

# NATURZYT

Das Magazin für naturbewusstes und nachhaltiges Leben in der Schweiz.



Naturpark Thal  
**Stille Natur,  
lebendiges Thal**



Biosphäre Entlebuch  
**Trockene Karst- und  
blumige Moorlandschaften**



Wie Blinde die Natur erleben

## Es ist Frühling und ich bin blind

Energie  
**Sonnenenergie  
macht Schule**

Der Biber  
**Der neue Schweizer  
Burgherr**

Biodiversität  
**Biodiversität im  
Siedlungsraum**



01

## ZYT für dich

### Liebe Leserin, lieber Leser

Frühling, die Natur erwacht ... so hätte das Editorial der Redaktion begonnen. Dann erreichte uns der Leserbrief von Martina Schiffer und alles wurde anders.

### NATURZYT inspiriert

Der Titel dieses Magazins ist für mich inspirierend: NATURZYT, da frage ich mich, wie viel Zeit nimmt sich ein Mensch für sich.

In der heutigen leistungsgetriebenen Gesellschaft kommt die Zeit für sich selber wohl eher zu kurz. Schon unsere Kinder haben ein volles Programm, für mich unverständlich, lebte ich doch als Kind vollkommen im Jetzt, liess mich nach der Schule vom Jetzt inspirieren. Je nach Jahreszeit wurden die Spiele, die ich spielte, angepasst. Wir bauten Hütten im Wald, streiften durch die Maisfelder ... man kann wohl sagen, wir Kinder von damals hatten noch Zeit für uns.

### Der Leistungsdruck unserer Gesellschaft

Jetzt wird man, wo man hinschaut, gefördert, eine wohl gut gemeinte Sache, die Frühförderung, doch ein Ende nimmt sie nicht, überall wird man gefördert, man hat kaum mehr Zeit für sich selbst. Der Leistungsdruck unserer Gesellschaft wächst in die Höhe. Wer dem Druck nicht mehr standhält, fällt und fällt und fällt. Das einzige Positive ist dann: Wenn der von Burn-out geplagte Mensch sich wieder Zeit für sich nehmen muss.

Doch sind wir mal ehrlich: Muss es so weit kommen? Aus diesem Grund finde ich den Namen NATURZYT passend; der Leser wird angeregt, sich Zeit für die Natur zu nehmen; nimmt man sich Zeit für die Natur, ist man gleich selbst mit eingebunden.

Ruht man auf einer Bank im Wald und hört den Vögeln zu, sieht wie sich die Baumwipfel im Wind bewegen, ist man sich selbst plötzlich so nah wie nie zuvor. Die Zeit scheint stehen zu bleiben. In diesem Moment der inneren Stille und des inneren Friedens kann sich unser Körpersystem regenerieren und auftanken. Es ist egal, wie lange man auf dieser Bank sitzt und sich Zeit für sich nimmt, auch wenn es nur fünf Minuten sind, fünf Minuten, in denen man nichts tut, keine Hektik an den Tag legt, nicht von Leistung getrieben ist, einfach nur bei sich selbst ist. Die Zeit bleibt stehen, sie wird von einem selbst

angehalten; an diesem Punkt angekommen, ist man im Einklang mit der Natur, man kann den Klang des Waldes spüren, die Verbundenheit mit den Tieren und den Pflanzen, man ist angebonden an den Organismus der Erde, ist ein Teil davon, man fühlt sich plötzlich zu Hause. Vielleicht hast du genau diesen Moment auch schon gespürt. Hast dir dann vieles vorgenommen, dir mehr Zeit für solche Momente der inneren Einkehr zu nehmen, dir Zeit für dich und deine Mitmenschen zu gönnen etc. Wieder im Alltagsgeschehen angekommen, verblasst dieser Moment, man ist wieder getrieben vom Leistungstrieb, der natürlich fast ein Muss ist, schliesslich muss man ja auf diesem Planeten überleben. Man funktioniert für sich und das System, welches wir uns selbst aufgebaut haben. Das System für sich ist nicht unbedingt schlecht, und es liegt mir fern, darüber zu urteilen, bewege ich mich doch selbst darin. Das System sollte aber nicht die Macht über einen haben, sondern wir die Macht über das System. Das heisst: sich selbst zu entscheiden, was man tut und wie man es tut. So ist es möglich, sich jederzeit aus diesem System auszuklinken, sei es auch nur für fünf Minuten. Sich Zeit in der Natur zu gönnen, sich Zeit zu nehmen und die Vielfältigkeit, die uns die Erde schenkt, zu sehen und zu spüren.

### Im Einklang mit der Natur leben

Viele von uns haben vergessen, wie man sich in der Natur bewegt, was die Natur uns jeden Tag Neues schenkt. Wir haben vergessen, im Einklang mit der Natur zu leben, im Gegensatz zu den indigenen Völkern, die noch immer angebonden sind an den grossen Organismus der Erde. Einige von den indigenen Völkern sind auch eingebunden in unser System und trotzdem haben sie sich nicht vom Organismus der Erde getrennt. Natürlich gibt es bei uns in der Schweiz auch noch urige Menschen, sie leben in dieser natürlichen Verbindung zur Natur, pflegen alte Bräuche und alte Rituale. Aber im Grossen und Ganzen ist vieles verloren gegangen. So ist es an der Zeit, sich zurückzubedenken, alte natürliche Bräuche hervorzukramen, sich wieder anzubinden an den grossen Organismus der Erde. Sich Zeit zu nehmen für sich, hinzuhorchen, was man auf der Bank im Wald hören kann.

Dafür sollten wir, liebe Leserin, lieber Leser uns ZYT nehmen und nachdenken.

Ihr Michael Knaus



## 12 Stille Natur, lebendiges Thal



## 18 Der neue Schweizer Burgherr



## 36 Sonnenenergie macht Schule



## 43 Es ist Frühling und ich bin blind

### Inhalt

- 3 Editorial**
- 4 Inhaltsverzeichnis**
- 6 Leserbrief**
- 8 NATURZYT Quiz**  
Gewinnen Sie eine Solaranlage für den Balkon
- 9 Wissenswertes**  
Warum kommt der Regenwurm bei Regen aus dem Boden?
- 10 Entdeckt & Fair**  
Ein Paar Schuhe für mittellose Kinder.
- 62 Vorschau Juni 2014/Impressum**

### Natur erfahren

- 12 Stille Natur, lebendiges Thal**  
Sonnige Jurahöhen, tiefe Schluchten, blumenreiche Wiesen und Weiden im Naturpark Thal.

- 18 Wie der Biber die Schweiz erobert**  
200 Jahre nach seiner Ausrottung in der Schweiz ist er wieder zurück und baut seine Burgen.

### Natur bewahren

- 24 Tierisch gute Interviews**  
NATURZYT im Gespräch mit A. Meise, Kolonial-Koordinator auf der Redaktionsterrasse.
- 28 Ein Züchter gibt auf**  
Die Nachfrage nach alten Sorten ist in den letzten Jahren extrem eingebrochen.
- 30 Claudias naturnaher Garten**  
Spüren Sie es schon, das Kribbeln im Körper, denn Drang rauszugehen? Wenn nicht, sind Sie in guter Gesellschaft mit der Zauneidechse.



## 33 Biodiversität im Siedlungsraum



## 50 Trockene Karst-, blumige Moorlandschaften im naturreichen Entlebuch

### 33 Biodiversität im Siedlungsraum

Garten, Balkon und Park sind nicht nur Erholungszone, die Grünflächen bieten auch zahlreichen Wildtieren Nahrung und Unterschlupf.

### 36 Sonnenenergie macht Schule

Ein Pionierprojekt in Winterthur macht Schule und setzt auf Solarenergie.

## Natur erleben

### 40 Ernestines Kräuterapotheke

Gänseblümchen – Kinder lieben es, jeder kennt es, nur wenige beachten es. Unscheinbare Pflanze mit grossartiger Heilkraft.

### 43 Es ist Frühling und ich bin blind.

Gerd B. liebt das Plätschern von wiedererwachten Bächen im Frühling oder das Läuten der Kuhglocken. Gerd B. erfährt die Natur mit vielen Sinnen – sehen tut er sie aber nicht.

### 46 Pure Natur auf dem Teller

Wildpflanzen sind gesund und bringen Abwechslung in die Küche. Manche Überraschung wächst direkt vor der Haustüre.

### 50 Trockene Karst-, blumige Moorlandschaften

Wilde Flüsse, karge Hochmoore, blumige Flachmoore und einzigartige Karstlandschaft. Auf Entdeckungsreise in der UNESCO-Biosphäre Entlebuch.

### 57 Spezialitäten aus der Entlebucher Küche

«Entlebucher Brot-Käse-Suppe», «Ziger-Münze-Köpfli», «Falscher Salm» – Spezialitäten-Rezepte für Sie zusammengestellt.

### 58 Frühlingsgefühle in der Schweiz

NATURZYT-Naturtipps: Frühlingswanderung am Thurweg, Moorerlebnis auf dem Stoos, der Weg der drei Wasserfälle, am Emmenuferweg.