

Wo Vielfalt guttut

Zwischen Guarda und Ardez verbindet ein neuer Gesundheitspfad die drei Themen Biodiversität, Naturerlebnis und menschliches Wohlbefinden. Er soll zeigen, wie Körper und Geist gestärkt werden können.

Auf einer Wiese am Waldrand im Unterengadin sitzen junge Menschen weit verstreut im Gras. Sie reden nicht, schauen, lauschen, riechen, spüren. Zehn Minuten lang einfach nur da sein. Es handelt sich weder um eine Meditationsgruppe noch um ein Seminar in Esoterik. Die jungen Frauen und Männer studieren Humangeografie an der Universität Zürich. Und sie testen zwischen Guarda und Ardez einen neuen Gesundheitspfad.

Die Landschaft dafür könnte kaum geeigneter sein. Rund um Guarda zeigt sich das Unterengadin als Mosaik aus Trockenwiesen, Hecken, Feuchtgebieten, Wäldern, ehemaligen Ackerterrassen und Weiden. Dazwischen ziehen sich Trockenmauern und Böschungen durch die jahrhundertealte Kulturlandschaft. Man sieht und hört die biologische Vielfalt auf Schritt und Tritt.

Genau darum geht es an diesem Tag. Angelika Abderhalden von der Fundaziun Pro Terra Engiadina und der Unesco-Biosfera Engiadina Val Müstair hat die Wanderung zusammengestellt. Gemeinsam mit Fabienne Koenig, Projektmanagerin beim Schweizerischen Nationalpark, arbeitet sie an der Schnittstelle von Biodiversität, Tourismus und Gesundheit. Das Vorhaben ist Teil der kantonalen Biodiversitätsstrategie Graubünden. Diese will mit neuen Ansätzen in der Besucherlenkung nicht nur empfindliche Lebensräume erhalten, sondern auch innovative Angebote entwickeln.

Natur und Landwirtschaft im Einklang
Unterwegs hält Abderhalden immer wieder an. Beim Startpunkt in Guarda öffnet sich der Blick über die Terrassenlandschaft. Seit Jahrtausenden

wird hier Landwirtschaft betrieben. Trockenmauern stützen die Böschungen, extensiv genutzte Trockenwiesen und -weiden beherbergen zahlreiche spezialisierte Tier- und Pflanzenarten. Ohne Bewirtschaftung würde das Offenland allmählich verbuschen und zu Wald werden. An anderen Stellen ziehen sich feuchte, mit Grauerlen bestandene Rinnen durch die Hänge. Das Grauerlenholz wurde früher zu Spänen verarbeitet, mit denen man die Öfen angezündet hat, erklärt Abderhalden. Natur und menschliche Nutzung gehen hier Hand in Hand und haben gemeinsam eine ausserordentlich vielfältige Landschaft hervor gebracht.

Doch was macht diese Vielfalt mit den Menschen? Dass Aufenthalte in der Natur guttun, ist inzwischen gut untersucht. Angelika Abderhalden in-

teressiert aber besonders, welche Rolle unterschiedliche Landschaften und ihre biologische Vielfalt dabei spielen. Spielt die Vielfalt der Lebensräume eine Rolle? Und verändert sich unser Wohlbefinden, wenn wir mehr über die Natur erfahren, durch die wir wandern?

Deshalb werden die Studierenden von der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität wissenschaftlich begleitet. Vor und nach der Wanderung füllen sie Fragebögen aus. Sie bewerten die einzelnen Stationen und Übungen und geben Rückmeldung, was funktioniert und was verbessert werden könnte. Einer der Studenten findet vor allem den Perspektivwechsel spannend. Biodiversität werde häufig über ihren Verlust thematisiert. Hier gehe es einmal darum, was Natur für uns Menschen und für die Gesellschaft bedeutet.

Auch die zehn Minuten still im Gras hinterlassen Eindruck. Eine Studentin sagt, ohne die Führung hätte sie das wohl nie gemacht. In einer lauten, von Social Media geprägten Welt einfach irgendwo zu sitzen und die Natur wirken zu lassen, sei ungewohnt.

Austausch zwischen Experten
Hinter dem Gesundheitspfad steht der One-Health-Ansatz, sagt Fabienne Koenig. Der Grundgedanke ist einfach: Die Gesundheit von Menschen, Tieren und Umwelt hängt zusammen. Fachleute aus Medizin, Veterinärmedizin, Ökologie und weiteren Disziplinen arbeiten dabei zusammen. Im internationalen Interreg-Projekt LiveAlpsNature wird dieser Ansatz derzeit auf den Alpenraum übertragen. Zwölf Partner – darunter der Schweizerische Nationalpark – aus sechs Alpenländern

entwickeln gemeinsam neue Wege, um Tourismus, Besucherlenkung, Gesundheit und den Erhalt der Biodiversität miteinander zu verbinden. Für Koenig ist gerade diese ungewöhnliche Mischung eine grosse Stärke: Akteure aus alpinen Schutzgebieten und Naturparks, der medizinischen Forschung, dem Tourismus und dem Bereich digitale Outdoor-Plattformen arbeiten gemeinsam an Lösungen.

Kann Biodiversität Stress mildern?
Denn hinter dem idyllischen Gesundheitspfad steckt eine handfeste Herausforderung. Immer mehr Menschen suchen Erholung in der Natur. Gerade empfindliche alpine Lebensräume können dadurch unter Druck geraten. LiveAlpsNature entwickelt deshalb Angebote und Instrumente, die Gäste für die Natur sensibilisieren und Besucherströme so lenken, dass sensible Gebiete entlastet werden. Gleichzeitig rückt eine bisher wenig beachtete Leistung intakter Natur ins Blickfeld: Biologisch vielfältige Landschaften können Stress reduzieren, die Stimmung und Aufmerksamkeit verbessern und damit zur menschlichen Gesundheit beitragen.

Zwischen Guarda und Ardez wird daraus etwas sehr Konkretes. Wer hier im Rahmen einer Führung wandert, soll künftig nicht nur erfahren, warum eine Trockenwiese wertvoll ist oder weshalb die Landschaft so vielfältig ist. Kleine Übungen laden dazu ein, genauer hinzuhören, hinzusehen und die Umgebung bewusst wahrzunehmen.

Vielleicht liegt gerade darin die Stärke des Projekts. Biodiversität erscheint nicht als abstrakter Wert und auch nicht nur als etwas, das vor dem Menschen geschützt werden muss. Sie wird zu etwas, das sich erleben lässt und uns selbst guttut. Wer nach einer Wanderung durch die vielfältige Landschaft des Unterengadins erholter nach Hause geht, hat womöglich beides gewonnen: ein Stück Lebensqualität und einen neuen Blick auf die Natur.

Mayk Wendt und Gregor Klaus

Dies ist ein Projekt im Rahmen der Umsetzung der Biodiversitätsstrategie Graubünden (Massnahme 24). Weitere Informationen unter: terraviva.gr.ch



Auf dem Weg finden sich üppige, sattgrüne Wegabschnitte, die man auf den ersten Blick im Unterengadin nicht vermuten würde. Fotos: Mayk Wendt



Studierende der Universität Zürich nehmen am Pilotprojekt teil und hören hier Angelika Abderhalden bei den Erklärungen zu. Die Themen Kultur- und Naturlandschaft stehen dabei im Zentrum. Je nach Tempo und Informationshunger kann die Wegstrecke des Gesundheitspfades in einigen Stunden zurückgelegt werden.

