

pro natura magazin

2/2022 MÄRZ

**Biodiversität ist für den
Menschen überlebenswichtig**

Christian Flierl



16

Raphael Weber



21



Yves Maurer

24

pro natura magazin

Mitgliederzeitschrift von Pro Natura - Schweizerischer Bund für Naturschutz

pro natura  von der Zewo als gemeinnützig anerkannt. 

Impressum: Pro Natura Magazin 2 / 2022. Das Pro Natura Magazin erscheint fünfmal jährlich (plus Pro Natura Magazin Spezial) und wird allen Pro Natura Mitgliedern zugestellt. ISSN 1422-6235

Redaktion: Raphael Weber (raw), Chefredaktor; Bettina Epper (epp), stellvertretende Chefredaktorin; Nicolas Gattlen (nig), Redaktor; Florence Kupferschmid-Enderlin (fk), Redaktion französische Ausgabe; Céline Mäder, pro natura aktiv

Layout: Vera Howard, Bettina Epper, Raphael Weber. Titelbild: IMAGO/Westend61.

Mitarbeit an dieser Ausgabe: Jan Gürke (jg), Urs Leugger, Sabine Mari, Daniela Pauli, Lorenz Mohler (Übersetzungen), Andrea Persico (apo), Muriel Raemy, Marianne Rutishauser, Urs Tester (ut), Alena Wehrli (Übersetzungen), Sara Wehrli.

Redaktionsschluss Nr. 3 / 2022: 12.04.2022

Druck: Vogt-Schild Druck AG, 4552 Derendingen. Auflage: 170 000 (125 000 Deutsch, 45 000 Französisch). Gedruckt auf FSC-Recyclingpapier.

Anschrift: Pro Natura Magazin, Postfach, 4018 Basel; Tel. 061 317 91 91 (9 – 12 und 14 – 17 Uhr), E-Mail: magazin@pronatura.ch; www.pronatura.ch; PK-40-331-0

Inserate: CEBECO GmbH, Webereistr. 66, 8134 Adliswil, Tel. 044 709 19 20, Fax 044 709 19 25, cebeco@bluewin.ch Inserateschluss 3 / 2022: 22.04.2022

Pro Natura ist Gründungsmitglied der Internationalen Naturschutzunion IUCN und Schweizer Mitglied von  Friends of the Earth International.

www.pronatura.ch

4 **thema**

- 4 Biodiversitätsverlust und Klimakrise machen die Erde krank - und auch uns Menschen.
- 8 Grünräume in den Städten helfen uns dabei, gesund zu bleiben.
- 10 Naturstoffbasierte Arzneimittel sind unersetzlich. Doch die Wildpflanzen-Apotheke ist akut bedroht.
- 12 Warum der Aufenthalt im Wald so wohl tut und fast wie eine Verjüngungskur wirkt.
- 13 Biodiversität ist zentral für eine gesunde Erde. Genau darum brauchen wir die Biodiversitätsinitiative.

16 **köpfe**

Anet Spengler Neff: Hat ihr ganzes Forscherleben den Wiederkäuern gewidmet.

18 **in kürze**

20 **brennpunkt**

- 20 Wolf: Ein historischer Kompromiss zum Umgang mit dem Beutegreifer ist in greifbarer Nähe.
- 21 Bodenstrategie: Tönt ambitioniert, doch es fehlen griffige Werkzeuge – die Landschaftsinitiative hat sie.

24 **infogalerie**

Grenzwässer: Im Niemandsland zwischen Frankreich und der Schweiz fließen ökologische Perlen.

30 **news**

- 30 Andermatt: Pro Natura zieht eine kritische Schlussbilanz zum touristischen Megaprojekt.
- 32 Egelmoos: Wie Pro Natura einem alten Hoch- und Flachmoor wieder neues Leben eingehaucht hat.

35 **service**

40 **beobachtet**

42 **pro natura aktiv**

48 **shop**

51 **cartoon**

52 **engagement**



Grün macht gesund

Es sind meist nur kurze Momente, in denen alles einfach perfekt ist. Wenn die Abendsonne durch die im Wind säuselnden Blätter des Baumes in meinem kleinen Gärtchen glitzert und die Vögel von Ast zu Ast hüpfend zwitschern. Wenn die Schmetterlinge in der Blumenwiese flattern und die Bienen von Blüte zu Blüte summen. Kein Autolärm, kein Musikgedröhne, kein Maschinengeratter. Nur ich und ein kleines Stück Natur mitten in der Stadt. Es sind meist nur Sekunden, aber sie sind unendlich wertvoll und tun so richtig gut. Nicht nur mir, sondern uns allen. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass der Aufenthalt in einer intakten Natur mit grosser Artenvielfalt hilft, gesund zu bleiben. In unserem Themendossier sind wir der Frage nachgegangen, warum Biodiversität so gut für die Gesundheit ist, wie mein kleines Stadtgärtchen meinen Stress reduziert und warum es einem nach einem Ausflug in den Wald so wohl ist.

Nur werden intakte Naturräume immer seltener, die Biodiversität nimmt ab, der Klimawandel schreitet voran. Meistens herrscht Grau vor statt Grün. Auch bei mir rund um meine Stadtwohnung. Es sind meist endlos lange Stunden, in denen alles irgendwie verkehrt ist. Wenn die Autos vor meinem Haus Stossstange an Stossstange stehen und mit laufenden Motoren und wummernden Musikanlagen darauf warten, dass ein Parkplatz frei wird. Wenn der Nachbar mit einer benzinbetriebenen Heckenschere seine Büsche in Reih und Glied zwingt und mit dem ratternden Rasentrimmer allem unerwünschten Gewächs den Garaus macht. Wenn leere Bierdosen die im Trottoir eingemauerten Grünbereiche bunt färben und Zigarettenstummel durch die Luft fliegen. Autolärm, Musikgedröhne, Maschinengeratter. Nur ich inmitten einer Asphaltwüste. Es sind meist Stunden, die nicht vorübergehen wollen. Doch dann zwitschert ein Vogel und ein Sonnenstrahl dringt durch die Blätter meines Baumes ...

BETTINA EPPER, stellvertretende Chefredaktorin Pro Natura Magazin

«Die Erde hat Fieber»

Biodiversitätsverlust und Klimakrise machen unseren Planeten krank - und damit uns Menschen.

Der Erde geht es gar nicht gut. Christian Abshagen, Leiter CAS Gesundheit und Umwelt an der Hochschule für Life Sciences der Fachhochschule Nordwestschweiz (HLS FHNW) erklärt im Interview, mit welcher Therapie wir ihr und damit auch uns Menschen helfen können, gesund zu werden respektive zu bleiben.

Pro Natura Magazin: Käme die Erde zu Ihnen als Patientin, welche Diagnose würden Sie ihr stellen?

Christian Abshagen: Die Erde hat Fieber, Organfehlfunktionen wie schmelzende Polkappen und zerstörte Regenwälder. Zudem zeigt sie Anzeichen chronischer Vergiftung, etwa durch Feinstaub oder Plastikmüll.

Die Erde ist also krank. Werden deswegen auch die Menschen krank?

Natürlich gäbe es leider auch kranke Menschen, wenn die Erde gesund wäre. Aber es gibt sehr viel mehr unnötig und unverschuldet kranke Menschen, wenn auch die Erde krank ist. Jährlich sterben zum Beispiel bis zu acht Millionen Menschen an den Belastungen durch Feinstaub.

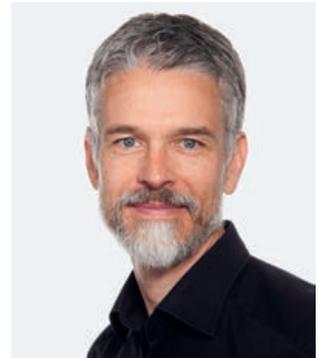
Macht eine intakte Natur gesund?

Ja, ganz direkt. Etwa durch einen Waldspaziergang, der Stress mindert. Aber auch indirekt, indem sie zu mehr Bewegung animiert und auch hilft, sich gesünder zu ernähren.

Wie schaden Klimawandel und Biodiversitätsverlust der Gesundheit ganz konkret?

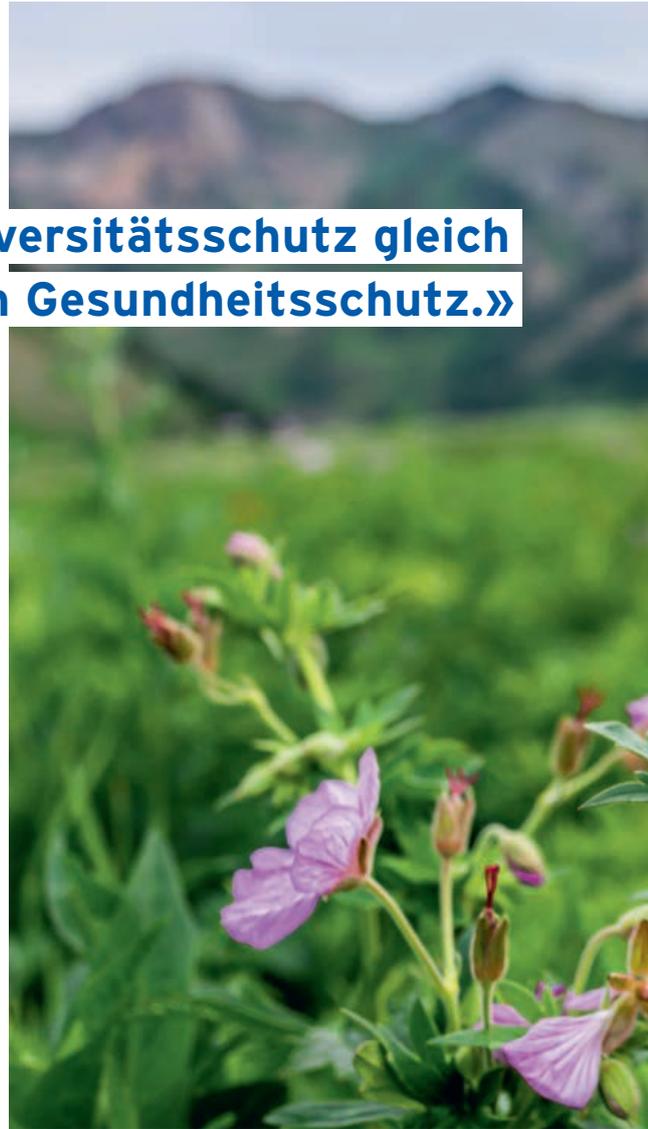
Beim Klimawandel ist es zunächst ganz direkt die Hitze. Allein im «Jahrhundertsommer» 2003 starben in Europa 30 000 bis 70 000 Menschen mehr als üblicherweise. Studien zeigen zudem,





Christian Abshagen ist promovierter Arzt und hält ein Diplom in Tropenmedizin sowie ein MBA. Am Universitätsspital Basel leitet er die Fachstelle Nachhaltigkeit. Zudem ist er als Studiengangleiter und Dozent für den CAS Gesundheit und Umwelt an der Fachhochschule Nordwestschweiz tätig. Christian Abshagen lebt mit seiner Partnerin und zwei Söhnen in Basel.

«Klimaschutz gleich Biodiversitätsschutz gleich Umweltschutz gleich Gesundheitsschutz.»



dass von 1991 bis 2015 ein Drittel aller Hitzetoten auf den Klimawandel zurückzuführen sind. Andere direkte Folgen des Klimawandels sind Todesfälle und Verletzte durch Naturkatastrophen. Aber auch indirekt machen Klimawandel und Biodiversitätsverlust der Gesundheit zu schaffen, so nehmen etwa Allergien zu. Eine längere Pollenflugsaison und mehr invasive Pflanzen begünstigen Heuschnupfen und als Folge davon leiden mehr Menschen an Asthma. Auch die Ernährungssicherheit ist ein grosses Thema. Klimawandel und ausbleibende Bestäubung wegen fehlender Insekten führen zu mehr Ernteausfällen. Aber auch Infektionskrankheiten verbreiten sich anders und mehr als früher.

Infektionen haben mit Umweltveränderungen zu tun?

Ja.

Inwiefern?

Unsere moderne Gesellschaft schädigt durch ihren Lebenswandel Ökosysteme und Biodiversität und das leistet Zoonosen, also Erkrankungen, die vom Tier auf den Menschen übertragen werden, Vorschub. Wir kennen das nicht erst seit Covid-19, sondern

schon von HIV oder Ebola. Umweltveränderungen führen dazu, dass gewisse Spezies aussterben, andere passen sich gut an und verbreiten sich überproportional. Zum Beispiel Fledermäuse oder Nagetiere. Also oft Tiere, die in der Nähe des Menschen leben. Sind die Tiere mit Krankheitserregern infiziert, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass diese auf den Menschen überspringen. Ein anderer Mechanismus ist, dass sich infolge des Klimawandels Stechmücken und Zecken weiter ausbreiten und mit ihnen Krankheiten wie Dengue-Fieber, Malaria oder Borreliosen.

Wäre die Erde Ihre Patientin, welche Therapie würden Sie ihr verordnen?

Eine gute Therapie sollte immer ursächlich sein und nicht rein symptomatisch. Wir können natürlich Diamantpartikel in die Stratosphäre schießen, um die Sonneneinstrahlung abzumildern. Aber damit sind die zugrunde liegenden Probleme nicht gelöst.

Wie lösen wir es?

Wir müssen die Treibhausgasemissionen, Nitratbelastung und Plastikkonsum senken, wir müssen weg von intensiver Land-



Adobe Stock/ Kristina Blokhin

wirtschaft, wir müssen die Kreislaufwirtschaft stärken. Wir müssen die Ökosysteme, die wir noch haben, unbedingt schützen. Wir müssen uns fragen: Wie bauen wir Städte? Wie gestalten wir die Mobilität? Wie die Ernährung? Kurz: Es bedarf grosser Transformationen.

Biodiversitätsschutz, der Kampf gegen den Klimawandel und der Gesundheitsschutz sollten heutzutage also eigentlich in alle wichtigen Entscheidungsprozesse mit einbezogen werden?

Im 21. Jahrhundert lautet die Formel: Klimaschutz gleich Biodiversitätsschutz gleich Umweltschutz gleich Gesundheitsschutz. Es gibt von der Weltgesundheitsorganisation die Forderung nach «Health in all policies», sprich: «Gesundheit in allen Politikbereichen». Wir müssen die Gesundheit also überall mitberücksichtigen, in der Wirtschaft, in der Raumplanung und so weiter. Und weil Gesundheit und globale Umweltveränderungen so untrennbar miteinander verbunden sind, würde ich das Wort «Planetary» hinzufügen, also «Planetary Health in all policies».

Kann die Erde überhaupt noch gesund werden?

Was Klimawandel und Biodiversitätsverlust so gefährlich machen, sind die sogenannten Kipppunkte. Hier funktioniert die Erde genau so wie der menschliche Organismus. Der Körper kann ein chronisches Leiden wie eine kranke Leber sehr lange kompensieren – doch plötzlich kippt es und es kommt zu Organversagen und im schlimmsten Fall zum Tod. Wann das passieren wird, ist im Voraus sehr schwer abzuschätzen. Bei der Erde ist es genauso. Sie kann lange kompensieren, aber irgendwann kippt es.

Aber es ist noch nicht zu spät?

Wir haben das enorme Privileg – oder die grosse Bürde – die erste Generation zu sein, die die Diagnose kennt. Und wir sind eine der letzten Generationen, die noch Handlungsspielraum hat, um etwas zu verändern. Wir haben es noch in der Hand und hier müssen wir den Menschen unbedingt Mut machen. Alle, die die Notlage erkannt haben und etwas tun: Lasst nicht nach, wir können etwas erreichen!

BETTINA EPPER, stellvertretende Chefredaktorin Pro Natura Magazin.



«Bewegung im Grünen ist das Beste, um bei normaler Belastung Stress abzubauen.»

Biodiverses Grün statt Betongrau

Grünräume in Städten bieten nicht nur Lebensraum für zahlreiche Arten, halten die Luft sauber, dämmen Lärm und kühlen. Sie helfen den Menschen auch, gesund zu bleiben.

In der Natur baut der Mensch Stress ab und erholt sich. Nicht nur im Wald oder in den Bergen, sondern auch in städtischen Grünräumen. Das erleben wir nicht nur im Alltag, das hat jahrzehntelange wissenschaftliche Forschung bewiesen. Erstmals waren Wissenschaftler in den 1980er-Jahren dem Zusammenhang zwischen dem Aufenthalt in der Natur und der Gesundheit auf der Spur. Damals zeigte eine Studie aus den USA, dass Patienten, die aus ihrem Spitalfenster einen begrünten Innenhof sahen, schneller gesund wurden und weniger Schmerzmittel brauchten als solche, die auf eine Brandschutzmauer blickten.

Der Nutzen einer biodiversen Natur auf die Gesundheit zeigt sich schon im Kleinen: beim Mikrobiom, also all jenen Mikroorganismen, die den Menschen besiedeln. Es ist gut belegt, dass das bakterielle Umfeld es beeinflusst. Je diverser die Bakterien, desto diverser das Mikrobiom. Und das stärkt das Immunsystem. So haben Bauernhofkinder weniger Allergien als Stadtkinder.

Toller Stresskiller

Die Natur kann aber noch viel mehr, wie Umweltpsychologin Nicole Bauer sagt. Sie forscht an der Eidgenössischen

Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft (WSL) über Landschaft und Erholungsräume. Wer nahe bei seiner Wohnung attraktive Grünräume findet, bewegt sich beispielsweise mehr. Und wer sich bewegt, ist nicht nur körperlich fitter, er erholt sich auch und ist weniger gestresst. «Misst man den Spiegel des Stresshormons Cortisol, dann zeigt sich: Bewegung im Grünen ist das Beste, um bei normaler Belastung Stress abzubauen», sagt Nicole Bauer. Wer sich draussen bewegt, hat ausserdem mehr soziale Kontakte. Auch das ein wichtiger Wohlfühlfaktor.

Es muss aber nicht immer die Joggingrunde im Park oder der Spaziergang am See sein. Auch Gartenarbeit hat einen positiven Effekt auf die Gesundheit. «Wir haben eine Studie durchgeführt in Schrebergärten mit der Frage, inwiefern die Anzahl an Pflanzenarten im eigenen Garten die Erholung beeinflusst.» Resultat: Je mehr verschiedene Pflanzen, umso besser die Erholung.

Besonders wichtig sind Grünräume für Kinder. So zeigt eine Studie, dass Kinder aus Schulen mit begrünten Pausenplätzen nach der Pause einen tieferen Blutdruck hatten und sich besser konzentrieren konnten als solche, die einen Pausenplatz ohne Grün hatten. «Es gibt auch Studien darüber, dass Kinder anders



Adobe Stock/Artinun

grünen Korridore.» Biologe Marco Moretti von der WSL bestätigt das und ergänzt: «Die Städte müssen Verantwortung übernehmen und ihren Beitrag leisten zu Artenschutz und Biodiversität.» Aber sie müssen es richtig tun: «Wir brauchen nicht irgendein Grün in den Städten, sonst könnten wir auch einfach alle Häuser grün anstreichen. Wir brauchen biodiverses Grün, das vielfältige Lebensräume und Nahrung für Tiere bietet.» Doch das braucht gute Planung. «Es müssen die richtigen Arten gepflanzt werden, man darf sie nicht nur nach ästhetischen Faktoren auswählen. Wenn man Blumen ohne Nektar und Pollen setzt, dann bringt das den Bienen nichts.» Ganz zentral sei es auch, nicht einfach nur grüne Inseln zu kreieren, sondern sie auch miteinander zu verbinden. «Solche Biodiversitätskorridore sollten sich wie Venen durch die Stadt ziehen.» Ausserdem sei es notwendig, dass die Städte auch ihre Umgebung mitberücksichtigen. «Liegt eine Stadt in der Nähe eines Feuchtgebietes, sollten auch feuchte Lebensräume in dieser Stadt geschaffen werden.»

Doch nicht nur die Städte und die Gemeinden sieht Moretti in der Pflicht. Eine wichtige Rolle spielen beispielsweise auch die grossen Gärtnereien. «Viele arbeiten nach denselben Strukturen, sie verwenden dieselben Pflanzen, alles wird einheitlich. Sie müssten viel mehr diversifizieren.» Und gefordert seien schliesslich auch Privatpersonen. «Sie können in ihren Gärten oder auf ihren Balkonen ebenfalls etwas zur Biodiversität beitragen.»

BETTINA EPPER, stellvertretende Chefredaktorin Pro Natura Magazin.

spielen, wenn der Pausenplatz begrünt ist. Sie sind kooperativer, haben weniger Streit», sagt Bauer.

Darüber hinaus haben städtische Grünräume sogar das Potenzial, die Kriminalitätsrate zu beeinflussen. So haben Forscher in Chicago zwei Quartiere mit Sozialwohnungen miteinander verglichen. Eines mit Grünräumen, eines ohne. Das Ergebnis: Je grüner das Umfeld war, desto weniger Delikte gab es. «Ein Grund ist höchstwahrscheinlich, dass die Menschen in Grünräumen entspannter sind», sagt Bauer. «Aber das kann auch daran liegen, dass die Menschen in einer angenehmen Umgebung mehr draussen sind, dass die gepflegte Nachbarschaft zeigt, dass hier Menschen leben, die sich kümmern. Das ist für Einbrecher wohl weniger attraktiv.»

«Wir brauchen biodiverses Grün»

Die Richtung ist klar, die Städte müssen biodiverser, müssen grüner werden. «Je mehr grün, desto besser», sagt Nicole Bauer. «Das ist auch in verdichteten Städten umsetzbar, etwa indem man die Möglichkeit schafft, zu gärtnern. Wichtig sind auch attraktive, begrünte Velo- und Fusswege. Städte brauchen solche



Adobe Stock/mimagephotos

Do it yourself!

Wer in seinem Garten oder auf seinem Balkon etwas für die Biodiversität tun möchte, findet unter www.pronatura.ch/de/naturtipps viele Tipps und Tricks.



**«Rund die Hälfte aller heute
zugelassenen Arzneimittel würde
ohne die Erforschung der Natur
nicht existieren.»**



Gewinnbeteiligung für indigene Völker

Im UNO-Übereinkommen zum Schutz der biologischen Vielfalt, die Biodiversitätskonvention (CBD), ist festgehalten, dass bei der Nutzung genetischer Ressourcen oder damit verbundenem traditionellem Wissen ein Teil des Gewinns an die Urheber des traditionellen Wissens oder die Herkunftsstaaten der genetischen Ressource zurückgegeben werden soll. Die Umsetzung dieser Gewinnbeteiligung wurde 2010 im Nagoya-Protokoll präzisiert und von den meisten CBD-Vertragsparteien ratifiziert, auch von der Schweiz. Allerdings können heute die Genome dieser Organismen entschlüsselt und digital als «digitale Sequenzinformationen» (DSI) auch ohne Gewinnbeteiligung weitergegeben werden. Viele Länder des globalen Südens und auch NGOs wollen darum, dass DSI auch unter der CBD und dem Nagoya-Protokoll geregelt werden; was die Schweizer Pharmalobby und der Bund jedoch ablehnen.

Natürlich gesund

Biodiversität fördert die Gesundheit ganz direkt. Über naturstoffbasierte Arzneimittel. Doch die Wildpflanzen-Apotheke ist bedroht.



Picture Alliance/Hecker

Wildpflanzen und traditionelles Wissen sind nicht patentierbar

Naturstoffe sind für die Medizin hochinteressant. «Moleküle aus Pflanzen, Tieren oder Mikroorganismen haben ein riesiges medizinisches Potenzial», sagt Ethnopharmakologe Andreas Lardos. «Alle Lebewesen haben evolutionär bedingt bis zu einem gewissen Grad ähnliche Strukturen. Inhaltsstoffe, die der Pflanze als Abwehr oder Schutz dienen, zeigen oft auch im Menschen einen medizinischen Effekt.» Trotzdem setzt die Pharmaindustrie eher auf synthetische Moleküle. Das hat nicht zuletzt mit der komplizierten patentrechtlichen Situation bei pflanzlichen Wirkstoffen zu tun, insbesondere wenn diese mit traditionellem Wissen verbunden sind. Grosse Pharmafirmen scheuen darum davor zurück, Millionen in die Entwicklung naturstoffbasierter Arzneimittel zu investieren; und kleine und mittlere haben schlicht zu wenig Kapital.

Was schon die Menschen in der Steinzeit wussten, gilt heute immer noch: Pflanzen können gesund machen. Ethnopharmakologe Andreas Lardos: «Nach wie vor ist der grösste Teil der Menschheit für die grundlegende medizinische Versorgung auf traditionelle Medizin angewiesen, und diese basiert primär auf pflanzlichen Wirkstoffen.»

Dabei spielt die naturbasierte Medizin eine grössere Rolle, als viele denken mögen. «Rund die Hälfte aller zugelassenen Arzneimittel würden ohne die Erforschung der Natur gar nicht existieren», sagt der Leiter der Fachgruppe Naturstoffchemie und Phytopharmazie an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW). Etwa 25 Prozent aller Arzneimittel bestehen direkt aus Naturstoffen wie Pflanzen, Pilzen, Mikroorganismen oder Tieren respektive deren Derivaten. Weitere 25 Prozent sind zwar synthetisch, aber von Naturstoffen inspiriert.

Schützenswertes Potenzial

Wie viele Pflanzenarten medizinischen Zwecken dienen, lässt sich nicht genau beziffern: Schätzungen gehen von rund 20 000 aus. Und es gibt viele weitere, bislang unbekannte potenziell interessante Pflanzen – die vielleicht auch nie jemand entdecken wird, denn die Biodiversität nimmt immer mehr ab.

Ein Problem ist der Boom, den Arzneipflanzen erleben. Nicht nur in der Medizin, sondern auch als Gesundheits- oder Wellnessprodukte. Einige Pflanzen werden extra dafür kultiviert,

das funktioniert allerdings nicht mit allen. Und so wird immer noch ein sehr grosser Teil der Pflanzen, die medizinisch genutzt werden, wild gesammelt. Das führt nicht selten zu extremem Raubbau. Inzwischen gibt es zumindest gesetzliche Richtlinien und Standards, die auf ein nachhaltiges Sammeln der Heilpflanzen beziehungsweise generell den Schutz der Biodiversität zielen. Trotzdem besteht das Problem nach wie vor «und wir sind gefordert, Lösungen zu finden», sagt Lardos.

Ein Wettlauf, den wir gewinnen müssen

Durch die fortschreitende Zerstörung der Natur und dem Raubbau an ihr geht aber nicht nur eine Vielzahl an Pflanzen unwiederbringlich verloren. Auch indigene Völker und ihre Sprachen verschwinden zusammen mit ihrem natürlichen Lebensraum und damit auch ihr medizinisches Wissen über Pflanzen, das nur mündlich weitergegeben wird. Ethnobotaniker versuchen zwar, dieses Wissen zu dokumentieren und so zu erhalten. «Es ist aber ein Wettlauf gegen die Zeit», sagt Lardos.

Ein Wettlauf, den wir unbedingt gewinnen müssen, denn der Verlust an Biodiversität ist ein grosser Verlust für die Medizin und damit für die Menschheit. Wie gross tatsächlich, lässt sich schwer abschätzen, sagt Lardos, aber: «Das Ausmass beziehungsweise die damit verbundenen eventuellen Konsequenzen für die Medizin dürfen wir nicht unterschätzen.»

BETTINA EPPER, stellvertretende Chefredaktorin Pro Natura Magazin.



**«Zeit im Wald zu verbringen,
wirkt wie eine Verjüngungskur.»**

Waldbaden - der heilsame Sprung ins Blättermeer

Carine Roth praktiziert Waldbaden seit etwa zehn Jahren. Waldbaden, das bedeutet, in die Natur eintauchen und mit allen Sinnen einen Moment fern aller Hektik erleben.

«Die Natur ist meine Religion. Die Bäume und der Wald sind meine Kathedralen.» Diese Worte, die ich einmal irgendwo gehört oder gelesen habe, könnten auch von Carine Roth stammen. Sie widmet einen Grossteil ihrer Zeit der Natur, insbesondere dem Wald, der für sie eine Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden ist. «Die Natur war schon immer ein wichtiger Teil meines Lebens. Als Kind spielte ich ständig draussen. Mit der Zeit habe ich einen regelrechten Ruf des Waldes verspürt», sagt sie.

Als wir uns im Bois du Jorat oberhalb von Lausanne treffen, hat sich der Winter noch nicht ganz verabschiedet. Die Waldwege sind vereist und rutschig, da und dort liegt Schnee im Unterholz. Die Sonne scheint kräftig, sie lässt die Baumwipfel leuchten und streichelt unsere Gesichter. «Schau um dich ... fühle ... spüre ... Die Natur beeinflusst dich, selbst wenn du nicht

darauf achtest. Du bist ein Teil von ihr, und das ist so wertvoll zu wissen», schwärmt Roth, als wir unseren Spaziergang zu den Bäumen beginnen.

Den Pulsschlag des Waldes spüren ...

Die Waldtherapie ist in Japan, wo sie als Shinrin Yoku bezeichnet wird, seit 1982 als Präventivmedizin anerkannt. Man muss keine Wasserratte sein, um ein Waldbad zu nehmen. Die «Waldmedizin» lädt alle ein, der Natur und ihrer Harmonie wieder näherzukommen. Die Bäume sind die einzigen Lebewesen, die uns in Grösse und Alter übertreffen. Diese Tatsache hilft zu erkennen, wo unser wahrer Platz ist.

Die Kunst des Waldbadens besteht darin, sich mit den Bäumen, den Pflanzen zu verbinden und die Natur mit allen Sinnen



Adobe Stock/Photoiris2021

Raus in die Natur - mit Respekt!

Natur tut wohl und sie bietet Platz für Freizeitaktivitäten. Vergessen Sie aber nicht, dabei rücksichtsvoll mit ihr umzugehen. Achten Sie insbesondere auf folgende Punkte:

- Informieren Sie sich vorab über Schutzgebiete sowie die dort geltenden Regeln.
- Bleiben Sie auf Wegen, Strassen und Routen.
- Stören Sie keine wildlebenden Tiere und pflücken Sie keine geschützten Pflanzen.
- Entfachen Sie nur an den dafür vorgesehenen Stellen Feuer und lassen Sie keinen Abfall liegen.

Mehr Tipps für den Aufenthalt in der Natur finden Sie unter: www.pronatura.ch/de/freizeitaktivitaeten

wahrzunehmen. «Dem Gesang der Vögel und dem Rauschen des Windes in den Blättern lauschen. Die verschiedenen Grüntöne und die funkelnden Sonnenstrahlen im Geäst betrachten. Den Duft des Waldes riechen und die natürlichen aromatherapeutischen Substanzen der Phytonzide inhalieren. Tief einatmen und die Frische der Luft spüren. Einen Baum umarmen ... Ein Waldspaziergang ist immer ein intensives Vergnügen, denn Körper und Gehirn sind seit Urzeiten darauf eingestellt, in Symbiose mit dem Wald zu leben, auch wenn wir das in unserem Stadtleben grösstenteils vergessen haben», sagt Carine Roth.

... um die Gesundheit zu verbessern

Die Vorteile dieser Alternativmedizin sind vielfältig und auch wissenschaftlich belegt: «Phytonzide» – das sind Stoffe, die Bäu-

me zum Schutz vor Schädlingen absondern – stärken das menschliche Immunsystem, senken Blutdruck sowie Blutzuckerspiegel und verbessern ausserdem Konzentration und Gedächtnis. Und auch das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel profitieren.

«Der Wald ist wie unsere Mutter, er ist ein heiliger Ort, ein Geschenk des Göttlichen an uns Menschen. Zeit im Wald zu verbringen, wirkt wie eine körperliche, emotionale und spirituelle Verjüngungskur. Die Menschen, die ich in den Wald begleite, kehren verändert zurück. Zu sehen, dass die Verbindung zwischen Mensch und Natur nicht abgebrochen ist, gibt mir viel Hoffnung», schliesst Carine Roth.

FLORENCE KUPFERSCHMID ist Redaktorin der frankophonen Ausgabe des Pro Natura Magazins.

«Eine gesunde Zukunft für uns Menschen und ein gesunder Planet gehen Hand in Hand.»



Picture Alliance/Ohde

Mehr Biodiversität – zum Wohl der Gesundheit

Die Biodiversität ist massiv bedroht und mit ihr eine gesunde Zukunft für die Menschen. Gerade in der Schweiz besteht grosser Handlungsbedarf. Der Gegenvorschlag des Bundesrates zur Biodiversitätsinitiative ist ein erster kleiner Schritt.

Eine vielfältige, gesunde Umwelt ist für uns Menschen überlebenswichtig. Das wissen wir nicht erst seit dem Film «More than Honey» von Markus Imhoof. Der Schweizer Regisseur zeigt eindrücklich, wie wichtig Bienen für uns sind, und bringt es auf den Punkt: Eine gesunde Zukunft für uns Menschen und ein gesunder Planet gehen Hand in Hand.

Schlusslicht Schweiz

Biodiversität ist zentral für eine gesunde Erde. Entsprechend sorgsam sollten wir mit ihr umgehen. Tatsache ist aber, dass wir gerade ein Artensterben erleben, das die Zukunftsfähigkeit unserer Gesellschaft ernsthaft infrage stellt. Die Wissenschaft spricht gar vom sechsten Massenaussterben der Erdgeschichte.

Nur scheint das kaum jemanden zu interessieren, oder zumindest sind wir uns der Dimension dieser Krise viel zu wenig bewusst. Viele können sich nicht vorstellen, dass der weitere Verlust an Biodiversität mindestens so gravierende Auswirkungen haben wird wie die Klimaerwärmung.

Appelle zum Handeln verhallen ungehört, oder wir zeigen reflexartig auf die anderen, die sich zuerst bewegen sollen. Dabei ist der Handlungsbedarf gerade in der Schweiz besonders gross. Wir belegen den unrühmlichen ersten Platz unter den Industrienationen betreffend Anteil bedrohter Arten. Ebenso bedenklich ist, dass unter 38 europäischen Nationen die Schweiz den geringsten Anteil an für die Natur geschützten Flächen hat.

Die 2019 eingereichte Biodiversitätsinitiative von Umwelt- und Naturorganisationen hat darum das Ziel, in der Schweiz mehr Fläche und mehr Geld für die Biodiversität zur Verfügung zu stellen. Zwei zentrale Forderungen, damit die Schweiz nicht Schlusslicht in Sachen Biodiversitätsförderung bleibt und endlich ihre im Rahmen der Biodiversitätskonvention eingegangenen internationalen Verpflichtungen ernsthaft angehen kann.

Ein erster Schritt in eine gute Richtung

Der Bundesrat hat als indirekten Gegenvorschlag zur Initiative eine Revision des Natur- und Heimatschutzes (NHG) in die Vernehmlassung gegeben. Er anerkennt damit den grossen Handlungsbedarf. Das ist erfreulich. Erfreulich ist auch die überwiegend positive Aufnahme des Gegenvorschlags durch Parteien, Verbände und Institutionen. Aus Sicht der Träger der Biodiversitätsinitiative ist das ein erster Schritt in eine gute Richtung, aber ein deutlich zu kleiner. In unserer Stellungnahme fordern wir umfassendere, wirksamere und rasch umsetzbare Massnahmen. Entscheidend ist, die noch vorhandenen Gebiete mit hoher Biodiversität, Flächen mit hohem Potenzial an Biodiversität sowie ihre Vernetzung unverzüglich zu sichern. Das Flächenziel des Bundesrats bleibt quantitativ und qualitativ hinter den tatsächlichen Erfordernissen zurück.

Im März veröffentlicht der Bundesrat seine Botschaft zur Revision des NHG. Wir sind gespannt, welche Schlüsse er aus den Vernehmlassungsantworten zieht. Ab dem Frühjahr folgt die entscheidende parlamentarische Phase. Dann wird sich zeigen, ob die Mehrheit des Parlaments die politischen Weichen so stellt, dass die Schweiz ihren Teil der Verantwortung für einen Ausweg aus der weltweiten Biodiversitätskrise wahrnimmt. Dass gleichzeitig weitere politische Vorstösse eingereicht werden, um bisherige Errungenschaften der Naturschutzgesetzgebung aufzuweichen, lässt nicht nur Gutes erahnen. Wir bleiben dran, gemeinsam mit unseren Partnerorganisationen.

URS LEUGGER-EGGIMANN ist Pro Natura Zentralsekretär.

Wissenschaftlich belegt

Biodiversität ist ein wichtiger Gesundheitsfaktor, das belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien. Die Akademie der Naturwissenschaften (SCNAT) hat eine grosse Zahl davon analysiert und die Erkenntnisse in einem umfassenden Faktenblatt publiziert.

www.scnat.ch/de/publications/
> Swiss Academies Factsheets > 2019 >
«Biodiversität, eine Garantie für Gesundheit».

zur sache



Gesundheit: ein weiterer wichtiger Grund für den Schutz der Natur

Acht Millionen Arten wurden bisher weltweit beschrieben, davon sind bis zu einer Million vom Aussterben bedroht. In der Schweiz ist über ein Drittel der Pflanzen-, Tier-, Pilz- und Flechtenarten gefährdet. Der Druck auf noch naturnahe Lebensräume steigt weiter, Besserung ist erst punktuell in Sicht. Wir stecken mitten in einer massiven Biodiversitätskrise.

Dabei gibt es für den Schutz der Biodiversität unzählige gute Gründe. Da ist zuerst einmal die Liebe zur Natur. Mich macht es glücklich, durch den Frühlingwald zu spazieren, eine der selten gewordenen Feldlerchen über einem Acker jublieren zu hören oder das Summen, Zirpen und Flattern in einer blütenreichen Wiese zu erleben. Und ist die biologische Vielfalt nicht nur schon schützenswert, einfach weil sie da ist, als Ergebnis der Evolution oder der Schöpfung?

Es gibt noch ein weiteres wichtiges Argument, die Natur zu schützen: Weil wir als Menschen von ihr profitieren. Unser Wohlergehen hängt in grossem Ausmass von der Biodiversität und funktionierenden Ökosystemen ab. Sie liefern die Grundlagen für gesunde Nahrungsmittel und Wirkstoffe für Medikamente, bauen Schadstoffe ab und versorgen uns mit sauberem Wasser. Sie wirken als Puffer gegen den Klimawandel und schützen uns vor Umweltkatastrophen. Wie dieses Heft zeigt, hat die Natur auch einen grossen positiven Einfluss auf die psychische und physische Gesundheit der Menschen: Im Kontakt mit ihr verringert sich die Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Krankheiten und die kognitive Alterung wird verlangsamt. Wer sich regelmässig in der Natur aufhält, mindert Stress, Müdigkeit, Angst und Depressionen, erhöht die Aufmerksamkeit, reduziert Fettleibigkeit und ist erholter. Herzrhythmus, Blutdruck, Vitamin-D- und Cortisol-Spiegel werden positiv beeinflusst, gewisse Diabetes-Typen seltener und die Immunfunktion besser. In Siedlungen stärken Grünräume den sozialen Zusammenhalt und beeinflussen die Entwicklung der Kinder positiv.

Die Natur hat ein grosses präventives und therapeutisches Potenzial, dem die Forschung erst nach und nach auf die Spur kommt. Es ist ein weiteres wichtiges Argument, alles daran zu setzen, den Rückgang der Biodiversität zu stoppen.

DANIELA PAULI ist Mitglied des Zentralvorstands von Pro Natura und Leiterin des Forums Biodiversität.