

# Bäumige Ferien für Familien

Ferien in der Natur sind im Trend. Beim Bergwaldprojekt kann **die ganze Familie** Bäume pflanzen, Schindeln herstellen und draussen essen. Und nebenbei die Umwelt schützen.

**G**elbe Blätter regnen von den Bäumen, die Bergspitzen sind frisch verschneit. Es riecht nach feuchtem Waldboden, dumpfe Schläge tönen über den Hang. Sie kommen von der Wiedehopphaue, einem axthähnlichen Werkzeug, mit dem Mira den Boden bearbeitet. «Jetzt zu Hause sitzen wäre blöd», findet das neunjährige Mädchen und setzt eine kleine Fichte ins zuvor gegrabene Loch. Mira ist eine der zwölf Teilnehmenden eines Familien-Bergwaldprojekts in Tenna im Safiental GR, auf 1640 Meter über Meer. Zu Hause im Unterland versetzt sie zwar keine Bäume, arbeitet aber gern in Grossmutter Blumengarten und umsorgt ihre Erdbeeren auf dem Balkon.

Neben Mira hackt Claudia Schmid (46) im Steilhang ein Loch in den steinigen Boden. «An der Stelle, die wir gestern bearbeitet haben, war der Boden noch härter», sagt sie, «aber langsam

eignet man sich eine gewisse Technik an und bekommt einen Blick dafür, was etwas leichter geht.» Ihr Sohn Jonathan (10) schleppt neue Fichten auf dem schmalen Weg an, um sie zu pflanzen. In ausgewachsenem Zustand sollen die Bäume dereinst das Anreissen von Lawinen oberhalb der Strasse nach Safien und Thalkirch verhindern.

## Bauen, beschützen, beobachten

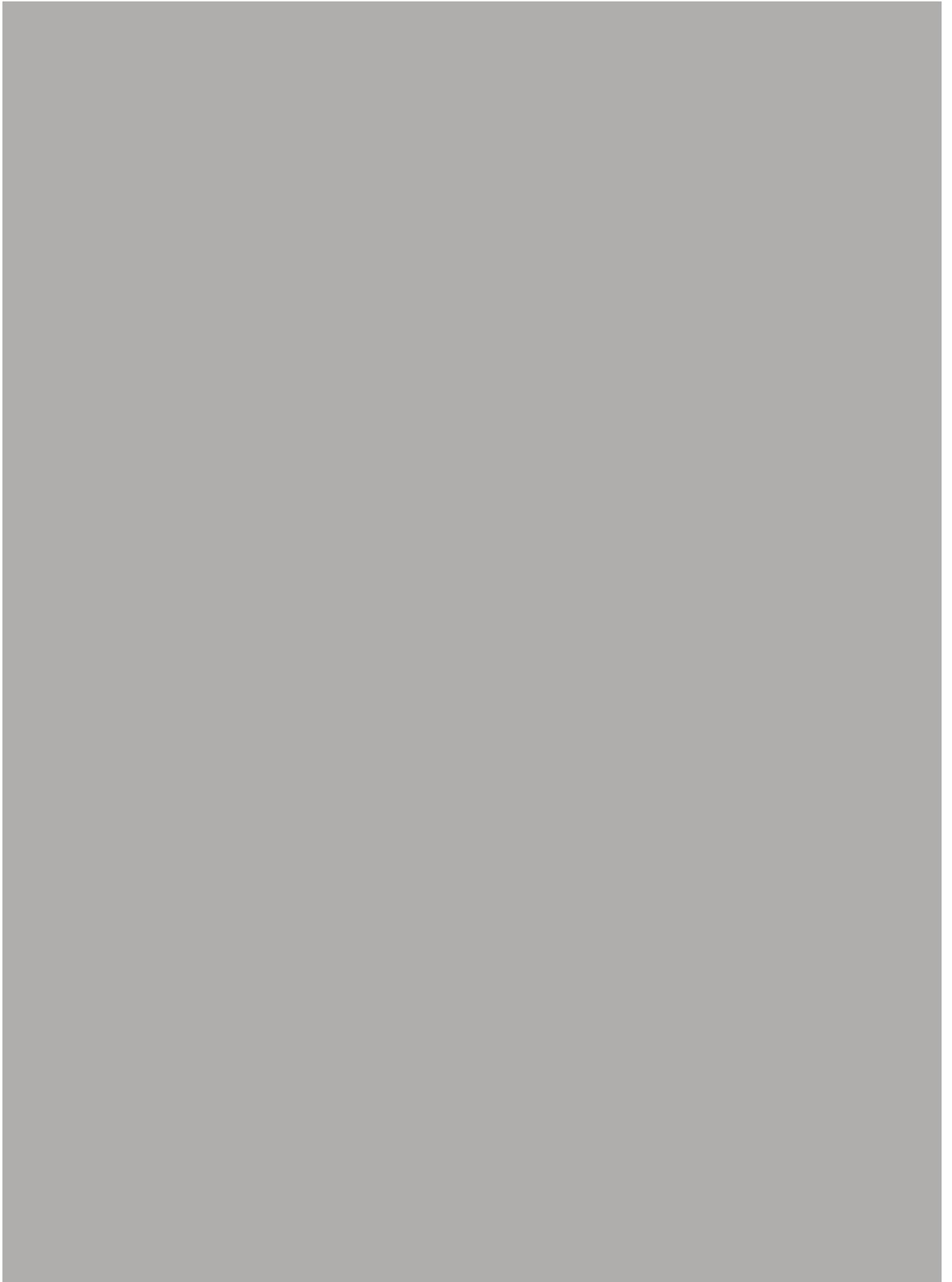
Angeleitet werden die Frauen, Männer und Kinder bei den forstlichen Arbeiten durch Profis vom Bergwaldprojekt, die sich dafür mit den lokalen Forstdiensten absprechen. Während den sieben Tagen steht aber nicht nur Pflanzen auf dem Programm: Weiss-tannen werden mit Zäunen, Plastikwändchen oder chemischen Mitteln vor den Zähnen des Wil-

LESEN SIE WEITER  
AUF SEITE 79



Neue Freunde:  
Tobias und Tobias  
erstellen mit der  
Wiedenhopphaue  
Pflanzlöcher.







Frische Bergluft und Fichten Pflanzen: Mira (rechts) genießt.

→ des geschützt, ein Begehungsweg angelegt, und auf einer Weide werden Haseln geschnitten. Projektleiter Martin Lieberherr (41) teilt seine Beobachtungen mit seinen Gästen. «Schaut mal dort, eine Specht-

höhle im Baum», ruft er gerade.

Die kleinen Bäume, welche die Projektgruppe gerade in die bestehende Lawinerverbauung aus Holz pflanzt, haben die drei zwölfjährigen Jungs Tobias, Tobias und Sebastian zuvor an einer

Wegböschung ausgegraben und zur Lawinerverbauung transportiert. «Mir gefallen alle Arbeiten», sagt Tobias und berichtet mit einer ausholenden Geste: «Gestern habe ich sooo eine dicke Wurzel durchgehackt.» Tobias ist mit seiner Mutter und seinem kleinen Bruder ins Safiental gekommen. Etwas vorsichtig kostet er einen Kaugummi aus Baumharz: «Ouh, der klebt aber an den Zähnen!» Er gesteht, dass er am Abend jeweils schon müder ist als sonst. Das Beste an der Woche findet er das Essen, das abends für die hungrigen Arbeitenden von der Bergwaldprojektköchin im Lagerhaus zubereitet wird. Dort schlafen die Familien – jede in einem eigenen Zimmer.

### Draussen schmeckt die Suppe doppelt

Etwas später setzen sich drei Sechstklässler auf die Lawinerverbauung und lassen die Beine baumeln. Zeit fürs Mittagessen.

**LESEN SIE WEITER  
AUF SEITE 81**



### DAS SAGT DIE EXPERTIN:



**Monika Bandi (26)** ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Forschungsinstitut für

Freizeit und Tourismus der Uni Bern.

#### Wo verbringen Schweizer Familien ihre Ferien heute?

Sie wünschen vermehrt Ferien in ländlicher Umgebung und wieder öfter Reiseziele in der Schweiz.

#### Was suchen sie dabei?

Das, was sie im Alltag nicht haben: Natürliches, Authentisches, Einfaches. Ferien auf dem Bauernhof sind zum Beispiel sehr gefragt. Viele wollen in den Ferien zur Abwechslung etwas «Richtiges» mit den Händen arbeiten.

#### Familienferien in der Natur bestehen aus viel Arbeit.

#### Warum macht das Spass?

Weil sie das Gruppenerlebnis schön finden und sich mit Menschen einer fremden Region austauschen können. Ein Arbeitseinsatz wird von den Urlaubern zudem als sinnstiftend empfunden. Er hat erst noch positive Effekte für die Region: Landwirtschaft und Tourismus schliessen sich zusammen, eine Randregion profitiert wirtschaftlich (?) und das Verantwortungsbewusstsein für die Natur wächst. Interview M.C.

## Weite, gute Luft und gemeinsame Erlebnisse mit den Kindern.

**Claudia Schmid (46)** mit Jonathan (10), Primarlehrerin, aus Paspels GR.

«Mir gefällt es, draussen zu sein und nicht kochen zu müssen. Jonathan wollte erst nicht mitkommen – jetzt ist er ganz begeistert.»



**Andreas Zimmer (42)** mit Tobias (12), Pädagoge, Baden AG.

«Das Programm mit Arbeit und Ausflügen entspricht mir sehr und ist kindergerecht. Wir erleben gemeinsam etwas und geben nicht viel Geld aus.»



**Marguerite-Anne Sidler (45)** mit Tobias (12, links) und Florian-Magnus (9), Lebensmitteltoxikologin, Uster ZH.

«Hier kann ich mit den Kindern zusammen arbeiten statt nur Geld spenden. Toll!»



**Frank Engelhaupt (35)** mit Mira (9), Texter, Basel.

«Hier ist es nicht so eng wie in der Stadt. Erst mal einen tiefen Zug Bergwaldluft, dann pflanzen wir Bäume als Lawinenschutz.»



## Organisierte Familienferien in der

Stiftung Bergwaldprojekt, [www.bergwaldprojekt.org](http://www.bergwaldprojekt.org)  
Arbeitseinsätze für die ganze Familie im Schutzwald  
Pro Natura, [www.pronatura.ch](http://www.pronatura.ch)  
Tiere, Blumen und Bäume im Aletschwald erleben  
SILVIVA, [www.silviva.ch](http://www.silviva.ch)  
Spielerischer Zugang zur Natur und Erholung  
Kovive, [www.kovive.ch](http://www.kovive.ch)  
Schneeplausch- und Wanderferien



Die Jungs schlürfen Suppe in grossen Mengen und tratschen über die «Tussen» in ihren Klassen. Die jüngeren Kinder schnitzen an Holzstöcken und pfeifen auf Grashalmen. Mira hat sogar beim Mittagessen mitgeholfen: «Ich habe zusammen mit Florian ein Feuer aus Harz und Birkenrinde angezündet.» Gemeinschaften unter den Kindern und Erwachsenen entstehen hier leicht, auch wenn man sich vorher nicht kannte. Bei der Arbeit packen auch mal Kinder mit fremden Eltern an und unterhalten sich dabei angeregt mit ihnen.

dem ihr Essen kommt, besichtigen das Wasserkraftwerk im Tal und versuchen sich in der Herstellung von Schindeln: Sie werden für Scheunen- und Stalldächer verwendet und bewahren diese vor dem Zerfall. So wird das von Menschen geschaffene, jahrhundertalte alpine Landschaftsbild gepflegt.

Im Tal rauscht der Wildbach, Kuhglocken läuten, ein Schmetterling flattert vorbei. Wahrlich schade, einen solchen Tag irgendwo drinnen zu verbringen.

Text Milena Conzetti  
Bilder Tanja Demarmels



Die heisse Suppe ist genau das Richtige für hungrige Bergarbeiter.

## Zwischen Kuhglocken und Schmetterlingen

Im Familien-Bergwaldprojekt gibt es aber nicht nur Forstarbeiten in Schutzwäldern. Die Teilnehmenden erkunden auch die Gegend, besuchen den Biobauernhof, von



[www.migrosmagazin.ch](http://www.migrosmagazin.ch)

Naturschutz und Ferien in der Schweiz: Eine attraktive Mischung für Sie?

Anzeige

NUMERO 10/08

## Die «Volkskrankheit» Osteoporose kann und muss behandelt werden

Osteoporose, die eschleischende Epidemie des 21. Jahrhunderts, wie sie die Weltgesundheitsorganisation WHO bezeichnet hat, bewirkt eine Abnahme der Knochenmasse sowie die Zerstörung der Mikrostruktur des Knochens und führt damit zu einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche. Bei Nichtbehandlung führt Osteoporose zu Schmerzen, zur einer Einschränkung der Lebensqualität bis hin zur Pflegebedürftigkeit.

Mit 50 muss in der Schweiz jede 2. Frau und jeder 5. Mann damit rechnen, im Verlauf des weiteren Lebens einen Knochenbruch aufgrund von Osteoporose zu erleiden. Jährlich werden deswegen 30'000 Schweizer Frauen und Männer ins Spital eingewiesen werden. Ganz zu schweigen von den unzähligen versorgten Patienten mit Knochenbrüchen.

Alert: Osteoporose ist nicht einfach sichtbar! Heute kann diese Krankheit differenziert diagnostiziert und behandelt werden. Es gibt viele Behandlungsmöglichkeiten von einmal pro Tag bis einmal pro Jahr.

**Haupt-Risikofaktoren für osteoporotischen Knochenverlust:** Weibliches Geschlecht, Alter, Geschlechts-hormonmangel, frühe Menopause, Kortikosteroidbehandlung, Hüftfrakturen bei Mutter oder Vater, vorbestehender Knochenbruch, Rauchen, übermässiger Alkoholkonsum, niedriges Körpergewicht, Langzeit-Immobilisation, erhöhtes Sturzrisiko, Vitamin D Mangel und weitere Osteoporoseformen z. B. Melanochilidris-vererbte-funktion, chronische Durchfälle, rheumatoide Arthritis.

Ein gesundes Training und eine gute Therapietreue sind entscheidende Voraussetzung zur Verhinderung von (weiteren) Knochenbrüchen. Die Osteoporosetherapie stützt sich auf verschiedene Säulen: Effektive knochenspezifische Medikamente, Zufuhr von genügend Kalzium und Vitamin D, regelmäßige Bewegung, Sturzvermeidung.

Die Grundlage jeder Osteoporosetherapie für gesunde und feste Knochen bildet die Versorgung mit ausreichend Kalzium und Vitamin D. Osteoporose-Patienten sollten daher rund 1000–1500 mg Kalzium und 800 Einheiten Vitamin D pro Tag zu sich nehmen. Körperliche Bewegung und speziell Muskel-Krafttrainingsergien wirken sich vorteilhaft auf den Knochenabbau aus; zusätzlich nehmen Muskelmasse und Muskelkraft zu. Dadurch sinkt das Risiko für Stürze und Knochenbrüche. Während regelmäßige Aktivitäten unter Belastung des Körpergewichts, wie Gehen, Joggen, Gymnastik oder Tanzen im vorliegenden Stadium geeignet sein können, ist bei bereits vorhandener Osteoporose Vorsicht geboten, und alle gezielten Kräftigungs- und Sturzprophylaxe-Programme sind nur unter fachärztlicher Betreuung zu empfehlen.

Für die spezifische medikamentöse Behandlung stehen verschiedene Substanzklassen wie Bisphosphonate, Calcitonin, Parathyronin und selektive Östrogen-Rezeptor-Modulatoren zur Verfügung. Für welches Patienten welches Medikament geeignet ist, hängt von der Ursache und vom Schweregrad der zugrunde liegenden Osteoporose ab, sowie von vielen weiteren Faktoren wie Alter und Geschlecht des Patienten, Begleitkrankungen und -medikationen. Zu guter Letzt spielt auch die Art der Verabreichung (Tablette, Spritze, Infusion) eine Rolle. Jedes Medikament wirkt nur dann, wenn es vom Patienten auch richtig und

regelmässig eingenommen bzw. vom Arzt in den geeigneten Abständen verabreicht wird. Studien belegen: Je besser die Behandlung befolgt wird, desto weniger kommt es zu osteoporosebedingten Wirbelfrakturen.

Bei den meisten Behandlungsoptionen konnte der Behandlungsanstand immer mehr verbessert werden. Die verschiedenen Möglichkeiten umfassen Tabletten in der einmal täglichen, wöchentlichen und monatlichen Form, tägliche Spritzen unter die Haut bis zur intravenösen Verabreichung wie der vierteljährlichen Spritze oder einer Infusion im Jahr. Allerdings ist nicht jedes Medikament für jeden Patienten und jede Osteoporoseform geeignet und von den Kassen zugelassen. Der Arzt und Spezialist entscheidet nach wissenschaftlichen Kriterien, welche Therapie in Frage kommt. Im gemeinsamen Gespräch mit dem Patienten soll daraufhin ergründet werden, welche Behandlungsform dem einzelnen Patienten am besten entspricht. Der Gang zum Arzt ist somit für gefährdete und betroffene Personen der wichtige erste Schritt im Kampf gegen Osteoporose.



Besuchen Sie [www.info-osteoporosa.ch](http://www.info-osteoporosa.ch) oder [www.osteowis.ch](http://www.osteowis.ch) für mehr Informationen. Eine kostenlose Beratung erhalten Sie unter: 0848 80 50 88