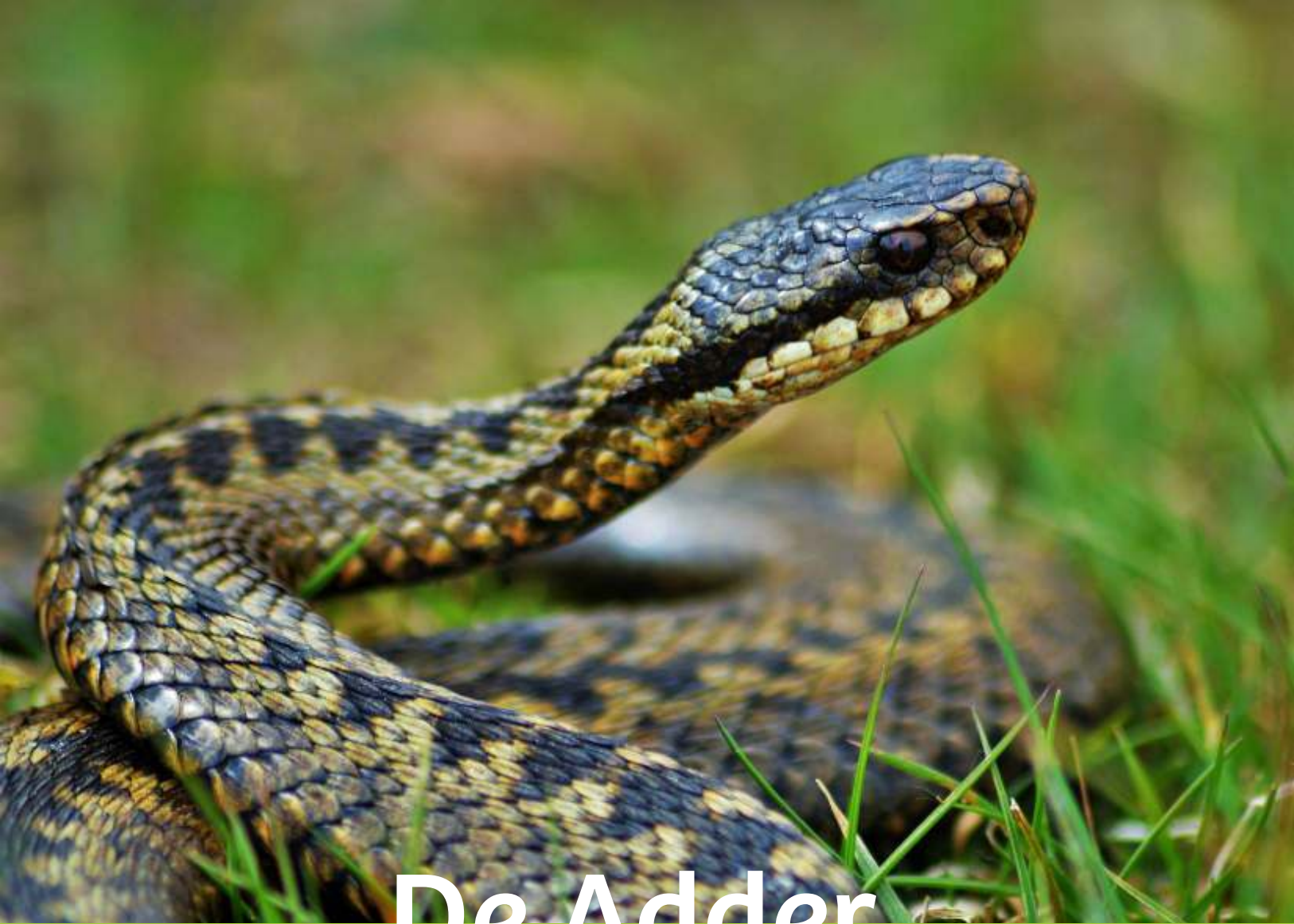




De Adder

Juli 2021, jaargang 29, nr 1

Natuur doet je goed

Zo neem je een Bosbad

Leden delen hun mooiste natuur in Westerveld





Creatieve groeten uit de natuur

GEDICHT WILMA TALEN

Huismus

Een eenvoudige naam
Zelfs een beetje saai misschien
Ken je de namen van andere vogels?
De meesten veel mooier dan die van mij
Maar ik trek me er niets van aan
Ik heb net lekkere insecten gevonden
Die zich tegoed deden aan een braam

Ook eet ik knoppen, granen, bessen en zaden
Man met grijze pet en lichte wangen
En mooi kastanje bruin en zwarte bef
Vrouwtjes lichter met okerkleurige randjes
En een beige wenkbrauwstreep
Tjilpend, draaiend om ze heen
Probeer ik ze te verleiden
Met uitgezette veren, hangende vleugels
En uitgewaaierde staart
Kun je ons bezig zien
In tuinen en op paden

We nestelen in kieren, gaten en onder dakpannen
We krijgen twee tot drie legsels per broedseizoen
Van eind maart tot en met augustus
Met vier tot zes eieren
Broeden doen we elf tot twaalf dagen
Het nest vol leven bestieren we zo'n zeventien dagen
In herfst en winter hebben we andere plannen

Lange tijd ging het niet goed met de huismus
Natuurmensen verrichten dan studie
Om oorzaken te achterhalen
Zoals nieuwe bouwstijlen en fout groenbeheer
Aan geschikte dakpannen een groot gebrek
Door beter materiaal, beheer en mussenkasten te gebruiken
Gaat het nu stukken beter
Maar het herstel is nog te beperkt
Om het echt van de daken te kunnen schreeuwen
Ook de huismus vormt een schakel in het ecosysteem
Een belangrijke lus

De Adder

IVN Westerveld - 2021

Natuur doet je goed

Het is zomer! De tweede Coronazomer en met ons genieten nog steeds zo enorm veel mensen van de natuur dat we dit verder wilden onderzoeken. Het thema 'Natuur doet je goed' vonden wij passend bij deze tijd en je kunt het op veel verschillende manieren vertalen... Zo duikt Adri in het Bosbaden en in de berm voor zijn mentale en fysieke gezondheid, terwijl Nelleke dieper ingaat op wat Bosbewegen en de kracht van planten inhoudt. Via vogelliefhebber Theo Schepers beleef je hoe het dit voorjaar met de weidevogels ging en Janke neemt ons mee naar een activiteit ter bescherming van reekalfjes. Een hele andere kant van de natuur zijn ziekten en plagen, Jan beschrijft hoe beestjes, virussen en bacteriën invloed hebben op het leven. Nieuw redactielid Wilma doet ons creatieve groeten uit de natuur.... We zijn heel blij met de vele reacties van leden die hun bijzondere natuurplek of -activiteit delen. Het lijkt een positief effect van de Coronatijd te zijn dat mensen steeds meer met elkaar en voor elkaar willen doen! Wij waarderen de tips, mooie verhalen en foto's die we van jullie mogen plaatsen in De Adder. Deze Adder is voor het eerst gemaakt in samenwerking met Editoo en wordt nu digitaal verstuurd. We zijn heel benieuwd hoe het je bevalt en als je tips en tops voor ons hebt, dan horen we dat graag. We wensen je veel leesplezier en een mooie, gezonde en natuurrijke zomer. De redactie



Inhoud

- 4 Bosbaden of Forest Bathing
- 5 Natuur doet je goed
- 11 Bosbeweging
- 12 Een kijkje in de wereld van de weidevogelbescherming
- 14 Bermplanten en hun geneeskrachtige eigenschappen
- 16 Herstelkracht van mens en natuur
- 17 Ziekten en plagen
- 18 Reekalfjes zoeken
- 20 Held in het veld

Colofon

Foto's: voorkant - Pixabay, blz 7 - Jan Mansier

Redactie:

Adri van der Weyde, Janke Santing, Nelleke Jintes, Wilma Talen en Sanne van Gernerden

Redactieadres:

info@ivn-westerveld.nl, Whatsapp: 06-54985322

Secretariaat IVN Westerveld:

p/a Guido Nijland, Tolweg 8, 7991 TC Geeuwenbrug, tel: 0521 345635
www.ivn-westerveld.nl



Van uit het bestuur

Het is alweer heel lang stil wat activiteiten betreft. Er gebeurt van alles maar er kan weinig. Gelukkig lijkt dat nu te veranderen. We hebben de ledenvergadering digitaal gehouden en toen ook besloten ons blad in een nieuw jasje te steken. Jan Nijman had al heel lang voor de opmaak en eindredactie gezorgd. Daar waren we altijd heel blij mee maar we gunnen het hem om andere dingen te gaan doen. Jan nogmaals bedankt!! En dan nu een andere uitvoering van onze Adder voor je.

Wij hopen onze activiteiten weer op te pakken voor zover mogelijk:

- Dit jaar geen seizoensluiting maar een seizoensstart op 21 augustus! Nader bericht volgt
- Het afmaken van de cursus Waar Wij Wonen vanaf 26 augustus.
- Feest van het landschap van 2 t/m 5 september georganiseerd vanuit IVN Noord.
- Excursies en gidsen voor gidsen v.a. 25 september
- Kinderactiviteiten
- De Junior Rangers zijn ook weer begonnen
- Misschien een korte cursus
- Volgend jaar ons 30 jarig jubileum

Je ziet aan de plannen ligt het niet, nu maar hopen dat het kan.

Namens het bestuur veel plezier en genot buiten en tot ziens.

Guido Nijland

Bos-baden of Forest Bathing

AUTEUR: ADRI VAN DER WEYDE

Ik kan mij voorstellen dat de titel van dit artikel alleen de nodige vragen oproept. Misschien heb je nog nooit gehoord van bos baden of misschien denk je wel aan bos-baden in de gemeente Westerveld zoals het Bosbad Vled-der. Maar hier gaat het om heel iets anders.

Verbinden met de natuur

Bos-baden of Forest Bathing is eigenlijk het je op een heel andere manier onderdompelen in de weldadige natuur van het bos en daarvan alle voordelen ervaren. Niet dat daar allerlei ingewikkelde zaken bij aan de orde komen. Maar je moet je wel willen openstellen voor wat de natuur, wat het bos, wat die weldadige omgeving waarin je je al wandelend bevindt, met je doet. Misschien is het woord "bewust" wel het sleutelwoord. Vaak wandel je immers in het bos zonder dat je je zo heel bewust bent van je omgeving. Je wandelt dan een route die je kent in een bepaald tempo en soms zie je misschien een opvallende boom, struik, plant of paddenstoel. Wellicht vallen je de sporen van een dier op of hoor je het bijzondere zingen van een vogel of word je geraakt door de kleurenpracht van een vlinder. Bij een gewone boswandeling ben je daar vaak niet heel erg mee bezig. Je loopt en je praat met degene met wie je samen wandelt en geniet. Of je loopt lekker met je hond in het bos en ziet hoe de hond snuffelt en een plaatsje zoekt om dat te doen dat des honds is. Maar bij bos-baden, waarin je bewust zoekt naar verbinding met de natuur, gaat het een klein beetje anders. Bij bos-baden vertraag je bewust om het bos op alle mogelijke manieren waar te kunnen nemen. Daar hoort stilte bij, maar ook langzaam lopen en af en toe gewoon even stil staan. Geen doel om na te streven, geen prestatietocht van veel kilometers, maar rustig het bos beleven en voelen wat dat met je doet. En eigenlijk gaat dat helemaal vanzelf als je je ogen, je oren, je neus bewust gebruikt. Al je zintuigen dus zien en horen en ruiken en proeven, aanraken, voelen. Kijk eens heel bewust naar de lucht, de wolken, de takken, de grond, de bomen en hun wortels. Hoor de geluiden van de wind, van je eigen ademhaling, het geluid van je voetstappen op de bosgrond, het ritselen tussen de struiken. Ruik de lucht van de dennen en van de sparren, van de bloeiende planten, van de aarde. Voel de aarde, de boomschors, bladeren van de bomen, dennennaalden, eikels, steentjes. Sta regelmatig ook stil om je bewust te worden van je omgeving. Bewust ook van wat je lichaam doet, je voeten, je benen, je heupen, je buik, je rug, je armen, je handen, je schouders, je nek, je hoofd. Voel je zelf. Door je bewust te zijn van waar je bent en wat je doet, merk je dat je deel uitmaakt van de natuurlijke omgeving. Een omgeving die je helpt om weer dicht bij jezelf te komen in harmonie met de natuur. Want dat is ook een van de mooie ervaringen van het bos-baden.



Foto Pixabay

Zweverig of wetenschappelijk?

Nou vind je misschien het hele verhaal over bos-baden wat “zweverig”. Maar het tegendeel is het geval. Er is veel onderzoek gedaan naar bos-baden overigens evenals naar het wandelen in de natuur. Bos-baden is ontwikkeld in Japan. De naam is dan shinrin (bos) – yoku (bad). In Japan wordt het bos-baden inmiddels al zo’n veertig jaar therapeutisch toegepast. Er is daar ook meer dan voldoende wetenschappelijk bewijs gevonden voor de positieve effecten van het verblijven in de natuur. Zo heeft men geconcludeerd dat het verblijven in het bos zorgt voor een vermindering van de hoeveelheid van het stresshormoon cortisol en de hoeveelheid adrenaline in het lichaam. Het gevolg hiervan is de verlaging van het hartritme, een daling van de bloeddruk en een verbetering van de spijsvertering. Daarnaast kun je door de vermindering van stress ook beter slapen. De natuur doet je goed is dan ook de conclusie. Dat heeft volgens Japanse wetenschappers ook alles te maken met het feit dat de bomen in het bos allerlei stoffen uitscheiden om zichzelf te beschermen, maar ook om met de bomen om hen heen te communiceren. Die stoffen zitten dus ook in de zeer zuurstofrijke lucht die wij inademen als we in het bos wandelen en waarvan we een deel ook kunnen ruiken. Deze etherische oliën zorgen er bijvoorbeeld bij jonge dennen voor dat door het plantaardige antibioticum dat de boom afgeeft de omgeving kiemvrij is. Een soort van natuurlijke gewasbescherming dus. Dat werd overigens al in 1956 door de bioloog Boris Tonkin aangetoond. Japanse onderzoekers toonden verder aan dat de bosgrond rijk is aan een voor ons gezonde bacterie. Wellicht niet om te eten, maar dan zeker wel om eens lekker met je handen de aarde te voelen. Gesteld werd dat die aanwezige bacterie die je ook inademt het immuunsysteem stimuleert en zorgt voor een geluksgevoel. Boslucht is dus niet alleen lekker maar zeker ook gezond! Mensen die dat zo ervaren raken eigenlijk vanzelf steeds meer gesteld op en betrokken bij de natuur en hebben ongetwijfeld ook gezien hoe beschermwaardig onze natuur is.



Foto Pixabay

Bos-baden is ontwikkeld in Japan.
De naam is dan shinrin (bos) – yoku (bad).
In Japan wordt het bos-baden inmiddels al zo’n
veertig jaar therapeutisch toegepast.

Door je bewust te zijn van waar je bent en wat je doet,
merk je dat je deel uitmaakt
van de natuurlijke omgeving.



Foto Pixabay

Zelf doen

In deze coronatijd horen we dat veel mensen de natuur ingaan. Het is een stuk drukker geworden merken de mensen die regelmatig in het bos wandelen of een wandeling of fietstocht maken in een van de vele stukken prachtige natuur die onze gemeente Westerveld rijk is. Mensen gaan graag naar buiten om te ontspannen en weten dat een wandelingetje goed is voor je. Wandelen en dan bijzonder wandelen in het bos helpt ook om je daarna weer te kunnen concentreren, je krijgt weer energie en het helpt ook aan een algemeen gevoel van welbevinden. Er is natuurlijk heel veel onderzoek gedaan naar de effecten van bewegen en in het bijzonder wandelen. Effecten op zowel het lichamelijk als ook op het geestelijk welbevinden van mensen. De conclusie van al die onderzoeken is dat bewegen je goed doet en bewegen in de natuur daar eigenlijk het summum van is. Bos-baden of Forest Bathing kun je natuurlijk zelf doen, maar je kunt het ook in een groepje doen of zelfs een workshop volgen. Gitty Verhoef uit Vledder verzorgt workshops Forest Bathing (Shinrin-Yoku). Zeker interessant om eens mee te doen. www.gittyverhoef.nl

Natuur doet je goed – voor en door natuurliefhebbers:

Leden van IVN Westerveld delen hier waar je echt eens naartoe zou moeten of wat hen gelukkig maakt in de natuur.



Grutto: foto Pixabay

Kano tochtje in het Jisperveld

Tineke Stekelenburg - Afgelopen hemelvaartweekend waren wij met een kanogroep op een camping in de Starnmeer polder. Op de camping hoorde ik al in de verte de roep van de grutto. Wij maakten een tochtje met de kano. Via de sluis van Oostknollendam kwamen wij in het Jisperveld. Daar viel gelijk de vogelzang op van de grutto's, kievieten. We zagen een enkele tureluur. Op enkele plekken waar bagger was gestort lagen vlotjes, daarop konden de visdiefjes hun nesten maken. Het was verrassend om zoveel vogels te zien en te horen in deze polder, terwijl je er rustig doorheen vaart.

De volgende dag maakten wij een fietstochtje langs het Jisperveld. Vanaf de weg zag je de boerenbedrijven en de weilanden. Daarin was niet één weidevogel te zien of te horen. Dat was een groot verschil met de dag ervoor.



Ooievaar op silo, foto Ria Duiven

Eigenwijze ooievaar

AUTEUR: RIA DUIVEN

Het mooie aan de natuur vind ik dat er elke dag verwondering kan zijn als je maar kijkt, luistert en ruikt. Er is altijd wel iets om je over te verwonderen en te genieten van wat er buiten gebeurt. Van de paarse en geurende heide op het Holtingerveld in augustus tot schaatsen in maart van dit jaar op Brandeveen te Wittelte, in april de jaarlijkse terugkomst van de boerenzwaluwen op de boerderij met hun gezellig twitterende geluid tot de kwakende groene kikkers in mei in de poel van ons bosje. – Natuur is de basis van ons ontstaan. Ik ervaar het als leerzaam, zoek vaak iets op en vind het fijn om deze kennis met anderen te delen. Ik beleef veel plezier aan gebeurtenissen in de natuur in de nabije omgeving. Er is altijd wel iets nieuws te ontdekken of er gebeurt iets onverwachts. In april van dit jaar was dat door een stel ooievaars.

Verrotte paal

Lange tijd was de ooievaar een zeldzame verschijning. Studenten bouwden jaren geleden al een ooievaarsnest op ons melkveehouderijbedrijf. Het was van ijzer, gemaakt van het wiel van een oude hooihark. Meerder keren werd het nest voor korte tijd bezocht maar het was blijkbaar niet geschikt. Na verloop van jaren verrotte de paal en omdat het nest nooit gebruikt was, werd het tijd om het geheel weg te halen.

Verrassing

Dit voorjaar was het koud met veel wind en harde regen. Tot onze verbazing had een ooievaar de voersilo uitgekozen als plek om een nest te bouwen. Wel een prachtig uitzicht voor een ooievaar maar met die ronde en gladde bovenkant zou dat gaan lukken? Was het mogelijk dat de blaaspijp houvast zou geven en wat als het krachtvoer erin werd geblazen? Met grote takken kwam de vogel steeds aanvliegen.

Twee is genoeg

Wekenlang lagen de takken de volgende dag of de dag daarop weer op de grond ernaast. Op een gegeven ogenblik waren er 2 ooievaars. Op een vrijdagmorgen was er een derde die langskwam. Het was duidelijk dat deze ongewenst was. In de lucht werd een aanval uitgevoerd waarbij de veren in het rond vlogen. Het was een spectaculair schouwspel. Een paar dagen later was de paring op het nest te zien. De taken van het ouderpaar lijken gelijk verdeeld te zijn. Het broeden en voeren wordt door beide gedaan. Het is niet goed te onderscheiden wie het vrouwtje is of het mannetje. De man heeft de snavel iets groter lees ik maar het is moeilijk waar te nemen. Op dit moment steken 2 jongen de kop zo af en toe boven het nest uit. Wellicht is het een geluk geweest dat het nest bouwen meer tijd in beslag nam en daardoor de jongen later uitkwamen. Ik hoorde van een ander nest vlakbij dat de jongen door de regen en kou het loodje hadden gelegd.



Uilen in onze straat

Jan Mansier - Vorig jaar vroeg mijn buurman waar die rare geluiden 's avonds en 's nacht toch vandaan kwamen. Mijn oor te luister gelegd en jawel: Zodra het donker begon te worden kwamen er allerlei piepende en klagende geluiden uit een stel coniferen aan de overkant van de straat. Het vermoeden was direct dat één of meer uilen de veroorzaker waren, maar ja welke uil? Het bleken ransuilen te zijn. Later in het voorjaar kwamen daar ook nog zwakkere geluidjes bij, hoogstwaarschijnlijk jongen. Ik kreeg ze echter niet in zicht.

Eind april dit jaar meldden ze zich weer. In het schemerdonker zag ik ze vliegen, op jacht of om het territorium af te bakenen. Met de inmiddels bekende geluidjes. Wat me vorig jaar niet lukte, dat kreeg ik nu wel voor elkaar. Op klaarlichte dag zaten ze allebei blik en bloot zich in de zon te koesteren. Onmiddellijk mijn camera gepakt en het is mij gelukt ze duidelijk in beeld te krijgen. Omdat ik ze samen zag werd er toen duidelijk nog niet gebroed.

Drentsche Aa tussen Oudemolen en Anloo

AUTEUR: JAAP STEKELENBURG

In de loop van de jaren heeft Het Drentse Landschap een vijftal lange afstandswandelingen ontwikkeld. Het zijn in volgorde: “De loop van de Reest”, “De loop van het Oude Diep”, “De Loop langs de Hunebedden”, “De loop van de Drentsche Aa” en “De loop van Hunze en Hondsrug”. De meeste paden zijn niet gemarkeerd, maar de bijbehorende boekje zijn per etappe voorzien van een kaart en een uitgebreide omschrijving. Dit jaar lopen Tineke en ik “De loop van de Drentsche Aa”. 8 Juni liepen we de zevende etappe van Oudemolen naar Anloo.

Bloemen en stieren

Het is prachtig weer. De auto staat aan het eindpunt. Van daaruit zijn we naar het beginpunt gefietst. We volgen over een vlonderpad het Oudemolendsche Diep. De rest van de route zullen we voornamelijk het Anlooër diepje volgen. De kaart geeft aan (O) en jawel, we zijn prachtig op tijd om uitbundig te genieten van de bloeiende orchideeën, ratelaars en vele andere bloemen die bloeien in de zeer vochtige madelanden. Niet meer bemesten, schoon kwelwater en een hogere grondwaterstand hebben geleid tot het herstel van de oorspronkelijke bloemenpracht. Na de madelanden volgt een heel ander landschap, dat van de Gasterse Duinen. Hier een landschap dat ontstond door een te intensief gebruik van de natuur. Begrazing, plagen en intensief wegverkeer leidden tot verstuiwingen met diepe kuilen en hoge duinen. Nu was het vredig en stil. Over de paden liepen de (Pieterpad)wandelaars Enkele jonge stieren van Schotse Hooglanders grazen in de schaduw, vlakbij een bankje.

Boerderijen en recht spreken

We passeren een hunebed en naderen Gasteren, met zijn oude boerderijen en een brink, een dorpje zoals er nog veel zijn in Drenthe. Vanuit Gasteren gaat het noordwaarts terug naar het Anlooër diepje. Bij het brugje ligt een Markesteen op de grens van Gasteren, Anloo en Schipborg. We volgen de grillige loop van het diepje. Nog tweemaal moeten we het oversteken, dan komt Anloo met zijn monumentale Magnuskerk in zicht. In deze kerk spreken – Corona maatregelen voorbehouden – nog steeds eenmaal per jaar de etten recht tijdens een groot historisch dorpsfeest. Het doel voor vandaag is bereikt. Drie etappes en nog vijftig (loop)kilometers zijn we van Groningen station verwijderd. Drie etappes waar we nog kunnen genieten van de rust en de schoonheid van het Drentse landschap.



Foto Jaap Stekelenburg

Brandeven, Philip Unger (Diever) - Tussen Wittelte en Uffelte ligt het Brandeven, prima met de fiets te bereiken en dan even het laatste stukje door het bos. Het Brandeven is wel een bekende plek om te wandelen, maar elke keer dat ik er omheen liep was er nauwelijks iemand. Het neemt je een uur om het paadje rond het veen te volgen en af en toe even zo'n "uitloper" in het water op te lopen. Ik vind het een prachtig ven en het heeft iets intiem; het ligt er wonderschoon bij en er gaat een grote rust vanuit.



Brandeven, foto Philip Unger



Tip van Hans Krol: Natuurmonumenten heeft afgelopen winter een nieuw en duurzaam houten bankje geplaatst bij de Meeuwenkolonie in het altijd mooie Holtingerveld. Ga daar eens op een stille zwoele zomeravond zitten.....veel mooier wordt het niet!

Foto Hans Krol

Wilma Talen: Tussen Anser Es en Witteveen (gebied Leislout)

Wandelend van Ansen richting Ruinen is het zeker de moeite waard om de eerste weg links in te gaan (doodlopende weg Gierenplas). Je kunt daar goed zien en merken dat het er licht glooiend is. Daar heb je lage stuwwalruggen die ontstaan zijn tijdens de voorlaatste ijstijd. Leuk om te ontdekken, want bij verhogingen in het landschap dacht ik alleen maar aan verhoogde essen uit de potstalcultuur. Als je aan het einde rechtsaf gaat en doorloopt, de Leislout volgend, dan kom je in een prachtig natuurgebied (inclusief waterberging). Als er veel water afgevoerd wordt vanaf het heidegebied, dan is het fijn om het water te horen stromen.



Foto Wilma Talen

Een Boshuisje

Ooit lang geleden ... ik was in de 30 en nu 70, kochten mijn ouders vanuit het ver gelegen Guatemala in Midden Amerika een vrijstaande vakantie bungalow aan de rand van het bos tussen Frederiksoord en Vledder.

Midden in de schitterende natuur van deze plek. Om zo, de zomers in Nederland te kunnen vieren met kinderen en kleinkinderen.

De tuin... het bos!

Een paradijs voor dier en mens.

Van af het terras of bij de eindeloze wandelingen, de dagelijkse vogel concerten.

Eenden en zwanen op het meertje aangrenzend aan de bostuin.

Schaatsen in de winters, koek en warme chocolade melk.

Reeën en eekhoorns op het terras, ook als wij er zaten, mak en vrij.

Dat was ... pure "Rijkdom" !

De eindeloze uren door zo vele jaren heen staan op mijn ziel en netvlies gegrift voor zolang ik leef.

Ons "Boshuisje" is in 2020 verkocht midden in de eerste Corona Lockdown. De nieuwe eigenaren vielen als een blok voor deze prachtige plek.

De stilte, de dieren, het vogelen gezang en de rust zijn bij het Boshuisje, door al die talloze jaren heen, onveranderd gebleven.

Vervlogen jaren.

Maar zo Dierbaar!

Dankbaar

Neeltje Maria Kat



Foto Neeltje Maria Kat

Berkenheuvel favoriete plek

AUTEUR: BEN VAN WERVEN

Mijn favoriete wandeling begint bij Berkenheuvel, onderdeel van het Drents-Friese Woud. Start bij Noordes 6 in Diever bij het landhuis. Je loopt dan eerst links langs een slagboom een pad op dat na 200 meter een haakse bocht naar rechts maakt en dan nog een meter of 300 doorloopt tot aan een enorme beuk. Op dit korte stukje onder de rook van Diever ben ik een das tegengekomen, ringslangen, zanglijsters, de wespenspin, een hazelworm, woelmuizen, reeën en nog veel meer. Verderop in het bos is de kans dat je een zwarte specht tegenkomt groot. Het helpt om eerst even de roep op te zoeken op internet, want deze soort specht is erg schuw en laat zich moeilijk zien. Wat de rest van het bos zo mooi maakt is dat het een 'oer' uitstraling heeft. Omgevallen bomen blijven meestal liggen. En ravage die de Spaanse stieren (Sayaguesa's) soms veroorzaken blijft liggen. Ik houd van een bos dat niet al te netjes en opgeruimd is, en dat is precies wat je kunt vinden in het Drents-Friese Woud.

Ik houd van een bos dat niet al te netjes en opgeruimd is, en dat is precies wat je kunt vinden in het Drents-Friese Woud.

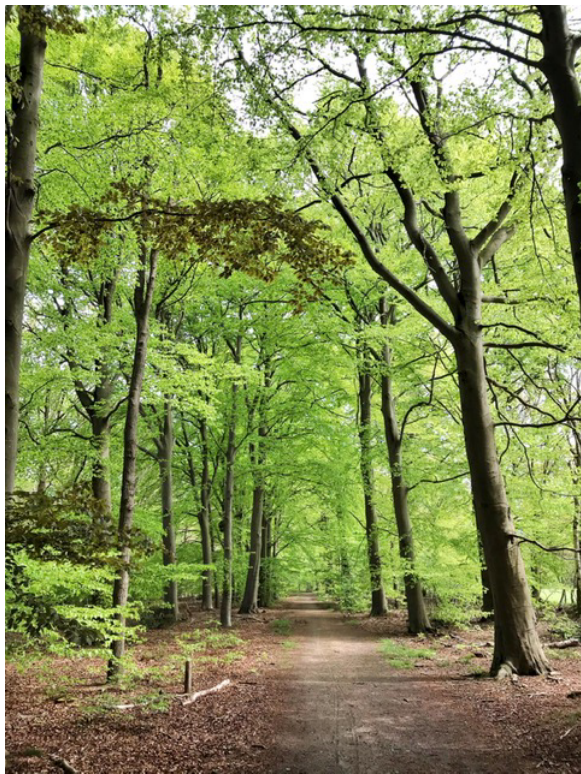


Foto Ben van Werven

Junior Rangers Dwingelderveld



Foto Ans Lutgerink

Eindelijk mochten we weer, na 7 maanden van uitstel, verschoven plannen, een digitale bijeenkomst in februari om de moed erin te houden, en heel veel geduld. We hebben op 5 juni een fietssafari met opdrachten gehouden met onze Junior Rangers groep. Het werd nog heel even extra spannend, toen er in de vroege uren een regengebied met onweer over onze regio trok. Maar dat verdampte precies op tijd, en om 8 uur 's ochtends spetterde het nog wat na.

Dit keer hadden we gekozen voor een echte doe-het-zelf opzet. We deelden de aanwezigen in in twee groepen. De oudste Junior Rangers waren aanvoerder en bezemwagen per groep. Met elkaar zouden ze 14 opdrachten doen. De begeleiders van de groep bemanden verschillende posten. De opdrachten waren gevarieerd, vogels spotten, bloeiende planten proberen op naam te brengen, een grafheuvel vinden, een oordeel geven over de grondwaterstand, libellen vangen en op naam brengen. De stemming zat er goed in, en beide groepen hebben flink werk gemaakt van de opdrachten. Ook de jongsten uit de groep hebben enthousiast meegedaan.

We gingen allemaal blij naar huis. Onze volgende bijeenkomst is het jaarlijkse kamp! **Ans Lutgerink**

Bosbeweging - School voor leven met de natuur

DIT STUK IS GESCHREVEN IN SAMENWERKING TUSSEN JURJEN ANNEN (UFFELTE) EN NELLEKE JINTES.

Bosbeweging is echt iets anders dan bosbaden, waarover je elders in dit blad kunt lezen. Maar het gaat wel uit van het feit dat je als mens onderdeel bent van de natuur en je daar prettig en op je plaats kunt voelen. Bosbeweging gaat ervan uit dat je actief onderdeel kunt uitmaken van de natuur op een manier zoals natuurvolkeren dat doen, net als alle andere levende wezens. En vanuit wederkerigheid een relatie met je omgeving opbouwt.

Teruggeven

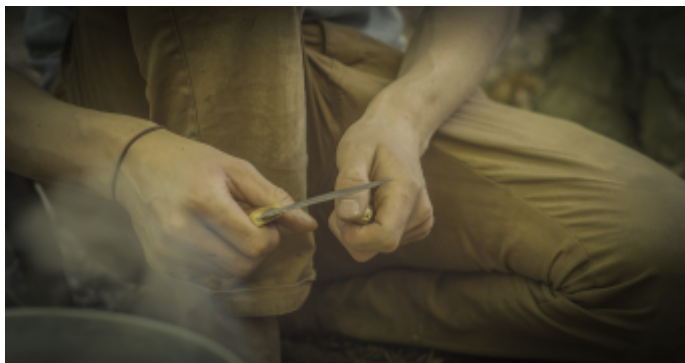


Foto Bosbeweging

De Bosbeweging maakt gebruik van oeroude overlevingsvaardigheden die ieder van ons nog in zich heeft en kan leren te gebruiken. Deze maken een leven in de natuur – mogelijk, zonder afhankelijk te zijn van de maatschappelijke en technische ontwikkelingen die de huidige tijd ons biedt. We leren onze plek in de natuur in te nemen doordat we er thuishoren. Tegenwoordig zijn we voor onze primaire levensbehoeften afhankelijk van landbouw en technologie. Op welke plek zetten we daarmee de natuur? Onze voorouders en andere natuurvolken leggen hun volledige vertrouwen in de natuur. Door te nemen en terug te geven aan dat wat voor ons zorgt. Wij kunnen dat ook!



Foto Bosbeweging

Vaardigheden

Van levensbelang bij het leven in de natuur zijn eten en drinken, warmte en onderdak, veiligheid, maar ook samenleven met anderen op een zinvolle en betrokken manier. Bosbeweging leert mensen wat nodig is om hierin te voorzien. En vooral zijn ze gespitst op het ontwikkelen van de vaardigheden en 'antennes'. Met dit laatste wordt bedoeld dat je gebruik kunt maken van intuïtie en zintuigen voor wat er in de omgeving is en hoe je natuur zo min mogelijk verstoort:

- Hoe voorziet je in je basisbehoeften als onderdak, vuur en water met natuurlijke materialen?
- Hoe leer je planten kennen en waar je ze voor kunt gebruiken?
- Hoe verplaatst je je zonder dieren te alarmeren?
- Hoe herken je sporen en vogeltaal?
- Welke natuurlijke materialen kun gebruiken om alles te maken wat je nodig hebt?
- Hoe wordt je een 'caretaker' voor je omgeving?

Missie

Bosbeweging is een organisatie zonder winstoogmerk met de missie om oeroude kennis weer beschikbaar te maken en plekken te creëren waar de mens en natuur in harmonie samen kunnen leven. Bosbeweging is in 2011 opgericht door Jurjen Annen. Jurjen heeft 10 jaar als boswachter gewerkt in Nederland en Engeland. In Engeland leerde hij veel van de inheemse vaardigheden van een student van Tom Brown jr. en van Tom zelf. Tom is in zijn jeugd onder de hoede genomen door Stalking Wolf, een van oorsprong Lipan Apache-indiaan. Deze had een levensmissie om 60 jaar lang te voet te reizen en zowel praktische, primitieve als spirituele vaardigheden te bundelen en door te geven.

Meer weten?

Ben je benieuwd naar het verhaal van Stalking Wolf lees dan 'Grandfather' door Tom Brown Jr. of een van zijn vele andere boeken. Andere interessante tips zijn; 'Braiding sweetgrass' door prof. Robin Wall Kimmerer of 'Becoming one with nature' door Tamarack Song. Ook kun je diverse cursussen volgen om dit nu onder de knie te krijgen: dagenlang het bos (de wildernis).

www.bosbeweging.nl/mee-het-bos-in

Onze voorouders en andere natuurvolken leggen hun volledige vertrouwen in de natuur. Door te nemen en terug te geven aan dat wat voor ons zorgt.
Wij kunnen dat ook!

Een kijkje in de wereld van weidevogelbescherming

AUTEUR: THEO SCHEPER

Om de aantallen weidevogels in eerste instantie te handhaven en wellicht later weer te laten toenemen is er nogal wat nodig. Het goede nieuws is dat het kan en dat er na een hele moeilijke tijd van achteruitgang eindelijk iets lijkt te gaan gebeuren. De vreselijke droogte van de afgelopen jaren is natuurlijk ook van invloed geweest en daarom zien we op dit moment nog weinig verbetering. Er is nu wel een Deltaplan biodiversiteit, een aanvalsplan grutto, een onderzoek naar de wulp en veel aanleg van plasdrasgebieden voor o.a. de kievit, die al een enorme verbetering zijn, maar het belangrijkste is de langzaam maar zekere medewerking vanuit de landbouw.

Grote buffers nodig

Hierbij gaat het zowel om daadwerkelijke bescherming (het toelaten van nestbeschermers op boerenland) als grondverbetering en het aanleggen van plasdras of het zorgen voor een hogere waterstand. Gelukkig heeft het het afgelopen jaar goed geregend, waardoor de grondwaterstanden behoorlijk zijn bijgetrokken. Bij waterschappen en boeren, met name in het oosten en zuiden van ons land, is het inzicht gekomen dat we een grote buffer moeten aanleggen voor periodes van droogte. Het IJsselmeer, de Friese Meren en het Zuidlaardermeer spelen daar voor ons gebied een hoofdrol in. Wetterskip Fryslân probeert ervoor te zorgen dat het kwelwater dat uit Drenthe naar ons toestroomt minder snel verdwijnt en heeft tevens een verbinding gemaakt, die als het nodig is water van Beilen naar Appelscha kan laten stromen. In Groningen en Friesland zijn tal van plasdras plaatsen gecreëerd die van belang zijn voor foeragerende weidevogels zoals de kievit, grutto, scholekster, tureluur en wulp.

Groter succes bij bescherming

In dit verslag leg ik dit keer de nadruk op de wulp, omdat het in Drenthe en Overijssel een belangrijke beschermsoort is en Drenthe (ons zoekgebied, dat van mijn vader en mij is ZO Drenthe) meedoet aan een onderzoek naar nestbescherming en habitatgebruik van gezenderde wulpenkuikens. De grootste wulpenpopulaties bevinden zich trouwens momenteel in Scandinavië (Finland, Zweden) en het aangrenzende deel van Rusland. Om de wulpeneieren en jongen in het nest tegen predatoren te beschermen komt er ook in ons gebied, indien de boer daar toestemming voor geeft, een raster van 10 bij 10 meter om het nest. Dit raster is via een zonnepaneel voorzien van meerdere stroomdraden. We vonden een wulpennest met 4 eieren en daar zou een raster omheen komen, ware het

niet dat het eerste jong al uit was en de overige drie op uitkomen stonden. Diezelfde middag werd er nog een nest met 4 wulpeneieren gevonden en daar kwam het raster wel omheen. De eerste onderzoeksgegevens tonen aan (2018/2019) dat van de beschermde nesten met raster het broedsucces enorm toeneemt. Tot 70% uitkomst van de eieren ten opzichte van zo'n 20 % van de onbeschermde nesten.

Harde conclusies?

Tevens is er onderzoek gedaan naar de predatie. Uit onderzoek vond men van omgekomen gezenderde kuikens het volgende resultaat: van 35% was het onbekend (niet te herleiden) 23% buizerd, 12% vos, 12% overige roofvogels, 6% torenvalk, 6% zoogdieren (zoals marter, buning, hermelijn, das etc.) en 6 % door maaien. Dit zijn richtgetallen aan de hand van slechts een aantal (14 kuikens) dus we mogen hier nog geen harde conclusies uit trekken. Uit de praktijk weten we wel dat m.b.t. bij bijvoorbeeld de kievit, de grutto en de wulp de vos, de buizerd en kraaien voorname predatoren zijn. De vos kan in één nacht op een stuk land bijvoorbeeld zo 8 of meer nesten leeghalen. Dat is de reden dat we dit jaar op een stuk gras 11 kievitsnesten in ruim een halve hectare gras toch omrasterd hebben. Eén van onze beschermers heeft overdag de vos voor het raster zien staan. We hopen dat een aantal kuikens van de uitgekomen nesten het desondanks toch heeft overleefd. Helaas hebben twee gruttonesten op een hobbelig bouwland het niet gered. Deze zijn waarschijnlijk toch door de vos gevonden. Ze waren in een gebied met agrarisch natuurbeheer, maar er stond geen stroomraster omheen. Wellicht een goede les voor komend seizoen. Vorig jaar vond ik een geheel nog gaaf scholeksterei midden op de klinkerweg. Ik kan denk ik nu wel verklaren waarom. De vos brengt de eerste paar eieren naar het nest voor de jongen en eet dan de laatste zelf op. Waarschijnlijk was deze vos onderweg naar huis gestoord door verkeer o.i.d. en heeft toen het ei even neergelegd en vervolgens de benen genomen. Het ei bleef als getuige achter op straat, waar wij het de volgende morgen vonden.



Jonge kievit, foto: Theo Scheper

De eerste onderzoeksgegevens tonen aan (2018/2019) dat van de beschermde nesten met raster het broedsucces enorm toeneemt.

Tot 70% uitkomst van de eieren ten opzichte van zo'n 20 % van de onbeschermde nesten.

Verandering is gaande

Er wordt met name in Drenthe en Overijssel onderzoek naar de wulp gedaan, omdat dit gebieden zijn waar nog enigszins redelijke populaties voorkomen. Het onderzoek richt zich niet alleen op hoeveel eieren waar uitkomen, maar ook wat er met kuikens gebeurt en welke omstandigheden nog meer van belang zijn bij het grootbrengen van de jongen. Hierbij kunnen we denken aan maaibeeld, voedselvoorziening, invloed van plasdras en variatie in gewas en leefgebied. Als de kuikens meer dan een week oud zijn neemt de overlevingskans enorm toe. In de jaren zestig nam het aantal wulpen in Nederland nog flink toe maar door de ruilverkaveling, de veranderende landbouw met raaigras, zonder bloemen, waarin steeds eerder en vaker gemaaid werd en wordt is sinds de jaren negentig het aantal wulpen met 40 % afgenomen en ten opzichte van de jaren zestig met bijna het dubbele. Gelukkig zien en ervaren we bij de boeren een verandering. We spreken veel met ze, waar dat mogelijk is en merken meer betrokkenheid. Ook zien we in het landschap verbeteringen als het gaat om aanpassingen. Zowel bij de bescherming van de nesten als meer aandacht voor grondverbeteringen (compost, soms vaste mest i.p.v. gier). Meer geld voor agrarisch natuurbeheer en niet of later maaien. Er wordt nog wel veel gif gespoten. Tegen zogenaamd onkruid en vooral bij aardappelen, maïs, bieten, graan en valeriaan. Gelukkig is er in dat deel waar wij beschermen niet veel lelie- en bollenteelt. Hier wordt namelijk nog veel meer gif bij gebruikt. In Midden-Drenthe en Westerveld is dat een groot probleem. De wulpen leggen vooral graag in gras en daar zijn de nesten, vooral als het gras wat hoger wordt zeer moeilijk te vinden. Het komt dan aan op observatie en informatie (bijv. van de agrariërs). Als het vrouwtje al wat langer broedt, gaat ze meestal vrij laat van haar nest.

Nesten en meer....

Toen we 's avonds het bouwland opliepen, in eerste instantie omdat ik daar 's middags kieviten had zien vliegen, kwam het vrouwtje ons schreeuwend tegemoet. We wisten toen meteen dat er een nest zou zijn en even later vond mijn vader dat inderdaad. Een week later kwamen we terug voor het kievitsnest, dat later ook gevonden en uitgekomen is. Toen moesten we de beide ouders helpen met het verjagen van twee grote kraaien waarvan er één zeer brutaal en duidelijk op een jong uit was. Twee volwassen wulpen en ook nog mensen werd 'm echter teveel. Later hoorden we dat een collega-beschermer diezelfde dag ook al meegeholpen had de kraaien weg te jagen. Blijkbaar hebben deze jongen toch het geluk van extra bescherming gehad. Eén van deze jongen is voor het onderzoek van een zendertje voorzien. Naast de wulp beschermen we ook de kievit, scholekster, de eend, fazant, patrijs, meerkoet enkele grutto's, de tureluur, de graspieper, de veldleeuwerik en de gele kwikstaart. Van de laatste twee hebben we onlangs nog nesten gevonden op een akker waar ook nog jongen van de kievit en de scholekster liepen. Die zien we soms, meestal niet, maar we merken het aan de alarmroepen van de ouders en zien het aan de lege schalen in het nest, die aangeven dat de eieren zijn uitgekomen. Naast de nesten, eieren, jongen en volwassenen van de weidevogels, zien en horen we natuurlijk nog



Bijzondere vondst, kievitsnest met 5 eieren: foto Theo Scheper

veel meer in het boerenland en de natuur om ons heen. We spotten ook veel reeën, hazen, soms een konijn en vinden sporen van verschillende dieren zoals bijvoorbeeld de das. Ik wil afsluiten met nog een stukje over camouflage en vluchtgedrag. Zolang de jonge kievit, scholekster of haas nog niet oud en snel genoeg is om de vos of een andere predator te vlug af te zijn, zal het instinctief zo stil mogelijk blijven zitten en vertrouwen op de schutkleuren. Dit seizoen had ik het geluk dat we alle drie deze voorbeelden zijn tegengekomen. Zo maak je gedurende een weidevogelseizoen toch wel heel wat mee. Wellicht doe ik volgend jaar weer, een weliswaar iets minder gedetailleerd verslag van de boeiende ontwikkelingen in de wereld van de weidevogelbescherming.

Samenwerken en meer informatie

Dat bescherming nodig is, dat is een zekerheid. Willen we weidevogels in de toekomst blijven behouden dan moeten we met elkaar samenwerken en de juiste maatregel nemen. Dan kan de natuur zich volledig herstellen. Want de natuur is sterk! Indien u nog meer wilt weten over het onderzoek en de resultaten van de veldproeven m.b.t. de wulp verwijs ik u naar het magazine, een themanummer van Limosa 94.1/2 2021 (SOVON). Er staan prachtige foto's, onderzoeksresultaten, veel achtergrond-informatie en een stuk geschiedbeschrijving over onze mooie wulpen in.

Gelukkig zien en ervaren we bij de boeren een verandering. We spreken veel met ze, waar dat mogelijk is en merken meer betrokkenheid.

Ook zien we in het landschap verbeteringen als het gaat om aanpassingen.



Herderstasje, foto Adri van der Weyde



Hondsdraf, foto Adri van der Weyde

Bermplanten en hun geneeskundige eigenschappen

AUTEUR: ADRI VAN DER WEYDE

In mijn jeugd woonde ik in Zuid-Limburg waar ik geboren en getogen ben en de liefde en het respect voor al wat leeft en groeit al wandelend heb meegekregen. Het was mijn oom Jan die, als groot kenner van geneeskrachtige planten en kruiden, mij meenam op zijn omzwervingen door het schone Limburgse land en mij wees op alles waarvan hij vond dat ik het moest weten en kennen. Tijdens mijn opleiding tot IVN natuurgids kwamen dan ook regelmatig herinneringen aan die tijd naar boven. Mijn oom was niet alleen een kenner maar ook gebruiker van die planten en kruiden en adviseerde gevraagd en waarschijnlijk ook wel ongevraagd mensen om bepaalde planten te gebruiken. Het was mooi om te merken dat ik, toen ik langs de prachtige bloeiende bermen in Waperveen liep ik toch nog heel wat van die planten herkende en zelfs kon vertellen waar ze goed voor waren en hoe je ze zou kunnen gebruiken.

Herderstasje

Het herderstasje (*Capsella bursa-pastoris*) vind ik eigenlijk gewoon een prachtig plantje met zijn lieve, hartvormige blaadjes. In die blaadjes ziet men ook wel de vorm van een beursje of tasje. Herderstasje is eetbaar. Je kunt de blaadjes koken maar ook rauw in salade en in soep. Ook kun je er thee van trekken. De blaadjes smaken een beetje als waterkers en zitten vol vitamine A, B en C. Herderstasje wordt al duizenden jaren gebruikt vanwege zijn geneeskrachtige eigenschappen. Het wordt ook wel bloedkruid genoemd en dat heeft alles te maken met het feit dat het volgens de volksgeneeskunde werkzaam is bij aandoeningen waarbij bloedingen voorkomen. Ook zou het de wanden van de bloedvaten versterken. Bij hoge bloeddruk wordt thee getrokken van herderstasje wel gebruikt in combinatie met meidoorn. Het gebruik bij baarmoederbloedingen en sterke menstruatie is beschreven maar ook het feit dat je het kunt gebruiken om bloed te stelpen bij wonden en neusbloedingen. Bij neusbloedingen, zo leerde ik, zou het helpen als je vers sap van herderstasje of zelfs de hele plant in de neus zou stoppen.

Hondsdraf

Hondsdraf (*Glechoma hederacea*) is een winterharde plant die ook in de volksgeneeskunde wordt gebruikt vanwege de bijzondere eigenschappen. Hondsdraf vind je vaak op plaatsen waar ook brandnetels staan. Volgens mijn oom werkt het ook tegen de jeuk van de brandnetelprik. Hondsdraf is overigens voor en tijdens de bloei ook goed eetbaar. En dat betekent dus dat de lente de tijd is voor

het plukken van dit kruid. Het sap wordt wel gebruikt in soep en sla omdat het een heerlijk aroma geeft. Maar de blaadjes zijn ook lekker in een omelet en ook in de soep. Maar eet er vooral niet meer dan enkele blaadjes van! Van gedroogde jonge blaadjes van hondsdrif kun je ook een kruidenthee maken maar gebruik dan zeker niet meer dan een theelepeltje gedroogd blad. Hete thee van hondsdrif helpt om koorts te verlagen en kan ook als gorgeldrank worden gebruikt bij keelpijn. De thee helpt ook tegen bronchitis en hoesten. Mocht je onverhoopt kiespijn krijgen dan kan het helpen om te kauwen op enkele blaadjes hondsdrif. Ook helpt hondsdrif volgens de volksgeneeskunst bij de genezing van schaafwondjes mede door de ontstekingsremmende respectievelijk antibacteriële werking. Dat laatste bleek overigens ook uit een in 2002 in Engeland gehouden onderzoek.

Smalle weegbree

Smalle weegbree (*Plantago lanceolata*) is een van die opvallende plantjes die je, net als zijn familielid de grote weegbree (*Plantago major*) veel ziet maar die eigenlijk niet opvalt. Het is een bijzonder geneeskrachtige plant die in de volksgeneeskunde erg wordt gewaardeerd vanwege de grote hoeveelheid toepassingen en de krachtige werking. Weegbree is goed eetbaar en werd in de oorlog toen er weinig voedsel was dan ook gegeten. De bladeren zijn te plukken van april tot juni. De middelste rozetbladeren zijn het best te eten. Weegbree is ontstekingsremmend. Je kunt de bladeren gebruiken om er een thee van te trekken waarmee je kunt gorgelen als je een keelontsteking, een mondslijmvliesontsteking of een tandvleesontsteking hebt. Weegbree is bij uitstek geschikt om te gebruiken als je last van je longen of luchtwegen hebt leert de volksgeneeskunde. Zo wordt ook een spoeling van de neusholte aanbevolen met thee getrokken van weegbreebladeren. Ik leerde dat je weegbree goed uitwendig kunt gebruiken wanneer je gestoken bent door een mug of wesp en heb ook die ervaring door een handvol te gebruiken. Een verband met daarin een handvol bladeren van weegbree werd ook aanbevolen bij schaafwonden en slecht genezende wonden. Tenslotte wordt weegbree aanbevolen bij jeukende huidaandoeningen zoals eczeem, acne, dauwworm en psoriasis. Als je alle goede gebruiksmogelijkheden van weegbree overziet dan is het wel een heel bijzonder plantje waar we dagelijks aan voorbij lopen.

Paardenbloem

De paardenbloem (*Taraxacum officinale*), wie kent hem niet? Voor de een een prachtige plant met zijn gele bloemen en zaadpluizen en voor de ander een vervelend onkruid dat je met onkruidstekers te lijf moet gaan om niet je hele gazon onder de paardenbloemen te krijgen. Overigens zijn paarden dol op paardenbloemen en ongetwijfeld is dat de reden waarom de plant zijn naam heeft gekregen. Maar niet alleen paarden maar ook bijvoorbeeld konijnen, geiten, schapen en koeien zijn dol op deze plant. Daarom zal de boer het ook niet erg vinden als zijn weiland er vol mee staat. Paardenbloemen bloeien twee keer per jaar en wel in mei en in augustus, maar eigenlijk kun je het hele jaar wel bloeiende paardenbloemen zien. In het kader van dit artikel is het echter een van de wonderen van de natuur die al sinds de zevende eeuw mensen kan helpen gezond te blijven of weer van klachten af te komen



Smalle weegbree, foto Adri van der Weyde



Uitgebliede paardenbloem, foto Adri van der Weyde



Pinksterbloemen in de berm, foto: Adri van der Weyde

en al sinds de zestiende eeuw is het een officieel erkend geneeskruid. Daarom ook de toevoeging aan de naam "officinale". Er zijn enkele studies waarin onderzocht wordt wat het effect van paardenbloem is op enkele vormen van kanker waaronder prostaatkanker en leukemie. De onderzoeksresultaten zijn zeker hoopvol. Het blad van de paardenbloem is goed eetbaar. De jonge bladeren en de ongeopende knoppen, die dus allen geoogst zijn voor de bloei, kunnen rauw gegeten worden in een salade. Die jonge bladeren kunnen ook worden gekookt en als groente gegeten. De bladeren van de paardenbloem zijn eetlust opwekkend dus wees gewaarschuwd. De melkachtige substantie die in de steel zit is licht giftig maar wordt wel gebruikt als middel tegen wratten. Verder wordt paardenbloem uitwendig gebruikt bij huidaandoeningen als eczeem. Paardenbloem heeft een vocht afdrijvende werking. Daartoe wordt van het blad een thee gemaakt en daarvan wordt elke ochtend een kopje gedronken. Ook bij nierstenen gebruikt men wel paardenbloemen.

Tenslotte

In de fytotherapie of anders genoemd de kruidengeneeskunde, maakt men ook gebruik van de hierboven genoemde kruiden. Daar is veel ervaring mee opgedaan. Ik noem in dit artikel de namen en enkele gebruiksmogelijkheden maar bewust zonder precies te beschrijven hoe ze te gebruiken. Vanuit mijn jeugd heb ik wel wat ervaringen maar nooit de intentie om anderen te adviseren er gebruik van te maken zonder verdere kennis. Die kennis kun je verkrijgen door er meer over te lezen maar ook door een fytotherapeut te raadplegen als je die behoefte hebt. In een volgend artikel zal ik over de bermenplanten schrijven die ik in dat jaargetijde ben tegen gekomen.

Herstelkracht van mens en natuur

AUTEUR: NELLEKE JINTES

Tineke Priester is homeopaat in Uffelte en ik spreek met haar over haar werk en haar ervaringen.

Wat is homeopathie?

Homeopathie gaat uit van herstelkracht van de natuur en de aarde, dus ook van de eigen mogelijkheden van herstel van de mens. Als extra stimulans hierbij maakt homeopathie gebruik van bronnen in de natuur, van planten, mineralen en dieren. Stoffen uit deze basismaterialen worden heel erg verdund gebruikt en geschud, vaak machinaal, waarbij extra werking vrijkomt. Zo ontstaat een passend middel om het zelfregulerend vermogen tot genezing een extra stimulans te geven.

Hoe worden dieren en planten gebruikt?

Dieren worden niet ziek gemaakt of gedood, maar er wordt bijvoorbeeld gewerkt met en druppel melk van een dier, waaruit door oplossen en schudden de werkzame stoffen vrijkomen. Voor planten geldt dat soms zeer giftige planten zoals Digitalis, vingerhoedskruid, in zo erg verdunde en geschudde oplossingen mensen kunnen helen..



Digitalis of Vingerhoedskruid



Symphytum of Smeerwortel

Hoe kan dit werken?

Soms worden vraagtekens geplaatst bij deze werkwijze waarbij eigenlijk niets van de hulpstoffen duidelijk is waar te nemen. Maar ook voor andere zaken zoals gedachten of emoties, die mensen eigen zijn, geldt dat ze niet hard te maken zijn maar wel waarneembaar. Dat de mens in staat is tot herstel is bekend. Denk maar aan een wondje dat vanzelf heelt, of aan emoties van verdriet en rouw bij overlijden, die in een natuurlijk proces verzachten. Indien iemand vastloopt in een proces van heling en hulp zoekt bij een homeopaat, dan kijkt deze naar het totaal van de mens (holistisch) en helpt zoeken naar de oorzaak van het probleem of de klacht.

Achtergrond

Tineke Priester werkt al 20 jaar met natuurgeneeskunde en homeopathie. Als homeopaat pleit ze ervoor om het lichaam de kans te geven zelf te herstellen en niet direct naar de dokter te gaan voor medicijnen. Bijvoorbeeld bij koorts; de hoge temperatuur die je dan krijgt, is bedoeld om veroorzakers van de ziekte, bacteriën of virussen aan te pakken en zo te herstellen. Ze raadt mensen planten, tincturen of Chinese kruiden aan. Middelen die dieper in de (psyche) van de mens het zelfregulerend vermogen stimuleren, zodat mensen zich beter gaan voelen. Meer lezen: www.homeopathietinekepriester.nl

Tip van Tineke voor iedereen:
'Luister goed naar je lichaam'

Ziekten en plagen komen naar je toe

AUTEUR: JAN NIJMAN

Sinds mensenheugenis slepen we over de hele wereld met planten, bloemen, vruchten en zaden, maar daarmee halen we ook ongewenste organismen binnen. Het gevolg is dat buxushaagjes, iepen en essen kwijnen. En er staan ons nieuwe bedreigingen te wachten.

“Onze dagelijkse maaltijd is in gevaar. Aardappelvrijand nummer één vreet ons voedsel op.” Zo begint een alarmerend filmpje uit 1947 over de coloradokever (<https://tinyurl.com/coloradokever>). Het was niet voor het eerst dat de aardappel bedreigd werd. Honderd jaar daarvoor, in 1845 zorgde de aardappelziekte (*Phytophthora infestans*) voor grote problemen. Vooral in Schotland en Ierland zorgde die ziekte voor misoogsten. Door voedselschaarste stierven in Ierland tussen 1845 en 1850 meer dan een miljoen mensen. Veel Ieren emigreerden toen naar Noord-Amerika. Een derde bedreiging van de aardappel is aardappelmoeheid veroorzaakt door het aardappelcystealtje. Dat aaltje (*Globodera rostochiensis*) werd in 1915 voor het eerst in Europa ontdekt bij Rostock.

Transport

Al deze ziekten en plagen zijn door de mens per ongeluk geïntroduceerd in Europa. Aardappelziekte en aardappelmoeheid komen van oorsprong in Midden- en Zuid-Amerika voor, net als de aardappel zelf. De coloradokever kwam uit Noord-Amerika. Door invoer van besmette knollen, knollen met aan hangende grond of ander materiaal konden ze de aardappelen in Europa bereiken. Net zoals met de aardappel, zo gaat het ook met heel veel andere gewassen en hun belagers. Sinds mensenheugenis zijn nuttige planten meegenomen naar andere streken. Veel van onze voedingsgewassen komen van oorsprong uit het Midden Oosten: granen, koolsoorten, veel bladgroenten. Ze zijn ooit meegenomen of ingevoerd. En onbedoeld kregen we hier ook ziekten en plagen zoals tarweroest of knolvoet in kool. Maar in historische tijden was het transport van gewassen en producten nog beperkt. Het gebeurde zelden dat er echt grote problemen ontstonden.

Vanaf 1492, toen Amerika ontdekt werd, gebeurde er meer. Veel nieuwe gewassen vanuit Amerika werden in Europa geïntroduceerd: maïs, tomaten, aardappelen, tabak... En met die nieuwe gewassen werden er ook nieuwe ziekten en plagen geïntroduceerd. De laatste honderd jaar is het transport van goederen over de hele wereld enorm toegenomen, waardoor de mens in hoog tempo nieuwe ziekten en plagen introduceert.

Nieuwe problemen

In mijn tuin heb ik buxushaagjes geplant. Zelf gestekt, zorgvuldig opgekweekt. De buxus groeide voorspoedig, tot

er een jaar of zes geleden opeens zieke plekken ontstonden. Ik bleek een besmetting te hebben met de schimmel (*Cylindrocladium buxicola*) die buxustaksterfte veroorzaakt. Die ziekte werd vanaf 2005 in Nederland gevonden, zo'n tien jaar eerder trad die ziekte voor het eerst in Engeland op. Een paar jaar later was die ziekte ook al in Nieuw Zeeland. De sporen van die schimmel kunnen zich met wind en regenspatten een paar honderd meter verspreiden. Alleen met hulp van transport van besmet plantenmateriaal kan zo'n schimmel de afstand over de Noordzee of oceaan overbruggen. En helaas voor buxusliefhebbers kwam er een paar jaar later kwam nog een aantaster bij: de buxusmot.

Buxustaksterfte is maar een van de talloze voorbeelden van door mens geïntroduceerde plantenziekten. Sinds we meer gewassen en producten transporteren, krijgen we in steeds vaker te maken met nieuwe problemen zoals Aziatische boktor, essentaksterfte, kastanjebloedingsziekte, iepziekte of bacterievuur. Dat heeft ook effect op ons landschap. Essen, meidoorns en iepen worden nu minder vaak aangeplant.

Iepziekte is een bijzonder geval. Hoe die ziekte in Europa is gekomen, is niet duidelijk. De ziekte wordt veroorzaakt door een schimmel die de houtvaten verstopt en overgebracht door de iepenspintkever. De schimmel komt waarschijnlijk uit China, de kevers zijn mogelijk inheems. De ziekte werd in 1919 gevonden in Frankrijk en Nederland en beschreven door een Nederlandse onderzoekster. Daarom heet die ziekte in het buitenland nog steeds 'Dutch elm disease'.

Quarantaine organismen

We reizen steeds meer en we verslepen steeds meer planten, vruchten, gewassen over de hele wereld. Je kunt verwachten dat we in de toekomst met veel meer nieuwe plantenziekten en -plagen te maken krijgen. Zo ligt Xylella op de loer, een bacterie die voorkomt in olijven, oleanders en andere mediterrane gewassen. Glastuinders vrezen de introductie van de bananenmot of de paprikasnuitkever. Er is zelfs een lijst van quarantaine organismen. Dat zijn organismen die nog niet in Nederland aanwezig zijn, maar waarvan de angst bestaat dat ze geïntroduceerd worden.



Coloradokever, foto Pixabay

Reekalfjes zoeken

AUTEUR: JANKE SANTING

Na een nat en koud voorjaar klaart het eind mei op en wordt het toch nog prachtig weer. Het gras staat er dik op in de weilanden. De boeren popelen om hun eerste snee binnen te halen. Het is immers al begin juni. Het is een gewoonte, in het gebied waar ik woon, dat de weilanden waar reeën lopen doorzocht worden op reekalfjes voor het maaien. Twee buurmannen zijn hier al jaren ieder voorjaar mee bezig. Zij onderhouden het contact met de boeren wanneer er precies gemaaid wordt of de boeren zoeken contact met hun. Door voortschrijding van de techniek wordt er ook gemonitord met warmte camera's en hier en daar worden drones gebruikt. Ik ben steeds weer verbaasd hoe goed die mannen op de hoogte zijn van de reeënstand en hoeveel kalfjes er zijn.

En dan is het zover. Via een appje van één van de mannen krijg ik op een avond een uitnodiging of ik tijd heb deel uit te maken van de zoekploeg op het weiland achter ons huis. Als ik instem krijg ik een tijd waarop ik aanwezig moet zijn. Ik ben één keer eerder mee geweest en omdat het geen alledaagse bezigheid is merk ik een lichte spanning bij mezelf. De spanning is of we ook deze keer iets zullen vinden. Dus op tijd zijn. 's Morgens hangt er een soort mist over het landerijen. Hierdoor ontstaat er een kleine wereld en een mystiek aandoende sfeer. Het einde van de graspercelen, ongeveer 500 mtr. lang, is niet te zien. We lopen met z'n vieren op een rij met een onderlinge afstand van 1,5 meter. Het gras komt bij mij tot heuphoogte. Het loopt niet fijn, het voelt als aquajogging. We gebruiken een dunne stok om het gras voorzichtig uit elkaar te duwen als we ligplekken zien. De verwachting dat we iets vinden in het eerste perceel is klein. De reeën zijn al een aantal dagen gevolgd met een warmtecamera. Hooguit één of twee geiten kunnen hier kalfjes hebben. We vinden in het eerste weiland inderdaad niks. Wel net op tijd klaar want we horen en zien de grote maaimachine



Reekalfje in het gras, foto Jan van der Gaast

komen. Er wordt even overlegd met de bestuurder van het apparaat en de groep gaat naar het volgende weiland. Langzaam aan wint de zon terrein en verdwijnt de mist.



Janke met grasverpakt reekalfje, foto Jan van der Gaast

Kalfje

De laarzen en de regenbroek zijn nu behoorlijk warm. We lopen in dezelfde opstelling en daar gaan we weer. Hier zien we meer sporen en ligplekken. Opletten geblazen dus. En ja hoor dan roept iemand: "Hier, ik heb er één". Verbazingwekkend hoe goed verborgen. Een klein kalfje ligt mooi opgevouwen en kijkt ons vanuit de diepte aan. Verwondering en vertedering is er bij allemaal voor dit mooie kleine beestje met de grote ogen en vlekkenpatroon op de vacht. We laten het eerst liggen en markeren de plek met een stok en een vlagje. De vondst geeft extra motivatie om verder te zoeken. Er wordt gespeculeerd over een tweede jong. Een reeget heeft vaak twee kalfjes, die neergelegd worden op relatief kleine afstand van elkaar. Helaas, ons zoeken wordt verder niet beloond, veel ligplekjes maar geen kalfjes. Op afstand zien we vanuit de boswal wel een moeder met twee al wat grotere jongen de benen nemen. Prima, ook zij zijn veilig voor het 'grote geweld'.

Gras als geurverpakking

Na 3 uur lopen ben ik toe aan water en koffie en fijn dat de laarzen en de regenbroek uit kunnen. Voor mij genoeg voor vandaag. Maar dat blijkt niet zo te zijn. Vanwege pech met de apparatuur is het maaien uren vertraagd. Ons werk lijkt even voor niks geweest. 's Avonds word ik op-nieuw opgepiept om te gaan kijken of ons gevonden kalfje nog op dezelfde plek ligt. En gelukkig het ligt er nog, alsof de tijd heeft stilgestaan. Ik mag het in veiligheid brengen waarbij ik moet zorgen geen geursporen achter te laten. Ik 'verpak' het jong in een aantal flinke plukken gras. Nu maar hopen dat deze het overleefd. Hoe je er ook over denkt en hoe we het ook doen met onze natuur reekalfjes laten verdwijnen in maaimachines gaat voor mij te ver. Dus volgend jaar ben ik weer van de partij.

Nel van der Laan, held in het veld

AUTEUR: JANKE SANTING

IVN Westerveld heeft veel leden die ieder op hun eigen manier van de natuur houden en deze liefde voor de natuur graag delen met anderen. Ieder doet dit op zijn eigen wijze. Zo hebben we vele helden in het veld. Deze keer kun je lezen over Nel van der Laan die in Vledder woont.

Voor ons gesprek nestelen we ons in de serre van Nel en Jan. Een lekker kop thee erbij en na wat koetjes en kalfjes beginnen we met de vragen die bij deze rubriek horen.

Wat betekent natuur voor jou?

Over deze vraag denkt Nel even na. Maar dan komen er meerdere antwoorden; mezelf zijn, tot rust komen, natuur is goed in zichzelf, het vraagt niks van me, het is voor mij de basis van het menselijk bestaan en ook een opdracht om goed samen te leven met de natuur.

Van jongs af aan wordt Nel door haar vader bij natuur betrokken. Als onderwijzer nam hij zijn dochters mee op 'himmeldei' waarop zwerfvuil werd verzameld. Om te motiveren om bij te dragen aan de oplossing en niet aan het probleem zei heit tegen zijn kinderen: "Als er ergens zwerfvuil ligt, denk dan: er ligt niets van mij bij!" Het stimuleren van klimaat bewustzijn zouden we nu zeggen op een praktische manier. Op school vroeg hij leerlingen bloemen mee te nemen die ze niet kenden om hun nieuwsgierigheid voor natuur aan te moedigen. Hij gaf betrokkenheid bij de natuur mee als waarde evenals leergierigheid terwijl de moeder van Nel meer de sociaal maatschappelijke kant vertegenwoordigde. Zo zaten Nel haar moeder samen in de plaatselijke werkgroep van Amnesty International. Toen ze haar VWO had afgerond had ze het gevoel te moeten kiezen voor de ene of de andere kant. Het werd biologie in Wageningen.

Hoe ben je betrokken geraakt bij het IVN en hoe lang ben je al lid?

In 1984 verhuisde Nel van Wageningen naar Leeuwarden. Er was in het begin van de 80'er jaren veel werkloosheid en Nel ging aan de slag als vrijwilliger bij het IVN consumentenvereniging in Leeuwarden en werd toen lid van het IVN natuurlijk. Ze heeft daar geholpen bij de organisatie en het opzetten van de natuurgidsencursus. Toen ze eind 1985 verhuisden naar Vledder zegde ze haar lidmaatschap op, het viel niet te combineren met haar privé situatie. Voor Nel betekent lid van het IVN zijn ook dat je actief bent, dat lukte toen even niet. Er was in Westerveld in die tijd nog geen zelfstandige IVN afdeling. In 1994 werd ze weer lid. Ze was bestuurslid samen met o.a. Diet Prinsen, Ria Duiven en Henk Barendsen. Ten tijde van haar bestuurslidmaatschap heeft ze zich ingespannen om weer een natuurgidsencursus in Westerveld te organiseren, waarbij haar ervaring opgedaan in Leeuwarden goed van pas kwam. Na 2 jaar voorbereiding was het zover en kon

de gidsencursus In Westerveld in 2001 van start gaan. Ze had het druk met de gidsencursus als organisator, coördinator en was één van de hoofddocenten. Nel vindt een gidsencursus belangrijk voor continuïteit van de IVN want de deelnemers van de cursus worden vaak later het actieve kader van een afdeling. En qua natuuronderwijs houdt het voor veel mensen op na de schoolopleiding. De gidsencursus helpt op deze manier om basisnatuurkennis breder te verspreiden.

Wat doe je nu aan activiteiten?

Nel bereidt met een groepje de midwinterwandeling voor. Ze participeert in gidsen voor gidsen soms als gids en als deelnemer, schrijft af en toe een stukje voor de Adder en doet graag mee aan activiteiten die georganiseerd worden door de afdeling. Ze heeft haar inzet de laatste jaren wat naar beneden bijgesteld. Als Nel over een tijd stopt met werken, wil ze zich weer actiever inzetten voor onze afdeling. Nel blijft enthousiast van activiteiten waarbij pedagogische kennis gedeeld kan worden. Zo heeft ze een actieve bijdrage geleverd aan het symposium van 5 jaar geleden alweer. Vanuit datzelfde perspectief is ze programmaondersteuner voor de Junior Rangers Dwingelderveld.

Welke activiteiten hebben je interesse?

Nel omschrijft zichzelf als een alleseter en voelt zich geen specialist. Ze eet graag van alles wat, wil graag alles proeven, is breed geïnteresseerd, nieuwsgierig en leergierig. In de volksdansenwereld waarin ze lang actief was als docent is het motto van leergierigheid voor haar: "De leukste dans ken ik nog niet".

Welke plant/dier spreekt je erg aan of heeft een belangrijke betekenis voor je?

Over een plant hoeft Nel niet lang na te denken. De kievitsbloem is een echte favoriet van haar. Zo'n prachtige bloem met die dambordschakering, een wonder van de natuur. En dan die hommels die er van onderen inkruipen, schitterend. Genieten. Nel heeft ze in de tuin maar ieder jaar is het spannend of ze terugkomen, met hoeveel en of het leliehaantje er iets over laat.

Als dier kiest Nel voor de kraanvogel. Deze vogels maken een geluid die ze als magisch beleeft. Het mooiste is om ze te horen als je 's ochtends vroeg in je tentje ontwaakt. Dat prachtige magische geluid geeft haar een gevoel van vrijheid.

Eigenlijk zijn we met deze laatste opmerking weer bij het antwoord op de eerste vraag over wat natuur betekende en is het gesprek daarmee rond.



Midwinterwandeltteam, Nel van der Laan is tweede van rechts