



Feuer

Sinnlich reisen:
Natur im
Farbenrausch

Seite 8



Erde

Darm: unsere
sensible Mitte
stärken

Seite 5



Wasser

Was der Rhein-
Schwimmer
ermittelt hat

Seite 13



Luft

Befragung: Wann
unsere Leser
glücklich sind

Seite 14

Die Welt als Garten

Die Wiederentdeckung des Gartens ist die
Lösung für viele weltweite Probleme.



Echte Kinderfreude auf dem
Lebensfeld Jaksch über die
gute Kohlrabi-Ernte – dank
fruchtbarer Terra-Preta-Erde.

Fotos: Feuer - © Joerg Modrow | Erde - underdogstudios - Fotolia | Wasser - Hubert Braxmaier | Luft - Monika Frei-Herrmann | Saatgut - Ute Prang | Cover - Hubert Jaksch


Seit der Vertreibung aus dem Garten Eden haben die Menschen mit vielen Problemen zu kämpfen: mit Hunger, Umweltzerstörung oder Vereinzelung. Dagegen gibt es nach Ansicht des Landschaftsökologen Dr. Josef Heringer ein Patentrezept: „Die ökosoziale Wiederentdeckung des Gartens.“ Hier können die Menschen damit beginnen, eine bessere Welt zu bauen. Denn bei einer ständig wachsenden Weltbevölkerung und einem permanenten Rückgang der fruchtbaren Ackerflächen zeichnen sich Herausforderungen ab, die jetzt auch für die Menschen hierzulande spürbar werden. Stichwort Nahrungsmittelverknappung: In der Weihnachtsbäckerei des Jahres 2014 haben es plötzlich auch deutsche Konsumenten gemerkt, dass sie im Supermarkt vor leeren Regalen stehen können – so waren Haselnüsse ausverkauft. Der Grund: Eine einzige Frostnacht zer-

störte in diesem Jahr die halbe Ernte in der Türkei. Doch Haselnüsse sind kein Einzelfall. So berichtete Heike Kirsten von Rapunzel Naturkost schon auf der Biofach 2013 davon, dass einige Produkte des Öko-Herstellers aufgrund von Rohstoff-Engpässen nicht lieferbar wären. Länder wie China entdecken mehr und mehr ihren Appetit auf die Lebensmittel, die auch uns schmecken und kaufen im großen Stil landwirtschaftliche Flächen. Der „Wettbewerb zwischen Teller, Trog und Tank nimmt zu“, analysiert Germanwatch. Dabei ist es keine Lösung, auf technologische Erzeugungsmethoden für Pflanzen zu setzen, die ohne Boden auskommen. Denn diese Technologien benötigen Phosphor zur Düngung und der ist knapp und begrenzt. „Das Zeitalter der Raupe Nimmersatt geht zu Ende“, so Heringer.

>Fortsetzung auf Seite 2



Saatgut: Vielfalt statt Einfalt

Bereits heute sind 75 Prozent der landwirtschaftlichen Vielfalt verloren gegangen. 10 Saatgut-Konzerne dominieren 90 Prozent des weltweiten Anbaus. Was jeder Einzelne – vom Balkongärtner bis zum Bauern – dagegen tun kann: Urtümliche Sorten erhalten und schützen, indem er sie anbaut, erntet, isst, selbst vermehrt, ausbringt, tauscht und verschenkt.  QC35E01

Liebe Leserinnen und Leser,

seit mehr als acht Jahren versorgen wir Sie über die Zeitung Quell vierteljährlich mit Wissenswerten rund um das Thema Nachhaltigkeit. Dabei recherchieren wir nicht nur selbst, sondern bekommen auch immer mehr interessante Informationen von unseren Lesern zugetragen.


Auf den 16 Seiten der gedruckten Quell können wir leider nur einen Bruchteil dieser spannenden Informationen unterbringen. Aus diesem Grund wird unser digitales Engagement immer wichtiger: Auf unserer Internet-Seite finden Sie zwischen den Erscheinungsterminen der gedruckten Quell weitere Nachrichten, Termine, Erkenntnisse oder Unterhaltendes. Auch auf Facebook und Twitter sind wir neuerdings aktiv.

Wenn Sie die Berichterstattung dieser Zeitung mögen, dann kann es sich für Sie also lohnen, uns auch in der digitalen Welt zu besuchen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch unter www.quell-online.de

Herzlich
Andrea Tichy



Informationen im Internet

An vielen Stellen von Quell weist das Symbol  auf weiterführende Informationen im Internet hin. Dahinter finden Sie den sogenannten Quell-Code. Geben Sie diesen 7stelligen Code auf den Seiten von www.quell-online.de einfach in das Quell-Code-Feld ein. Sie werden dann sofort zu der von Ihnen gewünschten Hintergrundinformation weitergeleitet.

FEUER

6 Sonnenlicht: Hauptquelle fürs Vitamin D

8 Sinnliche Reise-Tipps: Natur im Farbenrausch

12 Strom und Wasser aus Müll: Was der Omniprocessor möglich macht

ERDE

4 Vegan und basisch: die gesündeste Art des Kochens

5 Darm: den sensiblen Mittelpunkt unseres Immunsystems stärken

7 Damaszenerose: im Reich der Blumenkönigin

WASSER

10 Preiswert und umweltfreundlich: Putzmittel selbst gemacht

11 Lebendiges Wasser: Ein besonderes Lebensgefühl

13 Rheines Wasser: Welche Schadstoffe der Rheinschwimmer ermittelt hat

LUFT

14 Leserumfrage: Die Sache mit dem Glückseligkeit

15 Keine dicke Luft mehr: Maßnahmen gegen Atemwegserkrankungen

16 Was in der Luft liegt: Trends, Kolumne „Herzenthema“

<< Fortsetzung von Seite 1



Mitten in Köln ein biologisch-dynamisches Gartenparadies mit seltenen Pflanzensorten, die hier kultiviert werden.


Und so wird das Selber-Gärtnern für immer mehr Menschen wieder attraktiv. Sei es auf dem Balkon, im eigenen Garten oder auch in Gemeinschaftsgärten. Schon in den 1970er Jahren entstanden in Amerika die ersten „Community Gardens“. In Städten wie New York oder Detroit besetzten die Anwohner schlechter Wohngegenden Brachen und wandelten diese in Gärten um. So wurde die meist triste Umgebung aufgewertet, den Kindern ein Ort zum Spielen geboten und die Haushaltskasse durch den Anbau von Pflanzen entlastet. Gleichzeitig entstanden Orte, an denen man sich traf und gemeinsam feierte. In der Zwischenzeit ist der Gedanke von der „Welt als Garten“ sogar im Weißen Haus angekommen. Im Jahr 2009 ließ Präsidenten-Gattin Michelle Obama den Gemüsegarten wiederaufleben. Auf mehr als 170 Quadratmetern gedeihen Kräuter, Tomaten und Kohl für Staatsempfänge und die Mahlzeiten der Präsidentenfamilie. Diese Vorbilder zeigen Wirkung: Mittlerweile unterhält einer von drei US-Haushalten der Fast-Food-Nation einen Gemüsegarten.

Gemeinschaftsgärten in Oberbayern

Gemeinschaftsgärten sind auch hierzulande im Kommen. Wertvolles Wissen zur Selbstversorgung bietet beispielsweise das „Lebensfeld Jaksch“ im oberbayerischen Wurmsdorf bei Riedering, das der Landwirt und Bioladen-Betreiber Hubert Jaksch ins Leben gerufen hat. Das Lebensfeld bietet „Lebensraum für Pflanzen, Tiere und Menschen, bei dem sich alle Pflanzen nach dem natürlichen Bauplan entfalten dürfen.“ Alle gemeinsam erzeugten Lebensmittel werden unter den Teilnehmern aufgeteilt. Inzwischen haben sich dort auch eine Kochschule und ein Restaurant etabliert, die sich zum Ziel gesetzt haben, die hochwertige Ernte schonend weiterzuverarbeiten.

Ein anderes Beispiel ist der Dorfgarten in Piesenhausen, der im März 2014 unter der Leitung der Permakulturdesignerin Karin Frank entstand. In kurzer Zeit erschufen dort Laien einen 4500 m² großen Garten mit Hügelbeeten. Die Hügelbeete bestehen aus Holzstäbchen, Laub, Grasnaben, Pferdemit, Aushuberde und Humus und darauf wuchsen im vergangenen Sommer vielerlei Salat und Gemüse: Weißkraut, Wirsing, Zucchini, Kartoffeln, Rüben oder Gurken. Auf Wunsch der Teilnehmer wurden die Beete rund angelegt, mit großzügigen Grasstreifen dazwischen, deren Grasschnitt wieder zum Mulchen eingesetzt wird. Der große Vorteil derartiger Hügelbeete: Man braucht keine landwirtschaftlichen Maschinen und auch nur wenige Geräte. Aufgrund ihrer Selbstregulation müssen die Beete nicht gegossen werden und liefern reichlich saisonales Gemüse. „Mit dem Garten holen wir uns den Himmel auf Erden“, schwärmt Karin Frank und sie hofft, dass der Impulsgarten neugierig und Lust zum Nachmachen macht.

Die Essbare Stadt in Andernach, München oder Kempten

Andere Konzepte, wie die „Essbare Stadt“ haben indes bereits viele Nachahmer gefunden. Seit 2010 pflanzt die Stadtverwaltung in der rheinischen Stadt Andernach Obst und Gemüse auf öffentlichen Grünflächen und jeder darf sie pflücken. Aufgrund der sehr positiven Resonanzen heißt es nun „Pflücken erlaubt“ auch in anderen Städten, wie in München oder Kempten. Das verantwortliche Gemeinschaftsgärtnern im öffentlichen Raum soll nach den Leitlinien der Interessengemeinschaft Essbare Stadt Kempten „Verständnis, Wertschätzung und Verantwortung für Natur und Umwelt“ möglich machen. Die Idee der Welt als Garten scheint eine große Triebkraft in sich zu bergen.  **QC35E02**



Erst Hügelbeetpflege auf dem Lebensfeld Jaksch, dann üppige Zucchinierte

Von Balkon- und Landschaftsgärtnern

Egal ob in der Stadt oder auf dem Land: An dem Projekt, die Welt zu einem Garten zu machen, kann sich jeder beteiligen:

Versiegelte Flächen renaturieren

„Unter dem Pflaster liegt der Strand.“ Den Ausspruch des französischen Philosophen Proudhon malten 1968 in der Mai-Revolution in Paris Arbeiter und Studenten an die Mauer. Heute müsste es heißen: „Unter dem Pflaster liegt der Garten.“ Den Anfang machten die Pioniere des „Guerilla Gardenings“, indem sie heimlich Pflanzen säten, um so ein Zeichen gegen die Vernachlässigung der Städte zu setzen. Mittlerweile werden Flächen, wie das Gelände des ehemaligen Flughafens Tempelhof in Berlin, ganz offiziell genutzt. Dort wächst mittlerweile in Hochbeeten allerlei Essbares. Da auf Brachen der Boden oft stark belastet ist, bietet sich dort das Pflanzen in Kisten und Hochbeeten an, damit keine Schadstoffe in die Pflanzen gelangen. Weiterer Vorteil: Sollte die Brachfläche anders genutzt werden, können die Beete einfach an einen neuen Standort gebracht werden.



Auf dem Fensterbrett oder Balkon beginnen

Kräuter für den Hausgebrauch kann jeder auf seinem Fensterbrett pflanzen. Und auch für die bedrohten Bienen kann jeder auf kleiner Fläche Gutes tun: Bienen mögen nämlich vor allem einfache Pflanzen, denn die züchterisch veränderten „gefüllt blühenden“ Pflanzen bieten durch die zurückgebildeten oder nicht mehr zugänglichen Staubblätter in der Regel keine Nahrung für Bienen und andere bestäubende Insekten. Samentütchen für „Bienenfutter“ gibt es bei verschiedenen Anbietern, beispielsweise bei Bingenheimer Saatgut. www.bingenheimersaatgut.de

Den Boden verbessern

Schon heute sind weltweit 40 Prozent der fruchtbaren Böden für den Anbau unbrauchbar geworden. Auch hierzulande gehen wir mit unseren Böden sorglos um: So ergibt sich ein Substanzfraß an Fruchtbarkeit aus dem Anbau von bodenauslaugenden Maispflanzen für die Erzeugung von Biogas. Während gesunde Böden einen Humusgehalt von 5 Prozent aufweisen, haben heruntergewirtschaftete Böden nur noch 1 Prozent Humus. Dabei kann ein Boden mit viel Humus wesentlich besser Kohlendioxid speichern als ein humusarmer Boden und er trägt so zum Klimaschutz bei. Ein Ansatz, um die Bodenqualität zu verbessern, ist die sogenannte Permakultur (von dem englischen Wort „permanent Agriculture“, was so viel heißt wie dauerhafte Nutzung des Landes.) In Permakulturgärten wird das Bodenleben gefördert und Humus aufgebaut, hier kommen keine Gifte oder Kunstdünger zum Einsatz. Oberstes Gebot ist, mit der Natur zu arbeiten anstatt gegen die Natur. Elementar ist dabei die intensive Nutzung von kleinen Flächen durch sinnvolle Mischkulturen sowie die spezielle Strukturierung von ebenen Flächen in Hügelbeete oder Kräuterspiralen. Alle Erzeugnisse werden verwertet, um keinen Abfall und keine Verschwendung von Energie zu erzeugen. Und es wird auch kein Abfall produziert. „Der Mist von heute ist der Kompost von morgen“, lobt Josef Heringer den Komposthaufen. Doch auch Balkongärtner können die Erde verbessern, indem sie etwa mit effektiven Mikroorganismen (EM) düngen. www.emiko.de  **QC35E03**

FEUER & FLAMME

Dinge, die uns begeistern

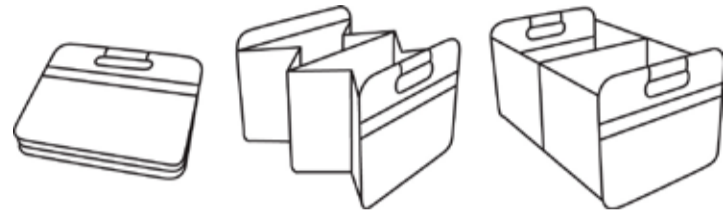


Selber pflanzen: Samen zum Anfangen

In Zusammenarbeit mit Georg Sedlmaier, dem Gründer der Interessengemeinschaft für gesunde Lebensmittel, sind wir auf die Suche gegangen nach Samen, mit denen man einfach und erfolgreich mit dem Selber-Gärtnern beginnen kann. Für Blumenkästen (auf Fensterbrett oder Balkon) wären dies: Petersilie, Schnittlauch, Pflücksalate, Rucola und Kapuzinerkresse (sieht schön aus, die Blätter sind würzig und auch die Blüte ist essbar). Für Garten(hoch)beete bieten sich an: Möhren (ruhig verschiedene Sorten wie Rodelika, Fine oder Exhella). Dazu Rote Bete, Spinat und verschiedene Kopf-Salate. Die Sorten des ökologischen Anbieters Bingenheimer Saatgut sind allesamt nachbaubar, das heißt, sie können selbst vermehrt und wieder angepflanzt werden. Samen dieses Unternehmens gibt es im ausgewählten Bio-Handel zu kaufen oder beim Unternehmen direkt. Die oben vorgestellten Samen lassen sich auch über den Quell-Shop beziehen. T 02236-949 11 30 oder www.quell-shop.de



QC35F01



Praktische Faltbox

Mit den Faltboxen von meori wird Aufräumen einfacher. Im Haushalt, im Büro, im Auto – einfach überall. Drei Handgriffe, und aus einer schmalen Tasche im Format eines Netbooks wird eine stabile Box mit viel Stauraum. Drei erneute Handgriffe, und sie ist wieder so schmal wie ein Taschenbuch. So sorgen die Faltboxen von meori für Platz – und brauchen keinen. Die Faltboxen tragen locker bis zu 30 Kilo und eignen sich damit auch für Einkäufe schwererer Sachen.

Die kleine Faltbox (Fassungsvermögen 15 Liter) kostet 22,95 Euro und die große Box (Fassungsvermögen 2 x 15 Liter) 29,95 Euro.

Zu bestellen im Quell-Shop in Grün mit Punkten, uni Rot oder Schwarz. T 02236-949 11 30 oder www.quell-shop.de

QC35F04



Pural is(s)t vegan

In Paris entstanden vor über 100 Jahren die ersten Bäckereiprodukte der Marke Pural. Der Gründer war Mitglied in der Christlichen Glaubensgemeinschaft der „Siebentags-Adventisten“, die naturverbunden lebten und sich vegetarisch ernährten. 1992 entdeckten Heinz Claus und seine Tochter Ulrike das Potenzial der Marke und übernahmen diese. Seither entwickelte sich Pural zu einer internationalen Marke mit zahlreichen, wertvollen und veganen Bio-Produkten. www.pural.de



Naturhecken schützen

Eindrucksvoll wird in dem Film „Der Bauer und sein Prinz“ gezeigt, welche lebensspendende Kraft Naturhecken innewohnt: Sie schützen Felder vor der Abtragung fruchtbaren Bodens durch Wind, außerdem bieten sie Vögeln und Insekten Nahrung und Unterschlupf. Lange Zeit wurden derartige Naturhecken herausgerissen, um freie Fahrt für landwirtschaftliche Großfahrzeuge zu schaffen. Prinz Charles war einer der ersten, der den enormen Wert von Naturhecken erkannte und er setzt sich seit Jahrzehnten für deren Wiederaufbau ein. Auch wenn der Film in England spielt, können wir uns doch davon inspirieren lassen: Indem wir bestehende Naturhecken bewahren oder um unser Land oder unseren Garten derartige Naturhecken anpflanzen. QC35F02

Vinaigre de Toilette gegen Pickel

Wer hat nicht schon in der Jugend quälende Erfahrungen mit Pickeln gemacht? Mit schwarzen Mitessern bis hin zu rot entzündeten, dicken Pusteln. Pickel-Geplagte haben oft schon so gut wie alles ausprobiert und dabei festgestellt, dass viele der angepriesenen Mittel die Haut nur noch mehr irritieren, statt sie von den unschönen Entzündungen zu befreien. Deshalb ist die Entdeckung von „Vinaigre de Toilette“ so etwas wie eine Offenbarung: Unverdünnt auf die Pickel getupft verschwinden diese in kurzer Zeit und hören schnell auf zu schmerzen. Selbst kritische Kinder haben sich mittlerweile von dieser traditionellen Naturkosmetik überzeugen lassen. Vinaigre de Toilette gibt es in den Duftrichtungen Rose, Orangenblüte, Melisse und Veilchen. 50 ml kosten 14,90 Euro. Zu bestellen im Quell-Shop | T 02236-949 11 30 oder www.quell-shop.de | QC35F03



Anzeige



IG FÜR Symposium „Einfalt statt Vielfalt“

11. März 2015, GS1 Köln

Lebensmittel ausverkauft – Produzieren wir den Mangel von morgen? Was heute für uns kaum vorstellbar ist, kann morgen schon Realität werden. Klingt das nach übertriebener Panikmache oder ist da etwas dran, dass der Markt nicht mehr versorgt werden kann? Das 8. IG FÜR Symposium geht dieser Frage in Workshops und Vorträgen auf den Grund und hat sich zum Ziel gesetzt, Zukunftswege zu erarbeiten.

Hochkarätige Referenten, wie Dr. Daniela Büchel (Rewe Group), Dr. Christoph Then (Testbiotech Institut), Volkert Engelsman (Eosta B.V.), uvm. versprechen umfassende Informationen und engagierte Diskussionen. **Melden Sie sich an!**

Weitere Informationen unter www.ig-fuer.de
Anmeldung an: igfuer@organic-communication.de