

Liebe Leserin, lieber Leser

Autor(en): **Ambroz, Franjo**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2018)**

Heft 2: **Kraftquelle Natur : der Aufenthalt in der Natur verschafft Erholung und schärft die Sinne : und macht auch ältere Menschen glücklich**

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Liebe Leserin, lieber Leser

Bei einem Waldspaziergang, während einer Bergwanderung, auf einer Reise quer durch blühende Landschaften: Wir geniessen den Zauber der Natur. Die alten Bäume, diese stolzen und knorri-gen Zeugen der Zeit. Die bunten Blumen, dieses flüchtige Lächeln der Erde. Das Zwitschern der Vögel, das Plätschern der Bäche, das Rauschen der Wellen am Ufer des Sees... Nichts entspannt und beruhigt besser. Natur wirkt wahre Wunder.

Sehr viele Menschen wissen das zu schätzen. Viele schaffen sich Jahr für Jahr ihre ganz persönliche Naturoase - in ihrem Garten, auf ihrem Balkon, in ihren Wohnzimmern. Manche pflegen mit grosser Hingabe bis ins hohe Alter ihre naturver-bundenen Hobbys und reichen das erworbene Fachwissen an nächste Generationen weiter - als Ornithologen etwa oder als Fischer, Bienen- und Pflanzenzüchter. Nicht wenige engagieren sich ehrenamtlich: in der Landschaftspflege, im Tier- und Pflanzenschutz oder in einer unserer zahlrei-chen Wandergruppen. Ihnen allen widmen wir diese Ausgabe von *Visit*.

Schon der Naturheilkundler Sebastian Kneipp (1821-1897) wusste: «Natur ist die beste Apothe-ke.» Gemeint ist natürlich die giftfreie Umwelt... Inzwischen belegen auch moderne schulmedizi-nische Studien die Wirksamkeit mancher Natur-heilverfahren. Aus der Betreuung älterer, auch an Demenz erkrankter Menschen weiss man, dass sich persönliche Naturerfahrung in vielfältiger Weise sehr wohltuend auf das körperliche und geistige Befinden auswirken kann. Wie sagt der Zürcher Naturheilpraktiker Christian Raimann im Interview auf Seite 12: «Wer sich als Teil der Natur versteht, kann im Alter auch besser mit der Endlichkeit des Lebens umgehen.»

Visit wünscht Ihnen einen naturnahen Früh-ling und Sommer.

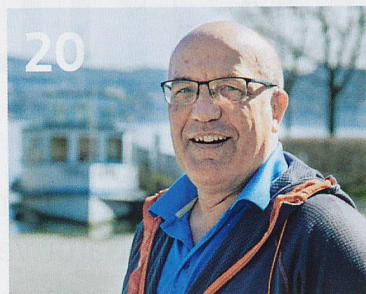


Franjo Ambroz
Vorsitzender der Geschäftsleitung

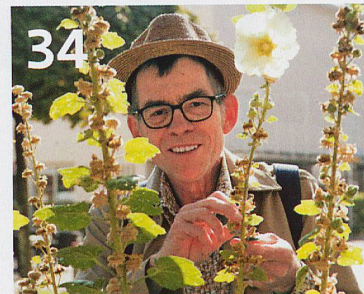
Foto Titelseite: Daniel Rihis; Seite 3: Daniel Rihis / Christian Roth / Bilderwerkstatt Martin Glauser



4 **Medizin ohne Nebenwirkungen: Der Aufenthalt in der Natur macht glücklich und erhält gesund - vor allem auch im Alter.**



20 **Marco Franzoni ist Wanderleiter von Pro Senectute Kanton Zürich und noch immer berufstätig.**



34 **Dank Maurice Maggi wachsen in Zürich allerorten Malven. Und Urban Gardening wurde salonfähig.**

LEBENSRAUM

- 4** Natur macht gesund und munter
- 12** Gespräch mit Naturheilpraktiker Christian Raimann: «Jeder kann eine eigene Pflanzenapotheke anlegen»
- 16** Zürichs Oasen der Inspiration und Besinnung
- 18** Magisches Zürich: Von Göttern, Pilgern und Königstöchern

LEBENSART

- 20** Mein Leben: Marco Franzoni, Reisepfrosch und Wanderleiter
- 26** Tipps zum Thema
- 28** Ein Tag im Leben von Jakob Graf, ehemaliger Landwirt und Naturmensch

LEBENS-LUST

- 30** Zürich grünt und blüht: Besuch in der Stadtgärtnerei
- 34** Die sanfte Revolution des Maurice Maggi
- 36** Leseraktionen
- 38** Ums Hüttwiler Seen Becken: *Visit* begleitet die Wandergruppe Wetzikon
- 41** Hotel Heiden
- 42** Rätsel
- 44** Marktplatz
- 45** Impressum
- 46** Goldene Zeiten: Langer Orientierungslauf

BEILAGE AKTIV

Agenda mit Veranstaltungen und Kursen von Pro Senectute Kanton Zürich

Auf dem Titelbild: Bettina Sacchi, Bienenzüchterin (Seite 5)