

Aus Liebe zur Natur.

# NATURZYT

Nr. 19 | Dezember 17 – Februar 18 | CHF 7.90

Natur erfahren

**Im Schnee  
zu Hause**

Natur erleben

**Der Zauber einer  
Winterlandschaft**

Natur bewahren

**Zukunftssterne**

Natur erfahren

**Thymian – Hustenkraut  
und Muntermacher**

Natur bewahren

**Herbstlaub – wohin  
mit den Blätterbergen?**

Natur erleben

**Im Land der Trolle –  
Norwegens Küsten**



## Impressum

**NATURZYT** 5. Jahrgang  
Knaus Marketing- & Verlagsservice  
Sonnhalde 37  
8602 Wangen

**Redaktion**  
Telefon 043 542 72 91  
redaktion@naturzyt.ch

**Anzeigen**  
Michael Knaus  
Telefon 043 542 72 91  
michael.knaus@kmvs.ch

**Freie und ständige Mitarbeiter**  
Virginia Knaus, Michael Knaus,  
Claudia Ebling, Daniel Fleuti,  
Ernestine Astecker, Claudia Wartmann,  
Tobias Ryser, Deborah Millet

**Grafik & Produktion**  
Martina Roth

**Bildbearbeitung**  
Heinz Weber



**Titelbild**  
Verein ProLinn, [www.linnerlinde.ch](http://www.linnerlinde.ch),  
Michel Jaussi

**Korrektorat**  
Christoph Meyer, Basel

**Druck**  
Swissprinters AG, 4800 Zofingen

**Abonnementspreise**  
4 Ausgaben CHF 29.50 (inkl. 2.5% MwSt.),  
8 Ausgaben CHF 56.50 (inkl. 2.5% MwSt.).  
Auslandabonnemente auf Anfrage.

**Abonnementsdienst**  
Knaus Marketing & Verlagsservice  
Sonnhalde 37, 8602 Wangen  
Telefon 043 542 72 91, [abo@NATURZYT.ch](mailto:abo@NATURZYT.ch)  
[www.NATURZYT.ch/abonnieren](http://www.NATURZYT.ch/abonnieren)

ISSN-Nummer 2296-2859

© Alle Rechte vorbehalten.  
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit  
ausdrücklicher Genehmigung des Verlages.  
Das Magazin wird in der Schweiz auf  
100% Recyclingpapier gedruckt.



## Veränderungen

### Liebe Leserin, lieber Leser

Alles verändert sich laufend. So schaue ich gerade aus dem Fenster und beobachte, wie die letzten Blätter des schönen Obstbaumes zu Boden fallen. Der Herbst neigt sich dem Ende zu, der Winter steht vor der Türe.

**So wie sich die Natur mit den Jahreszeiten verändert**, so verändern wir uns. Jahr für Jahr. Unsere Haare werden immer weisser, oder sie beginnen wie die Blätter langsam auszufallen. Unsere Haut zeigt wie die Jahresringe der Bäume, dass wir älter werden. Das ist so, dagegen können wir, auch wenn wir es manchmal gerne wollten, nichts unternehmen. Das gehört zum Leben.

Aber auch das Umfeld in dem man sich bewegt, verändert sich laufend. Gute Freunde sind auf einmal nicht mehr da, nicht weil sie verstorben sind, man hat sich einfach aus den Augen verloren und weiss eigentlich nicht, weshalb. Haben sich die früheren gemeinsamen Interessen verändert? Die Lebensumstände?

**Auch das wirtschaftliche Umfeld verändert sich.** Die Rente ist nicht mehr gesichert, deshalb sollen wir länger im Berufsleben bleiben als bisher. Doch aufgrund von Einsparungsmassnahmen

verlieren viele ihre Arbeitsstelle und finden keine Anstellung mehr. Zu alt, überqualifiziert oder zu teuer. Auch ich durfte das erleben, und manchmal entsteht aus einer aussichtslosen Situation etwas Gutes. Und das halten Sie gerade in den Händen – unsere NATURZYT.

**Veränderungen kommen, das ist so sicher, wie sich die Jahreszeiten ändern.** Die einen sind sehr schwerwiegend und schmerzhaft, andere dafür erfreulich und schön. Einige können wir direkt beeinflussen; andere kommen und wir müssen sie akzeptieren und das Beste daraus machen – und das ist nicht immer einfach. Das weiss ich aus eigener Erfahrung.

Auch die Natur verändert sich jetzt, sie geht in die Winterruhephase, damit sie im Frühling voller Kraft und Blütenpracht verändert erwacht.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne Weihnachtszeit mit vielen positiven und erfreulichen Veränderungen.

**Herzlichst**

**Ihr Michael Knaus**

Seite 12  
**Im Schnee  
zu Hause**



Seite 18  
**Thymian –  
Hustenkraut und  
Muntermacher**



Seite 32  
**Zukunftssterne**



## Inhalt

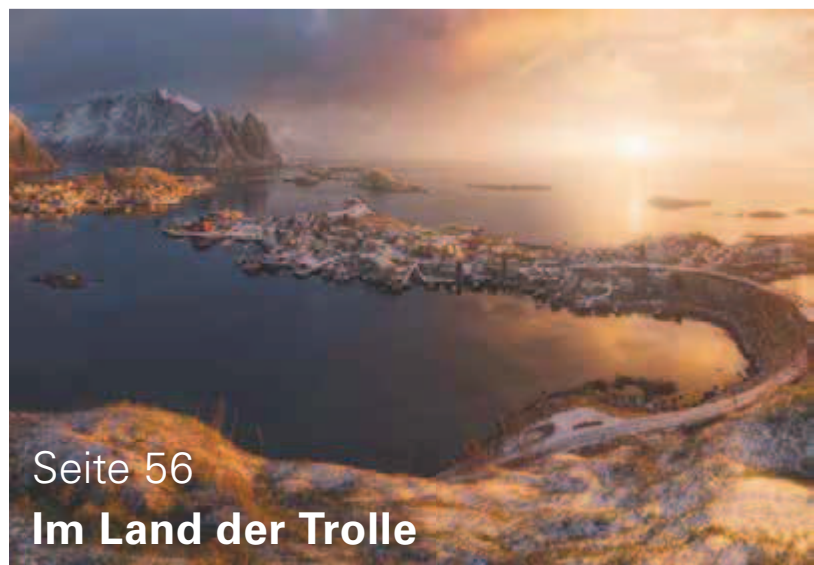
- 3 Editorial/Impressum**
- 4 Inhaltsverzeichnis**
- 7 Wissenswertes**  
Halten wildlebende Mäuse einen Winterschlaf?  
Wie überlebt der Grasfrosch den Winter?
- 8 Bastel-Tipp**  
Pimp it up – Bilderrahmen mit Tannzapfen verzieren.
- 10 Entdeckt & Fair**  
Kleider aus ausgedienter Bettwäsche, alten  
Vorhängen, Leintüchern und Stoffresten  
aus Winterthur. Seidenetui, -sterne und -herzen  
helfen den Armen.

## Natur erfahren

- 12 Im Schnee zu Hause**  
Schnee, Wind und Kälte können es nicht wirklich  
beeindrucken, denn dank einer perfekten Anpassung  
an die unwirtlichen Bedingungen im Hochgebirge lebt  
es als einzige Vogelart auch im Winter oberhalb der  
Waldgrenze. Ein Stelldichein mit dem Schneehuhn.
- 18 Thymian – Hustenkraut und Mutmacher**  
Thymian ist eine der bekanntesten Gewürz-  
pflanzen und durch seine intensivst keimhemmende  
Wirkung eines der wichtigsten Heilkräuter bei fast  
allen Atemwegsinfektionen.
- 21 Thymian in der Kräuterapotheke**  
Thymiantees, Thymianbad und Brustauflage  
mit Thymianöl.



Seite 52  
**Der Zauber der Winterlandschaft**



Seite 56  
**Im Land der Trolle**

## Natur bewahren

### 22 Tierisch gute Interviews

Samuel Seal ist ein Botschafter der Meere. Während eines Sonnenbades gab er uns ein kurzes Interview.

### 26 Claudias naturnaher Garten

Herbstlaub – wohin nur mit den Blätterbergen? Ein paar gute Ideen, die Blätterberge sinnvoll zu verwenden.

### 30 Fruchttige Desserts zu Weihnachten

Birnelcreme mit karamellisierten Äpfeln, Apfel-Tartelettes und Gewürz-Fruchtsalat mit Tasmanischem Pfeffer.

### 32 Zukunftssterne

Ein Wildbienenjahr endet und die neue Saison wartet bereits. In der Winterruhe bereiten sich die kommenden Generationen auf das nächste Jahr vor.

## Natur erleben

### 36 Eintauchen in die Stille

Kraftort, Wallfahrtsort, Ort der Stille, Naturparadies – im Nidwaldner Bergdorf Niederrickenbach wählt jeder selber.

### 40 Winter in den Bergen

Fünf Bergregionen laden ein, einen weissen und naturnahen Winter zu erleben.

### 52 Der Zauber einer Winterlandschaft

Naturwärts mit unserem Fotografen Tobias Ryser.

### 56 Im Land der Trolle

Unterwegs an Norwegens Küsten.

### 60 Liebeserklärung an die Bäume

Tausendfach sprechen sie in beredtem Schweigen.