

2023
MEDIADATEN

Unveränderte Anzeigenpreise
gegenüber 2022.

Natur **ERFAHREN**

und mehr über unsere Wildtiere und -pflanzen lernen.

Natur **ERLEBEN**

und die Artenvielfalt der Flora und Fauna entdecken.

Natur **BEWAHREN**

und rücksichtsvoller mit ihr umgehen.

Das ist **NATURZYT.**

Aus Liebe zur Natur.

Die NATURZYT schreibt nicht nur über unsere Natur, damit Sie diese näher erfahren und erleben können, sondern damit Sie gemeinsam mit NATURZYT unsere Natur bewahren und schützen lernen. Deshalb unterstützt NATURZYT auch wichtige Naturprojekte mit einem Teil der Abo-Erlöse.

Aus Liebe zur Natur.

NATURZYT

Nr. 38 | September – November 22 | CHF 7.90

Jedes Abo hilft ...
NATURZYT abonnieren und mit uns
Naturprojekte unterstützen.
Mehr ab Seite 42

Natur bewahren
Im Herbst spüren die Fledermäuse den Frühling

Natur erleben
Herbstblühen

Natur erfahren
Bunter Stinker

Natur erfahren
Wilde Malve (Käslkraut) in der Kräuterapotheke

Natur bewahren
Stachelige Schönheiten für naturnahe Gärten

Natur erleben
Herbstzeit ist Kastanienzeit

03
9 772296 285003

Natur **ERFAHREN**



Wildtiere
Überraschende und wilde Berichte rund um unsere einheimischen Wildtiere.



Wildpflanzen - Kräutertapotheke
Heilend, beruhigend, regulierend. Welche Pflanze hat welche Wirkung. Mit unserer Fachfrau mehr über unsere Pflanzen erfahren.

Weitere Themen:
- Gabys Naturtagebuch

Natur **ERLEBEN**



Wandern in der Schweiz
Spannende Wanderungen und Hintergrund-Informationen mit unserem Wanderleiter erleben.



Naturtipps & Regionen
Die Schweiz hat viel zu bieten. Nicht nur farbenprächtige Alpgärten, tosende Wasserfälle und eindrucksvolle Moorlandschaften.

Weitere Themen:
- Naturwärts mit unserem Fotografen
- Unterstützte Naturprojekte

NATUR **BEWAHREN**



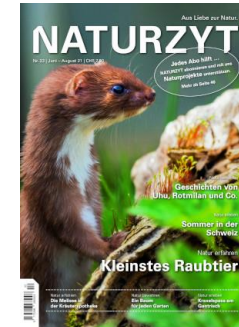
Natur im Garten
Inspirationen, Ideen und Tipps rund um die Themen eines naturnahen Gartens von unseren Gartenprofis.



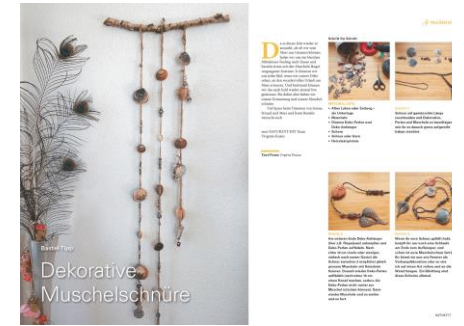
Interviews & Porträt
Auch Tiere haben eine Stimme. Wir geben unseren Wildtieren, vor allem den kleinen, eine Stimme in einem spannenden Interview.

Weitere Themen:
- Naturrezepte – NATURZYT kocht.

DAS IST NATURZYT



4x im Jahr mehr Natur erfahren, erleben und bewahren in drei Hauptressort und mit vielen Tipps



Spannende Rubriken
Wissenswertes aus der Tier- und Pflanzenwelt, entdeckte + faire Produkte, Homöopathie für Mensch und Tier und vieles mehr.

LESERSCHAFT & VERTRIEB

Das NATURZYT Magazin wird über 3 Monate und von durchschnittlich mehr als 5 Personen genutzt. Inhalt und Themenmix gefallen den Lesern sehr gut.

Geschlecht

Männer	28%
Frauen	72%

Alter

14 – 34 Jahre	18%
35 – 55 Jahre	31%
55 ++ Jahre	51%

Wohnort

Stadt/Agglomeration	41%
Land	59%

Haushaltseinkommen

bis 4'000	21%
4'001 bis 8'000	42%
8'001 +	37%

Themen die besonders interessieren

Wandern in der Natur	81%
Ausflüge in die Natur	79%
Natur & Tiere	69%

Interesse im Alltag stark/sehr stark

Ferien & Ausflüge	83%
Gesundheit & Ernährung	76%
Essen & Kochen	71%
Bauen & Wohnen	68%
Kosmetik & Schönheit	66%
Kleider & Mode	63%
Mobilität	55%

Quelle: Leserumfrage April/Mai 19



Die über 17'500 NATURZYT sind dort, wo die Leser Zeit haben:

- Zu Hause (Abonnenten)
- Am Kiosk (Einzelverkauf)
- Beim Arzt, Zahnarzt, Naturärzten (Wartezimmer)
- In Hotels (Auflage in Lobby, Zimmern)
- In Restaurant/Café
- Beim Coiffeur
- Diversen Vertriebspartnern (Gärtnereien, Reformhäuser etc.)

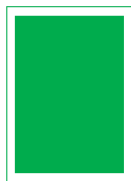
Mit dem Vertriebskonzept erreicht NATURZYT durchschnittlich über 5 Leser pro Exemplar oder eine **Gesamtleaserschaft zwischen 87'500 bis 105'000 Leser.**

ERSCHEINUNGSDATEN UND TERMINE

Erscheinung	Nummer/Schwerpunkt	Redaktionsschluss für Inhaltskooperationen	Kollektivseiten-Schluss: Naturnaher Garten Natur erleben Hotelseite	Anzeigenschluss	Druckmaterial-Schluss
05.12.2022	4/22 - Winter	14.10.2022	28.10.2022	28.10.2022	11.11.2022
06.03.2023	1/23 – Frühling	13.01.2023	27.01.2023	27.01.2023	10.02.2023
05.06.2023	2/23 – Sommer	14.04.2023	28.04.2023	28.04.2023	12.05.2023
04.09.2023	3/23 – Herbst	14.07.2023	28.07.2023	28.07.2023	11.08.2023
04.12.2023	4/23 – Winter	13.10.2023	27.10.2023	27.10.2023	10.11.2023

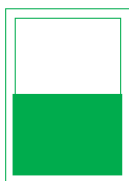
ANZEIGENPREISE, FORMATE, KONDITIONEN (gültig ab 10.8.2022)

1/1 Seite
CHF 4 900



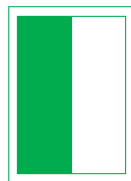
178x260 mm Sp
210x297 mm ra

1/2 Seite quer
CHF 2 600



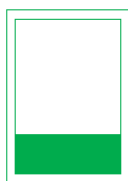
178x127 mm Sp
210x145 mm ra

1/2 Seite hoch
CHF 2 600



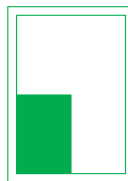
86x260 mm Sp
105x297 mm ra

1/4 Seite quer
CHF 1 350



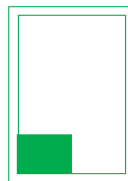
178x61 mm Sp

1/4 Seite hoch
CHF 1 350



86x127 mm Sp

1/8 Seite
CHF 620



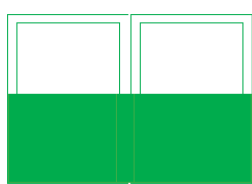
86x61 mm Sp.

2/1 Seite Panorama
CHF 9 800



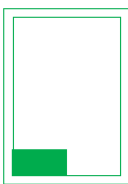
420x297 mm ra

2/2 Seite Panorama
CHF 5 400



420x145 mm ra

1/16 Seite
CHF 310



86x28 mm Sp.

2. US
CHF 5 400



210x297 mm ra

4. US
CHF 5 900



210x297 mm ra

Sp Satzspiegelformat

ra Randabfallende Anzeigen plus 3 mm Beschnitt. Wichtige Text- und Bildelemente sind innerhalb des Satzspiegelformats zu platzieren.

Rabatte 2 x 5% 3 x 10% 4 x 15%

JUP/BK 10%

Unveränderte Anzeigenpreise gegenüber 2022.

TECHNISCHE DATEN

Erscheinung	4x im Jahr
Heftformat	210 x 297 mm
Satzspiegel	178 x 260 mm
Druckerei	AVD GOLDACH AG, Goldach
Druck	Rollenoffset
Digitale Daten	als Highend-PDF (PDF/X-3) für den Rollenoffset vorbereitet, Farben sind in Skala aufzulösen. (Separationsprofil ISO Coated V2 300%).
Datenlieferung	per E-Mail an michael.knaus@kmvs.ch
Papier	FSC-Recycling, weiss 80g
Ausrüstung	Drahtheftung
Raster	60er
Farbe	4-farbig Euroskala

ADVERTORIAL IM NATURZYT

Heidis und Gigis Herzenstipp Nr. 4

Mit über 140 Kilometer markierten und präparierten Wegen ist das Wintersportparadies Arosa Lenzerheide ein ideales Winterwandergebiet für die ganze Familie.

Die gut präparierten Spazier- und Winterwanderwege in Arosa und Lenzerheide führen mitten durch das Schneesportgebiet oder etwas abseits durch verschneite Wälder und Landschaften. Knapp 20 Bergläuten, mit einem abwechslungsreichen kulinarischen Angebot, sind zu Fuss oder mit einer der Transportanlagen erreichbar. Ein besonderes Highlight ist der ausgeschilderte «Heidi & Gigi Weg», welcher Arosa und Lenzerheide miteinander verbindet. Die reine Wanderzeit dieser Rundtour beträgt knapp sechs Stunden. Diese kann aber durch die Benützung von zusätzlichen Bahnanlagen entsprechend verkürzt werden.

Ähnlich den Tickets für Ski- und Snowboardfahrer werden Tages- sowie Mehrtages-Winterwanderpreise für das Schneesportgebiet Arosa Lenzerheide angeboten. Mit den Wanderpässen können die Winterwanderer insgesamt 14 Anlagen im Gebiet Arosa Lenzerheide sowie das Angebot des öffentlichen Verkehrs auf den Strecken Chur-Arosa und Chur-Lenzerheide-Tiefencast nutzen.

Weitere Informationen unter www.arosalenzerheide.ch

Tageskarte Winterwandern Arosa Lenzerheide	
Erwachsene	CHF 52.00
Jugendliche	CHF 36.00
Kind	CHF 18.00



NATURZYT 15

1/2 Seite mit 1 Bild maximal 1'200 Zeichen (inkl. Leerzeichen) CHF 2'600

1/1 Seite mit 2 Bilder, maximal 3'000 Zeichen (inkl. Leerzeichen) CHF 4'900

Hotelcard: Ihr Halbtax-Abo für Hotels

Entdecken Sie die überwältigende historische, kulturelle und topographische Vielfalt der Schweiz mit der Hotelcard – Ihrem persönlichen Halbtax-Abo für Hotels!

Blicken Sie auf 1800 Metern über Meer in der Ferienrepublik Saas-Fee hinauf auf das atemberaubende Panorama des Allalin-Gletschers. Oder geniessen Sie nach einem Bummel durch die typischen Glashäuser von Arosa «Edele-Vita» auf der berühmten Seepromenade. Ob im Berghotel für Wanderlustige, im Winter-Hotspot für Sportbegeisterte oder in der Wellness-Oase für Erholungssuchende: Dank der Vielfalt an Hotelangeboten sind Ihnen bei Ihrem nächsten Ausflug keine Grenzen gesetzt. Machen Sie Ihren Aufenthalt unvergesslich und verlängern Sie Ihr Erlebnis mit einem Hotelbesuch in einem von unseren über 550 Top-Hotels. Mit der Hotelcard residieren Sie in allen Hotels auf www.hotelcard.ch zum 1/2 Preis und zwar wo und so oft Sie möchten.

DAS KONZEPT
Die Idee zur Hotelcard basiert auf dem Halbtax-Abo der SBB. Diese wurde von der Hof mit grossen übertragen. durch seine www.hotelcard.ch finden, die E und beim C Hotelcard 4 Drei Schritt 50% Rabatt.

GAST UND HOTEL PROFITIEREN
Dank der Erfindung der Hotelcard wurde eine Win-Win-Situation für Kunden/-innen und Hotels geschaffen: Während Besitzer/-innen der Karte von 50% Rabatt bei einer Übernachtung profitieren, können die Hotels neue Gäste ansprechen und ihre Zimmerauslastung erhöhen.

ALS LESER/IN DER «NATURZYT» PROFITIEREN SIE

Dies sind nur drei von über 550 Top-Hotels zum halben Preis:

- 5-Sterne-Romanthel-Hotel Schweizerhof, Grindelwald im Berner Oberland**
Doppelzimmer Nord ab 540 Franken pro Zimmer
- 4-Sterne-Hotel San Giacomo, St. Moritz in Graubünden**
Doppelzimmer Standard ab 175 statt 350 Franken pro Zimmer
- 3-Sterne-Hotel Alpenhaus Saas-Fee im Wallis**
Doppelzimmer ab 100 statt 200 Franken pro Zimmer

6 NATURZYT

Lust auf ... voglia di ...

Naturferien im Südtirol

Einzigartige Aussichten, Weitblick, so weit das Auge reicht.



Strahlende Momente und naturnahe Ferien im 4*** MARINI* giardino Hotel oberhalb von Meran. Auf einer Sonnenterrasse zwischen den Ost- und den Südalpen liegt MARINI* giardino Hotel. Eine kleine Welt der Ruhe und Entspannung mit einem traumhaften Naturbühnen- und einzigartiger Panoramalage, die einen unvergleichlichen Weitblick bietet. Zur Rechten das Ortlermassiv und der Naturpark der Teseegruppe, zur Linken die Bergspitzen der Sarntal-Alpen und in der Ferne die Ausläufer der Dolomiten. Im Tal, zu Fuss oder mit dem Sessellift erreichbar, die Kurstadt Meran.

Geben Sie auf Entdeckungstour in der Natur – ob individuell oder geführt. Isabel, die Juniorchefin und Wanderleiterin, gibt Tipps für die schönsten Wanderwege und zeigt Ihnen bei geführten Wanderungen absolute Geheimtipps. Im Anschluss wartet MARINI* Naturreich mit Swimming-Teich auf Sie – Badeweggängen wie in einem Bergsee. Entspannen Sie sich im aquaMAREN mit Hallebad, Whirlpool, Saunen und Ruberolamplichter oder lassen Sie sich im sanaMAREN mit einer wohltuenden Massage verwöhnen. Unkompliziert, frisch, echt, saisonal, mit frischen Kräutern, Obst und Gemüse aus dem Hotelgarten, so präsentiert sich die Küche. Ein Mix zwischen herzhafter Südtiroler Küche und mediterraner Leichtigkeit. Die Zimmer mit viel Licht, Holz und Blumen spiegeln die Naturverbundenheit wider. Kombiniert mit eingebauten Heizern und klaren Latten wirken die neuen Suiten als besondere Lebensräume.

Naturferien – jetzt noch mehr erfahren und buchen unter www.marinigiardino.com

WINTERWANDERWOCHE
Für Wanderer und Bergstecker im Juli/August
Knuste Halbpension pro Person ab € 588
7. bis 9./10.7.2016 oder 8./7.8.2016
Wohlfühlpenspektiv mit Wochen- & geführte Bergwanderungen / Ort Hochalm / Wanderkarte Meran und Sonntags Einladung zu Kaffee und Kuchen

Anmeldung und mehr Infos:
4*** MARINI* giardino Hotel, Familie Marini
Hauptstrasse 28 – Fahnepromenade
39019 Dorf Tiro – Südtirol / Italien
info@hotelmarni.it www.marinigiardino.com
T 0039 0473 923666

Highlight im Oktober – Trüffelwochen und MeranCARD für kostenlose Fahrt mit Bus und Bahn, 7 in Südtirol Museen und weitere Ermässigungen bei teilnehmenden Betrieben.

Naturgenuss

Die Birne, süsse Schwester des Apfels

Die Birne – ein herrlicher und gesunder Wintergenuss mit wenig Kalorien und wertvollen Mineralsalzen, Vitaminen und Spurenelementen.

Aufgrund der Sortenvielfalt und optimaler Lagerung sind Schweizer Birnen von Anfang August bis im Frühjahr erhältlich. Mit nur 56 Kalorien je 100g und wertvollen Mineralsalzen, Spurenelementen und Vitaminen ist die Birne ein optimaler und gesunder Snack zwischendurch. Durch die flaschenhähnliche Form heben sich die Birnen vom Apfel ab. Farblich sind die Birnen von Grün über Goldgelb bis zu einem leuchtenden Rot erhältlich.

GUT FÜR DIE GESUNDHEIT
Birnen haben einen hohen Ballaststoffgehalt, was die Verdauung anregt, und wirken auch durch den hohen Kaliumgehalt entscheidend und entwässernd. Die Folksäure und B-Vitamine in der Birne unterstützen das Wachstum und die Blutbildung, und der hohe Gehalt an Phosphor stärkt zudem das Nervensystem. Weil sie säureärmer sind als die Äpfel, werden sie von den meisten besser vertragen.

Dies ist auch ein Grund, weshalb in Babybreis die Birne verwendet wird. Wie der Apfel sollte auch die Birne mit der Schale gegessen werden, in der die meisten Vitamine und Mineralstoffe vorhanden sind.

DIE BIRNE, EIN GOURMET IN DER KÜCHE
Neben dem direkten Verzehr eignen sich Birnen aber auch gut für Kuchen, feine Desserts oder als 1-Tüpfchen in herzhafte Hauptgängen als spezielle fruchtige Note. ★

Text/Fotos NATURZYT
in Kooperation mit Schweizer Obstverband

100% Schweiz: damit man weiss, was man isst
Suisse Garantie steht für die Herkunft Schweiz. Das gilt für die landwirtschaftliche Produktion und die gesamte nachfolgende Verarbeitung. 100% Schweiz ist mit «Suisse Garantie» somit garantiert. «Suisse Garantie» steht auch für den umweltgerechten Anbau ohne Gentechnik. Achten Sie beim Kauf auf das «Suisse Garantie»-Label. Es lohnt sich für Sie und der Umwelt zuzuhören. Mehr auf www.suissegarantie.ch.



Alle Preise in CHF zuzüglich Mehrwertsteuer.

VORTEILE ADVERTORIAL

- Gestaltung im Magazinlayout
- Keine Anzeigengestaltungskosten
- Optimal geeignet für tiefere Produktinformationen

REDAKTIONELLE INHALTS-KOOPERATION: «2-SEITIGE THEMENKOOPERATION»

Redaktionelle Themenkooperation mit NATURZYT

Das sind gemeinsame und regelmässige, redaktionelle Themen, die den Lesern einen Mehrwert und für den Partner ein Themenumfeld für die Produkt- oder Imagewerbung bieten.

Als Beispiel die Rubrik «NATURZYT kocht»

Themenkooperation werden auf einer Doppelseite und als eigenständige Rubrik mit Kooperationspartner realisiert, die eine regelmässige Präsenz bevorzugen.

Die Themenkooperationen werden aufgrund Inhaltsvorgaben zusammen mit unserer Redaktion erstellt. Mögliche Themenkooperationen sind zum Beispiel:

- Rezepte und naturnahes Essen
- Naturnahe Gesundheits-Rubrik
- Outdoor- und/oder nachhaltige Mode
- Naturkosmetik und Naturprodukte
- Etc.

Fruchtige Frühstücks-Rezepte

HIRSEFRÜHSTÜCK
für 4 Personen
300 g Hirse
2 gl Milch
1 Prise Salz
1/2 TL Kardamom
300 g Apfel
1 Zitrone mit
unbehandelter Schale
200 g Hüttenkäse
2 EL Birne (40 g)
oder 1/2 TL Nussgerst Süssstoff
40 g gemahlene Mandeln

Hirse in ein Sieb geben, mit heissem Wasser überbrühen. 3 gl Wasser mit Milch, Salz und Kardamom aufkochen. Hirse dazugeben, zugedeckt 10 Minuten bei kleiner Hitze köchen. Apfel waschen, entkernen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf die Hirse legen, zugedeckt weitere 10 Minuten garen. Zitronenschale fein abreiben, mit einigen Tropfen Zitronensaft unter den Hüttenkäse mischen. Birne und Mandeln über die Hirse geben, mit etwas Zitronensaft abschmecken. Warme Hirse mit dem Hüttenkäse servieren.

APPELELETTE VOM BLECH
Süsse Mahlnel für 4 Personen
1/2 Zitrone
4 ästliche Äpfel
250 g Mehl
3 EL Zucker
1/2 TL Salz
2 EL Milch
2 gl Wasser
8 Eier
2 EL Mandelbröselchen
1 TL Zimt

Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Kerngehäuse der Äpfel ausstechen. Apfel quer in dünne Ringe schneiden, mit 2 Esslöffel Zitronensaft mischen. Mehl mit Zitronenschale, 1 Esslöffel Zucker, Salz, Milch und Wasser glatt rühren. Eier trennen, Eigelb unter den Teig geben. Eiweiss mit einer Prise Salz und schlagem. Eiweiss unter den Teig heben. Restliche Zucker mit Zimt mischen, Omelette in Stücke schneiden und mit Zitronen bestreuen.

APPELROT
für eine Caquelon von 22 cm Länge
400 g Apfel
120 g Vollkornbrot
2 TL Birnenbratgewürz
20 g getrocknete Apfelschnitze
10 g getrocknete Aprikosen
50 Schokolen
100 g gemahlene Haselnüsse
1 Zitrone mit
unbehandelter Schale
250 g Mehl
2 TL Backpulver

Äpfel schälen, auf einer mittelgrossen Reife reifen. Mit Zucker und Birnenbratgewürz mischen. Getrocknete Äpfel und Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Mit Sahne und Haselnüssen zu den Äpfeln geben. Zitronenschale fein dazugeben. Mehl mit Backpulver vermischen und dazugeben. Caquelon mit Backpulver auslegen, Teig einfüllen. Im 200 Grad heissen Ofen 10 Minuten backen. Oberflächentemperatur auf 180 Grad senken und in ca. 30-40 Minuten fertig backen.

NATURZYT kocht

Rezepte und Fotos in Kooperation mit Schweizer Obstverband. Mehr fruchtige Rezepte auf www.swissfruit.ch

«Wenn es um eine natürliche und gesunde Ernährung geht ...»

«... schneiden Schweizer Äpfel sehr gut ab»

Schweiz, Natürlich.

www.swissfruit.ch

Kürbisse mit Rezepten für den Herbst

HOKKAIDO-KÜRBIS (ODER POTIMORON, ORANGER KURPIS)
Er ist ein vielseitiger Speise-Obst und als Suppenzutat geschmacklich wie Mandorle, in einer korrosiven Konsistenz, aber weniger zu verwenden. Lässt sich sehr im Salat gemischt, für Suppen und Eintöpfe geeignet. Kann auch mit Salate angerichtet werden.

KÜRBISUPPE MIT HOKKAIDO
Zutaten für 4 Personen
1 Liter Gemüsebrühe
1 Karotte
1 Kürbis
1 Zwiebel
1 kg Hokkaidokürbis
Pfeffer
Gewürze
Salz
100 ml Schlagrahm
Speisesalz
Das Kürbis schneiden und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Kürbis, Karotte und Zwiebel schneiden und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Vier Tage lang den Hokkaido-Kürbis an der Hitze vorbereiten.

Den Kürbis, Karotte, Karotte und Zwiebel mit etwas Butter in einem Topf anbraten. Mit Wasser und Salz bestreuen und ca. 20 Minuten kochen, bis alles weich ist. Nun alles mit dem Pürierstab pürieren, mit etwas Tomatenpaste und Schlagrahm verfeinern. Mit etwas Pfeffer abschmecken und allefalls nachwürzen und kurz aufkochen. Kürbissuppe genießen.

SPAGHETTI-KÜRBIS
Er passt optimal in die Low-Carb- und Keto-Küche, geschmacklich nussig und leicht fruchtig, seine Konsistenz ist zart, geeignet für Croutons, als Spagetti im Gegensatz zu anderen Kürbissen nur wenn er in der Regel gebackt, danach aufgeschmeichelt, ebenfalls aus dem Frisch- oder Karo weiterverarbeitet (Spätzli), geeignet.

GERÄUCHERTE SPAGHETTI-KÜRBIS-GRATIN
Zutaten für 4 Portionen
2 mittelgrosse Spaghettikürbisse
200 g Butter
Gemahlene Kruste (Dillgarn, Petersilie, Schnittlauch)
2 Knoblauchzehen
2 Zerkleinerte oder Schichten Zitronensaft
60 Parmesan oder Lieblingskäse
Salz, Pfeffer

Kürbisse waschen und rings in zwei Hälften schneiden und mit Schrotsäge nach unten auf den Bauch legen, etwas kaltes Wasser dazugeben und ca. 10 Minuten in der auf 180 Grad Minus im vorgeheizten Ofen schmoren.

In der Zwischenzeit die Butter mit leicht gelbem, geschmolzenem nussig und Schichten in den Kürbis geben und dazugeben, die Knoblauchzehen darüber streuen und Zitronensaft dazugeben, bis alles schön orange ist. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die gewürzten Kürbisse von der Kruste entfernen und das Fruchtfleisch mit der Kruste über den Kürbis legen und mit dem Zitronensaft bestreuen. Mit dem Butter die Kruste von unten mit dem Parmesan oder Lieblingskäse bestreuen und mit etwas Salz, Pfeffer, Pfeffer, servieren.

PATISSON-KÜRBIS
Der unerste ÜRO Kürbis, ist nicht fast wie ein ÜRO aus und schmeckt ähnlich wie Pastinaken, daher wird er oft als Gemüseersatz verwendet. Er eignet sich zum Einlegen oder Dörren oder als Gemüseersatz!

GEFÜLLTER PATISSON-KÜRBIS
Zutaten für 4 Personen
4 Patissone-Kürbisse
400 g Rindfleisch
80 g Butter
2 Zwiebeln
100 ml Gemüsebrühe
Dill gehackt
Petersilie gehackt
Salz, Pfeffer, Curry

Das Deckel des Patissone abschneiden und die Kruste entfernen. Den Kürbis etwas zerlegen. Rindfleisch in kleine Stücke schneiden, mit Butter anbraten und mit 100 ml Wasser ablöschen, mit Salz abschmecken und den Kürbis gut waschen. Den Zwiebeln fein hacken und mit etwas Butter anbraten. 1 gehackte Zwiebel Petersilie und Dill dazugeben, gut vermischen. Nun alles dem patissone Kürbis ausgeben, vermischen und nochmals abschmecken.

In die ausgehöhlten Kürbisse die Hackfleisch Rindfleisch geben, die Deckel der Kürbisse wieder aufsetzen und diese in eine Auflaufform legen. Mit der Gemüsebrühe die Auflaufform füllen, bis die Hälfte der Kürbisse erreicht ist. Mit etwas Schlagrahm bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten bei 180 Grad garen. In die Kürbisse wasch und bestreuen mit etwas Petersilie und Dill bestreuen und servieren.

NATURZYT kocht

LEISTUNGEN UND PREISE
Für die Doppelseite inklusive redaktioneller Leistung, Layout, Korrektur und Werbeauftritt beträgt der Kooperationspreis CHF 3'750 (Bedingung mindestens 4 Ausgaben. Preise zuzüglich Mehrwertsteuer.)

REDAKTIONELLE 2-SEITIGE INHALTS-KOOPERATION: «NATURNAHER ARTIKEL TOURISMUSREGION»

Was ist ein naturnaher Artikel Tourismusregion?

Das ist ein naturnaher Artikel, in welchem die Region ihre Naturschönheiten im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter im NATURZYT präsentieren kann. Zum Beispiel über

- Berge, Gletscher (Wandern in Gebiet)
- Schweizer Pärke in der Region
- Spezielle Seen / Gewässer
- Schluchten, Höhlen, Grotten etc.
- Moore und Sümpfe

Die Region als Partner, ist der Insider-Journalist für NATURZYT und profitiert von einem Zugang zu natur- und ferieninteressierten Lesern.

Sowohl für den Partner wie auch für NATURZYT eine spannende Kooperation. Das Artikelvolumen der Doppelseite beträgt:

- 3 Bilder (keine Firmenlogos möglich)
- Headline max. 60 Zeichen inkl. Leerzeichen
- Lead max. 200 Zeichen inkl. Leerzeichen
- Fliesstext max. 3'500 Zeichen inkl. Leerzeichen
- Info/Angebotsbox max. 600 Zeichen inkl. Leerzeichen

LEISTUNGEN UND PREISE

Für die Doppelseite ab geliefertem Text/Bildern inkl. Layout, Korrektorat und Werbeauftritt beträgt der **Kooperationspreis CHF 2'900**. Werbetexte und -bilder sind zu diesem Preis nicht möglich, dafür gelten die Preise des Advertorials. Texterstellung durch unsere Redaktion ab Briefing CHF 850. Preise zuzüglich Mehrwertsteuer



Kraxelspass am Gantrisch

Einher Zahnreihe gleich ragt die Gantrischkette in den Himmel. Ihre Gipfel versprechen versierten Bergstürmer ein wunderbares Panorama. Blumenliebhaber wiederum können sich an der bunten Pracht kaum sattsehen. Der Naturpark Gantrisch bietet alles für einen gelungenen Wandertag.

SCHWITZEN AM LETZTEREN ABGANG
Auf dem Gantrich, bei der Wasserhülle, entlastet man das Packtasche in der Fülle. Die Fahrt von Thurnau auf den 3000 Meter hohen Pass war lang und kurzweilig. Das weisse der Rennfahrerin zu schätzen. Jeweil im September legen die Rennfahrer im aussergewöhnlichen Tempo den Pass hoch, aus Blauen Bergreifen Europas. Zu den übrigen Zeiten geht der Gantrich den Ausflüglern und Wanderern. Es sind nicht wenige, auf dem Parkplatz bei der Wasserhülle stehen die Autos dicht an dicht. Kein Wunder denn mit Thun und nicht weit, sondern Endes man hier. Weite, Ruhe und unverfälschte Natur. Am Frische hangen manigfaltig in weite. Die Sonne lässt schon flimmern ein, aber den Gantrich sennt sich

Im Aufstieg zum Letzteren.

Der Gantrich spielt bereits am Morgen mit den Wölfen.

Idylle zum Abschluss am Gantrischsee. Hartgezeute Äpfel sind.

44 NATURZYT



NATURJUWEL SAFIENTAL – RHEINSCHLUCHT WOHLTUEND AUTHENTISCH

In die einzigartige Natur- und Kulturlandschaft mit der imposanten Rheinschlucht einmarchieren – und eine fantastische Artenvielfalt entdecken – das ist Natur und Erholung pur!

Wohlfühlener orter konstante Punkte in dem von der Land- und Alpwirtschaft geprägten Tal. Auf dem Schilf- und Zickelweg, welche die fischigen orter miteinander verbinden, wird auf Steinmauern und historischen Fasnadberggängen liest sich das faszinäre wandbar erwartend. Auf dem Waldweg befindet sich die Rheinschlucht bis nach Thalbach – immer Sie sind immer immer immer und suchen sie in die Waldkammer von einst und heute.

IMPRESSANTE RHEINSCHLUCHT
Die imposante Rheinschlucht, welche im Süden das Safiental abschliesst, geht mit ihrem anklammernden Felswänden, Karstmauern und Ausweitung des grossartigen und vielfältigen Landschaften der Alpen. Ihre Geschichte hat

Im Herbstmonat mit dem gewöhnlichen Fluss Bergwerk begonnen. Im Laufe der Zeit haben sich der Rhein strom Weg durch die Bergmassen und heute die 14 Kilometer lange Rheinschlucht mit ihren 300 Metern hohen Felswänden. Die Schlucht ist Heimat einer grossartigen Vielfalt an Pflanzen und Tieren. Darunter viele geschützte Arten wie zum Beispiel die Orschiebe Farnschub oder der Flussgrünfliegen.

Die Rheinschlucht liest sich wunderbar zu Fuss erkunden. Wie in etwas erkennbar mag erde die Kraft des Wassers auf einer Biererregung- oder Kalkbühnen. Wunderbar ist aber auch das eine Erlebnis am Ufer der Rhone. Beispielsweise als Boot auf einer geräuschvollen Wanderung durch die Rheinschlucht zwischen den beiden Dörfern Vessens und Valendas. In Valendas können prächtige

Patritschhäuser die Strassen und lassen auf eine ruhendere Vergangenheit ablassen. Dank der vielen historischen Zeugnissen und der wunderschönen Dorfarchitektur in dem verregenen Jahren keine Valendas keine ein Ortsteil von unermesslicher Bedeutung. Gleich drei Gebiete wurden erst kürzlich für die nachhaltige Senkung und Erneuerung mit einem Preisverleihung best. Tipp: Im Bestenfalls in Valendas entdecken Sie zusammen mit den Natur- von Bannentrock das grössten Holzmassen Europa – die Lärchenmauern und deren Anwesenheit von der Rhone bis zum Saferberg und können sich für Ihren Ausflug inspirieren lassen.

Text/Fotos Naturpark Bernin – Frank Eggen und Sabina Tourisma

Genuss aus dem Versteckten

Natur

- Wildbeobachtung mit einem einheimischen Jäger jeweils Freitag im Juli, Juli und August
- Murrentdeckung mit dem Wildpark am Freitag im Juli und August
- Herrenscheitler Oktober auf der Alp Schachtelberg, wo das Agipen über die Schachtelberg mit Herrenscheitler informiert ist. August

Kultur

- Preisverleihung «Das Herrenscheitler zu Valendas» (14.-17. Juli/21.-24. Juli)
- Opern Festival (14.-16. Juli)
- Historische Dorfzeitung Valendas (am Donnerstag oder Samstag im Juli, August und Oktober)
- Dorf- und Erntedank Fest am Montag im Juli, August und Oktober
- Sagenhafte Wanderung – Sagenreiche erzählen unterwegs im Siller District die meisten der schönsten Sagen (verschiedene Termine im Juli, August und Oktober)

Daten und Detailinformationen finden Sie unter www.safiental.ch

48 NATURZYT

REDAKTIONELLE 4-SEITIGE INHALTS-KOOPERATION: «NATURNAHE REGIONEN SCHWEIZ / AUSLAND»

Redaktionelle Regionen Kooperation

NATURZYT stellt in jeder Ausgabe 4 Seiten als Themengefäss für eine Feriendestination zur Verfügung.

Unsere Redaktion erstellt aufgrund des Briefings den naturnahen Artikel über die Region/Destination. Die Bilder werden vom Partner zur Verfügung gestellt oder ab AdobeStock verwendet.

Der dreiseitige Artikel bildet das Themenumfeld für die Angebotsanzeige des Kooperationspartner, welche zum Abschluss des Artikels platziert wird.

Umfang/Volumen Artikel

- 5 Bilder (ohne Firmenlogos)
- Headline/Titel mit max. 40 Zeichen inkl. Leerzeichen
- Lead max. 200 Zeichen inkl. Leerzeichen
- Fliesstext mit max. 6'000 Zeichen inkl. Leerzeichen
- 1/1 Seite 4-farbig

Biosphärenpark Grosses Walsertal

Ein Naturjuwel in den Vorarlberger Alpen

Das Grosse Walsertal ist ein Naturjuwel mit einer abwechslungsreichen Landschaft. Es ist ein Naturjuwel in den Vorarlberger Alpen.

Mit seinen Natur- und gepflegten Kulturlandschaften ist das Grosse Walsertal eine Besonderheit der Alpen. Wanderwege führen zu versteckten Alpen, wo jahrhundertealte Alptraditionen gepflegt werden und Gastfreundschaft gelebt wird.

Naturfreunde, die magisch das Walsertal bestaunen können, sind im 13. und 14. Jahrhundert aus dem Schwarzer Oberrhein in das damals unbewohnte Gebiet des Grosse Walsertals eingewandert. Sie reisten Wälder und bauten ihre Häuser weit verstreut über die umliegenden steilen Hänge. Im Auftrag des schweizerischen Grafen von Montfort kontrollierten sie Fänge und Gänge in Nadelbäumen – dafür wurden ihnen die Steuern erlassen. Dank der Abgeschiedenheit blieben die Bauern Bräutern, die eigene ständige Fohler und die Traktoren haben. Zudem brachten die Schwarz Bergbauern die Bewirtschaftung mit, die bis heute ein Grundpfeiler des Grosse Walsertals ist.

GAHRTEN TÜRME
Zuerst gibt es 47 bewirtschaftete Alpen sind auf Wanderwegen gut zu Fuss zu erreichen. Zwischen grünen Wäldern liegt das abwechslungsreiche Gebiet mit dem Schichten, runden Wäldchen und bunten Alpenen das Grosse Walsertal. Das soll zu bleiben, denn das Tal hat als UNESCO Biosphärenpark den gleichen Schutzniveau wie die Serengeti, die Rocky Mountains oder die Galapagos Inseln. Biosphärenpark wurden im Jahr 1991 von der UNESCO eingetragt. Ziel war und ist es, in dem Tal der Wild geistliche, experimentelle Assistenten von Natur und Kulturlandschaften zu erhalten. Die lokale Bevölkerung arbeitet mit den Biosphärenpark gemeinsam Konzepten zum Schutz und zur nachhaltigen Entwicklung der Region. Im Grosse Walsertal findet sich ebenfalls Touristen im Einklang mit Mensch und Natur.

Eingetragene viel Ursprünglichkeit, wilde Natur und schöne Berglandschaften gibt es zu entdecken. Am besten macht man dies zu Fuss auf einer der insgesamt 250 Kilometer langen, ausgeschilderten Wanderwegen. Sie führen über saftige Alpenhochweiden, abenteuerliche Grotten, imposante Berggipfel und blühende Alpenweiden. Ein schöner und leicht erreichbarer Ausgangspunkt ist der bewaldete Vorarlberg. Pfadwanderer kommen hier auf ihre Kräfte, denn die Moseer liegt in einem Landschaftsschutzgebiet, das für eine einzigartige Flora und Fauna bekannt ist. Im Sommer lockt der See

60 NATURZYT

61

LEISTUNGEN UND PREISE

Für den Total 4-seitigen Auftritt inklusive redaktionelle Leistung, Text, Layout, Korrektorat und Werbeauftritt beträgt der **Kooperationspreis CHF 4'900**

Norwegens Küsten

Im Land der Trolle

Die imposanten Lofoten, eine Gebirgsgruppe, die bis 1900 Meter aus dem Meer ragt. Ob sich hier auch Trolle verstecken?

Wohl kaum ein anderes Land Europas hat eine so spannende und abwechslungsreiche Küste wie Norwegen. Dabei sind auf nur 480 Kilometern Länge nahezu alle Landschaftstypen vertreten, die man sich an Meer vorstellen kann: Klippen, Schären, Inselketten, Dünen, Gezeitenrände und Ebnen. Die Natur weicht im Norden teilweise innerhalb weniger Kilometer. Ihr Charakter reicht dabei von helllich bis schwarz. Zwischen weiter man sich aber auch in die Untertiere verirren, wenn Nebel zwischen roten Bergen und Felsen sammelt.

Erfolg der Küste gibt es jedoch nicht nur tolle Landschaft, sondern gleichzeitig auch mystische Orte. Ob es sich um die Inseln, die sich über den Wind erheben. Die Reise beginnt in Bergen mit der Hurtigruten, der schiffartigen Booten, auf welcher man 1800 Fische und Fischhälften unterwegs sind, und führt dann in den Norden bis zu den letzten Ausposten der Zivilisation – und zurück.

Die Küstentouristen wurde 1997 vom Wikingenflug Olav 777 gewonnen und ist nach Oslo und Bergen die drittgrößte Stadt des Königreiches. Wir gehen Richtung Nord-Nordwest.

Mollen Berg und Balk Landet. Diese Altsiedlerquartiere sind zauberhaft, und wir können dort stundenlang fotografieren, in den Gassen verweilen und dem ruhigen Schlingen der Fingerringe zusehen. Die älteste Speisekammer stammen aus dem 18. Jahrhundert. Sie lassen erahnen, wie die Fremde zum Fluss fuhren wurde. Waren konnten direkt vom Wasser aus in die Lagerhäuser (Berggasse) gebracht werden. Die Gasse führt über Old Town. Nicht einem kurzen Besuch an Bord von Nopas, dem Hubschuber der sieben Meere, zwischen sich aus Bergen breitet das bis zu 1000 Meter hohen Gebirgsketten der Lofoten ab – wild ein erhabener

Frucht fortgesetzt als Hommage an König Olav, welcher das Christentum in Norwegen einführte.

WILDERNATURLICH UND UNBERÜHRT
Am kommenden Morgen übergeben wir den Palast. Dieser südliche Bestreben, ob welchen die Sonne in den Tagen der Sommerende gerade nicht mehr auf breitenwegen untergeht. Nicht einem kurzen Besuch an Bord von Nopas, dem Hubschuber der sieben Meere, zwischen sich aus Bergen breitet das bis zu 1000 Meter hohen Gebirgsketten der Lofoten ab – wild ein erhabener

Größt, dieses imposanten Schwaberges entgegenzuführen. Der Charme der Lofoten zeigt sich in dem malerischen Fischereidörfern mit wellenförmiger Atmosphäre, majestätischen Gneissfelsen und weissen Sandstränden wider. Beim Anblick in Boden nehmen wir an einem Banquet zum nächsten Gezeitenrand der Welt teil. Wir haben Glück, der Mond hat die Tide optimal für uns eingeregelt, und wir sehen wie das Wasser mit einer Geschwindigkeit von bis zu 10 Kilometern pro Stunde durch den Substratum schneit. Durch einen 2,5 Kilometer langen und etwa 100 Meter breiten Tunnel steuert im

Wocher der Gezeiten für 400 Millionen Kubikmeter Wasser zwischen dem Tideaussetzt halbfund und dem Abfließen hin und her.

In der Nacht vermag das Schiff durch den engen Kanal. Am Morgen geht es via die gelbste norwegische Fjord Himmels über Finnmark nach Tromsø. Diese Stadt vor der Tür nach arktischen Meer und schon in der Vergangenheit Ausgangspunkt zahlreicher Polarerepeditionen.

AM ANDE DER WELT
Das Necktag, welches bei 71° 07' 21" nördlicher Breite von dem Ozean ragt.

60 NATURZYT

61

KOLLEKTIVSEITE «NATURNAHER GARTEN» - MEDIADATEN 2023

Claudias naturnaher Garten

Pflanzenschutz – ja/nein/wie viel?

Ametsen und Läuse auf Rosen – kein Grund für Chemikalien

In der Regel ist dies der Moment, wo viele Menschen zur Giftflasche greifen, um den Blattläusen, die verantwortlich sind für krümelige Blüten, oder den Ameisen und ihren Hülfen das Garaus zu machen. Doch halten Sie einen Moment inne, und lesen Sie etwas über die Zusammenhänge in der Natur, zwischen Pflanzen und Tieren und zwischen den unterschiedlichsten Tierarten.

DAS ÖKOLOGISCHE GLEICHGEWICHT
Alle Lebewesen haben eine Aufgabe und sind Teil unseres Ökosystems. Im besten Fall hält sich dieses Ökosystem im Gleichgewicht, doch wenn etwas überhand nimmt, stellt sich die Frage nach dem Warum. So ist es auch im Garten. Die Bezeichnungen Schädling und Nützlich sind menschengemacht und kommen so in der Natur nicht vor. So verdient zum Beispiel die Blattlaus, der Lebensbegriff eines Schädlings, eigentlich unsere Bewunderung, ist sie doch ein wahrer Anpassungskünstler an die unterschiedlichsten Lebensbedingungen. Wenn im Sommer die Nahrung für die Blattläuse knapp wird oder die Pflanzen überbevölkert sind, entstehen gefällige Tiere, die dann ihre Nahrung in der weiteren Umgebung suchen können und dort neue Kolonien gründen. Diese jungen Blattläuse sind dann wieder unangenehm, Blattläuse mögen uns zwar unsympathisch sein, umso sympathischer sind sie jedoch den Ameisen. Blattläuse scheiden eine zuckerhaltige

Zusammenleben nennt man Trophobiose. Das ist eine Beziehung zwischen zwei Lebewesen, in der das eine Lebewesen Nahrung spendet, welche das zweite Lebewesen aufnimmt und dafür eine Gegenleistung bietet, in diesem Fall also Schutz vor Fressfeinden.

NÜTZLICHE ÜBER SCHÄDLICHE
Und Ameisen sind sie nun Nützlich oder Schädlich? Natürlich bauen sie ihre Nester nicht immer dort, wo es uns gefällt, aber sie bewegen gleich mit Gift umherbringen, ist nicht nötig. Eine Ameisenkolonie kann man mit einem mit Staub, Erde oder Holzwolle gefülltem Blumentopf, den man über sie stülpt und einige Tage so stehen lässt, schonend umplätzen. Ameisen sagen Nistgel von jungen Pflanzen an, aber Ameisen fressen auch andere Insekten und Samen, die sie in ihr Nest transportieren, lassen zwischendurch ein Samenkorn fallen und tragen so zur Ausbreitung der Pflanzen bei. Und Ameisen werden gerne vom Grünspitzler und anderen Tieren gefressen. Und wir Menschen freuen uns über den Grünspitzler. Die verlassenen Nisthöhlen von Grise- oder anderen Spechtarten dienen Fledermäusen oder einer Vielzahl anderer Vögel als Brutquartier. Und all diese Tiere realisieren sich oder ihre Jungen von Insekten.

WESPEN VERTILGEN SCHÄDLICHE
Ein weiteres Tier, das viele Emotionen weckt, ist die Wespe. Da Wespe kann man kein Feind im Garten lieben wollen.

Liebe gartenkräuseln sich die Oder stolpern S in der Wiese od

Die Betspaltel wird vom Kriechschand Gänseal (Ajuga reptans) eng umgarnet. Eine Miniaturwelt ist entstanden.
Foto: Sebastian Wäpener

dem kompakten Pflanzensystem fungieren sie als Bindelglied zwischen den Lebensräumen. Somit werden am Beetrand wachsende Arten mit kleinen Eingriffen geföhrt in die Pflanzendüngel. Aufgrund der raschen Wurzelbildung können abgebrochenen Triebstücke zu beliebiger Stelle in den Boden gesteckt werden. Zu den beliebtesten Arten gehören Winter Mauserpflanze (Sedum album), Schiefer

Mauerpflanze (Sedum acre) und Milder Mauerpflanze (Sedum album). Ein Stückchnitt oder aufbewahrt Putz gegen Ende des Jahres ist kostengünstig. Das abgetorbene Pflanzenmaterial hält sich bei diesen Arten in Gärten, sorgt für einen höheren Humusanteil, d.h. die zu besetzende Fläche wird verbessert, frische Nährstoffe werden verfügbar und zudem sind die Pflanzen dadurch während des Winters vor Pilzinfest und Winterwunde geschützt.

Blüten von «unverträglich» Neuanbäumungen hat bei einer gut durchdachten Bepflanzung überlebt. Den Fagen entrisse Wildpflanzen welche in den Weg ragen werden oder zu wichtig sind, können eingesperrt oder in ihrer Verplant werden.

Wohr der getriebenen Bepflanzung sollte man die Natur freien Lauf lassen, so werden sich die unterschiedlichsten Wildpflanzen an und erschließen oft am passenden Ort. Ein gesundes Gleichgewicht

zwischen Sporngräsern und bewasster Bepflanzung bringt das beste Ergebnis.

VERHEITZUNG UND NÄHRUNGSGEHEILE
Im Garten sind Grünflächen und Beete üblicherweise durch Wege, Treppen und Plätze voneinander getrennt, aus diesem Grund sind begrütete Fugen und Randbereiche äusserst wichtig für die Vernetzung der verschiedenen Lebensräume. Zudem können Insekten und Spinnentiere während der Wanderung und täglichen Betriebsamkeit geschützt werden. Natürlich wirken sich derartige mit Blümpflanzen bedeckte Kleintierlebensräume auch auf die gesamte Vegetationsdecke aus, eine Optimierung im weiteren Sinne.

Die Grosse Wollblume (Anthidium manicatum) freut sich über diverse Gänseal-Arten (Tricorythum) und Wegameisen erreichen im Schutz des Gänsefängerkrauts (Pentstemon) ihren Staat. Mit seinem silbrig glänzenden Laub

kommt das Gänsefängerkraut besonders in halbschattigen oder sonnenreichen Bereichen gut zur Geltung. Die kriechende Gänseal ist ein echter Hummelmagnet, und Spinnen mimen sich zwischen seinen Blümenständen ein, wo sie auf Beute lauern.

Besonders für die Schlichter unter den Tieren, wie Schweben, Regenwürmer und Fäulnisgäher, birgt ein kurzer Ausläufer über offenen Gelände grosse Gefahren. Begrütete Fugen schützen vor Ausbreitung, Fressfeinden und ermöglichen eine sichere Ruhe.

An Insekten und über schattigen Stellen ist das Farnkraut (Urtica dioica) eine ökologische Bereicherung. Es gehört zu den Ökotonen, d.h. anstelle von Nischen bietet die Pflanze in ihrem Blütenfeld Orte, welche von diversen Insekten genutzt werden. Die Schweben (Macropis) sind ein Vertreter der Gattung Erynninae gebunden, welche Tiere benötigen das Chlor Bromierung und Anklänge der Bromelien. Als

Nektarquelle nebenan empfiehlt sich der Sumpfschilf (Geranium palustre).

Auch Amphibien und Reptilien finden unter Pflanzen in Mauerfugen und gemeinsamen Zwischenräumen Schutz und Nahrung. Die Erdkröte (Bufo bufo) nutzt derartige Nischen als Jagdquartier, nachts macht sie Jagd auf Amseln, Käfer und Nachtschnecken. Flederchen sonnen sich an exponierten Stellen und flüchten bei Gefahr in geschützte Hohlräume. Begrütete Zwischenräume tragen unter jedem Aspekt zur ökologischen Aufwertung bei, als Nahrungsquelle und Lebensraum.

Kleintiertränke, welche mehr Aufmerksamkeit verdienen haben.

Text Sebastian Wäpener
Fotos Sebastian Wäpener, Dr. Wolfgang Stern (Universität Saarland), Foto Camarone (oculifera), Pflanz, Wikipedia

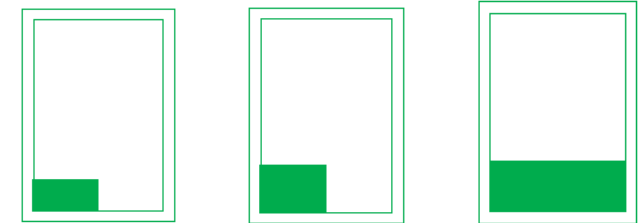
Naturnaher Garten und Natur im Siedlungsraum
Sebastian Wäpener, Baumhaus GFZ, Wildstrauchvermehrung, und Isabelle Bieri, Die Umwelt-Natur-ETH, beraten, planen und realisieren naturnahe Gärten und Bepflanzungen im Aussenraum.
Kontaktadressen: wagner.sebastian@gnm.ch oder Mobil 076 371 03 69

Preise in CHF	1x	2x	4x
1/16 Seite quer	201.50	191.45	181.35
1/8 Seite quer	403.00	382.85	362.70
1/4 Seite quer	877.50	833.65	789.75

Der Kollektiv-Tarif ist 35% unter dem normalen Anzeigentarif. Die Anzeigen werden auf der Kollektivseite „Naturnaher Garten“ direkt beim Artikel platziert. Preise je Erscheinung zzgl. Mehrwertsteuer

Anzeigenformate Kollektivseite „Naturnaher Garten“

1/16 Seite quer 1/8 Seite quer 1/4 Seite quer



86x28 mm 86x61 mm 178x61 mm

Grosser Online Pflanzenshop
www.hauenstein-rafc.ch/shop
Riesiges Sortiment an Rosen, Gehölzen, Stauden, Obst, Beeren usw.

Hauenstein
www.hauenstein-rafc.ch

«Dumme rennen, Kluge warten, Weisse gehen in den Garten»
ZOLLINGER STEINER
100 Jahre
1873-2023
100 Jahre
1873-2023

Libellennovelle
www.natUrban.ch
natUrban Naturnahe Gartengestaltung Forst Huber Alte Kappelstrasse 4 8926 Uetikon Tel. 044 72 99 333 info@natUrban.ch

Naturgärtner.ch
Lebensbaum-schäffli
8200 Schaffhausen 052 626 87 72

UNTERSTÜTZE NATURZYT, DAMIT SIE WEITERWACHSEN KANN.
Jetzt! NATURZYT Gönnen und Abonnent werden.
Mit 12 bis 14 € pro 2 und 6 €

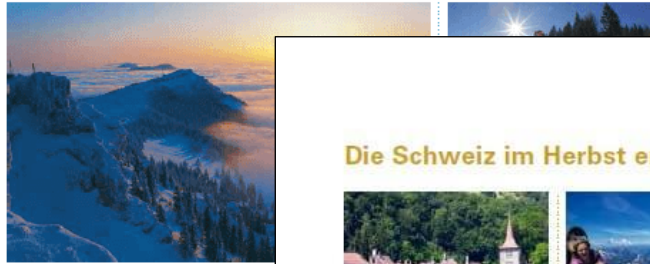
Obstbäume
Soll von der reifen und reifensten Sorte, Sommerernte vertragen. Gerne beraten wir Sie.
www.obstbae.ch
Tel. 06 49 31 32 Fax: 06 49 16 32 Lindestr. 11 8402 Stadel, Dornwil

GARTEN UND HOLZ naturnaher Gartenbau
www.gartenundholz.ch
Speichweg 3, 8042 Zürich
Telefon 044 281 21 84, info@gartenundholz.ch

Stolz Naturgarten GmbH
(ehemals: Stolz Gart) | Moorweg 22, 3072 Ostermünchen | 051 934 96 36
www.stolz-naturgarten.ch
Planung, Gestaltung & Unterhalt von Naturgärten

BOLZ GARTENBAU
PLANUNG, GESTALTUNG & UNTERHALT
Gartenweg 4, 7010 Mühlhausen | 052 612 11 13 | 052 729 54 80
www.bolz-gartenbau.ch

Die Natur im Winter erleben



SAINTE-CROIX/LES RASSES IM WESTSCHWEIZER SAUBERE LUFT UND DIE NATUR GARANTIEREN FÜR EINEN GESUNDEN, UNVERGESLICHEN TAG IN LES RASSES, DAS LEICHT AB YVERDON-LES-BAINS (WAUD) ERREICHBAR IST. DIE PANORAMASICHT AUF DIE GESAMTE ALPENKETTE MACHEN DIESEN FERIENORT ZU ETWAS GANZ BESONDEREM! SKI-

langlauf, Skitouren zahlreich ein Skigebiet sind. www.tourisme



WINTERTRAUM AUF DEM GOTTESACKER
Nur wenige Schritte neben der Bergstation der Hahnenköpfebahn in 2030 m Höhe beginnt einer der attraktivsten Winterwanderwege im Kleinwalsertal. Vom Wind geformte Schneedünen zaubern eine besondere Atmosphäre und fesseln das Auge in dieser bizarren Winterlandschaft. Mit jedem Schritt wird es leiser und bald ist es so still, dass es möglich ist, der Ruhe zuzuhören. In ca. 9,5 Einsamkeit und Stille – ein Geschenk des Himmels in unserer hektischen Zeit! Mehr Info unter: www.kleinwalsertal.com

EIN SEH WINTER
Abseits der führt der den Abor die Apper Leuenfall Temperatur als riesige startet be führt und möglich ist, der Ruhe zuzuhören. In ca. 9,5 teilweise haus Leht [42 NATURZYT](http://www.app</p>
</div>
<div data-bbox=)

Die Schweiz im Herbst erleben



MOUDON, CHARME EINER HISTORISCHEN STADT
Moudon liegt in einer wunderschönen Lage im Herzen der waadtländischen Natur, welche zahlreiche Möglichkeiten für Ausflüge zu dem Jorat-Plateau und dem Broye-Tal bietet. Malerische Weiler beleben diese hauptsächlich landwirtschaftliche Umgebung und bieten Panoramaaussblicke auf die Alpen. Unzählige Wasserläufe haben im Laufe der Zeit das Gestirn, die Gletscherhöfen, Talmulden und Molassefelsen geformt. Mehr Info unter www.moudon.ch



AUSFLUGSPARADIES GLACIER
Glacier 3000 ist ein Ausflugs- und Wanderparadies im Sommer! Auf Metern warten ein atemberaubendes Panorama mit Aussicht auf 24 Tausender sowie spannende Aktivitäten in einer faszinierenden Gletscherlandschaft. Eine Fahrt mit der höchstgelegenen Rodelbahn der Welt sorgt für ein spannendes Erlebnis und Nerven. Mit über 75 km viel fälligen Bergwegen und alpinen Routen sowie Klettersteig bietet Glacier 3000 jeden Gast das Passende. Mehr Info unter www.glacier3000.ch



WILDE BEEREN UND RÖHRENDE HIRSCH
Tauchen Sie ein in die farbenprächtige Landschaft am Grossen Aletschgletscher und erleben Sie die Welt der Wildbeeren und ihre kulinarische Bedeutung oder die röhrenden Hirsche im Aletschwald. Ob geführte Wanderung, der Besuch der Ausstellungen, ein genussvoller Aufenthalt im Tee-Salon oder eine Übernachtung in der historischen Villa Cassel: das Pro Natura Zentrum Aletsch macht Ihnen den Herbst zum unvergesslichen Erlebnis! www.pronatura-aletsch.ch



HERBST AM ZUGERSEE
Die Zugersee-Schiffahrt sorgt für erfrischende Momente und grosse Erlebnisse. Und dies immer kombiniert mit feinen Köstlichkeiten auf den Schiffen. Im September stehen klassische Abendfahrten mit Buffets à discrétion zu den Themen «Medien Italien» und «Bayerischer Berg» auf dem Speiseplan. Frühstück gibt es täglich. Und wer es etwas gelassener mag, auf den warten etwige Musikfahrten in dieser Saison. Alle Angebote und Fahrten unter www.zugersee-schiffahrt.ch

50 NATURZYT

Die Natur im Frühling erleben



EXKLUSIVES SKIFAHREN FÜR FRÜHAUFSTEHER IM MÄRZ AUF DEM STOOS
Wer davon träumt, die frisch präparierten Pisten mit ein paar wenigen Wintersportarten ganz für sich alleine zu haben, ist auf dem Stoos genau richtig. Die obere Sektion der Fronsalpstock-Sesselliftbahn ist jeden Sonntag im März zum exklusiven Frühjahrsfahren geöffnet. Bei Sonnenaufgang ziehen Sie die ersten Linien in die frisch präparierte Piste und anschliessend gibt es ein feines Frühstücksbuffet im Gipfelrestaurant. Mehr Infos auf www.stoos.ch



HOCH ÜBER DER BÜNDNER HERRSCHAFT
Die Alpbahn Malans bringt Wanderlustige und Aussichtsgenieser in 14 Minuten auf Malanser Ätpli (1801 m ü.M.). Von dort führen Pfade auf Vilan, Falknis, Schesaplana, zu Alpen, Seen und Kraftorten, oder via alpine Übergänge zu den schönsten Hütten im Rätikon. Vom Terrassenbelitz schweift der Blick übers Churer Rheintal, Berge und die herrschaftliche Reblandschaft... und man weiss sich weit über dem Alltag. Informationen: www.alpbahn.ch, Reservationen: Tel. 081 322 47 64.



SONNENSPEKTAKEL IM MARTINSLOCH
In Elm, mitten im Herzen des Welterbes Sardona, lässt sich jeweils im Frühling und Herbst ein besonderes Spektakel beobachten. Dann wirft der Lichtstrahl der aufgehenden Sonne seine Strahlen durch das Felsenfenster und erleuchtet die Dorfkirche von Elm. Am 12. und 13. März lässt sich dieses mystische Schauspiel bei gutem Wetter exakt um 08.53 Uhr miterleben. Martinsloch-Quickie. Ab CHF 135 p.P. im DZ, 1 1/2 Tages-Skipass, Besuch Schiefertoffabrik. www.elm.ch, Tel. 055 642 52 52.



KLETTGAU-RHEIN-WEG
Geniessen Sie die Weitsicht auf dem zweitägigen Höhenweg durch die grösste zusammenhängende Reblfläche der Deutschschweiz, dem Schaffhauser Blauburgunderland. Wandern Sie entlang der Landesgrenze über den dreiarmligen Hügelzug des Randen hoch zum Siblinger Randenhaus. Bewaldete Kuppen, die einmalige Kulturlandschaft des Randen sowie schmucke Weindörfer zieren Ihren Weg bis in die Schaffhauser Altstadt. Weitere Informationen und Buchung: www.naturpur.ch/klettgau



FRICKTALER CHRISIWÄG
Der Chriesiwäg im Gifp-Oberfrick führt durch die wunderschöne, kirschbaumreiche Landschaft des Fricktals und zeigt traditionelle, naturnah bewirtschaftete Hochstammbestände. Elf Infotafeln erklären den Weg der Kirsche von der Knospe bis zum Brand. Im Frühling verzaubert das Kirschblütenmeer – im Herbst die reifen Kirschen, von welchen genascht werden darf. Und auch die Grillstelle an der familienfreundlichen Wanderroute lädt zum Verweilen ein. Mehr unter www.chriesiwag.ch



MIT DEM LAMA DURCH DIE TOGGENBURGER NATUR
Ein unvergessliches Erlebnis – in Begleitung von Lamas die herrliche Bergwelt bewundern. Ob als 3-stündige Kurztour, Halbtagestour oder den ganzen Tag – nur zu zweit oder als Gruppe. Selbst für behinderte Menschen sind spezielle Wanderungen möglich. Alle Touren inkl. Verpflegung ab CHF 45.– p.P. Anmeldung unter: Lama-Trekking Toggenburg, Frau Bernadette Bidlin, Sigenboden 563, 9658 Wäldhaus, Tel. 071 999 10 73, N 079 403 43 46, www.bidlin-lama-trekking.ch

NATURZYT 37

LEISTUNGEN UND PREISE

Normalpreis einer 1/6 Seite CHF 890
Tourismuszuschusspreis CHF 490

Kosten inkl. Gestaltung und Korrektur.

Der Eintrag auf der Seite
Wird ab geliefertem druckfähigem Foto, sowie Text mit max. 500 Zeichen inkl. Leerzeichen, Titel etc. durch NATURZYT gelayoutet und durch das Korrektur gelesen. Preis versteht sich inkl. dieser Leistungen.

Alle Preise in CHF zuzüglich Mehrwertsteuer.

HOTELSEITE «NATUR- UND WANDERFERIEN» - MEDIDATEN 2023

Natur- und Winterferien



BEREIT FÜR DIE AUSZEIT IM ÖTZTAL/TIROL

Die «Gästehäuser am Bichl» im Ötztal/Tirol sind der ideale Ort dafür. Der erste Tag: die Versuchung, für immer zu bleiben. Die Ruhe tut gut. Die Veränderung in uns wirkt. Sind wir noch dieselben? Auf Schneeschuhen erfahren wir mit Andrea der Wirtin die Natur aufs Neue. Wir verstehen nun den respektvollen Umgang der hier lebenden Menschen mit der Natur. Alles wird massvoll ganz nach den Bedürfnissen unserer Gäste gelebt. Interesse geweckt? Mehr auf www.bichl.cc, Tel 0043 5255 5532.

WINTER-SPEZIAL IN KLOSTERS

Sich eine Auszeit Prättigau. Eine regionale Küche mit Dietrich genossen grosszügigen und umgeben von nat und einer herrlich Dies und mehr bei Walsertal in Klosterhof in Klosterhof. 5 Übernachtungen, 3-4-Tages-Skipass auf www.walsertal.ch

44 NATURZYT

Natur- und Wanderferien



HOTEL POST IN BIVIO - WANDERFERIEN IM SCHÖNEN PARC ELA

Die Wanderungen führen über historische Passübergänge, den geologischen Wanderpfad entlang, zu Hochmooren und Flachmooren bis hin zur Wasserscheide Europas – und dies in einer einmaligen Flora und Fauna. Vor einem schmackhaften Abendessen geniessen Sie zur Entspannung Sauna- und Dampfbad. Geführte Wanderpauschalen, Spezialpreise für Wandergruppen. Mehr unter www.hotelpost-bivio.ch oder Telefon 081 659 10 00



PARKHOTEL BEAU SITE - IHR UNKOMPLIZIERTES **** SUPERIOR HOTEL

an zentraler Lage in Zermatt mit freiem Blick auf das Matterhorn. Wir bieten Ihnen umfassende Informationen, Tipps und Serviceleistungen rund um Ihr sportliches Zermatt-Erlebnis. Dazu Wellnessangebote und eine vielseitige Genuss-Gastronomie für alle Ansprüche, vom Start in den Tag bis zum Ausklang am Abend. Lesern der Naturzyt bieten wir exklusiv eine kulinarische Überraschung bei Anreise. Mehr unter www.parkhotel-beausite.ch



HOTEL WALDHAUS SILS

Ein Fünfsternehaus als Familiensitz seit fünf Generationen den Gästen gewidmet – mit Beharrlichkeit und allem Können. Sein Monument, aber zum Aufbruch und Geniessen mit seiner Unbeschwertheit, komfortable



ROMANTISCH, HERZLICH PERSÖNLICH

Oberhalb des Lago di Lugare liegt das Swiss Historic & Garden Villa Carona und unser Restaurant La Sosta. Im Dorf und in der Umgebung 200-jährigen alten Tessiner Ispiriert man sich vorstellt. Entdecken Sie den romantischen Garten Parco San Salvatore und die wunderbare zur Alpe Vicanelli nach Morcote. Frühlingsernt ab CHF 80.00 pro Person pro Nacht. Mehr unter www.villacarona.ch

Mehr Naturferien auf www.NATURZYT.ch

Natur- und Wanderferien



DAS GURKEN-SALAT-DRAMA IM KLEINWALSERTAL

Es dauerte eine Zeit, bis Klara und Theresa verstanden, warum ihr Vater Jeremias im Winter keine Gurken beim Kochen verwendet. «Die wachsen um diese Jahreszeit bei uns nicht», sagte er und konnte das Drama mit einem süßen Parfait aus Fichtennadeln abwenden. Bio und regional auf hohem Niveau – so ist unsere Küche. Und so ist auch unser kleines, gemütliches Hotel in der «schönsten Sackgasse» der Alpen. Aber macht's euch doch selbst ein Bild: www.walserstuba.at



NATUR- UND KULTURERLEBNISSE IM SEMINAR-HOTEL RHODANIA

Das frisch renovierte Hotel im Walliser Bergdorf Albinen liegt an herrlicher Panoramalage mit grossem Heilkräutergarten und bietet einmalige Kräuter-Erlebnisse sowie Garten- und Kochkurse an. Im Kulturbereich werden Musikwochen sowie die Konzertreihe Musik Akzente Albinen mit kulinarischen Kostlichkeiten geboten. Lust auf ein eigenes Seminar oder einen eigenen Kurs? Die Räume und Zimmer können dafür auch reserviert werden. www.hotelrhodania.ch, T 027 473 15 89



SILENCEHOTEL U. RESTAURANT EDELWEISS BLATTEN IM LÖTSCHENTAL

Ruhig am Dorfrand von Blatten gelegen, bietet Ihnen das 2016 komplett renovierte ***Silencehotel beste Voraussetzungen, um das sommerliche Lötschental, Teil des UNESCO-Welterbes Schweizer Alpen, zu erkunden. Geniessen Sie die Walliser Gastfreundschaft, beste regionale Küche und den unverstimmten Ausblick von der Terrasse und den Zimmerbalkonen. Mehr Informationen auf www.hoteledelweiss.ch oder unter Telefon 027 939 13 63



ALLEGRA IN TSCHERV, GRAUBÜNDEN

Das Hotel Al Rom ist im Sommer und im Winter der Begegnungsort für Familien, Naturliebhaber, Sportbegeisterte und Geniesser – mitten in der intakten Natur an der Hauptachse zum Schweizerischen Nationalpark. Wir verfügen über Restaurant, Pizzeria, grosse Sonnenterrasse und kostenlosen Parkplatz. Sie können zwischen verschiedenen Zimmertypen wählen: vom Deluxezimmer bis zum Zimmer mit Etagedusche. Für Infos und Preise besuchen Sie unsere Homepage: www.hotel-al-rom.ch, T 081 858 55 51

Mehr Naturferien auf www.NATURZYT.ch

LEISTUNGEN UND PREISE

Normalpreis einer 1/6 Seite CHF 890
Hotelvorzugspreis CHF 490

Der Eintrag auf der Seite Wird ab geliefertem druckfähigen Foto, sowie Text mit max. 500 Zeichen inkl. Leerzeichen, Titel etc. durch NATURZYT gelayoutet und durch das Korrektorat gelesen. Preis versteht sich inkl. dieser Leistungen.

Alle Preise in CHF zuzüglich Mehrwertsteuer.

NATURZYT 37

ONLINEWERBUNG AUF NATURZYT.CH

MAXIBOARD – Auffallen am Kopf der Seite

Format	994 x 118 Px
max. Gewicht	80 KB
Dateiformat	JPG, PNG, GIF

1 Monat	CHF 150
3 Monate	CHF 405
6 Monate	CHF 765
1 Jahr	CHF 1 350

Monster Skyscraper – mitlaufend an der Seite

Format	245 x 700 Px
max. Gewicht	80 KB
Dateiformat	JPG, PNG, GIF

1 Monat	CHF 180
3 Monate	CHF 486
6 Monate	CHF 918
1 Jahr	CHF 1 620

Rectangle – mitten drin

Format	300 x 250 Px
max. Gewicht	80 KB
Dateiformat	JPG, PNG, GIF

1 Monat	CHF 100
3 Monate	CHF 270
6 Monate	CHF 510
1 Jahr	CHF 900

Alle Werbebanner sind in Rotation – max. 10 je Position.

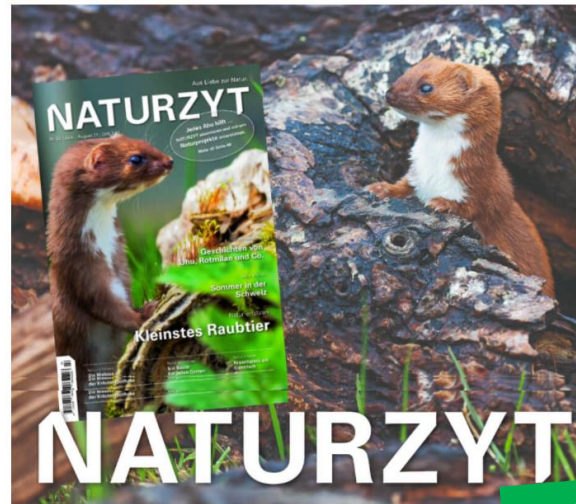
Alle Preise in CHF zuzüglich Mehrwertsteuer.

NATURZYT

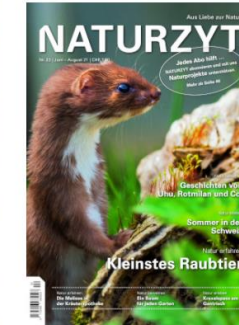
HOME NATUR ERFAHREN NATUR BEWAHREN NATUR ERLEBEN BUCH RAVENSONG GREIFVÖGEL SCHÜTZEN
GÖNNER & ABONNENT WERDEN NATUR MAGAZIN NATURZYT ABONNIEREN



NATUR MAGAZIN - NATURZYT



Jetzt im aktuellen NATURZYT
probierblättern



Das Kinderbuch RAVENSONG

Traffic im Monatsschnitt

Im Monat besuchen etwas über 16'000 Besucher
NATURZYT.ch, je Besuch wird im Schnitt 4.9 Seiten
angeschaut und dies während 2.45 Minuten.

Basis Joomla-Statistik/Google Analytic Jan-August 2022

NATUR **ERFAHREN** UND MEHR ÜBER WILDTIERE UND WILDPFLANZEN LERNEN

Erfahren Sie in spannenden Artikeln rund um unsere Wildtiere und Wildpflanzen mehr über unsere Natur. Lernen Sie in den tierisch guten Interviews mehr über unsere Mitbewohner. Mehr Natur erfahren.

NATUR **ERLEBEN** UND DIE ARTENVIELFALT DER FLORA UND FAUNA ENTDECKEN

Erleben Sie in vielseitigen Artikeln unsere Natur, die Artenvielfalt der Flora und Fauna auf Naturwegen und Wanderungen. Hautnah dabei sein in unseren Naturregionen und Naturparks. Oder basteln Sie tolle Geschenke mit Naturmaterialien. Einfach die Natur wahrnehmen. Mehr Natur erleben.

NATUR **BEWAHREN** UND RÜCKSICHTSVOLLER MIT IHR UMGEHEN.

Bewahren Sie mit unseren Informationen unsere Natur. Mit einem naturnahen Garten und Wildpflanzen geben wir Ihnen fruchtige Rezepte. Kaufen Sie nachhaltige und soziale Produkte und schützen Sie unsere Flora und Fauna. Mehr Natur bewahren.

DAS IST **NATURZYT**. AUS LIEBE ZUR NATUR. JEDES ABONNEMENT HILFT.

NATURZYT schreibt nicht nur über unsere Natur, damit Sie diese näher erfahren und erleben können, sondern damit Sie gemeinsam mit uns, unsere Natur mehr bewahren und schützen lernen. Deshalb **unterstützt NATURZYT auch wichtige Naturprojekte mit einem Teil der Abo-Einnahmen**. Ab Januar 2020 unterstützen wir gemeinsam mit unseren Abonnenten unsere Greifvögel zusammen mit der Greifvogelstation Berg am Irchel. Mehr zum Naturprojekt.

Jede Gönnerin, jeder Gönner unterstützt!

Als Gönnerin und Gönner tragen Sie zusätzlich und aktiv dazu bei, dass NATURZYT naturnah und unabhängig berichten kann. Denn dank Ihres Gönnerbeitrages ist es möglich, dass die NATURZYT weiter wachsen kann.



NATURZYT

176 Seiten mit 25 Farbillustrationen, A5 Hardcover.

ISBN 978-3-033-07896-3, CHF 34.90

Jetzt bestellen!

Für jedes zehnte verkaufte Buch,
spenden wir 1 Buch an Kinder.



VERLAG & ANZEIGENVERKAUF

Knaus Marketing- & Verlagsservice
NATURZYT Verlag
Sonnhalde 37
8602 Wangen
Telefon 043 542 72 91

Michael Knaus
michael.knaus@kmvs.ch