

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 5: Die heilende Kraft des reinen Wassers  
  
**Rubrik:** Der Natur auf der Spur

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Naturkräfte und Vitalität aus Keimen

Frühere Kulturen scheinen in vielen Lebensbereichen eine intuitive Beobachtungsgabe für die Nutzung natürlicher Vorgänge zum eigenen Wohl gehabt zu haben. So erzählt eine Legende von einer Gruppe von chinesischen Landsuchern, die auf einem mit Proviant und Saatgut beladenen Boot in ein starkes Unwetter gerieten. Der Proviant ging über Bord, das Saatgut wurde nass – und begann nach wenigen Tagen, als sich das Unwetter wieder gelegt hatte, zu keimen.

In ihrer Not und Verzweiflung assen die Landsucher das gekeimte Saatgut und waren bald einmal überrascht, wie gut es schmeckte und wie schnell sie wieder zu Kräften kamen. Als sich diese Menschen niedergelassen hatten, wurden Keimlinge zu einem festen Bestandteil ihrer Nahrung. Die gesundheitsspendende Wirkung von gekeimten Samen bestätigen heute viele Ernährungsforscher.

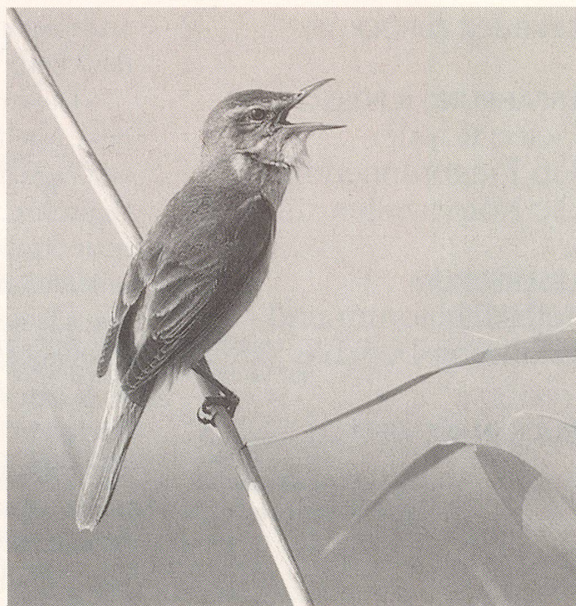
Mit dem Keimen kann sich jedermann zuhause als kleiner Gärtner fühlen und zu jeder Jahreszeit etwas Frisches und ernährungsphysiologisch Hochwertiges auf den Tisch zaubern. Die Zubereitung ist denkbar einfach, braucht aber etwas Disziplin und Regelmässigkeit. (Lesen Sie unseren ausführlichen Bericht mit Anwendungsbeispielen in der Juni-Ausgabe!)

## Gepflegte Schilfflächen für Brutvögel

Das rund 40 km lange Südost-Ufer des Neuenburgersees gehört zu den letzten Schweizer Paradiesen für Wasservögel und Schilfbrüter. Hier nisten Reiher, Enten, Taucher, Rallen und Rohrsänger. Um den Lebensraum der Pflanzen und Tiere der Feuchtgebiete zu erhalten, müssen die Schilfflächen regelmässig geschnitten werden. Zwei bis vier Hektaren grosse Kleinflächen, verteilt über das ganze Gebiet, werden jeweils alle drei Jahre im

Herbst gemäht. Verschiedene Forschungsprojekte prüfen den Einfluss dieses Mährhythmus auf Pflanzen, Insekten und Brutvögel.

Ein von der Vogelwarte unterstütztes Projekt zeigt, dass die im Herbst gemähten Flächen im folgenden Frühjahr kaum besiedelt werden. Es fehlen insbesondere die im Ried- und Streueland lebenden Vogelarten. Schon ein Jahr später, eineinhalb Jahre nach dem Mähen, steigt die Dichte der Brutvögel jedoch bereits auf 50 bis 80 Prozent des Bestandes in ungemähten Kontrollflächen, und im 3. Jahr wird die ursprüngliche Dichte annähernd erreicht. Da jeweils viele, aber kleine und mosaikartig über das ganze Gebiet verteilte Flächen geschnitten werden, können die Brutpaare auf die aufwachsenden Nachbarparzellen ausweichen. Die Gesamtzahl der Brutvögel hat sich deshalb im Verlauf der Jahre trotz der Schilfschnitte kaum verändert, und es sind keine Arten verschwunden. Aufgrund dieser Erkenntnisse können die Verantwortlichen praktische Schlussfolgerungen für die nötige Pflege ableiten. Das Gebiet soll so selten wie möglich, aber so häufig als nötig gemäht werden, um die Verbuschung zu verhindern und die Schilfflächen zu erhalten.



Das Südostufer des Neuenburgersees ist eines der wichtigsten Brutgebiete des Drosselrohrsängers, der in der Schweiz sehr selten geworden ist. (Müller/Vogelwarte)



## Biologischer Landbau – auch im eigenen Garten

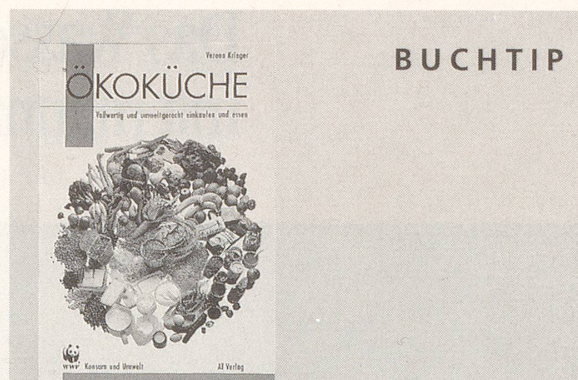
Die Schweizerische Gesellschaft für biologischen Landbau (SGBL) gibt dieses Jahr ein Sonderheft heraus, das allen jenen GärtnerInnen und HobbygärtnerInnen gewidmet ist, die ins biologische Gärtnern einsteigen wollen. Schonende Bodenpflege, die richtigen Gartengeräte, Sameneinkauf, Setzlingsaufzucht, Pflanzenschutz und Pflanzenstärkung, selteneres Gemüse, Garten einwintern, vom Garten in die Küche, Kompost, Portrait einer SGBL-Regionalgruppe: Dies sind die Themen des reich illustrierten Sonderhefts.

Das Sonderheft kann gegen ein adressiertes und frankiertes Couvert C5 und Fr. 2.– in Briefmarken bezogen werden beim SGBL-Sekretariat, 6981 Bedigliora.

## Bewegung beugt Krebs vor

Schon mässige körperliche Bewegung halbiert das Risiko eines Menschen, an verbreiteten Krebsarten zu erkranken. Zu diesem Resultat ist eine seit 26 Jahren laufende Studie an 17000 Männern der Harvard-Universität in Boston (USA) gekommen. Die Studie gelangt zum Schluss, dass schon mittelstarke regelmäßige Bewegung das Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken – im Vergleich zu körperlich trägen Männern – auf die Hälfte reduziert. Mit mittelstarker Bewegung sind Aktivitäten wie Gehen, Treppensteigen oder Freizeitsport mit einem Energieverbrauch von mindestens 1000 Kilokalorien pro Woche gemeint.

Der Schutzeffekt körperlicher Bewegung vor Dickdarmkrebs kann dadurch erklärt werden, dass körperliche Aktivität die Darmtätigkeit stimuliert, die Blutzirkulation fördert und die Durchlaufzeit krebserregender Substanzen im Darm verkürzt. Überdies gibt es auch erste Hinweise dafür, dass körperliche Bewegung einen gewissen Schutzeffekt gegen Brustkrebs und bösartige Geschwulste der weiblichen Fortpflanzungsorgane darstellt.



BUCHTIP

### Ökoküche

Gesund essen und dabei auch etwas für die Umwelt tun – wer möchte das nicht?

Das Büchlein «Ökoküche» gibt einen kritischen Überblick über gesunde und umweltbewusste Ernährung. Mit praktischen Tips und Hinweisen wird dem Leser das gesunde, umweltgerechte Einkaufen, Kochen und Essen schmackhaft gemacht.

Dieser praktische Führer für gesünderes, bewussteres Essen erklärt jedoch auch die Grundlagen der Vollwerternährung in ihren geschichtlichen, kulturellen, gesundheitlichen und ökologischen Aspekten. Er ist angereichert mit Hintergrundinformationen über Herkunft, Herstellung und Handel von Nahrungsmitteln.

«Ökoküche» von Verena Krieger, Beatrix Mühlethaler und Brigitte Stucki. Herausgeber: Konsum & Umwelt, WWF. AT Verlag Aarau. 1991. ISBN 3-85502-427-8.

Bernard Marti, Oberarzt am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich: «Die Perspektive ist klar. Körperliche Bewegung wirkt einer ganzen Reihe von chronischen Krankheiten entgegen und ist damit ein wesentliches, natürliches Element eines gesundheitsfördernden Lebensstils. Es kann ja kein Zufall sein, dass der Mensch nicht mit vier Rädern, sondern mit zwei Beinen geboren wird.»