**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 64 (2007)
**Heft:** 5: Mein Kind schläft nicht!

**Artikel:** Sattes, beglückendes Grün
**Autor:** Ganz, Magda
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-554416

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 09.07.2025

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

# Sattes, beglückendes Grün

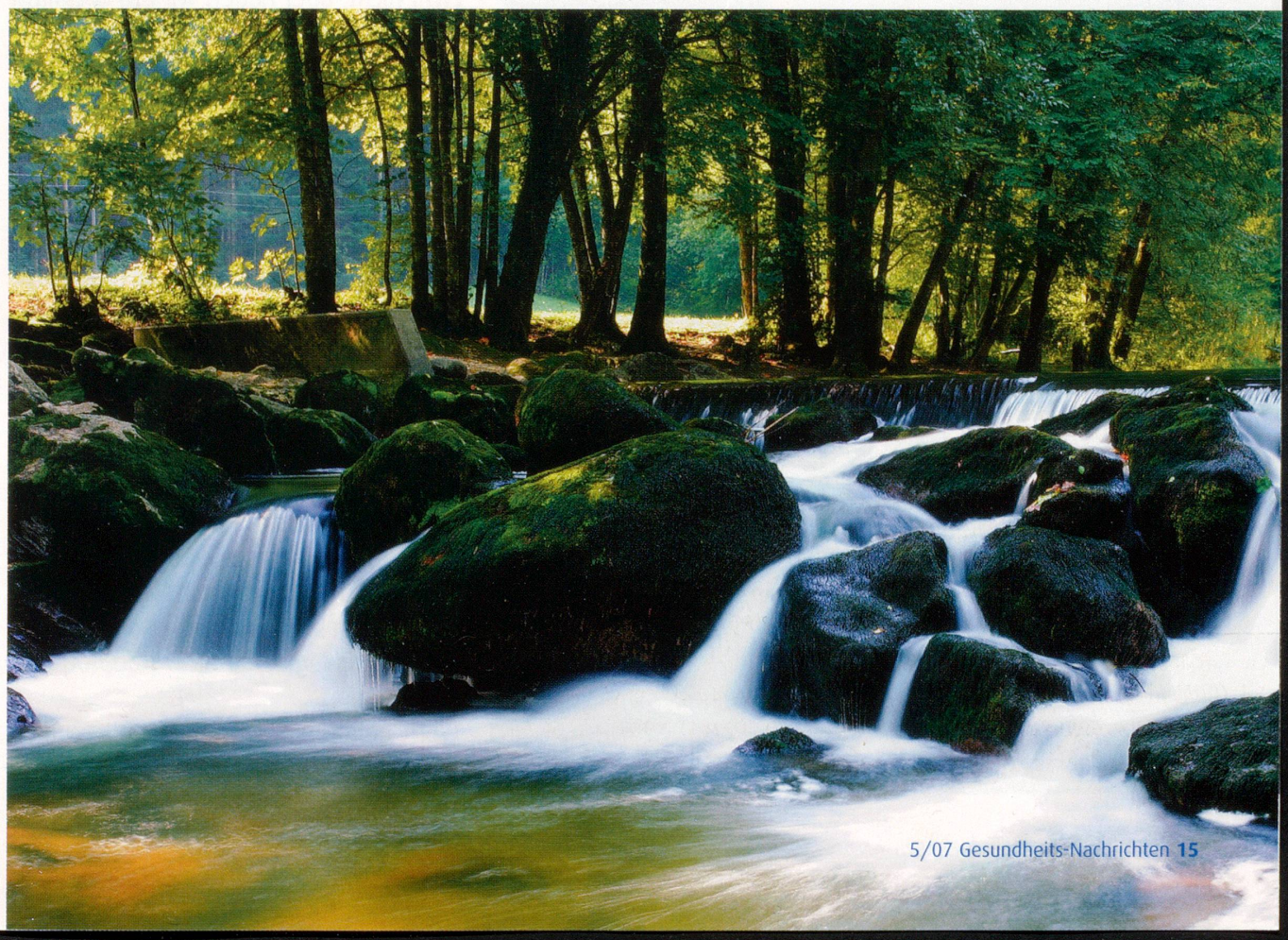
## Farben faszinieren, es sind Signale, die Emotionen wecken. «Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht», sagt der Kunstpädagoge Johannes Itten, «Farben sind Energien, die auf uns in positiver oder negativer Weise einwirken».

Jedes Kind kann die zwei Primärfarben Gelb und Blau mischen und flugs eine grüne Wiese aufs Blatt zaubern. Grün ist stimulierend und heilsam. Verhaltensforscher haben festgestellt, dass Kranke in einem Zimmer mit Blick ins Grüne weniger Schmerzmittel brauchen und schneller gesund werden als solche, die vom Bett aus nur die graue Mauer des Spitalanbaus sehen.
Lebendiges Grün stärkt Körper und Seele. Grün identifizieren wir mit frisch, saftig und herb. Grün ist in der chinesischen Philosophie Yin, das heisst weiblich, harmonisch und ausgewogen. Das Herz-Chakra des Ayurveda, Sitz von Liebe und Mitgefühl, ist ebenfalls grün.

### Von Hildegard bis Pipilotti

Was verbindet die Äbtissin vom Disibodenberg mit der Videokünstlerin Pipilotti Rist? Immer wieder betont Hildegard von Bingen in der «Scivias», wie heilsam die Grünkraft (Viriditas) auf Leib und Seele wirke. Tausend Jahre später, im Frühling 2006, werden die Vernissage-Gäste im

Unterhalb von Noiraigue durchbricht die Areuse die südöstlichste Jurakette in einer tiefen Schlucht. Die Gorges de l'Areuse zählen zu den bedeutenden Natursehenswürdigkeiten im Jura.



Freiheit auf den grünen Wiesen des Jura. Das Pensionsalter sieht man den munteren Pferden nicht an.
Blütenpracht: Im Schweizer Jura findet man im Frühling noch ausgedehnte Narzissenfelder.

Auf dem Weg von Brenet zum «Saut du Doubs».

Park des Landesmuseums gebeten, doch bitte die Augen zu schliessen und zu spüren, welch ungeahnte Energien von den umliegenden Bäumen freigesetzt würden. Millionen Knospen würden in den nächsten Tagen aufbrechen, grüner Flor die Äste verzaubern. Pipilotti Rist suggerierte auf verblüffende Weise die grüne Explosion. Sie verstand es, den anwesenden Gästen etwas ganz Wesentliches zu vermitteln.
Die Visionärin vom Rhein, Hildegard von Bingen, kannte die Wirkstoffe der Pflanzen, ihr botanisches Wissen war aussergewöhnlich für die damalige Zeit. Die Augen im frischen Grün zu «baden», empfiehlt sie in ihrer Heilkunde.
Hinauszugehen in den Wald, wo das Licht durch das Blätterdach schimmert, frischen Frühlingsduft zu schnuppern und so an Leib und Seele zu gesunden: Die Idee von der grünen Performance verbindet die erste deutsche Ärztin mit der zeitgenössischen Künstlerin. Neu ist das zwar nicht, aber haben wir die Grünkraft schon so bewusst wahrgenommen?

## Hinaus ins Grüne

Ich habe Freunde und Bekannte gefragt, wo sich denn ihre grüne Oase befände. Auffallend oft hiess es: im Jura. Man verzichtet gerne auf Luxushotel und Wellnesstempel, wo die Natur so grosszügig Ruhe und Erholung verspricht. Gesundes, sattes Grün gibt es auch anderswo, doch ein Ausflug in die Westschweiz kann überaus wohltuend sein.

## «Au fil du Doubs»

... sagen die Romands. Tagelang könnte man an seinen Ufern entlang wandern, er schlängelt sich durch lichte Wälder und zwängt sich durch schattige Schluchten. Saignelégier ist der Hauptort der Freiberge.
Wem gehören die sanft gewellten Weiden unter ausladenden, hochgewachse-

nen Tannen, den Pferden oder den Touristen? Beiden. Pferde, Ponys und Esel verbringen auf der Hochebene ihren Lebensabend und werden von der «Stiftung für das Pferd» liebevoll gepflegt.
Es lohnt sich, einmal die Herde zu beobachten. Der Bergwind wühlt in Schweif und Mähnen. Edle Reitpferde, Araber, Irländer aus bester Zucht, weiden neben einheimischen «Freibergern», die auf Bauernhöfen ihren Dienst getan haben und nun pensioniert sind. Gibt es einen freudigeren Rhythmus als das Getrappel von fünfzig Pferden auf dem Weg zur Tränke?
Eine beliebte, leichte Wanderung führt von Saignelégier zum idyllischen Hochmoor, das unter Naturschutz steht. Zwergbirken und Tannenspitzen spiegeln sich im Etang de la Gruère. Auf federndem Moos und Knüppelwegen wandert man an Farn und Sumpfföhren vorbei rund um den Weiher.

## Bunt im Grün

Grün in Grün, könnte das nicht etwas monoton wirken? Keineswegs, bunte Farben setzen Akzente im grünen Rahmen. Mitten im Ort birgt die Evangelische Kirche ein unvergleichliches Juwel. Der Maler Aloys Perrégaux erzählt die Schöpfungsgeschichte nach seinen künstlerischen Ideen in sechs Glasfenstern. Scheint die Sonne, tanzen die Farben auf Mauer und Fussboden.
Auch das bescheidene Dorf Soubey wird von Kunstfreunden aus nah und fern besucht. Der Maler Coghuf hat die Kirche am Hang mit seinen grandiosen Farbglasfenstern bereichert. Nach einem ausgedehnten Sapziergang entlang des Doubs kann man zur Dorfkirche hinaufwandern, ausruhen und in der intensiven Farbenpracht Inspirationen finden.

## Wandern und geniessen

Nichts kann uns nun davon abhalten, unten am Doubs im Hôtel du Cerf einzukehren – einem einfachen Haus mit den besten fangfrischen Forellen und der liebenswürdigsten Gastgeberin.
Tag für Tag kann man den Doubs neu entdecken, sei es, dass man via Tariche zum Clos du Doubs Richtung St. Ursanne wandert oder gegen den Strom am französischen Ufer entlang nach Goumois. In le Theusseret liegt die «Alte Mühle» direkt über einer Stromschnelle. Es rauscht und spritzt. «Forelle macht helle», heisst es doch – auch hier sind die Fischspezialitäten vorzüglich.

## Spektakuläres Schauspiel

Im Neuenburger Jura erleben wir ein tosendes Intermezzo, den «Saut du Doubs». Der Fluss, der Grenzen verbindet und sonst friedlich mäandert, wird plötzlich dramatisch, stürzt von einer 27 Meter hohen Felswand in die Tiefe, ein

Bunt im Grün: Kirchenfenster in Soubey, gestaltet vom Schweizer Künstler Coghuf (Ernst Stocker, 1905-1976).

Der Doubs – «Fluss der hundert Gesichter». Er ist 430 Kilometer lang, obwohl Quelle und Mündung nur 90 Kilometer voneinander entfernt liegen. Sein wechselhafter Verlauf gab ihm seinen Namen (lateinisch «dubius» – der Unentschlossene).

schäumender Wasserfall wie im Bilderbuch. Von Les Brenets aus ist das Naturspektakel zu Fuss in etwa einer Stunde oder mit dem Kursschiff zu erreichen.

## «Rêveries», wandernd träumen

«Zurück zur Natur» war der Leitsatz Rousseaus. Im Val de Travers hat er Zuflucht gefunden und in seinen Träumereien des einsamen Spaziergängers schildert er die Schönheit des Jura. Der Creux du Van ist eine Felsenarena, ein bewaldeter Trichter, Eldorado für Gämsen und Steinböcke. Der Aufstieg zum legendären Cirque ist schweisstreibend und steil, man kann den Schluchtrand aber auch von Le Soliat aus bequem erreichen. Der «Canyon» ist durch ein Steinmäuerchen gesichert, die Steilwände fallen 160 Meter senkrecht ab.

Die Areuseschlucht begeisterte nicht nur den Naturphilosophen Rousseau. Man kann mit dem Zug nach Noiraigue fahren und an Johanniskraut, Schafgarbe und Thymian vorbei in die Schlucht eintauchen. Immer im Rhythmus des wilden Bergbaches geht es bergab, schwindelerregende Stege und Felstreppen gilt es zu überwinden. Auf der Natursteinbrücke «Saut de Brot» verweilen wir und lauschen der wilden Wassermusik. Ziel der pittoresken Wanderung sind die Rebberge am Ufer des Neuenburger Sees.

## Der «grüne» Winzer

Die Grünkraft spüren wir in allen Schattierungen in den Freibergen und am Doubs, im Hochmoor und in der Areuseschlucht. Wie wohltuend ist es aber auch, durch Weinberge zu wandern, da sie auf Schritt und Tritt künftigen Genuss versprechen.

Der Kanton Jura ist keine Weinregion, und dass Valentin Blattner, Forscher und Agronom, ausgerechnet im verschwiegenen Tal, wo die Réselle sprudelt, seinen Experimentier-Rebgarten angelegt hat, verwundert. Was das Ehepaar mit Achtsamkeit und Ausdauer in Soyhières erreicht hat, beeindruckt umso mehr.

Durch Kreuzungen sollen pilzresistente, frühreife, widerstandsfähige Rebsorten entstehen. Eine naturnahe, umweltgerechte Produktion ist das Ziel. Das hochmotivierte Paar hat schon viel erreicht. Blattners Rebschule und seine interessanten Züchtungen sind vor allem im Ausland bekannt.

Grüne Ranken flattern am Rebstock, sie werden weder geschnitten noch hochgebunden, Schafe grasen zwischen den Rebzeilen. Fazit: Natürliche Ertragsbeschränkung und somit aromatische, extraktreiche Weine. Probieren Sie in der Domaine Blattner den Réselle mit der filigranen Säure oder die rote Cuvée Olivia, gereift in einem Birstaler Eichenfass.

## Landschaft und Kultur

Drei denkmalgeschützte ehemalige Klöster sind unbedingt besuchenswert und waren im Mittelalter wichtige Zentren in den spärlich besiedelten Gebieten: Die Stiftskirche in St. Ursanne, Juwel des Kantons Jura, das Priorat St. Pierre in Môtier im Neuenburger Jura und die Abtei Romainmôtier im Waadtländer Jura.

Der Doubs ändert in St. Ursanne seine Richtung und verlässt in Ocour endgültig die Schweiz. Die Steinbrücke führt zum Stadttor und ins Städtchen, das seinen mittelalterlichen Charakter bewahrt hat. Kunstausstellungen und Konzerte finden im ehemaligen Chorherrenstift statt.

Im Priorat Saint-Pierre im Val de Travers, einst von Benediktinermönchen aus Cluny gegründet, wird seit 177 Jahren in den altehrwürdigen Gewölbekellern wieder Wein produziert. Es ist das Verdienst der Familie Mauler mit Elsässer Wurzeln, die Klosteranlage vorm Verfall bewahrt zu haben. Was würde sich besser eignen als ein Glas perlenden Mauler Schaumweins, um eine romantische Jurawanderung abzuschliessen?

Romainmôtier ist wohl die älteste Klostergründung der Schweiz. Im Hochmittelalter war das Benediktinerkloster wohlhabend und einflussreich. Als die Berner die Waadt eroberten, wurde Romainmôtier säkularisiert. Das Haus des Priors wurde nun Sitz des Berner Vogts. Die dreischiffige romanische Kirche bleibt der Mittelpunkt des Ortes. In Romainmôtier fanden früher die Jakobspilger ein schützendes Dach und eine warme Mahlzeit. Im «Hotel au Lieutenant Baillival» fühlen sich heute auch moderne Pilger wohl. • Magda Ganz

Der Felszirkus Creux du Van ist die grösste Schlucht des Juras, etwa vier Kilometer lang und 500 Meter tief. Das auch botanisch interessante Gebiet ist ein beliebtes Ausflugsziel.