

Wanderzeit der Jungwölfe – ein Tier treibt sich im Muotatal herum

Eine Wolfssichtung in Dorfesnähe wurde durch die Wildhut bestätigt.

Andreas Seeholzer

Beim Dorf Muotathal wurde ein Wolf gesichtet. In einem Video ist zu sehen, wie ein Wolf unweit eines Bauernhofes herumstreunt. Die Aufnahme wurde am Mittwoch der «Bote»-Redaktion zugespielt. Der zuständige Wildhüter vermutete, nachdem er die Aufnahmen gesehen hatte, dass es sich um einen Wolf handeln könnte. Später wurde daraus Tatsache: Unter «Wolfs-Hinweise 2023» hiess es auf der Website des Kantons Schwyz: «22.2. Muotathal, Videoaufnahme, sicher.»

Wie von der Abteilung Jagd und Wildtiere im kantonalen Amt für Wald und Natur am Mittwochnachmittag dann noch offiziell mitgeteilt wurde, ergaben die Abklärungen des Wildhüters, dass es sich beim Tier «zu 99 Prozent um einen Wolf» handelt. Der SMS-Alarm an die Landwirte wurde um 12.51 Uhr ausgelöst.

Wölfe gehen auf Wanderschaft

Dass sich ein Wolf jetzt in Dorfesnähe zeigt, hat damit zu tun, dass die Jungwölfe im Frühjahr das Rudel verlassen und auf Wanderschaft gehen. Nach 61 bis 64 Tagen Tragzeit wirft die Wölfin

von Mai bis Juni drei bis sechs Welpen. Nach zehn Monaten sind die Wölfe ausgewachsen und nach 22 Monaten geschlechtsreif. Die abwandernden Jungwölfe legen zum Teil sehr weite Strecken zurück, um einen Partner zu suchen und in einem neuen Territorium eine eigene Familie zu gründen.

Dies lässt sich auch in der Statistik ablesen. Die meisten Wolfssichtungen und Nachweise sind im Kanton Schwyz im Jahr 2022 während des Frühjahrs erfolgt, also von März bis Mai. Auf der Website des Kantons Schwyz sind die Sichtungen 2022 aufgeführt: 18. März in Reichenburg, 29. März in Immensee,

7. Juni in Wangen, 23. Juni in Oberberg. Während des Sommers fehlen Nachweise im Kanton Schwyz, erst im Frühjahr 2023 kommt es in Ausserschwyz erneut zu Rissen eines Wolfes aus dem Glarnerland.

Interessant: Wolf M 205, der Ende März 2022 in Immensee von einem



Ein Rudel im Tierpark Goldau. Bild: Tierpark Goldau

Zug überfahren worden ist, war laut dem Untersuchungsbericht des Instituts für Fisch- und Wildtiergesundheit der Universität Bern bei seinem Tod sieben bis elf Monate alt und stammte aus dem Glarnerland. Das Tier M205 war also im Mai/Juni 2021 im Glarnerland zur Welt gekommen und wurde neun Monate später in Immensee vom Zug überfahren.

2014 wurde in Schwyz erstmals ein Wolf nachgewiesen

Im Jahr 2014 wurde aufgrund einer genetischen Individualanalyse erstmals ein Wolf im Kanton Schwyz nachgewiesen. Im Nachbarkanton Glarus ist seit September 2020 eine erste Rudelbildung bekannt. Wegen Wanderbewegungen aus den Kantonen Graubünden und Glarus ist insbesondere im Raum March aber letztlich jederzeit und überall im Kantonsgebiet mit dem vermehrten Auftreten von Wölfen und gar der Bildung eines neuen Rudels zu rechnen.



scannen und direkt zum Video auf [bote.ch](https://www.bote.ch)

«Oft nimmt man viele Lebensmittel nicht bewusst zu sich»

Regula Klinger-Graf, Ernährungsberaterin am Spital Schwyz, beantwortet Fragen zur Fastenzeit.

Mit Regula Klinger-Graf sprach Andreas Seeholzer

Beim Fasten verzichtet man für eine bestimmte Zeit teilweise oder vollständig auf bestimmte Speisen, Getränke und Genussmittel. Was sind die Vorteile des Fastens?

Durch das Fasten kann einem die übliche Nahrungszufuhr wieder einmal bewusst werden. Oft nimmt man im Alltag viele Lebensmittel nicht bewusst zu sich, und im Nachhinein weiss man gar nicht mehr, wie viele Guetzli oder Chips man gegessen hat. Einige Studien deuten darauf hin, dass es bei bestimmten Erkrankungen zu positiven Effekten durch Fasten kommen kann. Meist ist die Datenlage aber ungenügend, um konkrete Aussagen zu machen.

Trotz der guten Wirkungen ist Fasten nicht für alle zu empfehlen. Wer sollte nicht fasten?

Auf jeden Fall sollten Kinder, Schwangere, Personen mit einer akuten Erkrankung und Senioren nicht fasten. Personen mit einer chronischen Erkrankung sollten eine gewünschte Fastenkur unbedingt mit dem behandelnden Arzt besprechen.

Welche Stresssituationen können beim Fasten auftreten?

Bereits nach rund 20 Stunden ohne Nahrung sind die Zuckerreserven in der Leber aufgebraucht. Das alarmiert die Zellen und auch das Gehirn. Stresshormone durchfluten kurzzeitig den Körper. Hält der Zustand an, gehen die Stresshormone jedoch wieder zurück. Der Körper stellt sich darauf ein, dass womöglich eine Zeit lang keine Energie von aussen zugeführt wird. Er beginnt deshalb, die Fettspeicher anzuzapfen.

«Fasten ausschliesslich als Mittel zum Abnehmen hat sich nicht bewährt, da es zum unerwünschten Jojo-Effekt führt.»



Regula Klinger-Graf Ernährungsberaterin

Beim Abbau der Fettzellen entstehen in der Leber Ketonkörper. Daraus können die Zellen und das Gehirn Energie gewinnen.

Beim Intervallfasten kann man wählen zwischen täglichen Essenspausen: 16 Stunden während der Nacht pausieren oder eine Mahlzeit am Tag ausfallen lassen. Trinken soll man während des Intervallfastens ausreichend. Was halten Sie von dieser Methode?

Dem Intervallfasten werden verschiedene gesundheitsfördernde Wirkungen auf den Stoffwechsel zugeschrieben. Im Gegensatz zu anderen Fastenformen soll das Intervallfasten als Dauerkostform angewendet werden. Durch das



Was soll während der Fastenzeit auf den Teller? Die Expertin gibt Tipps. Bild: PD

Intervallfasten kann zum Beispiel eine Insulinresistenz oder der Blutdruck gesenkt werden. Wenn sie richtig umgesetzt wird, können auch das Gewicht und das Bauchfett reduziert werden. Dies jedoch nur, wenn sie für immer umgesetzt wird. Nur für ein paar Monate bringt langfristig nichts.

Möglich ist auch, fünf Tage in der Woche normal zu essen und dann zwei Tage fast nichts. Was halten Sie davon?

Bei den zwei Fastentagen geht man von einer Kalorienzufuhr von rund 600 Kilokalorien pro Fastentag aus. Also nicht «gar nichts», und es bringt nur etwas, wenn man an den anderen fünf Tagen nicht das Gefühl hat, dass man

ständig überborden darf. Ansonsten gelingt die geringere Kalorienzufuhr nicht, und es kommt nicht zum gewünschten Gewichtsverlust.

Eine bekannte Fasten-Methode erlaubt neben kalorienfreien Getränken wie Wasser und Tee nur der Verzehr von Gemüsebrühe sowie einer geringen Menge Eiweiss.

Das ist eine Fasten-Methode wie bei der ersten Frage, wo es sich primär nicht um eine Gewichtsreduktion, sondern um eine kurzfristige Fastenkur handelt.

Möglich ist es auch, während der Fastenzeit gleich ganz auf Fleisch zu verzichten. Könnte der Verzicht

auf Fleisch eventuell auch zu gewissen Mangelerscheinungen führen?

Ein Verzicht auf Fleisch für die Fastenzeit führt auf keinen Fall zu Mangelerscheinungen, wenn die Proteinzufuhr über andere Lebensmittel abgedeckt ist. Man kann sich bedarfsdeckend und gesund vegetarisch ernähren.

Was ist beim Fleischverzicht zu beachten?

Bei einem längeren Fleischverzicht ist es wichtig, auf eine bedarfsdeckende Eiweisszufuhr zu achten. Diese kann beispielsweise durch Milchprodukte, Eier, pflanzliche Eiweissquellen wie Nüsse und Hülsenfrüchte, aber auch Tofu, Seitan, Quorn, Tempeh und andere geeignete Fleischersatzprodukte erreicht werden. Wenn komplett auf tierische Produkte verzichtet wird, muss nach einer gewissen Zeit das Vitamin B12 substituiert werden.

Ist Fasten eine gute Möglichkeit, um abzunehmen?

Man nimmt beim Fasten unweigerlich ein paar Pfund ab. Fasten ausschliesslich als Mittel zum Abnehmen hat sich jedoch nicht bewährt, da es zum unerwünschten Jojo-Effekt führt.

Was passiert beim Jo-Jo-Effekt genau?

Durch das Fasten verliert man nicht nur Fettmasse, sondern auch Flüssigkeit und Muskelmasse. Wenn man danach die Ernährung nicht umstellt und gleich weiter isst wie vorher, nimmt man die Kilos wieder zu. Durch den Muskelverlust ist jedoch nach dem Fasten der Energiebedarf etwas tiefer als vorher. Isst man dann aber zu viele Kalorien, nimmt man Fettmasse und nicht Muskelmasse zu.