



LOSCHT

op Natur

N°12

Winterblues

Index

N°01: Hecken und Sträucher

N°02: Tausalz und Winterstreu

N°03: Aliens im Naturpark

N°04: Das blaue Gold

N°05: Winterfütterung

N°06: Nitrate Teil 1 & 2

N°07: Lichtverschmutzung

N°08: Ohne Pestizide!

N°09: Pestizidfrei im Alltag

N°10: Fledermäuse

N°11: Hochwasser

N°12: Winterblues

Tierische Wintergäste

Wer sich in der hiesigen Tierwelt ein bisschen auskennt, dem ist in manchen Wintern bestimmt schon aufgefallen, dass er deutlich mehr Eichelhäher beobachten kann als während des ganzen restlichen Jahres. Liegt es am fehlenden Laub, dass die Tiere eher auffallen oder sind es vielleicht wirklich plötzlich mehr Individuen?

Wir können versichern, es liegt nicht an Ihrer Beobachtungsgabe. Wie der Eichelhäher können auch andere Vogelarten im Winter häufiger beobachtet werden. Kormorane, Gänseäger, Kornweihe, Silberreiher und viele Gänse- und Entenarten fallen teilweise invasionsartig im Herbst bei uns ein und verbringen hier den Winter, bevor sie im Frühjahr wieder gegen Norden ziehen. Diese Vogelarten zählen genau genommen nicht zu den Vögeln, die einen jährlichen Vogelzug unternehmen, sondern zu den Invasionsvögeln, die je nach Witterung und Nahrungsverfügbarkeit massenweise aus ihren Brutgebieten abwandern und in entfernten Regionen wieder auftauchen. Eichelhäher, Kormoran und Gänseäger können am häufigsten rund um den Stausee beobachtet werden, deshalb hier 3 Kurzporträts, damit Sie bei Ihrer nächsten Wanderung nach den Vögeln Ausschau halten können.



Zwergtaucher (*Tachibaptus ruficollis*)



Eichelhäher (lux.: Markkollef)

Der Eichelhäher (*Garrulus glandarius*) bewohnt als heimische Vogelart unterholzreiche Laub- und Mischwälder und ernährt sich von Tier- und Pflanzenkost. Als Nahrungsvorrat für den Winter versteckt er Eicheln. Sein Federkleid ist braun, der Schwanz schwarz, an der auffälligen blau-schwarz gebänderten Zeichnung der Flügel ist er jedoch einfach zu erkennen. Sein heiserer Ruf verrät ihn meist schon, bevor man auf ihn aufmerksam geworden ist. Besonders im Winter kann man ihn aufgrund der Zuwanderer aus dem Norden häufig in der Region beobachten.

Kormoran (lux.: Kormoran)

Der Kormoran (*Phalacrocorax carbo*) ist knapp gänsegroß, besitzt ein schwarzes, metallisch glänzendes Federkleid und einen kräftigen horngelben Schnabel mit Haken. Die Hauptnahrung des Kormorans sind Fische, die er bei ausgedehnten Tauchgängen fängt. Als Nahrungsoptionist jagt er bevorzugt Beutetiere, die er mit dem geringstmöglichen Aufwand erbeuten kann. Das sind meistens Fischarten, die in großen Mengen vorkommen, sowie geschwächte Tiere. Den Kormoran kann man das ganze Jahr über, besonders häufig jedoch im Winter am Stausee beobachten.



Gänseäger (lux.: Grouse Seeër)

Der Gänseäger (*Mergus merganser*) ist ein reiner Wintergast. Da auch seine Hauptnahrung Fische sind, stellt das Stauseegebiet ein ausgezeichnetes Überwinterungsgebiet für den eigentlich in nördlichen Regionen beheimateten Vogel dar. Der Gänseäger kann leicht an seinem auffälligen Federkleid erkannt werden. Das Männchen hat einen schwarzen, grünlich schimmernden Kopf und Rücken, der Rumpf ist rein weiß und der Schnabel, sowie die Füße, rötlich. Der Kopf des Weibchens ist braun, der Rumpf grau-weiß und Kinn und Kehle sind weiß. Wie der Kormoran ist der Gänseäger ein hervorragender Taucher, der sich neben Fischen aber auch von Krebstieren, Insekten und Würmern ernährt. Den Gänseäger kann man von November bis Ende April in der Region beobachten.



Großes Mausohr (*Myotis myotis*) beim Winterschlaf.

Tierarten, die nicht so mobil sind wie Vögel, sind durch strenge Witterung und Nahrungsknappheit dazu gezwungen den Winter in einem Ruhezustand zu überbrücken. In einen echten Winterschlaf verfallen Fledermäuse, Igel und Siebenschläfer. Winterschläfer sollten möglichst nicht gestört werden, damit sie den Winter auch überleben können. In strengen, nahrungsknapen Wintern halten auch Eichhörnchen, Maulwurf und Dachs eine Winterruhe. Im Gegensatz zu echten Winterschläfern besteht diese aus mehreren, kürzeren Schlafphasen. Die Tiere wachen häufig auf, verlassen ihren Bau und suchen nach Nahrung. Marder, Fuchs, Hirsch, Reh und Wildschwein halten dagegen keine Winterruhe, sondern beschränken ihre Aktivitäten auf die tägliche Futtersuche. Ihre Spuren sind daher besonders oft im Schnee zu finden.



Tierspuren im Schnee

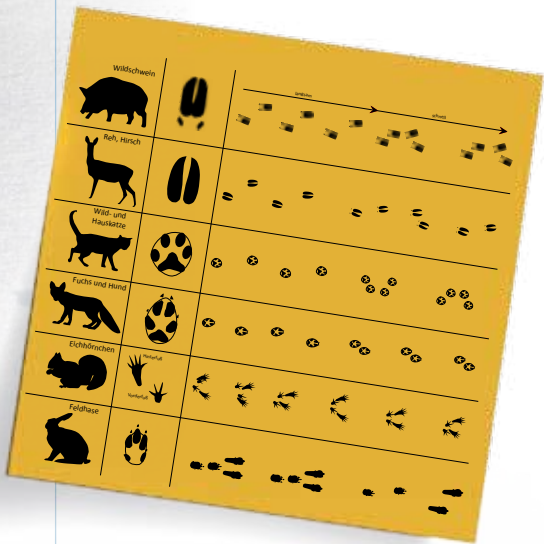


Weitere Informationen



Wer im Winter Vögel füttern will, sollte dabei einiges beachten. Tipps und Informationen dazu gibt eine frühere Ausgabe von 'Loscht op Natur' zum Thema „Winterfütterung“.

Wer bei Spaziergängen aufmerksam den Boden absucht, findet manchmal die interessantesten Tierspuren. Trittspuren von Fuchs und Co. können häufig gefunden werden. Gelegentlich sind die Abdrücke im Schnee aber auch Zeugen wahrer Krimis, wie z.B. die kurzzeitige Dokumentation eines Greifvogelangriffs auf ein kleines Säugetier. Hat man Spuren im Schnee gefunden, so ist nicht immer gleich klar, welches Tier genau diese Spuren hinterlassen hat. Dabei ist der Fußabdruck, fachsprachlich auch Trittsiegel genannt, für jede Tierart typisch und mit einigen Informationen und ein bisschen Übung auch zuzuordnen. Zur Bestimmung der Art sind die Größe, der Abstand zwischen und auch die Anordnung der Abdrücke von Bedeutung. Die häufigsten Spuren sind sicher die von Hunden und Katzen, besonders in der Nähe von Häusern. Die Fahrten von Fuchs, Dachs, Wildschwein, Rotwild und Reh sind oft entlang von Feldwegen zu finden. Aufmerksame Beobachter können aber z.B. auch die Spuren von Eichhörnchen bei der Suche nach einer vergrabenen Nuss oder die von Vögeln beim Abflug finden.



Weitere Informationen zum Thema Winter finden Sie in den früheren Ausgaben von 'Loscht op Natur' zu den Themen „Tausalz und Winterstreu“ und „Winterfütterung“. Bei Interesse können Sie sich gerne an die Biologische Station des Naturpark Öwversauer wenden (Tel.: 89 93 31 - 1, ecology@naturpark-sure.lu).

Ausführliche Informationen zum Thema bieten auch folgende Web-Seiten:

- zum Thema Winterblues und Winterdepressionen: http://en.wikipedia.org/wiki/Seasonal_affective_disorder
- zu Aktivitäten im Naturpark oder im Ösling allgemein: Naturpark Obersauer - www.naturpark-sure.lu Naturpark Our - www.naturpark-our.lu Ardennes luxembourgeoises - Office régional du tourisme - www.ardennes-lux.lu
- zum vogelkundlichen Geschehen in Luxemburg: www.ornitho.lu
- zu aktuellen Umweltthemen, Naturschutz, Wildtiere, ... www.emwelt.lu



www.naturpark-sure.lu - www.crhs.eu



„Loscht op Natur“ ist eine Initiative des Ökologischen Dienstes, der Biologischen Station und vom Gewässervertrag des Naturpark Obersauer. Ziel ist es, eine Reihe an Informationsblättern zu diversen Natur- und Umweltthematiken auszuarbeiten und so der Bevölkerung die Möglichkeit zu geben, die Natur zu entdecken und zu erleben. Auf Wunsch erhalten Sie im Naturparkzentrum oder in Ihrer Gemeinde auch einen kostenlosen Ringordner, um die verschiedenen Themenblätter übersichtlich und immer griffbereit aufzuheben. Falls Sie Fragen zu den Themenblättern haben oder zusätzliche Informationen benötigen, können Sie gerne bei uns im Naturpark nachfragen oder auf unserer Internetseite vorbeischaun. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

« Envie de nature » est une initiative du Service Ecologique, de la Station Biologique et du Contrat de Rivière du Parc Naturel de la Haute-Sûre. Son but est d'élaborer régulièrement des fiches d'information sur diverses thématiques, offrant aux citoyens la possibilité de découvrir et de vivre la nature. Sur simple demande auprès du Parc Naturel ou de votre commune, vous obtiendrez également un classeur gratuit pour ranger les différentes fiches. Si vous avez des questions sur les fiches thématiques ou si vous souhaitez obtenir des informations en langue française, n'hésitez pas à nous contacter, ou consultez notre site internet. Le staff du Parc Naturel vous souhaite une bonne lecture!

Fotos und Illustrationen: Algras, P. Dubois, A. de Selys, M. Gähle, P. Haax, Y. Krippel, C. Lammers, Lupo, A. Mommier, A. Trepte, Quant, Naturpark Öwversauer, Follis, 12/2012

12/2012

12/2012

12/2012



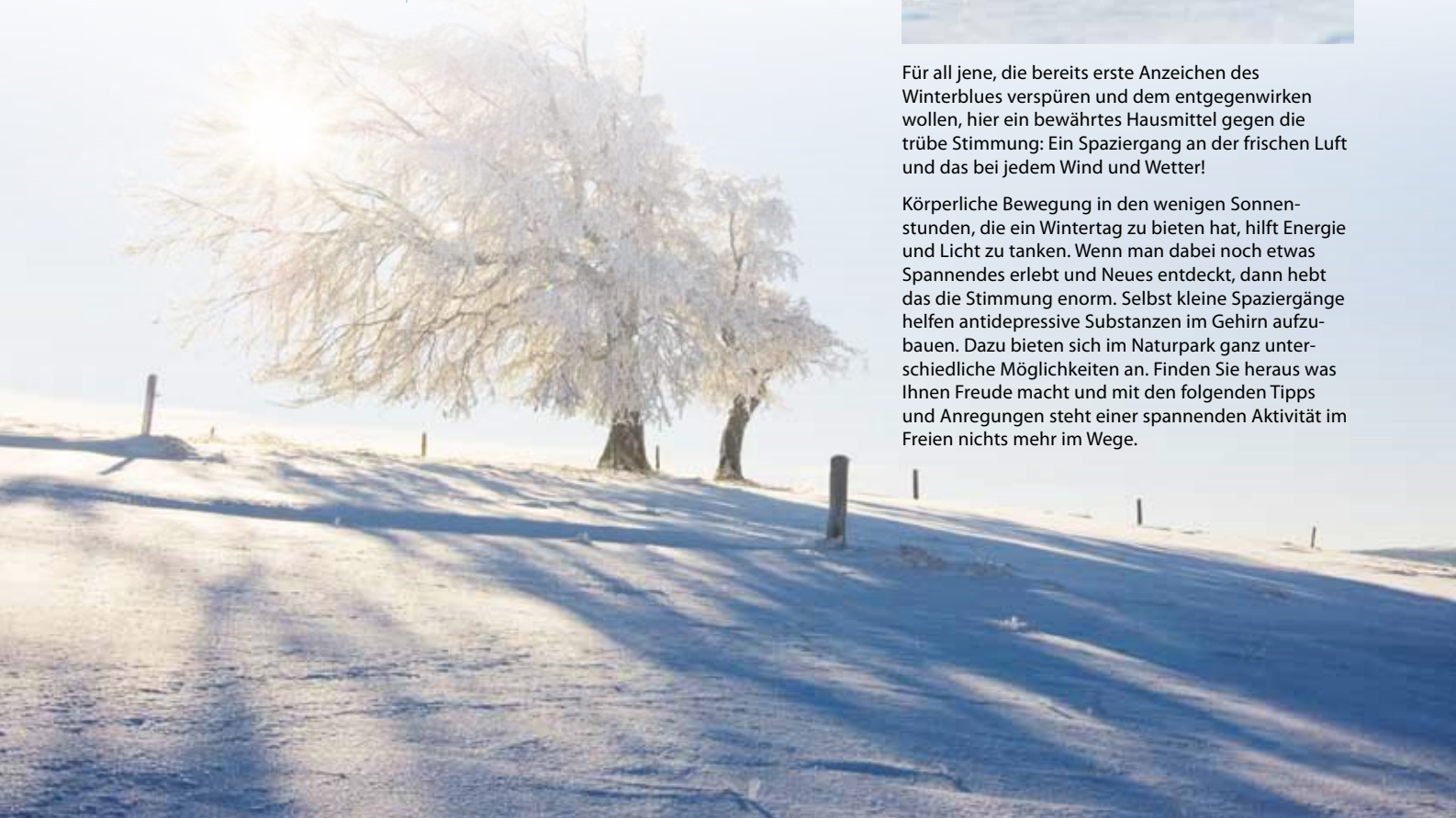


Gesund durch den Winter



Der Winterblues ist eine saisonale Stimmungsschwankung, die jährlich viele Menschen trifft. Kürzere Tage und Kälte fordern ihren Tribut. Wer morgens in der Dunkelheit zur Arbeit fährt, seine Mittagspause am Schreibtisch oder in der Kantine verbringt und abends nach Sonnenuntergang wieder nach Hause fährt, bekommt unter der Woche oft nur wenig, manchmal auch gar kein natürliches Licht zu sehen. Eben dieser Lichtmangel hat aber zahlreiche Auswirkungen auf unseren Körper. Kurzfristige Anzeichen sind Energie- und Antriebslosigkeit, sowie schlechte Laune. Langfristig leidet sogar das Immunsystem: Der Körper schafft es nur noch schlecht sich gegen Krankheitserreger zu behaupten, Grippewellen und Erkältungen, aber auch Kreislaufprobleme und sogar Depressionen können die Folgen sein. Die Kälte trägt zusätzlich ihren Teil bei; ist uns kalt, so verengen sich die Blutgefäße in Händen und Füßen und der Blutdruck steigt. Schleimhäute werden schlechter durchblutet, so dass der Körper anfälliger wird für Viren und Bakterien.

Die Lichtintensität der Umgebung beeinflusst unsere Stimmung, diesen Umstand haben die meisten sicherlich schon bei sich und anderen beobachten können. Wie kann es jedoch sein, dass Licht, indirekt also das Wetter, einen so starken Einfluss auf unser Wohlbefinden hat? Lichtimpulse werden über Rezeptoren im Auge an das Gehirn weitergeleitet. Diese Impulse steuern unter anderem die Produktion des Gute-Laune-Hormons Serotonin. Sonne macht also gute Laune, weniger Licht bedeutet demnach gleichzeitig auch weniger gute Stimmung.



Während das Licht an einem hellen Sommertag 100.000 Lux (Einheit für Beleuchtungsstärke) erreicht, können die gewöhnlichen Lampen im Büro und auch Zuhause nur rund 500 Lux Lichtstärke erzeugen. Wer seine Tage also unter der Neonröhren-Sonne im Büro fristet, bekommt nur scheinbar genug Licht. Gleichzeitig begünstigt der Lichtmangel die Produktion eines weiteren Hormons, dem Melatonin, das uns müde macht und schlafanregend wirkt. Im Winter ist der Mensch hormonbedingt weniger aktiv und schwermütiger als im Sommer. Man fühlt sich manchmal schlapp, schläfrig oder leidet sogar an Heißhungerattacken. Der Genuss von Kakao und Zucker fördert zwar im Körper die Produktion der sogenannten Glückshormone, der Endorphine; doch sollte man auch im Winter auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten.



Für all jene, die bereits erste Anzeichen des Winterblues verspüren und dem entgegenwirken wollen, hier ein bewährtes Hausmittel gegen die trübe Stimmung: Ein Spaziergang an der frischen Luft und das bei jedem Wind und Wetter!

Körperliche Bewegung in den wenigen Sonnenstunden, die ein Wintertag zu bieten hat, hilft Energie und Licht zu tanken. Wenn man dabei noch etwas Spannendes erlebt und Neues entdeckt, dann hebt das die Stimmung enorm. Selbst kleine Spaziergänge helfen antidepressive Substanzen im Gehirn aufzubauen. Dazu bieten sich im Naturpark ganz unterschiedliche Möglichkeiten an. Finden Sie heraus was Ihnen Freude macht und mit den folgenden Tipps und Anregungen steht einer spannenden Aktivität im Freien nichts mehr im Wege.

Ideen für Aktivitäten im Winter



Der Naturpark Öwersauer bietet zahlreiche Möglichkeiten für einen kurzen Spaziergang in der Mittagspause, für eine Wanderung am Wochenende oder einen Ausritt mit dem Pferd. Die Region um den Obersauer-Stausee hat nicht nur für Touristen, sondern auch für die Menschen, die im Naturparkgebiet leben noch so einiges zu bieten. Kennen Sie z.B. schon die Burgruine von Esch-Sauer und ihre Sagen und Legenden aus vergangener Zeit? Oder das nationale Naturschutzgebiet „Bruch - Pont Misère“ mit seinen kleinen Bächen und Seitentälern, in denen es seltene Pflanzen- und Tierarten und lokale Geschichtsaspekte der Region zu entdecken gibt?

Das Naturparkzentrum ist ein guter Ausgangspunkt, um das Naturparkgebiet zu entdecken. Hier kann man sich Broschüren, Karten und Pläne zu allen Entdeckungstouren, Wanderwegen und Erlebnispfaden - teils gratis, teils gegen eine geringe Gebühr - beschaffen. Hier eine Auswahl an Möglichkeiten, wie ein Lokaltourismus-Wochenende gefüllt werden könnte.

Legendenweg „Sür*naturel“

Der grenzüberschreitende Legendenweg führt zu Orten, Pfaden und alten Wegen, zu geheimnisvollen Plätzen, wo der Geist der alten Sagen noch weht. Auf einem 150km langen Rundweg gibt es insgesamt 19 Legendenschauplätze, sowie faszinierende Landschaften und das lokale kulturelle Erbe in Luxemburg und Belgien, zu entdecken. Der Besucher kann, je nach Lust und Laune, auch nur einzelne Orte besuchen und über die malerischen Wege streifen. An jeder Station steht eine Skulpturentafel, die die Legende erzählt und den Ausgangspunkt für eine kurze Wanderung darstellt.

Unterwegs mit dem Digitalen Naturparkführer.



Natur pur? Entdeckungspfad am „Pont Misère“

Der Entdeckungspfad „Natur pur?“ leitet durch die Landschaft zwischen „Misärsbréck“ und „Bungereffemillen“ und gibt zahlreiche Informationen zu ihrer Entwicklung und Nutzung im Laufe der Zeit. Ist die Natur wie wir sie heute dort sehen eigentlich natürlich? Dieser Frage kann man mit der Broschüre auf den zwei 7km und 1,7km langen Rundwegen nachgehen. Bester Ausgangspunkt zu beiden Routen ist der Parkplatz an der „Misärsbréck“. Entlang des Weges stehen Stationsschilder, zu denen es in der Broschüre „Natur pur?“ Interessantes nachzulesen gibt.



Weitere Aktivitäten

Des Weiteren gibt es die Skulpturenwege in Lultzhausen und in Bilsdorf, die Wanderrouten Esch-Sauer / Kaundorf sowie Bavnig mit dem Digitalen Naturparkführer, den Entdeckungsweg „Geheimnisvolles Esch-Sauer“ mit dem Audioguide, Karten für die Erkundung des Naturparkgebiets auf dem Pferderücken, die „Mountainbike Tour Luxembourg Ardennes“, mehrtägige Wandertouren, thematische Rundwege in Eschdorf, Esch-Sauer und Kaundorf, Naturlehrpfade in Winseler und Burfelt oder den NaturKultur Wanderführer - Naturpark Obersauer zu entdecken.

Für mehr Informationen: Naturpark Öwersauer, Tel. +352 89 93 31, www.naturpark-sure.lu.



Augen auf : Besonderes im Winter



Haareis oder Eiswolle

Wenn im Winter, oft nach mildem, feuchtem Wetter kräftiger Frost einsetzt, kann man - mit etwas Glück - im Wald morsche Aststücke finden, die mit einem weißen Bart oder Wolle überzogen sind. Was auf den ersten Blick aussieht wie ein Pilz ist in Wirklichkeit Eis!

Haareis, auch Eiswolle genannt, besteht aus sehr feinen Eisfäden, die sich bei geeigneten Bedingungen (z.B. Frost nach Regenperiode) auf morschem und feuchtem Totholz bilden. Anders als zum Beispiel Raureifkristalle entsteht Haareis aus dem im Holz enthaltenen Wasser, nicht aus Luftfeuchtigkeit. Ein interessantes Phänomen, das bei der geringsten Berührung wegschmilzt.

Demnach gilt beim nächsten Waldspaziergang im Winter: Augen auf!

Wem ein Spaziergang mit dem digitalen Naturparkführer oder einem Audioguide nicht zusagt und dennoch regelmäßig auf den zahlreichen Wanderrouten im Naturpark unterwegs ist, kann trotzdem einiges erleben. Denn auch wenn in der Natur im Winter alles etwas langsamer und ruhiger abläuft, gibt es immer noch viel zu entdecken. Hier einige Anregungen für aufmerksame Beobachter!

Winterliche Schönheiten



Raureif, Eis und Schnee verändern unsere Landschaft. Auch wenn die winterlichen Straßenverhältnisse, das lästige Schneeschippen und die tropfende Nase uns meist nicht gerade fröhlich stimmen, so kann man die vom Frost geschaffenen Kunstwerke oft nur bewundern. Und die Zeit vergeht im Nu; ab Februar kann man schon die ersten Vorboten des kommenden Frühlings antreffen.

Heimische Sträucher erscheinen im Vergleich zu den allgemein bekannten, auffällig blühenden Ziersträuchern wie Forsythie oder japanische Zaubernuss, eher zurückhaltend, nimmt man sie jedoch genau unter die Lupe, so wird so mancher von ihrer Schönheit überrascht sein.

Die Kätzchen des Haselstrauchs und der Schwarzerle, deren Pollenflug ab Mitte Februar wieder einen ersten Höhepunkt erreicht, sind sicherlich jedem, wahrscheinlich besonders Pollenallergikern, bekannt. Eher unbekannt wird jedoch die Tatsache sein, dass die Kätzchen nur die männlichen Blüten darstellen. Die weiblichen Blüten befinden sich am gleichen Baum, sind eher unauffällig, ähneln den Blattknospen und unterscheiden sich von letzteren durch die kräftigen roten Fadennarben.

Auch blühen einige Wildkräuter und Gartenblumen schon, wenn der letzte Schnee noch liegt und lange bevor der Frühling endgültig hereinbricht. So kann man bei Spaziergängen z.B. nach Schneeglöckchen, frühen Narzissen, Scharbockskraut oder der gemeinen Pestwurz Ausschau halten. Ab Mitte Februar kann man also bei Wanderungen die Augen, und auch die Nase, offenhalten; dann verströmen nämlich die Blüten des Schneeglöckchens in den Gärten einen zarten, süßlichen Duft.



Schneeglöckchen (*Galanthus nivalis*)



Hasel (*Corylus avellana*)



Männliche Blüten der Hasel



Weibliche Blüten

Wie der Schnee an seine Farbe kam!

Eine Legende erzählt, dass Gott den Schnee zuletzt schuf, ihm aber keine Farbe gab. So wanderte der Schnee von einer Blume zur anderen und bat sie, ihm doch etwas von ihrer Farbe abzugeben. Aber keine erfüllte seinen Wunsch. Bis schließlich das Schneeglöckchen mitleidig sagte: „Wenn dir mein Mäntelchen gefällt, kannst du es gern haben“. Seitdem ist der Schnee weiß - und das Schneeglöckchen die einzige Blume, die er in seiner Nähe duldet und der er nichts zuleide tut.