Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 12

Artikel: Das selbstzerstörerische Spielzeug
Autor: W.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554789

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: 15.12.2025

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

Tee wird filtriert, in Flaschen gefüllt, gut verschlossen und im Kühlschrank aufbewahrt.
Da wir am Anfang ¼ Liter Mutterlauge entnommen haben, geben wir jetzt in das Aufbewahrungsgefäss ¼ Liter fertigen Kombucha-Tee der Pilzkultur wieder zurück.
Nun verfügen wir effektiv über 1 Liter trinkfertigen Kombucha-Tee.
Der Tee darf nicht zu stark ansäuern. Das kann dann vorkommen, wenn zum Beispiel die Raumtemperatur zu niedrig ist oder der Pilz zu lange im Teegefäss liegen bleibt. Mit der Zeit wird man über die notwendige Erfahrung verfügen und das Ansetzen wird dann zur Routine.
Wenn die Mühe dennoch umsonst war, brauchen wir das sauer gewordene Getränk nicht wegzuschütten. Es behält seine Wertigkeit. Der saure Geschmack kann mit süssem Apfelsaft überdeckt werden.
Das Ansetzen des Pilzes in Kräutertee kann einige Schwierigkeiten bereiten. Hier müssen einige Grundregeln beachtet werden.
Alle Heilkräuter, die einen beachtlichen Gehalt an ätherischen Ölen aufweisen, sind für den Ansatz ungeeignet, da die aromatischen Öle den Gärungsvorgang erschweren. Zu den ungeeigneten Kräutern zählen zum Beispiel Melisse, Pfefferminze, Rosmarin und Kamille. Auch Kräuter mit Bitterstoffen sind ein Gärungshindernis.
Wenn Sie aber unbedingt keinen Schwarztee verwenden wollen, dann versuchen Sie es mit Brennesseln, Holunderblüten, Lindenblüten, Himbeerblättern, also mit Kräutern, die keine ätherischen Öle und Bitterstoffe enthalten.
Bei der Verwendung von Kräutertees dürfen Sie nicht wahllos vorgehen, denn es handelt sich hier um Heilkräuter mit spezifischer Wirkung, die auch im Kombucha-Tee nicht verlorengeht.
Der Versuch, einen Kräuter-Genuss-Tee als Grundlage für den Ansatz des Kombucha-Tees zu verwenden, kann unter Umständen gelingen. Es kommt hierbei auf die Kräutermischung an.
Während wir auf ein Liter Wasser nur ein Teelöffel Schwarztee benötigen, muss man beim Ansatz mit Kräutern mit der doppelten Menge rechnen. Es lässt sich kaum umgehen, weissen Zucker zu verwenden. Um die Gärung in Gang zu bringen, benötigen wir nämlich Saccharose, die wiederum in Anwesenheit von Hefen gespalten und weiter verarbeitet wird. Was man letztlich mit dem Kombucha-Tee zu sich nimmt, ist nicht der reine, weisse Zucker, sondern ein völlig umgewandelter Stoff.
Nun könnte man auf die Idee kommen, statt Zucker Honig zu verwenden. Da aber Honig nur wenig Saccharose enthält, wird es kaum gelingen, die notwendige Gärung in Gang zu bringen.
Wir sind der Meinung, dass es sich lohnt, den Kombucha-Pilz anzusetzen und daraus einen Tee von hohem gesundheitlichem Wert selbst herzustellen. Die Mühe und Sorgfalt der Zubereitung wird ausserdem durch das erfrischende Getränk entschädigt.

W. G.

Das selbstzerstörerische Spielzeug

Meines Nachbarn liebstes Spielzeug ist sein Auto, ein ganz normales blau lackiertes Fahrzeug, aber mit vielen Extras ausgestattet. Diese dienen weder der Sicherheit noch einem zusätzlichen Komfort, sie sollen lediglich sein Auto unter Tausenden anderer derselben Marke hervorheben. Meines Nachbarn Auto muss wohl einen besonderen Status haben. Jeden Samstag sehe ich ihn an seinem Auto herumwerkeln. Da wird geputzt, poliert und gesaugt. Gefahren wird wenig, höchstens bei schönem Wetter steigt die ganze Familie vorsichtig ein, denn Papas Auto muss geschont werden. Zum nahen See ist die Strecke nicht allzuweit, und so kommen im Jahr nur wenige Kilometer auf dem Tacho zusammen. Ins Büro fährt er mit dem Bus, an schönen Sommertagen zuweilen, der Gesundheit wegen, auch mit dem Velo.
Mein Nachbar ist also ein Vorbild was umweltbewusstes Verhalten betrifft, dies

jedoch nicht etwa aus Überzeugung. Aus Liebe zu seinem Auto sieht er es lieber in der Garage stehen als auf den überfüllten Autobahnen. Mag sein, dass Autofans dieser Kategorie die Umwelt nur wenig belasten.

Das Autobahn-Syndrom

Die überwiegende Mehrzahl verhält sich ganz anders. Das merkt man schon beim Strassenbericht im Radio. Kilometerlange Staus, Unfälle, Wartezeiten an den Grenzen, Polizeieinsätze und Rettungsdienst. Das Wochenende und die Feiertage gehören schon seit langem der Freizeit, und dazu gehören stundenlange Fahrten, Stossstange an Stossstange, eingekeilt in endlose Blechlawinen. Auch jene, die mit ihren schnellen, 200 PS starken Auto-Jets über die Autobahn zu rasen gewohnt sind, müssen sich einreihen und warten. Doch dem Autofan geben die grossen Autohersteller unvermindert neuen Auftrieb. Die neuesten Flitzer sind noch leistungsfähiger und schneller, trotz Geschwindigkeitslimiten auf fast allen Autobahnen und Landstrassen. Denn Prestige und Gesehenwerden ist alles!

Zum Autofahren gehört auch Energie. Noch sind wir nicht soweit, ein «sauberes» Auto zu konstruieren, und ein mit Batterien angetriebenes Fahrzeug ist viel zu langsam und kann nur kurze Strecken bewältigen. Deshalb müssen wir all das aus der Tiefe der Erde heraufholen, was die Natur vor langen Zeiten begraben und versteckt hat; fossile Überreste von Pflanzen und Tieren. Als Erdöl und als Kohle werden sie an die Oberfläche befördert, zu Benzin raffiniert. Als Autoabgase machen sie uns dann später so schwer zu schaffen. Wer kann leugnen, dass Dunst auf unseren Strassen der Gesundheit abträglich ist?

Zusammen mit dem Tabakdunst verstärkt er das Risiko eines Bronchialkarzinoms, das ohnehin immer häufiger vorkommt.

Der Treibhauseffekt

Eine andere grosse Gefahr, die fast unbemerkt auf uns zukommt, steigt mit den Auspuffgasen in die Atmosphäre.

Unmerklich beginnen wir alle wie in einem Treibhaus zu leben. Wer in einer Gärtnerei schon einmal ein Gewächshaus betreten hat, dem nahm die feuchte, warme und stickige Luft fast völlig den Atem. Die Abgase von Autos und auch die Gasschwaden aus Heizung und Industrie verschmutzen und verdichten die zarte Gashülle, die über der Erde von Natur aus besteht. Eine einst saubere Troposphäre (1,5 bis 12 Kilometer Höhe), die die von der Erde aus reflektierenden Sonnenstrahlen durchliess und somit für einen Temperaturausgleich sorgte, kann ihre Aufgabe kaum mehr erfüllen. Die dichten Abgase halten einen Teil der Sonnenwärme zurück, die Atmosphäre erwärmt sich, und es kommt erdenweit zu einem Temperaturanstieg.

Gehen wir einer Klimakatastrophe entgegen?

In vergangenen Jahren wurden rund um die Erde 21 Milliarden Tonnen Schadstoffe, vorwiegend Kohlendioxyde, in die Luft geblasen. Diese ungeheure Belastung unserer Atmosphäre muss unweigerlich das Klima drastisch verändern. Als Folge des Temperaturanstiegs verdunstet von der Fläche der Ozeane mehr Wasser als zuvor. Die Natur ist sehr sensibel und reagiert auf die kleinsten Veränderungen. Obwohl Wissenschaftler eine Erwärmung der tropischen Ozeane «nur» um rund 0,4 Grad gemessen haben, stellte man eine Zunahme des Wasserdampfgehaltes in der Nähe des Äquators bis zu 30 Prozent fest. Der erhöhte Wasserdampfgehalt führt bei Hurrikans zu einer Energiezunahme und damit zu verheerenden, energiegeladenen Verwüstungen. Das bedeutet auch für uns in Europa eine Verstärkung der Windströmungen, wodurch sich das atmosphärische Tief intensiver auswirkt. Die Stärke der Westwinde über dem Atlantik nahm in letzter Zeit 25 Prozent zu. Auf der nördlichen Erdkugel kommt es so zur Änderung der Windzirkulation. Ein weiterer Temperaturanstieg von nur 1 bis 3 Grad hätte ein weiteres Abschmelzen der polaren Eisregionen zur Folge, was eine Überschwemmung von Flussniederungen und flachen Küstengebieten nach sich ziehen würde.

Welchen Anteil hat das Auto?

Hervorgerufen wird die ganze Misere vor allem durch das Kohlendioxyd, das zu einem grossen Teil von Autos produziert wird. Nehmen wir als Beispiel einen Mittelklassewagen. Fährt man damit im Jahr 20000 Kilometer, was dem allgemeinen Durchschnitt am ehesten entspricht, dann ergibt dies zirka 5 Tonnen kohlendioxydhaltige Auspuffgase von einem einzigen Auto.

Nun fragt man sich, wie gross die Emission aus den Millionen Kraftfahrzeugen wohl sein muss, die täglich unsere Strassen überfluten? Hinzu kommen weitere Mengen, produziert von Flugzeugen und Heizungen in Haushaltungen und Industrie.

Ist es überhaupt möglich, die globale Kohlendioxydübersättigung zu senken und welchen Beitrag kann jeder einzelne von uns dazu leisten? Romantiker mögen von der guten, alten Zeit der Postkutsche schwärmen und einzelne Aussteiger dieses Ziel praktisch verwirklichen und dabei ein glückliches, unbeschwertes Leben führen. Die vergangenen Zeiten, die ihr ureigenes Gepräge hatten, können aber nicht mehr wie ein Film zurückgespult werden. Auch unser technisches Zeitalter, an dessen Höhepunkt wir vielleicht schon stehen, nimmt seinen eigenen, wenn auch radikaleren Verlauf als die Jahrhunderte vorher. Da aber alles einem Wandel unterworfen ist, wird auch dieses Zeitalter der Technik, freilich nicht ohne tiefe Spuren zu hinterlassen, vorübergehen und einer neuen Epoche Platz machen. Das bedeutet aber nicht, dass wir der Untätigkeit und Lethargie verfallen sollten, denn dieses Juwel Erde ist viel zu kostbar, um vernachlässigt und mutwillig zerstört zu werden.

Welchen Beitrag können wir dazu leisten?

Grundsätzlich geht es bei diesem scheinbar unlösbaren Problem um die Senkung der Emission des Kohlendioxyds. Auf das Benzinvehikel zu verzichten wäre eine illusorische Vorstellung, denn ein wesentliches Merkmal unserer Zeit ist ja das Auto.

Den Umgang mit dem Auto haben wir an zwei Beispielen veranschaulicht, die Einstellung meines Nachbarn und die der meisten Autofahrer. Der eine fährt extrem wenig, die anderen nutzen das Auto viel zu oft. Kompromisse sind manchmal brauchbare Alternativen. In der Mitte der beiden Extreme liegt wohl das vernünftige Mass für jeden Autofahrer. Wenn noch vor einiger Zeit gemahnt wurde, dass man lieber zu Fuss zum nächsten Briefkasten gehen sollte, statt mit dem Auto vorzufahren, so spielt man auf die Bequemlichkeit jener Leute an, die für ihren Kreislauf und ihr Herz etwas tun sollten. Heute ist diese Mahnung um einen Aspekt ergänzt, nämlich dem der globalen Bedrohung unserer Lebensgrundlage durch die zunehmende Verschmutzung durch Autoabgase. Nach Meinungen der Klimaforscher müsste die Energiegewinnung aus konventionellen Brennmaterialien um die Hälfte reduziert werden, um diese katastrophale Entwicklung wenigstens mittelfristig abzuwenden. Die Gleichgültigkeit vieler Menschen gegenüber ökologischen Fragen ist eines der Hauptprobleme. Bevor Sie sich in Ihr Auto setzen, sollten Sie sich einmal überlegen, ob Sie nicht öffentliche Verkehrsmittel benützen oder vielleicht sogar eine kürzere Strecke zu Fuss zurücklegen könnten. Machen Sie wenigstens probeweise einmal den Versuch, öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen.

Der Nahverkehr zur Arbeit ist besser ausgebaut als früher und Ankunftszeiten organisiert. Wir sparen viel Nervenkraft, wenn wir statt mit dem Auto mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren, bequem und entspannt. Ganz nebenbei sparen wir dabei auch noch Geld. Denn bei der Berechnung der Fahrtkosten mit Ihrem Auto dürfen Sie nicht nur den Benzinverbrauch berücksichtigen, sondern die Gesamtheit aller Betriebskosten. Gegenüber der Bahn schneidet sogar das Kleinauto viel teurer ab.

Unliebsame Perspektiven vermeiden

Vielleicht erinnern Sie sich noch an die Ölkrise der 70er Jahre. Da wurde der autofreie Sonntag eingeführt. So mancher hat diese Massnahme, die durch die Ölkrise

notwendig geworden war, begrüsst. Die Ruhe auf den Strassen und in den Städten tat einem wirklich wohl. Dies waren Sonntage, an denen man sich entspannen und erholen konnte. Plötzlich entdeckte man auch die nähere Umgebung, wanderte oder fuhr mit dem Velo über die leeren Strassen und Feldwege.
An Wochentagen, für die Fahrt zur Arbeit, schloss man sich zu Fahrtgemeinschaften zusammen und bei der Anschaffung eines Autos fiel die Wahl eher auf einen kleineren Wagen, der weniger Benzin verbrauchte. Wie empfindlich der Ölmarkt reagiert, erfahren wir aus der gegenwärtigen Krise in der Golfregion.
Vielleicht werden drastische Massnahmen in Zukunft notwendig sein, um den Autoverkehr in ruhigere Bahnen zu lenken. Immer noch diskutiert werden Pläne der Stadtverwaltungen, die Innenstädte für sämtlichen Autoverkehr zu sperren. Dann wäre man auf den Zubringerdienst mit schadstoffarmen Verkehrsmitteln angewiesen.
Solche Zwangsmassnahmen und ein ganzer Katalog anderer Vorschläge wären vielleicht vermeidbar, wenn wir uns alle mehr für den tatkräftigen Schutz unserer Umwelt begeistern und aktiv einen persönlichen Teil dazu beitragen würden.

W. G.

Honig – eines der besten und ältesten Nahrungs- und Heilmittel

Die Tage werden nun spürbar kürzer, wir vermissen in dieser Jahreszeit die Sonne und das Licht, die Wärme – und oft fehlt uns die nötige Energie. Der naturnah lebende Mensch weiss aber auch gerade diese dunkle Jahreszeit zu schätzen. Sie bietet ihm Gelegenheit zur Beschaulichkeit – Rückschau zu halten auf das Geleistete und Kräfte zu sammeln für das, was neu auf ihn zukommen wird.
Gerade in dieser Zeit, in der uns nicht immer gartenfrische Erzeugnisse zur Verfügung stehen, sollten wir speziell darauf bedacht sein, unseren Körper mit vitaminreichen, ausgewogenen Nahrungsmitteln zu versorgen. Wichtig ist, dass wir uns lebendige, naturbelassene Produkte gönnen, die nicht durch Hitze und chemische Vorgänge zerstört wurden. Unser Körper ist ein edles Gefäss, tragen wir Sorge dazu.
Betrachten wir die Tierwelt, so fällt uns auf, wie viele Tiere im Sommer Sonne tanken, Vorräte anlegen, um die harte Winterzeit schadlos überstehen zu können. Haben auch wir genügend Sonnenenergie und Lichtkräfte gespeichert?

«Fleissig wie eine Biene»

Die Biene liefert uns eines der faszinierendsten Natur-Beispiele. Schon vorchristliche Höhlenzeichnungen in Spanien sowie Funde in ägyptischen Königsgräbern weisen darauf hin, welch grosse Wertschätzung der Biene und ihren Erzeugnissen – Honig, Pollen und nicht zu vergessen das Bienenwachs – durch die damaligen Völker gezollt wurde.
Nicht nur beliefern uns die tüchtigen Insekten mit ausgewogenen Produkten, sie verrichten eine immense Arbeit beim Bestäuben der Blüten, gerade im Obstbau. Wir schätzen den Honig vielleicht um so mehr, wenn wir wissen, dass es die Lebensarbeit von 6000 Bienen braucht, um 1 Kilo dieses kostbaren Lebenselixiers zu erzeugen.
Durch die Einnahme von Honig versorgen wir uns mit konzentrierter Sonnennahrung, welche die Bienen in warmen Tagen für uns gesammelt haben. Honig versorgt uns auf natürliche Weise mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Proteinen. Mit Honig steigern wir die körperliche und geistige Vitalität und unterstützen die körpereigenen Abwehrkräfte. Geniessen Sie abends vor dem Schlafengehen einen Melissentee, gesüsst mit etwas Honig – ein bewährtes, schlafförderndes Mittel.

Herkunft unseres Honigs

Unsere Imker-Freunde, die uns mit einem hervorragenden, naturbelassenen Honig versorgen, leben seit bald 15 Jahren in der