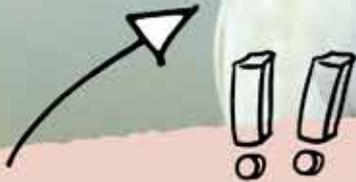


# NATIONALPARK MAGAZIN FÜR KINDER



Nationalpark  
Hohe Tauern

Willkommen  
im  
Herbst!



## Top News über ...

- o das Alpenschneehuhn
- o massenhaft Plastik
- o die coole Stofftasche
- o die Vogelbeere

mit

Geri





# Inhalt

4 DAS ALPENSCHNEEHUHN

8 MASSENHAFT PLASTIK

12 GERI'S BASTELSPASS

14 DIE VOGELBEERE

15 GERI'S WANDERTIPPS



Die Anpassungs-expertin

Ab Seite 4 !!!



MIT UNTERSTÜTZUNG VON:



Raiffeisenbank Oberes Mölltal, Raiffeisenbank Mittleres Mölltal, Raiffeisen Club

IMPRESSUM: Herausgeber & für den Inhalt verantwortlich Nationalpark Hohe Tauern | Nationalparkverwaltung Kärnten  
Döllach 14 | A-9843 Großkirchheim | +43 (0) 4825/6161 | nationalpark@ktn.gv.at | www.hohetauern.at | www.facebook.com/hohetauern  
Projektleitung: Elfriede Oberdorfer-Wuggenig | Text: BSc Iris Rauter, irisrauter@hotmail.com | Konzeption, Grafik & Illustration: www.g-i-d.at, Uschi Wimmer  
Fotografie: Seite 1, 3, 4, 9, 10, 14, 16 Shutterstock; Seite 2 Alpsdake - Wikipedia; Seite 6 Boaworm (Henne im Sommerkleid), Johann Jaritz (Henne im Winterkleid), Jan Frode Haugseth (Weibchen und Männchen), Jacques Perrin (Ei) - Wikipedia; Seite 8 Ishan - Unsplash; Seite 11 Swarovski Waterschool Brasilia; Seite 12, 13 Uschi Wimmer; Seite 15 Angermann (Berge), Marika Hildebrand (Auerhahn) - Nationalpark Hohe Tauern

Im Sinne der flüssigen Lesbarkeit sind alle geschlechtsspezifischen Formulierungen als neutral zu verstehen. Frauen und Männer sind gleichermaßen gemeint. Trotz gebotener Sorgfalt können Satz-, Strich- und Druckfehler nicht ausgeschlossen werden. Stand: September 2019

## Vorwort



# Liebe Kinder!



Wenn die kühleren Tage ins Land ziehen, beginnt die ruhige Zeit im Jahr. Ich genieße es dann ganz besonders, ausgedehnte Spaziergänge im Freien zu machen und die sanften Geräusche der Natur in mich aufzunehmen.

An einem sonnigen aber auch kühlen Tag habe ich ein Abenteuer gewagt und mich ins Gebirge aufgemacht. Dort konnte ich in absoluter Ruhe ganz besondere Vögel beobachten – es handelte sich dabei um Alpenschneehühner. Von Seite 4 bis 7 erzähle ich euch, was diese Hochgebirgsbewohner so interessant macht. Ich habe mir in der letzten Zeit viele Gedanken über das Thema Plastikmüll gemacht. Die Müllberge werden nämlich immer größer und gefährden viele Tiere und verschmutzen unseren Planeten. Ab Seite 8 erfahrt ihr, wie es zu diesen Massen an Plastikmüll kommt, welche Auswirkungen das hat, Tipps zum Plastiksparen und wie die Wasserschule in Brasilien Plastik wiederverwertet. Im Heft ist auch eine tolle Anleitung für die Gestaltung einer kreativen Stofftasche, die euch beim Plastikmüll vermeiden hilft. Außerdem habe ich ein außergewöhnliches Rezept für euch, wir kochen nämlich Vogelbeermarmelade ein. So einen Brotaufstrich gibt's sicher nicht überall! Falls auch ihr im Herbst/Winter gerne Wandern geht, findet ihr auf der letzten Seite die wichtigsten Tipps für Herbst- und Winterwanderungen, damit ihr die Natur sicher erleben könnt, ohne dabei die Tier- und Pflanzenwelt zu stören.



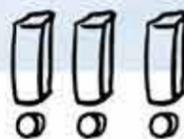
Dein Nationalpark Reporter Geri





Wusstest du, dass in der letzten Eiszeit das Alpenschneehuhn in Mitteleuropa weit verbreitet war? Mit steigender Temperatur hat sich die Art ins Hochgebirge zurückgezogen und gilt als Eiszeitrelikt.

Knarrrr!!!!  
Knarrrr!!!!



Das macht die Henne einzigartig:

Die Zehen sind beim Männchen und Weibchen bis an die Krallen dicht befiedert – damit haben ihre Füße einen richtigen Schneeschuheffekt und zum Schaufeln von schützenden Schneehöhlen sind die breiten und starken Krallen eine große Hilfe!

Eine ganz besondere Eigenheit, neben der Wandelbarkeit ihres Federkleides, sind die zwei bis zu 25 Zentimeter langen Blinddärme! Dort leben spezielle Bakterien, welche dem Huhn helfen den Holzstoff Lignin zu verdauen. Dieser ist nämlich für alle Pflanzenfresser (auch für uns Menschen) unverdaulich. Dank dieser Bakterienart ist es ihnen möglich auch an den holzreichen Zwergsträucher zu knabbern und diese zu verdauen. Somit haben sie eine weitere Energie-Quelle für den Winter gewonnen!

# DAS ALPEN-SCHNEEHUHN

EIN WAHRER  
ÜBERLEBENSKÜNSTLER



**A**n diesem sonnigen Tag im Herbst hatte ich mich ganz früh auf den Weg gemacht, dick in mehrere Gewandschichten eingepackt. Es ging ins Hochgebirge und da muss man immer gut darauf achten, dass man die richtige Ausrüstung dabei hat und die passende Kleidung. Eine innere Stimme sagte mir, dass sich der beschwerliche Aufstieg bestimmt lohnen würde und siehe da: Die Stimme behielt recht! Erst hätte ich sie fast übersehen, die gut getarnten Hochgebirgsbewohner. Zwei Alpenschneehühner schienen die Sonnenstrahlen zu genießen. Langsam und leise zog ich mein Fernglas aus meinem Rucksack, um die Schneehühner ganz genau ansehen zu können – zum Glück hatte ich daran gedacht es einzupacken!

## Das Huhn mit wandelbarem „Outfit“!

Zu dieser Jahreszeit zeigten sich die beiden Alpenschneehühner im Übergang zum schneeweißen Winterkleid, noch waren manche braun-schwarze Stellen zu sehen. Ich erkannte aufgrund des schwarzen Streifens, der vom Schnabelansatz bis hinter die Augen reichte, dass eines der beiden Tiere

ein Männchen war. Man nennt diese Zeichnung der Hähne Zügelstreif, bei den Hennen fehlt er. Mit dem weiß gescheckten Gefieder waren die beiden Alpenschneehühner in der Landschaft, wo stellenweise sogar das ganze Jahr Schnee liegt, **meisterhaft getarnt**. Im Verlauf des Jahres wechseln Alpenschneehühner ihr Gefieder und passen sich der jeweiligen Umgebung an. **Im Frühjahr** ist ihr Gefieder stellenweise weiß und stellenweise **grau-braun und schwarz gescheckt**. Ihr **Sommerkleid** ist **fast zur Gänze grau-braun-schwarz gemustert**, aber die Unterseiten und Teile der Flügel bleiben ganzjährig weiß, was man besonders im Flug gut beobachten kann. Bei den Hähnen kann man über den Augen rote Hautwülste erkennen, vor allem in der Balzzeit, denn da schwellen diese sogenannten Balzrosen an.

Die Füße der Alpenschneehühner sind im Winter sehr stark befiedert. Das schützt ihre Füße vor Kälte und hat zusätzlich noch eine sehr praktische Funktion: Die Alpenschneehühner können durch das dichte Gefieder an den Füßen **wie mit Schneeschuhen** über die winterliche Schneedecke laufen, ohne dabei einzusinken. Hornplättchen, die sich ebenfalls auf den Füßen befinden, tragen zu dem Schneeschuheffekt bei.

### Die absoluten Alpinisten!

Das Alpenschneehuhn hat ein großes Verbreitungsgebiet und es gibt mehrere Unterarten. Bei uns im alpinen Raum ist diese Art ein Bewohner des Hochgebirges und in Lagen **ab 1.800 Metern bis hin zu 3.000 Metern** zu finden. Die Bedingungen in diesen Höhen sind rau und verlangen ihren tierischen Bewohnern einiges ab, aber die Alpenschneehühner sind bestens an dieses Leben angepasst. Selbst bei winterlichen Temperaturextremen weichen sie nur sehr selten in tiefere Lagen aus. Diese Kältespezialisten kennen übrigens einen tollen Trick: Im Winter bauen sie sich bei besonders kalten Temperaturen **Schneehöhlen**, die wie kleine Iglus funktionieren. Sie sind darin vor Wind und Wetter geschützt und die Temperatur bleibt darin um die Null Grad. Ab 16 °C ist ihnen bereits so heiß, dass sie zu hecheln beginnen um Wärme abzubauen und sie ziehen sich dann gerne in kühlere Unterstände zurück. Man findet diese faszinierenden Vögel auf **trockenen Gebirgsrasen, in Schneetälern, auf Zwergstrauchheiden, Almwiesen und auf Moränen**. Am liebsten mögen Alpenschneehühner abwechslungsreiches Gelände, wo Steine und Geröll ihnen Deckung geben, aber auch Stellen zum Sonnen und ausreichend Nahrungsquellen vorhanden sind. Gesteinsbrocken werden auch gerne einmal als Singwarte genutzt, auf der sie aus erhöhter Position ihre Lautäußerungen zum Besten geben.

### Ihr Speiseplan!

Die Ernährung der Alpenschneehühner basiert **hauptsächlich auf Pflanzen**. Sie verzehren Blätter, Gräser, Kräuter, Knospen, Beeren und Triebe – alles was die Pflanzenwelt zu bieten hat, wird auch für die Energiegewinnung genutzt. Am Speiseplan stehen zum Beispiel Almrusch (Alpenrosen), Heidelbeeren, Preiselbeeren, Zwergweidenarten und Heidekraut. Die **Küken** fressen **zu Beginn allerdings Insekten**. Im Winter ist die Nahrung oft knapp, doch die Alpenschneehühner sind auf alles vorbereitet. Sie besitzen einen **großen Kropf**, in dem sie **Nahrung speichern** und auch auftauen lassen können. Außerdem haben sie lange Blinddärme in denen sie schwer verdauliche Nahrung mit holzigen Anteilen (Cellulose, Lignin) aufspalten können.

### Ihr Familienleben!

Ab Mitte April ist bei den Alpenschneehühnern Balzzeit. Hat sich ein Paar zusammengefunden, bleibt es für die Brutsaison zusammen. Die Hennen legen Mitte Juni bis zu elf Eier, meist sind es aber zwischen sechs und zehn Eier. Nach nur ca. 21 Tagen ist es bereits soweit und die Jungen schlüpfen. Sie gehören zu den sogenannten **Nestflüchtern** und sind in Windeseile bereit mit der Mutter auf Futtersuche

zu gehen. Der Hahn bewacht die brütende Henne bis die Küken geschlüpft sind und sie mit der Henne die Welt erkunden. Die Küken müssen schnell für eine gute Energiezufuhr sorgen, damit sie für die harten Überlebensbedingungen im Gebirge gerüstet sind. **Nach gut 60 Tagen** sind die Jungen schon **ausgewachsen**. **Diese schnelle Entwicklung ist eine weitere Anpassung an das raue Klima.**

### Feinde und Bedrohung!

Die **natürlichen Feinde** des Alpenschneehuhns sind **Greifvögel**, wie z.B. der Steinadler oder Habicht und andere Räuber, wie Fuchs oder Hermelin.

Die **größte Bedrohung** geht für die Alpenschneehühner aber von der **Klimaerwärmung** aus, da sich dadurch auch die Temperaturen im Hochgebirge erhöhen und der Lebensraum dieser Kältespezialisten verringert wird.



"Diese Vögel zeigten mir wieder einmal, wie wunderbar einfallsreich die Natur ist. Es war mir eine Ehre ihnen eine Weile zuzusehen und sie zu bewundern!"

# WICHTIGES ZUM Alpen-schneehuhn



Alpenschneehühner gehören zu der Familie der Fasanenartigen (*Phasianidae*) und der Unterfamilie der Raufußhühner (*Tetraoninae*). Der wissenschaftliche Name des Alpenschneehuhns lautet „*Lagopus muta*“. Sie kommen in Eurasien und Nordamerika und somit in vielen Regionen der Erde vor, wobei das Verbreitungsgebiet nicht geschlossen ist. Es werden meist hohe Lagen oder kühlere Gebiete, wie zum Beispiel viele der nordpolaren Inseln, besiedelt. Die Hühner sind Standvögel, das heißt sie ziehen zu keiner Zeit im Jahr in andere Gebiete. **Das Alpenschneehuhn ist in der Nationalparkregion das häufigste Raufußhuhn!** Im Hochgebirge, ab 1.800 Metern, fühlen sich die Kältespezialisten, auch in strengen Wintern, sehr wohl. Sie bewohnen dort Zwergstrauchheiden, trockene Gebirgsrasen und Schneetäler und mögen es, wenn Geröll und Steine in ihrer Umgebung sind – dort finden sie nämlich leicht Deckung. Nur ausnahmsweise kann man sie unterhalb der Waldgrenze antreffen.

Diese Hühnervögel mausern sich mehrmals im Jahr und tragen danach ein an die Umgebung und Jahreszeit **angepasstes Federkleid**. Bekannt ist ihr strahlend weißes Gefieder im Winter, im Frühjahr sind sie weiß-grau-braun und im Sommer ist nur noch die Unterseite weiß. So sind sie über das ganze Jahr bestens vor Feinden getarnt! Die Füße der Alpenschneehühner sind stark befiedert – dadurch haben diese einen Schneeschuheffekt. Sie erreichen eine Länge von 34 bis 36 cm und eine Flügelspannweite von 54 bis 60 cm. Ihr Gewicht liegt im Bereich von 400 bis 600 g. Alpenschneehühner ernähren sich **hauptsächlich von Pflanzen**. Knospen, Samen, Beeren, Blätter, Kräuter, Triebe, Gräser und teilweise auch Insekten (Kükennahrung) sind ihre Lieblingsspeisen. Auch Alpenrosen, verschiedene Gebirgsweiden und die Preiselbeere gehören zu ihren Futterpflanzen.

Ihr **Überlebenstrick im Winter** ist wenig Energie zu verbrauchen! Deshalb graben sich die Hühner in der Nacht und zur

Mittagszeit mit ihren starken Krallen in den Schnee ein – ca. einen halben Meter tief. Von dieser Schneehöhle aus (dort fällt die Temperatur nie unter -1 bis -4 Grad) graben sie einen halben Meter langen Tunnel, welchen sie am Eingang verschließen. Dort wird geschlafen und verdaut. Am Morgen gehts auf Futtersuche, welches sie in ihren Kropf füllen. Flügel werden vermieden, denn diese würden zu viel Energie brauchen!

Im **Frühling**, gleich nach der Schneeschmelze, startet die **Balzzeit**. Dabei grenzen die Hähne mit lauten, knarrenden Rufreihen ihre Territorien gegen Konkurrenten ab und versuchen mit spektakulären Balzflügen die Hennen zu beeindrucken und für sich zu gewinnen. **Während der Brutzeit** lebt die Henne mit dem Hahn **in großen Brutrevieren**. Die flachen Nestmulden sind kaum gepolstert und eher sehr bescheiden. Sie werden oftmals durch einen Stein, Strauch oder ein Grasbüschel gegen Feinde gedeckt. Die brütende Henne ist jedoch durch die perfekte Tarnfarbe des Federkleides so gut geschützt, dass sie selbst in einer freien Wiese nicht entdeckt werden würde! Die Henne brütet alleine über bis zu zehn Eier, aus denen nach ca. drei Wochen der Nachwuchs schlüpft. Der Hahn bleibt während dieser Zeit immer in der Nähe seiner Henne und bewacht seine „Brut“! Die Küken sind sogenannte Nestflüchter und gleich nach dem Schlüpfen mit der Henne unterwegs auf Nahrungssuche. Ist die **Brutzeit vorbei**, bilden die Schneehühner **Trupps** und teilen sich Nahrungs- und Schlafplätze.

## DAS QUIZ!

FINDE DIE RICHTIGEN TEILE!

Die Schneehenne möchte ihre Eier wieder komplett haben. Welche der Eierschalen-Teile passen zusammen und ergeben jeweils ein Ei?

1

2

3

4

5

6

○ + ○

○ + ○

○ + ○

Auflösung: 1+6, 2+5, 3+4



Top Info!

Gut zu Wissen!

Bis zu 450 Jahre könnte diese Flasche hier liegen!



MASSENHAFT

# Plastik

Was das für unseren Planeten bedeutet ...

Die Entwicklung verschiedener Kunststoffe hat das Leben der Menschen in vielerlei Hinsicht vereinfacht. Plastik scheint für viele Alltagsprobleme die Lösung zu sein und außerdem ist es billig in der Produktion. Darum ist Plastik auch praktisch überall zu finden: in Zahnbürsten, Verpackungen, Trinkhalmen, Kleidung, Zigarettenfiltern, elektronischen Geräten und sogar in Möbeln. Die lange Haltbarkeit von Plastik ist für viele Verwendungszwecke zwar ein Vorteil, aber für unseren Planeten ein klarer Nachteil. Eine PET-Getränkeflasche ist beispielsweise laut Schätzungen erst nach 400 bis 450 Jahren zerfallen. Im Jahr 2015 wurden 406 Millionen Tonnen Plastik produziert. Nun kann man sich leicht vorstellen, dass die Plastikmüllberge schnell anwachsen.

## ÜBERALL PLASTIKMÜLL

Das katastrophale Ausmaß der Plastikverschmutzung zeigt sich inzwischen weltweit und ganz besonders deutlich an Stränden und im Meer. Durch Wind, Abwassersysteme, Schiffe, Flüsse und durch unsachgemäße Müllentsorgung gelangt der Plastikmüll in unsere Meere. Jährlich landen ca. acht Millionen Tonnen Plastikmüll im Meer – eine unvorstellbare Menge.

Selbst in den entlegensten Winkeln der Erde wie der Tiefsee, der Antarktis (Südpol) und der Arktis (Nordpol) findet man Plastikmüll. Das seit 1988 zum UNESCO-Welterbe gehörende Henderson Island, eine unbewohnte Pazifikinsel mit einem besonders artenreichen Ökosystem, zeigt zurzeit die höchste Belastung mit Plastikmüll auf der ganzen Welt. Im Südpazifik gibt es einen gigantischen Müllstrudel im Meer, den „Great Pacific Garbage Patch“ („Großer pazifischer Müllteppich“). Dieser Müllteppich auf dem Meer ist ca. zwanzigmal größer als Österreich und enthält geschätzt gut 80.000 Tonnen Müll. Henderson Island befindet sich mitten drin in diesem Müllstrudel. Das einstige Naturparadies sieht nun ganz und gar nicht mehr paradiesisch aus und zeigt ganz deutlich, wie groß das Müllproblem auf der Welt inzwischen ist. Kein Mensch lebt auf dieser Insel und dennoch erstickt sie in unserem Müll.

## PLASTIKMÜLL VERURSACHT VIEL LEID IM TIERREICH

Der ganze Plastikmüll, der in der Natur landet, ist nicht nur furchtbar anzusehen, er ist auch ein großes Problem für die Tierwelt. Immer wieder kommt es zu gesundheitsschädigenden oder tödlichen Verwechslungen mit Nahrung. Außerdem verheddern sich Tiere oftmals im Plastikmüll und werden dabei verletzt oder können sich nicht befreien und verenden deswegen.

## TRAURIGE BEISPIELE

Es gibt bereits Berichte von über 700 Tierarten aus dem Meer, die Plastik fälschlicherweise für Futter hielten und gefressen haben oder sich darin verfangen haben. Ein Beispiel, das das Problem sehr deutlich macht, ist ein Wal, der auf den Philippinen gestrandet ist. Es handelte sich um einen Cuvier-Schnabelwal. Rettungsversuche blieben erfolglos, für das Tier kam jede Hilfe zu spät. Im Magen des Wales fand man 40 kg Plastik. Meeresschildkröten verwechseln häufig Plastiksackerl oder anderen Plastikmüll mit Quallen und fressen den Müll. Das wird ihnen dann leider zum Verhängnis. Die Tiere verhungern dadurch letzten Endes, weil das Plastik ihre Verdauung blockiert.

Auch viele Vogelarten halten Plastikteile oft fälschlicherweise für Nahrung oder Nistmaterial. Ein trauriges Beispiel sind die Brutkolonien auf der Insel Helgoland. Dort brüten verschiedene Meeresvögel wie Basstölpel, Trottellummen oder Eissturmvögel. Die Vögel brüten an Felsen und benutzen für ihre Nester normalerweise Pflanzenmaterialien wie etwa Seetang. Leider verwenden sie inzwischen häufig Müll aus dem Meer. Alte Fischernetze und andere vermeintlich geeignete Kunststoffmaterialien führen oft zum Tod der Vögel, weil sie sich darin verheddern und sich beim Versuch zu entkommen selbst erdrosseln oder sich einfach nicht befreien können. Nicht nur die Elternvögel, sondern auch der Vogelnachwuchs, erleidet oft dieses Schicksal.



Viel zu oft verwechseln wir Plastik mit Quallen!





## WAS IST MIKROPLASTIK?

Zurzeit ist der Begriff „Mikroplastik“ in aller Munde, da auch Mikroplastik ein großes Problem für Umwelt, Tier und Mensch darstellt. Mit Mikroplastik sind sehr kleine Plastikteile gemeint. Im Allgemeinen bezeichnet man so Plastikteile mit einer Größe unter fünf Millimeter.

Mikroplastik entsteht entweder dadurch, dass Plastikmüll durch Umwelteinflüsse über die Zeit in winzige Bestandteile zerrieben wird, oder es wird bewusst für bestimmte Produkte produziert. Häufig werden diese kleinen Plastikpartikel in Duschgels, Peelings (ein Kosmetikprodukt) oder Shampoos zugefügt. Sie erfüllen dabei vielfältige Zwecke. Beispielsweise sorgen einige Kunststoffe dafür, dass das Duschgel stark schäumt oder sich die Haare glatter anfühlen. Wenn der Plastikmüll im Ozean zerrieben wird oder beim Autofahren Plastik von den Reifen abgerieben wird, entsteht Mikroplastik, das in die Umwelt gelangt. Selbst durch das Waschen von Wäsche mit Kunststoff-Fasern gelangt jede Menge Mikroplastik in das Abwassersystem und somit in die Gewässer. Laut einem Bericht vom Februar 2017 in der „UN News“ gibt es in den Ozeanen mehr Mikroplastikpartikel als Sterne in der Galaxie.

An so manchem, mit Plastik zugemüllten, Strand verlieren Tiere wie der Einsiedlerkrebs die Orientierung. Die Suche nach einem neuen passenden Schneckenhaus gestaltet sich für sie oft schwierig und sie entscheiden sich immer öfter für ein Stück Plastikmüll als neue Behausung.

### Die Auswirkungen auf den Menschen

Es ist wohl ganz offensichtlich, dass die steigende Menge an Plastikmüll nicht nur ein optisches Problem ist, sondern auch die Tierwelt und somit die Ökosysteme der Erde belastet. Was schlecht für die Umwelt ist, ist auch immer schlecht für uns Menschen, denn wir sind Teil des großen Ganzen.

### Was nun?

Es muss dringend etwas unternommen werden, damit nicht weiterhin so viel Plastikmüll entsteht. In diesem Jahr wurde von der EU beschlossen, dass ab 2021 der Verkauf von Einwegplastik, das durch Alternativprodukte ersetzt werden kann, verboten werden soll. Dazu gehörten z.B. Plastikbesteck, Strohhalme oder Wattestäbchen mit Plastikstil. Immer wieder treffen sich ambitionierte Umweltschützer und



sammeln an Stränden, im Wald oder auch im Meer Plastikmüll. Auch Wissenschaftler und Erfinder arbeiten an Ideen, wie man den Plastikmüll aus dem Meer bekommen könnte und wie man Plastik vielleicht verwerten oder zum Zerfallen bringen könnte. Mit Hilfe des „Ocean Cleanup-Projekts“ soll zum Beispiel der Müll aus dem Pazifik-Müllstrudel eingesammelt werden.

Dabei handelt es sich um ein „U“-förmiges Einfangsystem, das schneller als der Müll im Meer treibt und ihn so einsammeln kann. Die Idee für dieses Projekt brachte der Niederländer Boyan Slat mit jungen 19 Jahren an die Öffentlichkeit.

Doch es kommt auch auf jeden einzelnen von uns an. Wir müssen alle darauf achten, was wir kaufen und ob wir all diese Dinge wirklich brauchen. Wir müssen uns überlegen, wie wir mit unseren Konsumgütern und unserem Müll umgehen.



G E R I S

Tipps

DAS SCHAFFEN WIR!

### So vermeiden wir Plastikmüll im Alltag

- Verzichte auf in Plastik verpackte Produkte wo du nur kannst. Besonders in der Obst- und Gemüseabteilung kann man viel Plastik einsparen.
- Benütze möglichst keine Einwegprodukte (selbst, wenn sie nicht aus Plastik sind).
- Meide Produkte in denen Mikroplastik enthalten ist und benutze Alternativen. Herkömmliche Shampoos kannst du zum Beispiel durch Haarseife ersetzen und statt Duschgel kannst du Seife benutzen.
- Mehrfachverpackte Produkte wie zum Beispiel Süßwaren, wo in einer Packung lauter wiederum einzeln verpackte Teile enthalten sind, sollten auch vermieden werden.
- Kaufe nur so viel Kleidung, wie du auch wirklich brauchst und benutze sie so lange wie möglich – in Textilien ist häufig ein hoher Anteil an Plastikfasern. Kleidung aus Naturmaterialien wie Baumwolle, Wolle usw. stellt eine umweltfreundlichere Alternative dar.

- Wasche deine polyesterhaltige Wäsche nur, wenn sie wirklich dreckig ist, bei jedem Waschgang gelangt Mikroplastik in die Umwelt.
- Nimm dir immer eine mehrfach verwendbare Flasche mit. Am besten eine aus Glas, oder einen „To-go-Becher“. Du kannst sie mit einem Getränk deiner Wahl füllen und auch unterwegs wieder befüllen. So brauchst du keine Getränke in Plastikflaschen oder Wegwerf-Bechern kaufen. Das spart übrigens auch Geld.
- Kaufe Getränke wie Mineralwasser in Pfandflaschen aus Glas, nicht in Plastikflaschen.
- Nimm dir zum Einkaufen Stoffbeutel von zuhause mit, somit kannst du auf das Plastik-sackerl an der Kassa getrost verzichten. Auf Seite 12 findest du eine tolle Anleitung, mit der du dir deine ganz persönliche Einkaufstasche gestalten kannst.
- Trenne deinen Müll gewissenhaft, damit möglichst viel recycelt werden kann.

# WASSERSCHULEN IM EINSATZ!

Die Swarovski Wasserschule gibt es nicht nur in Österreich, sondern weltweit: In Brasilien liegen die Wasserschul-Schulen am Amazonas und seinen Nebenflüssen. Die meisten dieser Dörfer können nur nach einer tagelangen Reise mit dem Boot erreicht werden.

Ihr interessiert euch für die Swarovski Wasserschule Österreich? Da kommt ein Ranger für zwei bis vier Tage zu euch in die Schulklasse und ihr geht den Geheimnissen des Wassers gemeinsam auf den Grund. Infos findet ihr auf: <https://hohetauern.at/de/bildung/wasserschule.html>

In solch abgelegenen Gebieten ist auch die Entsorgung und Wiederverwertung von Plastik sehr schwierig. Damit sich der Plastikmüll nicht ansammelt, wird er auf ganz besondere Weise wiederverwendet: Die Schülerinnen und Schüler füllen gebrauchte 2-Liter-Plastikflaschen mit Plastikmüll. Dieser wird mit einem Stock fest zusammengepresst. Die daraus entstandenen „Ecobricks“ sind sehr fest, wasserabweisend und außerdem ein gutes Dämmmaterial. Sie können zum Bauen von Mauern, Hochbeeten oder Sitzbänken genutzt werden.



In Form von Ecobricks wird Plastik wiederverwendet.

# UND SO KLAPPT'S!

yay!

- Zum Basteln brauchst du
- eine Stofftasche
  - eine Textilfarbe
  - einen Textilmarker
  - einen Kochtopf
  - einen Kochlöffel
  - einen Plastiktopf
  - eine Spagatschnur



1. Für deine kreative Einkaufstasche bringst du Wasser zum Kochen und leerst es dann in einen Eimer. Löse darin die Farbe gut auf.



2. Binde die Stofftasche ungefähr in der Mitte mit Spagat ab, damit du einen unregelmäßigen Farbrand erhältst – für den kreativen Touch.



3. Tauche die Tasche mit Hilfe eines Kochlöffels bis zum Spagat in die Farbe und lasse diese ca. eine Stunde einwirken. Danach die Tasche trocknen lassen und bügeln.



4. Berechne ein Motiv, das dir besonders gefällt, auf Papier vor und befestige es mit Klebestreifen oder Stecknadeln in der Tasche.



5. Pause dein Lieblingsmotiv dann mit Stoffmalstiften ab. Halte die Tasche für eine bessere Durchsicht dabei am besten an ein Fenster.

## Gestalte deine eigene stylische Shopping-Tasche!

Auch für einen Stoffbeutel werden Ressourcen verbraucht, aber er verrottet und wenn du ihn mehrfach verwendest, schützt du die Umwelt.

...und fertig ist deine Tasche!



for ever

DIE WUNDERBARE

# Vogelbeere



## VOGELBEER-MARMELADE MIT APFEL UND BIRNE

GERIS  
Rezept

Zutaten:

- 500 g Vogelbeeren
- 250 g geschälte Apfelstücke
- 250 g geschälte Birnenstücke
- 250 ml Apfelsaft
- 500 g Gelierzucker (2:1)
- Mark einer Vanilleschote
- 1 gestrichener TL Zimt



Damit die Vogelbeeren nicht bitter schmecken, werden sie **über Nacht in Essigwasser** eingelegt (1/3 Essig, 2/3 Wasser)! Danach gut abwaschen, abtropfen lassen und **mindestens 24 Stunden einfrieren**. Die vorbereiteten Beeren, Äpfel und Birnen in einem großen Topf für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis alle Früchte weich sind. Danach werden sie durch ein Sieb gestrichen, um Kerne und Schalen zu entfernen. Diese Masse wird nun mit dem Gelierzucker, dem Saft und den Gewürzen in einem Topf vermengt und zum Kochen gebracht. Nach ca. drei Minuten kann eine **Gelierprobe** gemacht werden. Dafür ein paar Tropfen der Marmelade auf einen kühlen Teller geben – geliert die Marmelade nach kurzer Zeit, ist sie fertig. Ansonsten noch wenige Minuten kochen lassen. Die fertige Marmelade in saubere Gläser füllen und abgekühlt genießen. **P.S.: So ein Glas Vogelbeer-Apfel-Birnen-Marmelade eignet sich super als besonderes Geschenk!**

### ROT, RUND UND GESUND

Vogelbeeren (*Sorbus aucuparia*) sind die Früchte der Eberesche, einer heimischen Baumart, die zu den Rosengewächsen gehört. Die meist roten, manchmal auch orangen oder gelben Beeren dienen vielen Tieren als wichtige Futterquelle, wie zum Beispiel den Amseln, Rotkehlchen, Mäusen oder Siebenschläfern. Auch wir Menschen verzehren die Vogelbeeren **in verarbeitetem Zustand**.

### SO WIRKT DIE VOGELBEERE

Der Vogelbeere hat **viele gesunde Inhaltsstoffe**, wie unter anderem Vitamin C, Provitamin A, Bitterstoffe, Sorbit und Antioxidantien. Die Beeren wirken entwässernd, harntreibend und gallenflussfördernd. Auch die Blätter und Blüten der Eberesche spielen in der Naturheilkunde eine Rolle, sie werden gegen Bronchitis, Husten oder Magenverstimmungen als Tee eingesetzt. Der Stoff Sorbit wird in der Medizin verwendet, um den inneren Augendruck zu senken.

**Aber Achtung:** Die rohen Früchte enthalten Parasorbinsäure und wirken in größeren Mengen abführend und können Magenprobleme verursachen. Durch Frost wird die Parasorbinsäure zu Sorbinsäure umgebaut, die gut vertragen wird.



Jetzt ist Wanderzeit!

## SPEZIAL TIPP



# SO KLAPPT DEIN PERFEKTER WANDERTAG!

Was gibt es schöneres, als eine Wanderung in der Herbstsonne? Damit diese auch ein Erfolg wird, hier ein paar Tipps:



### 1. DIE PLANUNG IST DAS A UND O ...

Die Route sollte gut geplant sein und deiner Kondition entsprechen. Sieh dir vorher auf der Karte genau an, wie lange man dafür braucht und ob das Gelände nicht zu schwierig ist. Achte auf den Wetterbericht und wandere nicht alleine!

### 2. WARME FÜSSE

Das Wichtigste sind gute Wanderschuhe – sie sollten vor Nässe schützen, gut isoliert sein und im Winter eine hohe Sohlensteifigkeit haben. Auch die richtigen Socken spielen eine Rolle, welche aus Schurwolle sind gut geeignet.



### 3. DIE BEKLEIDUNG

Du brauchst der Jahreszeit entsprechende Kleidung. Der Zwiebellook ist für eine Herbst- oder Winterwanderung ideal. Dabei trägt man mehrere Schichten übereinander und kann bei Bedarf Kleidung ablegen.

### 4. DAS MUSS MIT

Nimm genug zu Trinken und zu Essen, ein Erste-Hilfe-Set, Sonnencreme, Ersatzsocken, Taschenmesser, einen Dokumentenbeutel (E-Card und Ausweis), eine Karte vom Gelände, ev. einen Kompass und ein Handy mit.

### 5. ACHTSAMKEIT

Wer in der Natur unterwegs ist, der sollte auch Respekt zeigen und auf Tiere und Pflanzen Rücksicht nehmen. Das bedeutet, auf den ausgeschriebenen Wegen zu wandern. So erschreckt man keine Tiere und verursacht keine gefährlichen Fluchtmäner. Jungwälder sollten nicht betreten werden, um die verletzlichen Bäume zu schonen.

### Respektiere deine Grenzen

Der Initiative „Respektiere deine Grenzen“ liegt es am Herzen, den Menschen den respektvollen Umgang mit Wald und Tieren näher zu bringen! Der Wald ist nicht nur Erholungsgebiet für Menschen, sondern vor allem ein wichtiger Lebensraum für Tiere und Pflanzen.



### Deine Wander-Check-Liste!

- verlässlicher Wander-Partner
- die Route ist für uns machbar
- gute Wetterbedingungen
- die Route ist gut geplant
- die Ausrüstung (eingelaufene Schuhe!) ist geeignet
- Getränke und Proviant
- eventuell ein Messer
- Regenschutz ist dabei
- medizinisches Notfallset, Ausweis und E-Card
- Handy (zur Sicherheit)
- Landkarte und eventuell Kompass
- Ersatzsocken und Ersatz-T-Shirt
- Foto-Kamera
- Sonnencreme



IM FRÜHLING ERFÄHRST DU  
ALLES ÜBER DAS LEBEN DES  
**FUCHSES!**

ERHALTE KOSTENFREI DAS  
NATIONALPARK MAGAZIN FÜR KINDER

Das Magazin für Kinder steht kostenfrei zur  
Bestellung in ganz Österreich zur Verfügung.  
Möchtest du das Magazin 2 x jährlich per Post  
nach Hause zugestellt bekommen?

**Dann schreibe uns ein E-Mail:**  
nationalpark@ktn.gv.at



Nationalpark Hohe Tauern | Nationalparkverwaltung Kärnten  
Döllach 14 | A-9843 Großkirchheim | +43 (0) 4825/61 61  
nationalpark@ktn.gv.at | www.hohetauern.at | www.facebook.com/hohetauern



Raiffeisenbank Oberes Mölltal, Raiffeisenbank Mittleres Mölltal, Raiffeisen Club