



Die Wirkstoffe der Arnikablüte sollen Schmerzen und Entzündungen entgegenwirken. FOTO: TREIBER

„Ein Emblem des Schwarzwaldes“

Die ARNIKA steht für die traditionelle Weidewirtschaft

Unter den bedrohten Arten in der Region, die der *Sonntag* in dieser Serie vorstellt, dürfte die Arnika eine der bekanntesten sein. Schließlich sind die Inhaltsstoffe der gelben Bergblume in Salben und Tinkturen enthalten, die nach Prellungen und Verstauchungen die Heilung fördern und Schmerzen und Entzündungen entgegenwirken sollen. „Die Arnika ist geradezu ein Emblem des Schwarzwaldes“, sagt Reinhold Treiber, der den Landschaftserhaltungsverband (LEV) im Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald leitet.

Heute wächst sie im Südschwarzwald vor allem auf Feldberg, Kandel und Schausinsland und zwar dort, wo Rinder weiden. Die Tiere fressen laut Treiber die Konkurrenten der Arnika, verschmähen aber sie selbst: „Sie enthält Stoffe, die verhindern, dass sie gefressen wird.“

Lässt man die Rinderherden grasen, wie es traditionell auf den Allmendweiden der Fall war und jetzt mancherorts wieder

im Kommen ist, breitet sich die Arnika aus. „Sie steht eigentlich für eine ganze Lebensgemeinschaft, zu der viele weitere Pflanzen, verschiedene Heuschreckenarten und Schmetterlinge gehören sowie der sogenannte Borstgrasrasen, der europaweit geschützt ist“, sagt Treiber.

Ab dem Mittelalter wanderte die Arnika mit den Rindern immer tiefer in die Täler hinab. Doch in den 1960er Jahren wurden die mageren Hangweiden dort nach und nach aufgegeben oder großflächig mit Fichten

ren Allmendweiden heute wieder bewaldet sind. Als Folge sei die Arnika etwa im Nord-schwarzwald vom Aussterben bedroht. Grundsätzlich könne man sagen: „Wo die Arnika wächst, ist die Welt noch in Ordnung“, so Treiber.

Weidegemeinschaften wie die der Höfener Hütte, die 1000 Metern über dem Dreisamtal liegt, tragen entscheidend zum Erhalt der historischen Höhenweiden bei und werden vom LEV gefördert. „Allein die Zäune zu bauen, zu kontrollieren und zu reparieren ist sehr viel Arbeit“, sagt Treiber. Besonders geeignet dafür ist robustes Robinienholz: Wenn der LEV in der Ebene solche Bäume fällen muss, liefert er sie den Bauern in der Höhe, die daraus Zäune fertigen.

„Die Arnika wird man nur retten können, wenn man diese Weidberge erhält“, sagt Treiber. So leiste jeder, der Fleisch von Weiderindern isst, einen wertvollen Beitrag zur Artenvielfalt.

SIGRUN REHM

Bedrohte Arten in der Region



aufgeforstet. „Sobald man die Beweidung reduziert, wächst das Gelände mit Heidelbeeren und Wald zu und die Arnika verschwindet“, so Treiber. Er schätzt, dass 50 bis 70 Prozent der frühe-

Auf der Erfolgswelle

Südbadischer KANUTE punktet bei Junioren-Weltmeisterschaften

Hinter Paul Bretzinger liegt eine erfolgreiche Saison. Erst qualifizierte er sich für die Junioren-Nationalmannschaft. Dann gewann er mit seinen Teamkollegen die Junioren-EM und wurde Dritter bei der Junioren-WM. Jetzt bereitet sich der Waldkircher auf die deutsche Meisterschaft vor.

JULE ARWINSKI

„Man kann nicht auf allen Hochzeiten gleichzeitig tanzen. Und gerade wenn man Leistungssport macht, gibt es immer viele Hochzeiten gleichzeitig“, sagt Paul Bretzinger. Seinen Abiball diesen Sommer zum Beispiel hat er verpasst. Während seine Klassenkameraden ihre Abiturleistung feierten, war Bretzinger dabei, mit seinen Teamkollegen Medaillen im Einer-Kajak im Kanu-Slalom zu holen. Zunächst wurden sie Anfang Juli Junioren-Europameister auf der Waag in Liptovsky Mikulas in der Slowakei. Keine zwei Wochen später holte der 18-Jährige wiederum im Team bei der Junioren-Weltmeisterschaft im polnischen Krakau Bronze. Diese Wettkämpfe waren für ihn das Highlight seiner bisherigen sportlichen Laufbahn. „Klar ist man angespannt bei Wettkämpfen. Aber für mich geht der Sport nicht ohne Spaß. Und der Wettkampf ist am Ende immer das Ziel“, sagt Bretzinger.

Im Einzel erreichte er bei der Junioren-WM den 23. Platz. Im Halbfinale hatte er vier Torstangen berührt und so das Finale verpasst. „Wir drei im Team sind alle sehr gute Fahrer, aber keiner von uns ist ein Überflieger. Deshalb sind wir zusammen erfolgreicher als einzeln.“ Mit seinen beiden Teamkameraden Maxi Dilli aus Bad Kreuznach und Tillmann Röllner aus Schwerte ist er gut befreundet. Das macht für ihn auch einen Teil des Erfolgs aus. In Team-Wettkämpfen fahren die drei zwar in Einer-Kajaks, werden aber gemeinsam gewertet. Beim Einer-Kajak steuert eine Person mit einem Doppelpaddel das Kajak durch eine mit Toren abgesteckte Strecke im schnell fließenden Wasser. Es sei wichtig, dass die Gruppendynamik stimmt. „Am Ende kommt es im Wettkampf auch immer auf den Kopf an“, sagt Bretzinger.

Er hat sich über die Zeit mit vielen Kanuten angefreundet. Wer öfter auf Wettkämpfen un-



Für Teamplayer Paul Bretzinger vom Waldkircher Kanuverein Elzwele ist der Wettkampf das Ziel, für das er zwölf Trainingseinheiten pro Woche absolviert. FOTO: PHILIPP REICHENBACH

terwegs sei, treffe irgendwann auf bekannte Gesichter. „Manche Sportler sind da lieber ein bisschen zurückgezogener und haben ihre Freunde außerhalb des Sports. Was ich auch verstehe.“ Der 18-Jährige lebt mit seiner Familie in Glottertal und trainiert beim Waldkircher Kanuverein Elzwele.

Für seine Freunde hat er neben Wettkämpfen, Training und Schule bislang auch immer Zeit gefunden. Man müsse sich eben gut organisieren. Zwölf Trainingseinheiten pro Woche absolviert er: Beinahe jeden Tag sitzt er im Kajak, trainiert wird auf der Elz in Kollnau. Dazu kommt noch Krafttraining. Sein Heimtrainer in Waldkirch ist Frank Schweikert, der Trainingsplan wird in Absprache mit dem Bundestrainer erstellt. „Das hat schon Blut, Schweiß und Tränen gekostet“, sagt Bretzinger. Erfolgsdruck von den Eltern oder dem Trainer habe es nie gegeben – eher habe er sich selbst unter Druck gesetzt. Mit Erfolgen und Misserfolgen umzugehen und die eigene Motivation aufrechtzuerhalten, das hat er in den elf

Jahren, die er inzwischen Kanu fährt, gelernt.

Mit sieben Jahren saß er zum ersten Mal im Kajak und gleich begeistert. Der frühe Einstieg war sein Glück, schnell wurde sein Talent entdeckt. Während anderen das Training irgendwann langweilig wurde oder der Leistungssport zu fordernd, trainierte Bretzinger weiter. Der erste große Erfolg war der Sieg bei der deutschen Meisterschaft mit 14 Jahren.

Für 15 Punkte hat es im Sport-Abi übrigens nicht gereicht – wegen der Theorieprüfung. Am Vortag fand die Qualifikation für die Nationalmannschaft statt, am Abend ging es direkt zurück, um die schriftliche Prüfung abzulegen.

Wie es weitergehen soll, ob mit einem Studium oder der Professionalisierung im Sport, das weiß Bretzinger noch nicht so genau. Lieber fokussiert er sich auf die sportlichen Ziele: die Saison erfolgreich zu Ende zu fahren und ein gutes Ergebnis bei den deutschen Meisterschaften in der nächsten Woche zu erzielen.

BZ · medien

35 Jahre Lust auf REGIO

JUBEL-ANGEBOT

FEIERN SIE MIT UNS!

Lust auf REGIO

Die schönsten Seiten der REGIO – mit frischem Design, neuen Themen, einem ausgewählten Veranstaltungskalender und attraktiven Gewinnspielen.

12 AUSGABEN Lust auf REGIO – Jubiläumsangebot*

FÜR 47,90 € inkl. zwei Prämien Möve-Superwuschel + FGA

PRÄMIEN-WERT 24 €

Jetzt bestellen unter: www.lust-auf-regio.de

*Dieses Angebot gilt nur bis 30.9.2019 / ehemals REGIO Magazin

AUTO TRUCKCENTER ISSLER

79618 Rheinfelden-Herten
Tel. +49 7623 / 70 68-0
www.atc-issler.de

20 JAHRE ATC ISSLER

Tag der offenen Tür

21. September 2019, 10:00-17:00
22. September 2019, 11:00-17:00

Wir freuen uns auf Sie!

maha SCHUHE

MODE PREISWERT!
8. 9. off. Sonntag in Rheinfelden
Überraschungen für Groß und Klein

Jana, Weite H 29,90

Jana, Weite H 49,90

...immer tolle Auswahl
Maulburg direkt an der B317
Müllheim – Rheinfelden – Weil