

Aus Liebe zur Natur.

NATURZYT

Nr.9 | Juni – August 15 | CHF 7.90

Natur erleben

**Sommer-Träume
in der Natur**

Natur bewahren

**Interview mit
Rupert Rammler**

Natur erfahren

**Meister der
Anpassung**

Natur erleben
**Naturferien
in Graubünden**

Natur erfahren
**Frauenmantel –
kraftvolle Medizin**

Natur erleben
**Das Wesen der
Steine**



Impressum

NATURZYT 3. Jahrgang
Knaus Marketing- & Verlagsservice
Burgstrasse 11
8604 Volketswil

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, Philippe
Elsener, Claudia Ebling, Daniel Fleuti,
Ernestine Astecker, Claudia Wartmann

Grafik & Produktion
Swissprinters Premedia, Zofingen



Titelbild
Fotolia

Druck / Korrektorat
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
Burgstrasse 11, 8604 Volketswil
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.



Völlig normal

Liebe Leserin, lieber Leser

In der heutigen Zeit stehen wir stetig unter Druck und Stress. Kein Wunder, erfahren immer mehr Menschen, was Burnout, Herzinfarkt oder Hirnschlag bedeutet. Solche Diagnosen sind in der heutigen Gesellschaft «völlig normal».

Unser Körper und Geist reagiert irgendwann – er teilt uns mit – jetzt ist GENUG und ich brems dich aus.

Plötzlich ist alles anders – das gewohnte Funktionieren funktioniert nicht mehr. Schliesslich muss man jetzt was ändern, Abstand von Druck und Stress nehmen, wenn man noch ein bisschen das Leben geniessen möchte.

Man beginnt nachzudenken, muss man wirklich alles haben? Das neuste Auto, Eigenheim, laufend die tollsten neusten Sachen – und mich dafür in Raten mit Druck und Stress, langsam zu Grunde richten? Ja, solange man gesund ist, ist das völlig normal – jeder in unserer Gesellschaft funktioniert so. Doch nach dem ersten Burnout, Herzinfarkt oder Hirnschlag, welchen man einigermassen überlebt, beginnt man darüber nachzudenken. Es ist wie eine zweite Chance.

Es wird einem plötzlich bewusst:

Jeder Tag kann der letzte sein. Was brauche ich wirklich. Macht das Materielle wirklich glücklich? Zufrieden? Oder brauche ich nur einfach ein Dach über dem Kopf, genug zu essen auf dem Tisch und Kleider zum Tragen. Wäre weniger mehr?

Sind wir nicht reich, wenn wir mitten in der Woche, an einem sonnigen Tag einen Spaziergang in die Natur machen können. Den Bienen und Schmetterlingen beim Herumfliegen zuzusehen und die Vielfalt der Natur zu bewundern. Das macht uns glücklich und zufrieden.

Die Frage ist einfach – **was ist völlig normal?** Der Druck der Gesellschaft nach immer mehr – und alle haben gleich zu funktionieren bis zum «Umfallen». Oder mitten am Tag am Waldrand zu sitzen und den Bienen zuzuschauen?

Was ist also völlig normal?
Herzinfarkt, Burnout, Hirnschlag –
oder das Leben zu geniessen?

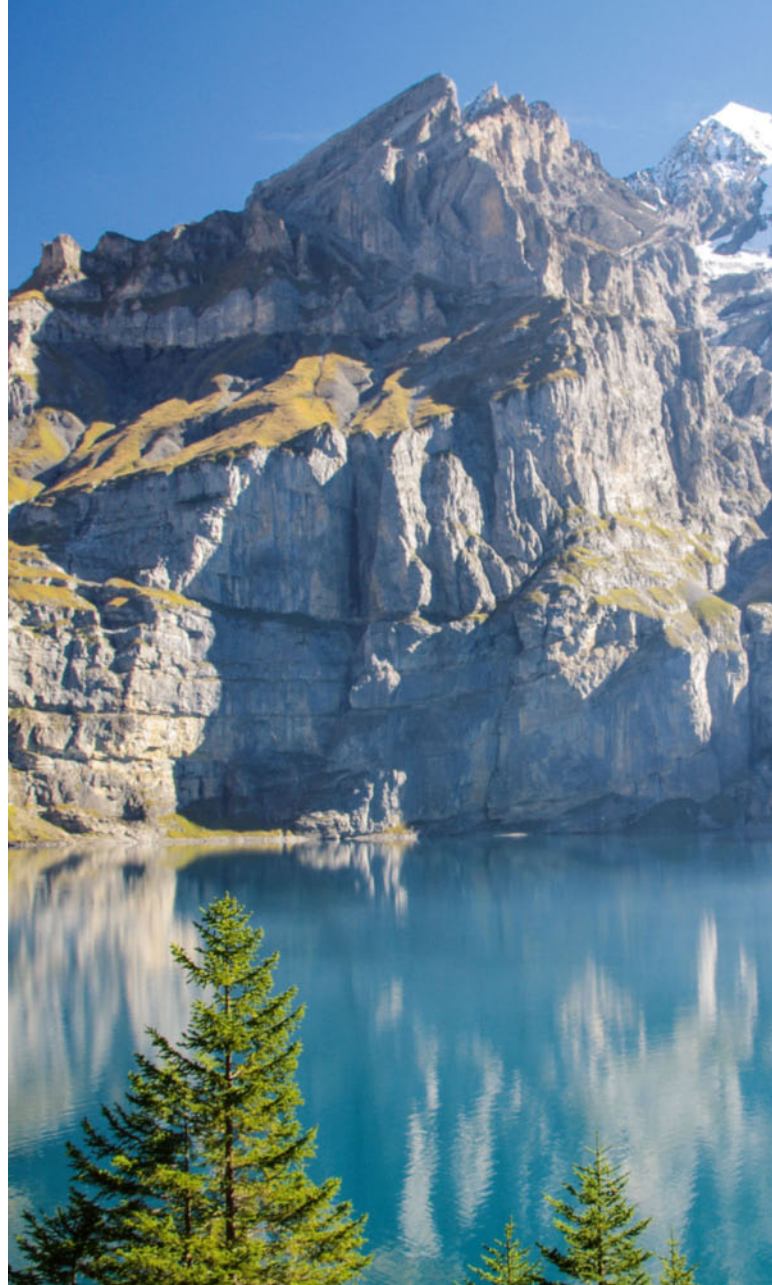
Ihr Michael Knaus



Seite 10
Meister der Anpassung



Seite 20
**Interview mit
Rupert Rammler**



Inhalt

3 Editorial/Impressum

4 Inhaltsverzeichnis

7 Wissenswertes

Das Eichhörnchen – es folgt uns, klettert an uns hoch oder wartet sogar vor unserer Haustüre. Was will es?
Die Ringelnatter – ist keine Giftschlange, wirkt bei Gefahr aber wie eine Kobra. Hat sie wirklich kein Gift?

8 Entdeckt & Fair

Flips aus fairem Handel für die bevorstehenden Sommerferien. Taschen aus alten Reifenschläuchen.

46 Zu guter Letzt

Mauswiesel und Hermelin im Nationalpark

Natur erfahren

10 Meister der Anpassung

In Fabeln, Märchen und Liedern gelten Füchse als listig und schlau. Korrekter wäre wohl: anpassungsfähig. Denn Füchse sind nicht wählerisch und finden sich überall zurecht. Auch in dichtbesiedelten Städten finden sie ein Schlaraffenland und einen attraktiven Lebensraum vor. Deshalb ziehen viele Füchse vom Land in die Stadt.

16 Ernestines Kräuterapotheke

Der Frauenmantel wird seit alters her in der Volksmedizin bei vielen Frauenbeschwerden angewendet: bei schmerzhafter Menstruation, zur Stillung bei starken Periodenblutungen, bei Unterleibsentzündungen, zur Steigerung der Fruchtbarkeit und Unterstützung bei der Schwangerschaft. Der Frauenmantel – eine kraftvolle Medizin.



Seite 38
Sommer-Träume



Seite 30
Das Wesen der Steine



Seite 42
Naturferien Graubünden

Natur bewahren

20 Tierisch gute Interviews

Er wohnt in einer geschützten Mulde am Feldrand. Als echter Oberrammler ist er vor allem nacht- und dämmerungsaktiv und hat schon manches Frauenherz erobert. Rupert Rammler im Gespräch mit NATURZYT.

24 Claudias naturnaher Garten

Im naturnahen Garten finden Wildbienen einen grosszügig gedeckten Tisch mit auserwählten Blütenpflanzen. Claudia Ebling weiss, was Wildbienen lieben.

28 Naturgenuss – Sommerzeit – Beerenzeit

Schweizer Beeren sind feldfrisch, farbig fruchtig und verführerisch. Der gesunde Geschmack des Sommers. Mit Schweizer Beeren lassen sich auch erfrischende Sommer-Desserts zaubern.

Natur erleben

30 Das Wesen der Steine

Steine, grosse, kleine, runde, spitze... von klein an sind uns diese so vertraut, dass wir ihnen kaum Beachtung schenken, es sein denn, sie wären Edelsteine.

34 Wo die Berge kopfstehen

Auf einer Wanderung durch die Tektonikarena Sardona kommt man der Entstehung von Gebirgen auf die Spur.

38 Sommer-Träume

Malerischer Oeschinensee, die Seerenbachfälle und Rinquelle, der grösste Fichtenurwald Europas.

42 Naturferien in Graubünden

Kristallklares Wasser, erfrischende Bergwälder – Sommerferien in Graubünden