



Umwelttipp

Natur zum Mitnehmen?

Regionaler und saisonaler geht es kaum: keine Transportwege, kein Treibhaus, keine Pestizide. Wer Wildkräuter sammelt, profitiert von einheimischem Superfood. Und ganz nebenbei wirkt der Waldspaziergang stressabbauend und erholsam. Aber nur wer respektvoll sammelt, schützt die Natur.

Das frische Frühlingsgrün lockt wieder in den Wald. Ein Bund selbstgesamelter Bärlauch bereichert nicht nur den Teller, sondern auch das Wohlbefinden – sofern man Wildkräuter sicher bestimmen kann. Der Aufenthalt in freier Natur macht erwiesenermassen glücklich und bietet wohlthuende Naturverbundenheit zum Mitnehmen.

Kein Wunder ist das Sammeln in der Schweiz beliebt. Ob Pilze, Beeren, Brennnesseln oder Maroni – für jede sechste erwachsene Person und jede zehnte jugendliche war das Sammeln sogar der Hauptgrund für den letzten Waldbesuch. Die Schweiz, ein Land der Sammlerinnen und Sammler? Ein bisschen schon. Und das mit langer Tradition.

Das Sammeln ist hierzulande ausdrücklich erlaubt – aber nicht grenzenlos. Denn der Wald steht unter Druck. Seit die Sammelerlaubnis 1907 gesetzlich festgeschrieben wurde, hat sich die Bevölkerung mehr als verdoppelt. Klimaextreme, Schädlinge und die steigende Nutzung belasten den Lebensraum Wald zusätzlich. Ein bewusster Umgang mit dem Wald ist unerlässlich. Der «WaldKnigge» bringt es auf den Punkt: Nur so viel pflücken, wie man selbst braucht, Pflanzen schonend schneiden, Schutzgebiete respektieren und gewerblich nur mit Bewilligung sammeln. Kurz: geniessen, ohne zu schaden.

Wer sich daran hält, gewinnt gleich mehrfach. Der Wald bleibt ein lebendiger Lebensraum. Das Sammeln bleibt möglich. Und der Frühlingsspaziergang endet nicht nur mit einem duftenden Bund Bärlauch, sondern auch mit dem guten Gefühl, Teil eines achtsamen Kreislaufs zu sein.

Sie möchten mehr wissen? Hier finden Sie weitere Informationen:

[Arbeitsgemeinschaft für den Wald: WaldKnigge – Verhaltenstipps](#)

<https://www.bafu.admin.ch/de/bevoelkerungsumfrage-waldmonitoring-soziokulturell-wamos-3>

[Bafu-Magazin dieumwelt.ch: Beliebt und doch fast unbekannt](#)

[Waldmonitoring Soziokulturell 2020](#)

Zürich, 01. März 2026