

FONDS LANDSCHAFT SCHWEIZ (FLS)
FONDS SUISSE POUR LE PAYSAGE (FSP)
FONDO SVIZZERO PER IL PAESAGGIO (FSP)
FOND SVIZZER PER LA CUNTRADA (FSC)

FLS Bulletin

FSP Bollettino



62

Landschaft fürs Wohlbefinden
Paysage pour le bien-être
Paesaggio per il benessere

Editorial/Editoriale	Sophie Chanel	3
Grundsatzartikel	Warum naturnahe Kulturlandschaften wichtig sind für unser Wohlbefinden (Dr. Nicole Bauer, WSL)	5
Article de fond (résumé)	Pourquoi des paysages proches de la nature sont importants pour notre bien-être	11
Articolo di fondo (riassunto)	Perché i paesaggi rurali tradizionali sono importanti per il nostro benessere	11
Illustrationen	Geförderte Projekte – gut fürs Wohlbefinden	
Illustrations	Projets soutenus – bon pour le bien-être	
Illustrazioni	Progetti sostenuti – positivo per il benessere	
Progetto	La vecchia casa di cura, il sentiero dei filosofi e la moderna via crucis della natura / Cademario TI (Bruno Vanoni)	14
	Résumé / Zusammenfassung	20
Projet	Comment une école de la région de Nyon (re)découvre la magie de la nature / Crassier VD (Romaine Fryand)	22
	Riassunto / Zusammenfassung	25
Projekt	Vom Archiv der alpinen Geruchserinnerungen hinaus in die Landschaft / Tschlin GR (Bruno Vanoni)	27
	Résumé / Riassunto	30
Aktuelles aus dem FLS	FLS-Fokus 2022/2023 Agroforst / 3. Schweizer Landschaftskongress 2022 / Landschaft des Jahres: Val-de-Ruz	32
Informations actuelles	Focus FSP 2022/2023 Agroforesterie / 3 ^e Congrès suisse du paysage / Paysage de l'année 2022: Val-de-Ruz	32
Informazioni d'attualità	Focus FSP 2022/2023 Agroselvicoltura / 3 ^o Congresso svizzero sul paesaggio / Paesaggio dell'anno 2022: Val-de-Ruz	32
Rechnung 2021 des FLS/Comptes 2021 du FSP – Bericht der Revisionsstelle	Detaillierte Informationen / Informations plus détaillées / Informazioni dettagliate	34
FLS-Kommission und Geschäftsstelle		35

Titelbild/Couverture/Foto di copertina «Paysage La Frontière» – Région de Nyon

IMPRESSUM

Nr. 62 | Juni 2022

Das FLS-Bulletin ist das Publikationsorgan des Fonds Landschaft Schweiz. Es kann kostenlos abonniert werden.

FLS, Thunstrasse 36, 3005 Bern
Tel. 031 350 11 50, www.fls-fsp.ch
info@fls-fsp.ch, PC 30-701-5
(für Spenden)

Das FLS-Bulletin erscheint zweibis dreimal jährlich. Es wird auf Recycling-Papier gedruckt.

Auflage 2800 Expl.

Redaktion Romaine Fryand und Bruno Vanoni, in Zusammenarbeit mit den wissenschaftlichen Mitarbeitenden der FLS-Geschäftsstelle

Übersetzung und Korrektur
Barbara Cheda (ital.),
Laurent Duvanel (frz.)
SCRiBE (deutsch)

Layout und Druck
Valmedia AG, 3930 Visp
www.valmedia.ch

Die Fotos stammen aus dem Archiv des FLS und/oder wurden von Projektträgerschaften zur Verfügung gestellt – ausser: Seiten 15, 18 oben (links) und 20: Giorgio Moretti. Seiten 1, 22–25: Sylvie Viollier. Seiten 29, 31 und 36 (oben): Curdin Tones/somalgors74

N° 62 | juin 2022

Le Bulletin FSP est l'organe de publication du Fonds Suisse pour le Paysage. L'abonnement est gratuit.

FSP, Thunstrasse 36, 3005 Berne
Tél. 031 350 11 50, www.fls-fsp.ch
info@fls-fsp.ch, CCP 30-701-5
(pour les dons)

Le bulletin FSP paraît deux à trois fois par an. Il est imprimé sur du papier recyclé.

Tirage 2800 ex.

Rédaction Romaine Fryand et Bruno Vanoni, en collaboration avec Antoine Giovannini, Secrétaire FSP

Traduction et correction
Laurent Duvanel et SCRiBE

Mise en page et impression
Valmedia AG, 3930 Visp
www.valmedia.ch

Les photos proviennent des archives du FSP et/ou ont été mises à disposition par les porteurs de projet – sauf: pages 15, 18 ci-dessus (à gauche) et 20: Giorgio Moretti. Pages 1, 22–25: Sylvie Viollier. Pages 29, 31 et 36 (ci-dessus): Curdin Tones/somalgors74

N. 62 | giugno 2022

Il Bollettino FSP è l'organo di pubblicazione ufficiale del Fondo Svizzero per il Paesaggio. L'abbonamento è gratuito.

FSP, Thunstrasse 36, 3005 Berna
Tel. 031 350 11 50, www.fls-fsp.ch
info@fls-fsp.ch, CP 30-701-5
(per donazioni)

Il Bollettino del FSP viene pubblicato due o tre volte all'anno. È stampato su carta riciclata.

Tiratura 2800 copie

Redazione Romaine Fryand e Bruno Vanoni, Segretariato FSP, in collaborazione con Rachele Gadea-Martini, membro della Commissione FSP

Traduzione e correttore
Barbara Cheda

Layout e stampa
Valmedia AG, 3930 Visp
www.valmedia.ch

Le fotografie provengono dall'archivio del FSP e/o sono state messe a disposizione dai promotori dei progetti – salvo: pagine 15, 18 (in alto a sinistra) e 20: Giorgio Moretti. Pagine 1, 22–25: Sylvie Viollier. Pagine 29, 31 e 36 (in alto): Curdin Tones/somalgors74



Contributions au bien-être

Au cours de la crise sanitaire, les regards se sont posés sur la qualité paysagère des espaces naturels. Derniers retranchements des activités de loisirs durant la pandémie, de nouvelles habitudes d'activités en plein air ont parfois été prises par les Suisses.

Sur l'ensemble du pays, les parcs d'importance nationale, territoires reconnus pour leurs qualités naturelles et paysagères d'exception, ont connu une augmentation générale de leur fréquentation. Aux portes de la ville de Lausanne, le Parc Naturel du Jorat réalise un monitoring de ses usagers via un dispositif d'éco-compteurs et la réalisation d'une enquête par questionnaire. Dans ce territoire forestier, le dispositif a recensé 500 000 personnes sur une année. On remarque que l'accessibilité aux points d'entrée et les infrastructures d'accueil à proximité ont une influence sur les flux de fréquentation.

Les espaces naturels et paysagers de qualité, en tant que lieux d'observation de la nature, espaces de détente ou lieux d'identification, rendent de multiples services écosystémiques participant au bien-être de la population. L'enjeu pour les gestionnaires des territoires est cependant de réussir à conjuguer le maintien des qualités qui font la particularité des sites, la cohabitation des usagers avec la nature ainsi que le vivre-ensemble entre usagers.

Beiträge zum Wohlbefinden

Während der Corona-Krise hat sich der Blick auf die landschaftliche Qualität der Naturräume gerichtet. Sie waren aufgrund der Einschränkungen während der Pandemie letzte Zufluchtsorte für Freizeitaktivitäten, und bezüglich solcher Aktivitäten im Freien haben sich neue Gewohnheiten entwickelt.

Landesweit verzeichneten die Schweizer Pärke, die für ihre ausserordentlichen natürlichen und landschaftlichen Qualitäten anerkannt sind, einen Anstieg der Besuchsfrequenz. Der vor den Toren der Stadt Lausanne gelegene Naturpark Jorat hat seine Nutzerinnen und Nutzer mithilfe von Ökozählern und Fragebogen erfasst. Das Monitoring hat in diesem Waldgebiet 500 000 Personen in einem Jahr festgestellt. Dabei zeigte sich, dass die Zugänglichkeit und die Nähe der Empfangsstrukturen die Besucherströme beeinflusst.

Qualitativ hochwertige Natur- und Landschaftsräume offerieren als Orte der Naturbeobachtung, der Erholung oder auch der Identifikation vielfältige Ökosystemdienstleistungen; sie tragen zum Wohlbefinden der Bevölkerung bei. Die Herausforderung besteht nun darin, die Erhaltung der besonderen Qualitäten dieser Gebiete zu verbinden mit dem Zusammenleben der Nutzerinnen und Nutzer und ihrem Umgang mit der Natur.

Contributi al benessere

Durante la crisi sanitaria gli sguardi si sono posati sulla qualità del paesaggio degli spazi naturali. Quale ultima spiaggia delle attività di svago durante il semi-confinamento imposto dalla pandemia, la popolazione svizzera si è talvolta dedicata a nuove attività all'aria aperta.

Sull'insieme del Paese, i parchi d'importanza nazionale, riconosciuti per le loro eccezionali qualità naturalistiche e paesaggistiche, sono in generale stati molto più frequentati del solito. Alle porte della città di Losanna, il Parc Naturel du Jorat effettua un monitoraggio dei suoi utenti mediante un dispositivo di eco-contatori e la realizzazione di un sondaggio tramite un questionario. In questo territorio boschivo, il dispositivo ha contato 500 000 persone in un anno. Da questi controlli è emerso che l'accessibilità ai punti d'ingresso e la vicinanza delle infrastrutture di accoglienza incidono sul flusso di visitatori.

In qualità di luoghi di osservazione della natura, di relax o d'identificazione, gli spazi naturali e paesaggistici di qualità forniscono molteplici servizi ecosistemici che contribuiscono al benessere della popolazione svizzera. Per i gestori di questi spazi la sfida consiste però nel riuscire a coniugare il mantenimento delle particolarità che rendono attrattivi questi luoghi, la convivenza degli utenti con la natura, come pure quella tra utenti.



Sophie Chanel, Lausanne

Membre de la Commission du Fonds Suisse pour le Paysage FSP
Mitglied der Kommission des Fonds Landschaft Schweiz FLS
Membro della Commissione del Fondo Svizzero per il Paesaggio FSP

Warum naturnahe Landschaften wichtig sind für unser Wohlbefinden

Aktuelle Erkenntnisse aus der Landschaftsforschung

Der Aufenthalt in der Natur und das Geniessen schöner Landschaften tun uns Menschen gut. Das haben viele gerade in den beiden Jahren der Corona-Pandemie selber festgestellt. Doch worauf beruht diese Wirkung fürs menschliche Wohlbefinden? Und welche Natur und welche Landschaften wirken wie? WSL-Forscherin Nicole Bauer präsentiert Theorieansätze und Ergebnisse ausgewählter Studien. Ihr Aufsatz bestätigt: Das Engagement des FLS für naturnahe Kulturlandschaften ist auch gut fürs menschliche Wohlbefinden. (Red.)

In den letzten zwanzig Jahren hat die sozialwissenschaftliche Forschung zu den Auswirkungen von Naturaufenthalt auf die Gesundheit stark zugenommen. Im Fokus sind dabei insbesondere das Stresserleben und das psychische Wohlbefinden. Es werden dabei unterschiedliche Wirkmechanismen diskutiert. Diese Mechanismen umfassen beispielsweise die Stressreduktion und die Erholung, die Förderung/Ermöglichung körperlicher Aktivität, die sozialen Kontakte oder die Stärkung des Immunsystems.

In diesem Beitrag wollen wir exemplarisch Forschungsprojekte der Eidg. Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft WSL vorstellen, bei denen der Mechanismus der Stressreduktion und Erholung im Zentrum steht.

Wohlbefinden – eindeutig messbar?

Erholung bezeichnet in der umweltpsychologischen Forschung nicht das Erholungsverhalten, sondern den Rückgang der Stressreaktion. Dieser Prozess findet auf biologischer, psychischer und auf Verhal-

tensebene statt. Auf der biologischen Ebene führt die Erholung z.B. zu einem Rückgang des Cortisol-Spiegels (Indikator für Stressreaktionen). Auf der psychischen Ebene kommt es zu einer Verbesserung der Stimmung und zu einer Erhöhung des psychischen Wohlbefindens. Auf der Verhaltensebene wird die Handlungsfähigkeit und die Konzentrationsfähigkeit wiederhergestellt. Da psychisches Wohlbefinden im Rahmen des Erholungsprozesses (dank Stressreduktion) ansteigt, ist es ein wichtiger Indikator für Erholung. Psychisches Wohlbefinden gilt als Aggregat psychologischer Empfindungen und Evaluationen des eigenen Lebens. Es kann nicht direkt beobachtet oder gemessen werden, sondern nur durch Selbstauskunft der Betroffenen erhoben werden.

Zwei häufig erforschte Theorieansätze

Es gibt zwei Theorieansätze, die der umweltpsychologischen Forschung zu den Auswirkungen von Naturaufenthalt am häufigsten zugrunde liegen. Da gibt es erstens einmal

Geförderte Projekte (I)

Der historische Verkehrsweg von nationaler Bedeutung, der von Bristen ins Erholungsgebiet von Golzern führt, diente einst dem Viehtrieb. Heute ist er ein beliebter Bergwanderweg – dank einem Projekt des Kantons Uri fachgerecht instandgestellt und wieder gut begehbar.

Projets soutenus (I)

La voie de communication historique d'importance nationale qui mène de Bristen à la zone de détente de Golzern servait autrefois au déplacement du bétail. Aujourd'hui, c'est un chemin de randonnée de montagne très apprécié, remis en état dans les règles de l'art et rendu à nouveau praticable grâce à un projet du canton d'Uri.

Progetti sostenuti (I)

In passato la via di comunicazione storica d'importanza nazionale che da Bristen conduce al comprensorio di svago di Golzern, serviva agli spostamenti del bestiame. Oggi è un apprezzato sentiero di montagna, ripristinato a regola d'arte e di nuovo ben percorribile grazie a un progetto del Canton Uri.

Geförderte Projekte (II)

Der Waldpark Wengistein nördlich von Solothurn ist – wie die angrenzende Verena-Schlucht mit der bekannten Einsiedelei – von grosser kulturhistorischer Bedeutung und wichtig als Naherholungsgebiet. Zu seiner Aufwertung hat der FLS ein forstliches Pflegeprojekt unterstützt.

Projets soutenus (II)

Le parc forestier de Wengistein au nord de Soleure, tout comme les gorges de Sainte-Vérène voisines et leur célèbre ermitage, est d'une grande importance culturelle et historique. Il constitue un espace de détente majeur. Le FSP a soutenu un projet d'entretien forestier pour sa revalorisation.

Progetti sostenuti (II)

Il Waldpark Wengistein a nord di Soletta è – così come la vicina Gola della Verena con il suo rinomato eremo – di grande importanza storico-culturale e un' apprezzata area di svago di prossimità. Per favorirne la valorizzazione, il FSP ha sostenuto un progetto di gestione forestale.

die psycho-evolutionäre Stress-Erholungs-Theorie¹, die vom Forscher Roger S. Ulrich entwickelt wurde. Sie bezieht sich auf die Erholung von psychophysiologischem Stress, d.h. auf den Antwortprozess auf eine fordernde Situation.

Erholung äussert sich zum einen in positiveren Emotionen (z.B. gesteigertes selbstberichtetes Wohlbefinden) und zum anderen in einer Normalisierung physiologischer Parameter (wie Blutdruck, Herzfrequenz und Muskelspannung). Aufgrund einer evolutionären Vergangenheit ist der Mensch gemäss diesem Theorieansatz prädestiniert, mit Entspannung und Wohlbefinden auf Vegetation und Wasser zu reagieren – auf Elemente, die in früheren Zeiten das Überleben des Menschen sicherten.

1 Ulrich, R. S., 1983: Aesthetic and affective response to natural environment. In: I. Altman, I. Wohlwill, J.F. (ed.) Behavior and the natural environment. New York, Plenum Press. pp. 85–125.

2 Kaplan, R.; Kaplan, S., 1989: The Experience of Nature. A Psychological Perspective. New York: Cambridge University Press.

Der zweite, am häufigsten verwendete Theorieansatz ist die Aufmerksamkeits-Erholungs-Theorie, die vom Psychologen-Duo Rachel und Stephen Kaplan formuliert wurde². Sie erklärt die Regeneration gerichteter Aufmerksamkeit. Es ist anstrengend, seine Aufmerksamkeit auf ein Objekt oder eine Aufgabe zu richten, da die Person hierzu andere Reize ausblenden muss. Die Fähigkeit, konkurrierende Reize auszublenden, nimmt mit der Dauer der Konzentration ab, und die Ermüdung führt zum Beispiel zu einer erhöhten Fehleranfälligkeit bei Aufgaben, die gerichtete Aufmerksamkeit erfordern.

Umweltfaktoren, die positiv wirken

Die Fähigkeit, sich auf ein Objekt oder eine Aufgabe zu konzentrieren, kann sich am besten regenerieren, wenn die Umwelt folgende Eigenschaften aufweist und folgende Prozesse ermöglicht:

- **«Fascination»** Gegenstände oder Geschehen fordern Aufmerksamkeit ein, ohne dass die betrachtende Person sich anstrengend muss.



Geförderte Projekte (III)

Rund um das geschützte Flachmoor «En Pratchie» in der Ajoie hat ein frühes Projekt der Stiftung «Marais de Dampheux» wertvolle Feuchtwiesen erworben, aufgewertet und die extensive Bewirtschaftung durch Landwirte gesichert.

Projets soutenus (III)

Autour du bas-marais protégé «En Pratchie» en Ajoie, un projet pionnier de la Fondation des marais de Dampheux a permis d'acquérir de précieuses prairies humides, de les revaloriser et d'assurer leur exploitation extensive par des agriculteurs.

Progetti sostenuti (III)

Attorno alla palude protetta «En Pratchie» nell'Ajoie, un progetto realizzato in passato dalla fondazione «Marais de Dampheux» ha permesso di creare e valorizzare prati umidi di grande pregio e di assicurarne la gestione estensiva da parte degli agricoltori.

- **«Being away»** Die Umwelt ermöglicht psychischen Abstand von Aufgaben und Zielen, die üblicherweise verfolgt werden.
- **«Extent»** Die Umwelt wird von der betrachtenden Person als in sich stimmig und von substantieller Weite wahrgenommen.
- **«Compatibility»** Die Umwelt stimmt mit eigenen Vorstellungen und Zielen überein.
- **«Coherence»** Die Umwelt wird als zusammenhängend und geordnet wahrgenommen.

Laut diesem Theorieansatz werden die aufgelisteten Kriterien insbesondere von der natürlichen Umwelt erfüllt; sie sind massgeblich am positiven Einfluss natürlicher Umwelt auf den Menschen bei der Regeneration beteiligt.

Welche Art von Natur wirkt besser?

Natur ist sehr vielfältig, und die erwähnten Theorien erlauben keinen Rückschluss darauf, welche Art von Natur für die menschliche Gesundheit am besten geeignet ist. Daher besteht ein Ziel der Forschung an der WSL darin, systematisch zu überprüfen, welchen Einfluss unterschiedliche Arten von Natur auf die psychische Gesundheit der Menschen haben.

In einer Studie haben wir in einem experimentellen Design den Einfluss unterschiedlicher Waldzustände – «verwildert» und «gepflegt» – auf das psychische Wohlbefinden von Besuchern untersucht³. Hierzu wurden mit Unterstützung von Fachleuten aus den Forstwissenschaften entsprechende Untersuchungsflächen im Stadtraum von Zürich ausgewählt: Die «gepflegte» Waldfläche wurde zum Zeitpunkt der Erhebung bewirtschaftet, während die Bewirtschaftung der «verwilderten» Waldfläche sechs Jahre zuvor eingestellt worden war.

Die Datenerhebung fand im Sommer und Herbst bei Tageslicht und vergleichbaren Wetterbedingungen statt. Die Teilnehmenden der in situ-Bedingung gingen jeweils allein durch den Wald; die Strecke war auf einer Karte eingezeichnet, und der Spaziergang nahm je nach Gehtempo 30 bis 40 Minuten Zeit in Anspruch.

3 N. Bauer & D. Martens, 2010: Die Bedeutung der Landschaft für die menschliche Gesundheit – Ergebnisse neuester Untersuchungen der WSL. In Eidg. Forschungsanstalt WSL, Landschaftsqualität: Konzepte, Indikatoren und Grundlagen. Forum für Wissen.





Geförderte Projekte (IV)

Weit hinten im Urner Seitental thront seit mehr als 150 Jahren das Hotel Maderanertal. Dank der Renovation der historischen Gartenanlage und einer wiederaufgebauten Trockenstein-Stützmauer hat es mit seiner Umgebung seinen ursprünglichen Charme bewahrt.

Projets soutenus (IV)

Tout au fond de la vallée latérale uranaise trône depuis plus de 150 ans l'hôtel Maderanertal. Grâce à la rénovation des jardins historiques et à la reconstruction d'un mur de soutènement en pierre sèche, il a conservé, son charme d'antan dans son contexte paysager.

Progetti sostenuti (IV)

In fondo all'omonima valle laterale del Canton Uri, da oltre 150 anni, troneggia l'Hotel Maderanertal. Grazie al ripristino del giardino storico e alla ricostruzione di un muro di sostegno costruito a secco, assieme al suo contesto paesaggistico ha mantenuto il suo fascino originale.

Verwildert oder gepflegter Wald?

Vor und nach dem Spaziergang wurde das subjektive Wohlbefinden anhand einer komplexen, standardisierten Liste aus 32 Eigenschaftswörtern (Abele-Brehm und Brehm, 1986) erhoben; die Wörter lassen sich in acht Wohlbefindensdimensionen zusammenfassen, und zwar in vier positive und vier negative Dimensionen des Wohlbefindens. Die Teilnehmenden wurden zufällig einer der beiden Versuchsbedingungen zugeordnet. Am Ende konnten die Daten von rund 100 komplett durchgeführten Experimenten in die Auswertung einbezogen werden.

Die Messwerte der Wohlbefindensdimensionen zeigten in beiden Untersuchungsbedingungen deutliche Veränderungen: Ein Spaziergang im gepflegten wie auch im verwilderten Wald hat also nachweislich einen günstigen Einfluss auf das Wohlbefinden des Individuums.

Beim Vergleich der Wohlbefinden-Messwerte nach dem Spaziergang, unter Berücksichtigung möglicher Unterschiede in den Ausgangsmesswerten, wird deutlich, dass der Spaziergang im gepflegten Wald einen stärker positiven Einfluss auf das psychische

Wohlbefinden hatte als der Spaziergang im verwilderten Wald. Die Ursachen hierfür könnten in den Sehgewohnheiten liegen (verwilderte Wälder sind noch relativ selten; sie regen eher zum Nachdenken über den Waldzustand an und verhindern damit möglicherweise die Erholung). Möglicherweise spielt aber auch die dichtere Vegetation im «verwilderten» Wald und die damit einhergehende relative Dunkelheit des Waldes eine Rolle.

Extensiv oder intensiv bewirtschaftet?

In einer sehr ähnlichen Studie haben wir den Einfluss unterschiedlich bewirtschafteter Landwirtschaftsflächen – «extensiv» und «intensiv» – auf das psychische Wohlbefinden ihrer Besucherinnen und Besucher untersucht.

Beim Vergleich der Wohlbefindensmessungen vor und nach dem Spaziergang wurde auch hier ein gesteigertes Wohlbefinden gemessen. Vergleicht man die Wohlbefinden-Messwerte nach dem Spaziergang zwischen den Untersuchungsbedingungen (und kontrolliert dabei etwaige Unterschiede in den Ausgangswerten), so stellt man keine Unterschiede zwischen den beiden

Experimentalbedingungen fest. Dies bedeutet, dass der Besuch sowohl von intensiv als auch von extensiv bewirtschafteten Landwirtschaftsflächen gleichermaßen zur Steigerung des Wohlbefindens beiträgt.

Die oben genannten in situ-Studien zeigen teilweise Unterschiede je nach Management der untersuchten Flächen (z.B. bewirtschaftet versus nicht mehr bewirtschaftet, bzw. intensiv versus extensiv bewirtschaftet); dies lässt auf einen Einfluss der wahrgenommenen strukturellen Vielfalt in der Landschaft auf die Erholung schliessen.

Wahrnehmung mit allen Sinnen

Implizit sind in den Studien, die draussen durchgeführt wurden, alle Sinne angesprochen; Personen werden zu weiteren Eindrücken befragt, beispielsweise zur akustischen und olfaktorischen Wahrnehmung durchs Gehör und den Geruchssinn. Aber da die geläufigen Theorien lediglich auf visuelle Eigenschaften eingehen, bleiben diese anderen Sinne unterrepräsentiert und werden bislang kaum in ihrer Bedeutung für die Erholung erforscht.

Aktuell wird in der Forschung vermehrt der Frage nach den akustischen Merkmalen einer erholsamen Landschaft nachgegangen. Zwei Beispiele: Im RESTORE-Projekt⁴ erforschen WSL und Empa (Eidg. Materialprüfungs- und Forschungsanstalt) die Wahrnehmung und Bewertung von Verkehrslärm während des Aufenthalts im Freien auf die Erholung von Stress. Das vom BAFU finanzierte WSL-Projekt «Hören und Stören»⁵ erforscht die wahrgenommene Erholung in siedlungsnahen Grünräumen; der Fokus liegt dabei auf den visuellen und auditiven Dimensionen eines Freiraums sowie deren Interaktion.

Von grosser, ja wachsender Bedeutung

Ergebnisse dieser beiden Studien stehen noch aus; bekannt ist hingegen aus Studien aus anderen Ländern, dass Wahrnehmung

⁴ www.wsl.ch/de/projekte/noise-and-greenspaces.html

⁵ www.wsl.ch/en/projects/hoeren-und-stoeren-subjektive-geraueschwahrnehmung-von-erholungssuchenden-in-gruenraeumen.html

Geförderte Projekte (V)

Der «Kulturweg» von Ausserberg nach Raron ist ein beliebter Wanderweg, der durch eine vielfältige Walliser Natur-, Kultur- und Sakrallandschaft führt. Wegbegleitende Strukturen wie Trockenmauern, Pflasterungen und hochgestellte Steinplatten sind erneuert worden.

Projets soutenus (V)

Le sentier culturel Ausserberg-Rarogne est un chemin de randonnée très apprécié qui traverse une grande diversité de paysages naturels, culturels et sacrés du Valais. Les structures annexes au chemin, telles que les murs en pierre sèche, les pavages et les dalles de pierre dressées, ont été rénovées.

Progetti sostenuti (V)

Il percorso storico tra Ausserberg e Raron, oggi denominato «Kulturweg», è un apprezzato sentiero per escursioni, che attraversa diversi tipi di paesaggi naturali, rurali tradizionali e sacri del Vallese. Le strutture che si trovano lungo il sentiero, come muri a secco, selciati e lastre in sasso collocate in posizione verticale sono state ripristinate.





Geförderte Projekte (VI)

In der Kulturlandschaft des ehemaligen Klosters Schönthal BL wird Kunst präsentiert, biodynamische Landwirtschaft praktiziert und Biodiversität gefördert. Ein Besuch in dieser stillen Gegend fördert das Wohlbefinden für den Körper und den Geist.

Projets soutenus (VI)

Le paysage culturel de l'ancien monastère de Schönthal BL sert d'écrin pour présenter des œuvres artistiques, pratiquer l'agriculture biodynamique et promouvoir la biodiversité. Une visite dans cette région silencieuse contribue au bien-être du corps et de l'esprit.

Progetti sostenuti (VI)

Nel paesaggio rurale tradizionale dell'ex convento di Schönthal, nel Cantone di Basilea Campagna, vengono esposte opere d'arte, viene praticata l'agricoltura biodinamica e promossa la biodiversità. Una visita a questa regione silenziosa favorisce il benessere di corpo e spirito.

von Landschaften nicht nur von visuellen, sondern auch von auditiven Faktoren abhängig ist; sie spielen zusammen und können nicht getrennt voneinander betrachtet werden⁶. Das Thema der Integration von akustischen und visuellen Merkmalen wird die Forschung in den nächsten Jahren noch vermehrt beschäftigen.

Ein weiterer, bislang noch kaum in Bezug auf Erholung erforschter Sinn ist der Geruchssinn und seine Bedeutung für die Erholung. Zwar gibt es viel Forschung zu Terpenen (ätherischen Ölen) im Wald, aber diese werden lediglich in Bezug auf ihre Wirkung auf das Immunsystem analysiert; unerforscht ist bislang die Bedeutung der subjektiven Wahrnehmung von ätherischen Ölen im Wald oder von Gerüchen im Allgemeinen für den Erholungsprozess⁷.

Die Schweizerische Gesundheitsbefragung⁸ 2017 hat gezeigt, dass 27,1 Prozent der arbeitenden Bevölkerung unter arbeitsbezogenem Stress leidet. Hinzu kommt, dass viele Menschen einen bewegungsarmen Lebensstil pflegen – ein Trend, der durch die zunehmende Digitalisierung während der Corona-Pandemie noch verstärkt wurde. Vor diesem Hintergrund haben naturnahe (Kultur-)Landschaften zweifellos grosse, ja wachsende Bedeutung für die Erholung und das Wohlbefinden der Menschen.

Dr. Nicole Bauer / WSL



Die Psychologin **Nicole Bauer** arbeitet seit gut zwanzig Jahren an der Eidg. Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft WSL. In der Gruppe sozialwissenschaftliche Landschaftsforschung untersucht sie insbesondere Effekte von natürlichen Umwelten auf Erholung, Wohlbefinden und Gesundheit.

⁶ Watts, GR and Pheasant, RJ, 2015: Tranquillity in the Scottish Highlands and Dartmoor National Park – The importance of soundscapes and emotional factors. *Applied Acoustics*, 89. Pp. 297–305.

⁷ Li, Q., Morimoto, K., Kobayashi, M., et al. 2008: A forest bathing trip increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins in female subjects. *J Biol Regul Homeost Agents*, 22(1), 45–55.

⁸ Bundesamt für Statistik, 2018: Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017. Übersicht (Korrigierte Version 10.12.2018). Bundesamt für Statistik: Neuchâtel, Schweiz.

RÉSUMÉ

Pourquoi des paysages proches de la nature sont importants pour notre bien-être

Le temps passé dans la nature en profitant de beaux paysages fait du bien aux êtres humains. Beaucoup de gens l'ont ressenti durant ces deux dernières années de pandémie. Mais d'où provient ce sentiment de bien-être? Quel est l'effet déclenché par quel type de nature ou de paysages? Depuis des années, la psychologue Nicole Bauer étudie ces questions à l'Institut fédéral de recherches sur la forêt, la neige et le paysage (WSL). Elle présente dans l'article de fond deux séries d'approches théoriques et les résultats de quelques travaux de sciences sociales appliqués aux recherches sur le paysage.

Deux approches souvent utilisées

Ces vingt dernières années, les recherches en sciences sociales concernant les effets sur la santé d'un séjour en nature se sont multipliées. Elles sont surtout axées sur les sensations de stress et le sentiment de bien-être. Ce dernier facteur est un indicateur essentiel de détente. Il ne peut toutefois pas être directement observé ou mesuré. Seuls des éléments d'auto-observation par les personnes concernées sont enregistrés. La recherche en psychologie de l'environnement sur les effets ressentis de séjours en milieu naturel est fondée généralement sur deux approches théoriques

RIASSUNTO

Perché i paesaggi rurali tradizionali sono importanti per il nostro benessere

Passare del tempo nella natura e apprezzare i bei paesaggi ci fa stare bene. Proprio durante i due anni di pandemia sono stati in molti a rendersene conto. Su cosa si basa questo effetto rigenerante sull'essere umano? E quale tipo di natura e di paesaggio ha quali effetti? Da anni la psicologa Nicole Bauer, dell'Istituto federale di ricerca per la foresta, la neve e il paesaggio WSL, conduce ricerche per rispondere a queste domande. Nell'articolo di fondo di questo numero del Bollettino la psicologa presenta due importanti approcci teorici e alcuni risultati di studi selezionati dell'unità di ricerca Scienze sociali legate al paesaggio.

Due approcci teorici utilizzati di frequente

Negli ultimi vent'anni la ricerca sociologica relativa agli effetti della natura sulla salute dell'uomo è aumentata considerevolmente. L'accento è posto soprattutto sullo stress e sul benessere psichico. Quest'ultimo è un indicatore importante per il ristoro. Tuttavia, esso non può essere direttamente osservato o misurato, ma deve essere rilevato informandosi presso i diretti interessati. La ricerca in psicologia ambientale sugli effetti percepiti dopo essere stati nella natura si basa per lo più su due approcci teorici.

Geförderte Projekte (VII)

Der historische Saumweg über den Simplon-Pass wird heute als «Via Stockalper» touristisch genutzt. Den Weg säumende Trockenmauern wurden und werden wieder instand gestellt – und prägen das Landschaftsbild, das die Wanderrouten erfreut.

Projets soutenus (VII)

Le sentier muletier historique qui traverse le col du Simplon est aujourd'hui devenu un itinéraire touristique appelé «Via Stockalper». Les murs de pierre sèche qui bordent le chemin ont été remis en état et seront entretenus, favorisant ainsi le paysage et faisant le bonheur des randonneurs.

Progetti sostenuti (VII)

Oggi la storica mulattiera del Passo del Sempione è utilizzata a scopi turistici con il nome «Via Stockalper». I muri a secco che delimitano il sentiero sono stati e saranno ripristinati, forgiando il paesaggio apprezzato dagli escursionisti.



distinctes:

La théorie psycho-évolutive de la régression du stress explique les réactions positives sous forme de détente et de bien-être par les bienfaits de l'eau et de la végétation, deux éléments naturels qui furent indispensables à la survie de l'humanité. L'autre théorie estime que l'accroissement de la vigilance contribue à la détente. Elle se fonde sur une liste de cinq propriétés de l'environnement favorisant la régénération, la récupération de l'attention et de la concentration:

- **«Fascination»:** des objets ou des événements suscitent l'attention sans que l'observatrice ne doive faire d'efforts particuliers.
- **«Being away»:** l'environnement permet de prendre distance psychiquement des tâches et objectifs habituellement poursuivis.
- **«Extent»:** l'environnement est perçu par le témoin comme un tout harmonieux en soi et d'une étendue substantielle.
- **«Compatibility»:** l'environnement est en résonance avec les valeurs et les buts de la personne.
- **«Coherence»:** l'environnement est perçu comme un tout cohérent et ordonné.

Pour mesurer l'impact positif de l'environnement naturel sur l'humain, il faut tenir compte du fait que la nature est très diversifiée. Les théories citées ne permettent pas de déduire quel type de nature est le plus approprié pour agir en faveur de la santé humaine. Dès lors, les recherches menées au WSL s'efforcent de vérifier de manière systématique quel type de nature développe quels effets prophylactiques sur la santé psychique des humains.

Perception faisant appel à tous les sens

Une étude du WSL a ainsi établi que des promenades dans les bois ont les mêmes effets positifs que la forêt soit exploitée ou non. Mais ailleurs, on a aussi constaté que la balade en une forêt apparemment entretenue a un effet positif plus marqué en matière de bien-être psychique qu'une flânerie dans une forêt laissée à son compte. Une expérience similaire est arrivée à la conclusion que visiter des terrains agricoles exploités intensivement ou extensivement revient au même pour accroître le bien-être.

Les théories les plus couramment admises sont basées en priorité sur les stimuli visuels. La perception par d'autres sens, tels l'ouïe ou l'odorat, n'a jusqu'à présent pratiquement pas

La teoria psico-evolutiva sul recupero dallo stress fa risalire la reazione positiva alla vegetazione e all'acqua, sotto forma di ristoro e benessere, al passato evolutivo dell'essere umano – quando questi elementi naturali erano importanti per la sopravvivenza. Secondo l'Attention Restoration Theory (ART), ovvero la teoria del recupero dell'attenzione, l'ambiente naturale deve avere una serie di caratteristiche per assicurare l'effetto rigenerante e il recupero dell'attenzione e della concentrazione.

- **«Fascination»** (fascinazione): gli oggetti o gli eventi affascinano senza richiedere sforzi all'osservatore.
- **«Being away»** (essere lontani): l'ambiente consente di creare una distanza psichica dai compiti e dagli obiettivi della vita quotidiana.
- **«Extent»** (estensione): l'ambiente è percepito dall'osservatore come in armonia e sostanzialmente vasto.
- **«Compatibility»** (compatibilità): l'ambiente è compatibile con le proprie idee e i propri obiettivi.
- **«Coherence»** (coerenza): l'ambiente è percepito come connesso e ordinato.

In merito all'influsso positivo dell'ambiente naturale sull'essere umano occorre tenere presente che la natura è molto variata. Le teorie menzionate non consentono di stabilire il tipo di natura più adatto alla salute umana. Perciò le ricerche condotte presso l'Istituto WSL tentano di esaminare in modo sistematico l'impatto di diversi ambienti naturali sulla salute psichica dell'essere umano.

Percezione con tutti i sensi

Uno studio dell'Istituto WSL ha ad esempio dimostrato l'effetto positivo delle passeggiate in un bosco gestito e in una riserva forestale. È stato però anche constatato che una passeggiata in un bosco curato ha un maggiore impatto sul benessere psichico di una passeggiata in un bosco abbandonato da anni. Da un esperimento analogo è emerso che una camminata tra terreni agricoli coltivati intensivamente o estensivamente aumenta il benessere nella stessa misura.

Le attuali teorie si concentrano principalmente sull'aspetto visivo. La percezione attraverso altri sensi, come ad esempio l'udito e l'olfatto, non è finora stata studiata in merito alla sua importanza per il recupero. Due esempi di studi in corso dimostrano che at-



été étudiée quant à son impact potentiel sur la détente. Tirés d'études en cours, deux exemples indiquent qu'actuellement la recherche s'intéresse davantage aux caractéristiques acoustiques d'un paysage favorisant la détente. La recherche sur l'effet des odeurs en forêt sur la relaxation est encore balbutiante – seuls les effets sur le système immunitaire humain des terpènes (composants des huiles essentielles, issus de résineux) ont été analysés.

Nécessaires au mouvement et à la régénération

L'enquête nationale sur la santé de 2017 a montré que 27,1% de la population active souffre de stress induit par le travail. Le fait que beaucoup de gens ont des pratiques sédentaires renforce la tendance au manque d'activité physique, carence de mouvements encore aggravée par le recours accru aux outils numériques durant la pandémie. Dans ce contexte, les paysages ruraux (traditionnels) ont une importance avérée en matière de bien-être et de détente pour la population du pays. En outre, ce phénomène ne cessera de croître. Il ressort de l'article de la chercheuse Nicole Bauer du WSL, que l'engagement du FSP en faveur de ces paysages est une forme de soutien améliorant la sérénité et l'hygiène de vie des gens du pays.

tualmente si stanno vieppiù valutando gli effetti acustici di un paesaggio riposante. Anche l'impatto dei profumi sul ristoro è finora stato poco studiato – salvo per i terpeni (oli essenziali) nel bosco, che sono analizzati per il loro effetto sul sistema immunitario dell'essere umano.

Significativi per il movimento e il ristoro

L'indagine sulla salute in Svizzera del 2017 ha dimostrato che il 27,1% della popolazione professionalmente attiva soffre di stress legato al lavoro. Inoltre molte persone conducono uno stile di vita sedentario – una tendenza che è andata rafforzandosi con la sempre maggiore digitalizzazione durante la pandemia di COVID-19. In questo contesto i paesaggi rurali (tradizionali) hanno senza dubbio una grande, e sempre maggiore, importanza per il ristoro e il benessere delle persone. Come emerge dall'articolo di fondo della ricercatrice del WSL Nicole Bauer, l'impegno del FSP a favore di questi paesaggi costituisce in ogni caso anche un contributo per la promozione del benessere e della salute della popolazione svizzera. (Red.)

Geförderte Projekte (VIII)

Zum 100-Jahr-Jubiläum wurde rund um die Rehabilitationsklinik Barmelweid AG ein Biodiversitätspark geschaffen. Es wurden Trockenmauern gebaut, Hecken aufgewertet, Wälder ausgelichtet und Lebensräume geschaffen für seltene Pflanzen- und Tierarten.

Projets soutenus (VIII)

Un «parc de biodiversité» a été créé autour de la clinique de rééducation Barmelweid à l'occasion de son centenaire. Des murs de pierre sèche ont été construits, des haies ont été revalorisées, des forêts ont été éclaircies et un biotope a été créé pour des espèces végétales et animales historiques rares.

Progetti sostenuti (VIII)

In occasione del centenario della Rehabilitationsklinik Barmelweid, nel Canton Argovia, attorno alla clinica è stato creato un parco per la biodiversità, il Biodiversitätspark Barmelweid. Questo grazie alla costruzione di muri a secco, la valorizzazione delle siepi, il diradamento dei boschi e la creazione di nuovi habitat per vecchie specie vegetali e animali.

La vecchia casa di cura, il sentiero dei filosofi e la moderna via crucis della natura

Oltre cento anni fa il medico Adolf Keller scelse il paesaggio di Cademario per realizzare la sua visione di una casa di cura in un luogo molto soleggiato, dove fosse possibile fare movimento nella natura. Ancora oggi è un posto ideale per fare rilassanti escursioni e, nel contempo, ammirare cosa è stato intrapreso negli ultimi anni con l'aiuto del FSP al fine di valorizzare il paesaggio rurale tradizionale. Siamo andati sulle tracce del pioniere delle cure naturali accompagnati da Carlo Scheggia, che ha lavorato a lungo come forestale del Malcantone.

«Deve pur esserci in Svizzera un luogo dove è possibile gestire una casa di cura aperta tutto l'anno». Con questo desiderio, attorno al 1910, il medico zurighese Adolf Keller si mise alla ricerca di un posto dove realizzare il «suo» sanatorio al Sud delle Alpi. Il sanatorio «Naturheilstalt Fellenberg», che Keller dirigeva a Erlenbach, doveva chiudere durante i mesi invernali. Nel soleggiato Ticino egli sperava di trovare un luogo in cui fosse possibile proporre, su tutto l'arco dell'anno, soggiorni curativi basati su un'alimentazione sana e molto movimento all'aria aperta. Come scrisse più tardi, in quel periodo durante le vacanze fece ricerche approfondite, visitando molti bei posti, ma i «se» e i «ma» finivano sempre per ostacolare il suo sogno.

La casa di cura edificata alla fine del mondo

Dopo aver tentato di acquistare un terreno a Locarno, sul Monte Verità di Ascona e nella regione di Lugano, Adolf Keller trovò ciò che cercava: durante un'escursione sulla Collina d'Oro un accompagnatore gli indicò

Cademario spiegandogli che «lassù è il luogo più soleggiato di tutta la regione». Per il giovane medico, che nella sua dissertazione aveva attribuito una grande importanza alla luce del sole per la salute e si era specializzato in Germania con un pioniere della naturopatia, questa era un'informazione interessante. Il giorno successivo il dottor Keller salì a Cademario. E mentre ammirava la splendida vista e la magnifica regione, non finendo di meravigliarsi, decise che quello era il posto giusto.

Un bosco di 42000 metri quadrati per la fase iniziale, acquistato con non poche difficoltà da 26 diversi proprietari, situato sopra il villaggio di 350 abitanti, allora senza strada di accesso e in seguito raggiungibile dalla più vicina stazione ferroviaria solo con un viaggio in carrozza di quasi due ore su una ripida strada di montagna – quello avrebbe dovuto essere «il posto giusto» per una casa di cura? «A quell'epoca Adolf Keller costruì una casa di cura letteralmente alla fine del mondo», si può leggere nella tesi di dottorato che Martin Aegerter scrisse nel 1997 sul pioniere del-



lo stile di vita e delle cure secondo natura. Adolf Keller era una persona molto dinamica che incitava anche gli ospiti della casa di cura a fare regolarmente movimento all'aria aperta, gite ed escursioni in montagna. Questo non solo per motivi di salute, ma perché «chi va a piedi può ammirare il paesaggio e la flora.»

Un rifugio per le vecchie varietà di castagni

Ancora oggi i dintorni del Kurhaus Cademario, costruito nel 1914 e nel frattempo trasformato in un lussuoso albergo wellness, offrono molte opportunità per scoprire il territorio: dalla «Via Kurhaus» parte una strada forestale, costruita durante la Seconda guerra mondiale dagli internati polacchi, che conduce all'Alpe Agra. Qui, sul Monte Cervello, nel frattempo invaso dalla vegetazione, e in due altri luoghi, in passato in giorni diversi della settimana si svolgeva la ginnastica mattutina che Adolf Keller condusse personalmente fino a tarda età, accompagnata da canti e allegria. Lungo il percorso si trova un ampio pascolo ricco di castagni imponenti in parte vecchi, ma anche relati-

vamente giovani. Su una tavola informativa sono elencate circa 50 varietà locali di castagno, che crescono in questo «frutteto di conservazione». Essi sono stati inventariati nell'ambito del Piano d'azione nazionale per la conservazione e l'uso sostenibile delle risorse fitogenetiche per l'alimentazione e l'agricoltura (PAN-RFGAA) e sono conservati qui per il futuro.

Ginnastica mattutina sull'Alpe Agra (1945)





L'impressionante frutteto primario è stato creato nel 2011 nell'ambito del ripristino della selva castanile Squillin. La prima tappa di questo progetto del Patriziato di Cademario era stata finanziata per metà dal FSP a partire dal 2004. Poiché il risultato dei lavori è stato accolto molto bene dalla popolazione, nel quadro di una nuova fase la selva è stata ampliata e sono inoltre stati valorizzati un bosco misto di latifoglie e un querceto. Il FSP ha stanziato complessivamente circa 80 000 franchi per questa selva modello.



«Grazie a progetti di questo genere le persone hanno riscoperto la bellezza e l'importanza della castanicoltura», afferma Carlo Scheggia, che per tre decenni, fino al suo recente pensionamento, ha dato un contributo significativo al recupero di oltre 100 ettari di selve nel suo circondario forestale nel Malcantone.

Protezione della natura e agricoltura in armonia

Proseguendo a piedi per mezz'ora, a un'altitudine di 935 metri s.l.m., si raggiunge l'Alpe Agra, situata su una grande radura piuttosto piatta, circondata da boschi misti di latifoglie. Nell'area agricola sfruttata a pascolo, oggi riserva naturale, si possono scorgere due laghetti che costituiscono il nucleo di un sito di riproduzione degli anfibî d'importanza nazionale. Qui vive il tritone crestato, che figura sulla Lista Rossa degli anfibî minacciati in Svizzera come «minacciato». L'Alpe Agra non è lontana dalla Croce di Arosio. Il punto panoramico offre una vista spettacolare sulla catena montuosa e sui villaggi dell'Alto Malcantone. Anche da lontano si possono individuare qua e là selve castanili rade perché ben gestite. Dietro a una collina vicino ad Arosio si nasconde la Selva Induno, dove, su una superficie di cinque ettari, nel 1994 è stato realizzato il primo progetto di recupero di una selva castanile, che era stato sostenuto dal FSP ed ebbe un successo tale da essere contagioso.

Oggi in Ticino e nelle valli del Grigioni italiano 450 ettari di selve castanili recuperate sono di nuovo gestite in modo sostenibile. Carlo Scheggia attribuisce questo successo a due fattori: «alla rete di persone impegnate nella regione e alla fiducia che il FSP ha riposto sin dall'inizio nei promotori dei progetti di selve». All'inizio tra la popolazione locale c'era anche chi era scettico: soprattutto le persone anziane non volevano che venissero loro ricordati i tempi in cui le selve castanili erano ancora sinonimo di estrema povertà, duro lavoro, fame e stenti.

Prezioso per la biodiversità e per il turismo

Però questi sono tempi passati. La ripresa della castanicoltura è stata coronata dal successo. Grazie ai pagamenti diretti in agricoltura, le selve recuperate sono gestite da agricoltori interessati e questo va anche a favore della biodiversità. Oggi si raccolgono annualmente 60-70, ma si potrebbe vendere facilmente a scopi culinari un quantitativo da tre a quattro volte superiore. Anche il turismo ha scoperto il castagno quale simpatico mezzo pubblicitario, come testimoniato ad esempio dal circolare «Sentiero del castagno», che passa anche dalla gra (o metato) di Vezio, tuttora utilizzata per l'essiccazione delle castagne.

Noi invece torniamo verso Cademario. Anziché passare dal paesaggio aperto dell'Alpe Agra, attraversiamo il versante boscato scendendo in direzione del fiume Magliasina. Tra gli alti alberi di tanto in tanto si aprono finestre ottenute da piccoli tagli, che consentono di osservare i villaggi di Fescoggia e Breno sul versante opposto, come pure selve ripristinate, prati e pascoli da cui sono stati rimossi i cespugli: elementi realizzati con successo nell'ambito del grande «Progetto Paesaggio Alto Malcantone», sostenuto dal FSP dal 2014 con complessivamente 300 000 franchi e che comprende svariati interventi.

Il misterioso Sentiero dei filosofi

Giunti a un incrocio, sette diversi cartelli indicano tre direzioni: quelli ufficiali in giallo le destinazioni più vicine, uno colorato il percorso fitness di una società di assicurazioni e un altro, incolore e poco appariscente, il «Sentiero dei filosofi». Il sentiero tra Arosio e Cademario è consigliato da AutoPo-

stale Svizzera come meta escursionistica per chi è «alla ricerca di quiete e relax», ammettendo che «il vero motivo per cui il fondatore del Kurhaus Cademario chiamò questo percorso Sentiero dei filosofi non lo conosciamo». Tuttavia, è facile immaginare che le passeggiate lungo il comodo sentiero offrivano agli ospiti della casa di cura l'opportunità per filosofare. «Ma anche», aggiunge sorridendo Carlo Scheggia, «per andare al Grotto di Arosio».

Infatti, come ancora indicato nel 1989 nella pubblicazione per il 75esimo anniversario, la dieta del Kurhaus Cademario era appetitosa, povera di sale e ricca di nutrienti naturali. In altre parole senz'alcol, senza tabacco, con poca o nessuna carne e molto umorismo. Questo per lo meno è quanto pubblicizzato su Internet dal portale turistico in tedesco TicinoWeekend, secondo cui queste ricette per una vita equilibrata sono la conseguen-





za dell'incontro di Keller con il medico e nutrizionista Bircher-Benner, l'inventore del Birchermüesli. L'offerta del Kurhaus, che Adolf Keller curò personalmente fino al suo decesso all'età di 90 anni nell'agosto del 1969, comprendeva anche giorni di digiuno e cure a base di cibi crudi.

Scalini in granito in mezzo a una faggeta

Fino ad allora il dottor Keller aveva spiegato il suo sistema di cura naturale in 44 libri e una propria rivista mensile. Il suo approccio consisteva nel «guarire le persone malate attraverso cure e uno stile di vita naturali, come pure un atteggiamento positivo verso la

vita, nonché nell'insegnare alle persone sane a prevenire le malattie». Seguendo questa tradizione, ma anche adattandosi con cura alle nuove esigenze degli ospiti, i discendenti di Keller continuarono a gestire il Kurhaus – con 132 camere, una piscina esterna riscaldata, un giardino botanico e una rinomata collezione di cactus e piante grasse – fino a quando la necessità di ristrutturare il complesso portò alla vendita a un gruppo alberghiero italo-svizzero. Nell'ultimo opuscolo dell'albergo pubblicato ai tempi della famiglia Keller si affermava che «questa casa è un luogo di forza.»

Una traccia sorprendente della vecchia tradizione terapeutica con molto «movimento e riposo, luce, aria fresca e sole» (come riportato nella pubblicazione per il 75esimo anniversario) è ancora visibile oggi lungo il sentiero che si snoda attraverso un bosco di faggio rado tra Cademario e il Colle di San Bernardo, dove si trova l'omonima Chiesetta: improvvisamente su un terreno in leggera salita una bella scalinata porta verso l'alto: circa cinquanta scalini con lastre in granito in posizione verticale, fissate con cunei di sasso, e un corrimano in legno. La «Scalinata Keller» era parte del sentiero che Adolf Keller fece costruire nel 1930 sulla collina Montaccio, dove si trovava un luogo per la ginnastica del Kurhaus. Nel 2009 il FSP ha partecipato al finanziamento per il ripristino della scalinata caduta in rovina – quale riconoscimento per l'impegno del Patriziato di Cademario a favore della Selva Squilin.

Aforismi lungo il moderno sentiero dei filosofi

Da allora il Patriziato ha ampliato il suo impegno a favore del paesaggio rurale tradizionale attraverso due progetti per la valorizzazione del Colle di San Bernardo e il recupero dell'omonima selva, che da quel momento è gestita con passione dallo stesso agricoltore che si occupa della Selva Squilin. Il FSP ha sostenuto i due progetti con complessivamente 110 000 franchi, contribuendo in tal modo a trasformare un bosco oscuro in un luminoso parco. Sono stati rimossi i castagni selvatici, le betulle e la sterpaglia, potati i vecchi alberi da frutto, messe a dimora venti specie di giovani arbusti, valorizzati un margine boschivo e un querceto.

Attraversando questo gioiello paesaggistico si passa davanti a un pannello informativo che indica il luogo del ritrovamento di una necropoli dell'Età del ferro e in seguito si prosegue lungo il sentiero che conduce alla Chiesa di San Bernardo. «Lassù puoi fare il pieno di energia», spiega Carlo Scheggia ai piedi della scalinata, che consente di superare dolcemente l'ultimo dislivello. Questa scalinata è parte della via di comunicazione storica di importanza locale con molta sostanza e stava cadendo in rovina, ma ora i danni sono stati riparati a regola d'arte. E non solo questo! Chi sale gli 89 scalini, passa davanti a sei piccole colonne in sasso sui cui è posata una targhetta con un aforisma – da Buddha e Laotse al patrono della locale Chiesa di San Bernardo: «Nei boschi si trova

di più che nei libri. Gli alberi e le pietre ti insegneranno ciò che non puoi imparare dai maestri.»

Questa è la moderna Via dei filosofi di Cademario; Carlo Scheggia la chiama anche la «via crucis della natura». Chi la percorre e giunge al termine trova la porta della chiesa chiusa a chiave, ma all'esterno un panorama incantevole, che invita a meravigliarsi e a contemplare: dal Kurhaus Cademario la vista vaga a est, verso Lugano, il Ceresio e le montagne. A ovest, oltre il Lago Maggiore, si possono scorgere in lontananza le vette vallesane con l'innervato massiccio del Monte Rosa.

Grazie a Carlo Scheggia per l'accompagnamento durante l'escursione e al Dr. Hans Keller, che ci ha messo a disposizione diverse pubblicazioni con informazioni sulla tradizione legata al Kurhaus e su suo nonno Adolf Keller.



Vom alten Kurhaus, vom Philosophenweg und vom modernen Kreuzweg der Natur

Vor mehr als hundert Jahren hat der Arzt Adolf Keller die Landschaft von Cademario TI auserwählt, um seine Vision einer Naturheilstätte zu realisieren. Dort lässt sich auf den Spuren des Kurhaus-Gründers heute noch erholend wandern – und bewundern, was in den letzten Jahren auch mit FLS-Hilfe zur Aufwertung der Kulturlandschaft unternommen worden ist.

Der ausführliche Beitrag (auf der FLS-Webseite auch auf Deutsch aufgeschaltet) schildert, weshalb der Deutschschweizer Naturheimpionier Adolf Keller in den 1910er Jahren auf die Idee kam, oberhalb des Tessiner Bergdorfs Cademario eine Naturheilstätte zu bauen – «buchstäblich am Ende der Welt», wie es in einer Dissertation über ihn heisst. Er verordnete seinen Kurgästen viel Sonne, gesunde



De l'ancienne maison de cure et du sentier des philosophes au chemin de croix de la nature

Il y a plus de cent ans, un médecin, Adolf Keller, a installé un sanatorium en harmonie avec la nature dans le décor idyllique des hauts de Cademario TI. En suivant les traces du fondateur de cet établissement dédié aux médecines douces, il est encore possible de se ressourcer et d'admirer un paysage rural traditionnel revitalisé ces dernières années grâce au soutien du FSP.

L'article détaillé ci-dessus explique comment, vers 1910, une idée a germé dans l'esprit d'Adolf Keller, pionnier alémanique de la naturopathie. Il a décidé de construire un sanatorium dédié aux médecines douces en dessus du village montagnard de Cademario au Tessin. Ce sanatorium situé à l'époque littéralement «au bout du monde», a relevé une thèse consacrée à ce médecin. Il prescrivait à ses patient-es beaucoup de soleil, une nourriture saine et un maximum de mouvement en pleine nature. Aujourd'hui, il vaut en tout cas la peine d'explorer les emplacements des collines proches où le médecin dirigeait les exercices de culture physique matinaux jusqu'à un âge avancé. Ces parcours demeurent bénéfiques à l'état général. Lors d'un tour à pied en compagnie de Carlo Scheggia, garde-forestier régional, il nous a montré les trésors naturels et paysagers fort bien conservés du Malcantone. Plusieurs projets de revalorisation de ces lieux ont été réalisés le long du chemin menant aux emplacements de gymnastique d'antan: la châtaigneraie de Squillin a été restaurée, sauvegardant ainsi quelques 50 espèces de châtaigniers locaux dans le cadre d'un programme national de pérennisation de ces essences. Grâce au soutien du FSP, la bourgeoisie de Cademario a rénové un escalier de pierre au beau milieu d'une forêt de hêtres. Situé au pied de la colline de Montaccio, il était destiné aux hôtes de Keller qui suivait son programme de remise en forme.

En parcourant le «sentier des philosophes», qui permettait à l'époque de passer d'une grotte à l'autre à Arosio – occupation pas tout à fait conforme au programme de cure – le randonneur peut mesurer l'ampleur des

Ernährung und viel Bewegung in der freien Natur. Orte auf den umliegenden Hügeln, wo der Arzt bis ins hohe Alter das gemeinsame tägliche Morgenturnen selber leitete, lassen sich heute noch auf wohltuenden Spaziergängen erkunden.

Auf einem Rundgang mit dem langjährigen Regionsförster Carlo Scheggia zeigt sich, wie die von Adolf Keller geliebte Landschaft und Natur des Malcantone gut erhalten geblieben und im Rahmen etlicher Projekte aufgewertet worden ist: Am Weg zu einstigen Turnplätzen ist die Kastanienselve Squillin wiederhergestellt worden; auf ihren alten und jungen Bäumen werden rund 50 lokale Kastanienarten im Rahmen eines nationalen Programms für die Zukunft erhalten. Mit FLS-Unterstützung hat die Bürgergemeinde Cademario auch mitten im Buchenwald am Fuss des Hügels Montaccio eine steinerne Treppe erneuert, die fürs Fitnessprogramm von Kellers Kurgästen gebaut worden war.

Vom «Philosophenweg» aus, der einst auch für nicht ganz kurkonforme Grotti-Besuche in Arosio begangen wurde, lassen sich heute die Resultate von Aufwertungsprojekten in benachbarten Dörfern sehen. In der Nähe liegt auch die Selve Iduno, mit der 1994 die Wiederherstellung verwilderter Kastanien-selven begann. Mehr als 100 Hektaren werden heutzutage allein im Malcantone wieder bewirtschaftet; 450 Hektaren sind es im ganzen Tessin und in Südbünden insgesamt. Das Comeback der Kastanienkultur ist eine Erfolgsgeschichte, zu der Carlo Scheggia massgeblich beigetragen hat.

In Cademario hat das jüngste geförderte Projekt die nun wieder gepflegte Selve San Bernardo und die ganze Umgebung der gleichnamigen Kirche zu einem landschaftlichen Bijou gemacht. Der instandgestellte historische Weg zur Kirche führt nun auf erneuerten Treppenstufen an Schildern mit Sinnsprüchen vorbei, die zum Nachdenken einladen. Das ist der moderne Philosophenweg von Cademario – oder wie ihn Carlo Scheggia auch nennt: der «Kreuzweg der Natur».

travaux de revalorisation entrepris autour des villages avoisinants. On peut également visiter à proximité la châtaigneraie autrefois laissée à l'abandon d'Iduno, la première à avoir été remise en état en 1994. Actuellement dans le Malcantone, on recense plus de 100 hectares de châtaigneraies exploitées, pour un total de 450 hectares au Tessin et dans les régions méridionales des Grisons. Le retour de la culture des châtaignes est une réussite à laquelle Carlo Scheggia a largement contribué.

A Cademario, le dernier projet encouragé en date a transformé la Selve San Bernardo et les alentours de l'église homonyme en un véritable joyau paysager. La voie historique restaurée qui mène par un escalier à l'église, est bordée de panneaux affichant des aphorismes qui suscitent la réflexion. C'est le sentier moderne des philosophes de Cademario – ou, comme l'a surnommé Carlo Scheggia, le «chemin de croix de la nature».





Comment une école de la région de Nyon (re)découvre la magie de la nature

Quels sont les points communs entre un slip en coton, un poirier et les cours de mathématiques? Le collège de Borex-Crassier VD les connaît. Les responsables de ce groupe scolaire souhaitent associer intelligemment nature et enseignement tout en revitalisant les espaces verts monotones du bâtiment et en les coordonnant avec les efforts entrepris par les agriculteurs de l'arrière pays nyonnais.

Lorsqu'on a demandé, en leçon de dessin, aux élèves du Collège de Borex-Crassier quel type de nature elles et ils souhaiteraient autour du bâtiment de l'école, ils ont imaginé une jungle verte. Malheureusement, leur école ne sera jamais transformée en jungle verdoyante. Elle est pourtant en passe de

devenir une oasis pour l'homme et la nature, peuplée de diverses espèces. Et c'est grâce au projet pédagogique «espaces vivants» porté par l'association des amis des Établissements Scolaires Élisabeth de Portes (ESEP), que les enseignants concrétisent cette idée.

Intégré à un vaste projet régional

Le collège en question fait partie d'un groupement de cinq établissements formant l'ESEP. Il est construit à la périphérie de Crassier VD, une commune proche de Nyon, dans l'agglomération du Grand Genève. Derrière le bâtiment, c'est la campagne, des champs à perte de vue. Ces surfaces agricoles font partie d'un projet de mise en réseau régional que le Fonds suisse pour le paysage soutient financièrement depuis 2012. Dix-sept communes du district de Nyon participent au projet «Paysage La Frontière – Sauvegarde et redéploiement du paysage rural traditionnel». Il a été lancé pour neutraliser la disparition progressive des éléments paysagers naturels.

Afin de contrer cette tendance, le FSP a accordé près d'un demi-million de francs sur trois phases; quelques 323 250 francs ont été déjà versés pour des mesures qui ne pouvaient pas être financées par les pouvoirs publics ou par les contributions des paysans membres. Avec ces fonds du FSP, près de 80 agriculteurs et agricultrices ont planté plus de 3000 arbres, 16 000 arbustes et refléuri plusieurs dizaines de champs. Ainsi ils ont remis un peu de nature dans ce paysage découvert – avec des effets positifs sur la biodiversité, augmentant notamment la biodiversité des insectes. Ces mesures paysagères représentent aussi une plus-value pour le bien-être et la qualité de vie des habitants de la région.

Planter des arbres et des buissons pendant les cours

Ces dernières années, ce grand projet régional de mise en réseau s'est inséré sans problème dans les visées pédagogiques du Collège de Borex-Crassier: durant les cours de biologie ou de physique, écolières et écoliers ont planté diverses essences d'arbres avec l'aide des agriculteurs locaux. Pruniers et poiriers par exemple: d'une part dans le périmètre de l'établissement scolaire et d'autre part, dans les champs aux alentours de l'école. Des haies produisant des petits fruits comestibles pour l'homme et la faune ont été placées autour de l'école histoire de mieux ancrer celle-ci dans le paysage.

Pour cette première étape du projet, le FSP a attribué une somme plafonnée à 28 000 francs, en premier lieu pour permettre une insertion plus proche de la nature de ce bâti-

ment au sein du paysage rural environnant. Motivant sa décision, la commission FSP a estimé que ce projet fournissait un bon exemple de revalorisation du décor quotidien et de la frange urbaine. En plus des plantations soutenues par le FSP, l'école a entrepris de nombreuses autres mesures pour la biodiversité.

Créer des «espaces vivants»

Les élèves ont ainsi transformé une partie de la surface banalement engazonnée en zone marécageuse. Vite colonisée, elle accueille diverses libellules et amphibiens. Ailleurs les élèves ont créé des prairies sèches et des surfaces de sable ou de gravier, qui offrent un biotope pour des plantes pionnières. Livrées par les paysans, des pierres ont été placées autour du terrain de l'école pour former une petite mosaïque de milieux secs et humides, offrant ainsi des habitats diversifiés pour diverses espèces végétales et animales. Somme toute, une grande partie du gazon s'est muée en biotopes très riches. A l'avenir pareils «espaces vivants» vont voir le jour aux alentours des quatre autres établissements du groupe scolaire ESEP. Ils joueront le rôle de projets pilotes pour l'ensemble du canton de Vaud.

Combiner nature et enseignement

Outre leur participation aux travaux de plantation et d'aménagement, les élèves en profitent pour leur cours. Ainsi, les mathématiques, souvent considérées comme





théoriques et barbantes, sont plus attrayantes depuis qu'elles sont appliquées pour mesurer la surface des nouveaux espaces verts. L'école mènera en outre des expériences scientifiques en reprenant l'action de sciences citoyennes «La preuve par le slip» lancée par Agroscope en avril 2021. Cela permet de mesurer précisément la qualité du sol en enterrant des slips en coton. Plus le slip se décompose, plus le sol est sain.

Grâce à ce programme «Paysage et biodiversité aux écoles», le terrain de l'école et aux alentours s'est métamorphosé en laboratoire vivant et espace ludico-pédagogique pour les enfants et les adolescents: enthousiasmés, ils assimilent volontiers de nouvelles informations sur les arbres, les haies ou les sols ainsi que sur diverses espèces d'insectes et d'amphibiens. Ils sont ensuite en mesure de mettre activement en pratique ce qu'ils ont appris. Les enseignantes rapportent que des sujets d'étude touchant aux par exemples les haies sont d'ores et déjà intégrés aux leçons.

Les élèves peuvent observer en direct le développement de la nature sur le terrain et y repérer réellement ce qu'ils ont appris durant les cours de biologie. De la sorte, les matières figurant au programme s'inscrivent plus aisément et durablement dans la mémoire des enfants.

«Combiner la nature et l'enseignement est un des objectifs de l'école du futur», dit Philippe Ducommun-dit-Boudry, directeur de l'établissement. Les enseignants confir-

ment que les élèves sont nettement plus motivés et calmes dès lors qu'ils passent quelques heures de cours dehors. «Les élèves viennent à l'école avec le sourire», souligne une institutrice, tout sourire elle aussi.

Le directeur souhaiterait un espace naturel où les enfants puissent échanger socialement tout en apprenant. Car les élèves apprécient cette forme d'apprentissage. Cela augmente la qualité de vie et plus encore: les élèves se rendent de bon cœur à l'école.

Des fruits pour la vie

Grosso modo, on peut dès lors affirmer que ce projet va non seulement porter des fruits pour les cours de cuisine, mais il sera également bénéfique aux élèves leur vie durant. Ils apprennent en effet comment se comporter de manière responsable avec la nature, ils appréhendent le paysage au-delà du savoir livresque par l'expérience vécue sur le terrain. En fin de compte, ils apprécieront d'autant mieux les qualités paysagères. En effet, ils ont vu sur place à quel point leur travail minutieux et parfois pénible, soit leur engagement en faveur de la nature, est payant. Ce projet et les efforts fournis par l'école pour rapprocher la nature des jeunes sont une façon idéale de préparer l'avenir: cette génération prendra soin et appréciera la nature à sa juste valeur.

C'est d'ailleurs ce que disait Konrad Lorenz, résumant ce contexte comme suit: «On ne protège que ce que l'on aime; on n'aime que ce que l'on connaît».

<https://paysagelafrontiere.ch/>

ZUSAMMENFASSUNG

Wie eine Schule in der Region Nyon den Zauber der Natur (neu)erweckt

Was eine Baumwoll-Unterhose, ein Birnbaum und der Mathematikunterricht gemeinsam haben, geht aus dem vorangehenden Bericht hervor (vgl. deutsche Fassung auf der FLS-Website): Ein Collège in Borex-Crassier, am Rand der Agglomeration Nyons, möchte die Natur klug mit dem Unterricht verknüpfen und zur gleichen Zeit die Landschaft in das Hinterland zurückbringen.

Das pädagogische Projekt «espaces vivants», das der Verein der Freunde des Établissement Scolaire Élisabeth de Portes (ESEP) beim FLS eingereicht hat, ermöglicht der Schule in Borex-Crassier VD, ein artenreiches Paradies für Mensch und Natur zu werden. Gemeinsam mit Lehrpersonen beteiligen sich die Schülerinnen und Schüler aktiv an der Gestaltung des Schulareals und der landwirtschaftlich genutzten Umgebung.

RIASSUNTO

In che modo una scuola della regione di Nyon (ri)scopre la magia della natura

Gli allievi dell'istituto scolastico di Borex-Crassier, nel Canton Vaud, possono spiegarci cosa hanno in comune uno slip in cotone, un pero e le lezioni di matematica. La scuola, situata ai margini dell'agglomerato di Ginevra, desidera abbinare intelligentemente la natura all'insegnamento e allo stesso tempo riportarla nel paesaggio impoverito nei dintorni di Nyon.

Il progetto pedagogico «espaces vivants», presentato al FSP dall'associazione degli amici dell'Établissement Scolaire Élisabeth de Portes (ESEP), consente alla scuola di Crassier, nel Canton Vaud, di diventare un paradiso ricco di specie per l'essere umano e la natura. Assieme ai loro insegnanti, gli allievi partecipano attivamente all'allestimento degli spazi esterni della scuola e dei dintorni caratterizzati da superfici agricole.



Sie haben in der ersten Projektetappe verschiedene Obstbäume und Sträucher gepflanzt und kleine Trocken- und Feuchtbiotope auf bisher eintönigen Rasenflächen angelegt: wertvolle Lebensräume für vielfältige Insekten und Amphibien. Die Pflanzung der jungen Bäume und Hecken stellt eine Verbindung her zum regionalen Vernetzungsprojekt «Paysage La Frontière – Sauvegarde et redéploiement du paysage rural traditionnel», das der Fonds Landschaft Schweiz FLS seit 2012 mitfinanziert. Beide Projekte haben das Ziel, die Natur ein Stück weit in die ausgeräumte Landschaft zurück zu holen – mit positiven Auswirkungen für die Biodiversität und das Wohlbefinden der Bevölkerung. Das Schulprojekt hat laut beteiligten Lehrpersonen auch den Vorteil, dass die Schülerinnen und Schüler nach Unterrichtsstunden im Freien viel ausgeglichener und entspannter sind; das dabei Erlernete bleibe besser in den Köpfen. Für Schuldirektor Philippe Duccommun-dit-Boudry ist ein wichtiges Ziel des Projekts, die Natur in der aufgewerteten Umgebung und den Unterricht miteinander zu verbinden. Ein anderes Ziel ist, rund um die Schule einen Naturraum zu entwickeln, wo die Schülerinnen und Schüler sich sozial austauschen, aber auch draussen lernen können, was diese sehr schätzen.

«Man schützt nur, was man liebt ...»

Dies sollte idealerweise nicht nur in Borex-Crassier möglich werden, sondern auch rund um die anderen vier Schulen des ESEP. Ja, mehr noch: Das Projekt «espaces vivants» sollte die Rolle eines Pilotprojekts für den ganzen Kanton Waadt erhalten. Dank den Bestrebungen der Schule, den Kindern und Jugendlichen die Natur näher zu bringen, wird gleichsam für die zukünftige Sorgfalt und Wertschätzung gegenüber der Natur vorgesorgt. Ganz im Sinne von Konrad Lorenz, der den Zusammenhang einst so formuliert hat: «Man schützt nur, was man liebt; man liebt nur, was man kennt».

Durante la prima tappa del progetto gli scolari hanno messo a dimora piante da frutto e cespugli e creato piccoli biotopi secchi e umidi su superfici finora caratterizzate da un monotono prato verde, creando habitat di grande valore per svariati insetti e anfibi. La piantumazione delle giovani piante e siepi si ricollega al progetto regionale di interconnessione «Paysage La Frontière – Sauvegarde et redéploiement du paysage rural traditionnel», che il FSP sostiene, insieme ad altri enti, dal 2012. Entrambi i progetti hanno l'obiettivo di riportare un po' di natura nel paesaggio impoverito – con effetti positivi sulla biodiversità e sul benessere della popolazione.

Il progetto della scuola di Borex-Crassier ha inoltre, secondo gli insegnanti coinvolti, un altro vantaggio. Dopo le lezioni all'aria aperta gli scolari sono molto più equilibrati e rilassati; quanto vissuto viene ricordato meglio. Per il direttore della scuola Philippe Duccommun-dit-Boudry un importante obiettivo del progetto è di mettere in connessione nell'ambiente valorizzato la natura e l'insegnamento. Un ulteriore obiettivo è di creare un'area naturale attorno alla scuola dove gli scolari possono avere scambi sociali, ma anche studiare all'esterno, cosa che piace loro molto.

«Si proteggo solo ciò che sie ama ...»

Tutto ciò non dovrebbe però essere possibile solo a Borex-Crassier, ma anche attorno alle altre quattro scuole dell'ESEP. In realtà il progetto «espaces vivants» dovrebbe fungere da progetto pilota per l'intero Canton Vaud. Grazie agli sforzi compiuti dalla scuola per avvicinare i bambini e i giovani alla natura si provvede, in un certo senso, affinché la natura sia rispettata e apprezzata anche in futuro. Proprio nello spirito dello zoologo ed etologo austriaco Konrad Lorenz, che in merito a questo rapporto ha scritto: «Si protegge solo ciò che si ama; si ama solo ciò che si conosce».

Vom Archiv der alpinen Geruchserinnerungen hinaus in die Landschaft

Im Bündner Bergdorf Tschlin gibt es ein Kulturprojekt, das Erinnerungen an bestimmte Gerüche riechbar und dadurch wieder erlebbar macht. Aus dem Archiv der besonderen Art geht es nun hinaus in die Landschaft, um diese mit der Nase zu erkunden. Das Ziel des «innovativen Ansatzes»: den Geruchssinn als Zugang zur Landschaft schulen und so die emotionale Verbindung mit ihr stärken.

«Als Kinder haben wir immer Baumharz als Kaugummi gekaut.» – «Das hat man ausschliesslich mit Arvenholz gemacht.» – «Mein Onkel hat jeweils im Wald das harte Harz ein paar Minuten vorgekaut, bevor ich den vorbereiteten Kaugummi bekommen habe. Er war ein Liebhaber von dunklem Bier und von Villiger-Stumpfen.» So lauten die Erinnerungen, die drei Bündner Männer

zusammengetragen und dem «Archiv der alpinen Geruchserinnerungen» geschildert haben. Dieses Archiv im Unterengadiner Bergdorf Tschlin ist vom Künstler Curdin Tones zusammen mit dem Designer Philipp Kolmann für die Kulturinitiative Somalgors74 begründet worden, und es besteht aus mehr als nur aus gesammelten Erinnerungen an Gerüche auf Papier.





«Einen Geruch kannst Du nicht eins zu eins für immer einfangen», sagt Curdin Tones. «Du musst herausfinden, wie Du einen Geruch aus beschriebenen Erinnerungen neu aufbauen kannst.» So tüftelt er im alten Stall, der das Archiv beherbergt und zugleich als Atelier dient, an der Herstellung von Geruchsessenzen aus Material, das er in der Umgebung findet. Da wird zerrieben, destilliert, ausprobiert, neu gemischt... und schliesslich in Alkohol eingelegt, wenn der gesuchte Geruch wiedergefunden ist und in einem Fläschchen aufbewahrt werden kann.

Archivkisten mit riechendem Inhalt

Doch fürs Archiv der alpinen Geruchserinnerungen ist es damit nicht getan. «Es reicht



nicht, an einem Fläschchen zu riechen», sagt Curdin Tones. «Zu jedem Geruch gehört im Archiv ein Objekt.» Im Fall der eingangs beschriebenen Geruchserinnerung ist es der abgeschnittene Kragen eines alten Bauernhemds, der auf der einen Seite nach Bier und Zigarren riecht, auf der anderen Seite nach Wald und Arvenholz. Der doppelt duftende Hemdkragen befindet sich nun in einer der zehn Holzkisten, die bisher für das Archiv in unterschiedlicher Grösse und Form erstellt worden sind. Aufgestellt auf einem grossen Tisch, wie Häuser zu einem kleinen Dorf gruppiert, laden sie Besuchende zu schnupperndem Erkunden ein, möglicherweise auch in den eigenen Erinnerungen.

Vom Gerüchen zu Emotionen

«Geschichten materialisieren, aus der Landschaft heraus», nennt Curdin Tones den Prozess, der von überlieferten Geruchserinnerungen zu greif- und riechbaren Gegenständen im Archiv führt. Mit der Landschaft um Tschlin ist er seit seiner Kindheit vertraut – und vertraut geblieben, auch wenn er das halbe Jahr an einer Kunsthochschule in den Niederlanden wirkt. In Tschlin setzt er sich im Rahmen von Somalgors74 in gemeinschaftlichen Schaffensprozessen künstlerisch mit dem Dorf, seinem Umfeld, seiner Geschichte und Zukunft auseinander. Die Idee, ein Archiv basierend auf Gerüchen aufzubauen, sei in einer Diskussion über den so genannten Proust-Effekt entstanden: Die Wahrnehmung bestimmter Gerüche

kann – wie in einer Episode in einem Roman von Marcel Proust geschildert – plötzlich alte autobiografische Erinnerungen wachrufen. Diese besondere Wirkung von Gerüchen kann Curdin Tones auch in seinem Archiv beobachten. «Oft kommen bei Besuchenden alte Erinnerungen erst nach dem Riechen bestimmter Gerüche wieder hoch.» Das zeigt: Geruchserinnerungen sind ausgesprochen persönlich, individuell und geeignet, Emotionen wachzurufen und Stimmungen zu erzeugen.

Den Geruchssinn schulen

Unter der Obhut des Archivs wird in Workshops und künstlerischen Aktionen immer wieder zu vermitteln versucht, wie Gerüche die Menschen mit der alpinen Kultur und Landschaft zu verbinden vermögen. Im Rahmen der Erkundung der Biodiversität einer nahegelegenen Alp wird beispielsweise aus einheimischen Materialien Seife hergestellt, die nach Molke riecht und die Form von Ziegenzitzen aufweist. «Das schafft eine sinnliche Verbindung zur Kulturlandschaft», sagt Curdin Tones. Er selber ist gerade daran, für ein Kunstprojekt an der Biennale von Val Gardena alpine Räucherstäbchen zu entwickeln: mit Steinbock-Kot und klebender Gerstenstärke an Stelle der traditionell verwendeten Zutaten Yak-Mist und Gummi arabicum.

Doch wer die Landschaft bewusst über den Geruchssinn wahrnehmen und die Beziehung dazu vertiefen will, muss das wohl erst noch lernen. Eine erste Reihe von Übungen dazu hat Curdin Tones zusammen mit dem Landschaftskünstler Jeroen van Westen und Mediendesign-Professorin Thea van der Geest im Jahr 2020 für Somalgors74 erprobt. In Duft-Streifzügen haben sie die Landschaft von Tschlin erforscht und dabei festgestellt, dass durch das Riechen das Bewusstsein für das Zusammenwirken von Tieren und Pflanzen, für die Biodiversität und unterschiedliche Landschaften geschärft werden kann.

Immer der Nase nach durch die Landschaft

«Follow your Nose» – oder: immer der Nase nach: So heisst das Projekt, das nun das grosse Potenzial des Geruchssinns für die Landschaftswahrnehmung für ein breites Publikum erlebbar machen will. Gemein-



sam führen Somalgors74 und die Stiftung Landschaftsschutz Schweiz mehrere öffentliche Workshops durch, um Übungen und Hilfsmittel zu erproben und weiterzuentwickeln, die Neugier auf das Erriechen von Landschaft wecken, die Fähigkeit zum Riechen verbessern und das Formulieren und Vermitteln von Geruchserlebnissen erleichtern sollen. Ein Akzent soll damit wenn möglich auch am 3. Schweizer Landschaftskongress am 8./9. September in Rapperswil gesetzt werden.

Der FLS unterstützt das Projekt mit einem finanziellen Beitrag im Rahmen seiner Suche nach «innovativen Ansätzen» und im Hinblick darauf, dass daraus eine Art Leitfaden entstehen soll – damit in Zukunft möglichst viele ihre Nasen schulen und Landschaften mit allen Sinnen, eben auch mit dem oft vernachlässigten Geruchssinn, stärker wahrnehmen lernen. Curdin Tones ist überzeugt, dass sich auf diesem Weg die Sensibilität für vielfältige Landschaften und ihren grossen Wert für die Biodiversität steigern lässt. «Wer eine Landschaft gut riechen kann, fühlt sich ihr auch emotional stark verbunden.»

www.somalgors74.ch



Archives olfactives des senteurs alpines évocatrices du paysage

A Tschlin, village de montagne grison, un projet culturel réveille les souvenirs de certaines odeurs; en s'y rendant, des émotions enfouies dans la mémoire ressurgissent. Ces archives particulières ont un prolongement dans la nature où l'on éprouvera de nouvelles émotions en respirant à plein nez.

Les «Archives des souvenirs olfactifs alpes-tres» sont nées à Tschlin d'une initiative culturelle indépendante baptisée Somalgors74. Répondant à un appel public, des habitants de Basse Engadine et des personnes intéressées d'autres régions alpines ont exprimé leurs souvenirs de senteurs familières et les ont déposées aux archives. Pourtant, dans la vieille étable qui abrite ce répertoire olfactif et sert d'atelier, on trouve autre chose qu'un catalogue de réminiscences couchées sur papier.

L'étable héberge dix caisses en bois de diverses tailles et formes. Ces caisses sont disposées sur une grande table, groupées comme les maisons d'un village. Elles incitent les visiteurs à explorer le potentiel mémoriel de leur nez. On trouve dans chaque caisse un objet en rapport avec une évocation olfactive. L'odeur proprement dite a été savamment re-



Dall'archivio dei ricordi di odori alpini alla scoperta del paesaggio

Nel villaggio di montagna grigionese di Tschlin esiste un progetto culturale volto a far riemergere i ricordi legati a determinati odori facendoli rivivere. Grazie a questo particolare archivio è ora possibile andare alla scoperta del paesaggio per sperimentarlo attraverso l'olfatto.

L'archivio dei ricordi di odori alpini («Archiv der alpinen Geruchserinnerungen») è nato nel quadro dell'iniziativa culturale indipendente Somalgors74 a Tschlin. In risposta a un appello, gli abitanti della Bassa Engadina e gli interessati di altre regioni alpine hanno riportato alla memoria i loro ricordi legati agli odori e li hanno messi a disposizione dell'archivio. Nella vecchia stalla che lo ospita e che funge inoltre da atelier, non c'è però solo una collezione cartacea di questi ricordi.

Qui si trovano dieci casse in legno di diverse dimensioni e forme, collocate su un grande tavolo, raggruppate come case in un villaggio. Esse invitano i visitatori a un'esplorazione olfattiva. In ogni cassa si trova un oggetto che ricorda un odore. L'odore stesso è stato ricreato dall'artista Curdin Tones con un lavoro certosino utilizzando materiali locali e fissato in un liquido in una bottiglietta. Questo processo è da lui descritto come una «materializzazione di storie a partire dal paesaggio».

L'idea di creare un archivio basato sugli odori è nata durante una discussione sul cosiddetto effetto Proust: la percezione di determinati odori può – come descritto nell'episodio di un romanzo di Marcel Proust – risvegliare improvvisamente vecchi ricordi autobiografici e suscitare emozioni. Nell'ambito delle attività dell'archivio, vengono regolarmente organizzati workshop e azioni artistiche volti a dimostrare come gli odori consentano alle persone di connettersi con la cultura e i paesaggi alpini attraverso i sensi.

Ma chi desidera percepire consapevolmente il paesaggio attraverso l'olfatto e approfondire il legame, lo deve dapprima apprendere. I primi esercizi in tal senso sono stati effettuati nel 2020 nell'ambito di Somalgors74. Il paesaggio è stato esplorato con escursioni olfattive e si è constatato che attraverso gli odori

créée par l'artiste Curdin Tones qui a longuement bidouillé des matières indigènes. Il a obtenu un liquide préservé dans de petites fioles. Il nomme sa démarche «matérialisation d'histoires issues du paysage».

L'idée de créer des archives basées sur des odeurs a surgi lors d'une discussion sur l'effet Proust. En flairant certaines odeurs, on se remémore soudainement de vieux souvenirs autobiographiques. Marcel Proust a décrit l'effet déclencheur d'une madeleine dans son roman Du côté de chez Swan (1913). La mémoire persistante des odeurs (r)éveille des émotions enfouies. Les archives organisent en outre ateliers et actions artistiques, occasions de découvrir comment des senteurs ont la capacité de connecter sensoriellement les individus à la culture alpestre et aux paysages alpins.

Cependant, celles et ceux qui souhaitent mieux appréhender le paysage grâce à leur odorat et approfondir cette relation, doivent d'abord passer par une phase d'apprentissage. Les premiers exercices ont été testés dans le cadre de projets culturels lancés par Somalgors74. Des balades olfactives invitent à la découverte du paysage. Les participantes apprennent à affiner leur odorat; la perception par le nez des interactions du monde végétal et animal ouvre leur esprit aux multiples facettes de la biodiversité et des paysages.

Le projet intitulé «follow your nose» – soit: «Laissez-vous guider par votre nez» – entend diffuser auprès du grand public le vaste potentiel de l'odorat au niveau de la perception des paysages. En collaboration avec Somalgors74, la Fondation suisse pour la protection et l'aménagement du paysage met sur pied des ateliers ouverts au public et développe outils et exercices pédagogiques faisant appel à la curiosité pour l'approche des paysages par les narines. Il s'agit d'améliorer les capacités olfactives et de faciliter la verbalisation des expériences liées aux odeurs.

Dans le cadre de sa recherche d'«approches innovantes», le FSP soutient ce projet financièrement. A terme, l'idée est d'aboutir à une forme de guide odoriférant, afin que de plus en plus de nez soient sensibilisés et que tous les sens (dont l'odorat souvent négligé) soient mis en lien avec les richesses paysagères et leur valeur sensorielle.



è possibile migliorare la consapevolezza dell'interazione tra piante e animali, della biodiversità e dei diversi paesaggi.

«Follow your Nose» oppure «seguì il tuo naso»: così si chiama il progetto che intende rendere accessibile a un ampio pubblico il grande potenziale dell'olfatto nella percezione del paesaggio. Insieme, Somalgors74 e la Fondazione svizzera per la tutela del paesaggio, propongono workshop pubblici per sviluppare esercizi e strumenti ausiliari al fine di stimolare la voglia di sentire l'odore del paesaggio, migliorare le rispettive capacità e facilitare la verbalizzazione delle esperienze olfattive.

Il FSP sostiene il progetto con un contributo finanziario nel quadro della sua ricerca di «approcci innovativi» e con l'obiettivo di creare una sorta di guida – affinché in futuro sempre più persone possano affinare il proprio olfatto e collegarsi vieppiù con i paesaggi e il loro valore attraverso tutti i sensi, come appunto l'olfatto, spesso trascurato.



FLS-Fokus 2022/2023 Agroforst

An einem Medienanlass auf dem Demeter-Hof Birbaum in Wallenbuch FR hat der FLS am 30. Mai 2022 seinen Sensibilisierungs- und Förderakzent für gut ins Landschaftsbild eingepasste Agroforst-Flächen lanciert. Die grundlegenden Informationen dazu finden sich auf dem Flyer in der Beilage; vertieft wird die Thematik auf der FLS-Website.

Focus FSP 2022/2023 Agroforesterie

Le FSP a lancé son action de sensibilisation et de promotion des surfaces agroforestières bien intégrées dans le paysage lors d'une conférence de presse tenue le 30 mai 2022 au domaine Birbaum, exploitation Demeter de Wallenbuch FR. Le dépliant annexé fournit les informations de base; la thématique est approfondie sur le site web du FSP.

Focus FSP 2022/2023 Agroselvicoltura

In occasione di un evento per i media presso l'azienda agricola Birbaum, certificata Demeter, a Wallenbuch, nel Canton Friburgo, il FSP ha lanciato la propria azione di sensibilizzazione e di sostegno a favore delle superfici agroforestali che ben si inseriscono nel paesaggio. Le informazioni di base sono contenute nell'opuscolo allegato, mentre sul sito web del FSP è disponibile un approfondimento.

Zum Beispiel/par exemple/ad esempio: Arnex-sur-Orbe VD (Photo: Andreas Gerth/FLS-FSP)



Landschaft des Jahres: Val-de-Ruz

Die jährliche Auszeichnung der Stiftung Landschaftschutz Schweiz SL hat 2022 die «Alleenlandschaft Val-de-Ruz» erhalten. Der FLS freut sich über diese Wahl, hat er doch in der preisgekrönten Neuenburger Landschaft verschiedene Projekte gefördert und mit unterstützten Baumpflanzungen auch zum Weiterbestehen der Alleen beigetragen.

Paysage de l'année: Val-de-Ruz

La Fondation suisse pour la protection et l'aménagement du paysage FP a décerné sa distinction annuelle aux «Paysages d'allées du Val-de-Ruz». Le FSP salue ce choix qui renaît les efforts de divers projets encouragés par le FSP dans cet écrivain neuchâtelois. Le FSP a en effet soutenu la plantation d'arbres pour maintenir la pérennité des allées d'arbres.

Paesaggio dell'anno 2022: Val-de-Ruz

Nel 2022 il premio annuale della Fondazione svizzera per la tutela del paesaggio (SL-FP) è stato conferito al «Paesaggio di viali alberati Val-de-Ruz». Il FSP si rallegra di questa scelta in quanto ha promosso diversi progetti nel paesaggio premiato del Canton Neuchâtel e contribuito anche alla sopravvivenza dei viali alberati sostenendo la messa a dimora di alberi.

3. Schweizer Landschaftskongress 2022

Am Landschaftskongress (8./9.9.2022, Rapperswil SG) bieten der FLS und das seit Jahren unterstützte Projekt «Naturnetz Pfannenstil» gemeinsam eine Exkursion an. Als Kongressbeiträge kann der FLS zwei Themen präsentieren: „Agroforst: bäumige Landwirtschaft – auch gut für die Landschaft?“ und: „Einwaldung: Wertvollste Flächen der naturnahen Kulturlandschaft erhalten“.

Weitere Informationen, stets aktuell: www.fls-fsp.ch

3^e congrès suisse du paysage 2022

Dans le cadre du congrès du paysage (Rapperswil les 8./9.9.2022), le FSP organise une excursion avec le projet de mise en réseau «Naturnetz Pfannenstil» encouragé depuis des années. Le FSP présente en outre deux contributions à ce congrès: «Agroforesterie: paysage agricole arboré – un plus pour le paysage aussi?» ainsi que: «Enfrichement: préserver les surfaces les plus précieuses des paysages ruraux proches de la nature».

Plus d'informations, toujours d'actualité: www.fls-fsp.ch/fr

3^o Congresso svizzero sul paesaggio

Al Congresso svizzero sul paesaggio (8-9 settembre 2022 a Rapperswil SG), il FSP e i responsabili del progetto «Naturnetz Pfannenstil», sostenuto da anni, propongono congiuntamente un'escursione. Il FSP è inoltre presente al Congresso con due contributi: «Agroselvicoltura: le colture alberate – positive anche per il paesaggio?» e «Imboschimento: preservare le superfici più pregiate del paesaggio rurale tradizionale».

Ulteriori informazioni, sempre aggiornate: www.fls-fsp.ch/it

Rechnung des Fonds Landschaft Schweiz Comptes du Fonds Suisse pour le Paysage

in CHF	2021
Ertrag Recettes	5 186 970
Spenden Dons	126 970
* Bundesbeitrag Contribution de la Confédération	5 000 000
Diverses Divers	60 000
Aufwand Dépenses	4 751 248
Fondsleistungen Prestations du Fonds	3 617 875
Personalaufwand Dépenses de personnel	890 880
Arbeitsleistungen Dritter	11 862
Sachaufwand Dépenses de matériel	79 510
Kommission Commission	151 121
Fondsveränderung Variation du Fonds	435 722
Fondsvermögen per Jahresende Fortune du Fonds à la fin de l'année	6 086 330

* Im Jahr 2019 hat das Parlament eine weitere Verlängerung (2021–2031) des FLS beschlossen. Die dabei bewilligten 50 Millionen Franken werden ab 1.8.2021 in jährlichen Tranchen an den FLS überwiesen. / En 2019, le Parlement suisse a accordé au FSP une prolongation de plus (période 2021–2031). Les 50 millions acceptés dans ce cadre seront versés annuellement par tranches au FSP à partir du 1.8.2021.

Detaillierte Informationen

zur Jahresrechnung 2021 werden auf der Website des FLS veröffentlicht. Sie werden auf Wunsch per E-Mail oder per Post zugestellt (Bestelladresse siehe Impressum, Seite 2).

Des informations plus détaillées

sur les comptes 2021 seront consultables sur le site web du FSP. Sur demande, vous pouvez recevoir ce document par courriel ou par courrier postal (adresse de commande, voir Impressum, page 2).

Informazioni dettagliate

sul conto annuale 2021 sono pubblicate sul sito web del FSP. Su richiesta, saremo lieti di inviarle anche per email o per posta (indirizzo d'ordinazione vedi impressum, pagina 2).



FLS-Kommission / Commission FSP



Verena Diener
Präsidentin
Ehem. National-, Regierungs- und Ständerätin glp, Zürich
verena.diener@bluewin.ch



Hansjörg Hassler
Vizepräsident
Biobauer, ehem. Nationalrat BDP
Donat GR
hj.hassler@bluewin.ch



Raphael Aeberhard
Landschaftsarchitekt
Projektleiter Landschaft und Umwelt
Ennetbaden AG
raphael.aeberhard@skk.ch



Caroline Beglinger
Geografin
Täuffelen BE
caroline.beglinger@gmail.com



Sophie Chanel
Ethnologe, directrice du Parc naturel du Jorat
Lausanne VD
chanel.sophie@gmail.com



Brigitte Decrausaz-Zufferey
Ing. agronome EPFZ
Cheffe Office des paiements directs, Sion VS
brigitte.decausaz@admin.vs.ch



Victor Egger
Président du Comité de projets 1
Ingénieur HES en Gestion de la Nature
Responsable de la station d'arboriculture FRIJ
Porrentruy JU, victor.egger@frij.ch



Rachele Gadea-Martini
Biologa, coordinatrice della Fondazione
Valle Bavona, Maggia TI
rachelemartini@hotmail.com



Edwin Huwyler
Dr. phil. I, ehem. wiss. Leiter Freilichtmuseum Ballenberg
Wilten bei Sarnen OW
edwin.huwyler@bluewin.ch



Regula Ott
Präsidentin Projektausschuss 2
dipl. Umweltnaturwissenschaftlerin
Chur GR
regula.ott@gmail.com



Joggi Rieder
dipl. Natw. ETH, syst. Coach INSAC
Frauenfeld TG
rieder@kadenpartner.ch



Andreas Stalder
Fürsprecher/lic. phil. nat, dipl. Geograph
Bern
andreasstalder@sunrise.ch



Thomas Stirnimann
dipl. Natw. ETH, Stv. Leiter Abt. Natur, Jagd und Fischerei Kanton Luzern
Emmenbrücke LU
th.stirnimann@bluewin.ch

FLS-Geschäftsstelle / Secrétariat du FSP



Michel Bhend
dipl. Geograph
Tel. 031 350 11 55, bhend@fls-fsp.ch
Wissenschaftlicher Mitarbeiter



Antoine Giovannini
M.Sc. en Biologie
Tél. 031 350 11 58, giovannini@fls-fsp.ch
Collaborateur scientifique



Nicole Käsermann
lic. phil. nat. Biologin
Tel. 031 350 11 50, kaesermann@fls-fsp.ch
Wissenschaftliche Mitarbeiterin



Isabelle Kiener
Tel. 031 350 11 53, kiener@fls-fsp.ch
Administration



Andreas Lack
lic. phil. nat. Geograph
Tel. 031 350 11 57, lack@fls-fsp.ch
Wissenschaftlicher Mitarbeiter



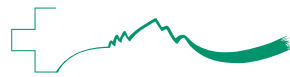
Christine Stettler
Tel. 031 350 11 50
stettler@fls-fsp.ch
Verantwortliche Administration



Bruno Vanoni
Journalist BR
Tel. 031 350 11 54, vanoni@fls-fsp.ch
Informationsbeauftragter



Romaine Fryand
Tel. 031 350 11 50, fryand@fls-fsp.ch
Praktikantin Öffentlichkeitsarbeit (2022)



62

Landschaft fürs Wohlbefinden
Paysage pour le bien-être
Paesaggio per il benessere



«Follow your nose»

Die Landschaft mit der Nase erkunden
Découvrir le paysage par le nez
Scoprire il paesaggio attraverso il naso



San Bernardo / Cademario

Moderner Kreuzweg der Natur
Le chemin de croix de la nature
Moderna via crucis della natura