

Erlebnisbahn Ratzeburg, Schmilau

Sommerfreizeit der NaturFreunde Bochum Langendreer vom 21.07. bis 27.07.2019

unterstützt von Natur aktiv (finanziert durch das BfN mit Mitteln des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit)

Teilnehmer: Michael Post, Frauke Post, Heide Blunk, Lorenz Post, Matilde Post, Merret Münchow, Achim Hahn, Martina Marquardt, Leon Marquardt, Annabe Marquardt, BelaBaldow, Frank Mallek, Carola Mallek, Nick Mallek, Stefan Hiltawsky, Ulrike Hiltawsky, Peter Hiltawsky, Luzia Hiltawsky, Steffi Lichtenbäumer

Alter der Teilnehmer 4-70 Jahre

Reiseziel der ersten Sommerfreizeit im Rahmen des Projektes "Natur Aktiv", das seit Anfang Juli durch das BfN mit Mitteln des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit gefördert wird, war der Erlebnisbahnhof Schmilau. Schmilau ist ein Ort in Schleswig Holstein, nur wenige Kilometer von Ratzeburg, Mölln und Lübeck entfernt. Er ist Teil des Naturparks Lauenburgische Seen, gelegen in einer wunderschönen Endmoränenlandschaft in der Nähe der ehemaligen Grenze nach Ostdeutschland.

Einige Mitglieder unserer Ortsgruppe sind bereits vorher an diesem Ort gewesen. Nach deren Berichten erschien es uns als ein geeigneter Ort für unsere erste offizielle „Natur aktiv“ Fahrt. Zum einen wegen der tollen Lage und der vielfältigen Aktivitätsmöglichkeiten. Wir haben auch nach einem Ort gesucht, der auch unsere jugendlichen Teilnehmer begeistern kann. Der Erlebnisbahnhof war, wie sich herausgestellt hat, ideal für unser Vorhaben, um die "natur aktiven" Schwerpunkte unserer Freizeit umzusetzen:

1. Natur erfahren
2. Aktiv bewegen
3. Ökologisch verpflegen

Gewohnt haben wir in alten Eisenbahn-Waggons, deren Abteile liebevoll zu kleinen Wohnungen umgebaut waren. Für das gemeinsame Essen während der Freizeit haben wir im Vorlauf einen Plan erstellt. Unser Ziel war es zum einen, biologisch angebaute Lebensmittel zu verwenden und außerdem weitestgehend verpackungsfrei einzukaufen.

Bericht von Ulrike Hiltawsky vom Projekt "Natur Aktiv" der NaturFreunde Bochum-Langendreer

Am Sonntag-Nachmittag des 21.07.2019 (**erster Tag**) sind wir mit dem Auto oder teilweise mit der Bahn bzw. der



gemeinsam ökologisch kochen; Foto: Ulrike Hiltawsky

Draisine in der Erlebnisbahn Ratzeburg in Schmilau eingetroffen und haben unsere Wohn-Eisenbahnwaggons bezogen. Da die ökologische Verpflegung im Mittelpunkt der Freizeit stehen sollten, haben wir für das erste gemeinsame Abendessen, einen veganen Kichererbseneintopf mit sechserlei Gemüsen, bereits die Zutaten gleich mitgebracht, da wir an einem Sonntag, vor Ort nicht einkaufen konnten.

Alle Teilnehmer*innen haben bei der Zubereitung des Eintopfes mitgeholfen. Beim Schneiden, Schälen und Andünsten der Zutaten haben nicht nur die Kinder eine Menge über Gemüsesorten, Gewürze und deren Verarbeitung gelernt.



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



Bundesamt
für Naturschutz



Den **zweiten Tag** haben wir nach dem Frühstück (Reste aus den heimischen Kühlschränken) mit einer Radtour zur Domäne Fredenburg begonnen, nur wenige Kilometer von unseren Eisenbahnwaggons entfernt. Ein Biohof mit Demeter-Landbau, einem Biohofladen und integriertem Öko-Café mit Blick auf eine Streuobstwiese, umgeben von bienenfreundlichem Grün. Bestens ausgestattet mit Stoffbeuteln, Dosen und Gemüsenetzen und dem festen Willen,



mit Schwung die Großdraisine in Gang bringen; Foto: Ulrike Hiltawsky

umweltfreundlich einzukaufen, betreten wir den Laden. Wir waren positiv beeindruckt vom Konzept der dort betriebenen, bio-dynamischen Landwirtschaft, die Saatgutzüchtung und eine eigene Käserei mit einschließt. Für die am Abend geplante Bolognese haben wir Getreide abgefüllt, unsere Gemüsenetze voll geladen und Demeter-Hackfleisch eingekauft. Nach dem Bio-shopping-Erlebnis hat sich ein Teil unserer Gruppe noch zum Himbeerpflücken zu einem nah gelegenen Himbeerefeld aufgemacht. Unser Plan war es, später selbst Marmelade daraus zu kochen. Zuvor war aber eine 18 Kilometer lange Draisinenfahrt geplant. Auf zwei Großdraisinen hat sich unsere NaturFreunde-Gruppe mit unseren Gästen zu einer Fahrt zum stillgelegten Bahnhof Hollebeck gemacht, zu einem Ableger der Erlebnisbahn Ratzeburg. Die Fahrt ging über ein altes Eisenbahngleis, auf dem sich anscheinend nicht nur sprichwörtlich Fuchs und Hase gute Nacht sagen. Denn auf der Fahrt konnten wir jede Menge Tiere entdecken: Fuchs, Hase, Dachs, Schleiereule, Maus, Greifvögel, Fasane und Rehe. Auch zahlreiche Insekten waren vertreten. Die 4-jährige Luzia war nicht grade erfreut, als sie zum ersten Mal einen Ohrenkneifer näher zu Gesicht bekam. Entlang der Bahnstrecke konnten wir auch einige Neobiota ausmachen (Pflanzen - Neophyten und Tiere - Neozoen). Denn zu den wichtigsten Transportmitteln für die Verbreitung nicht heimischer Pflanzen und Tiere zählt unter anderem der weltweite Güterverkehr,

der die unbeabsichtigte Verschleppung von Neobiota ermöglicht. Unter anderem das drüsige Springkraut, der asiatische Marienkäfer oder den Fasan. Auch die Varroamilbe, die unseren einheimischen Bienen zu schaffen macht, ist ein eingeschleppte Art aus Asien.

Auf der Fahrt hatten wir auch noch den Plan, unsere bis dahin angefallenen Gemüseabfälle in die hiesige Biogasanlage zu werfen, da wir bereits wussten, dass diese auf dem Weg lag. Leider konnten wir dort keinen Blick hinter die Kulissen werfen, es waren spontan keine Ansprechpartner vor Ort.



drüsiges Springkraut; Foto: Ulrike Hiltawsky

Zum Abendessen gab es dann Nudeln Bolognese und für alle Vegetarier*innen/Veganer*innen und die, die es noch werden wollen, zusätzlich eine vegane Variante. Die Fleischesser*innen haben berichtet, dass das Fleisch von deutlich ausgezeichneter Qualität war, von fester Konsistenz und besonders schmackhaft. Der große Gemüseanteil hat auch in der Fleischbolognese einen schlanken Fuß gemacht. Wir waren uns einig, dass es sinnvoll ist, Fleisch in bester Qualität zu kaufen, dafür vielleicht etwas weniger. Am Ende ist das gut für alle (außer für die geschlachtete Kuh, aber immerhin hatte die vorher wahrscheinlich ein annehmbares Leben).

Beim abendlichen Zusammensitzen konnten wir über unseren Eisenbahnwaggons Fledermäuse beobachten und

Geschichten und Wissenswertes über sie zusammenzutragen. Carola Mallek, unsere biologische Expertin, wusste z.B., dass in Deutschland 25 verschiedene Arten von Fledermäusen vorkommen. Die von uns gesichtete konnten wir leider nicht näher bestimmen. Möglicherweise war es die häufig vorkommende Wasserfledermaus (wegen der vielen Seen) oder doch das große Mausohr?

Daraufhin entstand die Idee, eine Reihe zum Thema Fledermäuse bei uns im NaturFreundezentrum zu starten: So könnte sich z.B. die Jugendgruppe mit dem Bau von Fledermauskästen befassen, die im Volkspark oder vielleicht auch am NaturFreundhaus Stimmstamm aufgehängt werden könnten. Die Kindergruppe könnte Fledermäuse aus alten Socken basteln und gemeinsam wollen wir Informationen über Fledermäuse zusammentragen, malen, Collagen erstellen... Die Teilnahme an der Fledermaus-Beobachtung des Arbeitskreises Umweltschutz am Ümminger See in



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



Bundesamt
für Naturschutz





Einführung in die Baumkunde;
Foto: Ulrike Hiltawsky

Bochum Langendreer haben wir bereits für den 06.09.2019 von 20:00 bis 21:30 Uhr geplant.

Am dritten Tag wurde schon vor dem Frühstück Himbeermarmelade gekocht. Es wurde sich rege ausgetauscht über die verschiedenen Möglichkeiten, aus Flüssigkeiten Gelee herzustellen. Über Gelatine, Apfelpektine, Agar-Agar aus Algen... Auch Leinsamen und Chia-Samen gelieren ganz wunderbar und sind als Ei-Ersatz verwendbar. Für unsere Himbeermarmelade haben wir allerdings auf Bio-Gelierzucker aus der Domäne und etwas Zitronensaft zurückgegriffen. Die Marmelade hat wirklich allen Teilnehmern*innen sehr gut geschmeckt!

Nach dem Frühstück haben wir eine gemeinsame Radtour nach Ratzeburg an einen Badesee unternommen. Durch aufgeschüttete Dämme wird das Seengebiet in vier verschiedene Seen aufgeteilt. Der Küchensee und der Große Ratzeburger See umgeben die Inselstadt Ratzeburg. Der Ratzeburger See ist bekannt für die dort vorkommende Große Maräne, einen Speisefisch, der zu den Salmoniden zählt.

Auf dem Weg dorthin sind wir durch einen Lehrwald gekommen und haben immer wieder Zwischenstopps

eingelegt für eine kleine Einführung in die Baumkunde durch unsere pflanzenkundige Expertin Carola Mallek.

Am Abend haben wir zusammen Pizza gemacht. Zunächst wurde der Teig angesetzt, mit etwas Muskelkraft waren die zwei Kilogramm Mehl schnell verarbeitet und durften in der Sonne ruhen. Dann hat jeder einen Belag vorbereitet, auch unsere handyaffinen Jugendlichen haben mit Aussicht auf die Pizza einigermaßen gern mitgeholfen! Allein das Feuer im Pizzaofen anzumachen war eine aufregende Angelegenheit. Die Holzscheite wurden für uns bereit gelegt, nun mussten wir nur noch trockene Äste und etwas Papier zum anzünden suchen. Jeder durfte sich dann ihre Pizza selbst belegen, insofern blieben keine Wünsche offen.

Parallel haben Frauke Post und Heide Blunk mit den während der Draisinenfahrt gesammelten Vogelbeeren noch eine Marmelade fürs nächste Frühstück zubereitet. Im Gegensatz zur weitläufigen Meinung sind Vogelbeeren (eine Pflanzenart aus der Gattung der Mehlbeeren (Sorbus) innerhalb der Familie der Rosengewächse (Rosaceae) nicht giftig! Ihre Zugehörigkeit zu den Kernobstgewächsen (Pyrinae) kann man bei genauer Betrachtung der Früchte gut erkennen; sie sehen wie kleine Äpfel aus. Die enthaltene Parasorbinsäure kann bei größerem Verzehr zwar zu Magenproblemen führen, durch das Kochen wird diese allerdings in Sorbinsäure umgewandelt, so dass der Verzehr unproblematisch wird.



Pizza belegen; Foto: Ulrike Hiltawsky



„Waldbaden“; Foto: Stefan Hiltawsky

Am vierten Tag unserer Reise hat sich ein Teil unserer Gruppe zum Pinnsee aufgemacht. Der See liegt ungefähr vier Kilometer von Schmilau entfernt inmitten eines weitläufigen Waldgebietes östlich von Mölln. Der etwa 2,5 ha große See liegt in einer Talsenke und ist nur zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichbar. Dadurch waren nur wenige Menschen am See, und es war ein sehr erholsamer Aufenthalt. Wir durften feststellen: ein „Bad“ im Wald senkt den Blutdruck, regulierte den Puls und reduziert auf natürliche Weise Stresshormone - wir haben im Wald gebadet, im wahrsten Sinne des Wortes (1982 prägte das japanische Ministerium für Landwirtschaft,



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



Forsten und Fischerei den Begriff Shinrin Yoku- kurz Waldbaden. Er beschreibt den Kontakt mit und unter der Atmosphäre des Waldes).

Auf dem Rückweg haben wir noch etwas genauer die Flora der Umgebung erkundet und haben uns in der Pflanzenfotografie versucht.



unverpackter Einkauf; Foto: Ulrike Hiltawsky

Abends stand noch eine Tour auf dem Sechser-Teambike für alle an, die noch nicht genug vom aktiv in der Natur sein hatten, die ganz Verrückten haben sich nach dem Abendessen (Grillen mit Biowürstchen und aus Resten zubereitete Salate) noch auf eine Fahrrad-Draisinentour begeben. Danach waren nicht nur die Kinder müde.

Der **fünfte Tag** unserer Reise fing gemütlich an. Zwei Leute von uns sind ein letztes Mal unverpackt einkaufen gegangen, der Rest hat seine Muskeln auf bevorstehende Höchstleistungen vorbereitet.

Denn gegen Mittag sollte die sogenannte Drei-Muskel-Tour losgehen. Der Name lud die Teilnehmer zum Spekulieren ein, drei Tage Muskelkater wurden befürchtet...

Starten sollten wir mit der Draisine nach Ratzeburg, nach einem kleinen Fußmarsch zum Ratzeburger See sollte es mit dem Drachenboot zur Farchauer Mühle und von dort zurück mit 6er Teambikes zur Erlebnisbahn gehen, unserem zeitweiligen zu Hause. Zusammenfassend muss man sagen war die Tour gut machbar, da alle Fahrzeuge, die wir bedienen durften, gemeinschaftlich angetrieben wurden. Deshalb war es jederzeit möglich, ein Püschchen einzulegen, so dass sich auch bei den höheren Temperaturen in dieser Woche niemand zu sehr verausgaben musste. Später haben wir dann zum letzten Abendessen alle Reste zusammengetragen, und ein überraschend festliches, breitgefächertes Mahl zu uns nehmen dürfen, so dass wir am Ende kaum noch Reste übrig hatten. Was für eine gute Essensplanung spricht.

Am **sechsten Tag** stand nur noch Einpacken und die individuelle Abreise auf dem Programm. Gegen 10:30 waren alle Bahnwaggons leerräumt, ein letztes Foto der verbliebenen Teilnehmer wurde gemacht. Unser Fazit: schön wars, bis hoffentlich bald an der Lauenburgischen Seenplatte, wir empfehlen Dich weiter!

Ökologisches Fazit

Unser ökologisches Fazit der Reise, wir haben gelernt, sehr viel besser mit den vorhandenen Ressourcen umzugehen als teilweise bei vergangenen Fahrten der Fall war. Dennoch ist da noch viel Luft nach oben und vieles ist in Einzelpunkten noch ausbaufähig:



Tschüss Schmilau! Foto: Ulrike Hiltawsky

1. An- und Abreise könnte zum Beispiel von noch mehr Teilnehmern*innen mit der Bahn gemacht werden, zu klären bliebe hier der Transport von, zumindest bei Zeltreisen, eventuell benötigtem Großgepäck, wie Zelten, Fahrrädern, Stühlen oder Tischen. Für einige Autofahrer*innrn unter uns schien das jedenfalls eine Alternative.

2. Bei Grillvorhaben ist es in der Quintessenz ratsam, die Mitgriller*innen vorab nach ihrem Fleischkonsum zu befragen. Die Schätzwerte haben sich in der Vergangenheit meist weit über dem letztendlich verzehrten Fleisch befunden, deshalb empfiehlt sich eine vorherige Abfrage.

3. Am Ende ist ein großer Müllsack Kunststoffverpackungen angefallen. Für 17 Leute nicht wahnsinnig viel, aber zum Teil vielleicht doch vermeidbar? Nach einer kleinen Müllanalyse haben wir nochmal überlegt, wo Optimierungsmöglichkeiten bestehen. Viele Verpackungen waren noch von zu Hause mitgebrachte, beispielsweise Plastik-Joghurtbecher, Keksverpackungen und Einmal-Trinkverpackungen. Folgende Ideen haben wir dazu zusammengetragen:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



Bundesamt
für Naturschutz



- Pfandflaschen aus Glas benutzen, auch bei Joghurt, Quark oder Sahne
 - auf möglichst geringe Verpackungen achten, nicht mehr als Inhalt, Papierverpackungen bevorzugen
 - am besten gleich ganz ohne Verpackung einkaufen (das geht nicht nur in sog. Unverpackt Läden, sondern auch auf Märkten und teilweise auch im normalen Supermarkt). Bevor man aus dem Haus geht, darf man nur nicht vergessen, die oft benötigten Verpackungen einzupacken (am besten gut vorbereitet neben die Tür hängen):
 - Netze für Obst und Gemüse
 - Baumwollbeutel für Backwaren
 - Wachspapier für Käse etc.
 - Dose für Cerealien u.v.m.
 - Stoffbeutel, Rucksack, Fahrradtasche um alles zu transportieren und bei Ausflügen nicht vergessen:
 - Thermobecher für Kaffee
 - Besteck/ Teller für eventuell fast food
- Wir haben außerdem festgestellt, dass wenn man selber kocht zwar viel für den Kompost, jedoch kaum oder kein Plastik anfällt, gesetzt dem Fall, man hat vorher „richtig“ eingekauft.



Vogelbeeren; Foto: Ulrike Hiltawsky

Meist ist nur ist ein Umdenken erforderlich. Sei es beim:

1. Natur erfahren
2. Aktiv bewegen
3. Ökologisch verpflegen

Vorgegebene Strukturen (so wie es immer gemacht wurde) müssen durchbrochen werden und neue Standards gesetzt. Haben diese Abläufe die alten Standards erst einmal abgelöst, so ist entgegen den häufigen Befürchtungen erstens kein Verzicht notwendig (das konsumierte Gut ist hochwertiger), es wird nicht teurer (durch die gut durchdachte Planung muss deutlich weniger eingekauft werden, dadurch bleibt das aufzuwendende Geld am Ende gleich), und der Zeitaufwand wird nicht größer (viele Dinge müssen gar nicht mehr eingekauft werden, Abläufe werden im Endeffekt nur durch andere Abläufe ersetzt, bei Reisen mit der Bahn kann z.B. parallel gearbeitet, gelesen oder entspannt werden, beim Radfahren wird der Körper trainiert, Mehrwerte müssen erkannt werden. Das alles kommt letztlich der Umwelt und damit uns zu Gute. Wir freuen uns auf die nächste Natur aktiv Fahrt!



Fische im Ratzeburger See; Foto: Ulrike Hiltawsky



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit

