachhaltigkeitslager für Konfirmandinnen und Konfirmanden anzubieten. Dieses hat im vergangenen Oktober erfolgreich in Grindelwald stattgefunden. Seinen Anfang hat das Nachhaltigkeitslager aber schon viel früher genommen.

Zusammen mit seinem Freund Daniel Baumgartner, Pfarrer in Pratteln, hat Dominik Haerri 2020 das Pilotprojekt «Nachhaltigkeitslager für Konfirmandinnen und Konfirmanden» auf die Beine gestellt. Damals war Haerri noch als Koch dabei und froh darum, in pädagogischen Fragen Unterstützung

vom Fachmann zu haben. Weil das Lager für alle Beteiligten ein Erfolg war und die Jugendlichen sich für das Thema begeistern liessen, haben Dominic Haerri und Nina Liechti, Mitglied der Naturfreunde-

99 Die Woche war mega toll. Wir haben ganz viel über Nachhaltigkeit gelernt.

Konfirmandin

häuser AG und Fachfrau für Bildung und Nachhaltigkeit, anschliessend zusammen das Konzept Nachhaltigkeitslager verfeinert und erweitert, sodass es zukünftig Schulen, Pfarrgemeinden, Naturfreunde Sektionen und weiteren Interessierten als fixfertiges



Bäcker Christian zeigt einer Konfirmandin, wie man einen Käsekuchen macht.



Konfirmandinnen und Konfirmanden bestaunen die Gletscherschlucht in Grindelwald.

Päckli zur Verfügung gestellt und auch in anderen Naturfreundehäusern durchgeführt werden kann.

Die Welt mitgestalten

Und so kam nun das fixfertig ausgearbeitete Päckli «Nachhaltigkeitslager» diesen Oktober erstmals im Naturfreundehaus Grindelwald zur Anwendung. 20 Konfirmandinnen und Konfirmanden aus Pratteln – wieder unter der Leitung von Daniel Baumgartner – haben sich eine Woche lang mit dem Thema Nachhaltigkeit auseinandergesetzt. Auf dem Programm standen Wanderungen, theoretisches Wissen über Nachhaltigkeit, eine Führung mit einem Klimaforscher, Kochen mit lokalen Produkten, ein Besuch in der Molkerei sowie der Bäckerei des Ortes, eine Pilzwanderung – und selbstverständlich auch Spass und Freizeit. Und wie ist das Programm bei den Jugendlichen angekommen, Dominic Haerri? «Sie waren hellbegeistert. Es waren praktische, interaktive Erfahrungen, die die Jugendlichen hier machen konnten, nicht Unterricht mit Mahnfinger.» Wer sich konfirmieren lassen möchte, ist in der Regel um 15 Jahre alt. Ist das das richtige Alter, um sich mit Nachhaltigkeit auseinanderzusetzen? «Ja. Es ist das Alter, in dem man allmählich aus dem Elternhaus herauswächst, sich die Persönlichkeitsbildung verfestigt und die Jugendlichen erleben, dass sie ein Teil der Welt sind und diese auch mitgestalten können.

Im besten Fall gehen sie nach dem Lager heim und setzen um, was sie gelernt haben», so Haerri.

Für Dominic Haerri ist Nachhaltigkeit aber nicht nur ein Thema für Naturfreundehäuser und Jugendliche, sondern etwas Grundsätzliches: «Es geht dabei eigentlich um Respekt, darum, dass alles, was man tut,

» Nachhaltigkeit bedeutet für mich, dass man nur das von der Natur verwendet, was auch wieder natürlich hergestellt werden kann.

Konfirmand

Auswirkungen hat auf die Umwelt und andere Menschen.» Und so formuliert kann man der Nachhaltigkeit tatsächlich auch eine religiöse Komponente attestieren.

Wer interessiert ist, selbst ein Nachhaltigkeitslager durchzuführen, darf sich für Auskünfte sowie Tipps und Tricks gerne an Dominic Haerri wenden. Es sei im Übrigen auch eine gute Möglichkeit, ein Naturfreundehaus in der Zwischensaison zu beleben, so der Gastgeber des Naturfreundehauses Grindelwald. ✨

Mehr Fotos aus dem Lager und ein Video, in dem alle am Lager Beteiligten zu Wort kommen, finden sich unter

[@ naturfreunde.ch/naturfreund](https://naturfreunde.ch/naturfreund)

Naturfreunde unter Druck – Nationalsozialismus & Volkstourismus

Die 1930er-Jahre stellten die Naturfreunde vor eine besondere Herausforderung. Die Verbände in Deutschland und Österreich wurden von den Nationalsozialisten aufgelöst und der Hauptsitz in die Schweiz verlegt. Zugleich erlebte der Arbeitertourismus einen Aufschwung.

Text: Patricia Lehmann

Im Januar 1933 übernahm die NSDAP in Deutschland die Macht. Die sozialdemokratische und die kommunistische Partei sowie deren Organisationen wurden offiziell verboten. Die sozialdemokratisch orientierten Naturfreunde Deutschland versuchten diesem Schicksal zu entgehen, indem sie sich den Behörden anbiederten und den Austritt aus der Naturfreunde Internationale bekannt gaben. Sie betonten den Kampf gegen die «kommunistische Zersetzungstätigkeit» und versprachen, «das schaffende deutsche Volk durch das Wandern körperlich, geistig und sittlich zu fördern, Liebe zu Natur und Heimat, Volk und Vaterland zu erwecken und damit der deutschen Volksgemeinschaft zu dienen.» (Protokoll der RA-Sitzung vom 18. 3. 1933). Trotz dieser Zugeständnisse wurde der Verein behördlich aufgelöst und seine Häuser beschlagnahmt. Viele wurden dem Reichsjugendherbergswerk überschrieben oder anderen NS-Organisationen zugeteilt.

Die Österreichischen Naturfreunde befürchteten eine ähnliche Entwicklung und trafen entsprechend Vorkehrungen: In den neuen Pachtverträgen der Naturfreundehäuser wurde auf jeglichen Bezug zum Verein verzichtet und das Vermögen der Alpinistengilde wurde unter einem Decknamen gesichert. Im September 1933 verfügte der Zentralausschuss in Wien, dass das Verfügungsrecht über das Vereinsvermögen im Falle einer behördlichen

Auflösung der Naturfreunde dem Schweizer Landesobmann Walter Escher zufallen sollte.

Am 12. Februar 1934 kam es schliesslich zum bewaffneten Eklat zwischen den Schutzbundtruppen der SDAP und der Heimwehr, bzw. des Militärs. Viele der sogenannten Februarkämpfer wurden verhaftet oder getötet, darunter auch zahlreiche Naturfreunde. Die verbleibenden Naturfreunde versuchten zu retten, was zu retten war – Mitgliederbeiträge wurden zurückgegeben und teures Equipment



Walter Escher am Kongress in Innsbruck 1935.

Foto: Naturfreunde Internationale

unter den Mitgliedern verteilt, damit es nicht der Heimwehr in die Hände fiel. Nur zwei Tage später wurden die Naturfreunde in Österreich vom Dollfussregime verboten.

Walter Escher transferierte das Vereinsvermögen sofort in die Schweiz, woraufhin ein Haftbefehl gegen ihn erlassen wurde. Trotz aller Vorsichtsmassnahmen konnten die 101 Naturfreundehäuser in Österreich, und somit ein Grossteil des Vereinsvermögens, nicht gerettet werden.

Am 25. März wurde der Vereinssitz der Naturfreunde Internationale von Wien nach Zürich verlegt, wo er bis 1988 blieb. Obwohl die Schweizer Naturfreunde in die Bresche sprangen und den Internationalen Verein weiterhin aufrecht hielten, schrumpften die Mitgliederzahlen während des Zweiten Weltkriegs drastisch. Ohne die solidarischen Beiträge von Schweizer und Amerikanischen Ortsgruppen wäre der Internationale Verein liquidiert worden. Obwohl die Naturfreunde in Deutschland und Österreich offiziell aufgelöst wurden, hielten viele Mitglieder weiterhin Kontakt und liessen sich nicht unterkriegen. Einige von ihnen engagierten sich trotz der Gefahren aktiv im Widerstand gegen die Nationalsozialisten.

«Ferien für Alle»

Die Schweizer Naturfreunde waren zwar nicht so gefährdet wie ihre Nachbarn, dennoch mussten auch sie in der Krisenzeit neue Wege gehen und sich anpassen. Seit Beginn der 1930er war der Verband vor allem mit dem Ausbau des eigenen Häusernetzes sowie der Ausbildung von neuen Kursleiterinnen und -leitern im Ski- und Bergsport beschäftigt, was einen Grossteil der Vereinsgelder verschlang. Damit reagierte der Landesverband auf die veränderten Bedürfnisse seiner Mitglieder. Die vom Verein angebotenen Skilager erfreuten sich grosser Beliebtheit und zogen immer mehr Leute an.

Tatsächlich gewann das Konzept «Ferien für Alle» auch auf internationaler Ebene immer mehr Beachtung. Zum einen hatte die Arbeiterschaft nun weit mehr Freizeit als früher und wollte diese sinnvoll nutzen. Andererseits brachte die angespannte



1941 hielten über 400 Naturfreundinnen und Naturfreunde Einzug in Zermatt.

Foto: Naturfreunde Schweiz, H. Freytag

internationale Situation den Fremdenverkehr teilweise fast zum Erliegen, was dazu führte, dass viele einheimische Hotels und Herbergen leer standen. Man versuchte, den Tourismus anzukurbeln und neue Gäste zu gewinnen, indem man kostengünstige Reisepakete für Arbeiterinnen und Arbeiter anbot.

1935 gründete Migros-Patron Gottlieb Duttweiler das Reiseunternehmen Hotelplan als Gegenpol zu den totalitären Organisationen «Dopolavoro» (1925) und «Kraft durch Freude» (1933), welche er verabscheute. Dank der günstigen Pauschalreisen von Hotelplan konnten sich plötzlich viel mehr Leute Ferien im In- und Ausland leisten. Allerdings waren mit dieser Entwicklung längst nicht alle einverstanden. So fürchteten beispielsweise viele Hoteliers eine Abwertung des Tourismusplatzes Schweiz durch den billigen Massentourismus, während andere der Politisierung des Reiseverkehrs kritisch gegenüberstanden.

» Die grossen Lager wie in Zermatt waren für die Naturfreunde immer umstritten. Sie konnten nie ein Vorbild sein. Die kleine Gruppe war für die Naturfreunde-Ideologie viel wichtiger.

Kurt Mersiovsky, früherer Redaktor Naturfreund und Mitglied der NFS-Geschäftsleitung, 1991

Schliesslich wurde die Schweizerische Reisekasse (Reka) gegründet, getragen vom Schweizer Gewerkschaftsbund und vom Fremdenverkehrsverband, um den sozialen Tourismus kontrolliert zu fördern.

Die Naturfreunde wurden dazu nicht eingeladen, obwohl sie durchaus eine Pionierrolle in der Freizeitgestaltung der Arbeiterschaft einnahmen. Tatsächlich waren die Meinungen zum Massentourismus auch innerhalb des Vereins gespalten. Die Zürcher Ortsgruppe organisierte 1941 in Zermatt ein legendäres Skilager mit über 460 Teilnehmenden. Vom Erfolg beflügelt, forderten die Organisatoren Margadant und Pinkus die Schaffung eines Ressorts Volkstourismus im Landesverband, welches nicht nur weitere Lager organisieren, sondern die Ortsgruppen auch dabei unterstützen sollte, selbst zu Reiseorganisatoren zu werden. Die Opposition argumentierte, dass ein solcher Massentourismus gegen die ursprüngliche Naturfreunde-Idee verstosse.

1942 stimmte die Landesdelegiertenversammlung dem Antrag zu – allerdings wurde das Ressort erst 1943 eingesetzt. Damit war das Thema allerdings noch lange nicht erledigt. Die Debatte um die Rolle der Naturfreunde im aufblühenden Volkstourismus hatte damit erst begonnen. ★

99 Wir Naturfreunde lehnen den «Volkstourismus» gewisser neuer Gebilde auch inhaltlich ab: Das mit den vielen Möglichkeiten entstehende Hasten von einer Sensation in die andere – schnell mit der Bahn da hinauf, hinunter, dann anderswohin, kaum Zeit zum Essen! [...] Wir wollen Zeit finden für ein Blümelein, für ein Tierchen, einen Kristall, eine Felsformation.

Karl Polster, Berg frei, 1943

Quellen: Pils, Manfred: «Berg Frei» – 100 Jahre Naturfreunde (1994); Schumacher, Beatrice: 100 Jahre Naturfreunde Schweiz – engagiert unterwegs (2005)

Zehn Tage in Norwegen

Ich stelle mir mich selbst in den Ferien vor: Der Himmel ist grau, die Luft ist kalt, das Meer ist weit und ich bin allein. Trotz fortgeschrittener Uhrzeit ist in den ersten Stunden dieses Sonntags im April noch alles voller Leute. Ich schaue mich um und versuche, jemanden davon zu überzeugen, mich nach Hause zu bringen. Stunden später liege ich im Bett und beobachte die hellen Lichtstreifen an der Decke, die von draussen reinscheinen. Ich gehe alles noch einmal durch und zweifle, wie vor jeder Reise, an mir selbst und an meinem Vorhaben. «Zehn Tage allein in einem fremden Land, willst du wirklich tun?», sage ich in die Stille hinein. Keine zwei Stunden später stehe ich wieder auf und packe. Ist man so selten dort wie ich, kommen sie einem vor wie ein faszinierend organisiertes Ungeheuer. Flughäfen. Um meine letzten Unsicherheiten abzuschütteln, gehe ich so rasch wie möglich durch die Sicherheitskontrolle. Ich kann mir eine Flugreise nicht ohne Fensterplatz vorstellen. Ich will alles von oben sehen und träumen.

Ich trete aus dem Gebäude und blinzele, das ist also Norwegen. Bei jedem ersten Besuch in einem Land habe ich den Gedanken, dass die Orte vielleicht gar nicht existieren, bevor ich zum ersten Mal dort war. Ich komme in der Innenstadt von Bergen an und suche bei Starkregen mein Hotel. Ich ziehe trockene Kleidung an, lege mich auf das Bett und schlafe ein. Drei Tage später fahre ich mit dem Zug nach Oslo. Ich denke an den Hafen, die bunten Häuser, das gute Essen und den ... Fussball in Bergen zurück und sage mir, irgendwann komme ich wieder zurück. Ich stehe vor dem berühmten Rathaus der norwegischen Hauptstadt. Ich höre mir an, wie Kai-Uwe von Hassel vor über 50 Jahren die Diskussionen im Bundestag kurz unterbricht um mitzuteilen, dass Willy Brandt in eben jenem Rathaus den Friedensnobelpreis erhalten wird. Kurz vorher war ich vor dem Parlament, wo eine Demonstration gegen den Angriff auf die Ukraine stattfand. Auf persönliche Art spüre ich den Wind der Geschichte. Es ist Montagabend, morgen reise ich wieder zurück in die Schweiz. Ich stehe am Quai in Trondheim und schaue einfach nur. Der Himmel ist grau, die Luft ist kalt, das Meer ist weit und ich bin allein. Ich könnte gerade nicht glücklicher sein.

Roland Johner

Otto Windler – zur richtigen Zeit am richtigen Ort

Ein bisschen überrumpelt war Otto Windler im Ersten Moment schon, als der Vorstand der Naturfreunde Schaffhausen ihn 2003 fragte, ob er ihr Präsident werden wolle. War er doch bis dato nicht speziell aktiv gewesen im Verein. Und dass er dann auch noch von den Mitgliedern mit grosser Mehrheit gewählt wurde, war für ihn die nächste Überraschung. Doch nach diesen «Turbulenzen» kam zusammen, was zusammengehört, nämlich Otto Windler und die Naturfreunde. Mit dem Beginn seiner elfjährigen Präsidentschaft begann er sich intensiv mit der Geschichte der Naturfreunde auseinanderzusetzen. «Als Präsident musst du wissen, woher ein Verein kommt», ist Otto Windler überzeugt, und begeisterte sich zunehmend für das, was er da las. Vor allem die Geschichte des Buchberghauses der Naturfreunde Schaffhausen hat es ihm angetan. Tief ist er eingetaucht in die turbulente Entstehungsgeschichte des Hauses, seine lange humanitäre Tradition und die jüngsten Entwicklungen, die Otto Windler mit dem von ihm initiierten Waldlehrpfad massgeblich mitgeprägt hat. Die Buchberghaus-Geschichte begleitet Otto Windler bis heute. Unzählige Stunden hat er bereits im Stadtarchiv Schaffhausen verbracht und alles gelesen, was dort über das Haus vorhanden ist. Seine Recherchen fasst er in einer eigentlichen Chronik zusammen, die er gegenwärtig über das Buchberghaus schreibt.

Otto Windler ist den Posten des Sektionspräsidenten mit einem reichen Erfahrungsrucksack und – nicht unwesentlich – mit einem beträchtlichen Beziehungsnetz angetreten. Der gelernte Dreher hatte nach einigen Jahren im Beruf eine neue Herausforderung gesucht und die Ausbildung zum Polizisten absolviert. Viele Jahre hat er anschliessend

bei der Stadtpolizei Schaffhausen gearbeitet. Dort hatte er das Glück, dass man ihm bei seiner Tätigkeit viel Freiheit zugestanden hat. So hat Otto Windler in Eigenregie in Schaffhausen die erste Umweltschutz-Polizei aufgebaut, die Verstösse gegen Lärm-, Wasser- und Luftschutzverordnungen geahndet hat. Gleichzeitig hat er die Stadt in all ihren Facetten kennengelernt und unzählige Beziehungen geknüpft.

Über seine erfolgreiche Arbeit als Präsident der Naturfreunde Schaffhausen sagt Otto Windler, dass er zigmal für die Umsetzung bestimmte Vorhaben die richtigen Ansprechpartner fand: «Ich hatte nicht die Idee, ich habe die richtigen Leute angezogen, die die Idee hatten.»

Mit seinen guten Menschenkenntnissen, die er sich auch im Beruf als Polizist angeeignet hat, ist es Otto Windler zudem gelungen, die verschiedensten Menschen bei den Naturfreunden Schaffhausen einzubinden und für die Mitarbeit im Verein zu begeistern. Bis heute geniesst er überdies die regelmässigen Wanderungen mit den Naturfreunden. Speziell die Wanderferien sind ihm in allerbesten Erinnerung geblieben: «Das war die beste Zeit!» Aber auch die kürzeren Touren, auf die er heute noch mitgeht, sofern sein Gesundheitszustand es zulässt, sind für Otto Windler eine liebgewonnene Bereicherung des Alltags. *Christine Schnapp*



Otto Windler und am Horizont im Wald das Buchberghaus.
Foto: Christine Schnapp



UNSERE HÄUSER

Haus der Sonne

Sonne tanken auf dem Mont Soleil – das ist kein leerer Werbespruch, sondern Realität. Weil hier so oft die Sonne scheint, steht auf dem Berg eine grosse Solaranlage. Und ein perfekt platziertes Naturfreundehaus, das zum Sonne tanken einlädt.

Text: Christine Schnapp

Der Mont Soleil macht seinem Namen bei meinem Besuch des Chalets de Mont-Soleil alle Ehre und lässt sich zusammen mit dem Naturfreundehaus gemütlich von der strahlenden Sonne bescheinen. Gleichzeitig geht hier gerade auch ein recht zügiger Wind. Beides zusammen macht den Mont Soleil zu einem Energiezentrum der Schweiz. Hinter dem Chalet auf dem Jura-Höhenzug stehen eine grosse Photovoltaikanlage und die Windkraftanlagen des Windparks Mont Crosin. Trotzdem (die

Anlagen ziehen nicht wenige Gäste an) ist es hier schön ruhig und die Aussicht über das Vallon de St. Imier und auf den Chasseral ist auch dank des guten Wetters prächtig.

Hier scheint fast immer die Sonne, bestätigt mir später auch Josette Waeber, die Hausverantwortliche des Chalets de Mont-Soleil. Kein Wunder ist das Haus so beliebt. Schulen und andere Gruppen, Naturfreundinnen und Naturfreunde aus dem In- und Ausland sowie Wander- und Bikevögel geben sich hier die

Klinke in die Hand. Und zwar im Sommer wie im Winter, wenn der Mont Soleil mit Schneeschuhtouren und sogar einem Skilift lockt.

Auf den Berg und zum Naturfreundehaus gelangt man zu Fuss, mit dem Auto oder in wenigen Minuten mit der Standseilbahn ab St. Imier. In der Bergstation der «Funi» wird ausserdem der Hausschlüssel des Chalets aufbewahrt. Mieterinnen und Mieter erhalten ihn gegen Vorweisen des Mietvertrags und ein Depot von 20 Franken, berichtet Josette Waeber.

Alles an seinem Platz

Bei der Hausbesichtigung fallen mir die Ordnung und die gute Organisation im Inneren auf. Sämtliche Schubladen und Schranktüren sind beschriftet, damit die Gäste alles finden und auch wieder richtig versorgen und die Putzutensilien sind zweckmässig überall dort zu finden, wo sie gebraucht werden. Nur für die Gepäckstücke der Gäste, die gemäss Josette Waeber über die Jahre immer voluminöser geworden seien (also die Gepäckstücke, nicht die Gäste), findet sich in den Schlafräumen leider kein zweckmässiger Platz. Noch nicht, denn das ist eines der Innenausbauvorhaben, das weit oben steht auf der Wunschliste von Josette Waeber, die sich bereits seit 20 Jahren hingebungsvoll um das Chalet kümmert.

Um das Vorhaben umzusetzen, fehlen der Crew des Chalets de Mont-Soleil leider im Moment ein paar starke Arme. Josette Waeber, die sich bis auf die gelegentliche Hilfe einer Frau aus dem Ort mehrheitlich alleine um das Haus kümmert, erzählt, dass die Sektion früher regelmässig Arbeitstage durchgeführt hatte, an denen die dringenden Reparaturen vorgenommen worden sind, die man selbst erledigen kann.

So oder so macht das Naturfreundehaus einen sehr aufgeräumten und sauberen Eindruck und die gerade anwesende Gruppe fühlt sich sichtlich wohl. Gepflegt sind auch der Garten mit Kinderspielplatz, Bocciabahn und Grillplatz sowie der Schuppen für das Brennholz hinter dem Haus.



Fotos: Naturfreunde Schweiz

Der perfekte Platz für ein Haus

Geheizt wird das Chalet im Winter mit Öl. In der geräumigen Küche stehen den Selbstkochenden sowohl ein Elektro- als auch ein Holzherd zur Verfügung und es ist alles da, damit eine grosse oder mehrere kleine Gruppen gleichzeitig kochen und essen können. Dafür, dass man im Chalet de Mont-Soleil gut aneinander vorbeikommt, sorgen zudem ein grosser und ein kleiner Essraum, ein grosser Esstisch in der Küche, an dem auch gegessen werden kann, und mehrere grosse Tische auf der Terrasse, wo ebenfalls mehrere Gruppen Platz nehmen können. Gut verteilen kann man sich auch für die Nachtruhe. Im Chalet stehen auf zwei Etagen 38 Schlafplätze in 2er- bis 15er-Zimmern zur Verfügung.

Wo, wenn nicht auch hier, sollte ein Naturfreundehaus stehen, frage ich mich im Stillen rhetorisch beim gemütlichen Kaffeetrinken mit der überaus sympathischen Josette Waeber auf der sonnigen Terrasse des Chalets, und würde gerne noch viel länger hier in der Sonne sitzen und die Aussicht geniessen.★

Naturfreundehaus Chalet de Mont-Soleil

Das Chalet ist ganzjährig buchbar. Eine Übernachtung kostet für Erwachsene ab 14 und für Kinder ab 8 CHF. Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln erfolgt über St. Imier und die Standseilbahn St. Imier–Mont Soleil. Von der Bergstation sind es 10 Minuten Fussweg zum Chalet. Alle Informationen: mont-soleil.com

Endlich wieder Jahreskonferenz vor Ort!

Mitte Oktober 2022 trafen sich die nationalen Naturfreundeverbände erstmals seit Herbst 2019 wieder einmal vor Ort zur Jahreskonferenz der Naturfreunde Internationale NFI. Die Tagung fand auf Einladung der Naturfreunde Italien in Lozio, einer kleinen Berggemeinde in der Provinz Brescia, statt. Acht Naturfreundeverbände, nebst der Schweiz Österreich, Rumänien, Frankreich, Deutschland, Senegal, Belgien und Italien, waren an der Konferenz vertreten. Zudem nahmen Vertreterinnen und Vertreter der Geschäftsstelle und des Vorstands der internationalen Naturfreunde Dachorganisation, der internationalen Naturfreunde Jugend IYNF und des Netzwerks der Naturfreunde Afrika an der Konferenz teil. Nach der Vorstellung der Aktivitätsberichte der anwesenden Organisationen wurden die

Naturfreunde Slowakei neu in den Bund der der NFI angeschlossener Naturfreunde Organisationen aufgenommen. Somit zählt die Naturfreunde Internationale mittlerweile knapp vierzig Hauptmitglieder und Partnerorganisationen rund um den Globus. Daneben informierten die Arbeitsgruppen Nachhaltiger Tourismus, Klimagerechtigkeit und Politik über ihre Projekte. Zuletzt wurde die Resolution für die Energiewende und ein unabhängiges, ökologisches und soziales Europa verabschiedet, welche einen raschen und naturschutzkonformen Umstieg auf erneuerbare Energien und das Ende der Abhängigkeit von den Monopolanbietern fossiler Energieträger fordert. Der Resolutions-Text findet sich auf unserer Webseite naturfreunde.ch.

*Claudia Mazzocco,
Co-Geschäftsleiterin Naturfreunde Schweiz*

Inserate



TierWelt
DAS TIER- UND NATURMAGAZIN

TESTEN SIE
DIE NEUE TIERWELT

QR-CODE
SCANNEN UND
BESTELLEN

Drinnen lesen – Draussen erleben
Lesevergnügen für die ganze Familie

tierwelt.ch



Spenden Sie jetzt für wirksame Klimapolitik

www.glcr.ch/spenden

GLETSCHER-INITIATIVE

GLETSCHER-INITIATIVE

Nachhaltigkeit im Bergtourismus

Ein Ökolabel auf der Homepage, vergünstigte Anreise mit dem öffentlichen Verkehr, ein Baum pro getätigte Buchung – alles Indizien, die auf eine nachhaltig ausgerichtete Feriendestination hindeuten. Doch Nachhaltigkeit ist weit mehr als das.

Aus diesem Grund setzt sich die Schweizer Berghilfe stark mit diesem Thema auseinander. Die 1943 gegründete Stiftung hat zum Ziel, das Berggebiet als vielfältigen Lebens- und Wirtschaftsraum zu erhalten. Dies tut sie, indem sie privatwirtschaftliche Projekte im Berggebiet unterstützt, die Arbeitsplätze und Wertschöpfung schaffen, die regionale Ressourcen nutzen und gleichzeitig gut in die lokale Kultur eingebettet sind. Unter Berücksichtigung dieser Aspekte werden alle drei Dimensionen der Nachhaltigkeit – Wirtschaft, Gesellschaft und Umwelt – abgedeckt.

Der Tourismus ist in vielen Bergregionen ein zentraler Wirtschaftszweig. Deshalb ist die Berghilfe in dieser Branche aktiv und hilft beispielsweise bei der Sanierung von Hotels finanziell mit. Ein tolles Beispiel ist das Naturfreunde Partnerhaus Hotel Ucliva in Waltensburg, bei dem die Berghilfe den Ersatz der Heizung und die Renovation der Gästezimmer unterstützt hat. Das genossenschaftlich organisierte Hotel überzeugt nicht nur mit regionalen Lebensmitteln beim Frühstücksbuffet, sondern auch mit einer zeitgemässen Haustechnik. So wird das Warmwasser durch Sonnenkollektoren und Wärmerückgewinnung aufbereitet. Für angenehme Temperaturen im Winter sorgt eine Pelletheizung.

Die Nutzung von erneuerbaren und regionalen Energien und Ressourcen hat mehrere Vorteile: Die Betriebskosten können optimiert werden und die Lösungen sind deutlich umweltschonender als herkömmliche Alternativen. Deshalb werden

Margrith Bertini ist Projektleiterin Tourismus bei der Schweizer Berghilfe.

Foto: Isabel Plana



Investitionen in diesen Bereichen von der Berghilfe speziell gefördert.

Ein weiterer Fokus liegt auf der Stärkung der Sommer- und Zwischensaison in den Bergdestinationen. Viele Regionen sind noch immer vom alpinen Wintertourismus abhängig, obwohl die meisten von ihnen wegen vermehrtem Schneemangel nicht überleben werden. Damit Gäste trotzdem attraktive Angebote haben und die Arbeitsplätze in der Region langfristig erhalten bleiben, unterstützt die Berghilfe Projekte, die die Abhängigkeit vom alpinen Wintertourismus verringern.

Ein Beispiel ist in Sörenberg zu finden. Inmitten der UNESCO Biosphäre Entlebuch befindet sich eine der letzten intakten Moorlandschaften der Schweiz. Die Bergbahnen Sörenberg haben dort rund fünf Kilometer bereits vorhandene Wanderwege mit 17 Erlebnisstationen rund ums Thema «Moor» ergänzt. Für Familien ein spannender Ausflug in die Natur, für die Bahnen eine gute Möglichkeit, den Frühlings-, Sommer- und Herbsttourismus weiter zu stärken. Erfolgreich ein neues Naturangebot geschaffen haben auch die Region Neckertal mit dem Baumwipfelpfad oder die Inhaber der einzigartigen Asphaltminen im Val de Travers.

Es gibt viele Möglichkeiten, den Tourismus in den Bergen nachhaltig zu gestalten. Die Kunst ist es, sie zu erkennen und so zu nutzen, dass Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft im Einklang sind.

Margrith Bertini

Verschiedenes

Liebe zu Natur und Bergen – Liebe zu einander, das bewegt mich am meisten im Leben. Magst du **glückliche Momente** gemeinsam gestalten und teilen – mit mir, einer schlanken und kräftigen, fantasievollen und lebenslustigen **71-jährigen Eva**?

Wer mit Eva Kontakt aufnehmen möchte, schickt einen Brief in einem verschlossenen Couvert mit dem Vermerk «Liebe zu Natur und Bergen» an: Redaktion Naturfreund, Pavillonweg 3, 3012 Bern

Ferien und Reisen

Natur, Wandern, Kultur:
huggerwald294.ch

Zu Vermieten

Ferien im Rustico im Bleniotal. Schönes, in der Natur auf 700 m gelegenes, komfortables Rustico (Alleinlage) für 2–4 Personen zu vermieten.

Ferien in der Leventina. 4-Zimmer Hausteil in schönem, ruhigem Dorf auf der Sonnenseite auf 950 m gelegen für 2–6 Personen zu vermieten. Grosse Küche, gemütliche Stube und 3 einfache Zimmer und kleines Bad. Preis: Je 700 CHF/Wo. Beide mit ÖV erreichbar. **Schöne Wandergebiete! Gute Winter-sportmöglichkeiten!** Weitere Infos: Tel. 078 676 10 00.

Mietmietende gesucht: **Charmantes Bündner Bauernhaus**, vier Zimmer zum Aufteilen, plus Küche und Bad/WC gemeinsam. Vrin, Val Lumnezia (GR), Mitmietende/Mt CHF 670, reto.soler@solerworks.ch

Zu Vermieten

Zu vermieten **altes, einfaches Bauernhaus** in den Vogesen. Wir suchen einen Langzeitmieter, der dem Haus wieder etwas **Leben einhaucht**, es leicht renoviert und unterhält. Miete 280 Euro/Monat, 079 763 26 09

Zu vermieten **gediegene 2 1/2 Z. FeWo** im Dachgeschoss, neu renoviert, Obergoms, Ritzingen, für Wandern/Biken/Langlauf. Schul-Sommer-/Herbstferien noch frei. **Hunde erlaubt.** 079 173 08 81, haechler@gmx.net.

Orselina ob Locarno zu vermieten **2-Zi-Ferienwohnung**, separate Wohnküche, **ruhig**, grosse Terrasse und Balkon, **Panoramansicht**, 68 CHF/Tag, bis 4 Personen. Tel. 079 778 44 33 oder giovis@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 eingereicherter Sprache. Inserateschluss: 1/2023: 12. 2. 2023
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

99 Geschätzte Christine Schnapp

Erneut ein Heft (3/22) mit mannigfaltig beachtlichen Beiträgen: Umsichtige Ranger, schonende Waldnutzung, tragfähiges Krisenkonzept, kreative Hütten-Wartung u. a. m. Bedenklich Ihr Widerfahrnis mit einem Biker; in Rätien indes keine Seltenheit (da obrigkeitlich abgesegnet). Zum Glück überwiegen die Berichte von zukunfts-tauglichen Entwicklungen!

Anerkennender Gruss
Hans Grämiger, Chur

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.

Sebastian Jaquiéry – ein Präsident mit vielen Ideen

Aus der Sicht von Sebastian Jaquiéry, dem neuen Präsidenten der Naturfreunde Schweiz, weisen die Naturfreunde und die Pfadibewegung im Kern einige Berührungspunkte auf. Beide pflegen Gemeinschaftserlebnisse in der Natur und stehen allen Menschen offen, denen die Freundschaft untereinander und mit der Natur wichtig sind. Diese Gemeinsamkeiten haben den ehemaligen Pfader vor sechs Jahren dazu motiviert, sich im Vorstand der Naturfreunde Schweiz zu engagieren. Sebastian Jaquiéry, der sich selbst auch schon als zuverlässigen Ideenlieferanten bezeichnet hat, mochte an der Vorstandsarbeit, dass er viele Ideen in dieses Gremium hineingeben konnte, von denen einige weiterverfolgt und – etwa die Insektenpetition – auch zum Fliegen gebracht wurden.

Nun hat er im Vorstand eine neue Rolle eingenommen. Nach dem unerwarteten Tod von Urs Wüthrich-Pelloli haben die Vorstandsmitglieder den vormaligen Vizepräsidenten Sebastian Jaquiéry als Präsidenten gewählt. Vorerst übt er diese Rolle bis zur Delegiertenversammlung im Juni 2023 aus, wo er sich gut vorstellen kann, sich für eine volle Amtszeit zur Verfügung zu stellen.

«Es ist anspruchsvoll, so plötzlich in der Rolle des Präsidenten zu sein und die Verantwortung, die dieses Amt mit sich bringt, ganz zu tragen. An der Arbeit von Urs hat mich beeindruckt, wie er gleichzeitig vielen verschiedenen Ideen und Ansichten Raum gegeben und trotzdem dem Verband eine klare Richtung vorgeben hat. Das muss ich jetzt lernen», antwortet Sebastian Jaquiéry auf die Frage, wie er damit umgeht, so unverhofft zu diesem Amt gekommen zu sein. Er erwähnt ausserdem, dass er



Sebastian Jaquiéry.
Foto: André Lergier

ohne die grosse Unterstützung durch den Vorstand und die Geschäftsstelle nicht in der Lage wäre, das Amt neben Familie und Beruf auszuführen.

Jaquiéry, der im Bundesamt für Statistik (BFS) ein Team führt, das Strategie und politische Geschäfte heisst und für die strategische Planung des BFS verantwortlich ist, sieht sich selbst nicht nur als Ideenlieferanten, sondern als auch Gestalter, der gerne mit Gleichgesinnten zusammen etwas aufbaut. Fähigkeiten und ein innerer Antrieb, die für die Ausübung des Präsidentenamts sicher hilfreich sind.

Und was sind Ideen, die er als Präsident der Naturfreunde verfolgen will? «Mir schwebt eine Bewegung vor, die wieder zu dem wird, was sie mal war, nämlich eine soziale Gemeinschaft von Menschen, die auch mit wenig auskommen, sich an der Natur erfreuen und sie erhalten möchten, die sich gegenseitig unterstützen, sich weiterbilden und entfalten wollen. Dieses Potenzial möchte ich im Austausch mit dem Vorstand und den Sektionen weiter schärfen und nach aussen sichtbar machen.» *Christine Schnapp*

Sie haben gewonnen!

Im Naturfreund 1/2022 haben wir dazu aufgerufen, als Teil des Naturfreunde Klimaschutz-Teams mit der App ClimateActions möglichst viele Klimaschutz-Punkte zu sammeln und dafür möglicherweise einen Einkaufsgutschein von Crowd Container zu gewinnen. Vier Frauen sind dabei deutlich obenaus geschwungen. Wir freuen uns sehr, **Luzia Denfeld-Crotta**

und **Corina Cabalzar**, beide aus Chur, je einen Gutschein von Crowd Container über 100 CHF sowie **Edith Bollhalder**, Luzern, und **Margret Schmid**, Zürich, je einen Gutschein über 50 CHF von Crowd Container zukommen lassen zu können und gratulieren den Preisträgerinnen herzlich zu ihrem tollen Einsatz für den Klimaschutz!

Crowd Container

Der Zwischenhandel ist für viele Landwirtschaftsbetriebe ein Problem. Absatzgarantien sind Tempipassati, zu klein geratenes Gemüse kann von den Grossverteilern zurückgewiesen werden und die Margen von Coop und Migros sind – insbesondere bei Bioprodukten – nicht zu knapp. Deshalb setzen immer mehr Bäuerinnen und Bauern auf Direktverkauf – mit Hofläden, Wochenmärkten oder Initiativen wie Crowd Container. 2016 gegründet arbeitet Crowd Container mit landwirtschaftlichen Kooperativen und Bauernhöfen in der Schweiz, Sizilien, Andalusien, Peru und Kerala zusammen, die sich einer sozialen und nachhaltigen Landwirtschaft verpflichtet haben. Der Name Crowd Container ist dabei Programm: Die Bestellungen

werden gesammelt und erfolgen containerweise frisch ab Ernte. Die Produzentinnen und Produzenten erhalten für ihre Waren einen fairen Preis. Wie sich dieser zusammensetzt, wer hinter den Produkten steckt und warum die jeweilige Anbaumethode ökologisch ist, erfahren Konsumentinnen und Konsumenten auf der Webseite von Crowd Container. Dort findet sich auch der Shop, in dem bestellt werden kann, was gerade Saison hat, aber auch verarbeitete Produkte wie etwa Wein, Eingemachtes, Kaffee, Schokolade, Geschenkartikel und vieles mehr. Mit einer Bestellung bei Crowd Container unterstützt man eine nachhaltige, faire Landwirtschaft und ist Teil einer Community, die sich für einen Konsum in Einklang mit dem Planeten engagiert.

Christine Schnapp



Lust auf nachhaltige Lebensmittel, die direkt nach Hause geliefert werden? Mit dem Promocode **Naturfreund-20** erhalten unsere Leserinnen und Leser einen einmaligen Rabatt von 20 Prozent auf ihre Bestellung bei Crowd Container: @ crowdcontainer.ch

Bashir (l.) und Pietro ernten alte, regionale Tomatensorten in West-Sizilien. Diese wachsen unter freiem Himmel und ohne Bewässerung: das hilft den Früchten, ein intensives Aroma zu entwickeln und schont gleichzeitig die Ressourcen massiv. Für diesen sorgfältigen Anbau bezahlt ihnen Crowd Container rund das 6 bis 7-fache des normalen Tomatenpreises in Süditalien

Foto: © by Crowd Container

Liebe Naturfreundin, lieber Naturfreund



Foto: André Leijer

Allein im letzten Monat wurden Dutzende Artikel und Bücher mit der Floskel «Krise als Chance» im Titel publiziert, sagt mir die Internet-Suchmaschine.

Da geht es einem ja gleich wieder besser! Covid-Krise, Klima-Krise, Energie-Krise, Demokratie-Krise, Ukraine-Krise, Wirtschaftskrise ... alles nicht so schlimm, das sind ja alles Chancen! Doch im Ernst: Ist dieser Optimismus wirklich gerechtfertigt?

Als Krise bezeichnet man eine schwierige Lage oder eine kritische Situation, eine Zeit der Gefährdung, oft auch ein Wendepunkt in einer negativen Entwicklung. In Krisensituationen funktionieren bisherige Verhaltensweisen nicht mehr, weil sich die äusseren Umstände meist radikal ändern. Eine Krise ist also vor allem dann eine Chance, wenn man beweglich auf Veränderungen reagieren kann und erkennt (oder richtig errät), wie sich die Dinge entwickeln werden. Doch haben wir als Gesellschaft wirklich noch die Fähigkeit, Krisen zu erkennen und darauf zu reagieren?

Manchmal erkennt ein grosser Teil der Gesellschaft die Ursache einer Krise und ist sich im Prinzip auch einig über die Lösungen. Die Gesellschaft als Ganzes erweist sich dann aber als höchst unbeweglich, um richtig darauf zu reagieren. Offensichtliches Beispiel ist die Klimakrise, wo wir zwar wüssten, was zu tun ist, uns aber bislang nicht aus dem Hamsterrad der Gewohnheiten und kurzfristigen Glücksgefühle befreien konnten.

Manchmal erkennen wir Krisen und ihre Ursachen aber auch gar nicht oder wir sind uns uneins, wie man diesen begegnen soll. Beispiel Demokratie: zwar wurden in den letzten Jahren vielerorts zutiefst demokratiefeindliche Personen an die Spitze eines Landes gewählt. Aber ist das nun wirklich schon eine Krise, auf die man reagieren muss? Und wenn ja, kann man das überhaupt? Und wie? Über Problembefund und Lösungsansätze besteht kaum Einigkeit, wirklich ändern tut sich nichts. Die Autokraten dieser Welt lehnen sich entspannt zurück.

Doch dann gibt es auch wieder Situationen, in der man etwas optimistisch werden darf, wie beispielsweise bei der aktuellen Energiekrise: In einer ausserordentlich kurzen Zeit haben die Energieministerin und das Schweizer Parlament einen Kompromiss gezimmert, der es der Schweiz hoffentlich ermöglichen wird, nicht nur den Winter ohne Frostbeulen zu überstehen, sondern auch gleich einen Schritt in Richtung Klimaschutz zu machen. Endlich wird der Weg frei gemacht für mehr Solar-, Wasser- und wo möglich auch noch Windkraft. Die Gasturbinen bleiben hoffentlich möglichst lange abgeschaltet. Und auch der und die Hinterletzte hat nun damit begonnen, die sinnlose Verschwendung von Strom und Wärme zu reduzieren. Womit, wenn der Plan aufgeht, diese Krise dann tatsächlich erfolgreich als Chance genutzt worden wäre.

Zwar macht eine Schwalbe noch keinen Sommer, aber immerhin: ein bisschen Optimismus darf man sich erhalten ob all der Krisen – oder eben: Chancen.

Sebastian Jaquiéry
Präsident der Naturfreunde Schweiz

Naturfreunde 
Schweiz

Naturkurse

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



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 das Immunsystem stärken.

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

Kosten: 40 CHF,
für Nichtmitglieder 80 CHF

Anmeldeschluss: 7. 1. 2023



22. 4. 2023

Essbare Wildpflanzen

Erkennen, sammeln, kochen

Viele Wildpflanzen sind sehr gesund und versorgen uns mit wichtigen Nährstoffen. Und man kann mit ihnen feine Gerichte zubereiten. Wir gehen auf die Suche nach essbaren Wildpflanzen, lernen ihre Erkennungsmerkmale und Eigenschaften kennen und wie man sie in der Küche verwenden kann. Die Teilnehmenden erhalten Rezepte, wie sie die Wildpflanzen zu Gerichten verarbeiten können.

Wo/Wann: Bahnhof Uitikon/Waldegg
ZH, von 9.30 bis 11.45 Uhr

Kosten: 40 CHF,
für Nichtmitglieder 80 CHF

Anmeldeschluss: 16. 4. 2023



17. 6. 2023

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 talauswärts und damit meist sanft abwärts unterwegs sind.

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

Kosten: 40 CHF,
für Nichtmitglieder 80 CHF

Anmeldeschluss: 14. 6. 2023



1. 7. 2023

Wald-Exkursion

Ökosystem Wald verstehen

Ökosysteme sind Lebensgemeinschaften von Pflanzen, Tieren, Pilzen, Flechten und Mikroorganismen, die untereinander und mit ihrem Lebensraum in Abhängigkeit und Wechselwirkung stehen. Wir tauchen in eines der spannendsten und prägendsten Ökosysteme der Erde ein, das rund ein Drittel der Schweiz und ein Drittel der Erde bedeckt, und lernen dessen ökologische Grundlagen kennen.

Wo/Wann: Üetliberg ZH,
von 9.20 bis 11.45 Uhr

Kosten: 40 CHF,
für Nichtmitglieder 80 CHF

Anmeldeschluss: 25. 6. 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.



21. 1. 2023

Fortbildungskurs, esa **Schneeschuhtouren mit Familien**

Unterwegs mit Familien und Kindern auf Schneeschuhtouren – welche wichtigen Grundlagen müssen auf solchen Touren beachtet werden, damit eine Familien- und Kinder-Schneeschuhtour mit der Sektion für alle Beteiligten ein Erfolg wird?

Wo: Naturpark Diemtigtal BE
Anforderungen: esa-Leiter
Kurs-Nr.: nfs esa 3123
Kosten: 90 CHF,
für Nichtmitglieder 140 CHF
Anmeldeschluss: 21. 12. 2022



30. 1.-4. 2. 2023

Leiterkurs, esa **Skitouren leiten lernen**

In diesem Skitouren-Leiterkurs lernst du alles, was du zum Leiten von Skitouren für die Sektion brauchst. Tourenplanung, Lawinkunde, Spurenanlage, Wetter und Orientierung sind unter anderen wichtige Faktoren in diesem Kurs. Wir geben dir Tipps punkto Sicherheit und Naturverträglichkeit.

Wo: Naturfreundehaus Grindelwald BE
Anforderungen: esa-Leiter
Kurs-Nr.: nfs esa 4723
Kosten: 900 CHF,
für Nichtmitglieder 1300 CHF
Anmeldeschluss: 30. 12. 2022



24.-26. 2. 2023

Leiterkurs, esa **Zusatzmodul Schneeschuhtouren**

Du hast bereits eine Schneeschuhtouren-Leiteranerkennung und möchtest diese nun auf Touren des nächsten Schwierigkeitsgrades erweitern. In diesem Kurs eignest du dir alle Fertigkeiten an, die es dafür braucht.

Wo: Gotthard UR
Anforderungen: esa-Leiter
Kurs-Nr.: nfs esa 3323
Kosten: 450 CHF,
für Nichtmitglieder 650 CHF
Anmeldeschluss: 24. 1. 2023



25.-26. 3. 2023

Fortbildungskurs, esa **Weiterbildung Skihochtouren**

Du bist Skitourenleiter und möchtest dich im Bereich Skihochtouren weiterbilden? Wir werden uns mit den Themen: Spaltenrettung – fahren mit Seil – gehen mit Steigeisen – Skitragearten – Tourenplanung auf Hochtouren, Spurenanlage und vielem mehr befassen.

Wo: Saas Fee VS
Anforderungen: esa-Leiter
Kurs-Nr.: nfs esa 3423
Kosten: 250 CHF,
für Nichtmitglieder 350 CHF
Anmeldeschluss: 25. 2. 2023

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



Wir spenden für jede
Bestellung einen Obstbaum

Weihnachtsgeschenke

*Mit einem Weihnachtsgeschenk der Naturfreunde Schweiz
kannst du zweimal Freude schenken!*

Für jedes dieser verschenkten Produkte wird durch den Naturfreunde Klimafonds in Senegal oder Gambia **ein Obstbaum im Wert von 5 CHF angepflanzt, wofür du auch ein Zertifikat erhältst**. Somit bereiten unsere Geschenke nicht nur bei deinen Liebsten grosse Freude, sondern gehen auch in Senegal und Gambia mit vielen **positiven ökologischen, sozialen und wirtschaftlichen Aspekten**

einher. Insbesondere die Frauen, welche in den Anbauregionen traditionell für die Gartenarbeit zuständig sind, profitieren von der Pflanzung dieser Obstbäume. Durch ihre Verantwortung und den Aufbau neuer Kompetenzen in den Bereichen Baumpflege, Ernährung sowie Verarbeitung und Vermarktung von Obst werden ihre Rollen in ihren Familien und in den lokalen Gemeinschaften gestärkt.



Naturfreund-Abo

4 Ausgaben pro Jahr,
1 oder 2 Jahre Laufzeit, auf
Deutsch oder Französisch
ab 30 CHF inkl. Versand



Sackmesser

von Victorinox in der Schweiz
gefertigt, 12 Funktionen, mit
Naturfreunde-Logo
25 CHF inkl. Versand



Wildbienen-Nisthilfe

gefertigt in der Werkstätte Bern
in Zusammenarbeit mit Bioterra
und wildbee.ch

45 CHF



Trinkflasche «Traveller»

von SIGG in der Schweiz gefertigt,
1l Fassungsvermögen, Food Safe,
kohlendicht und federleicht

25 CHF

Damit die Geschenke rechtzeitig
vor dem Fest bei dir ankommen,
müssen Weihnachtsbestellungen bis
spätestens am 20. 12. 2022 bei uns
eintreffen!

Bestelle deine Weihnachtsgeschenke
jetzt bequem über unseren Webshop
naturfreunde.ch/shop, per Mail an
info@naturfreunde.ch oder per
Telefon **+41 31 306 67 67**.

Mehr zum Projekt,
welches du mit dein-
em Kauf unterstützt:



TATEN STATT WORTE NR. 137

TATENDRANG

MACHT KEINE KRUMMEN GESCHÄFTE.

KW 50/22



Bereits 1992 haben wir begonnen, mit Fairtrade Max Havelaar das grösste Fairtrade-Angebot der Schweiz aufzubauen. Dadurch profitieren Arbeiterinnen und Arbeiter im Süden von besseren Lebens- und Arbeitsbedingungen.

TATEN-STATT-WORTE.CH



Für mich und dich.

AUS DER SICHT EINES FRÜHEREN PRÄSIDENTEN

Naturfreunde sind wichtiger denn je!

Urs Wüthrich-Pelloli ist der zweite NFS-Präsident, der mitten aus seiner aktiven Tätigkeit heraus im Amt verstorben ist. Vor einigen Jahren schon raffte der Tod meinen Aargauer Kollegen Jürg Zbinden dahin. Und nun musste ich anstelle des obligaten Präsidentenbriefs den einfühlsamen Nachruf unseres NFS-Co-Geschäftsleiters Ramon Casanovas für den engagierten Naturfreunde-Schweiz-Präsidenten Urs Wüthrich-Pelloli vernehmen. Kurz nach seiner Wahl bat mich Urs, den ich aus unserer Regierungsratszeit kannte, um ein Gespräch über den Verband. Wir trafen uns im stimmigen Aarauer Naturfreundehaus Schafmatt im Aargauer Kettenjura. Dank weiterer Treffen spürte und erfuhr ich das grosse und breite Engagement von Urs, der wie keiner von uns früheren Präsidenten auch auf Ebene der Naturfreunde Internationale tätig war. Sein Tod berührt uns alle.

Als ehemaliger Chefredaktor einer Tageszeitung lese ich den Naturfreund besonders kritisch. Schon Vorgänger Herbert Gruber wusste eine

interessante, auch stark umweltorientierte Verbandszeitschrift zu gestalten. Heute gratuliere ich der neuen Redaktorin Christine Schnapp zu ihren etwas geänderten, aber ausgezeichneten Themenschwerpunkten: So in der letzten Nummer mit dem Thema Wald, wo zunehmend eine übertriebene Technisierung Raum greift. Dem gilt es auf breiter Front entgegenzuwirken. Denn der Wald ist ein grandioses Ökosystem. Dann die Zielkonflikte im Spannungsfeld Mensch und Natur, wo die Naturfreunde schon immer dafür eintraten, mit Sorgfalt unserer Umwelt, der Landschaft, unseren Seen und Wäldern zu begegnen. Auch das für uns wichtige Häuserwesen wird in einer Rubrik separat abgehandelt. Christine stellt die Paradehütte im Berner Oberland, die Gornerenhütte, auf originelle Art vor und animierte auch mich, einen erneuten Besuch zu planen. Wichtig scheint mir, dass wir uns an unseren Standorten auf die Voralpen und den Jura, allenfalls einzelne Orte mit sanftem Tourismus, konzentrieren, während der SAC die Alpenregionen erschliesst. Aber auch hier gilt: Nicht jeder Hügel, jeder Berg muss mit einer Seilbahn erschlossen werden!

Nach meinem Rücktritt als Präsident stellte ich mich noch meiner Sektion im Vorstand zur Verfügung und sah, wie bei guter Organisation ein NF-Haus unsere Naturfreundebewegung stärken kann. Der Hüttendienst festigt die kollegiale Zusammenarbeit und gibt der Sektion viel Kraft und Freude, wenn am Wochenende Wanderer aus allen Schichten der Bevölkerung bei uns Rast machen – denn weit und breit gäbe es keine andere Unterkunft. Sowohl was den Schutz der Natur, das Engagement im Klimaschutz und das Mitmachen bei gesundem Wandern und verlockendem Bergsteigen angeht, gilt: Es braucht uns, und die Naturfreunde sind wichtiger denn je!

Silvio Bircher, ehemaliger NFS-Präsident, Aarau



Silvio Bircher und seine Frau Beatrice nach einer anstrengenden Tour um den Göschenalpsee vor dem stark dezimierten Chelengletscher.

Foto: zVg

Darüber lesen Sie in Ausgabe 1/23

Landschaft und Gesundheit

Ob wilde Wälder oder intensive Landwirtschaft – jede Landschaft wirkt anders, aber alle haben einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit.

Alles fährt Ski

Zu Besuch in der Ski- und Snowboardschule Zürich Oberland der Naturfreunde Sektion Pfäffikon im Skigebiet Ghöch.

Der Klang der Natur

Die Pflanzen- und Tierwelt sind voller Hörenswürdigkeiten. Ihnen zuzuhören lohnt sich, denn so können ökologische Schäden früh erkannt werden.



Fotos: Unsplash, Wilfried Wende; Naturfreunde Pfäffikon; Unsplash, Ali Kurmasha

Der Naturfreund 1/2023 erscheint am 21. März 2023.

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 1/2023
12. 2. 2023

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

© Naturfreunde Schweiz, 103. Jahrgang

Der Naturfreund online?

Die neueste Ausgabe zum Lesen unter:

@ naturfreunde.ch/naturfreund



gedruckt in der
schweiz



Ihre Spende für die Naturfreunde Schweiz

Dank Ihrer Spende für unsere **umweltpolitische Arbeit** können wir einen Beitrag leisten für den Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen in der Schweiz und auf der ganzen Welt. Wir setzen uns ein für den **Schutz der Natur**, den **Erhalt der Biodiversität**, den **Kampf gegen den Klimawandel** und für die **Energiewende**.

Sie können Ihre Spende direkt an folgende IBAN überweisen:

CH96 0900 0000 3056 0070 1

zugunsten der

Naturfreunde Schweiz, Pavillonweg 3, 3012 Bern

oder Sie spenden auf unserer Webseite unter

naturfreunde.ch/spenden

**Danke, dass Sie uns mit einer
Spende berücksichtigen!**

