via Integration gGmbH

Gut Hebscheid

20.02.2019/ HZ

VIA Kurier Nr. I / 2019

Der NewsLetter der VIA INTEGRATION gGmbH Gut Hebscheid Aachen

März 2019

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freunde der VIA

Die Themen

- **Lebenselixiere - die Jagd nach Jugend oder die Flucht vor dem Alter I**: Die Suche nach dem Jungbrunnen ist so alt wie die Menschheit. Auch die Anti-Aging-Medizin ist keine Erfindung des 20. Jh. oder eine Mode Erscheinung - im Gegenteil, seit je hoffen die Menschen, den Prozess der Alterung aufhalten zu können und sie lassen nichts unversucht, sich ein jugendliches Äußeres zu erhalten. **S. 2**
- **Deutschland, wie es isst - Ernährungsreport 2019**: Im Auftrag des BUNDESMINISTERIUMS FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFt (BMEL) wurden rund 1.000 Menschen in Deutschland zu ihren Ess- und Einkaufsgewohnheiten befragt. Die wichtigsten Ergebnisse sind im Ernährungsreport 2018 zusammengefasst. *Fazit*: Schmecken muss es - gesund sein aber auch. **S. 14**
- **Natur des Jahres - Tiere und Pflanzen 2019**: Jedes Jahr werden von den Naturschutzorganisationen die *Lebewesen des Jahres* gekürt. Eine Auswahl der für das Jahr 2019 gewählten Tiere und Pflanzen werden hier vorgestellt: Das Reh, die Feldlerche, das Wollschwein, der Atlantische Lachs, die Flatterulme, die Besenheide, das Echte Johanniskraut und Disteln. **S. 16**
- **Aktualitäten - Themen und Termine auf Gut Hebscheid** **S. 23**
- **Abbildung** Der Vogel des Jahres - Die Feldlerche / **Impressum** **S. 25**

Bildnachweis / Rechtshinweise

Wikimedia Commons/ 3268zauber

Lebenselixiere - die Jagd nach Jugend oder die Flucht vor dem Alter I

Wer träumt ihn nicht, den Traum von Unsterblichkeit, ewiger Jugend und Schönheit? Die Suche nach dem Jungbrunnen ist so alt wie die Menschheit. Auch die *Anti-Aging-Medizin* ist keine Erfindung des 20. Jh. oder eine Mode Erscheinung - im Gegenteil, seit je hoffen die Menschen, den Prozess der Alterung aufhalten zu können und sie lassen nichts unversucht, sich ein jugendliches Äußeres zu erhalten. Der Kampf gegen das Altern wird mit allen Mitteln geführt. Um das Unmögliche möglich zu machen, sind Methoden und Anwendungen der Medizin, Kosmetik und Ernährung von allen Kulturen im Laufe der Jahrtausende entwickelt und mit mehr oder weniger Erfolg erprobt worden. Der preußische Arzt Wilhelm Christoph Hufeland (1796) merkt dazu an:

> *Dieses Problem* (Alterung) *war schon immer ein bevorzugtes für die klügsten Köpfe, ein Spielfeld für Tagträumer und die größte Verlockung für Scharlatane und Schwindler.*

Wikimedia Commons

Abb.: Gaspare Landi - Hebe nährt den Adler des Zeus mit Nektar (1790)

Hebe ist in der griechischen Mythologie die Göttin der Jugend. Sie hatte die Macht, Menschen eine neue Jugend zu schenken.

Die Statistik zeigt, dass die Chancen nicht schlecht stehen, zusätzliche Lebensjahre gesund zu verbringen. Laut STATISTISCHEM BUNDESAMT bleibt die Phase der Hinfälligkeit und Altersgebrechen trotz steigender Lebenserwartung gleich lang, mit anderen Worten - die Zahl der *guten* Jahre steigt, Altersleiden überfallen uns später. Laut MAX-PLANCK-INSTITUT FÜR DEMOGRAFISCHE FORSCHUNG wird vermutlich etwa die Hälfte der heute geborenen Mädchen den 100. Geburtstag erleben und jeder zweite Bub, der auf die Welt kommt, wird mindestens 95 alt werden. Zwar ist die Forschung bemüht, dem Geheimnis des Alterns auf die Spur zu kommen, aber es bleibt dabei, unsere Lebenserwartung ist begrenzt. Die menschliche Erfahrung sagt uns, dass das Leben endlich bleibt, und Computer Simulationen ergaben, dass zwischen 115 - 130 Jahren endgültig Schluss ist. In der Schöpfungsgeschichte des Alten Testaments (Genesis 5) wird berichtet, wie Gott die Lebenserwartungen der Menschen Schritt für Schritt herabsetzt. Methusalem, Großvater Noahs, wurde 969 Jahre alt. Noah brachte es auf 777 Jahre … dann jedoch sprach der Herr: *Ich will ihm* (dem Menschen) *als Lebenszeit geben 120 Jahre* (Gen.6,3) - das war vor der Sintflut (4./3.Jts. v. Chr.?). Aber selbst dieses biblische Alter erreichen wir nur ausnahmsweise. Im Psalm 90 wird ein Lebensalter von 70 - 80 Jahren genannt: *Die Zeit unseres Lebens währt siebzig Jahre, wenn es hochkommt, achtzig.*

Wikimedia Commons

Abb.: Methusalem, Schedelsche Weltchronik (1493)

Die Gelehrten sind sich einig, dass die Angaben zu seinem biblischen Alter kaum ernst zu nehmen sind. Die Zahlensymbolik und die jüdische Tradition, die in einem langen Leben den Lohn des Gerechten sieht, sind in diesem Zusammenhang von Bedeutung.

Wikimedia Commons

Faust im Studierzimmer: Mit dem teuflischen Trank im Leibe, gewinnt er die Jugend zurück und Mephisto gaukelt ihm ein Bild der schönen Margarethe vor, Lithographie (um 1864).

Es gilt jedoch, dass Lebensdauer und Altern zumindest zu einem Teil formbar sind - auf welche Weise, das herauszufinden, waren die Menschen schon in grauer Vorzeit bemüht. Der Mönch Alphanus von Salerno übersetzte im 11. Jh. medizinische Schriften der antiken Ärzte, er war also medizinisch sehr gebildet. Von ihm ist der Satz überliefert: *Gegen den Tod ist kein Kraut gewachsen**. Gleichwohl war man zu allen Zeiten bemüht, Lebenselixiere zu brauen. Allein der Klang des Wortes ist schon verlockend: Ein Elixier für das Leben, ein Trank der Freude oder ein Wasser des Lebens (*Aqua Vitae*) wie es die Heilkundigen zu nennen pflegten. Lebenselixier, das Wort lässt schon vermuten, dass sich etwas Großes dahinter verbirgt. Solchen Säften werden vielfältige Eigenschaften zugeschrieben: Sie sollen das Herz stärken, den Schlaf fördern, Lust und Lebensfreude wecken - ein Wässerchen für Leib und Seele. Dass dabei nicht selten finstere Mächte die Finger im Spiel haben, versteht sich. Ein klassisches Beispiel ist Goethes Faust Tragödie (1808). Unter der Anleitung des Teufels braut die Hexe einen Verjüngungstrank, der Faust all die sinnlichen Genüsse bringen soll, die er in seiner Jugend versäumt hat: *Du siehst, mit diesem Trank im Leibe, Helenen** bald in jedem Weibe* … prophezeit Mephisto und gibt dem Nachdruck, indem er ihm ein Bilder der schönen Margarethe vorgaukelt.

Seit urdenklichen Zeiten haben die Menschen nach Jugend und Unsterblichkeit gestrebt, sie haben wundersame Kräuter gesucht, aus denen sich Lebenselixiere brauen lassen. Die Anfänge reichen zurück in graue Vorzeit. Das Gilgamesch Epos (24. Jh. v. Chr.) zählt zu den ältesten überlieferten Dichtungen und gilt als das erste existentialistische Werk der Menschheit, denn hier befasst sich der Dichter mit dem Wesen der menschlichen Existenz, indem er darstellt, wie der Mensch sucht, sein unausweichliches Schicksal von Altern und Tod zu überwinden. Der junge König von Uruk (Mesopotamien) Gilgamesch will die Vergänglichkeit des Daseins überwinden und sucht das Kraut des Lebens. Er findet das Gewächs, es wird ihm jedoch von einer Schlange gestohlen.

Wikimedia Commons

Abb.: Der Baum der Erkenntnis, Buchmalerei 10. Jh.
El Escorial, Real Biblioteca de San Lorenzo

Verführt von der Schlange essen Eva und Adam vom Baum der Erkenntnis … *nun aber, dass er nur nicht ausstrecke seine Hand und breche auch vom Baum des Lebens und esse und lebe ewiglich* … vertreibt Gott die Menschen aus dem Paradies (Gen.3/22, 23).

**contra vim mortis non est medicamen in hortis*.
***Helénē*/ Helena, die Tochter des Zeus und der Leda, galt als die schönste Frau ihrer Zeit (13. Jh. v. Chr.?).

Abb.: Jaques Lipchitz - Baum des Lebens (2009)
Hadassah University Hospital, Jerusalem

Wikimedia Commons zeevveez

In den alten Texten, Mythen, Sagen und Märchen finden wir den Baum des Lebens, dessen Früchte ewiges Leben schenken. Adam und Eva haben im Paradies vom Baum der Erkenntnis gegessen, nicht jedoch vom Baum des Lebens, den Gott den Menschen unzugänglich macht, indem er sie aus dem Garten Eden vertreibt. So soll der Leser verstehen, dass die Menschen zwar Gut und Böse erkennen, nicht aber das ewige Leben auf Erden gewinnen können.

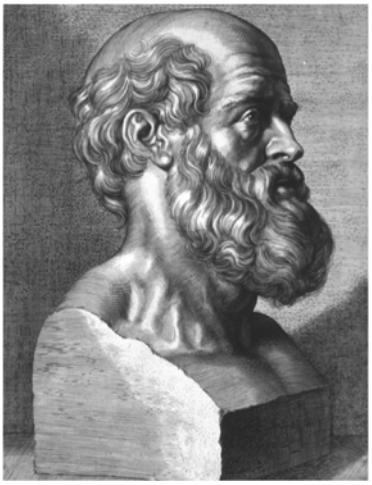
Indessen wird er die Früchte vom Baum des Leben im Jenseits genießen und damit ewiges Leben gewinnen, wenn er im Diesseits im Glauben standhaft bleibt. Im Neuen Testament findet sich die Verheißung: *Wer überwindet, dem will ich zu essen geben von dem Baum des Lebens, der im Paradies Gottes ist* (Apk.2,7).

Eine Deutung, dass Leben und Unsterblichkeit gerade mit Bäumen, noch dazu mit Fruchtbäumen verbunden sind, ist naheliegend: Bäume, etwa Olivenbäume oder Dattelpalmen, werden deutlich älter als der Mensch. Auch wenn sie zurückgeschnitten werden, treiben sie wieder aus und setzen Frucht an. So wurden Bäume für die Menschen von damals zum Sinnbild des Lebens schlechthin, denn sie spenden Schatten und halten mit ihren Früchten Mensch und Tier am Leben. In den Texten der Bibel werden Frucht tragende Bäume mit großer Achtung behandelt, denn man glaubte, dass sie ein besonderes Leben in sich bergen.

Die hoch entwickelte Kunst der Mumifizierung im alten Ägypten könnte den Eindruck erwecken, dass man in dieser Kultur weniger an der Erhaltung des Lebens als vielmehr an der Konservierung des Todes interessiert war. Dagegen spricht, dass viele Pharaonen ein hohes Lebensalter erreichten. Ramses II. (13. Jh. v. Chr.) erreichte ein Alter von 90 Jahren. Auch ist bekannt, dass die Körperpflege einen hohen Stellenwert hatte. Man wusch sich regelmäßig und achtete auf gesunde Ernährung: *Der Tod lauert im Darm …* war ein Leitsatz der Ärzte. In einem medizinischen Traktat aus der Zeit des Alten Reiches (3. Jtsd. v. Chr.) trägt ein Kapitel die verheißungsvolle Überschrift: *Wie mache ich aus einem alten* (Mann) *einen jungen* (Mann)? Das soll eine Salbe aus Bockshornklee bewirken. Bockshornklee ist eine alte Arznei– und Kulturpflanze; als Salbe ist er bei Entzündungen der Haut, Furunkeln und Brandwunden wirksam. Den Ägyptern war der kosmetische Effekt wichtig, man wendete die Salbe gegen Altersflecken und Haarausfall an, wie überhaupt die Kosmetik damals zu hoher Blüte kam - also ein Vorläufer des ästhetischen Anti-Aging von heute war. Der Schönheitskult der Herrscherin Kleopatra (1. Jh. v. Chr.) ist Legende. Das Bad in Eselsmilch war mehr als eine exzentrische Laune, die Milch ist eine wirksame Anwendung gegen alternde Haut. Poppaea Sabina, Gattin des römischen Tyrannen Nero, Joséphine Bonaparte, mit Napoléon verheiratet, und Kaiserin Elisabeth (Sissi) von Österreich-Ungarn schätzten ebenfalls solche hautfreundlichen Bäder.

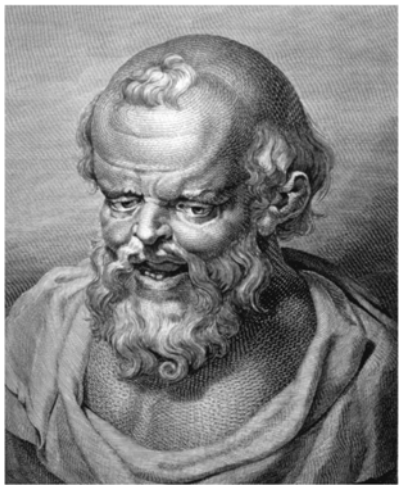
Abb.: B. Servolini, F. Stibbert - Die Toilette der Kleopatra (19. Jh.)

Wikimedia Commons/ http://www.gettyimages.com



Wikimedia Commons/ National Library of Medicine

Abb.: P. P. Rubens - Hippokrates, Stich 1638



Wikimedia Commons/ ughton Library, Harvard University

Abb.: William Blake - Democritus nach einem Stich von Peter Paul Rubens (1788)

Mit zunehmendem Alter verliert die Haut Feuchtigkeit, Kollagene (Strukturproteine) und Fette, sie ist nicht mehr fähig, den Verlust auszugleichen, sie trocknet aus, wird dünn, brüchig und faltig. Eselsmilch wirkt rückfettend und enthält Vitamine. Durch Schadstoffe und Stress entstehen hoch-reaktive freie Radikale (Zwischenprodukte im Stoffwechsel), die die Zellen und deren Struktur – auch das Kollagen – schädigen. Vitamine (E, C, Coenzym Q) wirken als Radikalfänger (Antioxidantien) und können so nützlich sein im Kampf gegen das Altern der Haut.

Erzvater der Medizin in der griechischen Antike war Hippokrates von Kos (5./4. Jh. v. Chr.). Er befasste sich eingehend mit dem Thema *Altern* und der Frage, wie man dem entgegen wirken kann. Er hinterließ einen Traktat *Von der Diätetik* (Lebensweise), in dem er beschreibt, wie man sein Leben gestalten muss, um gesund ein hohes Alter zu erreichen. Wesentlich sind ihm angemessene Ernährung, sportliche Ertüchtigung und ein harmonisches Leben in Übereinstimmung mit der Natur. Der Katalog der Heilmittel, die Hippokrates verordnet, enthält jedoch auch kosmetische Rezepturen, schließt also die ästhetische Medizin mit ein. Auch rät er, im Alter der gewohnten Tätigkeit nachzugehen: *Verrichte deine Arbeit, solange du dazu in der Lage bist, denn nichts fördert das Altern mehr, als untätig und faul auf das Ende zu warten.*

In Übereinstimmung mit der Medizin des Hippokrates findet der Universalgelehrte Demokrit (5./4. Jh. v. Chr.) eindrucksvolle Worte (Fragment 234):

> *Da flehen die Menschen die Götter um Gesundheit an und wissen nicht, dass sie die Macht darüber selbst besitzen. Durch ihre Unmäßigkeit arbeiten sie ihr entgegen und werden so selber durch ihre Begierde zu Verrätern an ihrer Gesundheit.*

Bei den Griechen galt die Pflege der Gesundheit als eine Tugend, die der Mensch verantwortungsbewusst hoch halten soll. Nach ihrem Verständnis paaren sich Gesundheit und Schönheit mit moralischer Überlegenheit. Der Begriff für körperliche und geistige Vortrefflichkeit *schön und gut* (*kalós kai agathós*) steht für das hohe Ziel der Erziehung junger Menschen. Das ritterlich Ideal der Aristokratie ist die Harmonie zwischen äußeren und inneren Werten - in heutiger Sprache wäre es das Leitbild des *Gentleman*. Das Bildungsideal *schön und gut* hat eine römische Entsprechung: *Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper* (*mens sana in corpore sano)*. Ziel ist in jedem Fall eine ausgewogene Bildung und Entwicklung von Geist und Körper.

Wikimedia Commons/ George E. Koronaios

Das Bildungsideal der Antike: Die harmonische Entwicklung von Geist und Körper

Abb.: Junger Athlet, Bronze, Schule des Praxiteles (um 330 v. Chr.)

Abb.: Galenos von Pergamon, Bergama/ TR

Von Hippokrates hat er die Diätetik übernommen: Gesund bleibt, wer auf Ernährung und Bewegung achtet.

Wikimedia Commons/ Bernard Gagnon George

Hippokrates indessen dozierte nicht nur, er lebte auch, was er lehrte. Den Beweis für die Wirksamkeit seiner Medizin lieferte er durch das hohe Alter (90), das er erreichte. Das gleiche gilt auch für Demokrit, er wurde ebenfalls an die 90 Jahre alt.

Hippokrates nimmt also vor 2.500 Jahren das vorweg, was man heute unter Lifestyle Medizin versteht: Das Vorbeugen und Behandeln von Krankheiten, die durch den Lebensstil bedingt sind - also Zivilisationskrankheiten oder Wohlstandserkrankungen. Dabei setzen die Ärzte - ganz im Sinne der hippokratischen Medizin - angemessene Ernährung, Bewegung und Pflege der mentalen Gesundheit ein. Zudem suchen sie, den Sinn für die Eigenverantwortung des Menschen zu wecken.

Im Römischen Reich wurde im Wesentlichen griechische Medizin praktiziert. Die meisten Ärzte waren griechischen Ursprungs, so auch der bekannteste unter ihnen, Galenos von Pergamon (1./2. Jh. n. Chr.), der in Rom zum Leibarzt der Kaiser avancierte. Wie sein Vorbild Hippokrates setzte er auf Diätetik und Bewegung: Das ausgewogene Verhältnis zwischen bekömmlicher Nahrung und maßvoller körperlicher Bewegung sei *das beste Mittel, damit die Flamme des Lebens nicht erlösche*.

Auch bei ihm kam die ästhetische Medizin nicht zu kurz. Begehrt war seine Anti-Aging Creme *Unguentum refigerans,* eine halbfeste Kaltcreme mit lindernder, kühlender Wirkung; die Rezeptur: Olivenöl (50 %), Bienenwachs (12,5 %) und Rosenöl (37,5 %). Vorteil der Rezeptur ist, dass sie im Vergleich zu modernen Präparaten mit wenigen Inhaltstoffe auskommt und aus diesem Grund gut verträglich ist für Menschen mit empfindlicher Haut.

Galen genießt auch heute noch viel Sympathie, denn er verordnete Wein als Heilmittel. In seiner *Vino-Therapie* empfahl er säurehaltige Weine zur Anregung von Verdauung und Stoffwechsel, schwere süße Weine zur Beruhigung und zur Förderung des Schlafes. Wein, vermischt mit Honig,

Wikimedia Commons/ New York Public Library's Digital Library digital ID 1166432

Rotwein als Elixier des Lebens und der Liebe - Gaetano Donizetti hat ihn in seiner komischen Oper *Der Liebestrank* (*1832*) verewigt.

Abb.: Der Quacksalber Dulcamara preist den Bauern sein unglaublich günstiges Heilmittel - Rotwein - gegen alle möglichen Leiden an, Lithographie (19. Jh.)

Wikimedia Commons

Rotwein ist für alte Knaben
Eine von den besten Gaben

Abb.: Wilhelm Busch - Bildergeschichten, Abenteuer eines Junggesellen (1875)

galt als ein Trank, der verjüngt, den erkaltenden alten Körper wärmt, sowie Traurigkeit und Ängste bannt, die ein langen Leben mit sich bringt. Die adstringierende (zusammenziehende) Wirkung des Rotweins* nutzte man in der Behandlung von Blutungen und äußeren Wunden. Heutzutage wird das französische Paradox für die gesundheitsfördernde Wirkung des Weins angeführt: Laut Statistik leben die Franzosen trotz Alkohol und fetten Essens länger als die Deutschen oder Amerikaner. Die Häufigkeit von Herzinfarkten soll in Frankreich dreimal geringer sein als in den USA. Rotwein, mäßig getrunken, schützt vor Herzinfarkt dank seiner Inhaltsstoffe Resveratrol (Antioxidans), Anthocyanidine (OPC) und Polyphenole (Tannine), Substanzen, die laut klinischen Studien Herzkrankheiten, Arteriosklerose, Arthritis und sogar Alzheimer günstig beeinflussen können - mäßig genossen ist er also im wahrsten Sinne des Wortes eine Anti-Aging Essenz. Zweifel werden natürlich geäußert, nicht nur von Seiten der Abstinenzler, auch die WHO stellt fest, dass die Häufigkeit von Herzerkrankungen in Frankreich unterschätzt wird (2011).

Nicht nur Gelehrte und Ärzte im Westen, sondern auch die großen Geister der alten Kulturen im Mittleren und Fernen Osten widmen den Methoden, die zu einem langen, gesunden Leben führen sollen, große Aufmerksamkeit.

Zu den alten Medizin Schulen der Menschheit zählt *Ayurveda* in Indien. Der Name leitet sich aus der alt-indischen Sanskrit Sprache ab, *Ayus* bedeutet Leben und *Veda* ist das Wissen. In dieser traditionellen Heilkunst geht es also um das Wissen vom Leben. Selbst wenn Ayurveda in mancher Hinsicht nicht mit den naturwissenschaftlichen Erkenntnissen von heute vereinbar ist, sind die allgemeinen Empfehlungen zur Ernährung auch für uns aktuell:

- Nur bei Hunger essen
- Keine Zwischenmahlzeiten
- Die Hauptmahlzeit mittags
- Nicht in Eile essen
- Nicht völlig satt essen
- Frische Lebensmittel wählen
- Wasser und Kräutertee trinken

Ayurveda ist mehr als nur ein System zur Behandlung von Krankheiten, vielmehr

Wikimedia Commons/ prashanthns

Als Begründer des Ayurveda wird die mythische Figur Dhanvantari angesehen, der Arzt der Götter und Ursprung aller Heilkunst.

Abb.: Dhanvantari, der Hindu Gott der Medizin,
Tempel von Somanathapura/ Karnataka (i. SW Indiens)

* Die Gerbstoffe geben dem Rotwein den leicht bitteren (adstringierenden) Geschmack.

Abb.: Statue des Lao Tzu (Laozi) in Quanzhou/ Fujian (i. SO Chinas)

Laozi/ Laotse gilt als Begründer des Daoismus (6. Jh. v. Chr.)

Wikimedia Commons/ Tom@HK/ https://www.flickr.com/photos/gracewong/2175595214/sizes/o/

stellt es eine Anleitung zur gesunden Lebensführung dar, die auf das Vorbeugen von Krankheiten ausgerichtet ist. Es ist eine ganzheitliche Lehre, die die Einheit von Körper, Sinnen, Verstand und Seele betont. Aus diesem Grund wird Ayurveda auch heute noch von der Anti-Aging-Medizin beachtet.

Neben den Lehren des Konfuzius und des Buddha ist der Daoismus eine der 3 Lehren, durch die China geprägt wurde. Der Daoismus, die Lehre des Weges (Tao), ist eine Philosophie, die sich zur Religion entwickelte. Unter den vielen Bereichen, denen der Daoismus seinen Stempel aufdrückte, seien Ernährung und Medizin herausgegriffen, denn ein Merkmal des Daoismus ist der ausgeprägte Kult um Gesundheit, langes Leben, um Verjüngung und die Suche nach Unsterblichkeit, er ist gewissermaßen ein Gesundheitsreligion. Zu den fünf Grundsätzen der Gesundheitslehre des Laotse zählen

- Das richtige Atmen
- Das richtige Essen
- Die richtige Bewegung

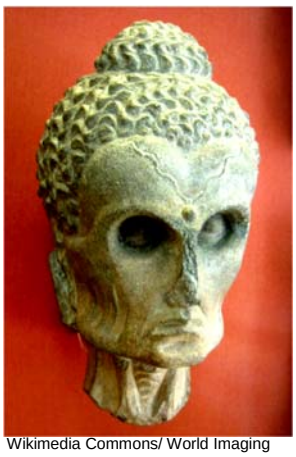
Wer diese Praktiken erlernt und ständig übt, wird zum *wahren Mann des Alters* (Hsien), der zu Weisheit kommt und ein langes Leben erreichen kann. In Hinblick auf das Essen - die Diätetik - bedeutet das:

- Iss wenig
- Iss richtig

Die Tao Jünger beherrschen sich beim Essen, sie nehmen möglichst nur eine Mahlzeit am Tag ein; aber eine solche Askese ist eine hohe Hürde, denn nach der Lehre des Laotse sind es Würmer, die in unseren Eingeweiden hausen und uns verführen, vom Pfad der Tugend abzuweichen, so dass wir in Gefahr geraten, kostbare Energien zu vergeuden - beispielsweise durch üppiges Essen. Das Ideal des Tao bestand darin, sich aus der Luft zu ernähren. Zu diesem Zweck sollte man Atemluft mit Speichel vermischen, die dadurch entstehende schaumige Masse sollte ausreichend Nahrung bieten und gleichzeitig den Körper verjüngen. Ganz im Sinne des Tao beschreibt Wilhelm Busch (*Zu guter Letzt* 1904) anschaulich, wohin das führt:

Im Hochgebirg vor seiner Höhle
saß der Asket;
nur noch ein Rest von Leib und Seele
infolge äußerster Diät …

… Da schau mich an. Ich bin so leicht,
fast hab ich schon das Nichts erreicht,
und bald verschwind ich in das reine
zeit-, raum- und traumlos Allundeine.



Wikimedia Commons/ World Imaging

Viele Kulturen kennen die Askese, die mit dem Ziel geübt wird, den Charakter zu festigen und tugendhafte Selbstdisziplin, maßvolle Ernährung eingeschlossen, zu gewinnen.

Abb.: Buddha als Asket, 2./3. Jahrhunderts, British Museum

Abb.: Kawahara Keiga - chinesische Weichschildkröte (*Pelodiscus sinensis*) (1829)

Die Schildkröte ist ein langlebiges Tier. Das Tao lehrt, dass es der Langlebigkeit des Menschen förderlich ist, wenn er Nahrung von der Schildkröte - Schildkröten Suppe - zu sich nimmt und ihre Bewegungen in der Gymnastik nachahmt.

Wikimedia Commons/ Siebold collection, naturalis.nl

Natürlich wussten die Taoisten, dass das Ziel für einen Menschen zu hoch gesteckt war und dass es nicht ganz ohne Essen geht. Daher legten sie großen Wert auf die Auswahl der Nahrungsmittel. Die Ernährung war im Wesentlichen vegetarisch, jedoch galten Reis und Weizen als unrein, statt dessen waren Früchte, Beeren und Wurzeln zu wählen. Zu langem Leben sollten ferner Eier, Schildkrötensuppe und Pinienkerne verhelfen. Insgesamt galt es, das rechte Maß zu finden, einfach zu leben, jede Übertreibung zu vermeiden und Harmonie in sich selbst zu suchen - Grundsätze, die auch heute in der Anti-Aging Medizin gelten, denn inzwischen ist bewiesen, dass die Lebenserwartung steigt, wenn man mit den Kalorien Haus hält (Kalorien-Restriktion) und mit einem kargen Speiseplan vorlieb nimmt. Beobachtungen bei zahlreichen Tierarten stützen diese Feststellung.

Die richtige Bewegung diente vor allem dazu, die schwierigen Atemtechniken zu erlernen. Gymnastische Übungen sollten Blockaden lösen und Lebensenergien zum Fließen bringen. Auch wurden in der Gymnastik die Bewegungen langlebiger Tiere nachgeahmt, wie etwa die der Schildkröte - ein reiner Sympathie Zauber, dem die Vorstellung zugrunde liegt, dass zwischen äußerlich ähnlichen Dingen eine Verbindung (Sympathie) besteht und sie sich daher beeinflussen.

Im Mittelalter waren es zunächst die Klöster, die die Menschen medizinisch betreuten. Gestützt auf das medizinische Wissen der Antike, das vor allem von den Arabern überliefert wurde, entwickelte sich in Europa die Kloster Medizin. Der Schwerpunkt war weniger das Bemühen um Heilung, sondern eher die Pflege der Kranken, denn Krankheit ebenso wie das Alter wurden als schicksalhafte Prüfung oder Strafe des Himmels verstanden, die es geduldig zu ertragen galt. Das Leben war vom christlichen Glauben durchdrungen. Für die Menschen verlief ihr Dasein nach einem göttlichen Plan, in dem auch Krankheit und Alter ihren Platz hatten. Die Pflege von Kranken und Alten gehörte zu den wichtigsten Aufgaben eines Klosters, so hatte es Benedikt von Nursia in den Ordensregeln für das Kloster Monte Cassino (527) festgelegt.

Eine hervorragende Gestalt der mittelalterlichen Kloster Medizin war Hildegard von Bingen, Äbtissin des Klosters Rupertsberg bei Bingen am Rhein (12. Jh.). Sie war nicht nur eine fromme und hoch gebildete Dame mit Visionen, sondern auch eine kluge Ärztin, deren Kunst darin bestand, dass sie das medizinische Wissen der Antike mit der Volksmedizin verband. Wie alle bedeutenden Gestalten der Medizin vertrat sie ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, dessen Grundlage im Sinne ihrer Zeit Glauben und der Ordnung gemäße, maßvolle Lebensführung waren, denn ohne Glauben und Ordnung wird der Mensch haltlos. Dazu verordnete sie Heilmittel aus Pflanzen, Metallen und Edelsteinen, denen sie besondere Kräfte zumaß. Die Kräuterkunde in ihrem Buch der Heilkunde (*Causae et Curae*)

Wikimedia Commons/ Cambridge illustrated history - Medicine

Abb.: Giovanni Cademosto - die Vätern der Medizin
Manuskript Medizinschule von Lodi/ Norditalien (1495)

Hildegard nutzte das Wissen dieser Größen der Medizin, *von links oben*: Asklepios, Hippokrates, Avicenna, Rhazes, Aristoteles, Galenos, Macer (floridus?), Dioscurides, Albertus Magnus, und Mesue.

Abb.: Joseph Leopold Ratinckx - Der Alchemist (1937)

Wikimedia Commons

enthält zahlreiche direkte Anweisungen, die jeweils nach Symptomen geordnet sind.

Hildegard von Bingen hat Lebensmittel ausführlich bewertet und Ernährungsempfehlungen gegeben, sie schreibt: *Eure Lebensmittel seien eure Medizin, und eure Medizin seien eure Lebensmittel*. Sie beurteilt die Lebensmittel nach ihrem *Heilwert*. Jedoch ist es auch bei gesunden Speisen und Getränken wichtig, Maß zu halten. In manchem entsprechen ihre Erkenntnissen dem Stand der heutigen Ernährungswissenschaften … wenn auch einiges überholt und von zweifelhaftem Wert ist, beispielsweise beschreibt sie *Küchengifte*. Dazu zählen Erdbeeren im Frühjahr, Pfirsiche im Sommer, Pflaumen/ Zwetschken im Herbst und Lauch im Winter. Indessen lebte sie - ebenso wie ihre Vorbilder, die großen antiken Ärzte - was sie lehrte … und erreichte ein hohes Alter von über 80 Jahren.

Hildegard von Bingen war nicht nur eine emanzipierte Frau, sondern sie gilt auch als eine Art Urmutter der alternativen Medizin, deren Ideen in unserer Zeit vor allem von esoterisch* gestimmten Menschen mit Begeisterung aufgenommen werden. Es sind jedoch keine unabhängigen Studien über die Wirkung der Hildegard-Medizin bekannt. Die Behandlungsmethoden entstammen dem Denken und Wissen des Mittelalters; manche Ansichten über Gesundheit und Krankheit ebenso wie die Beurteilung etlicher Lebensmittel und gewisse Empfehlungen zu Ernährung und Therapie sind sachlich nicht haltbar. Gleichwohl wird die *Hildegard-Medizin* seit den 1970er Jahren mit Erfolg vermarktet.

Die mittelalterlichen Universitäten und die Ärzte befassten sich kaum mit der Frage des Alterns, so trugen sie nur selten etwas zum Thema Anti-Aging-Medizin bei. Dagegen war eine andere Zunft mit großem Eifer auf der Suche nach dem Elixier, das Gesundheit, Jugend, ja Unsterblichkeit schenken könnte - die *Alchemisten*. Alchemie war ein Zweig der Naturphilosophie, der erst im 17./18. Jh. von der Chemie und der Pharmakologie abgelöst wurde. Die Alchemisten befassten sich seit der Antike mit der Lehre vom Aufbau der Materie und den Eigenschaften der Stoffe sowie den Möglichkeiten ihrer Umwandlung - u.a. war es das Ziel, aus unedlen Metallen (z.B. Quecksilber) durch Läuterung (Transmutation) edle Metalle - Gold und Silber - zu machen. Gold ist das Metall, das nicht altert, es ist unveränderbar - also unsterblich. So wird verständlich, dass mit dem Prozess des Goldmachens auch ein goldhaltiges Allheilmittel (*Panacea*) entsteht, das gegen Krankheiten aller Art und das Altern wirksam sein sollte.

Solche Operationen konnte jedoch nur ins Werk setzen, wer den *Stein der Weisen* (*Lapis philosophorum*) besaß, angeblich ein rotes Pulver (Zinnober/Quecksilbersulfid?), das - modern ausgedrückt - wie ein Katalysator wirken sollte, der beispielsweise das unedle Metall in die Ursubstanz (*Materia prima*) zurückführt und daraus dann das edle Metall entstehen lässt. Der Stein der Weisen war von höchster Reinheit. Gelänge es dem Menschen, einen ähnlichen Grad der Reinheit zu erreichen, wären ihm Gesundheit und immerwährende Jugend sicher.

*_Esoterik_ häufig gebraucht im Sinne von … *das Wissen des Weges, welcher zur höheren Erkenntnis führt*.

In der Natur ist der Stein der Weisen nicht zu finden, so entwickelten die Alchemisten vielfältige, aber verschlüsselte Anleitungen zu seiner Bereitung, gleichwohl blieb das Ganze eine Spekulation, ein undurchdringliches Geheimnis, das sie nicht aufklären konnten. Also wurde ein anderer Weg gewählt, man suchte das fünfte Element, die *Quintessenz* - gewissermaßen die flüssige Form des Steins der Weisen. Nach der antiken Lehre bestehen alle irdischen Dinge aus vier Elementen: Feuer, Wasser, Erde und Luft. Die daraus gebildeten Stoffe altern und vergehen. Das fünfte Element ist die alles durchdringende Essenz, die Quintessenz, die Urmaterie (*Substantia prima*), das Wesen aller Dinge; sie ist von ewiger Dauer und grenzenloser Schönheit.

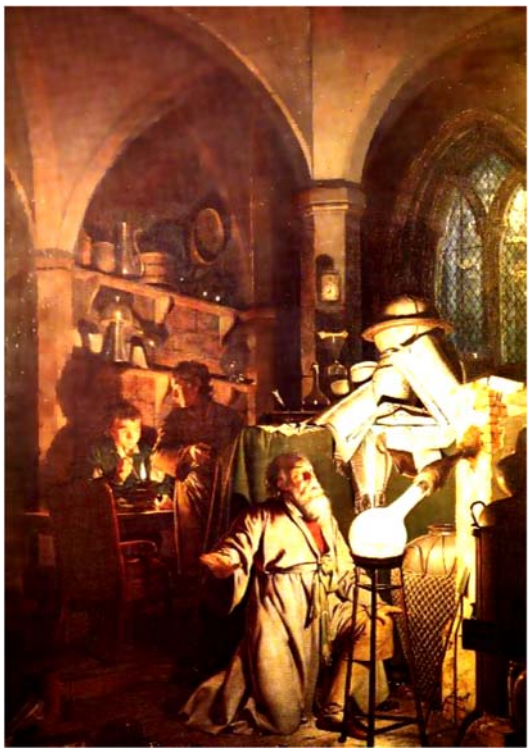
Obwohl eine Quintessenz solcher Art für den Menschen nicht fassbar ist, gaben sich die Alchemisten nicht geschlagen. Sie machten die Menschen glauben, dass sie zumindest die Quintessenz einer bestimmten Substanz gefunden hätten - nämlich die des Weines. Durch wiederholtes Destillieren von Wein gelang es ihnen, hochprozentigen Alkohol, Weingeist, herzustellen, der Qualitäten hatte, die eigentlich nur die Quintessenz besitzen konnte: Er war flüssig wie Wasser und dennoch brennbar, er wirkte kühlend auf der Haut und erwärmend im Magen, er löste Mineralien und konservierte organisches Material. So wurde er zum Lebenswasser (*Aqua vitae*), ein Ausdruck für geistige Getränke, der sich in vielen Sprachen bis heute gehalten hat.

Die Alchemie hatte auch eine kommerzielle Seite, es wurden Rezepturen für käufliche Elixiere und Gerichte entwickelt, die verjüngend und heilend wirken sollten. Aus Rotwein und Gold brauten die Alchemisten in einem aufwändigen Prozess die Gold Essenz, *Aurum potabile* - trinkbares Gold - ein Lebenselixier und Allheilmittel, von der der Arzt Paracelsus (15./16. Jh.) meinte:

> *Unter allen Elixieren ist das Gold das höchste und das wichtigste für uns, denn es kann den Körper unzerbrechlich erhalten. Trinkbares Gold heilt alle Krankheiten, es erneuert und stellt wieder her.*

Die Menschen nahmen solche Anpreisungen ernst. Der Alchemist Artephius (12. Jh.) behauptete, er habe dank der Gold Essenz ein Alter von mehr als 1.000 Jahren erreicht. Im 16. Jh. waren alkoholische Pflanzendestillate oft mit Gold versetzt und wurden als Lebenselixier angepriesen. Im 18. Jh. gelang dem Comte de St. Germain ein besonderer Coup. Er behauptet, er lebe mit Hilfe des Lebenselixiers schon länger als 200 Jahre. Es gelang ihm, das Rezept zu diesem Trank - nichts anderes als ein mildes pflanzliches Abführmittel - der dänischen Regierung zu verkaufen. Sein Lebenselixier, war über mehr als 100 Jahre eine beliebte Universal-Medizin in Dänemark.

Natürlich gab es Fälschungen, alle möglichen gelb gefärbten Lösungen wurden als Trinkgold verkauft. Dazu nutzte man gerne Safran und Kurkuma (Gelbwurz). Auch Menü Vorschläge für die Rückgewinnung der Jugend sind überliefert. Roger Bacon, ein gelehrter Mönch in Oxford (13. Jh.), empfiehlt, in Salzwasser gekochte Vipern mit Rotwein anzurichten.



Wikimedia Commons/ Derby Museum and Art Galler

Abb.: Joseph Wright of Derby - Der Alchemist Hennig Brand sucht den Stein der Weisen und entdeckt den Phosphor (1771)

Das Danziger Goldwasser ist ein Gewürzlikör, in dem kleine Blattgoldflocken schwimmen. Seine Geschichte lässt sich bis in das 16. Jh. zurückverfolgen.

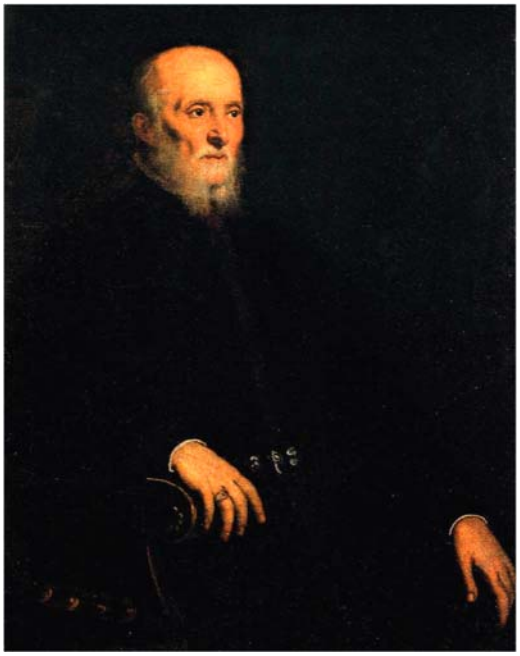
Wikimedia Commons/ Stanislav Kozlovskiy

Schlangen häuten sich bekanntlich, was als Verjüngung oder als eine Art Wiedergeburt gedeutet wurde. So sollte durch den Genuss von Schlangenfleisch diese Eigenschaft auf den Esser übergehen.

Auch heute noch sind Spuren der Alchemie zu finden. In der Homöopathie wird dispergiertes Blattgold gegen Depressionen verschrieben und lösliche Goldverbindungen werden bei Herzkrankheiten eingesetzt. Alkoholische Getränke mit dem Zusatz von Blattgold sind als Lebenselixier oder Goldwasser auf dem Markt.

In Anlehnung an die Vorstellungen der Alchemie nutzt die ayurvedische Medizin Quecksilber und seine Verbindungen (Zinnober/ Quecksilbersulfid) als Mittel zur Erneuerung und Verlängerung des Lebens - eine lebensgefährliche Rosskur, denn die Medikation hat schwere Quecksilbervergiftungen zur Folge; dem Patienten fallen Zähne, Haare und Nägel aus, was als ein Prozess der Reinigung gedeutet wird. Wer überlebt, dem wachsen Haare und Nägel nach, was bedeuten soll, dass sich der Körper auf diese Weise verjüngt und neue Lebenskraft gewonnen hat. Schwere Quecksilbervergiftung nach Ayurveda Kuren sind noch heute keine Seltenheit. So mahnen die Ärzte zur Vorsicht bei Ayurveda Heilmitteln.

Ein Arzt, der die Medizin der frühen Neuzeit (Renaissance) geprägt hat, war Paracelsus. Die Historiker streiten darüber, ob er der letzte Alchemist des Mittelalters oder der erste Arzt der Neuzeit war. Jedenfalls hat er die Alchemie für die Heilkunde nutzbar gemacht und so einiges zur Anti-Aging–Medizin beigetragen. Er suchte das verjüngende Lebenselixier und hinterließ Geheimmittel und Rezepte, die vorwiegend Mineralien und Metalle als Wirkstoffe enthielten. Dabei stütze er sich nicht auf das Buchwissen der Gelehrten (Scholastik*), sondern auf Beobachtungen und Erfahrungen; das drückt er auch anschaulich aus: *Ich schäme mich nicht, von Metzgern und Barbieren zu lernen.* Indessen hielt er von Ernährung und Diätetik wenig, dafür der Venezianer Alvise (Luigi) Cornaro (15./16. Jh.) um so mehr. Er wurde bekannt durch sein Traktat *Vom maßvollen Leben* (*Discorsi intorno della vita sobria*). Im Venedig der Renaissance lebte man denkbar üppig und ausschweifend. Die Gemälde aus dieser Zeit geben einen Eindruck von den prunkvollen, mit Köstlichkeiten überladenen Festtafeln. Cornaro, ein wohlhabender Adeliger, ließ es sich an nichts fehlen, was Folgen hatte. Mitte 40 war er übergewichtig und litt an Gicht wie auch an anderen Unpässlichkeiten (Diabetes?) - Beschwerden, die ihn veranlassten, sein Leben zu ändern. Er verordnete sich eine strenge, kalorien-arme Diät, aß abends wenig, trank jedoch täglich seinen Rotwein … und so wurde er steinalt. In dem autobiographischen Traktat beschreibt er seine Erfahrungen, das Buch wurde in



Wikimedia Commons/ Web Gallery of Art

Abb.: Jacopo Tintoretto - Alvise Cornaro, Palazzo Pitti (1565)

*Ein durch die Vernunft geleitete Beweis-Methode der mittelalterlichen Wissenschaft

Wikimedia Commons/ Datenbank Joconde

Abb.: Paolo Veronese - Die Hochzeit zu Kana, Louvre (1563)

Der Maler stellt ein prächtiges Festmahl im Stil der Renaissance dar. So könnte man sich die üppigen Gastereien des Cornaro im Venedig des 16. Jh. auch vorstellen.

viele Sprachen übersetzt und bis ins 19. Jh. nachgedruckt. Für den Erfolg seiner vegetarischen Mager-Diät gibt es Erklärungen: Durch die geringe Energiezufuhr werden Enzym-Systeme (Sirtuine) aktiviert, die in günstiger Weise in die zelluläre Regulation des Alterungs-Prozesses und der Stress-Resistenz (Repair Systeme) eingreifen. Experimentell ist dieser positive Einfluss auf die Zell Alterung bei Mikroorganismen (Einzeller, Bakterien, Hefen u.a.) bewiesen, aber es gehört zu den gewohnten journalistischen Übertreibungen, voreilig von Anti-Aging-Enzymen zu sprechen, denn Versuche an höheren Tieren brachten keine eindeutigen Ergebnisse. Gleichwohl ist die Beschränkung der Energie in der Ernährung (Kalorien-Restriktion) nach wie vor eine bewährte Methode, die Gesundheit zu fördern und das Altern zu verzögern. Das gleiche gilt für den Rotwein - das jedoch wissen wir schon seit Galen (S. 7).

Aber damit nicht genug. Die Literatur ist voll des Jammers über die Mühsalen des Alters - nicht so der Traktat des Cornaro. Er berichtet, dass er in den späten Jahren noch singen, laufen, reiten und jagen könne, dass er viel reise und Freunde besuche und bemüht sei, aus solchen Begegnungen zu lernen. Aber auch das ist nichts Neues, schon vor 2.500 Jahren betont Hippokrates die Bedeutung der Ertüchtigung von Körper und Geist (S. 5). Martin Luther wählt zu diesem Thema einen anschaulichen Vergleich: Das Herz des Menschen gleicht einem Mühlstein; wenn man Korn darauf schüttet, zerreibt er es und macht daraus Mehl. Ist aber kein Korn vorhanden, so läuft gleichwohl der Stein umher, aber er zerreibt sich selber. Also will das menschliche Herz zu schaffen haben. Hat es nicht die Werke seines Berufs für sich, so kömmt der Teufel und schießt Anfechtungen, Schwermut und Traurigkeit hinein. Friedrich von Logau (17. Jh.) greift dieses Bild auf:

Ein Mühlstein und ein Menschenherz
Wird stets herumgetrieben,
Wo beides nichts zu reiben hat,
Wird beides selbst zerrieben. ✳

Fortsetzung folg im VIA KURIER Nr. II / Juni 2019

Deutschland, wie es isst - Ernährungsreport 2019

Im Auftrag des BUNDESMINISTERIUMS FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT (BMEL) hat das Meinungsforschungsinstitut FORSA im Oktober 2017 rund 1.000 Menschen in Deutschland zu ihren Ess- und Einkaufsgewohnheiten befragt. Die wichtigsten Ergebnisse sind im Ernährungsreport 2018 zusammengefasst (www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Ernaehrungsreport 2019).

Fazit: Schmecken muss es - gesund sein aber auch. So unterschiedlich die Ernährungsgewohnheiten der Menschen auch sein mögen, in einem sind sich fast alle einig (99 %): Am wichtigsten ist, dass es gut schmeckt. Ebenfalls hohe Übereinstimmung herrscht im Hinblick auf eine weitere Anforderung: 92 % der Befragten geben an, dass es ihnen wichtig sei, gesund zu essen. Dabei gilt: Je älter, desto gesundheitsbewusster sind die Menschen. Allerdings legen die Menschen in Großstädten Wert darauf, dass Essen schnell und einfach zuzubereiten ist.

Was kommt täglich auf den Tisch? Obst und Gemüse sind nicht nur gesund, sie werden auch gern gegessen. Knapp drei Viertel der Befragten geben an, täglich Obst und Gemüse zu verzehren. Daneben sind Milchprodukte wie Käse, Joghurt und Quark beliebt – bei zwei von drei Menschen in Deutschland stehen sie Tag für Tag auf dem Speiseplan. Das gilt auch für Getränke: 40 % trinken täglich Frischmilch, Buttermilch oder Molke. Durstlöscher Nummer Eins ist allerdings Wasser. Ebenfalls ganz weit vorne liegen die Heißgetränke Kaffee oder Tee (84 %) und unter ferner liefen werden Cola, Limonaden oder Säfte (24 %) genannt

Fleisch und Wurst kommen nur bei jedem Dritten täglich auf den Tisch. Noch kleiner ist die Gemeinde (14 %), die regelmäßig Vitamine und andere Wirkstoffe als Nahrungsergänzung zu sich nimmt.

Wie entscheiden die Menschen beim Einkauf? Die Menschen kaufen, was ihnen schmeckt - versteht sich! Jedoch legen viele (78 %) Wert darauf, dass die Lebensmittel aus der Region kommen. Der überwiegende Anteil kauft die Lebensmittel im Supermarkt (64 %), beim Discounter, im Fachgeschäft oder auf dem Wochenmarkt/ Hofladen (35 %). Beim Kauf werden Informationen über das Produkt, die Inhaltsstoffe und den Nährwert studiert (57 %), man achtet auf das Güte Siegel (41 %) und der größte Teil der Befragten findet das *staatliche Tierwohl-Siegel* wichtig wie auch die Kennzeichnungen *fair/ umweltfreundlich erzeugt* und *gentechnikfrei*. Gleichwohl gibt der Preis den Ausschlag (57 %) und Sonderangebote reizen (55 %). Offen ist jedoch, in wie weit die Antworten auf die Frage nach der Bedeutung des Preises überhaupt zutreffen. Die Hälfte der Befragten gibt an, bereit zu sein, für 1 kg Fleisch 5 € mehr zu zahlen, wenn es *tierfreundlich* erzeugt wird. Ein Viertel will sogar 10 € mehr auf den Tisch legen. Nach Einschätzung der Meinungsforschungsforscher ist das jedoch nur heiße Luft und hat

Ländliche Idylle - schön anzusehen … und so wünscht es sich der Verbraucher, aber von Idyllen solcher Art kann der Bauer nicht leben.

Abb.: Troyon Constant - Bauernhof i. d. Normandie, Landesmuseum Hannover (1845)

Wikimedia Commons/ Hajotthu

mit der Realität nichts zu tun. Zu diesem Thema werden in einer Studie der Hochschule Osnabrück (2018) aktuelle Zahlen genannt: Tatsächlich waren nur wenige Verbraucher (16 %) bereit, für Schweinefleisch mittlerer Preislage mit Tierwohl–Siegel einen minimalen Preisaufschlag von 30 ct pro Artikel zu akzeptieren. Dazu passt die bissige Bemerkung eines Journalisten: *Die deutschen Frauen haben die teuersten Küchen und kaufen die billigsten Lebensmittel*. Auch in der Schweiz ist Schweinefleisch mit Tierwohl-Siegel ein Ladenhüter und MCDONALD'S (D) zahlt für Rindfleisch aus nachhaltiger Haltung (*Best Beef*) maximal 10 ct/kg (Schlachtgewicht) mehr.

Zurück zur Befragung: Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich über Lebensmittel und den Markt zu informieren. So nutzen etwa zwei Drittel (69 %) die Informationen vor Ort, also im Geschäft und auf dem Markt. Jedoch ist das Internet auf dem Vormarsch: Die Befragten - vor allem junge Menschen - recherchieren *online,* besuchen Internetforen mit Produktbewertungen und nutzen soziale Medien. Der Onliner Handel mit Lebensmitteln spielt jedoch kaum eine Rolle, der Umsatz p.a. liegt bei 1,1 Mrd. €, das ist ein Marktanteil von < 1%.

Der Gruß aus der Küche: In vielen Haushalten wird gern und regelmäßig gekocht d.h. täglich oder zumindest 2 - 3 mal in der Woche. Natürlich ist der Anteil der Köchinnen deutlich höher als jener der kochenden Männer und 14 % der Männer lehnen es überhaupt ab zu kochen. Der Anteil der Verweigerer bei den Frauen ist minimal (3 %). Für alle gilt, dass Alleinstehende seltener am Herd stehen.

… und wo essen wir heute? Immer noch wird der überwiegende Anteil der Befragten zuhause bekocht (69 %). Gleichwohl sind unterwegs große und kleine Stärkungen beliebt - Snacks, Burger, Whopper, Würstchen, Pommes, Döner und Fast Food aller Art stehen mindestens 1 mal in der Woche für fast ein Viertel der Befragten auf dem Speisezettel. Ein Menü im Restaurant gönnt sich die Mehrzahl der Deutschen (74 %) mindestens einmal im Monat. Für die Erwerbstätigen sind jedoch Brot Dose und Lunch Box nach wie vor aktuell, mehr als die Hälfte der Menschen (56 %) essen, was sie sich von Zuhause mitgebracht haben, 20 % der Angestellten und Arbeiter essen in der Kantine und ein kleiner Teil (13 %) holt sich den Imbiss bei Tante Emma um die Ecke oder geht ins Restaurant. Dort gibt der Angestellte im Schnitt knapp 8 € für eine Mahlzeit aus.

Weltweit sehen wir Verschwendung auf der einen Seite und Hunger auf der anderen. Gleichwohl werden 1,3 Mrd. t Lebensmittel im Jahr weggeworfen oder gehen entlang der Wertschöpfungskette verloren, das ist rund ein Drittel aller weltweit produzierten Lebensmittel. In der EU werden im Schnitt pro Kopf jährlich 179 kg Lebensmittel weggeworfen. Das macht insgesamt zirka 89 Mio. t Abfall pro Jahr. *Zu gut für die Tonne* ist seit 2014 eine Initiative des Ministeriums gegen die Verschwendung von Lebensmitteln. Wenn es darum geht, die Verschwendung von Lebensmitteln einzudämmen, sieht sich der überwiegende Anteil der Befragten (86 %) als Verbraucher in der Verantwortung und mehr als die Hälfte (63 %) kauft bereit bewusster ein, um Abfälle zu vermeiden und Ressourcen zu schonen. Das ist bereits ein Erfolg. ✻

Wikimedia Commons/ de:User:Stahlkocher

Eigener Herd ist Goldes wert … Auch heutzutage werden noch die meisten Menschen zuhause bekocht.

Abb. Historischer Kohlenherd zum Kochen und Backen (um 1900)

Natur des Jahres - Tiere und Pflanzen 2019

Die Natur ist unerbittlich und unveränderlich, und es ist ihr gleichgültig, ob die verborgenen Gründe und Arten ihres Handelns dem Menschen verständlich sind oder nicht.

Galileo Galilei

Jedes Jahr werden von den Naturschutzorganisationen die *Lebewesen des Jahres* gekürt. Damit will man unter anderem auf die besondere Gefährdung von Tieren und Pflanzen wie auch ihrer Lebensräume aufmerksam machen. Eine Auswahl der für das Jahr 2019 gewählten Tiere und Pflanzen wird hier vorgestellt.

Wildtier - Das Reh (*Capreolus capreolus*) ist die in Europa häufigste und kleinste Art der Hirsche. Ausgewachsene Rehe erreichen eine Schulterhöhe ca. 70 cm und ein Gewicht von 20 - 30 kg. Sie werden 10 - 12 Jahre alt. Das Reh besiedelte ursprünglich Waldrandzonen, kommt aber mittlerweile auch in der offenen, fast deckungslosen Agrarsteppe vor. Während des Sommerhalbjahrs lebt das Reh überwiegend einzeln oder in kleinen Gruppen, bestehend aus einer Ricke und ihren Kitzen. Im Winter bilden sich Sprünge von meist 3 - 4 Tieren. In der offenen Agrarlandschaft leben Sprünge von mehr als 20 Tieren. Auf Grund seines Verhaltens im Gelände wird das Reh dem *Schlüpfertypus* zugerechnet. Anders als der Rothirsch, der bei Gefahr im Lauf flüchtet (Läufertypus), sucht das standorttreue Reh bei Beunruhigung mit wenigen Sprüngen Deckung im nahen Dickicht.

Wikimedia Commons/ Mucki

Das Reh unterliegt dem Jagdrecht und wird dem *Schalenwild* (Paarhufer/Hornträger, Geweihträger, Schwarzwild) wie auch dem *Niederwild* zugeordnet. Die Begriffe *Hochwild* und *Niederwild* sind historischen Ursprungs. Die Jagd auf Hochwild (Hirsch, Bär, Luchs, Adler, Auerhahn) war dem Adel (Hohe Jagd) vorbehalten, Niederwild durfte auch von Normalsterblichen (Niedere Jagd) bejagt werden. In Deutschland werden jährlich mehr als 1 Mio. Rehe erlegt. Viele Tiere gehen im Straßenverkehr zu Grunde (200.000), Kitze fallen den Erntemaschinen zum Opfer (60.000). In der europäischen Kulturlandschaft ist das Reh heute eine häufige Art, dessen Bestand nicht bedroht ist. Er ist eher unnatürlich überhöht durch eine Hege, die auf Jagdbeute und die Erzeugung von Trophäen ausgerichtet ist. ✱

Vogel - Die Feldlerche (*Alauda arvensis*): Ein Frühlingsmorgen in der offenen Kulturlandschaft, in der die Luft vom Lied der Feldlerche erfüllt ist, bleibt unvergesslich. Die Dichter haben die Feldlerche wegen ihres Gesangs - ein endloser Fluss trillernder oder jubilierender Töne - als Frühlingsbotin und Minnesängerin der Lüfte gepriesen. Singend steigt das Männchen in immer kleiner werdenden Spiralen steil empor, meist bis in 60 Meter Höhe. Dann *hängt* es singend mehr oder weniger auf der Stelle. Da es beim Ein- und Ausatmen nicht absetzt, kann es fünf Minuten und länger trillern.

Wikimedia Commons/ Photo by DAVID ILIFF. License: CC-BY-SA 3.0"

Feldlerchen aus der Familie der Lerchen (*Alaudidae*) sind mittelgroß - fast so groß wie ein Star - mit kräftigem Schnabel und einem

langen geraden Nagel an der Hinterzehe, dem Lerchensporn. Das Gefieder ist in verschiedenen Brauntönen mit schwarzbrauner Strichelung gezeichnet (S. 25). Wenn das Männchen animiert ist, kann es die Scheitelfedern zu einem Häubchen aufstellen.

Die Feldlerche bewohnt weiträumige Offenflächen mit niedrigem Bewuchs aus Gräsern und Kräutern. In Mitteleuropa ist sie weitgehend an landwirtschaftlich genutzte Flächen gebunden - Wiesen, Weiden und Äcker. Das Nest wird am Boden versteckt angelegt. Brutzeit ist von April - Juli. Im Gelege findet man 2 - 6 grau bis bräunlich gefleckte Eier. Die Jungvögel sind nach 30 Tagen selbständig.

Vor allem die Intensivierung der Landwirtschaft ließ die Bestände in Europa seit den 1970er Jahren stark zurückgehen. Eine weitere Gefahr droht den Lerchen durch die Versiegelung der Landschaft und überdies durch Bejagung wie etwa in Südwestfrankreich. Auch in Sachsen stellte man der Lerche in der Vergangenheit nach, sie galt als Wildgeflügel. Jetzt steht die Feldlerche in Deutschland auf der Roten Liste d. h. sie ist gefährdet, weltweit ist sie jedoch nicht gefährdet. ✱

Nutztierrasse - Das Wollschwein (*Mangalitza*): Die Tiere stammen ursprünglich aus Ungarn. Dort hören sie auf den Namen *Mangalitza* und gelten als nationales Kulturgut. In Deutschland sind sie bedroht, weil sich keiner so richtig für sie interessiert. Warum auch? Ein Schwein aus Intensivhaltung ist nach rund sechs Monaten schlachtreif, ein Wollschwein braucht drei- bis viermal so lange. Nur 5 - 6 gestreifte Frischling pro Wurf bringen die Tiere zur Welt, deutlich weniger als die 9 - 10 Ferkel einer Zuchtsau. Das Fleisch der Tiere ist wesentlich fetter als das ihrer hochgezüchteten Artgenossen, was im Massenverkauf als Makel erscheint. Und doch arbeiten Tierzüchter und Liebhaber daran, die Rasse in Deutschland zu erhalten.

Um 1900 gab es in Ungarn Millionen Tiere des Blonden, Roten und Schwalbenbäuchigen Mangalitza. Heute ist die Rasse noch in Ungarn, auf dem Balkan, in Österreich, der Schweiz und in Deutschland zu finden. Die im Deutschen übliche Bezeichnung *Wollschwein* bezieht sich auf das ungewöhnliche Haarkleid mit Unterwolle und lockigen, aber fest gekräuselten Borsten. Diese Borsten sind entweder hellgrau bis blond (Blondes WS.) oder einfarbig rot bis bräunlich auf grauschwarz pigmentierter Haut (Rotes WS.). Das Schwalbenbäuchige Wollschwein trägt an Kinn, Hals und Bauch sowie an den Beininnenseiten blond/rötliche bis weiß/silbergraue Borsten. Rücken und Keulen sind schwarz gefärbt, die Schwanzhaare weiß mit schwarzer Quaste.

Die genügsame Rasse ist einfach zu halten. Die dichte Behaarung, die im Herbst und im Frühjahr gewechselt wird, sowie die dicke Speckschicht schützen die Tiere vor jeder Witterung. Sommer wie Winter brauchen sie freien Auslauf, denn sie haben einen großen Bewegungsdrang und … sie wollen wühlen oder im Schlamm suhlen.

Mangaliza liefern ein sehr schmackhaftes aber fettes Fleisch, das durch die Fetteinlagerungen marmoriert erscheint. Das Fett ist reich an ungesättigten Fettsäuren (inkl. Omega-3-FS.) und schmilzt bei einer niedrigeren Temperatur als das Fett von Hausschweinen. In Deutschland ist die Rasse bedroht; wer also helfen will, sie zu retten … der muss sie eben essen! ✱

Wikimedia Commons/ -ani- Creative Commons Attribution-Share Alike 2.0 Germany

Fisch - Der Atlantische Lachs (*Salmo salar*): Noch bis zu Beginn des 20. Jh. durchschwammen Lachse regelmäßig Flüsse wie Rhein und Elbe. Die Fänge waren so reichlich, dass etwa Rat der Stadt Basel um 1900 verfügte, den Dienstboten dürfe nicht täglich Salm (Rheinlachs) aufgetischt werden. Die zunehmende Belastung mit Abwasser, der technische Ausbau der Gewässer und die globale Erwärmung zerstörten jedoch die Lebensräume und blockierten die Wanderwege dieser Fische. Der Lachs ist vom Aussterben bedroht und steht auf der Roten Liste der gefährdeten Tiere Deutschlands.

Wikimedia Commons/ http://images.fws.gov/ Knepp, Timothy

Lachse gehören zur Familie der Lachsfische (*Salmonidae*). Atlantische Lachse werden 60 bis 100 cm lang und 3 bis 15 kg schwer. Sie sind *anadrome* Fische (Wanderfische), die ihr Leben im Süßwasser beginnen, als Jungfische dann ihren Weg in die Meere suchen, um als geschlechtsreife Tiere wieder an ihren Geburtsort im Süßwasser zurückzukehren, um dort zu laichen. Auf ihren Wanderungen sind Lachse in der Lage, bis zu 2 m hohe Hindernisse zu überspringen. Das ursprüngliche Gebiet ihrer Laichflüsse in Europa reichte von Portugal bis nach Island und von Frankreich, Großbritannien, Deutschland, ganz Skandinavien bis nach Russland.

Im Meer ist der Lachs silbrig, kurz vor der eigentlichen Laichzeit legen die Männchen eine Laichfärbung mit goldenen, roten und moosgrünen Farbtönen an. Der Unterkiefer der männlichen Tiere verformt sich zum *Laichhaken* derart, dass sie keine Nahrung mehr aufnehmen können. An den Laichplätzen angekommen, schlagen die Weibchen mit der Schwanzflosse schüsselförmige Laichgruben in den Grund, in die sie ihre Eier ablegen. Die Eier werden während der Besamung mit Kies und Sand bedeckt und dadurch geschützt. Die meisten Lachse verenden nach dem Laichen. Die Jungfische sind im Alter von etwa einem Jahr stark genug, um in den Ozean zu ziehen. Freie Wanderwege zum Meer wie auch zurück zu den Laichgebieten sind überlebensnotwendig für den Fortbestand der Lachse.

Der Lachs zählt in Deutschland zu den beliebtesten Speisefischen. Er wird heute in großen Mengen in Aquakultur (2,5 Mio. t p.a.) gezüchtet, bekannte Herkünfte sind Norwegen, Irland, Schottland und Chile. Mit der kontrollierten Aufzucht in Aquakulturen ist eine Problematik verbunden, die für jede Intensivhaltung auf engem Raum typisch ist: Die hohe Besatzdichte stresst die Tiere und schwächen ihr Immunsystem. Sie werden anfällig für Krankheiten und Flossenverletzungen. Das erfordert eine Medikation gegen bakterielle Infektionen und Parasiten (Lachslaus). Auch liefert der Lachs, der in Aquakultur gezüchtet wird, nur gräuliches Fleisch. Das vertraute Lachsrot gewinnt der Fisch erst durch einen Futterzusatz aus der Retorte: Das Carotinoid Astaxanthin. Ein weiters Problem ist die Überdüngung der Gewässer - verursacht durch die nicht vollständig verwertete Nahrung, die Ausscheidungen der Fische und durch verendete Tiere.

Auf der anderen Seite wirkt die Aquakultur der Überfischung der Meere entgegen - das gilt jedoch nur mit Einschränkungen. Fleischfressende Fische wie Lachse benötigen tierisches Eiweiß, das häufig aus wilden Fischen gewonnen wird (Fischmehl). Nur pflanzenfressende Fried-Fische, wie etwa der im Süßwasser lebende Karpfen, können die Meere tatsächlich entlasten. ✳

Baum - Die Flatterulme (*Ulmus laevis*): Wegen der Färbung des Holzes wird sie auch Weißulme genannt. Ferner ist die Bezeichnung *Rüster* für Ulmen geläufig. Die Flatterulme ist die kleinste der 3 heimischen Ulmenarten (Feldulme und Bergulme). Ihr deutlicher Ansatz zu brettförmigen Stützwurzeln machen sie zu einer auffälligen Erscheinung in den Fluss Auen von Rhein und Donau und wer ihre kleinen, in Büscheln an den Zweigen hängenden Blüten und Früchte einmal im Wind tanzen sah, weiß woher die Art ihren Namen hat. In der antiken Mythologie ist die Ulme der Baum des Götterboten Hermes und ein Symbol für Trauer und Tod.

Wikimedia Commons/ Guido Gerding/www.exnatura.de

Flatterulme - Brettwurzel

Die Flatter-Ulme ist ein sommergrüner, mittelgroß bis groß wüchsiger Baum mit unregelmäßigem Kronenaufbau, der eine Höhe von etwa 30 m und ein Alter von 250 Jahren erreichen kann. Die Flatterulme hinter der Kirche in Gürlitz (Brandenburg) mit einem Umfang von 10 m wird sogar auf 500 Jahre geschätzt. Die Rinde wird mit den Jahren zu einer längsrissigen, tief gefurchten, in gekrümmten Schuppen abblätternden Borke. Schon in der Steinzeit (10.000 v. Chr.) hat der Mensch aus dieser Rinde Bast gewonnen, der zu groben Geflechten, Netzen, Schnüren, Seilen und Textilien verarbeitet wurde. Der Rindenbast ist auch für seine Heilkraft bekannt. Er liefert Pflanzenschleime und Gerbstoffe, die adstringierend und schleimlösend wirken. Tee aus dem Bast der Ulmenrinde hilft bei Magenschmerzen und Durchfall.

Die Blätter der Ulmen wurden als Viehfutter genutzt. Zu diesem Zweck hat man die Ulmen geschneitelt, das heißt, die belaubte Zweige wurden im Sommer abgeschnitten und für den Winter getrocknet. Das Holz der Flatterulme ist schwierig zu verarbeiten, denn es reißt leicht, ist dabei jedoch auch zäh und lässt sich schwer spalten. Wegen dieser Zähigkeit war es gefragt für den Bau von Gerätschaften mit hoher mechanischer Beanspruchung wie Mühlen, Glockenstühle, Räder, Karren, Kutschen oder auch für Skier. Bereits in der Steinzeit fertigte man Jagdbögen aus dem zäh-elastischen Holz der Ulmen.

Die Flatterulme ist hauptsächlich über Mittel- und Osteuropa verbreitet. Sie ist ein Lichtbaum, der vereinzelt oder in kleinen Gruppen in sommerwarmen Klimalagen, in den Auwäldern der großen Ströme und in den Talgründen des Hügellandes wächst. Schon im Barock (18. Jh.) gehörten Ulmen wie auch die Linden zu den beliebten Alleebäumen. In Osteuropa ist die Flatterulme auch heute noch ein häufiger Alleebaum. Ferner hält die Flatterulme dem trockenwarmen Stadtklima stand trotz Luftverschmutzung, Streusalz und Bodenverdichtung.

Wikimedia Commons/ Zákupák

Vor mehr als 100 Jahren wurde eine Pilzkrankheit, das *Ulmensterben* (Holländische Ulmenkrankheit), durch den Holzhandel aus Ostasien nach Europa eingeschleppt und von hier gelangte die Krankheit nach Nordamerika. Dank ihrer höhere Widerstandsfähigkeit gegen den Pilz ist die Flatterulme von der bis heute gefährlichen Baumkrankheit weniger stark betroffen. ✳

Blume - **Die Besenheide** (*Calluna vulgaris*): Aus ihren Zweigen hat man früher Besen gebunden, das hat ihr den deutsche Namen eingebracht. Die Besenheide ist ein immergrüner, verholzter Zwergstrauch aus der Familie der Heidekrautgewächse (*Ericaceae*), der 40 Jahre alt werden kann und es auf eine Wuchshöhe von 30 - 100 cm bringt. Die Besenheide gedeiht in der Heide auf trockenen, sauren Magerböden, an die sie bestens durch ihre tiefen Wurzeln und die Feinstruktur ihrer ledrigen, nach oben eingerollten Blättchen angepasst ist. Über die mit Haaren geschützten Spaltöffnungen an der Blattunterseite kann die Pflanze ihren Gasaustausch ($C0_2/O_2$) und Wasserhaushalt regulieren. Ab dem 4. Lebensjahr blüht die Besenheide im August/September in dichten traubigen Blütenständen. Die violett -weißen Blüten sind bei Bienen und Schmetterlingen beliebt. Im folgenden Frühjahr werden die Kapselfrüchte reif. Die Flügelfrucht ist ein Leichtgewichte (0,1 mg) und breitet sich als Körnchenflieger (*Granometeorochorie*) mit dem Wind aus.

Die Besenheide ist in Mittel– und Nordeuropa verbreitet, im Osten reicht ihr Verbreitungsgebiet bis Westsibirien. Die Heide gewinnt im Sommer durch die blühende Besenheide ihren besonderen Reiz. Den Honig, der in dieser Zeit aus dem Nektar gewonnen wird, schätzen die Imker wegen seiner gallertigen Konsistenz und seines kräftigen Aromas. Außerdem wird die Besenheide als Heilpflanze genutzt. Die Blüten und Krautspitzen werden in der Volksheilkunde bei Erkrankungen der Nieren und Harnwege, bei Verdauungsbeschwerden und Koliken, Gicht, Rheuma und Schlaflosigkeit verordnet. Damit nicht genug, die Firste reetgedeckter Dächer werden mit Besenheide verkleidet, denn sie ist ein äußerst haltbares Kraut, das jahrelang der Witterung trotzt.

In Deutschland sind die Heidegebiete auf dem Rückzug und mit ihnen auch die Besenheide. Bundesweit ist sie zwar nicht bedroht, aber in den Bundesländern Berlin und Hamburg steht sie als gefährdet auf der Roten Liste; für andere Regionen gelten Vorwarnungen.

Die Besenheide ist auch eine beliebte Zierpflanze, die für Wildpflanzengärten und zur Begrünung sandiger Böschungen empfohlen wird. *Calluna*(heide) oder *Sommerheide* wird in zahlreichen Sorten mit sehr unterschiedlichen Blütezeiten und Färbungen der Blüten und Blätter kultiviert. ✱

Wikimedia Commons/ Janusz Jankowski

Heilpflanze - Das Echte Johanniskraut (*Hypericum perforatum*): Es ist ein Gewächs mit vielen Eigenschaften und zahlreichen Namen. Den bekannten Namen *Johanniskraut* erhielt die Heilpflanze, weil sie um den Johannistag, den 24. Juni, blüht. Die Blätter scheinen durch ihre Öldrüsen wie durchlöchert, daher nannte der mittelalterliche Arzt Paracelsus das Kraut *Perforata*; auch die Bezeichnungen *Tüpfel-Johanniskraut* und *Löcherkraut* beziehen sich auf das Aussehen der Blätter. Ferner heißt das Kraut nach dem roten Sekret der Blüten *Johannisblut, Blutkraut* oder *Johannisschweiß.* Der harte Stängel trug ihm den Namen *Hartheu* ein. Seine magische Kraft drückt sich in den Bezeichnungen *Herrgottskraut* oder *Gottesgnadenkraut* aus.

Das Echte Johanniskraut ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die zur Familie der Johanniskrautgewächse (*Hypericaceae*) gehört. Der aufrechte Stängel, zweikantig und markig ausgefüllt (nicht hohl), verzweigt sich buschig und wächst bis zu 90 cm hoch. Die durchscheinende Punktierung der Blätter sind Gewebslücken, in denen das helle ätherische Öl konzentriert ist. Johanniskraut blüht im Juni/ August. Die gelben Kronblätter (innere Blütenhülle) enthalten das blutrote Sekret Hypericin, das beim Zerreiben die Finger rot färbt, was als Blut des heiligen Johannes gedeutet wurde. Das Echte Johanniskraut ist in Europa, Westasien und Nordafrika heimisch. Es ist an Waldrändern, Wegen und Böschungen, auf Magerwiesen, Heiden und auf Brachen oder an Bahndämmen zu finden.

Um das Johanniskraut ranken sich viele Bräuche, Rituale und Traditionen, die sich über Jahrhunderte erhalten haben. Die Germanen verehrten das *Sonnenwendkraut* als Sinnbild der Sonne, die Siegerin über das Dunkle ist. Die Kelten hielten das Kraut in die Sonnenwendfeuer, um böse Geister zu vertreiben. Sträuße oder Kränze sollten Haus und Hof vor Blitz und Donner schützen. Ferner nutzte man Johanniskraut als Liebestrank und Liebesorakel. Auch schenkte es, an den Hut gesteckt, ein Jahr lang Glück und Gesundheit. Und wer sich die Kleider mit dem Pflanzensaft färbte, der war vor bissigen Hunden sicher.

Heute wird Johanniskraut als pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von leichten bis mittelstarken depressiven Verstimmungen oder nervöser Unruhe verordnet. Äußerlich werden ölige Zubereitungen angewendet. Der AUSSCHUSS FÜR PFLANZLICHE ARZNEIMITTEL (*Committee on Herbal Medicinal Products* HMPC), ein Fachgremium, das pflanzliche Arzneimittel wissenschaftlich beurteilt, bescheinigt dem Johanniskraut eine positive Wirkung bei leichten bis mittelschweren depressiven Episoden, bei mentaler Erschöpfung sowie bei leichten Verdauungsbeschwerden. Studien bestätigen, dass Johanniskraut im Vergleich mit synthetischen Antidepressiva gleichwertig in der Wirkung, aber besser in der Verträglichkeit ist. Ölige Zubereitungen zur äußerlichen Anwendung sind bei leichten Hautentzündungen, Sonnenbrand und kleinen Wunden angezeigt.

Seit der Antike wird Johanniskraut (bzw. Johanniskrautarten) als Heilmittel genutzt. Die heute anerkannte Anwendung bei depressiven Episoden wird von den antiken Ärzten noch nicht genannt. Erst im Lorscher Arzneibuch (795) wird es gegen die Melancholie empfohlen. Aber … *für die Medizin taugt es nicht viel …* das meinte Hildegard von Bingen (12. Jh.), während Paracelsus (16. Jh.) urteilte: *Es ist eine Universalmedizin für den ganzen Menschen.* ✱

Wikimedia Commons/ Isidre blanc

Wikimedia Commons/ IGeorg Slickers

Kugeldistel (*Echinops sphaerocephalus*)

Staude - Disteln: Disteln werden oft als Unkraut abgetan – zu Unrecht, denn viele Arten und Sorten haben nicht nur schöne Blüten, sondern benehmen sich im Staudenbeet auch ausgesprochen zivilisiert. Disteln sind ausdrucksstarke Pflanzen, die nicht nur mit ihren Blüten, sondern mit ihrem gesamten Wuchs die Blicke auf sich ziehen. Zudem bringt ihr meist silbriger oder bläulicher Schimmer Abwechslung in das Grün der Staudenbeete. Auch sind Disteln pflegeleicht und robust. Sie kommen mit Trockenheit und mageren Böden gut zurecht. Sie blühen im Sommer, doch auch außerhalb der Blütezeit sind sie hübsch anzusehen, vor allem im Winter, wenn Raureif die Samenstände zum Funkeln bringt oder ihnen der Schnee eine weiße Mütze aufsetzt. Ihren Platz im Staudenbeet, Kies- oder Steingarten haben sie sich jedenfalls redlich verdient.

Der Begriff *Distel* umfasst viele stachelige Pflanzen unterschiedlicher Gattungen. Das Wort *Disteln* ist nichts anderes als der umgangssprachliche Begriff für stachlige Pflanzen. Und wirft man einen Blick auf die Familienverhältnisse, wird klar, das Wort *Disteln* ist nur eine Umschreibung für eine variantenreiche Pflanzenfamilie. Die uns bekannten Disteln, wie Ringdisteln, Eselsdistel, Kugeldistel, Gänsedistel, Silberdisteln und die wehrhafte Kratzdistel gehören zur Unterfamilie der Distelartigen (*Carduoideae*) innerhalb der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). In der Unterfamilie *Carduoideae* gibt es etwa 83 Gattungen mit bis zu 2.800 Arten. Jedoch hat es nur ein Bruchteil dieser Gattungen bis in unsere Gärten als Zierpflanze geschafft.

Dass die Bezeichnung *Distel* nur ein Sammelbegriff für stachelige Pflanzen ist und keinesfalls eine botanisch korrekte Benennung, zeigt die Edeldistel Mannstreu (*Eryngium*). Sie ist, botanisch betrachtet, keine Distel, obwohl sie dem Bild einer Distel vollkommen entspricht. Mannstreu ist ein Doldenblütler, während die eigentlichen Disteln zu den Korbblütlern zählen.

Die hauptsächlich verwendeten und vorwiegend im Handel erhältlichen Pflanzen sind Arten der Gattungen Mannstreu (*Eryngium*) und Kugeldistel (*Echinops*) - Stauden, die jedes Jahr neu austreiben. Ringdisteln (*Carduus*), Kratzdisteln (*Cirsium*), Silberdisteln (*Carlina acaulis*) und Eselsdisteln (*Onopordum*) sind dagegen kurzlebige Gäste im Garten. Im ersten Jahr wachsen sie zu einer Blattrosette heran, im folgenden Jahr blühen sie und gehen danach ein. Trotz der kurzen Lebensdauer erreichen manche von ihnen erstaunliche Größen. Die Eselsdistel zum Beispiel wird über zwei Meter hoch.

Nicht nur der Distelfalter und der Distelfink (Stieglitz) wissen Disteln zu schätzen, sie sind für viele Insekten und Vögeln eine wichtige Nektar- und Nahrungsquelle. Darum sollte man die Samenstände auch über den Winter stehen lassen, um den Vögeln Nahrung zu bieten. ✳

Alpen-Mannstreu (*Eryngium alpinum*)

Wikimedia Commons/ IHectonichus

Aktualitäten - Themen und Termine auf Gut Hebscheid

Handarbeitsmarkt

Termin

Sonntag **24. März** 2019 10:00 - 16 Uhr

In der Scheune und im Innenhof werden Handarbeiten und Kunsthandwerk aller Art angeboten.

Nehmen Sie sich Zeit … und stärken Sie sich zwischendurch in unserem historischen Hofcafé, der *Alten Schmiede*, bei Kaffee & Kuchen, kleinen Snaks & Getränken geistiger oder erfrischender Art.

Kontakt: Marion König

kostbar@via-aachen.de
0241-6000714

Abb: Albert S. Anker - Strickendes Mädchen (1884)

Wikimedia Commons / Sandor Kuthy

Trödelmarkt

Termin

Sonntag **07. April** 2019 10:00 - 16:00 Uhr

Kontakt: Marion König

kostbar@via-aachen.de
0241-6000714

Abb.: Theo Mesker - Am Trödelmarkt (1894)

Wikimedia Commons / Dorotheum

Wikimedia Commons / www.antiqueprintroom.com

Pflanzenmarkt

Termin

Samstag **27. April**	10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag **28. April** 2019	10:00 – 16:00 Uhr

Nun startet die Gartensaison … und bei uns finden Sie, was Ihr Herz begehrt: Saubere Bio-Jungpflanzen! Ob rote, gelbe, violette oder grüne Tomatenspezialitäten, lange, kurze, spitze oder runde Paprikapflanzen, Salat-Jungpflänzchen von kraus und rot bis glatt und grün oder gesunde Kräuter. Wir beraten Sie gerne in allen Fragen des Anbaus und der Pflege.

Wollen Sie selber überzählige Ableger von Ihren Zimmerpflanzen oder Stecklinge aus Ihrem Obstgarten anbieten, so ist uns das auch willkommen. Setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Kontakt: Barbara Plessmann

barbara.plessmann@via-aachen.de
0241-6000715

Abb.: Amédée Varin - Drôleries végétales (1861)

Kuriositäten aus dem Reich der Kräuter und des Gemüses

ÖCHER ÖKOGÄRTEN

Werden Sie Bio-Gärtner für eine Saison!

Auf Gut Hebscheid ist Ihr Platz für die Bio-Hobbygärtnerei. Die ÖCHER ÖKOGÄRTEN bieten Ihnen die Möglichkeit, von Mai bis November gesundes Biogemüse, Salat, Kräuter und Blumen nach Ihrem Geschmack anzubauen – auf dem Freiland oder im geschützten Gewächshaus. Wir bereiten Ihnen das Pflanzbeet vor - d.h. wir pflügen, düngen und besorgen die Erstbepflanzung. Sie pflegen und ernten.

Auch bleibt Ihnen noch Platz, nach eigenem Gutdünken mit der Natur zu experimentieren: Sie können selbst gärtnern und zusätzlich *Ihre* Lieblinge - Gemüse, Kräuter, Blumen - anbauen. Dabei sind Sie nicht Ihrem Schicksal überlassen, sondern die Berufsgärtner von VIA begleiten Sie mit Rat und Tat.

Wikimedia Commons / Dorotheum

Es ist ein Traum der Menschheit, die Erde in einen blühenden Garten zu verwandeln (Karl Foerster*).

Abb.: Antonie Boubong - Die kleine Gärtnerin (1886)

*Karl Foerster: Gärtner und Garten-Philosoph (20.Jh)

Wikimedia Commons!

Der Vogel des Jahres 2019: Mit ihrem Gesang von der Morgendämmerung bis zum Abend läutet die Feldlerche alljährlich den Frühling ein. Der Gesang der Feldlerche bildete das traditionelle Arioso unserer Kulturlandschaft. Doch der Himmel wird zunehmend einsilbiger: Der Bestand der Feldlerche ist binnen 20 Jahren um 40 % zurückgegangen.

Abb.: Wilhelm von Wright - Die Feldlerche (19. Jh.)

Am 2. Februar wird nach altem Brauch das Fest *Mariä Lichtmess* gefeiert. Es gibt wenig Tage im Jahr, auf die sich Sprichwörter, Redensarten und Wetterregeln in solcher Anzahl beziehen, wie auf Lichtmess, denn es heißt, dass an diesem Tag Winter und Frühling einander begegnen:

Ist Lichtmess stürmisch und kalt, kommt der Frühling bald!

Impressum

© **VIA INTEGRATION** gGmbH, alle Rechte vorbehalten

VIA INTEGRATION gGmbH, Grüne Eiche 45, D-52076 Aachen
Tel.: 0241/60007-0, Fax: 0241/60007-17 **www.via-aachen.de**

GESCHÄFTSFÜHRUNG: Alois Poquett
Handelsregister beim Amtsgericht Aachen, Handelsregister-Nummer: HRB 8845

VIA KURIER Texte & Redaktion: Herbert Zintzen **herbert.zintzen@via-aachen.de**

Die Ausgaben des VIA KURIER finden Sie auf der Homepage **www.via-aachen.de** ►*Aktuelles*

Über HEBSCHEID und seine Geschichte können Sie nachlesen unter
https://de.wikipedia.org/wiki/Gut_Hebscheid

Titelvignette: Gemälde von Alfred Holler - Eupener Landschaft (20. Jh.) & VIA Logo

---

Sie wollen den VIA KURIER / NewsLetter abbestellen?
Bitte ein E-Mail an **verwaltungheb@via-aachen.de**

Sie wollen den VIA KURIER Ihren Freunden weiterempfehlen?
Bitte ein E-Mail mit den entsprechenden Daten an **verwaltungheb@via-aachen.de**

… so können Sie unsere Arbeit für Menschen mit Behinderung fördern ...

… und bedenken Sie: Ihr Interesse ist eine Ermutigung - auch für uns!

Bildnachweis / Rechtshinweise

S.1: #Titelvignette: Gemälde von Alfred Holler - Eupener Landschaft (20. Jh.) & Via Logo
3268zauber (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Beet_mit_Tulpen_und_
Stiefmütterchen.JPG), „Beet mit Tulpen und Stiefmütterchen“, beschneiden, https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/legalcode
S.2: # Gaspare Landi creator QS:P170,Q325464 (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hebe,_Cup-bearer_of_the_Gods_-_Gaspare_Landi_(1790).jpg), „Hebe, Cup-bearer of the Gods - Gaspare Landi (1790)“, als gemeinfrei gekennzeichnet, Details auf Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-old
Hartmann Schedel (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Schedelsche_Weltchronik
_d_011.jpg), „Schedelsche Weltchronik d 011“, ausschnitt, https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/legalcode
S.3:# Unknown (https://commons.wikimedia.org/wiki/File: Faust_by_Gounod_Act1_1864_Covent_Garden_lithograph_NGO2p132.jpg), „Faust by Gounod Act1 1864 Covent Garden lithograph NGO2p132“, als gemeinfrei gekennzeichnet, Details auf Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-old
#anonym (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:B_Escorial_18.jpg), „B Escorial 18“, als gemeinfrei gekennzeichnet, Details auf Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-old
S.4: # zeevveez from Jerusalem, Israel (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lipchitz_The_Tree_of_Life.jpg), „Lipchitz The Tree of Life“, https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/legalcode
User:VasilievVV and user:Jarekt (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Blue_pencil.svg), „Blue pencil“, als gemeinfrei gekennzeichnet, Details auf Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-self
S.5: # User:VasilievVV and user:Jarekt (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Blue_pencil.svg), „Blue pencil“, Spiegelung, https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/legalcode
User:VasilievVV and user:Jarekt (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Blue_pencil.svg), „Blue pencil“, Spiegelung, https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/legalcode
George E. Koronaios (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bronze_statue_of_a_young_athlete._4th_cent._B.C.jpg), https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode
S.6: #User:VasilievVV and user:Jarekt (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Blue_pencil.svg), „Blue pencil“, als gemeinfrei gekennzeichnet, Details auf Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-self
Undeciphered (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Giuseppe_Frezzolini_in_Donizetti's_L'elisir_d'amore.jpg), „Giuseppe Frezzolini in Donizetti's L'elisir d'amore“, als gemeinfrei gekennzeichnet, Details auf Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-old
S.7: # Wilhelm Busch creator QS:P170,Q109540 (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rotwein_ist_fuer_alte_Knaben.jpg), „Rotwein ist fuer alte Knaben“, als gemeinfrei gekennzeichnet, Details auf Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-old
User:VasilievVV and user:Jarekt (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Blue_pencil.svg), „Blue pencil“, beschneiden, https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/legalcode
S.8: # Tom@HK (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Statue_of_Lao_Tzu_in_Quanzhou.jpg), „Statue of Lao Tzu in Quanzhou“, https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/legalcode
Unknown (Gandhara) User:World Imaging (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:EmaciatedBuddha.JPG), „EmaciatedBuddha“, https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/legalcode
S.9: # Kawahara Keiga creator QS:P170,Q11477866 (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Naturalis_Biodiversity_Center_-_RMNH.ART.275_-_Pelodiscus_sinensis_-_Kawahara_Keiga_-_1823_-_1829_-_Siebold_Collection_-_pencil_drawing_-_water_colour_WB.jpeg), „Naturalis Biodiversity Center - RMNH.ART.275 - Pelodiscus sinensis - Kawahara Keiga - 1823 - 1829 - Siebold Collection - pencil drawing - water colour WB“, als gemeinfrei gekennzeichnet, Details auf Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-1923
Giovanni Cademosto, um 1495 vermutlich Rektor der Medizinschule von Lodi, Norditalien (https://de.wikipedia.org/wiki/File:Cademosto_Fathers-of-Medicine.jpg), „Cademosto Fathers-of-Medicine“
S.10: # Joseph Leopold Ratinckx (1860–1937) (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Joseph_Leopold_Ratinckx_Der_Alchemist.jpg), „Joseph Leopold Ratinckx Der Alchemist“, als gemeinfrei gekennzeichnet, Details auf Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-old
S.11: # Joseph Wright of Derby creator QS:P170,Q214062 (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hennig_Brand_(Joseph_Wright).jpeg), „Hennig Brand (Joseph Wright)“, als gemeinfrei gekennzeichnet, Details auf Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-old
S.12: # Stanislav Kozlovskiy (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Zlata_woda.png), „Zlata woda“, als gemeinfrei gekennzeichnet, Details auf Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-self
Tintoretto creator QS:P170,Q9319 (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Jacopo_Tintoretto_-_Portrait_of_Alvise_Cornaro_-_WGA22687.jpg), „Jacopo Tintoretto - Portrait of Alvise Cornaro - WGA22687“, als gemeinfrei gekennzeichnet, Details auf Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-1923
S.13: # Paolo Veronese creator QS:P170,Q9440 Unknown (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Paolo_Veronese_008.jpg), „Paolo Veronese 008“, als gemeinfrei gekennzeichnet, Details auf Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-Art-YorckProject
S.14: # Constant Troyon creator QS:P170,Q219403 (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Troyon_Constant_Bauernhof_i_d_Normandie_Landesmuseum_Hannover.JPG), „Troyon Constant Bauernhof i d Normandie Landesmuseum Hannover“, als gemeinfrei gekennzeichnet, Details auf Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-old
S.15: # anonym (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kohleherd.jpg), „Kohleherd“, https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/legalcode
S.16: # Mucki (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Reh_im_Kornfeld_2.jpg), „Reh im Kornfeld 2“, https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/legalcode
User:Diliff (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Skylark_2,_Lake_District,_England_-_June_2009.jpg), „Skylark 2, Lake District, England - June 2009“, spiegeln, https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/legalcode
S.17: # -ani- (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Wollschweine_IMGP8079.jpg), „Wollschweine IMGP8079“, https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/de/legalcode
S.18: # Knepp, Timothy (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Salmo_salar_(crop).jpg), „Salmo salar (crop)“, als gemeinfrei gekennzeichnet, Details auf Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-US
S.19: #The original uploader was XN at German Wikipedia. (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:UlmusBrettwurzel.jpg), „UlmusBrettwurzel“, https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/legalcode
Zákupák (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Jilmy_u_muzea_2.jpg), „Jilmy u muzea 2“, als gemeinfrei gekennzeichnet, Details auf Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-self
S.20: # Janusz Jankowski (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Troopers_Hill_24.07.2012_02.jpg), „Troopers Hill 24.07.2012 02“, https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/legalcode
S. 21: # Isidre blanc (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:HYPERICUM_PERFORATUM_-_SANT_JUST_-_IB-984_(Pericó).JPG), https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode
S.22: # Georg Slickers (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kugeldistel_20050705_554.jpg), „Kugeldistel 20050705 554“, https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/legalcode
Hectonichus (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Apiaceae_-_Eryngium_alpinum-2.JPG), „Apiaceae - Eryngium alpinum-2“, https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/legalcode
S.23: # Albert Anker creator QS:P170,Q72510 (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Anker_Strickendes_Mädchen_1884.jpg), „Anker Strickendes Mädchen 1884“, als gemeinfrei gekennzeichnet, Details auf Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-old
Theo Mesker creator QS:P170,Q18508673 (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Theodorus_Ludovicus_Mesker_Bric-a-brac.jpg), „Theodorus Ludovicus Mesker Bric-a-brac“, als gemeinfrei gekennzeichnet, Details auf Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-old
S.24: # Amédée Varin creator QS:P170,Q2844713 (1818-1883) (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Amédée_Varin_-_L'Empire_des_légumes_2.jpg), „Amédée Varin - L'Empire des légumes 2“, als gemeinfrei gekennzeichnet, Details auf Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-old
Antonie Boubong (1842-1908) (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Antonie_Boubong
_Eine_kleine_Gärtnerin_1886.jpg), „Antonie Boubong Eine kleine Gärtnerin 1886“, als gemeinfrei gekennzeichnet, Details auf Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-old
S.25: # Wilhelm von Wright (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alauda_arvensis.jpg), „Alauda arvensis“, als gemeinfrei gekennzeichnet, Details auf Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Template:PD-old