Bergheimat Nachrichten

№ 219 im Dezember 2019

Inhalt

Bergheimat
4 «Die Bäume sind meine Freunde»
10 Bericht von der Vorstandssitzung vom 22. August 2019

Märchen
14 Wie man das Elend überlistet

Aus nah und fern
11 Das Hornkuh-Label ist lanciert
12 Die Emotionen von Tieren verstehen

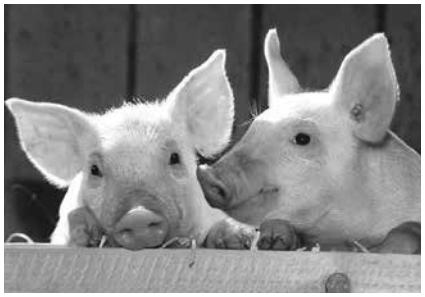
16 **Bücherecke**
17 **Leserbrief**
18 **Marktplatz und Agenda**
19 **Impressum und Adressen**

4

Mit Respekt der Natur gegenüber das Land nutzen
Kleine Veränderungen bringen manchmal viel Nutzen. Dank einem zinslosen Darlehen der Schweizer Bergheimat, kann eine Bergbauernfamilie im Süden Graubündens einen Schafstall umbauen.

11

Ausgezeichnete Produkte
Der Verein Hornkuh Schweiz hat diesen Sommer ein Label für Produkte ins Leben gerufen, die von Kühen mit Hörnern stammen.
Es werden weitere Produzenten gesucht.



12

Gefühle von Nutztieren erforschen
Dank einem Forschungsprojekt zu den Gefühlen von Nutztieren, sollen Bauern künftig unterstützt werden, beim Erkennen, wenn mit den Tieren etwas nicht in Ordnung ist.

Bild Titelseite: schwip

Blick vom Planggenstock-Grat (GL) in Richtung Zürichsee. Bild: schwip

Vorwort

Verantwortung übernehmen

Ein sorgsamer Umgang mit der Natur ist nicht nur der in dieser Ausgabe porträtierten Bergbauernfamilie wichtig, sondern auch den Wählerinnen und Wählern der Schweiz, wie die letzten Wahlen gezeigt haben.

Die Bergbauern gehören zu den Ersten, die von den Klimaveränderungen betroffen sind. Sie sind es, deren Überleben, Einkommen und das künftiger Generationen direkt von der Natur abhängt.

Viele von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, leisten bestimmt schon einiges für die Natur: Sie trennen den Abfall, haben einen Naturgarten, essen nicht täglich Fleisch, benutzen den Öffentlichen Verkehr oder das Velo, verzichten auf den Kauf des x-ten Paars Schuhe, löschen das Licht, wenn Sie es nicht brauchen. Dafür an dieser Stelle einmal ein Dankeschön. Es ist gut und wichtig, dass Sie sich engagieren!

Das tun auch unsere Biobauern und Biobäuerinnen in den Bergen. Tag für Tag. Meistens unter erschwerten Bedingungen. Sie tragen dazu bei, dass wir wertvolle, gesunde Lebensmittel haben sowie ein schönes, vielseitiges und gepflegtes Berggebiet. Die Schweizer Bergheimat unterstützt sie dabei. Sei dies mit zinslosen Darlehen, Umschuldungen oder Beiträgen à Fonds perdu.

Auch neuen Betrieben hilft die Bergheimat mit Freude. Bei kleinen und grossen Anliegen. Unsere Geschäftsstelle und die Regionalbetreuer und -betreuerinnen haben stets ein offenes Ohr und beraten Sie jederzeit und unbürokratisch. Melden Sie sich einfach!

Petra Schwinghammer, Redaktorin

«Die Bäume sind meine Freunde»

Die Bergbauernfamilie Lanfranchi betreibt im Misox einen sehr vielseitigen Biohof. Ein sorgsamer Umgang mit der Natur ist ihnen ein grosses Anliegen. Der wichtigste Betriebszweig ist die Schafhaltung. Sie sind stolz darauf alte Kulturpflanzen zu erhalten sowie Saatgut und Wissen weiterzugeben.

Von Petra Schwinghammer

«Landwirt ist kein Beruf, es ist eine Lebenshaltung», sagt Biobauer Markus Lanfranchi. Damit meint er, dass wer Landwirtschaft betreibt sich mit der Umgebung auseinandersetzen muss, Bezug nehmen muss zu den Tieren und Pflanzen. Insbesondere Bäume sind Markus Lanfranchi ans Herz gewachsen. «Jeder Baum hat eine Persönlichkeit» meint er und erzählt: «Dieser alte Kastanienbaum (siehe Bild linke Seite) war dürr, als wir hier zu bewirtschaften begonnen haben. Das Land war verbuscht und verwaldet. Wir haben gerodet, das Land wieder urbar gemacht und es bewirtschaftet und belebt. Das hat dem Baum offenbar neue Lebensenergie gegeben. Denn plötzlich fing er an wieder auszutreiben und hat dann sogar Kastanien gemacht. Das Alter dieses Kastanienbaumes schätze ich auf zirka 700 Jahre. Ich empfinde grosse Dankbarkeit gegenüber diesen Bäumen, wenn ich daran denke, wen die schon alles ernährt haben. Zudem sind sie Garanten für einen guten Wasserhaushalt des Bodens und dienen damit anderen Pflanzen. Bäume sind meine Freunde.»

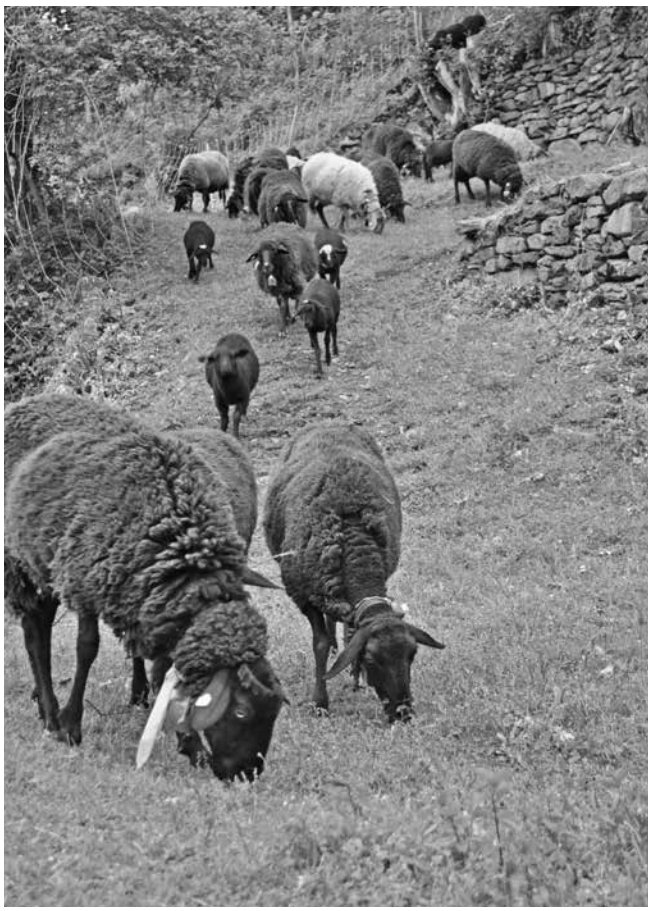
Die Bauernfamilie Markus und Sabine Lanfranchi hat mit der Bewirtschaftung von kleinen Parzellen im Jahr 1993 begonnen im Bergdorf Verdabbio, das in der Südschweiz, im Misox liegt, aber noch zum Kanton Graubünden gehört. Parzelle um Parzelle haben sie verwaldete Flächen wieder urbar gemacht. «Wenn ich einen Baum fällen muss, ist das für mich wie schlachten», reflektiert Markus, «ich bedanke mich beim Baum, dass er mir das Holz schenkt und uns das eingelagerte Sonnenlicht und seine Wärme mittels Feuer wieder zugänglich macht.»

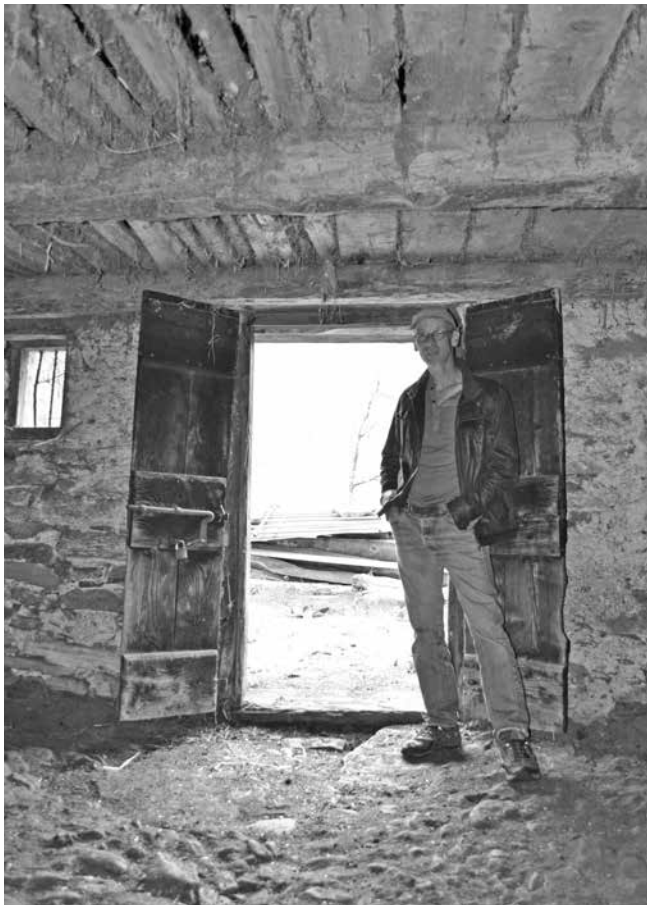
Beim Roden leisten auch die Esel und die Schafe wertvolle Arbeit. Lanfranchis halten Engadinerschafe und Kreuzungen mit Lacaune, einer Milchschafrasse. Zurzeit sind es 29 Auen und zwei Böcke plus Jungtiere. Von März bis Juni marschiert Markus oder seine Helfer mit den Schafen tagsüber auf die Monti zum Weiden. Abends kommen die Tiere in den Stall beim Dorf zurück. Die Lämmer hält Markus dann über Nacht separat, damit er die Mutterschafe am Morgen melken kann. Aus der Schafmilch stellt die Bauernfamilie Joghurt und Käse her. 75 % des Joghurts vermarkten sie über die Bauern-Vermarktungskooperative ConPro-Bio im Tessin. Den restlichen Joghurt und den Käse setzen sie selber direkt an Privatkunden ab.

Ende Juni gehen die Schafe auf die Hochalp. Dazu werden die Mutterschafe entweder galt gestellt, wenn ihre Lämmer bereits geschlachtet sind, oder sie verbringen mit ihren Jungen zusammen den Sommer auf der Hochalp.

Der Bergheimatbetrieb «Pura Vita» von Familie Lanfranchi erstreckt sich von 500 bis 1'000 Metern über Meer. Die verschiedenen Ställe und Flächen in unterschiedlichen Höhenlagen sieht Markus nicht als besonders aufwändig an. «Dies ermöglicht uns eine Stufenbewirtschaftung. Im Frühjahr starten wir unten und weiden oder heuen uns nach oben. Im Herbst geht es den gleichen Weg zurück. So sind wir immer im Rhythmus der Natur ohne den Stress alles gleichzeitig machen zu müssen.»

Einen Stall den Lanfranchis 20 Jahre pachteten, konnten sie dank eines Darlehens der Schweizer Bergheimat vor einigen Jahren kaufen. Dafür sind sie sehr dankbar. Nun ist es nötig, dort das Dach zu erneuern. Bei dieser Gelegenheit möchte Markus auch gleich noch einen Melkstand für die Schafe einbauen. Sobald die Baubewilligung vorliegt, werden sie erneut um finanzielle Unterstützung durch die Schweizer Bergheimat anfragen, erzählt Markus. Zum Bauen verwendet Markus möglichst natürliches Material wie Holz und Steine. Seine Devise ist, möglichst keine Spuren zu hinterlassen. «Wenn ich einmal sterbe und zu Erde zerfalle, sollen auch meine Ställe wieder zu Erde zerfallen können.»





Lanfranchis schätzen das einfache Leben, sie erhalten und pflegen das Lebendige. Sabine hat lange Zeit für Pro-Specie-Rara (PSR) gearbeitet, eine Stiftung zur Erhaltung und Förderung der genetischen Vielfalt in Fauna und Flora. Zusammen mit Markus hat Sabine Pro-Specie-Rara in der Südschweiz gegründet. So haben sie etwa den Tessiner Polenta-Mais wiederentdeckt und erhalten ihn durch Vermehrung und Zucht. Auch die Engadinerschafe sind eine PSR-Rasse. Das ist noch nicht alles. Sie halten auch noch Laufenten, Schweizer-Hühner und Bienen, die auch nicht aussterben sollen. Im Gemüsegarten, den Markus und Sabine nach dem Permakultur-Prinzip bewirtschaften, findet man nicht nur Spargel, Kohl, Beeren und Obstbäume, es gibt etwa auch die Färberdistel, eine PSR-Art, deren Blütenblätter man wie Safran verwenden kann, erklärt Sabine. «Unser Land, die Tiere und der Garten ernähren uns das ganze Jahr hindurch.»

Alle Bilder: schwip

Betriebsspiegel

Bergheimat-Hof Pura Vita in Verdabbio GR

Betriebsleiterfamilie:
Markus und Sabine Lanfranchi
Ort: Verdabbio im Misox, Kanton Graubünden
Landwirtschaftliche Nutzfläche: 10 ha
Lage: Bergzone 3; 500–1'000 M.ü.M.
Tiere: 29 Mutterschafe und zwei Widder: Rasse Engadiner Schaf und Lacaune, 3 Wollschweine, 2 Esel, 5 Laufenten, 3 Schweizer-Hühner und 1 Güggel, Bienen
Pflanzenbau: Gras- und Weideland, Wiederbewirtschaftung alter Monti, Gemüsegarten, Rebberg, 100 Obstbäume, Kastanienbäume
Produkte: Schafkäse und -joghurt, Honig, Grappa, Liköre, Traubensaft, Apfelsaft, diverse Pflanzen-Raritäten, Lammfleisch und Felle.
Vermarktung: Via ConProBio und Direktvermarktung
E-Mail: sm.lanfranchi@bluewin.ch
Facebook: Pura Vita

Bericht von der Vorstandssitzung am 22. August 2019

Von Geschäftsführer Thomas Frei Nach der Sommer-Sitzungspause gibt es immer viel zu erzählen. Wie ist das erste Winter-Futter, wie läuft es auf der Alp und vieles mehr gibt es zu Berichten. In erster Linie kommt der Vorstand aber wieder zusammen, um die offenen Gesuche und Traktanden zu behandeln:

Ein finanzieller Engpass auf einem Bündner Bergbetrieb konnte mit einem bewilligten Stundungsgesuch kurzfristig und unbürokratisch überwunden werden.

Im waldreichen Emmental macht es durchaus Sinn, die alte durch eine neue Holzheizung zu ersetzten. Mit der neuen Stückgut-Heizung kann der Bergheimat-Bauer das Holz, aus dem hofeigenen Wald direkt vor der Haustüre, als nachhaltigen Energielieferant nutzen. Die Bergheimat unterstützt den Betrieb mit einem Darlehen und einem Beitrag aus dem erneuerbare Energie Fonds EEF.

Weiteroben im Kanton Bern, im schönen Oberland, übernimmt die Tochter zusammen mit ihrem Lebenspartner den elterlichen Hof. Damit die finanzielle Bürde und Hürde gut gemeistert werden kann, hat der Vorstand die Anfrage für ein zinsloses Darlehen einstimmig gutgeheissen.

Die Darlehen müssen jeweils mit einem Schuldbrief, inklusive Eintragung ins Grundbuchamt, abgesichert werden. Da die Schweizer Bergheimat selten die einzige Darlehensgeberin ist, sind andere Ämter, Banken und Institutionen ebenfalls im Grundbucheintrag vermerkt. Diese Einträge sind wie beim Sport in Ränge eingeteilt und alle möchten gerne möglichst weit vorne, auf dem Podest oder möglichst nahe dran, rangiert sein. Diese Rangliste führt im Vorstand immer wieder zu Diskussionen und erfordert hohe Kompromissbereitschaft.

Das letzte Gesuch ging über den Lötschberg und führte in den Hochgebirgs-Kanton Wallis.

Durch Unwetter und verschüttete Strassen wurde einem Bergheimat Betrieb die Bewirtschaftung des Betriebes fast unmöglich gemacht. Trotz den widrigen Umständen schaffte es das Betriebsleiter-Paar die Bewirtschaftung des Betriebes aufrecht zu erhalten. Die Bergheimat honoriert diesen Kräfteakt mit einem Beitrag aus dem Pechvogel-Fonds.

Bei der internen Organisation der Bergheimat konnte der Vorstand die Statutenänderung abschliessen. Die leicht abgeänderten Statuten werden der Mitgliederversammlung am 28. März 2020 in Renan zur Annahme empfohlen.

Bild: schwip

Das Hornkuh-Label ist lanciert

46,7 Prozent der Bevölkerung, das sind 1.2 Mio Schweizer BürgerInnen haben für die Hornkuh-Initiative gestimmt. Nun geht die Arbeit für die Würde der Tiere weiter. Produkte von horntragenden Kühen können neu mit einem Label ausgezeichnet werden.

Von Michael Gehret, Präsident Verein Hornkuh

In der Schweiz kommen die meisten Kühe von Natur aus mit Hörnern zur Welt. Jedoch tragen heute nur 10 Prozent von ihnen noch ihre Hörner. Die meisten Kälber werden im Alter von wenigen Tagen enthornt. Mit dem neu lancierten Label «H()H» für Hornkuh-Produkte können sich Kunden und Produzenten ganz bewusst für Tiere mit Hörnern einsetzen. Michael Gehret, Präsident des Vereins Hornkuh, hat das neue Label ins Leben gerufen: «Mit dem Label schaffen wir eine Plattform, Wertschätzung für die Produzenten von Hornkuh-Produkten und Transparenz für Konsumenten.»

Direktkontakt für die Konsumenten

Das Hornkuh-Label H()H möchte dazu beitragen, die Enthornungen zu beenden und die Bauern unterstützen, welche die Tierwürde höher gewichten als den wirtschaftlichen Gewinn. Produkte wie Milch, Käse, Fleisch usw. mit dem Hornkuh-Label garantieren, dass sie von Kühen mit Hörnern stammen.

Auf der Online-Plattform www.hornlabel.ch befindet sich ein virtueller Märit. Dort sind die mit dem Hornkuh-Label zertifizierten Züchter und Bauern eingetragen, und die Konsumenten finden ganz einfach die Angebote von regionalen Produkten mit dem Hornkuh-Label, die garantiert von Kühen mit Hörnern stammen. «Die Online-Plattform ist ein einfaches Werkzeug. Damit können Produzenten und Konsumenten selber entscheiden, ob ihnen das Tierwohl etwas wert ist und sich bewusst für Produkte von Kühen mit Hörnern entscheiden. Das ist ein pragmatischer erster Schritt», so Gehret. «Mit dem Kauf von Hornkuh-Produkten tragen Konsumenten ganz direkt etwas dazu bei, die Lebensqualität der lokalen Bauern und ihrer Tiere zu verbessern und helfen mit, dass Kulturhistorisches nicht vergessen geht.»

Gerechtere Preise für die Produzenten

Die Züchter und Bauern können sich auf der Online-Plattform registrieren und verpflichten sich damit, dass sie auf das Enthornen ihrer Kälber verzichten, und auch grundsätzlich, dass sie ihr Vieh mit dem grösstmöglichen Respekt und so natürlich wie möglich halten.

Jedes Beitrittsgesuch wird gewissenhaft geprüft, und kann auch an der Generalversammlung der Organisation thematisiert werden. Im ersten Jahr entfällt der Mitgliederbeitrag.

Dank des Labels und dem Verkauf der Hornprodukte werden die Bemühungen für die Würde der Tiere etwas gerechter vergütet und Produzenten haben einen direkten Kontakt mit ihren Kunden.

Informationen zum Hornkuh-Label H()H

Verein Hornkuh
Gewerbestrasse 19
3784 Feutersoey
www.hornlabel.ch
Tel. 078 737 38 85
E-Mail: michi@hornkuh.ch

Die Emotionen von Tieren verstehen

Die Emotionsforschung soll dereinst helfen, die Tierhaltung zu verbessern. Forschende entwickeln derzeit eine Software, die negative Laute von Schweinen erkennen soll. Es könnte das Leben von Schweinen, Pferden, Kühen und Schafen glücklicher machen.

Von Simon Koechlin,
Schweizer Forschungsmagazin Horizonte

Vorfreude, Lampenfieber, Enttäuschung – Gefühle bestimmen unser Leben. Und nicht nur unseres. Auch Tiere sind emotionale Lebewesen. Doch obwohl Charles Darwin dies schon vor fast 150 Jahren thematisierte, ist sich die Wissenschaft darüber erst seit wenigen Jahren einig. «Auch nach Darwin schauten Forscher Tiere noch lang als Maschinen an, erst in den 1990er-Jahren begann man, ihre Gemütsbewegungen zu studieren», sagt die Tierphysiologin Elodie Briefer von der Universität Kopenhagen, die zuvor an der ETH Zürich war.

Inzwischen ist die Zahl der Forschungsgruppen, die sich mit Tieremotionen befassen, stetig gewachsen. Nicht nur, «weil es fast nichts Interessanteres gibt, als die Gefühlswelt von Lebewesen zu erforschen», wie Hanno Würbel sagt, Professor für Tierschutz an der Universität Bern. «Positive von negativen Emotionen zu unterscheiden ist auch die Essenz des Tierschutzes.» Allerdings ist dies einfacher gesagt als getan. Zwar erkennt jeder Hundehalter, dass etwas nicht stimmt, wenn sein Tier zittert und winselt. Doch der genaue Gemütszustand eines Tieres ist für uns Menschen schwierig zu beurteilen.

Tiefer Puls: Ruhe oder Depression?

Weil wir Tiere nicht fragen können, was sie fühlen, ziehen Forschende diverse Indikatoren zu Rate. Ein Ansatz ist es, neurophysiologische Reaktionen wie Änderung der Herzfrequenz oder Hirnaktivität auf bestimmte Reize hin zu studieren. «Solche Studien haben den Vorteil, dass sie auf akkuraten Messungen basieren; allerdings sind sie oft mit Vorsicht zu interpretieren », sagt Lorenz Gygax, der früher am Zentrum für tiergerechte Haltung im thurgauischen Tänikon und heute an der Humboldt- Universität in Berlin forscht. So habe eine Doktorandin in Tänikon einst anhand des Herzschlags untersucht, wie Ziegen reagieren, wenn sie in eine neue Gruppe kommen. «Die Herzfrequenz nahm ab, aber nicht aus Gelassenheit: Die Ziegen zogen sich in der neuen Umgebung komplett zurück und lagen nur herum; sie getrauten sich kaum, sich zu bewegen.»

Solche Verhaltensveränderungen sind denn auch eine weitere Möglichkeit, Emotionen zu messen. Elodie Briefer etwa untersucht, wie Tiere durch Lautäusserungen ihren Gemütszustand mit Artgenossen teilen. Sie hat zum Beispiel herausgefunden, dass Pferde zweistimmig wiehern. Jedes Wiehern setzt sich aus zwei voneinander unabhängigen Grundfrequenzen zusammen. «Die eine Frequenz gibt an, ob es sich um eine positive oder negative Emotion handelt, die andere, wie stark diese Emotion ist», so Briefer. Nicht nur

andere Pferde könnten dadurch unterscheiden, ob es einem Tier gut oder schlecht gehe, sondern auch Menschen, die sich mit Pferden auskennen.

Alles in allem ist unser Einblick in die tierische Gefühlswelt jedoch noch beschränkt, wie ein weiteres Beispiel aus der Forschung von Lorenz Gygax zeigt. Er untersuchte Ohrbewegungen und Ohrstellungen als Mass für die Aufmerksamkeit von Schafen. «Die untersuchten Schafe richteten die Ohren nach vorn und bewegten sie heftig, wenn wir sie mit einem negativen Reiz konfrontierten», sagt Gygax. Französische Forscher hingegen hätten bei anderen Schafrassen nach hinten gerichtete Ohren als Anzeichen für Stress gefunden. Als negative Reize wurden bei diesen Experimenten beispielsweise die Trennung von der Gruppe oder Hitze eingesetzt. Solche Verhaltensdaten, schliesst Gygax, seien zwar ein vielversprechender, aber auch ein steiniger Weg. «Je nach Emotion reagieren nicht nur Arten, sondern sogar Rassen unterschiedlich.»

Schwankende Stimmung

Zudem kann es sein, dass kurzfristige Reize nicht reichen, um bei einem Tier eine messbare Veränderung hervorzurufen. Eine Doktorandin untersuchte die unter Pferdehaltern verbreitete Meinung, man könne den emotionalen Zustand eines Pferdes an sogenannten Sorgenfalten oberhalb des Auges ablesen. «Tatsächlich», sagt Würbel, «fanden wir ein, zwei Parameter, die sich in unangenehmen Situationen veränderten.» Allerdings nicht so stark, dass man sie als verlässliche Indikatoren ansehen könne. Vielleicht bilden sich Sorgenfalten ja erst aufgrund einer langfristig negativen Stimmung.

Diese langfristige Stimmung, sagen die Forscher übereinstimmend, sei sowieso viel wichtiger für das Wohlergehen eines Tieres als kurzfristige Emotionen. Und sie spielt mit bei einer der neuesten und vielversprechendsten Untersuchungsmethoden: der Suche nach kognitiven Indikatoren. Dafür versetzen die Forschenden die Tiere zuerst in eine positive oder negative Grundstimmung und schauen dann, wie sie auf bestimmte Reize reagieren. Diese Methode basiert auf Erkenntnissen beim Menschen: Wer deprimiert ist, reagiert auf ein Ereignis anders als jemand, der glücklich ist. Der eine sieht das Glas halb leer, der andere halb voll. Es gebe inzwischen Nachweise, dass Schafe, Schweine, Ratten, Singvögel und gar Bienen je nach Stimmung mal so, mal so reagierten, sagt Würbel. «Das gibt uns ein Guckloch ins Gefühlsleben von Tieren.» Allerdings ist diese Art von Experimenten sehr aufwendig.

Einzug in das Tierschutzgesetz haben die Erkenntnisse aus der Emotionsforschung bis jetzt noch nicht gefunden. Dafür ist das Feld zu jung und zu komplex. Es gebe aber Fortschritte, die Tierhaltern vielleicht schon bald eine Hilfe sein könnten, sagt Elodie Briefer. Sie ist an einem europäischen Projekt beteiligt, das eine Software entwickelt, die negative Laute von Schweinen erkennen soll. Die Idee: Überschreiten diese Signale für Angst oder Schmerz einen Schwellenwert, wird der Schweinehalter alarmiert – und weiss, dass bei seinen Tieren etwas nicht in Ordnung ist.

Bild links: Skeeze, Pixabay Bild rechts: Scott Payne, Pixabay

Wie man das Elend überlistet

Ein Märchen aus Polen, ausgesucht von Claudia Capaul, Märchenerzählerin und pensionierte Bergheimatbäuerin

In einem fernen Land lebte einmal vor langer Zeit ein reicher Mann in einem edlen Landhaus und ein armer Mann in einer kleinen Hütte ganz in der Nähe. Der reiche Mann führte ein feines Leben, doch das Leben seines Nachbarn war mühevoll und traurig, da das Elend in seinem Haus wohnte.

Das Elend sass in einer Ecke des Schornsteins. Es liess die Flammen des Feuers im Haus nie gross werden und so zog auch niemals Wärme ein. Das Elend sass mit dem armen Mann am Tisch und hauchte seinen schlechten Atem über seine Speisen, sodass das wenige Fleisch, das er hatte, hart und ohne Geschmack war. Das schlimmste aber war, dass das Elend zwischen dem armen Mann und seiner Frau im Bett lag, sodass sie einander den Rücken zukehrten und beide unter ihren dünnen Decken vor Kälte zittern liess.

Eines Morgens im Frühling schaute die Frau aus dem Haus und sah die erwachende Erde und die blühenden Blumen. Da dachte sie: «Wir würden gar nicht so ein schlimmes Leben führen, wenn doch nur das Elend nicht bei uns wohnte.» Da sprach sie zu ihrem Mann und fragte, ob es nicht eine Möglichkeit gäbe, das Elend loszuwerden.

Der Mann war sehr bewegt von ihren Worten, und so setzte er sich nieder und dachte nach. Dann ging er in seine Holzhütte und nahm ein grosses Brett aus Holz. Er rief seine Frau und gemeinsam gingen sie in den Wald.

Als sie eine Weile gegangen waren, wandte er sich um und sah, dass das Elend ihnen folgte. Bald erreichten sie einen tiefen Fluss und der Mann legte das Brett darüber, damit sie hinüber konnten. Schnell stiegen sie über den Fluss, und der Mann zog eilig das Brett nach, ehe das Elend es erreichen konnte. Doch als er sich abermals umwandte, sah er, dass das Elend einen mächtigen Baumstamm benutzt hatte, um ebenfalls das Wasser zu überqueren und ihnen zu folgen.

Der arme Mann kannte einen hohlen Baum tief im Wald. Als sie ihn erreichten, legte er das Brett zu Boden, schnitt einen Ast vom Baum und begann, hölzerne Keile daraus zu schnitzen. Das Elend kam näher und beobachtete, was er da trieb.

«Ich halte es nicht länger aus, mit diesem Elend zu leben» sagte der Mann mit lauter Stimme zu seiner Frau. «Ich werde mich in diesem hohlen Baum einschliessen, wo es mich nie wieder belästigen kann. Du musst die Keile hineintreiben, liebe Frau, so dass sie das Brett befestigen und das Elend abhalten.»

«So werde ich es tun, lieber Mann», sagte die Frau, denn sie verstand, dass er eine Falle stellen wollte.

Das gefiel dem Elend gar nicht, dass der Mann sich ihm entziehen wollte, und so sprang es im letzten Moment, als der Mann in den Baum stieg, in den hohlen Baum. Sofort sprang der Mann wieder hinaus, und mit der Hilfe seiner Frau steckte er das Brett in das Loch und schlug die Keile in das Holz, damit sie das Brett befestigten. Als sie das geschafft hatte, schauten sie einander an und lachten das erste Mal seit langer, langer Zeit.

Nun, da das Elend fort war, gingen sie Hand in Hand nach Hause, und es schien, als wollte ihr neues Glück schon beginnen, denn auf dem Weg fanden sie eine Geldbörse, vollgefüllt mit Goldstücken. Schon bald war im Haus der armen Leute alles verändert. Das Feuer brannte prächtig, die Speisen waren köstlich. Und ohne das Elend in ihrem Bett hielten sie nachts einander warm und schliefen gut. Das Gemüse in ihrem Garten gedieh prachtvoll, und sie hatten genug davon, um es auf dem Markt zu verkaufen. Die Hennen legten mehr Eier als früher, und bald hatten sie genug Geld, um ein Schwein zu kaufen. Die Frau sang, wenn sie im Haus arbeitete. Ohne das Elend hatten sie endlich ein schönes Leben.

Doch der Mann fürchtete noch immer, dass das Elend aus dem Baum herauskommen und ihnen wieder das Leben schwer machen könnte. Und so ging er jede Woche zu dem Baum und schaute nach, ob die Keile noch fest sassen. Wenn sie sich gelockert hatten, schlug er sie wieder fester in das Holz. Doch der reiche Mann hatte mitbekommen, dass es seinem Nachbarn besser ging.

«Er hat einen Schatz gefunden», dachte er, «und er geht jede Woche einmal in den Wald, um aus seiner Schatzkammer ein wenig Geld zu holen.» Und so folgte er dem armen Mann, als dieser wieder in den Wald ging. Er beobachtete aus den Büschen, wie der arme Mann sich mit einem Hammer an den Keilen zu schaffen machte.

Bild: Evgeni Tcherkasski, Pixabay

«Aha», dachte der reiche Mann, «dort hat er also seinen Schatz verborgen!» Obwohl er sehr reich war, kannte seine Gier nach noch mehr Geld keine Grenzen. Er wartete, bis der arme Mann gegangen war, dann machte er sich sofort daran, die Keile herauszuschlagen, um zu sehen, was sich hinter dem Brett verbarg. Da kam schon das Elend herausgekrochen! Es war so froh, wieder in Freiheit zu sein, dass es dem reichen Mann folgte und von diesem Tag an in seinem Hause wohnte. Auch die Reichen sind niemals sicher vor dem Elend. Es braucht Liebe und Gutmütigkeit, um vor dem Elend geschützt zu sein, und manchmal hilft auch eine List.

Leben mit 40
von Agnes Plaschy Schnyder

Ein Buchhinweis von Petra Schwinghammer

«Leben mit 40» ist ein dünnes Büchlein von aufgezeichneten Gesprächen mit 40-jährigen Frauen in der Schweiz. Geschrieben hat es die Psychologin Agnes Plaschy. Die sieben interviewten Frauen berichten aus ihrem Leben mit 40 Jahren und danach, von dem bisher Erreichten, dem jetzt Aktuellen und von zukünftigen Vorstellungen. Die Erzählungen sind anonymisiert, sehr offen und persönlich. In den unterschiedlichen Lebensgeschichten finden sich immer auch wieder Parallelen zum eigenen Leben. Das regt an, die eigene Biografie mit ihren Höhen und Tiefen anzuerkennen.

Das Buch kann direkt bei der Autorin bezogen werden:
Agnes Plaschy
Route de la Coin-du-Cârro 3
3972 Miège

Himmelwärts – Bergführerinnen im Porträt
von Daniela Schwegler

Ein Buchhinweis von Petra Schwinghammer

Frauen in den Bergen sind der Blickpunkt von Autorin Daniela Schwegler. Nach dem Bestseller «Landluft – Bergbäuerinnen im Porträt», «Bergfieber – Hüttenwartinnen im Porträt« und «Traum Alp – Älplerinnen im Porträt» gelingt Daniela Schwegler mit «Himmelwärts – Bergührerinnen im Porträt» ein neuer Streich.

Bergführerinnen erzählen, wie sie die Ausbildung in der Männerdomaine erlebt haben, wo sie heute beruflich stehen und wie sie Kinder und Familie mit dem Beruf vereinbaren konnten. Dabei sind zwölf individuelle Porträts entstanden, die auch Gemeinsamkeiten aufweisen: Alle porträtierten Frauen erlebten schon Schicksalsschläge am Berg. Leben und Tod sind nahe. Diese Bergführerinnen sind wahre Abenteurerinnen mit der Bereitschaft grosse Risiken einzugehen und anderen Menschen die traumhafte Bergwelt erlebbar zu machen. Ihnen gebührt grosser Respekt.

Die Porträts werden begleitet von Fotos, von Tourentipps für Ambitionierte und von geschichtlichen Hintergründen zum Thema «Frauen am Berg».

Das Buch zeigt auf, wie eng man in den Bergen mit der Natur verbunden ist und wie stark die Frauen sind, um da bestehen zu können. Das wiederum verbindet wohl auch die Bergbäuerinnen und Älplerinnen aus den anderen Büchern von Daniela Schwegler. Fazit: Das neue Buch ist absolut empfehlenswert, mit viel Inspiration für eigene Ziele, ob in den Bergen oder ganz privat.

Titel: Himmelwärts – Bergführerinnen im Porträt
Autorin: Daniela Schwegler
Verlag: Rotpunktverlag
Umfang: 256 Seiten inkl. ca. 160 Farbfotos
ISBN: 978-3-85869-846-9
Preis: CHF 39.-

Bei Depressionen an Nährstoffe denken!

Von Erica Bänziger, Dipl. Ernährungsberaterin und Kochbuchautorin

Ich habe mich sehr von dem Artikel berührt gefühlt in der letzen Ausgabe der Bergheimat Nachrichten über die psychischen Belastungen. Da ich als Ernährungsberaterin Bauernfamilien betreue, die solche Probleme haben. Gerne möchte ich einige Anmerkungen dazu in Sachen Ernährungsoptimierung und Nährstoffergänzungen machen, die absolut wichtig sind für die psychische Gesundheit.

Gerade auf Biobetrieben wird oft gedacht, dass man eine gesunde Ernährung hat und alle Nährstoffe vorhanden sind. Leider ist das aus meiner Erfahrung und meinen Messungen bei Betroffenen oft weit gefehlt. Denn trotz oder gerade auch wegen der Abgelegenheit der Höfe, sehe ich, dass die Ernährung oft nicht optimal ist. Man isst oft das Gleiche, auch Reste und arbeitet sehr hart. Der Körper braucht seine Substanzen.

Was man bei allen Menschen in der Schweiz beachten muss, egal ob Landwirt oder nicht, ist die Tatsache, dass wir im Winterhalbjahr, ab etwa Mitte Oktober bis etwa Mitte März kein Vitamin D bilden können. Der Sonnenstand ist zu tief. Jeder Landwirt bietet seinen Tieren Mineralleckstein an. Wenn er da mal drauf schaut, wird er darin auch Nährstoffe finden, die er selber sehr dringend braucht, unter anderem Vitamin D sowie Zink, Selen, Mangan und Jod. Es wäre zu empfehlen, dass der Bauer und auch die Bäuerinnen gegen Herbst eine Vitamin D Messung machen lassen. So kann man genau sagen, wieviel Vitamin D es braucht. Leider sind die Referenzwerte der Labore mit 50–75 nmo/l und auch die meisten Ärzte mit diesen Werten zufrieden. Aus meiner Sicht, reicht das aber absolut nicht. Der Spiegel sollte viel höher sein, man weiss heute, dass 130–150nmol/l ideal wären. Das zeigen neuste Studien klar und deutlich und ich beschäftige mich seit über sieben Jahren intensiv mit dem Vitamin D. Solche guten Werte sehe ich bei Menschen mit Depressionen aber nie!
Liebe Bauern in den Bergen: Man bekommt trotz Sonne und Arbeit draussen zu wenig Vitamin D. Auch im Sommer habe ich bei Bauern Vitamin D Mangel erlebt. Ich arbeite mit Tagesdosen von 5000 IE im Durchschnitt, gebe aber auch mal mehr für eine bestimmte Zeit, je nach Bedarf und Gewicht.

Neben dem Vitamin D ist auch oft der B 12 Spiegel viel zu tief, ebenfalls Eisenmangel sehe ich oft und nicht zu vergessen Zink und Selen. Auch wer regelmässig Fleisch isst hat oft einen Mangel. B 12 aus Algen wie Spirulina hilft nichts, weil das nicht bioverfügbar ist. Algen können aber, wenn es die richtigen sind, einen anderen wichtigen Stoff liefern: das lebenswichtige DHA. Das ist wie EPA aus Fischöl, also Omega-3 Fette. Diese sind sehr wichtig für unsere Gesundheit und vor allem auch für die Psyche. Minime EPA-Quellen sind auch Bergkäse und Leinöl. Beim Rapsöl ist der Gehalt an ALA so tief, dass es praktisch kaum was bringt. Das wichtige DHA bekommt man praktisch nicht über das heutige Essen. Bei Depressionen und psychischer Labilität ist oft beides unzureichend und ich ergänze gemäss Pieks in den Finger sprich Blutbefund.

Bei Depressionen also einfach mal an das Sonnenhormon D und die anderen Nährstoffe denken, messen und ergänzen. In meinem Umfeld gibt es mehrere Bauern und Bäuerinnen, die Nährstoffe ergänzen und denen es wieder besser geht. Ich behaupte nicht, dass diese Ergänzungen alles sind, auch seelische Aspekte und Stress sind nicht zu vergessen. Tatsach ist: Wenn man dem Körper die richtigen Stoffe gibt, kann er mit Stress besser umgehen. Das ist vor allem auch bei Omega- und B-Vitaminen der Fall.

Empfehlen kann ich zum Beispiel einen Mediziner in der Zentralschweiz. Gerne stelle ich mich als Kontaktperson zur Verfügung und biete selber, gegen eine kleine Entschädigung in der einen oder anderen Form, auch telefonische Beratungen an: Erica Bänziger Tel. 091 796 28 61 oder 079 354 12 30.

Regionalbetreuer/in Zentralschweiz gesucht

Die Schweizer Bergheimat sucht per März 2020 ein neues Vorstandsmitglied mit der Aufgabe Regionalbetreuung für die Zentralschweiz.
Aufgaben: Hofbesuche in der Region Zentralschweiz, Teilnahme an Vorstandssitzungen. Einarbeitung wird gewährleistet.
Weitere Infos bei der jetzigen Funktionsinhaberin Monika Pfyl: Tel. 041 810 09 25 oder bei der Geschäftsstelle: Thomas Frei, Tel. 041 933 22 14, E-Mail: info@schweizer-bergheimat.ch

Hofnachfolger im Misox gesucht

Bio-Milchziegenbetrieb sucht Nachfolger. Gut eingerichtet, 18 ha, Bergzone, in der italienischen Schweiz. Wir möchten nach einer anfänglichen Zusammenarbeit unser Lebenswerk abtreten.

An Interessierte gern mehr zu uns und dem Betrieb unter folgender E-Mail Adresse: nuovavita@gmx.ch

Gesucht für meine Esel / Asinerie Erica

Ich suche für meine Langohren noch Kumet, Sellet und Anleingeschirr für Eselgespann. Kutsche vorhanden, Leinen fehlen noch. Wäre super, falls jemand sowas noch auf dem Hof hat und es aufgrund Nichtgebrauch günstig abgeben würde.

Ebenfalls suchen wir gebrauchte Packtaschen und ungenutze Packsättel für unsere 8 Langohren. Vielleicht liegt bei jemanden etwas ungebraucht herum und könnte so wieder gebraucht werden. Danke.
Kontakt: Erica Bänziger, Tel. 079 354 12 30
E-Mail: erica@biogans.ch

Kleiner Hof zu verpachten

Hof mit 3, evtl. 4 ha zu verpachten auf 2021, dazu neueres 7-Zimmer-Wohnhaus in Wolhusen LU. Mitarbeit auf anderem Betrieb in der Nähe möglich.
Monika Pfyl und Toni Zurfluh Tel. 041 810 09 25
E-Mail: monika@pfyl.org

Hofmitarbeiterin Teilzeit im Jura gesucht

Gesucht Mitarbeiterin, etwa 30 %, Mithilfe auf dem Bauernhof und Stallablösung mit Melken. Ab sofort oder nach Vereinbarung.
Kontakt: Hof Césai, St. Brais JU, Tel. 032 433 42 41

Mitgliederversammlung der Bergheimat neu im Frühling statt Herbst

Die Mitgliederversammlung der Schweizer Bergheimat hatte im November 2018 entschieden, dass die MVs künftig im Frühjahr stattfinden und die Jahresrechnung neu vom 1.1.–31.12. läuft.

Daher findet die nächste Mitgliederversammlung im 2020 statt: am 28. März in Renan (Berner Jura). Ausführliche Informationen zum Tagesprogramm folgen in den nächsten Bergheimat Nachrichten.

Als Organisator möchte ich die Produzenten in der Region aber jetzt schon darauf hinweisen: Wie immer besteht die Möglichkeit, Produkte oder Dienstleistungen an einem Stand zu verkaufen oder zu bewerben. Gerne nehmen wir auch regionale Spezialitäten ins Mittagsmenu auf. Wenn du etwas Anzubieten hast, melde dich!
Kontakt: Daniel Glauser Tel. 076 478 15 04
E-Mail: daniel@lesconvers.ch

Prochaine l'assemblée genérale en 2020

En 2020, l'assemblée genérale aura lieu le 28 mars à Renan (Jura bernois). Des informations détaillées sur le programme seront publiées dans la prochaine édition du journal Bergheimat Nachrichten. Cependant, je voudrais déjà attirer l'attention des producteurs et productrices de la région : dans le cadre de l'AG, il est possible d'organiser des stands de vente ou de promotion. Nous serions également enchantés de compléter notre repas de midi avec une spécialité de la région. Donc, n'hésitez pas à me contacter dès aujourd'hui !
Contact : Daniel Glauser tél. 076 478 15 04
e-mail : daniel@lesconvers.ch

Sonderausstellung Glück im Naturama

«Global Happiness» heisst die neue Ausstellung in Zusammenarbeit mit Helvetas über eine glückliche, nachhaltige Welt. Sie handelt von der Frage, wie alle Menschen auf der Erde glücklich, zufrieden und innerhalb der Ressourcen des Planeten leben können.

Wie könnte «nachhaltiges Glück» aussehen? Glück, das zu persönlichem, gemeinschaftlichem und globalem Wohlbefinden beiträgt und nicht die Umwelt, andere Menschen oder kommende Generationen schädigt? Mit diesen Themen setzt sich die Ausstellung im Naturama Aarau auseinander. Sie dauert noch bis zum 1. März 2020.

Bergheimat Termine

Was	Wann	Wo
Mitgliederversammlung	28.03.2020	Renan

Zwiebelvielfalt auf dem Markt. Bild: schwip

Impressum

Bergheimat-Nachrichten
Mitglieder-Zeitschrift der Schweizer Bergheimat; erscheint 4–6 mal jährlich, Kosten sFr. 40.– im Jahr.
www.schweizer-bergheimat.ch

Redaktion
Petra Schwinghammer
Urdorferstrasse 32, 8953 Dietikon
Tel. 076 516 88 81
redaktion@schweizer-bergheimat.ch

Adressänderungen
bitte an die Geschäftsstelle

Redaktionskommission
Petra Schwinghammer, Rolf Streit, Robert Turzer, Thomas Frei, Claudia Gorbach, Daniel Glauser

Gestaltung
Syl Hillier (www.goldmaki.net), Robert Turzer, Petra Schwinghammer

Druck und Versand
Rub Media AG, Wabern / Bern

Nächster Redaktionsschluss
02.01.2020

Adressen

Präsidentin
Claudia Gorbach
Ai Faii, CP 25, 6951 Colla
Tel. 078 656 04 54

Vizepräsident
Kurt Utzinger
Oberdorfstrasse 16, 7317 Valens
Tel. 081 302 15 05

Geschäftsstelle
Thomas Frei
Letten-Dagmersellen, 6235 Winikon
Tel. 041 933 22 14
info@schweizer-bergheimat.ch

Kassier
Emanuel Schmid-Zwicky
Les Prés de Cortébert 201,
2608 Montagne de Courtelary
Tel. 032 489 15 44
kassier@schweizer-bergheimat.ch

Zahlungsverbindung Schweizer Bergheimat
Postcheckkonto:
30-24470-6
IBAN Nummer:
CH93 0900 0000 3002 4470 6

Regionalbetreuung

Wallis
Robert Turzer
Steihüs 13, 3995 Ernen
Tel. 027 971 06 10

Tessin
Chiara Solari
6954 Sala Capriasca
Tel. 079 724 54 73

Graubünden
Donata Clopath
Tscharvi 2, 7433 Donat
Tel. 081 661 11 61

Graubünden
Kurt Utzinger
Oberdorfstrasse 16, 7317 Valens
Tel. 081 302 15 05

Zentralschweiz
Monika Pfyl
Guggernell, 6110 Wolhusen
Tel. 041 810 09 25

Jura / Romandie
Daniel Glauser
Envers des Convers 53, 2616 Renan
Tel. 032 963 12 26

Ostschweiz
Rolf Streit
Obergschwändhof, 8854 Galgenen
Tel. 055 440 87 92

Regionalbetreuer Bern
Stephan Liebold
Zelgweg 2, 3115 Gerzensee
Tel. 031 782 00 89

Regionalbetreuer Bern Vertreter Agrarallianz
Hansruedi Roth
Obere Muolte, 2827 Schelten
Tel. 032 438 88 81

Knospe-Gruppe Sekretär
Ueli Künzle
Landsgemeindeplatz 9, 9043 Trogen
Tel. 078 705 94 20

Spenden und Darlehen

Die Schweizer Bergheimat ist ein gemeinnütziger Verein, der kleine und mittlere biologisch wirtschaftende Landwirtschaftsbetriebe im Berggebiet finanziell unterstützt. Zudem organisiert sie Betriebshelfer und Haushaltshilfen. Abgelegene Bergzonen sollen auch weiterhin wirtschaftlich genutzt und als soziale und kulturelle Lebensräume erhalten bleiben.

Mit einem zinslosen Darlehen oder einer Spende ermöglichen Sie etwa dringend nötige Bauvorhaben, Hofübernahmen, Investitionen in erneuerbare Energien oder rasche unbürokratische Hilfe aus dem Pechvogelfonds für Biobauernfamilien im Berggebiet.

Möchten Sie Ihr ökologisches und soziales Engagement über Ihre Lebenszeit hinaus fortsetzen, können Sie die Schweizer Bergheimat mit einem Vermächtnis oder einem Legat im Testament berücksichtigen. Auch Vermächtnisdarlehen zu Lebzeiten sind möglich: Ein zinsloses Darlehen wird im Todesfall zu einer Schenkung. Benötigen Sie das Geld jedoch selber, können Sie den Betrag wieder zurückrufen.

Möchten Sie Ihr Geld für einen guten Zweck einsetzen? Gerne beraten wir Sie. Kontaktieren Sie unsere Geschäftsstelle:
Thomas Frei, Tel. 041 933 22 14, E-Mail: info@schweizer-bergheimat.ch, Website: www.schweizer-bergheimat.ch oder mit untenstehendem Talon.

☐ Ich möchte Mitglied werden. Bitte senden Sie mir die Beitrittsunterlagen. Der Mitgliederbeitrag beträgt Fr. 40.– pro Jahr.

☐ Ich betreibe Biolandwirtschaft im Berggebiet nach den Bio Suisse-Richtlinien und möchte Bergheimat-Betrieb werden.

☐ Ich möchte die Bergheimat finanziell unterstützen: mit einer Spende, einem zinslosen Darlehen oder einem Vermächtnis / Legat. Bitte kontaktieren Sie mich.

☐ Ich möchte eine Mitgliedschaft verschenken. Bitte senden Sie mir Unterlagen.

☐ Bitte senden Sie mir unverbindlich Informationsmaterial der Schweizer Bergheimat inklusive einer Ausgabe der Bergheimat Nachrichten.

Name _____

Strasse _____

Ort _____

Telefon _____

Unterschrift _____

Geworben durch _____

Einsenden an: Geschäftsstelle Schweizer Bergheimat,
Letten-Dagmersellen, 6235 Winikon

AZB
CH–6235 Winikon
SWISS POST