

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Intakte Natur erleben  
**Autor:** Staffelbach, Heinz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1055487>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Intakte Natur erleben

Um die Biodiversität ist es in der Schweiz nicht gut bestellt. Doch es gibt Ausnahmen. Vier Wandervorschläge in besonders schöne Gebiete.

**Text: Heinz Staffelbach**

Die Schweiz kann mit einer grossen Vielfalt unglaublich schöner Landschaften trumpfen. Diese Berge, diese Seen, diese Kulturlandschaften! In kaum einem anderen Land Europas drängen sich so viele Naturwerte auf einem so kleinen Raum zusammen. Was aber viele nicht wissen: Um die Biodiversität, also die Vielfalt an Arten und Lebensräumen, steht es in unserem Land schlecht, in vielen Bereichen sogar sehr schlecht. Das heile Bild, das viele Menschen von der Schweizer Natur haben, deckt sich bei Weitem nicht mit der Realität.

Da ist einmal der Schutz von Landschaften und Lebensräumen. In einem Vergleich der OECD steht die Schweiz in Sachen Parke und geschützte Gebiete auf dem letzten Platz aller europäischen Länder. Während die besten sieben Länder Europas 30 bis fast 50 Prozent geschützte Fläche haben, sind es in der Schweiz gerade mal knapp 11 Prozent. Auch wenn man den Verlust von besonders artenreichen Lebensräumen anschaut, sieht es nicht gut aus. Etwa Auenlandschaften, also Bäche und Flüsse: 70 Prozent davon sind verloren gegangen – durch Kanalisierung der Flüsse, durch Kraftwerke oder durch Trockenlegung.

Bei den Mooren sieht es nicht besser aus: Zwischen 1900 und 2010 verschwanden 82 Prozent durch Entwässerung und die Intensivierung der Landwirtschaft. Am schlimmsten sieht es bei Trocken- und Magerwiesen aus, also bei Wiesen, die nicht gedüngt und nur selten gemäht werden. Hier sind gerade mal 5 Prozent übrig geblieben. 95 Prozent gingen durch Überdüngung und Überbauung verloren. Dabei sind Magerwiesen ein wahres Eldorado der Artenvielfalt.

In ihnen gedeiht im Vergleich zum weit verbreiteten, intensiv genutzten Grasland für Kühe ein Vielfaches an Blumen- und Pflanzenarten. Für manche mag eine von Löwenzahn übersäte Wiese schön aussehen – ökologisch ist das jedoch ein Zeichen für Überdüngung und grosse Artenarmut. Und diese Eintönigkeit hat ihre Folgen. Denn vom Pollen und Nektar verschiedener Pflanzen ernähren sich zahllose Schmetterlinge, Bienen, Käfer und weitere Tiergruppen. All diese ermöglichen wiederum das Überleben anderer Tiere, etwa von Reptilien oder Vögeln. Wird die Magerwiese gedüngt, verschwindet die Blumenvielfalt beinahe über Nacht – und damit auch die Vielfalt an kleineren und grösseren Tieren.

## **Artenschwund trifft alle**

In Ökosystemen hängt alles mit allem zusammen. Und so verwundert es nicht, dass der Verlust an Lebensräumen in der Schweiz auch die Vielfalt an Tier- und Pflanzenarten reduziert. Wann haben Sie zum letzten Mal einen Wiedehopf mit seiner prächtigen Federhaube gesehen? Oder eine Feldlerche, wie sie im Frühling ihren minutenlangen wunderschönen Gesang in den Himmel trällert? Beide Vögel sind bei uns aufgrund des Verlusts an Lebensräumen sehr selten geworden.

Der Artenschwund trifft dabei alle Gruppen. Die Hälfte (oder etwas mehr) der Insekten, der Brutvögel, der Weichtiere (Muscheln, Schnecken) und der Moose ist gefährdet. Ganz ähnlich sieht es bei den Insekten, den Blütenpflanzen und den Schnecken aus. Aber noch viel schlechter geht es den Fischen,




Geschützte Auenlandschaft  
zwischen Aarau und Wildegg,  
hier die renaturierte Suhre-  
Mündung.



Insektenparadies im Aargau  
bei Aristau: Männchen der  
Gebänderten Prachtlibelle.



Alte Fichten im  
Waldreservat  
bei Amden.



Der Auerhahn stolziert bei  
der Balz mit einem gefächerten  
Schwanz herum.

Amphibien und Reptilien: Drei Viertel oder sogar deutlich mehr dieser Arten sind gefährdet. Hier muss sich etwas verändern!

Vielenorts setzte man in den letzten Jahrzehnten bereits gute Projekte um. In vielen Gegenden wurden Waldreservate ausgeschieden, in denen nicht mehr geputzt und aufgeräumt wird – das ergibt vielfältigere Wälder mit mehr Arten. Organisationen wie Pro Natura und WWF pflanzen mit engagierten Mitgliedern Hecken und befreien Magerwiesen von Büschen. Im Oberengadin wurde der Inn und sein Umland auf einer vielen Kilometer langen Strecke renaturiert. Solche Initiativen sind äusserst wertvoll, um den Niedergang der Biodiversität in der Schweiz zu stoppen. Und sie machen Mut für weitere Projekte. Denn wo es gurgelt und zwitschert und duftet und summt, da geht uns einfach das Herz auf, da erholen wir uns, und von hier gehen wir wieder gestärkt in den Alltag zurück. Wir laden Sie darum ein, vier der schönsten Gebiete der Schweiz zum Thema Biodiversität zu erkunden und wertzuschätzen.

### Grosse Auenlandschaft im Mittelland

*Aarau – Wildegg (AG)*

Den Aargauerinnen und Aargauern ist es zu verdanken: Dank des Aufbaus eines Auenschuttparkes auf Grundlage einer Volksabstimmung von 1994 ist 1 Prozent der Kantonsfläche geschützte Auenlandschaft. Eines der Kernstücke dieses riesigen Projektes liegt zwischen Aarau und Wildegg.

Die Suhre, die in Aarau in die Aare fliesst, wurde auf der letzten Strecke verbreitert, und eine zwei Meter hohe Schwelle, die für Fische unpassierbar war, wurde durch eine Blocksteinrampe ersetzt. Bei Aarau Rohr versetzte man den seitlichen Damm zurück, so dass 7 Hektar neue Auen entstehen konnten.

Viel hat sich im Gebiet Aarschächli etwas weiter östlich getan: Hier wurden ein Altarm reaktiviert, drei kleine Seen im Wald angelegt, und auf einem freien Feld finden sich nun Hunderte von kleinen Mulden, in denen verschiedene Amphibienarten laichen können.

Beim Kraftwerk Rupperswil-Auenstein baute man ein 660 Meter langes Umgehungsgewässer für

Fische. Etwas weiter flussabwärts entstand eine fast zwei Kilometer lange, dynamische Flussaue.

*Start:* Bahnhof Aarau

*Route:* Durchwegs auf dem Aargauer Weg 42 bis nach Wildegg. Beim Umgehungsgewässer beim Kraftwerk Auenstein alternativ ein paar Hundert Meter auf dessen rechter Seite.

*Kenndaten:* Länge 11 km, praktisch eben, ca. 2 ¾ h

### Willkommen beim Auerhuhn

*Amden – Flügespitz (SG)*

Die heimlichen, da kaum bekannten Stars unter den Schutzgebieten in der Schweiz sind die Waldreservate. Hier dient der Wald nicht der Holznutzung, hier darf er einfach sein. Bäume wachsen, werden alt, fallen um und ermöglichen neues Leben. In Amden haben es die Förster, die Gemeinde und die Waldeigentümer vorbildlich geschafft, ihren Wald schonend zu nutzen und gleichzeitig Waldreservate auszuscheiden. Dabei drehte sich viel um ein Tier: das Auerhuhn. Vom grossen, bis 4,4 kg schweren Vogel gibt es in der Schweiz nur noch etwa 380 bis 480 Männchen. Bei Amden befindet sich einer der grössten Auerhuhn-Lebensräume der östlichen Voralpen. Die Tiere erhielten starke Sitzäste und Flugschneisen dahin, Sträucher als Versteck, Heidelbeeren als Nahrung und sandige Stellen für ein Bad. Das Wichtigste ist aber: Ruhe. Auerhühner vertragen keine Störungen.

Der Wald und die Landschaft lohnen eine Wanderung: Diese mächtigen Bäume! Diese idyllischen kleinen Moore! Oben auf dem Flügespitz hat man die schönste Aussicht über das Toggenburg, hinüber zum Säntis, auf den Leistchamm und im Südwesten in die Glarner und Innerschweizer Alpen.

*Start:* Bushaltestelle Arvenbüel, Arven

*Route:* Von der Haltestelle östlich (auf der Rietstrasse) via Looch auf den Flügespitz (1701 m). Wieder kurz zurück, dann nördlich nach Vorderhöhi und via Altschen zum Ausgangspunkt.

*Kenndaten:* Länge 9,1 km, je 560 m Auf- und Abstieg, ca. 3¼ h, Schwierigkeit T2

### Das Magerwiesen-Paradies

*Rund um Hemmental (SH)*

Magerwiesen beherbergen eine überaus grosse Zahl von Blumen, Pflanzen und Kleintieren und ermöglichen damit kleineren Säugetieren und Vögeln das Überleben. Magerwiesen sind aber auch schlicht Balsam für unsere Seele. Eine Frühlingswanderung durch eine Wiese, in der sich Tausende von Farbtupfern im Wind wiegen und es überall kreucht und fleucht – herrlich!

Einige der schönsten Magerwiesen in der Nordostschweiz liegen an den sonnigen Hängen oberhalb des schaffhausischen Hemmental. Die beste Zeit ist dann, wenn die Magerwiese blüht (ab etwa Ende April), der Bauer aber noch nicht mit der Mähmaschine durchgefahren ist (je nach Ort Ende Juni bis August).

Eines der besonders wertvollen Gebiete ist die Oberberghalde gleich bei Hemmental. Der steile, sonnige Hang ist ein Pro-Natura-Schutzgebiet und wird regelmässig gepflegt, also entbuscht und einmal jährlich geschnitten; zudem werden neue Kleinstrukturen wie Ast- und Steinhaufen angelegt. Dank dieser Bemühungen konnten hier nicht weniger als 70 Schmetterlingsarten gefunden werden. Dazu gehören der Pflaumenzipfelfalter, der Hainveilchenperlmutterfalter und der Kleine Feuerfalter. Mit Gelb und Schwarz besonders schön gefärbt ist der Libellen-Schmetterlingshaft.

*Start:* Hemmental, Gehren

*Route:* Durch das Gehrentobel bis zur ersten Wegkreuzung auf 660 m, dann links und stets auf ähnlicher Höhe bis kurz nach Tierhag. Hier hoch nach Chrüzwäg und via Im Stock zurück nach Hemmental (Bushaltestelle).

*Variante:* Alternativ zu dieser Route kann man von der Haltestelle Hemmental, Dorfplatz, auch direkt durch die Oberberghalde zum Magerwiesen-Plateau unter dem Oberbärgchöpfli aufsteigen.

*Kenndaten:* Länge 6,9 km, je 260 m Auf- und Abstieg, ca. 2 h



Die Oberberghalde an den Sonnenhängen über Hemmental.



Magerwiese in den sonnigen Hängen oberhalb von Hemmental.



Frühsommerliche Blumenpracht am Niederbauen. Im Hintergrund der Vierwaldstättersee mit dem Bürgenstock.



Zwei männliche Steinböcke geniessen die Morgensonne beim Hundschopf, hoch über dem Urnersee.

## Auf dem ersten CH-Wildbeobachtungspfad

### Niederbauen – Stockhütte (NW)

Für viele sind Bergwanderungen die Königsklasse unter den Wanderungen. Wenn zu den grandiosen Aus- und Fernsichten noch Entdeckungen von Tieren wie Steinböcken oder Vögeln dazukommen, ist der Tag perfekt. Gute Chancen dafür hat man auf dem Wildbeobachtungspfad beim Niederbauen, hoch über dem Vierwaldstättersee. Die Route ist mit etwa vier Stunden und einigen Auf- und Abstiegen die strengste unter den vier hier vorgeschlagenen Wanderungen.

Vor und nach der Alpzeit, also vor Anfang/Mitte Juni oder nach Mitte September/Anfang Oktober, können Steinböcke und auch Gämsen in den Hängen am Niederbauen beobachtet werden. Der schönste Aussichtspunkt der Wanderung, der Hundschopf, liegt einen Kilometer weg vom offiziellen Pfad, ist aber mittels eines guten Weges erreichbar. Hier präsentiert sich die Innerschweizer Bergwelt aufs Schönste, und tief unten funkelt der Urnersee. Frühmorgens können in den Hängen oft Steinböcke und Gämsen beobachtet werden.

Der Wildbeobachtungspfad umrundet ein grosses Plateau; hier liegt das fast 100 Hektar grosse Waldreservat Scheidegg. Mit seinem Mosaik aus Hangmooren und Wäldern ist es ein stiller, ungestörter Ort für viele Tiere, und so ist das Betreten in gewissen Zeiten des Jahres untersagt. Auch in den Hängen unter dem Oberbauenstock und dem Zingel tummeln sich immer wieder mal Steinböcke und Gämsen.

Auf der Route passiert man zahllose Tafeln, die einige der hier lebenden Tiere vorstellen. Zu den Vögeln, die in diesem Gebiet leben, gehören der Fichtenkreuzschnabel, der Schwarz- und der Buntspecht, die Misteldrossel und der Tannenhäher.

*Start:* Niederbauen (Bergstation der Luftseilbahn)

*Route:* Via Hundschopf, Faulberg und Ronen nach Stockhütte/Rinderbühl.

*Kenndaten:* Länge 11,4 km, 560 m Aufstieg, 850 m Abstieg, ca. 4 h, Schwierigkeit T2