

Aus Liebe zur Natur.

NATURZYT

Nr. 23

Dezember 18 – Februar 19 | CHF 7.90



Natur erfahren

Der Rotmilan startet durch

Natur bewahren

**Auch Insekten
halten Winterschlaf**

Natur erleben

**Winter in
den Bergen**

Natur erfahren

**Beifuss – mächtiges
Frauenkraut**

Natur bewahren

**Winterruhe bei
den Wildbienen**

Natur erleben

**In den Freiburger
Voralpen**



Impressum

NATURZYT 6. 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, Daniel Fleuti, Ernestine Astecker, Tobias Ryser, Deborah Millet, Helen Weiss, Christian Suter, Beni Herzog

Grafik & Produktion

Martina Roth

Bildbearbeitung

Heinz Weber



Titelbild

fotolia

Korrektorat

Christoph Meyer, Basel

Druck

AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach

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
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.



Loslassen

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Natur macht es uns vor, jedes Jahr im Herbst lässt sie los. Die Bäume lassen ihre Blätter los, um Kraft zu sparen, sich zu sammeln, um im nächsten Jahr erneut und mit voller Kraft zu treiben. Blüten und Blätter erstrahlen im neuen Glanz.

Auch für NATURZYT heisst es loszulassen. Je stärker wir Druck aufsetzen, uns verkrampfen und Angst haben, dass die Anzeigenumsätze massiv schrumpfen, je stärker werden sie dies auch. Je massiver wir alles versuchen, um Gönner und Abonnenten zu gewinnen, damit NATURZYT weiterleben kann, desto schwieriger wird es.

Loslassen – ja, wenn das so einfach wäre. Man will Bestehendes halten, ausbauen und schützen. So wurde uns das in die Wiege gelegt. Wir können fast nicht anders. Wenn etwas Gutes auf einmal nicht mehr läuft, es am Markt schwierig wird, dann sollte man loslassen. Aber wir machen genau das Gegenteil – wir kämpfen, wir verkrampfen und das kann eigentlich nicht funktionieren.

Schauen wir auf die Bäume – diese lassen die Blätter im Herbst los. Es kommt nun eine kalte und ungemütliche Zeit, und es wäre sinnlos, die Blätter weiter zu versorgen und unnötig Energie zu verschwenden. Das würde zu viel Kraft kosten. Die Schneelast wäre mit

Blättern auch viel grösser, Äste würden unter der Last brechen. Die Bäume würden sich also mehr schaden, wenn sie am Bekannten festhalten würden. Aber genau deshalb, weil sie einfach loslassen, erfolgt im nächsten Frühling das Wunder des erneuten Austreibens der Blätter und auch Blüten.

Vielleicht sollten wir es ihnen gleichtun. Nicht krampfhaft alles festhalten, was wir kennen. **Den Mut haben loszulassen**, auch wenn es ungewohnt ist und gegen unsere gelernte Überzeugung läuft: «Gerade erst jetzt recht Gas geben und alles Menschenmögliche unternehmen.» Vielleicht erdrückt uns die Last, wir brauchen zu viel Energie und Kraft – vielleicht zerbrechen wir daran. Hat das Sinn?

Ich wünsche Ihnen diese Kraft, auch mir und NATURZYT, einfach loszulassen und zu vertrauen, dass es gut kommt. Geniessen Sie die schöne und besinnliche Adventszeit im Kreise Ihrer Familie und Freunde und lassen Sie los – erwarten Sie einfach freudig, was das neue Jahr Gutes bringen wird, ohne Druck, ohne Vorsatz, einfach so.

Herzlichst Ihr

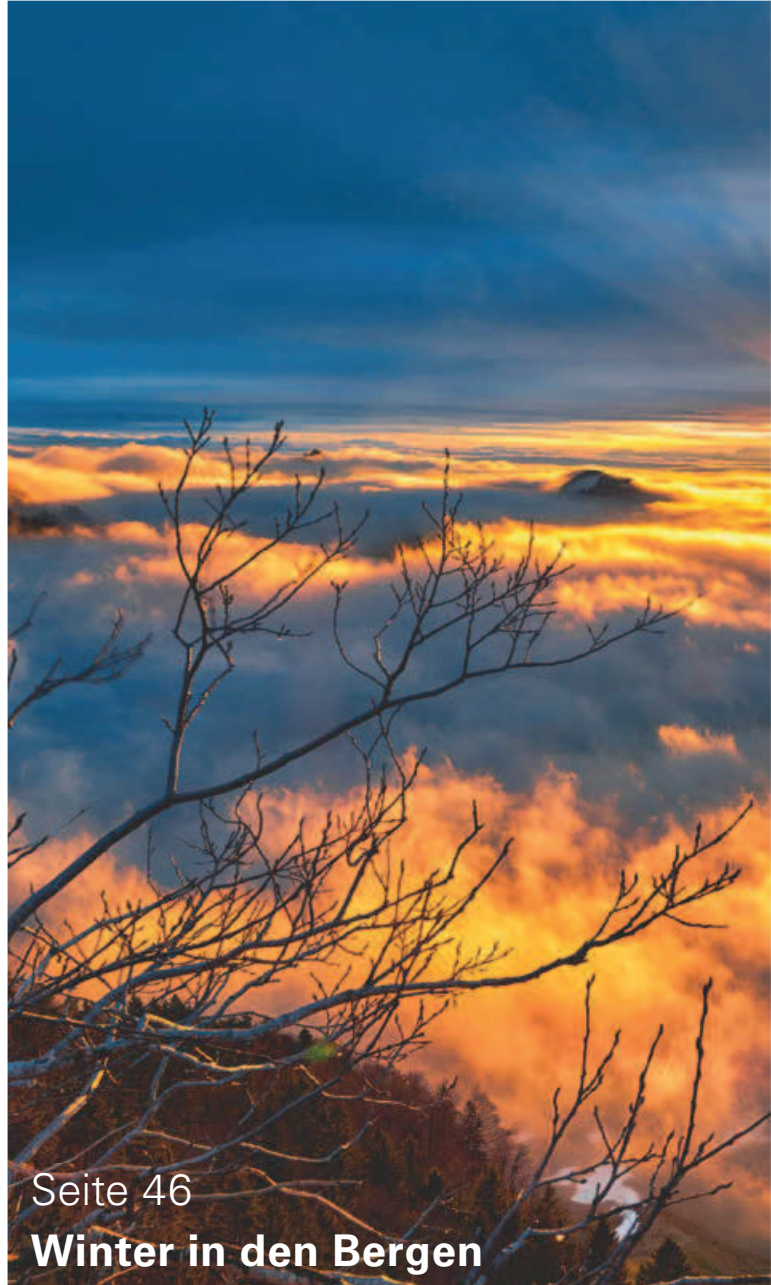
Michael Knaus



Seite 12
**Der Rotmilan
startet durch**



Seite 28
**Auch Insekten halten
Winterschlaf**



Seite 46
Winter in den Bergen

Inhalt

- 3 Editorial/Impressum**
- 4 Inhaltsverzeichnis**
- 7 Wissenswertes**
Ist der Zimmermann eine Spinne?
Weshalb zittert die grosse Zitterspinne?
- 8 Bastel-Tipp**
Weihnachtliche Haselnuss-Serviettenringe
- 10 Entdeckt & Fair**
Recycling-Vogelfutterhaus; Seifen, die unterstützen.
- 62 Zu guter Letzt**
Waldführer für Neugierige

Natur erfahren

- 12 Der Rotmilan startet durch**
Gross, auffällig rostrot gefärbt gleitet er bedächtig über die Wohnquartiere – den Blick immer nach unten. Der Rotmilan, vor 50 Jahren eine seltene Erscheinung, ist bei uns zu einem gewohnten Anblick am Himmel geworden.
- 20 Beifuss – mächtiges Frauenheilkraut**
Die Ärzte der Antike lobten den Beifuss bereits als Frauenheilmittel, um die Fruchtbarkeit zu stärken, die Geburt zu erleichtern, und bei der Menstruation.
- 22 Beifuss in der Kräuterapotheke**
Der Beifuss-Tee, Beifuss als natürliche Mottenabwehr, die Räuchermischung zur Raumklärung und das Beifuss-Öl selber herstellen und anwenden.



Seite 40 In den Freiburger Voralpen



Seite 56 Faszination Gletscherhöhlen

Natur bewahren

24 Tierisch gute Interviews

Ein kühner Entdecker und Springinsfeld. Spielt gerne mit den Kumpels und isst am liebsten Gras. Olaf Mueneli im Gespräch mit NATURZYT.

28 Auch Insekten halten Winterschlaf

Wenn die Natur im Frühling erwacht, sind sie nicht weit. Die Nützlinge und Schädlinge erwachen aus dem Schlaf.

34 Leckerer 3-Gang-Birnen-Menü

Linsensuppe mit Birnencroutons, Lachsforelle mit Birnen-Lauch-Gemüse, Ingwerbirnen mit Pastinakencreme

36 Winterruhe

Was tun Wildbienen eigentlich im Winter? Durch die faszinierende Vielfalt ist das sehr unterschiedlich.

Natur erleben

40 In den Freiburger Voralpen

Eine Schneeschuhtour zum Weltkriegs-Chalet mit bester Sicht auf die markige Gastlosen-Bergkette mit dem Grossmutterloch.

46 Winter in den Bergen

In den tiefen Lagen hängen die Nebelfelder, oben in den Bergen tiefblauer Himmel mit schneebedeckten Wäldern, Wiesen und Bergen. Mit Respekt für die Natur durch die schlafende Winterlandschaft streifen. NATURZYT nimmt Sie mit auf Entdeckungsreise.

56 Naturwärts – Faszination Gletscherhöhle

Naturwärts mit unserem Fotografen Tobias Ryser zu den unwirklichen, tiefblauen und aus uraltem Eis entstandenen Gletscherhöhlen.