Aus Liebe zur Natur.

NATURZYT

Nr. 8 | März – Mai 15 | CHF 7.90

Natur erfahren

Überleben im Untergrund

Natur bewahren

Naturgenuss – 3-Gänge-Apfelmenü

Natur erleben

Frühlingserwachen in der Natur

Natur erleben
Frühlingsspuren im Tessin

Natur erfahren
Löwenzahn – frische grüne Kraft

Natur erleben
Schweizer Kraftorte
Kraftvolle Bäume

9 772296 285003 01

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.

Frühlingserwachen

Liebe Leserin, lieber Leser
Frühling – eine der schönsten Jahreszeiten beginnt. Es wird wieder heller und wärmer. Des Morgens wird man wieder durch fröhliches Vogelgezwitscher geweckt. Was während der langen kalten und dunklen Winterzeit geruht hat, ist nun wieder am Erwachen. Zaghaft strecken die **ersten Schneeglöckchen** die Köpfe aus der Erde, die Primeln, Veilchen und viele andere duftende Blumen beginnen zu blühen, überall wird das Gras grüner und die Fülle an Farben erfreut das Auge wohin man schaut. Es ist eine Zeit der Wandlung und der Erneuerung. Eine Zeit, in der wir unbedingt mit offenem Blick und offenem Herzen durch die Natur streifen sollten, denn nie bietet sie uns so viele kleine Wunder wie im Frühling, wenn ihre Kräfte einschiessen und sie mit aller Macht ins Leben zurückkehrt. Jetzt ist auch die Zeit, in der wir **wieder öfter in der Natur unterwegs sein** können. Sehen wir zu, wie die Bäume wieder austreiben, wachsen und ihre Blätter entfalten. Wir können die ersten Kräuter sammeln – welchen noch die grössten Heilkräfte innewohnen. Oder – erinnern wir uns an unsere Jugendzeit – wir feiern das baldige Osterfest mal wieder im Wald. Wo wir Eier für unsere Kinder auf einer Waldlichtung verstecken, um sie anschliessend zu «tütschen» und zusammen zu picknicken, umgeben von Mutter Natur mit all ihren Wesen.

Auch **die Tierwelt erwacht** wieder und es gibt vieles zu beobachten. Bienen, Hummeln und andere Insekten summen wieder überall. Suchen Nektar und geeignete Unterkünfte für die Aufzucht zukünftiger Generationen. **Vögel singen** ihre schönsten Lieder um ihre Liebsten zu bezirzen und auch Fuchs, Hase, Eichhörnchen und Mäuse sind wieder auf Freiers Füssen unterwegs. Liebe ist überall in der Luft, die auch uns positiv beeinflusst und uns mit mehr Elan und Freude durch die Tage gehen lässt. Wir verlieben uns neu oder wieder ins alte … Manch einer wird sogar vom Frühjahrsputz-Teufel gepackt. Jedem wie's gefällt und wie er sich wohlfühlt. Denn genau so soll es sein – das Frühlingserwachen.

Also geniessen wir diese Zeit, in der alles neu erblüht, sich alles wandelt – denn nur allzu schnell ist sie vorbei.

Ihre Virginia Knaus

Seite 10
Überleben im Untergrund

Seite 28
Naturgenuss 3-Gänge-Apfelmenü

Inhalt

3 Editorial/Impressum

4 Inhaltsverzeichnis

7 Wissenswertes
Der Maikäfer – An seinem Hinterleib hat er so etwas wie einen Stachel, kann er damit stechen? Ist er giftig?
Die Hummeln – Im Frühling ist die Hummelkönigin früh unterwegs auf Nestsuche. Wo baut sie dieses?

8 Entdeckt & Fair
Sitzsäcke aus alten Kleidungsstücken schaffen faires Einkommen.
Bio-Waschhandschuhe – eine saubere Sache.

46 Leserfoto und -briefe

Natur erfahren

10 Überleben im Untergrund
Noch liegt in den Bergen Schnee. Die Murmeltiere sind im unterirdischen Schlafkessel und harren seit Wintereinbruch dort aus. Murmeltiere haben verschiedene Strategien entwickelt, die langen Winter zu überstehen. Energieeffizientes Kuscheln in der Grossfamilie gehört auch dazu.

16 Ernestines Kräuterapotheke
Der Löwenzahn ist bekannt für seine fast übernatürliche Überlebenskraft. Im Frühjahr wirken die jungen, saftigen Blätter als Tonikum und vertreiben die Winterschwere. Die Wurzel wurden schon von den alten Kräuterkundigen bei Lebererkrankungen eingesetzt. Er strahlt nicht nur gelb – sondern hat auch in der Küche einiges zu bieten.

Seite 38
Frühlingserwachen

Seite 30
Kraftvolle Bäume

Seite 42
Naturspektakel Madeira

Natur bewahren

20 Tierisch gute Interviews
Sie wohnt in Dornenhecken und singt beim Duschen. Sie liebt unaufgeräumte Gärten und ist eine liebevolle Mutter und spielt die erste Geige.
Flora Amsel im Gespräch mit NATURZYT.

24 Claudias naturnaher Garten
Im naturnahen Garten finden Wildbienen einen optimalen Lebensraum und Nistplätze. Wildbienen sind friedliche Tiere, aber stark bedroht.

28 Naturgenuss – Das 3-Gänge-Apfelmenü
Der Apfel ist knackig, frisch und gesund. Er hält uns fit, ist eine natürliche Vitaminbombe und kalorienarm. Mit einem 3-Gänge-Apfelmenü überraschen. Lecker, speziell und gesund. En Guetä!

Natur erleben

30 Kraftvolle Bäume
Als Kind haben wir bei den Bäumen gespielt – uns wohlgefühlt. Bäume sind wundersame Wesen.

34 Frühlingsspuren im Tessin
Frühlingswanderung im Valle del Salto und auf die Hochebene Capoli im wilden und urtümlichen Maggiatal.

38 Frühlingserwachen
Wildblühende Tulpen in Grengiols, Bärlauch in Zürich, blühende Narzissen und Wollgrasknäuel in der Natur.

42 Madeira, erwanderbares Naturspektakel
Steil ins Meer abfallende Küsten, bewaldete Gebirge und eine vielfältige und faszinierende Natur auf der Insel des ewigen Frühlings.