

**Natur- und Umweltschutz**

**in**

**Filderstadt**

**2010**

**Herausgegeben von  
Umweltschutzreferat und Umweltbeirat  
der Stadt Filderstadt**

# Inhaltsverzeichnis

## Spezialthema Natur und Gesundheit

Grußwort <i>Dieter Lentz, Erster Bürgermeister der Stadt Filderstadt</i>	4
Naturmedizin versus Schulmedizin <i>Dr. med. Norbert Martzog, Allgemeinmediziner Filderstadt</i>	5
Vom Zaubertrank zum Phytopharmakon <i>Hartmut Rapp, Arzt für innere Medizin, Anästhesiologie, Homöopathie, Notfallmedizin</i>	8
Die Anfänge der Apotheken in Filderstadt <i>Nikolaus Back, Stadtarchivar Filderstadt</i>	11
Heilpflanzen in Filderstadt und Umgebung <i>Dr. Manfred Schacke, Biotopkartiergruppe Filderstadt</i>	15
„Powerpflanzen“ im Frühling <i>Sylke Müller, Heilpraktikerin, Waldenbuch</i>	20
Aus „Großmutterns Arzneikiste“: Hilfreiche Hausmittel gegen Erkältungen <i>Andrea Weber, Umweltschutzreferat Filderstadt</i>	24
Raus ins Freie – Bewegung bringt das Herz auf Trab <i>Bettina Bruder, Techniker Krankenkasse, Landesvertretung Baden Württemberg</i>	28
Köstliche Rezepte aus der Natur <i>Rainer Dörsam, Küchenchef Filderklinik Bonlanden</i>	32
Farben herstellen - der Natur über die Schulter geschaut <i>Albrecht Weckmann, Leiter der Kunstschule Filderstadt</i>	36
Tierbeobachtungen als Naturerlebnis <i>Eberhard Mayer, Biotopkartiergruppe Filderstadt</i>	40

## **Aktuelles**

- Artenschutzprogramm Reptilien in Filderstadt – Ergebnisse der Reptilienkartierung 2007 bis 2009 44  
*Peter Endl, (Dipl. Biol.), Tierökologische Gutachten, Biotopkartiergruppe Filderstadt*
- Filderstadt öko-logisch – Stadtpaziergänge zu Ökologie, Siedlungsentwicklung, Umweltschutz und Nachhaltigkeit – 2. Teil: Bernhausen-Süd 47  
*Dr. Willfried Nobel, Filderstadt*
- Ergebnisse Netzwerk Streuobstwiesen Filderstadt 53  
*Karin Hatt, Umweltschutzreferentin*
- Naturschützer aus La Souterraine auf explosivem Terrain 55  
*Simone Schwiete, Umweltschutzreferat (z. Zt. in Elternzeit)*
- Mit dem Rad zum Einkaufen – zum Wochenmarkt und zu den Hofläden 58  
*Jürgen Lenz, radbaus filderstadt*

Impressum

# Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,

der 19. Jahrgang „Natur- und Umweltschutz in Filderstadt“ beschäftigt sich in dieser Ausgabe mit dem Spezialthema „Natur und Gesundheit“.

Welche Zusammenhänge zwischen einer intakten Natur und unserer Gesundheit bestehen, können wir selbst tagtäglich erleben: Viel Verkehr verbunden mit Lärm, Staus mit hohem Schadstoffausstoß sowie Belastungen unserer Lebensmittel und dem Trinkwasser können uns erhebliche gesundheitliche Probleme verursachen.

Ein Spaziergang im Wald oder Streuobstwiesengebiet hingegen belebt und entspannt uns: wir halten im täglichen Stress inne und atmen durch. Die Arbeit im „eigenen Gärtle oder Stückle“ gibt uns ein Stück Ruhe und Ausgeglichenheit in unserem Alltag, wir können die Seele baumeln lassen. Das Zaubermittel heißt „Natur“.

Die Natur leistet einen wirksamen Beitrag zu unserer Gesundheit.

Und wenn wir in unserem Alltag keine Möglichkeit zum Entspannen in der Natur finden, so können wir dies während unseres Urlaubs tun: Mittlerweile bieten diverse Touristikvereine unter dem Motto „Genießen und Erleben“ Genusswandern, Vogelbeobachtungen oder Radwandern in verschiedenen Ferienregionen an.

Die haupt- und ehrenamtlichen Autoren unserer Broschüre haben das Spezialthema „Natur und Gesundheit“ genau in den Fokus genommen: Die Unterschiede der Natur- und Schulmedizin sowie Anwendungsmöglichkeiten der Pflanzenheilkunde, aber auch Ausdauersportarten im Freien, die uns Kondition, Gesundheit und Wohlbefinden bringen, abgeschmeckt mit einigen köstlichen Rezepten aus der Natur und Erlebnissen bei Tierbeobachtungen in Wald und Flur, ergeben eine sehr informative Mischung.

Ich wünsche Ihnen allen aufschlussreiche und angenehme Lesestunden.

*Dieter Lentz*

*Erster Bürgermeister Filderstadt*

*Vorsitzender Umweltbeirat Filderstadt*

# Naturmedizin versus Schulmedizin

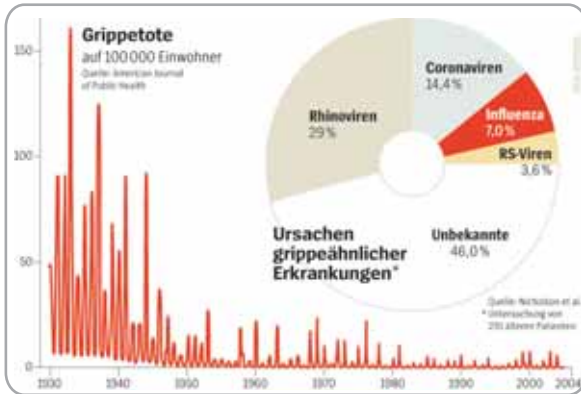
*Dr. med. Norbert Martzog, Allgemeinmediziner Filderstadt*

*„Müset im Naturbetrachten  
Immer eins wie alles achten:  
Nichts ist drinnen, nichts ist draußen;  
Denn was innen, das ist außen  
So ergreift ohne Säumnis  
Heilig öffentlich Geheimnis“.  
(J. W. Goethe)*

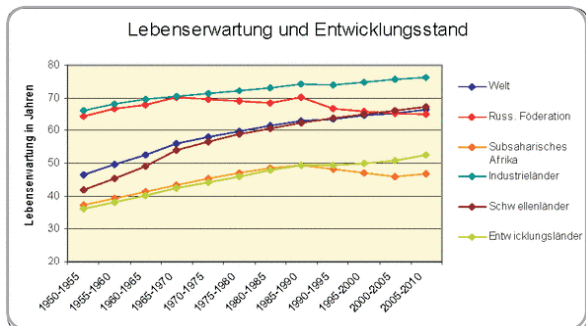
**D**a der Mensch nicht nur Krone der Schöpfung, sondern auch Teil der Natur ist, muss man, um ihn gesund zu erhalten oder zu heilen, wenn er krank ist, Mensch und Natur erforschen. Darin sind sich Schulmedizin und Naturmedizin einig. Nur die Methoden und Bedingungen sind unterschiedlich, wie beide mit dieser Grundvoraussetzung umgehen. Der Begriff Schulmedizin bezeichnet die allgemein anerkannte und an den medizinischen Hochschulen gelehrt Medizin im Sinne einer angewandten Naturwissenschaft (Biologie, Chemie, Physik, Mathematik), aber auch der angewandten Geisteswissenschaften (Soziologie, Psychologie).

Sie ist eingebunden in die politischen und wirtschaftlichen Gegebenheiten und leider oft auch abhängig von diesen. Diese Schulmedizin hat in den letzten 200 Jahren große Fortschritte für die Menschheit durch Erweiterung der diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten ermöglicht. Ablesen lässt sich dieser Fortschritt an der dramatisch angestiegenen Lebenserwartung sowie dem Rückgang oder sogar teilweise Elimination von Infektionskrankheiten auch mithilfe von Impfungen und Antibiotika. Sie ist aber an Grenzen gestoßen: Die Gesellschaft kann sich selbst in den westlichen Ländern nicht mehr alles leisten, was medizinisch machbar ist, in Entwicklungsländern sowieso nicht. Der neueste wissenschaftliche Stand der Medizin ist zum Luxus geworden. Deutsche Krankenkassen zahlen nur noch, was „ausreichend“ ist. Der medizinische Fortschritt stößt auch an ethische Grenzen (Gentechnik, vorgeburtliche Diagnostik, u. a.) und zuletzt gibt es trotz aller Fortschritte Krankheiten, die häufiger werden wie Allergien, Asthma, Autoimmun- und Krebserkrankungen, dabei spielt die Umwelt eine

große Rolle. Es gibt multiresistente Bakterien (MRSA) und nicht heilbare Viruserkrankungen (HIV). Und selbst die Haupterrungenschaften, Anstieg der Lebenserwartung und Rückgang der Infektionskrankheiten, führen Soziologen heute eindeutig mehr auf die verbesserte Ernährungs- und Hygienesituation zurück als auf die Therapiefortschritte der Schulmedizin (siehe auch untenstehende Grafiken).



Quelle Grafik:  
[www.spiegel.de](http://www.spiegel.de)



Doch wie ein Lichtstreif am Horizont zeichnet sich in letzter Zeit die Tendenz der Schulmedizin ab, die Menschen über ihre eigenen Möglichkeiten und Ressourcen aufzuklären, wie durch gesunde Lebensweise Krankheiten vermieden werden können („Salutogenese“, Antonovsky 1997). Dass das auch manchmal mit politischem und wirtschaftlichem Druck erfolgen muss (Rauchverbot, Versicherungszuschläge und Ermäßigungen) ist den heute knappen Mitteln an gemessen.

Naturmedizin oder Naturheilkunde ist ein Sammelbegriff für viele Methoden und Möglichkeiten, Menschen (und Tiere!) zu heilen. Das Behandlungsspektrum ist gewaltig groß: Pflanzliche, tierische und minerali-

sche Substanzen als Medikamente, Homöopathie, äußere Anwendungen, Kunst- und Bewegungstherapie, Akupunktur, Geistheilungen und vieles mehr. Auch die Untersuchungsmethoden unterscheiden sich oft von denen der Schulmedizin und sind von dieser nicht anerkannt und umgekehrt wirkt die Naturmedizin der Schulmedizin vor, den Menschen nicht „ganzheitlich“ zu betrachten und zu behandeln. Diese Medizinkritik zitiert schon Goethe, wenn er Mephisto im Faust sagen lässt:

*„Wer will was Lebendiges erkennen und beschreiben,  
sucht erst den Geist heraus zu treiben,  
dann hat er die Teile in seiner Hand,  
Fehlt, leider! Nur das geistige Band“.*

In zunehmendem Maß jedoch wird heute die Naturmedizin auch komplementär, d. h. ergänzend zur Schulmedizin angewandt. Immer mehr Ärzte mit abgeschlossener wissenschaftlicher medizinischer Aus- und Weiterbildung benutzen heute auch die Möglichkeiten der Naturmedizin. So wird doch zu mindestens teilweise die seit Paracelsus vorhandene tiefe Spaltung von Schulmedizin und Naturmedizin überwunden. Eine neue Generation von Ärzten ist auch nach dem Hochschulstudium wieder bereit, „Im Buche der Natur“ zu lesen (Paracelsus). Nicht zuletzt auch deshalb, weil die Patienten das erwarten.

So kann man hoffen, dass die Medizin der Zukunft eine „Komplementärmedizin“ ist, auf der Grundlage der natur- und geisteswissenschaftlichen Forschung und Beobachtung unter Einbeziehung von Natur, Umwelt, Religion und Menschlichkeit.



**WOCHENMARKT** Bonlanden  
**WOCHENMARKT** Plattenhardt

**HOFVERKAUF**

Dienstag von 15.00 – 18.00 Uhr  
Samstag von 7.00 – 12.30 Uhr

**DIE GRÜNE KISTE**  
– Lieferservice –

**Bioland**  
 **GEMÜSEHOF**  
**HÖRZ**

Im Bühlerfeld 1, 70794 Filderstadt-Bonlanden, Tel 0711-7777501, Fax 0711-7777503  
[www.gemuesehofhoerz.de](http://www.gemuesehofhoerz.de), [info@biogemuesehofhoerz.de](mailto:info@biogemuesehofhoerz.de)



# Vom Zaubertrank zum Phytopharmakon

*Hartmut Rapp, Arzt für innere Medizin,  
Anästhesiologie, Homöopathie, Notfallmedizin*

**I**mmer schon haben die Menschen in ihrer Umgebung nach Pflanzen und Früchten gesucht, die nicht nur zur Nahrung sondern für Heil- und Zauberanwendungen dienten.

Dabei konnten unsere Altvorderen keineswegs die zigtausend verschiedenen Pflanzen und Pflanzenteile einfach der Reihe nach probiert haben, allein die Vielfalt der Pflanzenwelt macht dies unmöglich, zudem fehlten differenzierte Sprache und Schrift um das Erkannte zu dokumentieren und weiter zu geben. Unsere früheren Vorfahren müssen eine intuitive Begabung zur Erkenntnis der Heilkräfte gehabt haben. Aus dem Wuchs, der Farbe, Form, Standort etc. erkannten sie das Wesen der Pflanze und konnten eine Beziehung zum Menschen und seiner Erkrankung erkennen. Ganz vereinzelt haben wenige Menschen auch heute noch Reste dieser alten seherischen Gabe. Der Fingerhut z. B. ist ausgesprochen rhythmisch gegliedert in seinem Aufbau, die Blüten erscheinen in einer wohlgeordneten Ebenmäßigkeit am Stängel entlang. Hier sehen wir deutlich den Bezug zu unserem rhythmischen Organ, dem Herzen. Und richtig, ist der Fingerhut, *Digitalis purpurea*, bis heute ein wichtiges Herzmittel.

Oder das Johanniskraut: es blüht zur Mitte des Sommers, zu Johanni auf sonnigen Ödländern, die Blätter sind durchsetzt von kleinen ölhaltigen Bläschen, deren Öl sich in der Sonne rot färbt, dem Rotöl. Eine Pflanze, die durch und durch vom Licht, von der Sonne durchdrungen ist. Johanniskraut hilft wunderbar, wenn es in der Seele nicht mehr richtig hell werden will, wenn uns nur Dunkel und Grau umgibt, Johanniskraut bringt wieder die Sonne in die Seele und ist hilfreich bei Stimmungstiefs und depressiven Episoden. Bei leichten und mittelschweren Depressionen übrigens genauso wirksam wie chemische Psychopharmaka!



*Johanniskraut*



Mit dem Aufkommen der wissenschaftlichen Medizin ging mehr und mehr von dem alten Heilkräuterkennen verloren, Der Glaube an die Allmächtigkeit der chemischen Arzneimittel schien ungebrochen. Aber es zeigen sich auch die Schattenseiten in Form von Nebenwirkungen, Organbelastungen, Abhängigkeit usw. .



*Echinacea*

Auf dem Wege zu einer gesunden Medizin besinnen wir uns wieder der alten Rezepte, der Tees und Tropfen, Tinkturen, Bäder und Wickel. Die Therapie mit Pflanzen ist keine Alternativmedizin. Sie steht gleichberechtigt zusammen mit der Homöopathie und der anthroposophischen Medizin als so genannte besondere Therapie-richtung neben der Schulmedizin. Moderne Pflanzenheilmittel (Phytopharmaka) werden genauso streng geprüft und überwacht wie die chemisch hergestellten.

Pflanzenheilmittel können allein eingesetzt werden, z. B. bei Erkältungen, Husten, hier kommen Thymian, Spitzwegerich, Huflattich, Eibisch als Tee in Frage.

Der nervöse Magen ist dankbar für Kalmustee oder bittere Tees aus Wermut oder gelbem Enzian.

Die beruhigende Wirkung von Lavendel ist unübertroffen. Hier ist die Pflanzentherapie oft den chemischen Mitteln weit überlegen in Wirksamkeit und Nebenwirkungsfreiheit. Die heilsame Wirkung von Schweißtees, Erkältungsbäder, Hustensaft und Dampfbädern kennt bestimmt jeder von uns. Sie unterstützen den Körper in seinen Selbstheilungskräften



*Lavendula*

Die zweite Anwendungsmöglichkeit ist die ergänzende Phytotherapie. Hier werden die pflanzlichen Heilmittel zusätzlich zu chemischen, z.B.



*Digitalis*

Antibiotika eingenommen. Schleimlösende Tees, Zitronen-Halswickel bei Angina, Kamillendampfbäder bei Stirnhöhleninfektionen, Senffußbäder bei Kopfweh, es gibt unzählige Anwendungen einer begleitenden Pflanzenwirksamkeit. Hier wirken die Pflanzen unterstützend und heilungsfördernd, auch bei schweren Krankheiten.

Die dritte Anwendung ist die Rekonvaleszenz und Vorbeugung. Auch hier eine Domäne der Pflanzenheilkunde. Denken wir an *Echinacea purpurea*, den Sonnenhut bei Erkältungen, Schlehenelixier nach schweren Erkrankungen, Melisse beim nervösen Magen, alles Anwendungen für die die Chemie keine Alternative zu bieten hat. Die Immunkräfte werden gestärkt, der Organismus regeneriert und geht gestärkt hervor. Hier geht es um Gesunderhaltung, etwas, das jeder für sich tun kann. Verantwortungsvolle Pharmafirmen stellen eine Vielzahl sinnvoller Medikamente aus Pflanzen her, die modernen Phytopharmaka, die sachkundig angewandt viel Gutes zur Gesunderhaltung und Gesunderhaltung tun können.

Nicht alle so genannte Hausmittel sind wirksam und empfehlenswert. Manche traditionellen Anwendungen sind sogar schädlich, z. B. bei der Behandlung äußerer Wunden wird viel falsch gemacht aus der Sicht einer modernen Wundbehandlung (z. B. niemals Mehl oder Öle auf offene Brandwunden!).

Wir haben nicht mehr den intuitiven Zugang zu den Kräutern und ihrem Wesen, wir müssen unser Wissen mit dem Verstand erarbeiten. Deshalb informieren Sie sich, lesen sie in den zahlreichen Heilkräuterbüchern, Zeitschriften, fragen Sie einen naturheilkundlichen Arzt oder gut ausgebildeten Heilpraktiker.

Wir können von den Heilkräutern und den daraus hergestellten Arzneien nur profitieren, sie sind um uns herum und warten nur darauf, uns hilfreiche Begleiter in allerlei Krankheit und Not zu sein.

# Die Anfänge der Apotheken in Filderstadt

*Nikolaus Back, Stadtarchivar Filderstadt*

**D**ie Versorgung mit Apotheken ist heute eine Selbstverständlichkeit in Filderstadt, dies war aber bis vor wenigen Jahrzehnten noch keineswegs der Fall.

Der griechisch-lateinische Begriff „apotheca“ bedeutet „Aufbewahrungsort“. Die „apotheca“ war in Klöstern der Raum, der zur Aufbewahrung von Heilkräutern diente. Im Mittelalter tradierten die Klöster das Wissen aus der Antike, aus Byzanz und der islamischen Welt über die Heilkräuter. Als Beginn des Apothekerberufs gelten die 1231/41 von Stauferkaiser Friedrich II. erlassene Bestimmungen (darunter das so genannte „Edikt von Salerno“), die die Berufe Arzt und Apotheker trennte, d. h. Ärzte durften keine Medikamente verkaufen, Apotheker durften keine Diagnose stellen. Dieses Edikt wurde Vorbild der Apothekengesetzgebung in ganz Europa und gilt im Prinzip bis heute.

Allerdings dauerte es lange, bis es auch in Südwestdeutschland, der Heimat der Stauer, Apotheken gab. Die älteste Apotheke in der Grafschaft Württemberg war die 1412 gegründete Hofapotheke in Stuttgart<sup>1</sup>. Im Zeitalter der Renaissance gewannen die Humanisten eine Fülle an neuen Erkenntnissen in Medizin und Pharmazie, dennoch besteht zwischen dem berühmten Mediziner und Heilkundler Theophrastus Bombastus von Hohenheim (genannt Paracelsus, 1493/94 - 1541) keine Verbindung zu den Fildern, er wurde in Einsiedeln in der Schweiz geboren, lediglich seine Vorfahren stammten von Hohenheim.

Ein wichtiger Schritt für Württemberg war die Große Kirchenordnung von Herzog Christoph aus dem Jahr 1559, sie ordnete die Gründung von Apotheken in Oberamtsstädten an.<sup>2</sup> So hatte beispielsweise Nürtingen seit circa 1616 eine eigene Apotheke<sup>3</sup>, Kirchheim seit 1596 und Göppingen sogar seit 1559.

<sup>1</sup> Wolf GEYER, Von der Horn'schen Apotheke zur Kreuser'schen Apotheke. 500 Jahre bewegte Geschichte einer Apotheke in Stuttgart. Stuttgart 2000, S. 2.

<sup>2</sup> Zugleich sollte in jeder Oberamtsstadt ein studierter Amtsphysikus als Bezirksarzt eingestellt werden. Alfred DEHLINGER, Württembergs Staatswesen. Stuttgart 1951, S. 317f.

<sup>3</sup> Hans BINDER, Die Apotheke am Marktplatz. In: Nürtinger Jahrbuch, Bd. 1 (1997), S. 50 – 54.

Die Filderbewohner waren hingegen weiterhin nur sehr unzureichend versorgt, sie mussten die Apotheken in Stuttgart aufsuchen. Erst im Jahr 1794 wurde in Möhringen die erste Apotheke der Filder durch Carl Friedrich Petzold aus Esslingen eröffnet. 1820 errichtete sein Nachfolger Waldbaur eine Filiale in Waldenbuch<sup>4</sup>. Einige Jahre später erwarb ein Gotthilf Schuhmann die beiden Apotheken, verlegte aber 1829 die Apotheke von Möhringen nach Plieningen, da er an der Landwirtschaftlichen Akademie Hohenheim tätig war. Zwei Jahre später wurde jedoch in Möhringen wieder eine Apotheke eröffnet.<sup>5</sup> Die dritte Apotheke auf den Fildern entstand 1880 in Neuhausen.

Für die heutigen Stadtteile von Filderstadt bedeutete dies zwar eine Erleichterung, aber immer noch mussten die Bernhäuser in die Apotheke nach Plieningen, die Sielminger nach Neuhausen und die Bonländer und Plattenhardt nach Waldenbuch gehen, am weitesten in eine Apotheke hatten es die Harthäuser.



*Die „Filder-Apotheke“, Nürtinger Straße 1 (heute eine Bäckerei) in Bernhausen war die erste Apotheke der fünf Filderstädter Stadtteile. Aufnahme 1959.*

Aus diesem Grund bemühte sich 1925 der Bernhäuser Schultheiß Keppler um die Errichtung einer Apotheke in Bernhausen. Tatsächlich fand sich mit dem Apotheker Hermann Baluff aus Braubach am Rhein ein Interessent, der

<sup>4</sup> Egid FLECK, Aus der Geschichte der heutigen „Mohren“-Apotheke in Möhringen auf den Fildern. In: Beiträge zur württ. Apothekengeschichte 1963/1, S. 1 – 6. Vgl. auch Beschreibung des Oberamts Stuttgart Amt. Hg. v. statist. topograph. Bureau. Stuttgart 1985/1, S. 90f.

<sup>5</sup> Egid FLECK, Aus der Geschichte der Apotheke in Plieningen. In: Beiträge zur württ. Apothekengeschichte 1965/5, S. 135 – 139.

bereit war, aus eigenen Mitteln eine Apotheke in Bernhausen zu errichten. Die vorgeschriebene Mindestzahl von 8.000 Einwohnern wurde durch die Summe der Einwohnerzahlen von Bernhausen, Bonlanden, Plattenhardt und Sielmingen erreicht. Allerdings scheiterte die Gründung der Apotheke aus finanziellen Gründen. Zum damaligen Zeitpunkt wurde eine Garantierklärung der Gemeinden, sich an einem etwaigen Abmangel einer Apotheke zu beteiligen, vorgeschrieben. Dazu waren aber die vier Gemeinden nicht bereit. Der Gemeinde Bernhausen blieb deshalb nichts anderes übrig, als „die Lösung der Frage auf spätere Zeit“ zu verschieben, wie es der damalige Ortschronist Friedrich Rittmann vermerkt. Aus diesem Grund hatten die Bewohner der südlichen Filder auch in den nächsten beiden Jahrzehnten keine Apotheke in ihrer Nähe.<sup>6</sup>

Aufgrund der starken Bevölkerungszunahme sowie des wirtschaftlichen Aufschwungs nach 1945 wurden die Bemühungen um die Errichtung einer Apotheke wieder aufgenommen. In einer gemeinsamen Aktion beantragten die Bürgermeister der Gemeinden Bernhausen, Bonlanden, Harthausen, Plattenhardt und Sielmingen beim Innenministerium eine Konzession für die Errichtung einer Apotheke in Bernhausen, die Einwohnerzahl der fünf Gemeinden war inzwischen auf rund 13.000 Einwohner angestiegen. Am 1. März 1950 eröffnete Johannes Pohlenz die erste Apotheke in der Nürtinger Straße in Bernhausen als „Filder-Apotheke“.<sup>7</sup> Inzwischen war eine wirtschaftliche Garantierklärung der Gemeinden auch nicht mehr erforderlich, die Apotheken mussten auf eigenes Risiko wirtschaften.

Aufgrund des weiteren Bevölkerungswachstums in den 50er Jahren lohnten sich schließlich auch Apotheken in den anderen Gemeinden. Den Anfang machte das damals 3.400 Einwohner zählende Plattenhardt, es verwies auf die Kunden aus dem nahe gelegenen Gemeinden Stetten und Bonlanden. Durch den Bau der Mörikeschule 1957 waren Räumlichkeiten im alten Schulhaus Kirchstraße 4 freigeworden, die zu einer Apotheke umgebaut werden konnte. Im November 1958 eröffnete das Ehepaar Lieselotte und Dr. Klaus Wagner die Mörike-Apotheke in Plattenhardt, zunächst im alten Schulhaus, später in einem eigenen Gebäude Uhlbergstraße 44.<sup>8</sup>

Zur gleichen Zeit bemühte sich auch die Gemeinde Bonlanden mit damals 3.500 Einwohnern um eine Apotheke, da auch mit Kunden aus Harthausen und Aich gerechnet wurde. 1961 eröffnete Hans Adler im neu erbauten Gebäude Marktstraße 6 die erste Apotheke in Bonlanden („Linden-Apotheke“). Nachdem er 1976 seine Apotheke in einen Neubau in der Bonländer Hauptstraße verlegte, eröffnete Joachim Gädecke die Apotheke in der Marktstraße. 1969 folgte schließlich in Sielmingen Wilfried

<sup>6</sup> Stadtarchiv Filderstadt BeA 853, BoA 911, PIA 919, SiA 687; Friedrich RITTMANN: Chronik Bernhausen (1937).

<sup>7</sup> Stadtarchiv Filderstadt BeA 853; Filder-Zeitung 2.3.1950.

<sup>8</sup> Stadtarchiv Filderstadt PIA 919.

Dreesmann in dem ebenfalls neu erbauten Gebäude Hauptstraße 29. Harthausen erhielt dann im Jahr 1976 eine Apotheke, die Falken-Apotheke.

Inzwischen kann die Versorgung mit Apotheken in Filderstadt als sehr gut bezeichnet werden. In den fünf Stadtteilen gibt es insgesamt 10 Apotheken, davon befinden sich vier in Bernhausen, je zwei in Bonlanden und Plattenhardt und je eine in Harthausen und Sielmingen. Durch ein abgestimmtes System von Notfalldiensten ist die Versorgung über 24 Stunden und sieben Tage gesichert.

**Die Baumschule in Ihrer Nähe**



**SCHWEIZER**

*Kaufen, wo es wächst*

**Baum + Garten**  
Baumschulhof 1  
70794 Filderstadt-Sielmingen  
Tel: 07158/2721

**Wir bringen Sie dem Grün näher**

- Obstgehölze, Beerenobst, Rosen
- Heckenpflanzen, Schlingpflanzen, Eriken
- Ziersträucher, Koniferen, Rhododendren
- Winterharte Blüten- und Polsterstauden
- Bambuspflanzen in verschiedenen Sorten
- Grabschmuck, Grabpflanzen
- Christbäume aus eigenem Anbau
- und vieles mehr ...



Wir freuen uns, Sie als Kunde bei uns begrüßen zu können.  
Dieter und Friedlinde Schweizer mit Team

[info@schweizer-baum-garten.de](mailto:info@schweizer-baum-garten.de)      [www.schweizer-baum-garten.de](http://www.schweizer-baum-garten.de)

# Heilpflanzen in Filderstadt und Umgebung

*Dr. Manfred Schacke, Biotopkartiergruppe Filderstadt*

## **1** Einleitung

„Alles, was der Erde entspringt, hat seine besondere Zweckbestimmung und trägt nach Kräften bei zur Vollendung der Gesamtschöpfung. Nichts ist umsonst, nichts unnütz, was der Erde entspringt. Was dir nutzlos dünkt, nützt anderen, ja nützt dir häufig selbst bei anderweitigem Gebrauch. Was nicht zur Speise dient, wirkt als Heilmittel, und oft bietet das nämliche, was dir schädlich ist, Vögeln und wilden Tieren eine unschädliche Nahrung.“ Diese rund 1.700 Jahre alten Worte des Ambrosius, dem späteren Bischof von Trier, haben nichts an Gültigkeit verloren. Pflanzen sind ein Teil der Schöpfung und können für jeden irgendwie nützlich oder schädlich sein.

Die Wechselwirkung von Pflanzen mit der eigenen Physis interessierte den Menschen schon immer. Besondere Bedeutung hatten Pflanzen, die töten, berauschen oder heilen konnten. Sie wurden zu magischen Wesenheiten, zu wichtigen Verbündeten im Daseinskampf.

Neben diesen mächtigen Pflanzen gab es auch die dienenden, die Symptome linderten oder Speisen bereicherten. Auch sie zählen zu den Heilpflanzen.

## **2. Allgemeines zum Gebrauch von Heilpflanzen**

Unbezweifelbar ist, dass es Pflanzen gibt, die eine Wirkung auf den menschlichen Organismus haben. Die Nützlichkeit der Wirkung hängt in erster Linie von den Inhaltsstoffen ab, aber auch von der Menge des jeweiligen Stoffs. Es ist allgemein bekannt, dass auch starke Gifte in der richtigen Dosierung nützlich sein können und umgekehrt können auch die harmlosesten Stoffe bei Überdosierung schädlich sein. Selbst Wasser oder Kochsalz, im Übermaß zu sich genommen, können durch eine extreme Verschiebung des Elektrolythaushalts tödlich wirken.

Aufgrund dieser potentiellen Gefahr ist beim Gebrauch von Wildpflanzen immer Vorsicht geboten. Grundsätzlich ist anzuraten, dass man Pflanzen, die eine spezifische physiologische Wirkung haben sollen, sich beim Apotheker besorgt, da nur dort die Gewähr besteht, die richtige Pflanze in der richtigen Qualität zu bekommen. Außerdem sollte man es unterlassen, bestimmte Pflanzen oder Tees über einen längeren Zeitraum hinweg zu sich zu nehmen.

Die größte Gefahr beim Sammeln von Kräutern liegt in der Unkenntnis des Sammlers bzw. in der Überschätzung des eigenen Wissens. In den letzten Jahren wurde immer wieder von Todesfällen im Zusammenhang mit dem Bärlauch berichtet. Einem neuen Trend entsprechend wollte man Bärlauch aus der Natur besorgen und sammelte stattdessen ähnlich aussehende Blätter des stark toxischen Maiglöckchens oder der im Frühjahr sprossenden Herbstzeitlosen. Übrigens spielt die Nase beim Identifizieren von Heilpflanzen eine nicht zu unterschätzende Rolle. Die Echte Kamille beispielsweise lässt sich olfaktorisch zuverlässig von ihren unechten Schwestern unterscheiden, das gilt natürlich auch für den Bärlauch, der nach Knoblauch riechen muss.

Neben der Unkenntnis können auch Fehlinformationen oder „mystisches Wissen“ gefährlich werden, was insbesondere beim Sammeln von Pilzen bedacht werden muss.

Eine weitere Gefahr besteht in der mangelnden Qualität der Pflanze, was sehr unterschiedliche Ursachen haben kann. Zum einen kann der Gehalt an Wirkstoffen sehr schwanken, zum anderen kann die Pflanze verunreinigt sein, z. B. durch Herbizide (Ackerraine), durch Exkremate (Wegränder und Fettwiesen), durch Parasiten (Fuchsbandwurm) oder Immissionen (Straßen).

Wer nun glaubt dieser Gefahr dadurch zu begegnen, dass er weitab menschlicher Besiedlung Kräuter sammelt, vergrift sich vielleicht an einer selten gewordenen intakten Natur oder verstößt gar gegen Bestimmungen des Naturschutzes. Dies gilt vor allem beim Sammeln von Wurzeln selten gewordener Pflanzen (z. B. Blutwurz oder Echte Schlüsselblume).

Grundsätzlich gilt, dass man nur so viel sammelt, wie man in einem Jahr verbraucht. Und noch einmal: Es zeugt durchaus von Sachkenntnis, einer beginnenden Erkältung mit einem Hustentee zu begegnen, der vom Apotheker stammt.

### **3. Beispiele für den Gebrauch von Kräutern**

Es ist unmöglich, hier alle Kräuter Filderstadts samt ihrer Wirkung darzustellen, aus obigen Gründen ist dies auch gar nicht gewollt. Es soll vielmehr anhand einiger Beispiele wesentliche Aspekte des Kräutersammelns aufgezeigt und ein kleiner Überblick geschaffen werden. Wer sich intensiver damit beschäftigen möchte, wird sich ohnehin entsprechende Literatur beschaffen.

**3.1.** Beginnen möchte ich mit der Beschreibung einer einzelnen, allgemein bekannten Pflanze. Der Schwarze Holunder wird vermutlich als harmlos



angesehen, zählt aber in der Tat zu den Arzneipflanzen und ist gar nicht so unkompliziert. Der „normale“ Holunder hat nämlich zwei giftige Brüder, den Traubenholunder mit roten Beeren und den einjährigen Zwergholunder, dessen Beeren ungenießbar bzw. giftig sind. Wer die Blüten dolden im Juni für Limonade oder Kühle sammeln möchte, kann den Holunder durchaus auch mit anderen ähnlich blühenden Büschen verwechseln. Ich kenne ein Ehepaar, das aus „Naturliebe“ verbunden mit mangelnder Sachkenntnis jahrelang die gelobten Holderküchle aus den Dolden des Gewöhnlichen Schneeballs fabrizierte.

Bis auf die Blüten sind beim Schwarzen Holunder alle Teile giftig! Erst durch das Kochen verschwindet die Giftwirkung. Die Beeren sollten also nicht roh oder als gepresster Saft genossen werden. Die Blüten als Tee genossen wirken schweißtreibend und gelten als bewährtes Hausmittel zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten. Den Germanen war der Baum sogar heilig, es war der Baum der (Frau) Holle. Neben der Nutzung als Tee liefert der Schwarze Holunder noch andere, schmackhafte und gesunde Produkte, wie z. B. Blütengelee, -limonade oder -sekt, Beerenmarmelade, -suppe oder -sirup. Den Schwarzen Holunder trifft man im Stadtgebiet recht häufig an, z. B. in der Nähe von Scheunen oder an Bächen, aber auch im Wald oder als Pionier auf Windwurfflächen.



*Früchte des Schwarzen Holunders*

**3.2.** Die weniger potenten Heilpflanzen eignen sich besonders für die Zubereitung vielfältiger Teemischungen. Die entsprechenden Pflanzen können die ganze Saison über gesammelt werden, wobei empfohlen wird, zunächst nur kleine Mengen mit nach Hause zu nehmen. Die Pflanzen werden gegebenenfalls gereinigt oder ausgeschüttelt (Insekten), dann getrocknet und in luftdichten Gläsern aufbewahrt. Man kann die getrockneten Pflanzen aber auch gleich mischen bzw. der schon vorhandenen Mischung zugeben und erhält dann seinen persönlichen Wiesen- oder Heidete.

Als Teekomponenten eignen sich folgende Pflanzen, die in Filderstadts Umgebung leicht zu finden sind: Die Blüten von Gänseblümchen, Johanniskraut, Malve, Kamille, Rotklee, Linde und Königskerze; dazu die Blätter von Malve, Zitronenmelisse, Minze, Spitzwegerich, Brombeere und Huflattich; schließlich noch die Hagebutten der Wildrose.

„Heilsam“ ist natürlich nicht bloß der Tee, sondern auch der dazu notwendige Spaziergang und der bewusste Umgang mit der Natur.



*Blätter, Blüten des Schwarzen Holunders*

3.3. Im Frühjahr kann ein weiteres Produkt aus der „Natur-Apotheke“ gewonnen werden, nämlich Salate oder Salatergänzungen, die in ihrer Kombination und aufgrund ihres Vitaminreichtums durchaus als gesundheitsförderlich angesehen werden können. Vor allem sind es die jungen Blätter von Schafgarbe, Kriechendem Günsel, Frauenmantel, Wiesenkerbel, Winterkresse, Wiesen-Schaumkraut, Nelkenwurz, Gundermann, Taubnessel, Brunnenkresse, Bibernelle, Wegerich,

Braunelle, Scharbockskraut, Sauerampfer, Großer Wiesenknopf, Löwenzahn und Bachbunge.

#### 4. Weitere Heilpflanzen im Stadtgebiet

Wie schon anfangs gesagt, besteht hier nicht der Anspruch auf eine vollständige Auflistung der Heilpflanzen Fildersstadts, aber es soll nicht unerwähnt bleiben, dass es bei uns auch Vertreter der stärker oder spezifisch wirkenden Heilpflanzen gibt. Ich denke da an

- das Mädesüß, zusammen mit dem Echten Baldrian ein häufiger Bachbegleiter,
- Engelwurz, Tollkirsche und Fingerhut, die hohen Stauden an Waldwegen,
- Beifuß, Acker-Schachtelhalm und Nachtkerze, an Straßen und in Brachflächen,
- den seltenen Kalmus im Röhricht, z. B. im Bombachtal,
- Weißdorn und Wacholder, den Heilern unter den Gehölzen und schließlich an
- das hübsche Tausendgüldenkraut sonniger Waldraine.

Wem das Blütenzupfen und Blätterrufen zu umständlich oder gar zu grausam erscheint, dem sei zum Schluss die General-Heilpflanze unseres Gebiets anempfohlen. Sie ist schmackhaft, preiswert und ganzjährig verfügbar. Es handelt sich um *Brassica oleracea filderensis*, das Filderspitzkraut. Tatsächlich wurden dem Kohl in alten Kräuterbüchern vielfältige Wirkungen zugeschrieben, u. a. sollte das Auflegen warmer Kohlblätter bei schwärenden Wunden helfen. In seinen verschiedenen Darreichungs- und Zubereitungsformen hilft er bis heute bei allerlei Krankheiten und vielen Beschwerden.

Aber auch beim heilsamen Filderspitzkraut gilt, des Guten nicht zu viel! Die tägliche Einnahme von Kraut macht irgendwann mal einsam und schon das bloße Wohnen in geschlossenen Räumen zu einem gefährlichen Unterfangen. Um solche Gefahren abzuwehren, bevorzugt der brassikologisch versierte Filderbewohner eine abwechslungsreiche und ausgewogene Rezeptur dieser Droge, die bei Krautsalat mit Speck beginnt, mit Krautwickel noch lange nicht endet und vielleicht mit einem sonntäglichen Krautkuchen oder einem zünftigen Krautsaft-Schorle seinen Ausklang findet.



*Der Rundkohl,  
ein naher Verwandter  
des Filderspitzkrauts*

Natürlich und gesund...

U h l b e r g  
A p o t h e k e

J O A C H I M G Ä D E K E

so sympathisch anders!!!

Bonländer Hauptstraße 77  
70794 Filderstadt

Telefon: 0711 / 774303  
Fax 0711 / 77 70 75

mail@uhlberg-apotheke.de  
www.uhlberg-apotheke.de



# „Powerpflanzen“ im Frühling

*Sylke Müller, Heilpraktikerin, Waldenbuch*

Überall in der Natur werden wir von wild wachsenden Pflanzen begleitet. Viele, uns als „Unkräuter“ bekannte Pflanzen, sind Heilpflanzen oder essbare Wildkräuter. Das Wissen über ihre Heilkräfte ist leider vielfach verloren gegangen.

Die ersten wild wachsenden Pflanzen des Frühlings, die Sie auf den Kräuterwanderungen in und um Waldenbuch kennen lernen können, verheißen nicht nur starke Heilkraft, sondern auch kulinarischen Genuss. Einfache und unscheinbare Kräuter direkt vor der Haustür bieten einen Schatz ungeahnter Anwendungsmöglichkeiten. Ich möchte Sie einladen, mit mir drei dieser ersten Frühlingsboten zu begrüßen – Bärlauch, Brennesseln und Löwenzahn. Sie spielen als „Powerpflanzen“ für unseren Körper im Frühjahr eine besonders große Rolle!

## **Brennessel**

Schauen wir uns erst einmal die Brennessel an. Während wir für andere Heilpflanzen eine Wanderung unternehmen müssen, läuft uns die Brennessel förmlich nach. Ob wir wollen oder nicht, wo Menschen leben, ist auch die Brennessel zu finden. Und das ist gut so, denn sie verfügt über unvergleichliche Heilkräfte. Auf den ersten Blick imponiert das Grün. In der Pflanze steckt sehr viel Chlorophyll (Blattgrün) und wo Chlorophyll ist, da ist auch Eisen und Vitamin C.



Die Brennessel wirkt im besten Sinne blutreinigend. Sie kann die Blutbildung anregen und wirkt durch ihre harntreibende Wirkung entgiftend. Darüber hinaus ist sie kräftigend, denn sie enthält viele Mineralien. Also eine wahre Powerpflanze!

Im Frühjahr können wir die jungen Triebe der Brennessel sammeln und z. B. zu Brennesselspinat verarbeiten.

## Brennnesselspinat

### *Zutaten:*

8 bis 10 Hände voll Brennnesseln, 1 Zwiebel, 2 El Butter, Salz, Pfeffer, Muskat und 1 Becher süße Sahne.

### *Zubereitung:*

Die Brennnesseln mit kochendem Wasser überbrühen (dann brennen die Blätter nicht mehr). Gewürfelte Zwiebeln in Butter glasig dünsten. Die fein geschnittenen Brennnesseln, Salz und Pfeffer zugeben und 10 Minuten dünsten. Mit Muskat abschmecken. Zum Verfeinern die Sahne dazugeben.

## Löwenzahn

Auf fast jeder Wiese steht er und nur wenige wissen, dass er eine vorzügliche Heil- und Küchenpflanze ist – der Löwenzahn. Er gedeiht, ohne dass wir etwas dafür tun müssen. Schon kleine Kinder kennen ihn und freuen sich an den lustigen Pustebäumen, mit denen sie ihn immer weiter verbreiten.



Jeder kennt den bitteren Geschmack des Löwenzahns. Durch seine Bitterstoffe regt er die Bildung von Verdauungssäften und damit die Arbeit der Verdauungsorgane, insbesondere der Leber, an. Eine strapazierte Leber macht sich nicht durch Schmerzen bemerkbar, hier gilt der Satz: „Der Schmerz der Leber ist die

Müdigkeit.“ Wer kennt sie nicht, die Frühjahrsmüdigkeit. Bewegungsmangel, zu viel und zu fettes Essen, gerade auch nach den Weihnachtsfeiertagen, tragen viel dazu bei. Die Leber ist nicht mehr in der Lage, ihren vielfältigen Aufgaben im Stoffwechsel nachzukommen und benötigt Unterstützung, z. B. in Form von Bitterstoffen. Wie die Brennnessel enthält auch der Löwenzahn viele Mineralien und wirkt harntreibend.

Beide Pflanzen, Löwenzahn und Brennnessel, eignen sich sehr gut für eine Frühjahrskur, z. B. in Form von Tees, Tinkturen (pflanzlich oder homöopathisch), Frischpflanzensäften oder als Gemüse, beispielsweise als Löwenzahnsalat genossen. Löwenzahn als Tee oder Tinktur verarbeitet ist am wirksamsten, wenn alle drei Pflanzenteile, d. h. Blätter, Blüten und Wurzeln verwendet werden (bei Gallensteinleiden und Verschluss der

Gallenwege, nur nach Rücksprache mit einem Arzt anzuwenden).

## **Frühlingstees für Körper und Seele**

### *Zutaten:*

Brennnesselkraut 30 g, Löwenzahnwurzel und -kraut 30 g, Goldrutenkraut 20 g, Lindenblüten 15 g, Ringelblumenblüten 5 g.

### *Zubereitung:*

1 Tl mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. Zehn Minuten zugedeckt ziehen lassen. 3 Tassen täglich über 4 bis 6 Wochen trinken.

Es hat seinen Sinn, dass sich beide Pflanzen, Löwenzahn und Brennnessel, in der Fülle gerade im Frühjahr präsentieren! Der Dritte im Bund ist der Bärlauch.



## **Bärlauch**

Kräuterpfarrer Künzle sagte über den Bärlauch: „Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut wie der Bärlauch...“.

Wer ist nicht schon einmal im Frühling durch den Wald gegangen und hat plötzlich einen starken Geruch nach Knoblauch in die Nase bekommen. Die Verwandtschaft zum Knoblauch ist im Duft unverkennbar, obwohl der Bärlauch zur Familie der Liliengewächse zählt.

Auf Kräuterwanderungen rund um Waldenbuch lernen Sie neben dem Bärlauch auch viele weitere Pflanzen im Jahreslauf kennen. Hierbei stehen das Erkennen der Pflanzen und natürlich das Sammeln im Vordergrund. Denn gerade beim Sammeln von Bärlauch treten immer wieder Verwechslungen mit Giftpflanzen auf!

So wie der Bärlauch im Frühling als einer der ersten seine Blätter aus dem Boden reckt, so wie er sich machtvoll ausbreitet und sich Räume in der Natur gleichsam erobert, genau so machtvoll, durchwärmend und durchlichtend schafft er auch im menschlichen Körper und vor allem im Darm ein

gesundes Klima. Ein gesunder Darm hat einen heilsamen Ferneffekt bis in die Haut hinein.

Bärlauch wird als Tinktur, aber nicht als Tee eingesetzt. Er verliert getrocknet seine Wirkung. Frisch oder z. B. als Bärlauchsuppe verarbeitet, kann er ebenfalls seine Kräfte im Körper entfalten. Versuchen Sie doch einmal einen:

### **Bärlauch-Schafskäseaufstrich**

*Zutaten:*

3 El fein gehackter Bärlauch, 200 g zerbröselten Schafskäse, 2 El Olivenöl, 1 Tl Zitronensaft, evtl. etwas Salz.

*Zubereitung:*

Alle Zutaten zu einem Aufstrich verarbeiten.

Guten Appetit!

Weitere Infos und Termine finden Sie unter:

[www.naturheilkunde-mueller.de](http://www.naturheilkunde-mueller.de)



## **Markt-Apotheke**

Marktstraße 6

70794 Filderstadt-

Bonlanden

Tel.: (0711) 77 29 10

Fax: (0711) 7 77 84 37

# Aus „Großmutter's Arzneikiste“: Hilfreiche Hausmittel gegen Erkältungen

Andrea Weber, Umweltschutzreferat

**O**b Schnupfen, Husten oder Halsschmerzen: Ein großes Sortiment an unterstützenden Präparaten sowohl aus den Reihen der großen Chemiewerke, als auch aus der Ecke der homöopathischen Riege stehen uns zur Verfügung.

Allerdings lassen sich – zumindest im Anfangsstadium – ein leichter Schnupfen oder ein bisschen Husten durch einfache Tipps aus „Großmutter's Arzneikiste“ auskurieren.

Wenn diese Tipps nach ein bis zwei Tagen keine Besserung verschafft haben, sollten Sie aber auf jeden Fall einen Arzt oder Homöopathen aufsuchen.

## Grundsätzliches

Stärken Sie Ihr Immunsystem rechtzeitig vor der kalten Jahreszeit: Mit viel Obst und Gemüse (z. B. Chicorée, Kartoffeln, Kohlgemüse, Knoblauch, Lauch, Paprika und natürlich Zitrusfrüchte), ausreichend Flüssigkeit (mindestens zwei Liter/Tag) sowie dem häufigen Aufenthalt im Freien.

Wenn Sie eines der nun folgenden Erkältungssymptome bereits an sich feststellen, ist eine Vorbeugung zwecklos. Dann probieren Sie am besten eines der vorgestellten Hausmittelchen aus und schonen sich ein paar Tage. Unser Körper zeigt uns, wenn er zu viel Stress hat, indem er uns zwingt, zur Ruhe zu kommen und „einen Gang zurück zu schalten“.

## Bei Halsschmerzen – *Gurgeln oder Halswickel*

Halsschmerzen, Schluckbeschwerden und ein rauer Hals können Folge einer leichten Entzündung des Rachens und der Mandeln und Anfangs- oder Zwischenstadium einer Erkältung mit Husten oder Schnupfen sein.





### ***Gurgeln mit Salbei oder Kamille:***

Zwei Teelöffel Salbeiblätter oder Kamillenblüten in einem halben Liter Wasser aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen und dann mehrmals täglich fünf bis zehn Minuten intensiv gurgeln.  
Den Tee immer ausspucken!

### ***Halswickel aus Kartoffeln:***

Ein bis zwei Kartoffeln werden mit der Schale gekocht, in einem Geschirrtuch (Küchenkrepp einlegen) zerdrückt und darin eingepackt. Packung so warm wie möglich (Vorsicht: Kartoffeln sind sehr heiß) um den Hals wickeln und mit einem Schal fixieren. Abnehmen, sobald sie nicht mehr warm sind.

### ***Halswickel aus Quark:***

Wirken abschwellend und entzündungshemmend. 500 g Magerquark in einem kleinen Topf (oder auf der Heizung) auf Körpertemperatur anwärmen. Ein Baumwolltuch auf ein gefaltetes Handtuch legen. Die Quarkmasse wird auf dem Baumwolltuch verteilt und zusammen gewickelt. Zu einem Packet zusammen falten und auf dem Hals auflegen (prüfen, ob der Quark zu heiß ist). Einwirken lassen, bis der Quark trocken ist.

### **Bei Husten – Bonbons, Inhalieren, Tee, Sirup und Brustwickel**

Husten kann durch eine Reizung der Rachen- und Bronchialschleimhäute entstehen. Auslöser können das Einatmen von Gasen oder Staub oder eine Infektion durch Viren oder Bakterien sein.

Der Aufenthalt in einem Zimmer mit trockener Heizungsluft ist bei Husten sehr belastend: Deshalb sollten Sie stets auf gute Lüftung und entsprechende Luftfeuchtigkeit achten: Mit Wasserschalen oder nassen Tüchern auf den Heizkörpern. Das Wasser verdunstet und erhöht damit die Luftfeuchtigkeit im Raum. Bei akutem Hustenreiz eine Schnellhilfe: Wasser in einem Topf aufkochen lassen und ihn dann in den Raum stellen. Der Wasserdampf feuchtet die Raumluft an und vermindert den Hustenreiz.

***Salbei-Hustenbonbons*** wirken bei Husten lindernd.

### ***Zwiebeltee:***

Erleichtert das Abhusten von hartnäckigem Schleim in den Bronchien und wirkt desinfizierend. Zwei Tassen Wasser werden aufgekocht, eine geschälte, in Scheiben geschnittene Zwiebel wird hinzu gegeben und zugedeckt 2 bis 3 Minuten gekocht. Abkühlen lassen, durchsiehen und Honig hinzu geben (Honig wirkt antibakteriell und stärkt das Immunsystem). Möglichst mehrere Tassen pro Tag trinken.

### ***Zwiebelsirup:***

Eine mittelgroße Zwiebel fein würfeln und gut mit Zucker bestreuen. Der entstandene Zwiebelsaft wird teelöffelweise eingenommen.

**Brustwickel** können als **Quarkwickel** (siehe bei Halsschmerzen) oder aber auch als **Ölwickel** gemacht werden: Etwas Sonnenblumenöl wird im Topf erwärmt und auf ein altes Mulltuch gegeben. Dieses Mulltuch wird auf die Brust gelegt (vorher Wärme prüfen!) und darüber kommt ein Handtuch. Dieser Brustwickel sollte eine halbe bis eine Stunde auf der Brust bleiben. Nach dem Abnehmen sollte die Brust trocken getupft werden (ansonsten können Flecken auf die Kleidung kommen). Ein solcher Ölwickel kann ein- bis dreimal pro Tag angewandt werden.

### **Bei Ohrenschmerzen – Zwiebelsäckchen**

Ohrenschmerzen können durch kalten Wind, kaltes Wasser und Druckschwankungen durch Höhenunterschiede sowie natürlich durch Erkältungen ausgelöst werden.

Bei Ohrenschmerzen sollten Sie auf jeden Fall prüfen lassen, ob die Gefahr einer Mittelohrentzündung besteht. Diese wird durch bakterielle Erreger verursacht, die von der Nase bzw. dem Rachen über die Verbindung zum Ohr (Eustachische Röhre) gelangen.

### ***Zwiebelsäckchen:***

Eine dünne Scheibe Zwiebel in einen Waschhandschuh geben. Diesen auf eine Wärmflasche legen. Nun sollten Sie Ihr schmerzhaftes Ohr rund 30 Minuten direkt auf die Stelle mit der Zwiebelscheibe legen. Diesen Vorgang können Sie zweimal täglich wiederholen. Das Ohr muss warm gehalten werden.

### **Bei Schnupfen – Ätherische Öle, Inhalation und „Kochsalz-Nasentropfen“**

Unser Atemtrakt – von der Nase bis zu den Verästelungen in den Bronchien – ist mit einer Schleimhaut ausgestattet. Hier sind stets Viren und Bakterien vorhanden. Falls nun allerdings



unser Immunsystem etwas geschwächt ist, haben feindliche Mikroorganismen ein leichtes Spiel zum Eindringen. Unsere Abwehr arbeitet auf Hochtouren: es kommt zu Rötung, Schwellung und Absonderung eines Sekretes.

### ***Ätherische Öle:***

Diese erleichtern das Atmen und wirken dem Schnupfen entgegen. Eukalyptus- und Minzeöl bzw. „Japanisches Heilpflanzenöl“ auf ein Taschentuch geträufelt oder eine Schale mit Zwiebelscheiben auf den Nachttisch gestellt, hilft, freier zu atmen.

### ***Kamillendampfinhalation:***

Kamillenblüten werden in eine Schüssel mit einem Liter heißem Wasser gegeben. Anschließend setzen Sie sich bitte direkt über die Schüssel und legen ein Handtuch über Ihren Kopf und die Schüssel. Den Kamillendampf sollten Sie circa 10 bis 15 Minuten inhalieren. Vorsicht: Der Dampf sollte nicht zu heiß sein und bei Kindern sollten Sie bitte dabei bleiben!

### ***„Kochsalz-Nasentropfen“:***

Einen gestrichenen Teelöffel Kochsalz auf einen halben Liter Wasser geben. Aufkochen und dann abkühlen lassen. In ein gesäubertes Nasentropfen-Fläschchen füllen. Dadurch werden die verschiedenen Krankheitserreger von den Nasenschleimhäuten gespült und die Nase befreit.

### **Quellen:**

Bernd Jürgens, Hausrezepte der Naturheilkunde, Alternativ heilen, Knaur Verlag, 1993

Johann Künzle, Kräuterpfarrer, Das große Kräuterheilbuch, Albatros Verlag, Düsseldorf, Neuauflage 2006

Anne Millich, Kinderkrankheiten von A – Z, Natürlich und erfolgreich behandeln, Herausgeber: Prof. Dr. med. Linus Geisler, Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, Köln

Werner Stumpf, Homöopathie, Gräfe und Unzer Verlag, München

Werner Stumpf, Kinder mit Homöopathie natürlich behandeln, Gräfe und Unzer Verlag, München

<http://www.familie.de/kind/gesundheit/artikel/hausmittel/die-5-wichtigsten-hausmittel>

<http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/erkaeltung/naturmedizin/hausmittel>

<http://www.gesundheit.de/krankheiten/erkaeltung/hausmittel-gegen-erkaeltung>

# Raus ins Freie - Bewegung bringt das Herz auf Trab

*Bettina Bruder, Techniker Krankenkasse,  
Landesvertretung Baden Württemberg*

**D**as Herz-Kreislauf-System transportiert mit dem Blut Sauerstoff, Nährstoffe und Botenstoffe in jede Körperzelle. Dafür muss das Herz auf Hochtouren arbeiten: innerhalb eines Tages pumpt es 6.000 bis 8.000 Liter Blut durch unseren Körper. Regelmäßige Bewegung kräftigt Herz und Lunge, stärkt das Herz-Kreislauf-System und beugt Herzkrankheiten vor. Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt sind laut einer Studie der Techniker Krankenkasse (TK) für Sportmuffel eine Gefahr: Während nicht einmal jeder zehnte Aktive unter Herz-Kreislaufproblemen leidet, ist davon jeder vierte Couch-Potatoe betroffen. Ideal für Herz und Kreislauf sind Ausdauersportarten wie Walking, Nordic Walking, Joggen, Rad fahren, Schwimmen oder Wandern. Am besten sucht man eine Sportart, die einem Spaß macht und sich problemlos in den Alltag einbauen lässt. Für das Ausdauertraining gilt: Regelmäßigkeit ist das „A und O“. Dreimal in der Woche für etwa 30 Minuten. Lieber langsamer und dafür länger trainieren. Einige der möglichen Aktivitäten stellt die TK hier etwas näher vor.

## **Walking und Nordic Walking**

Gerade wenn man etwas älter ist oder längere Zeit den Sport hinten angestellt hat, ist Walking ein guter Einstieg. Beim Walking bewegt man sich im Gehschritt mit forcierten Armbewegungen. Man geht also deutlich schneller als beim normalen Spaziergang. Im Gegensatz zum Jogging, wo in der Flugphase beide Füße den Kontakt zum Boden verlieren, bleibt beim Walken stets ein Fuß auf der Erde. Dadurch sind die Stoßkräfte in Füßen und Gelenken im Vergleich zum Joggen bis zu zwei Drittel niedriger. Walking eignet sich für alle Alters- und Leistungsgruppen. Beim Walking werden die Arme bewusst unterstützend eingesetzt. Beim Nordic Walking werden zusätzlich Laufstöcke eingesetzt. Nordic Walking ist mehr als ein reines Ausdauertraining. Durch den Einsatz der Stöcke wird circa 90 Prozent der gesamten Körpermuskulatur aktiviert.

## **Joggen**

Jogging ist eine ideale Bewegungsform, um die Ausdauer zu verbessern. Es

gibt zwar manch gute, aber keine gleichwertige Alternative dazu. Fünf Minuten joggen haben den gleichen Effekt wie etwa zehn Minuten Schwimmen oder 15 Minuten Rad fahren. Joggen ist ein bewusst ruhiges und gleichmäßiges Laufen. Hier geht es gerade nicht um Schnelligkeit. Joggen kann man grundsätzlich überall.



*Quelle: Techniker Krankenkasse, Nordic walking*

Am besten eignen sich aber nicht asphaltierte Park- und Waldwege, dort werden die Knochen und Gelenke nicht so strapaziert. Bei jedem Laufsritt müssen die Füße das Zwei- bis Dreifache des Körpergewichts aushalten. Wichtig ist deshalb die richtige Lauftechnik und passende Laufschuhe. Erst die Ferse aufsetzen und dann den ganzen Fuß abrollen. Wer federnd über den Fußballen läuft, überfordert nur seine Wadenmuskulatur. Gute Joggingsschuhe sind dabei kein modischer Schnick-Schnack, sondern Schutz für Knochen und Gelenke. Bei starkem Übergewicht oder Arthrose sind Walking, Rad fahren und Schwimmen gute Ausweichmöglichkeiten.

## **Schwimmen**

Auch Schwimmen ist gut geeignet, die Ausdauer zu verbessern. Schließlich kann und will nicht jeder durch die Landschaft traben. Zum Beispiel weil die Füße, die Beine oder Gelenke das übel nehmen. Oder weil man sich im Wasser besonders wohl fühlt. Beim Schwimmen trägt überwiegend der Auftrieb des Wassers das Körpergewicht. Beine, Gelenke und Wirbelsäule werden entlastet. Grundsätzlich gibt es beim Schwimmtraining zwei Möglichkeiten: Entweder man schwimmt mindestens zehn Minuten ohne Pause, oder man übt nach dem Intervallprinzip. Dabei wechseln Schwimmen und Pausen einander ab.

## **Aqua-Jogging**

Manch einer fühlt sich wohl im Wasser, die Schwimmtechnik reicht jedoch nicht aus, um lange zu schwimmen. Hier ist das Aqua-Jogging eine Alternative. Darunter versteht man zügiges Gehen oder Joggen im hüft-hohen Wasser. Aqua-Jogging hat manche Vorteile: Das Wasser trägt auch hierbei den größten Teil des Körpergewichts, die Gelenke werden entlastet.

Um nach vorne zu kommen, müssen die Muskeln einiges leisten und werden dadurch gekräftigt. Zu Beginn fängt man am besten mit normal großen Schritten an und kann dann kleine und große Schritte variieren. Nach kurzer Zeit können dann die Schritte beschleunigt werden. Die Arme bewegen sich im Laufrhythmus seitlich am Körper. Rückwärtslaufen, Hüpfen und Springen machen die Bewegungsübungen abwechslungsreicher.

## **Rad fahren**

Rad fahren und Schwimmen sind zwar ganz unterschiedliche Sportarten, doch haben sie eine wichtige Gemeinsamkeit: Füße und Beine müssen das Körpergewicht nicht tragen und werden somit entlastet. Für den Anfang eignet sich möglichst ebenes Gelände. Vielleicht sogar eine Strecke ablegen vom Autoverkehr. Dann gilt das Gleiche wie beim Joggen: Die Dauer ist wichtiger als das Tempo. Wichtig ist jedoch die richtige Einstellung der Sattelhöhe. Dazu stellt man beim Anpassen die Ferse auf das Pedal. Die Sattelhöhe ist dann richtig, wenn bei der tiefsten Pedalstellung das Knie leicht durchgestreckt werden kann.



*Quelle:  
Techniker Krankenkasse,  
Radfahren*

Weitere Informationen zum Thema und die TK Broschüre „Bewegung“ zum Download gibt es im Internet unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de). Dort finden Sie auch Trainingspläne zu diesen und anderen Sportarten für Einsteiger und Fortgeschrittene.

# *Hier bin ich auf Erfolgskurs.*

*Auch dm zeichnet sich durch einen besonderen Sportsgeist aus.  
Schließlich siegen unsere Produkte regelmäßig bei bekannten Vergleichstests.  
Marke dm: günstig, gut und exklusiv  
im dm-drogerie markt in der  
Heinrich-Hertz-Straße 36 in Filderstadt.*



*[www.dm-drogeriemarkt.de](http://www.dm-drogeriemarkt.de)*



**HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN**

# Köstliche Rezepte aus der Natur

*Rainer Dörsam, Küchenchef Filderklinik Bonlanden*

Jeder Monat hat seine saisonbedingten Lebensmittel aus der Region und bietet damit eine ungeahnte Vielfalt. Bemühen wir uns daher um menschengemäße, gesunderhaltende Zutaten aus der Natur und deren frische Zubereitung.

## **Aktiver Gesundheitsschutz und mehr Lebensfreude**

Der Schlüssel zur Gesundheit eines jeden Menschen liegt zu einem großen Teil in seiner Lebensweise, ein wichtiger Faktor spielt hier die persönliche Einstellung zur täglichen Ernährung. Grundvoraussetzung für eine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist eine ausgewogene und dem Bedarf angepasste Ernährung. Nur eine Ernährung, die Zufriedenheit entstehen lässt, bietet dem Menschen die Möglichkeit, lebensfroh zu bleiben und gesund ein hohes Alter zu erreichen.

**Merke:** Das wahre Geschmackserleben lässt sich nicht durch eine übertriebene Vielfalt erzeugen, vielmehr wird dies anfänglich durch eine bewusste Schlichtheit in der Auswahl und Zusammensetzung der Lebensmittel erreicht. Ernährungsfehlverhalten wird schon in den ersten Lebensjahren des Menschseins angelegt. Die Vorbildfunktion von Erwachsenen ist hier ganz besonders gefordert.

Nehmen wir uns abschließend die Worte des französischen Philosophen Talleyrand zu Herzen: *„Zeigen sie mir ein anderes Vergnügen, das wie das Essen jeden Tag eine Stunde lang genossen werden kann.“*

Alle Rezepte sind auf circa 4 Portionen ausgelegt!

## **Pastinaken-Rahmsuppe – Zubereitungszeit circa 20 Minuten**

### *Zutaten:*

200 g Pastinaken, 1 kleine Karotte, 20 Butter, 25 g Mehl, 250 ml Gemüsebrühe, Salz, 40 ml Sahne und 1 gehäufter El gewiegte Blattpetersilie.

### *Zubereitung:*

Pastinaken und Karotten waschen und dünn schälen, in feine Streifen



schneiden und in etwas Gemüsebrühe andünsten. Danach abkühlen lassen. Butter und Mehl anschwitzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Cirka 15 Minuten leicht kochen lassen. Gemüse mit Kochbrühe dazu geben. Nochmals aufkochen. Sahne zufügen und mit gehackter Petersilie garnieren. Eventuell nochmals abschmecken.

*Tipp:* Wer keine Pastinaken möchte, kann die Suppe auch mit Broccoli/Blumenkohl oder Zucchini zubereiten. Die Reihenfolge und die Menge bleiben gleich.

### **Hirsessalat mit Schafskäse – Zubereitungszeit cirka 40 Minuten**

#### *Zutaten:*

100 g Hirse, ½ Knoblauchzehe, Gemüwestreuwürze, 100 g gut gewässerten Schafskäse, 100 g Spinat, 1 kleine Karotte, 1 Frühlingszwiebel, Saft von einer Zitrone, Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer frisch gemahlen und 1 kleiner Radicchiosalat.

#### *Zubereitung:*

Die Hirse heiß abrausen und in wenig Olivenöl mit einer gehackten Knoblauchzehe leicht anschwitzen. Mit 200 ml leicht gewürzter Gemüsebrühe aufgießen. Cirka 20 Minuten leicht köcheln lassen. Ab und zu mit einer Gabel auflockern. Danach zugedeckt auskühlen lassen. Schafskäse abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Spinat verlesen, Stiele entfernen und in feine Streifen schneiden. Käse und Spinat unter die erkaltete Hirse mischen. In eine kleine kalt ausgespülte Tasse füllen. Gut andrücken. Radicchioblätter waschen. Die Hirse auf kleine Teller stürzen und mit den Salatblättern garnieren. Karotte schälen und fein raspeln. Frühlingszwiebel waschen und in feine Röllchen schneiden. Zitronensaft und Olivenöl gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Hirse gießen.

### **Rindfleisch-Gemüse-Pfanne – Zubereitungszeit 25 Minuten**

#### *Zutaten:*

300 g gut abgelagerte Rinderhüfte (in feine Streifen schneiden), 1 El Butterschmalz, ½ kleine Zwiebel, 1 kleine Stange Lauch, 1 kleine Stange Bleichsellerie, 100 ml Orangensaft, 1 kleine gelbe und rote Paprika, ½ Tl gehackter Dill, schwarzer Pfeffer frisch gemahlen und 2 El saure Sahne.

#### *Zubereitung:*

Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Gemüse putzen, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Paprika halbieren, Kerne und weiße Häute entfernen. In Streifen schneiden. Butterschmalz erhitzen. Fleischstreifen cirka 6 bis 7 Minuten kräftig anbraten. Danach das Gemüse dazu geben.

Nochmals 6 Minuten mitdünsten. Orangensaft angießen.

Etwas einreduzieren. Mit Salz, Dill und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken.

Nicht mehr kochen lassen. Saure Sahne unterheben. Dazu passen hausgemachte Nudeln oder ein knuspriges französisches Weißbrot.

### **Linsenbratlinge „überbacken“ – Zubereitungszeit 45 Minuten**

#### *Zutaten:*

200 g Alblinsen, 600 ml Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter, 50 g Zwiebeln, 50 g Karotten, 1 El Rapsöl, jeweils 1 El Schnittlauch, Dill und Estragon, 1 Ei, 70 g Vollkornmehl, 50 ml Creme fraiche, 60 g grober Haferschrot, Kräutersalz, schwarzer Pfeffer frisch gemahlen und 1 Päckchen Emmentaler in Scheiben.

#### *Zubereitung:*

Linsen mit den Lorbeerblättern und der Gemüsebrühe cirka 35 bis 40 Minuten weich kochen.

Die Lorbeerblätter entfernen. Abkühlen lassen. Zwiebeln und Karotten waschen und schälen.

In feine Würfel schneiden und in Rapsöl weich dünsten. Kräuter kurz abbrausen und fein hacken, zusammen mit Ei, Vollkornmehl, Creme fraiche und Haferschrot unter die Linsen mischen. Eventuell mit Vollkornmehl stärker abbinden. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Kleine Bratlinge formen, auf beiden Seiten in Rapsöl anbraten und auf eine feuerfeste Platte geben. Mit den Käsescheiben belegen und danach kurz überbacken.

### **Kartoffel-Auflauf mit Rotkraut – Zubereitungszeit 75 Minuten**

#### *Zutaten:*

1 kg mehlig kochende Kartoffeln, 600 g Rotkraut, 1 Zwiebel, 2 El gewiegte Petersilie, etwas ganzer Kümmel, Salz, Pfeffer, 180 ml Apfelsaft, 100 ml Creme fraiche, 200 g geriebenen Emmentaler, 70 g Sesamsamen und 10 g Butter.

#### *Zubereitung:*

Rotkraut putzen, achteln, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Kurz blanchieren. Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Rotkraut, Kartoffeln, Zwiebel, Petersilie, Kümmel, Salz und Pfeffer mischen. In eine leicht gefettete feuerfeste Form geben. Apfelsaft und Creme fraiche verrühren und über die Kartoffelmasse gießen. Mit Emmentaler und Sesam bestreuen. Butterflöckchen darauf verteilen. Im Backofen bei 180 Grad cirka 30 bis 40 Minuten backen.

## **Fischfilet in Kartoffel-Senf-Kruste – Zubereitungszeit 60 Minuten**

### *Zutaten:*

2 Zucchini, 3 Schalotten, 3 Stiele Thymian, 500 g Kartoffeln, Salz, Butter, 100 ml Schlagsahne, 2 El Speisestärke, Pfeffer weiß, 1 El Zitronensaft, 800 g Fischfilet (Seelachs), 1½ El Senf mittelscharf und 3 El Sonnenblumenöl.

### *Zubereitung:*

Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. In leicht gewürztem Wasser (250 ml) kurz blanchieren. Warm stellen (250 ml Gemüsewasser aufheben). Schalotten schälen und fein würfeln. Thymianblättchen abzupfen. Kartoffeln schälen und sehr fein raspeln.

Schalottenwürfel und Thymian in Butter andünsten. Gemüsewasser und Sahne zugeben.

Aufkochen und mit angerührter Speisestärke abbinden. Mit Salz, Zitrone und Pfeffer abschmecken. Fisch waschen, gut abtrocknen und in 8 Stücke schneiden. Leicht pfeffern und mit Senf einstreichen. Fisch mit den Kartoffelraspeln umhüllen, gut andrücken, Öl erhitzen. Den Fisch auf jeder Seite circa 4 bis 5 Minuten goldbraun braten. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Zucchinischeiben anrichten und mit der Sauce begießen.

## **Die Spezialisten rund um den Baum**

- Diagnose
- Kronenschnitt
- Baumchirurgie
- Abtragungen
- Stumpenfräsen
- Baumgutachten
- Kronensicherung
- Fällungen
- Holzhäckseln
- Pflanzung



Wilhelmstraße 42  
70794 Filderstadt  
Tel. 07158/65556  
Fax 07158/93655  
[Schweizer-baumpflege@t-online.de](mailto:Schweizer-baumpflege@t-online.de)

# Farben herstellen – der Natur über die Schulter geschaut

*Albrecht Weckmann, Leiter der Kunstschule Filderstadt*

**D**ie Welt und auch die Natur ist farbig, immer und überall. Die Dinge halten ihre Farbe oder sie ändern sich, wie wir das vor allem im Herbst erleben können.

Um selbst mit Farben umzugehen, brauchen wir nicht unbedingt ins Farbgeschäft zu gehen, wir können von der Natur lernen und uns da vieles für die Herstellung eigener Farben holen.

Woraus bestehen nun Farben:

1. Aus Bindemittel – also den Klebstoff, der
2. die Farbstoffe zusammenhält: Pigmente oder Farbflüssigkeiten genannt.

Dazu kommen – müssen aber nicht – Zusatzstoffe, etwa Steinmehl, die die Farbe pastoser macht oder Kleister, die das Trocknen einer Farbe verlangsamt.

**Bindemittel**, die in der Natur vorkommen oder der Natur abgeschaut wurden:

- Wasser – reicht manchmal auch schon.
- Mehlkleister: Mehl mit Wasser vermischen bis ein flüssiger Brei entsteht.
- Zell- oder Tapetenkleister (Zellulose) – in viel Wasser gestreute Zellulosefasern entsprechend Gebrauchsanweisung.
- Gelatine (nach Gebrauchsanweisung).
- Öl.
- Zucker: 1 Teil Zucker und 3 Teile Wasser.
- Quark und/oder Milch: direkt verwendbar, daraus wird das Bindemittel Kasein. (Rezepte stehen weiter unten).
- Kerzenwachs (ungefärbt): im Wasserbad flüssig machen und mit wenig Terpentin mischen. Muss von Zeit zu Zeit wieder erwärmt werden.
- Hühnerei (Eitempera): (Rezepte stehen weiter unten).

Wir stellen jetzt ein paar Methoden vor, die einfach und jederzeit zu bewerkstelligen sind:

### **Eitempera**

Ein Ei (1 Teil) in einem Glasgefäß kräftig schütteln, ½ Teil Leinöl und ½ Teil Dammarfirnis (Harz, im Malergeschäft erhältlich) zufügen und wiederum gut schütteln, 2 bis 3 Teile Wasser beifügen und nochmals schütteln.

Achtung: die Reihenfolge der Herstellung einhalten, kleine Mengen herstellen und diese im Kühlschrank lagern.

### **Farben aus Quark = „Kaseinfarben“**

Wer hätte gedacht, dass man aus Quark auch Farbe herstellen kann.

Man nehme dazu Magerquark, packe ihn in ein Tuch und wringe soviel Wasser aus, wie es möglich ist. Zu diesem „Trockenquark“ Pigmente rühren, soviel, bis es eine ansehnliche Farbe ergibt.

Etwas anspruchsvoller, sprich haltbarer, geht es so: Dafür müssen wir sehr aufpassen, dass Kalk oder Salmiak nicht an die Haut oder in die Augen gelangen!!!

Zum vorbereiteten Quark geben wir ein Viertel eingesumpften Kalk (im Malergeschäft erhältlich). Einsumpfen heißt, mehrere Stunden in Wasser rühren. Die Masse wird gelblich und „schleimig“ – so entsteht das Kaseinbindemittel, aufgeschlossen mit Kalk. Zu dieser Menge geben wir nun Pigmente.

Das wird eine helle, immer etwas transparent bleibende Farbe.

So hat man früher (und auch heute wieder) z. B. Wände gestrichen.

Oder so:

Zum vorbereiteten Quark geben wir gleich viel Salmiak und Wasser.

Gut verrühren, Pigmente dazu – fertig.

In allen Fällen gilt:

Da Quark sehr schnell schlecht wird und man die Farbe auch nicht essen kann, ist es besser, nur kleine Portionen Farbe herzustellen und sie dann im Kühlschrank aufbewahren.

### **Farbstoffe**

1. Es gibt Farben, mit denen ich „färbe“. Das sind Flüssigkeiten etwa aus Fruchtsäften oder Tinten. Geeignet zum Stoff oder Eier färben oder als Tinte zum Schreiben, Zeichnen mit Feder und Pinsel.

Da kann man selber erfinderisch werden und ausprobieren, was färbt. Ein paar Beispiele:

Pflanzensäfte von Holunder, Brombeere, Heidelbeere, Rote Beete ... oder Blütenblätter der Kornblume, Mohn und Löwenzahn (da auch die Wurzel). Schalen von Walnüssen, Zwiebeln, Rinden, Kastanien (am besten kochen!). „Exotisches“ wie Gewürze: Kurkuma, Curry, Blauholz und Hennablätter.

2. Es gibt feste Farben aus Pigmenten, die wir unter Beimischung von Bindemitteln als vielfältig geeignete Malfarbe verwenden können.

Pigmente sind unlösliche, sehr fein zerriebene Pulver aus anorganischen Stoffen (z. B. Erden), vereinzelt auch organischen Ursprungs (z. B. Kohle).

Das ist ein weites Feld – wenn man viel sammelt, ein wenig auf die Suche geht, wird man überrascht sein, wie vielfarbig die Funde sein werden!

Erden, Mergel, weiche Gesteine, ferner: Kohle, Asche, Russ, Ziegelsteine, Kreide und Gipsbrocken.

All das ist geeignet, zu Staub gestoßen, gemahlen und gesiebt zu werden. Mit Bindemitteln zusammen gebracht, kann so „aus der Natur gefunden“ gemalt werden.

Als ungiftige Farbpulver eignen sich „Engoben“ – sprich farbige Erdpulver aus der Töpferwerkstatt.



### **Und dann geht's los: Malen in der Natur:**

Ganz einfach: Schön ockerfarbigen Erdstaub mit Wasser verrührt auf Baumrinde malen. Verschiedenfarbig zum Beispiel bei einer Kiefer die einzelnen Rindenborkenstücke unterschiedlich bemalen – der Baum als Naturkunstwerk.

Oder ich löse die weiße Schicht von einer Birkenrinde, nagle sie auf eine flache Unterlage und darauf kann ich mit meiner Holunderbeerentinte einen fröhlich zwitschernden Vogel zeichnen.

Oder ich habe ein großes, flaches Stück Schiefer gefunden, auf dem male ich mit der selbst hergestellten Kaseinfarbe eine Landschaft.

Oder ich nehme ein Brettchen und klebe die leuchtenden Blütenblätter des Klatschmohns und des Löwenzahns zum Abendrot zusammen. Es ist erstaunlich, wie lange manche Blüten ihre Farbkraft erhalten!

Oder male mit meinen Naturfarben zu Hause – und brauche viel seltener die teure Acrylfarbe...

Viel Spaß wünschen die Malerinnen und Maler der Kunstschule, die jedes Jahr im Sommer raus in die Natur, den Wald ziehen und – so heißt das bei uns: „Landart“ machen.

*Häussermann*

**FRUCHTSÄFTE  
GETRÄNKEFACHMARKT**

*Qualität in der umwelt-  
freundlichen Glasflasche!*

**NECKARTAILFINGEN, Tübingerstr. 137**  
Mo-Fr 9-12 Uhr u. 14-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr [www.haeussermann-fruchtsaefte.de](http://www.haeussermann-fruchtsaefte.de)

# Tierbeobachtungen als Naturerlebnis

*Eberhard Mayer, Biotopkartiergruppe Filderstadt*

**D**ie Beobachtung von Tieren zählt für Kinder und Erwachsene oft zu den schönsten Erlebnissen und Erfahrungen. Sie kann in vielfältiger Art und Weise erfolgen:

- ob mit Haus- oder Wildtieren,
- ob zuhause, im Zoo oder in der freien Natur,
- ob im (Fernseh-)Film oder als „Live“-Erlebnis.

Die genannten Beobachtungsarten sind meist interessant und lehrreich; sie können kurzweilig, unterhaltsam, fesselnd und teilweise auch entspannend auf uns wirken.

## **Wann werden Tierbeobachtungen zum Natur- Erlebnis?**

In diesem Beitrag sollen Erlebnisse mit Tieren in der freien Natur, und zwar in unserer heimischen Landschaft mit Feldern, Wiesen, Wäldern und Gewässern behandelt werden. Solche „tierischen“ Beobachtungen können uns zufällig begegnen, teilweise werden sie auch gezielt geplant und durchgeführt. „Beobachtung“ bedeutet in diesen Fällen meistens eine Wahrnehmung mit dem Auge, seltener auch mit dem Gehör.

Als verständliche Beispiele möchte ich hier einige Möglichkeiten vorstellen, wie sich Tierbeobachtungen in unserer näheren Umgebung ohne viel Zeit- und Entfernungsaufwand für jedermann verwirklichen lassen und wie sie zu eindrucksvollen Naturerlebnissen werden können.

## **Beispiel Säugetiere: Das lustige Eichhörnchen**



Ein beliebtes und leicht zu beobachtendes „Objekt“ ist das pffiffige Eichhörnchen, das sich gerne in Parks, am Waldrand und in waldnahen Gärten mit Bäumen und Gebüsch aufhält. Es ist immer flink und in Bewegung, ob am Boden, auf- und abwärts kletternd am Baum oder teilweise sogar von Wipfel zu Wipfel springend.

An Spazierwegen verhält es sich oft futter-



zahn. Vor allem im Herbst sucht es pausenlos nach Samen, Zapfen und Nüssen, die zu Hunderten in verschiedenen „Depots“ versteckt werden, um Vorräte für die kalte Jahreszeit zu sammeln.

Die Fellfarbe des Eichhörnchens variiert zwischen hellem Fuchsrot und dunklem Rotbraun. Entgegen weit verbreiteter Annahme hält das Eichhörnchen keinen Winterschlaf; an kalten Wintertagen sind sie allerdings nur wenige Stunden aktiv und verbringen den Rest des Tages in Baumhöhlen oder in ihren Kobeln (Baumnestern).

### **Beispiel Vögel: Nistkästen und Winterfütterung**

Eindrucksvoll und spannend ist die Beobachtung von Vögeln am Brutplatz, speziell an Nistkästen im Garten oder in den Obstwiesen (Achtung: ausreichende Entfernung einhalten, damit fütternde Altvögel sich nicht gestört fühlen). Meisen, Stare oder Rotschwänzchen können beobachtet werden, wenn sie ihr Nistquartier beziehen, während der heimlichen Brutzeit, während der Fütterungsperiode und schließlich dann, wenn die flüggen Jungvögel den Nistplatz verlassen. Ein Tipp für eine interessante Zusatzbeschäftigung: Man kann sich eine kleine Tabelle anlegen und ermitteln, wie oft pro Stunde z. B. ein Meisenpaar seine Nestlinge füttert und welcher immenser Aufwand dabei für die Altvögel entsteht.



Mit das beliebteste und verbreitetste Naturerlebnis ist die Beobachtung von Vögeln am Futterplatz bei der Winterfütterung. Junge und alte Menschen erfreuen sich Jahr für Jahr daran, die muntere Vogelschar aus nächster Nähe beobachten zu können. Neben sinnvoller Nahrungshilfe für hungernde Vögel besteht dadurch auch die Möglichkeit, die gefiederten Gäste näher zu betrachten und dabei die einzelnen Arten besser kennen zu lernen. Auch hier empfiehlt es sich, tageweise immer wieder „Anwesenheitslisten“ anzulegen und die Meisen, Amseln, Rotkehlchen, Buchfinken, Grünlinge usw. zu zählen und zu notieren. Besondere Freude macht es, wenn dann auch seltenere Arten wie Kernbeißer, Gimpel (Dompfaffen), Erlenzeisige, Kleiber oder Haubenmeisen auftauchen. Um die Arten einwandfrei bestimmen zu können, legt man am besten ein Bestimmungsbuch neben den Beobachtungsplatz, um die Arten mit den dortigen Abbildungen vergleichen zu können.

### **Grundregeln für die Winterfütterung:**

Vor allem in Notzeiten füttern, also bei Frost und Schnee, dann aber regelmäßig. Am besten Futterspender (Silos) verwenden, bei denen die

Vögel nicht im Futter herumlaufen und es mit ihrem Kot verschmutzen können. Futterplatz also sauber halten und nur an übersichtlichen Stellen anlegen, wo sich keine Katzen unbemerkt anschleichen können.

### **Beispiel Amphibien: Wanderzeit gleich Laichzeit**

Amphibien leben im Wasser und an Land. Für den interessierten Naturfreund bietet sich im Frühjahr ein eindrucksvolles Schauspiel, wenn Frösche und Kröten zu ihren Laichgewässern wandern, um sich zu paaren und dort ihre Eier (= Laich) abzulegen. Auch in Filderstadt kann dieses Naturwunder an zahlreichen Gewässern beobachtet werden:

z. B. an Waldteichen, im Bombach- und Siebenmühlental, am Bärensee und am Flughafen-Stausee.

Bereits ab Ende Februar beginnt die Wanderzeit der grün- und braun gefärbten Grasfrösche. Am Laichenerfolg erfolgt die Paarung und die förmigen Laichballen und oft größere Laichquappen vergehen, bis zwei bis vier Monate vergangen sind, bis die Laichquappen zu Jungfröschen gewandelt sind.



Ab Ende Februar beginnt die Wanderzeit der braun gefärbten Grasfrösche. Am Laichenerfolg erfolgt die Paarung und die förmigen Laichballen und oft größere Laichquappen vergehen, bis zwei bis vier Monate vergangen sind, bis die Laichquappen zu Jungfröschen gewandelt sind.

Keinen Laich oder Kaulquappen nach Hause mitnehmen, denn die Jungtiere wären dort dem sicheren Tod geweiht!

Wenige Zeit später als die Grasfrösche wandern die Erdkröten zu ihren Laichplätzen. Der Bärensee stellt für die Erdkröte das wichtigste Laichgewässer in Filderstadt dar – mit etwas Glück kann man dort an einem einzigen Frühlingstag mehr als eintausend wandernde Kröten bewundern! Die Krötenweibchen sind wesentlich größer als die Männchen, aber zahlenmäßig weit unterlegen: auf 1 Weibchen kommen in der Regel 3 bis 4 paarungsbereite Männchen. Die Eier werden nicht in Laichballen, sondern in Laichschnüren an Pflanzenstängeln und Ästen innerhalb des Wassers angeheftet.

### **Beispiel Insekten: Schmetterlings-Juwelen**

Wer sich im Sommerhalbjahr an fliegenden bunten Juwelen erfreuen will, sollte seine Tierbeobachtungen vor allem auf die Familie der Schmetterlinge (Tagfalter) konzentrieren, die in verschiedensten Farben und Mustern geschmückt sind. Jeder, der ein Grundstück besitzt oder gepachtet hat, kann einen Grundstein für sein eigenes Schmetterlingsparadies legen, indem er auf Einheitsrasen und exotische Gewächse verzichtet und stattdessen einen Naturgarten anlegt. Staudenrabatten mit Wildblumen, Kräuterbeete und

kleine Hecken mit Wildsträuchern sind geeignete Schmetterlingsbiotope. Aber auch „Exoten“ wie Sommerflieder, Phlox und Zinnie ziehen unsere heimischen Falter magisch an: Tagpfauenauge, Kleiner Fuchs, Admiral, Distelfalter und andere tanken hier ihren Nektarbedarf auf und können bei Sonnenschein aus nächster Nähe beobachtet werden.

Wichtig ist auch, dass im Garten kleinere, verwilderte Stellen als Futterplätze für Raupen bereitstehen: besonders geeignet sind dafür Brennnesseln, Disteln und heimische Sträucher.



## Fazit

Beobachtungen der heimischen, frei lebenden Tierwelt können aufregend schöne und faszinierende Erlebnisse für uns werden. Sie können aber auch beruhigend auf uns einwirken, wenn z. B. der melodische Abendgesang der Amsel den vergangenen Tag ausklingen lässt. Als gezielte Unternehmungen während unserer Freizeit können die Erlebnisse als wohltuender Ausgleich zum Alltagsstress empfunden werden.

In jedem Falle sind Tierbeobachtungen stets interessant und lehrreich für uns Menschen, die wir uns – ob als Kinder oder als Erwachsene – immer weiter vom Leben in und mit der Natur entfernt haben.

# Fildergartenmarkt Briem

Floristik · Gartenbedarf · Pflanzen · Mühlenprodukte · Getränke



*Das Beste vom Apfel*  
➤ *Filderstädter Apfelsaft*



*Das Beste von der Birne*  
➤ *Filderstädter Birnensaft*

*Bei uns erhältlich.*  
*Auch andere Säfte und Getränke wie Sprudel, Bier, Wein (ca. 200 Sorten) und Spirituosen*

Fildergartenmarkt Briem · Metzinger Straße 32 · 70794 Filderstadt  
Öffnungszeiten: Montag-Freitag 8<sup>00</sup>-12<sup>00</sup> Uhr und 14<sup>00</sup>-16<sup>00</sup> Uhr.  
Samstag 8<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> Uhr. Mittwoch Nachmittag geschlossen.

Telefon 07 11 / 777 67 00  
Telefax 07 11 / 777 67 22

# Artenschutzprogramm Reptilien in Filderstadt – Ergebnisse der Reptilienkartierung 2007 bis 2009

Peter Endl, (Dipl. Biol.), Tierökologische Gutachten,  
Biotopkartiergruppe Filderstadt

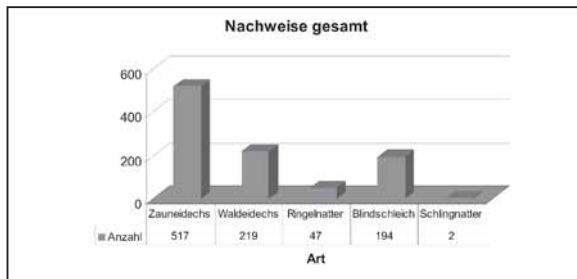
## E inleitung und Methodik

Im Folgenden werden die Ergebnisse der gemeinsam mit den Biotopkartierern in Filderstadt sowie dem Umweltschutzreferat Filderstadt durchgeführten Reptilienkartierung in Kurzform dargestellt. (Die Fortsetzung des Artikels erfolgt in der nächsten Ausgabe).

Zielsetzung der Erfassung war es, die Bestände der Reptilien in Filderstadt zu erheben, um daraus Schutzmaßnahmen abzuleiten und eine Grundlage für eine dauerhafte Überprüfung der Bestandsentwicklung (Monitoring) zu schaffen. Die Erfassung der Reptilien wurde in den Jahren 2007 und 2008 durchgeführt. Eine Nachkartierung in ausgewählten Teilflächen erfolgte 2009. Insgesamt wurden 60 als Lebensraum geeignete Teilflächen auf Vorkommen von Reptilien hin untersucht.

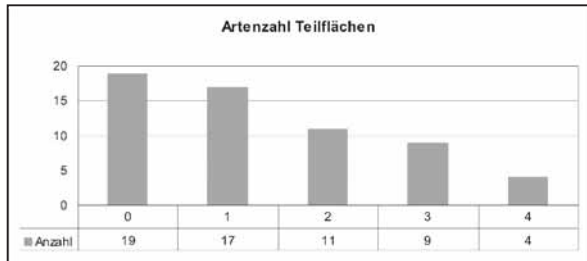
## Ergebnisse

Insgesamt liegen Nachweise von 6 Reptilienarten aus den Untersuchungsgebieten vor. Mit der Zauneidechse, der Waldeidechse und der Blindschleiche sind 3 Eidechsenarten vertreten. Ringelnatter und Schlingnatter sind die beiden in Filderstadt vertretenen Schlangenarten. Die aus Nordamerika stammende Rotwangen-Schmuckschildkröte (*Trachemys scripta elegans*) ist ebenso ausgesetzt wie die Sumpfschildkröte (*Emys orbicularis*). Schlingnatter, Ringelnatter und Zauneidechse gelten als gefährdete Arten. Waldeidechse und Blindschleiche sind derzeit nicht



gefährdet. Die Zauneidechse und die Schlingnatter gelten als streng geschützte Arten nach Bundesnaturschutzgesetz (BNatSchG), die übrigen Arten sind besonders geschützt. Die Zauneidechse und die Schlingnatter sind weiterhin im Anhang IV der FFH-Richtlinie aufgeführt.

Die Zauneidechse ist mit 517 Nachweisen die am häufigsten nachgewiesene Art in Filderstadt, Waldeidechse und Blindschleiche sind ebenfalls häufig nachgewiesen (219 bzw. 194 Nachweise). Für die Ringelnatter liegen 47 Nachweise vor, für die Schlingnatter nur 2. Die Rotwangenschmuckschildkröte ist ebenfalls nur selten nachgewiesen (nicht dargestellt in der Grafik).

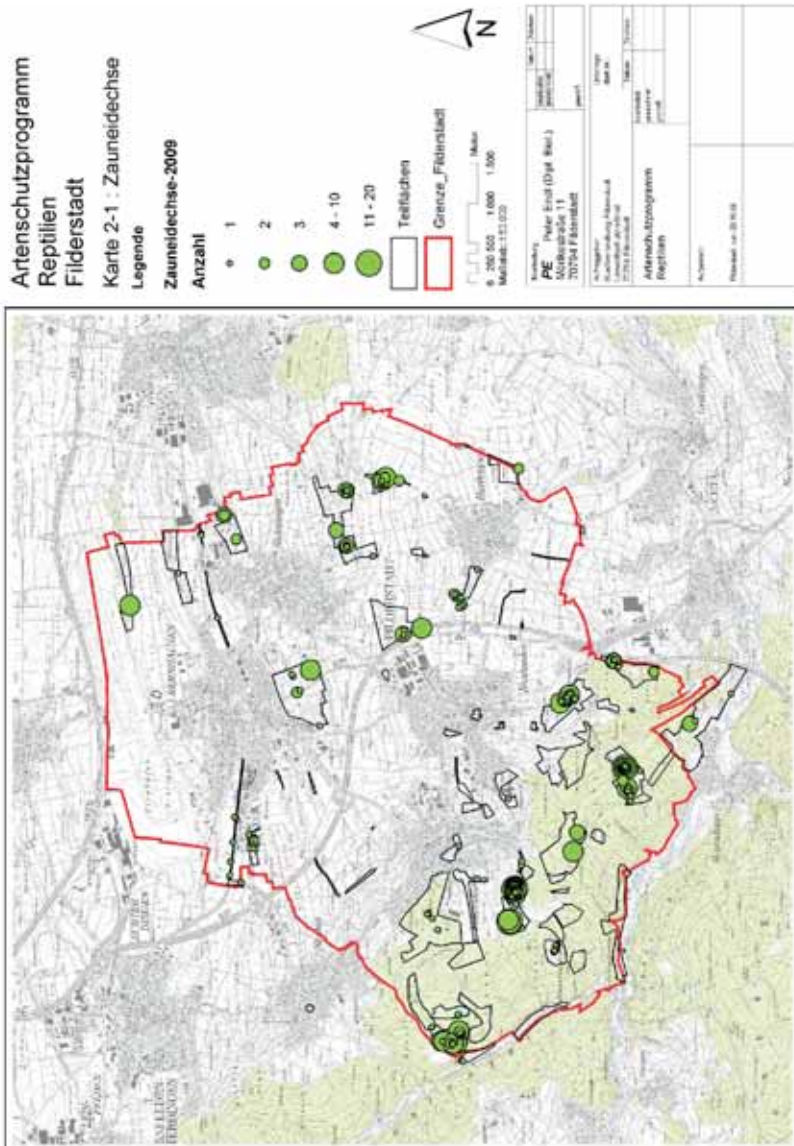


Von den insgesamt 60 untersuchten Teilflächen wiesen 19 keine Vorkommen von Reptilien auf. In 17 Teilflächen konnte eine Reptilienart nachgewiesen werden, in 11 Teilflächen 2 Reptilienarten und in 9 Teilflächen 3 Reptilienarten. 4 Teilflächen erwiesen sich mit Vorkommen von 4 Reptilienarten als besonders artenreich. Dies sind die Sturmwurfflächen am Weilerhau (Teilfläche 1), der Bärensee mit Umgebung (Teilfläche 5), das Gebiet der Aicher Heide/Hochsträß (Teilfläche 14) und der Bechtenrain (Teilfläche 16). Auch die Teilflächen Gutenhalde/Sandbühl (Teilfläche 21) und Altenheim mit Heideflächen (Teilfläche 17) weisen eine hohe Arten- und Individuendichte auf.



*Ausgewachsene Ringelnatter  
in einem Keller  
in Plattenbart*

In der Zusammenfassung zeigt sich eine stellenweise hohe Artendichte in den Teilgebieten, wobei insbesondere die Zauneidechse eine weite Verbreitung in Filderstadt aufweist. Dennoch zeigen sich für alle nachgewiesenen Reptilienarten Gefährdungen durch Lebensraumzerstörung und Sukzession.



# Filderstadt öko-logisch – Stadtpaziergänge zu Ökologie, Siedlungsentwicklung, Umweltschutz und Nachhaltigkeit 2. Teil: Bernhausen-Süd

*Dr. Willfried Nobel, Filderstadt*

**M**it „Filderstadt öko-logisch“ wird im Jahresheft 2010 von „Natur- und Umweltschutz in Filderstadt“ die im Vorjahr begonnene Reihe zu „Ökologische Stadtpaziergängen“ in Filderstadt fortgesetzt und zwar mit dem zweiten Teil „**Bernhausen-Süd**“.

In „Filderstadt öko-logisch“ werden anhand einer Karte Punkte angesprochen, die das Verständnis für eine nachhaltige, zukunftsfähige Siedlungsentwicklung verträglich für Mensch und Umwelt mit guten und weniger geglückten Beispielen wecken sollen.

Die Karte wurde im Stadtplanungsamt von Frau Simone Härtel angefertigt. Hierfür herzlichen Dank. Für Anregungen und Bedenken bin ich unter der Telefonnummer (0711) 704662 oder E-Mail: [w.nobel@t-online.de](mailto:w.nobel@t-online.de) dankbar. Im Übrigen stehe ich jederzeit gerne für einen geführten ökologischen Stadtpaziergang zur Verfügung.

Wir starten unseren Stadtpaziergang – wie im ersten Teil im Vorjahr – am

## **1. S-Bahnhof + Parkhaus**

Wir orientieren uns nach Westen durch die Unterführung „FILharmonie, Haus am Fleinsbach, Schul- und Sportzentrum“ und folgen der Tübinger Straße nach Süden bergab. Vor der Kreuzung biegen wir rechts in die Alte Talstraße und laufen weiter in der Talstraße.

## **2. Fleinsbach – Kanal**

Auf der südlichen Straßenseite gurgelt der Fleinsbach, eingezwängt in einen engen Kanal. Die Bachau wurde verfüllt, um Flächen für Wohnen und Verkehr (nördlich) und Sondernutzungen (südlich) zu gewinnen. Wir folgen der Talstraße weiter und kommen vorbei am

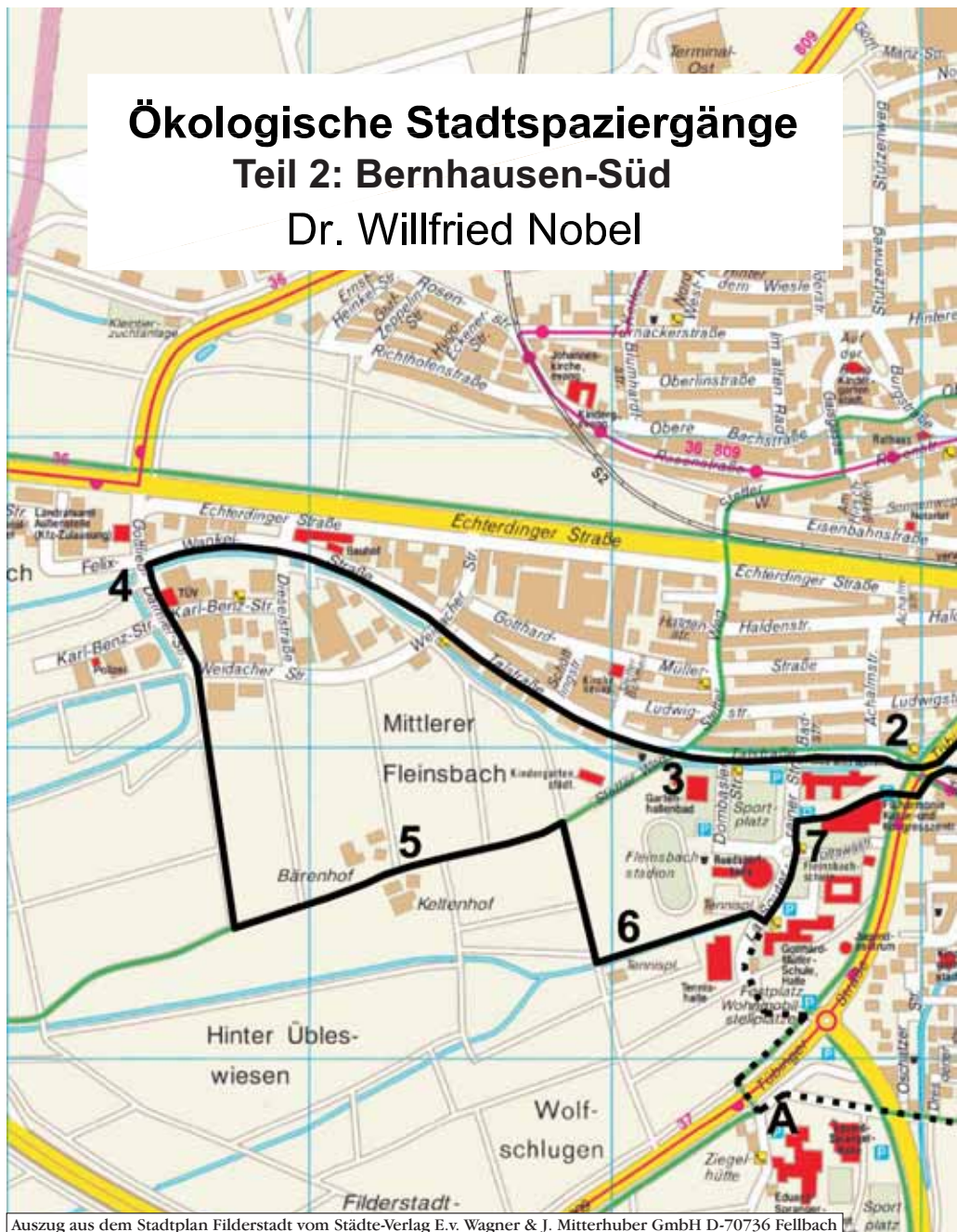
## **3. Gartenhallenbad**

Von Grund auf rundumsaniert. Positiv: Dezentrale eigene Energiegewinnung im Verbund mit anderen Gebäuden durch Blockheizkraftwerk. Negativ: Zugangsbereich belässt den Fleinsbach weiterhin im lichtlosen Kanalrohr. Eine einmalige Chance wurde vertan! Wir überqueren die

# Ökologische Stadtpaziergänge

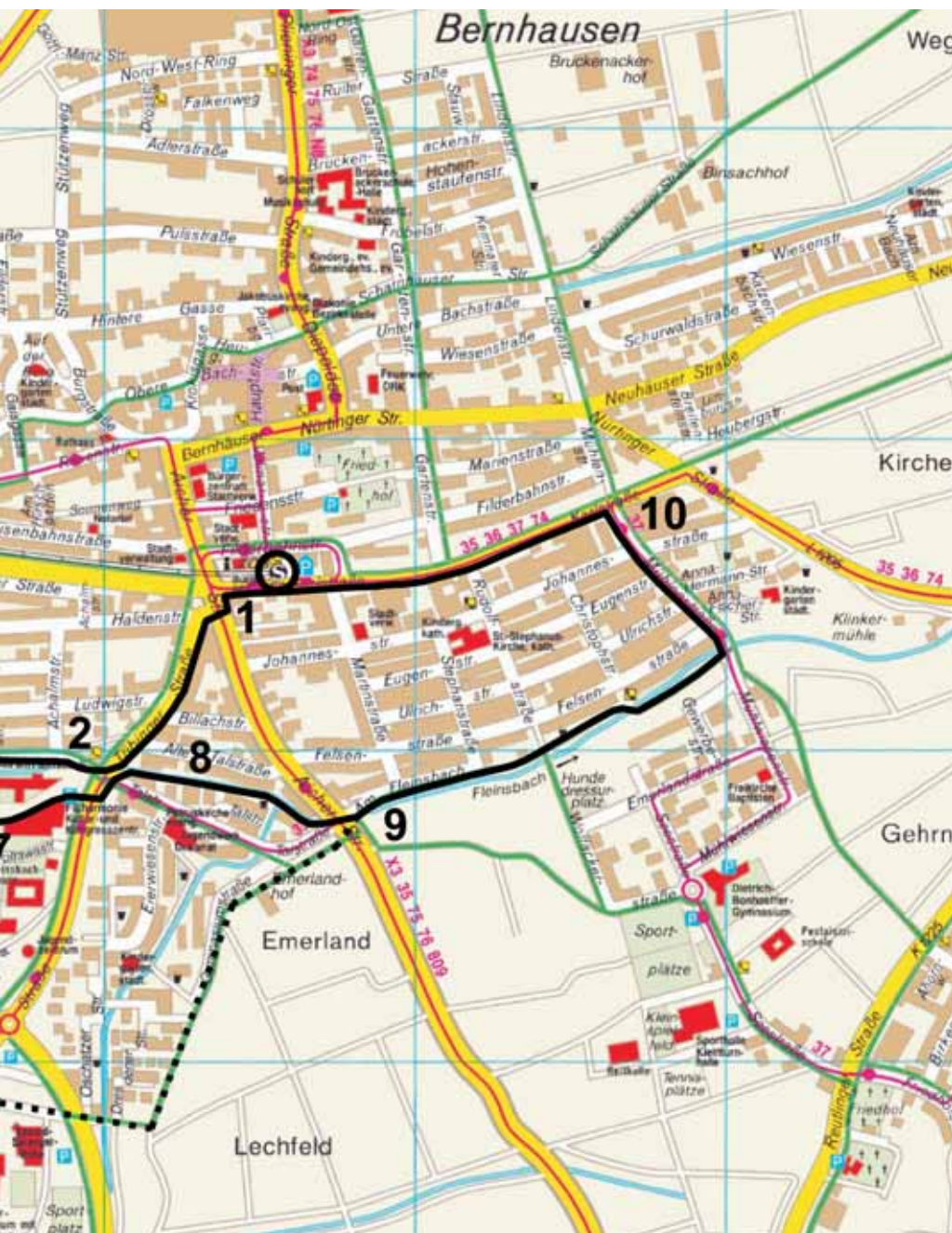
## Teil 2: Bernhausen-Süd

Dr. Willfried Nobel



Auszug aus dem Stadtplan Filderstadt vom Städte-Verlag E.v. Wagner & J. Mitterhuber GmbH D-70736 Fellbach





Talstraße an der Fußgängerampel, gelangen rechter Hand über den Stetter Weg auf den Fußweg entlang des Fleinsbachs. Der Fleinsbach zeigt mit seinem Gehölzbestand den Anflug einer Aue. Allerdings ist er auch in diesem Abschnitt aufgefüllt, angebösch. Über die Felix-Wankel-Straße – sie steht für Industrie & Gewerbe mit Lagerflächen, dem städtischen Bauhof, der Beton-Mischanlage mit „Landmarke“ (Beton-Misch-Lkw auf dem Turmdach) – erreichen wir am TÜV die Gottlieb-Daimler-Straße, die wir überqueren, gehen ein paar Schritte nach Süden, dann rechts über den Fußsteg. Wir stehen mitten in der

#### **4. Fleinsbach – Natur**

Hier mündet der Höfer-Brühl-Bach, falls er Wasser führt, rundherum häufig leider „verziert“ durch die Verzehrreste der Fast-Food-Gourmets. Ausgleichsmaßnahmen, Wasserrückhaltung, Überflutungsflächen, Sekundär-Natur von Menschenhand. Erlen, Eschen, Pappeln, Weiden, Rohrkolben, Riedgräser, ... Ein Stück Stadtnatur vom Feinsten. Wir gehen zurück auf die Gottlieb-Daimler-Straße, dann nach Süden. Wir folgen in Verlängerung der Gottlieb-Daimler-Straße weiter auf dem ansteigenden Feldweg („Keltenhof Salate 500 m“).

#### **5. Bärenhof / Keltenhof – das sind die Filder**

Wir erleben die Filder im besten Sinne des Wortes: Äcker, Feldgemüse, Kraut (auch Spitzkraut?), Salat – hier wird der ganze Widerspruch deutlich: Ausgeräumte Agrarlandschaft vs. intensive Landwirtschaft, verbrauchernehe Lebensmittelproduktion auf Böden höchster Ertragskraft! Ein Blick in die Gewächshäuser ist ein absolutes Muss! Man ist hin- und hergerissen. Wir erahnen die einstige Schönheit dieser Landschaft und lassen – den Verkehrslärm der B 27 ausblendend – den Blick schweifen über die Weidacher Höhe im Westen, den Schönbuchrand im Süden, öffnen ihn über die nach Südosten leicht abfallenden Filder auf die „Blaue Mauer“ am Horizont – die Schwäbische Alb. Inbegriff von „Natur“ und Sehnsucht der Menschen in der Region Stuttgart. Wir gehen auf diesem „Fitnessweg“ („Gehen hält fit“), gesäumt von schönen alten Birnen-Hochstämmen, Naturdenkmal, Biotop, weiter Richtung Bernhausen. Nach circa 300 m biegen wir – vor den Obstgehölzen – rechts ab und folgen dem Feldweg in die Aue des Schwendenbachs, den wir links auf schmalem Wegle entlang der Tennisplätze begleiten.

#### **6. Löss-Lehm: des einen Freud, des andern Leid**

Die Tennisspieler haben nach Starkregen einen ganz anderen Gegner: Der ansonsten so begehrte Ackerboden verschlammte aufgrund des leicht hängigen Geländes von Süden her die Tennisplätze. Hat man das vorher

nicht bedacht? Wir erreichen über die La-Souterrainer Straße das Schul- und Kulturzentrum (dann weiter mit 7), oder wir haben Lust auf einen Abstecher.

### **A wie Abstecher zum ESG: Wenn Gymnasiasten gärtnern**

Nach der Tennishalle auf der La Souterrainer Straße angekommen, biegen wir rechts nach Süden. Über den Festplatz und die Fußgängerbrücke erreichen wir das Eduard-Spranger-Gymnasium. Auf zig Quadratmetern wurde Rasen in Gartenland umgenutzt. Die „verkopften“ Gymnasiasten können sich in ihrem vielfach preisgekrönten Schulgarten nach Herzenslust austoben, das Hirn frei machen, „ebbes recht ´s“ schaffen. Wir orientieren uns nach Osten vorbei an der ESG-Halle, überqueren die Ortsverbindungsstraße in die Dresdener Straße und weiter die Gymnasiumstraße. Vorbei an herrlichen Streuobstwiesen (Landschaftsschutzgebiet!) stoßen wir nach unserem Abstecher auf die Kreuzung Talstraße / Tübinger Straße.

### **7. Fleinsbach – Freibad**

Nach der Tennishalle auf die La Souterrainer Straße links gehen wir nach Norden vorbei am Kreisel (Rundsporthalle mit aufwändiger, kostenintensiver Asbestsanierung), schräg nach Nordosten zwischen FILharmonie und Haus am Fleinsbach. Hier in der Fleinsbachaue befanden sich früher die Krauthalle, der Festplatz und der Sportplatz. Die Dorfjugend lernte am Fleinsbach im „Freibad“ schwimmen. Erinnert wird man an die ehemals nassen Wiesen gelegentlich durch die Stiche von Kriebelmücken. Wir gehen vor bis zur Kreuzung Talstraße / Tübinger Straße.

### **8. Fleinsbach – Restbach**

Wir überqueren die Talstraße, anschließend die Tübinger Straße und biegen in der Talstraße nach wenigen Metern links in den Fußweg entlang des Fleinsbachs ein. Der Fleinsbach tritt aus dem Dunkel des Kreuzungsbauwerks erneut ans Licht. Er ist hier leider total verbaut: steiles, fast senkrechtes Ufer (schlechteste Stufe in der Bewertung der Ökomorphologie). So stellen wir uns einen Stadtbach nicht vor. Wir überqueren die Aicher Straße in „Am Fleinsbach“. Südlich breiter Wiesensaum, einseitige Aue, plus Naherholung im Emerland. Wir bleiben im Tal in Verlängerung „Am Fleinsbach“.

### **9. Fleinsbach – Naherholung und Spielplatz**

Das Baugebiet Klinkernfeld hat den Charakter einer „Gartenstadt“, locker bebaut, ausreichendes Abstandsgrün. Der Fleinsbach plätschert aufgrund seiner geringen Schüttung als Stadtbach dahin, flankiert von Spielplätzen (auch als Wasserspielplätze gedacht, gewünscht, möglich, zugelassen?), Grünflächen. Ideal zur Nah- und Feierabenderholung. Cirka 150 m vor der

Mühlwiesenstraße wird der Fleinsbach wieder ins Dunkel der Unterwelt verbannt. Warum? Blicken wir Bach abwärts gen Osten nach Sielmingen: Wie schon der Straßennamen sagt: Mühlwiesen im Einzugsbereich der Klinkermühle. Idee: „Der Fleinsbach – durchgängiges blaues Band von West nach Ost“. Zukunftsmusik? Zurück zum Hier und Jetzt: Wir steigen nach Norden den „Mühlenbuckel“, die Mühlenstraße hoch Richtung Karlstraße.

## **10. Neubaugebiet am Siedlungsrand – Großflächiger Einzelhandel im Außenbereich**

Auf unserem Weg durchlaufen wir das Wohngebiet Klinkernfeld, links Klinkernfeld II (60er Jahre, „Stadtrand“-Charakter), rechts das Neubaugebiet Klinkernfeld III, ein bisschen kompakter und höher, größere Dichte, mehr Wohnraum auf gleicher Fläche. Dadurch spart man Neubaugebiete im Außenbereich, sichert so die letzten Reste der freien Filder-Landschaft. Näher Richtung Karlstraße kommen wir an großflächigem Einzelhandel vorbei (selbst über die Nürtinger Straße hinweg). Weitere Einzelhandelsflächen am Ortsrand „auf der grünen Wiese“ oder Belebung und Stärkung der Ortsmitte? Letzteres wird in Bernhausen gewünscht und intensiv diskutiert. Wir wenden uns links nach Westen. Auf dem Fuß-/ Radweg erreichen wir entlang der dicken Einkaufsmeile – auf der gegenüberliegenden Straßenseite – nach circa 500 m unseren Ausgangspunkt am S-Bahnhof.

# „Netzwerk Streuobstwiesen Filderstadt“ – Streuobstwiesenförderung auf neuen Wegen

*Karin Hatt, Umweltschutzreferentin*

**S**treuobstwiesen gehören in vielen Teilen Baden-Württembergs und auch auf den Fildern zum vertrauten Bild gewachsener Kulturlandschaften. Wie überall im Ländle ist auch in Filderstadt seit den 50iger Jahren ein rapider Rückgang der Streuobstwiesenflächen zu verzeichnen. Der einst geschlossene Streuobstwiesengürtel um die Ortschaften ist nur noch an wenigen Stellen erhalten.

Die Ursachen sind zahlreich: Nutzungsaufgabe und eine damit verbundene Verbuschung der Flächen, falsche oder fehlende Pflege und letztendlich die zunehmende Flächenversiegelung haben zu einer Gefährdung dieser historisch gewachsenen und ökologisch sehr wertvollen Landnutzungsform geführt.

Die immense Bedeutung der Streuobstwiesen für Filderstadt zeigt sich in vielerlei Hinsicht: Durch das hohe Arteninventar von bis zu 3.000 Tier- und Pflanzenarten tragen sie als Teillebensraum zur Stabilisierung des Naturhaushaltes bei und gehören damit neben den Fließgewässern zu den ökologisch wertvollsten Biotopen in Filderstadt. Darüber hinaus sind sie bedeutsam für den Klimaausgleich der Stadt und ein wichtiges Genreservoir für alte, regionaltypische Filderstädter Obstsorten.



Sich dieser Bedeutung bewusst, hat die Stadt

Filderstadt schon Ende der 80iger Jahre in Kooperation mit ehrenamtlichen Partnern vielfältige Projekte wie z. B. den Filderstädter Apfelsaft, den Museumsobstgarten, das Volunteersprojekt „Pfleger, Ernter, Mosten“ mit Schnittkursen oder die jährliche Hochstammaktion zur Streuobstförderung ins Leben gerufen.

Der weitere Rückgang zeigt jedoch, dass diese Projekte allein nicht mehr ausreichend sind und es einer neuen Herangehensweise bei der Pflege und einem gezielten Streuobstwiesenmanagement bedarf.

Mit dem Projekt „Netzwerk Streuobstwiesen“ möchte die Stadt Filderstadt der weiteren nachteiligen Entwicklung entgegenwirken und damit den Erhalt des Kulturgutes Streuobstwiese zukunftsfähig fördern. Wesentliches Ziel des Projektes ist dabei, dass in einem mehrstufigen Prozess durch die Bündelung von Aktivitäten und Maßnahmen eine geeignete Plattform für die Zusammenarbeit mit interessierten Bürgerinnen und Bürgern Filderstadts, Verbänden und Vereinen sowie von Verwaltung und Fachleuten geschaffen wird. Es sieht sich als Baustein in der zukünftigen Streuobstwiesenförderung in Filderstadt.

In einer ersten Stufe des Projektes wurden von Oktober 2008 bis Mai 2009 mit interessierten Bürgerinnen und Bürgern Filderstadts Bedürfnisse ermittelt und konkrete Projekte erarbeitet. Diese sind von Fachleuten aus der Wirtschaft, Wissenschaft und Verwaltung konkretisiert worden. In einer weiteren Stufe ist geplant, die Projekte sukzessive umzusetzen. Eine Obstbörse, mehrere Veranstaltungen in der Umweltbildung sowie Patenschaften sind im letzten Jahr in Angriff genommen worden und konnten Dank der Mitarbeit von vielen ehrenamtlich Tätigen erfolgreich umgesetzt werden. Wir hoffen es geht weiter so!

Bei Interesse an einer Mitwirkung im Projekt „Netzwerk Streuobstwiesen Filderstadt“ melden Sie sich bitte beim städtischen Umweltschutzreferat unter der Telefonnummer: 0711 7003650.

# Naturschützer aus La Souterraine auf explosivem Terrain

*Simone Schwiete, Umweltschutzreferat (z. Z. in Elternzeit)*

**I**m Rahmen der Städtepartnerschaft hatte das Umweltschutzreferat gemeinsam mit den Biotopkartierern eine Gruppe von Naturschützern aus La Souterraine zu Gast. Seit 2004 wird dieser fachliche Austausch gepflegt und erfreulicherweise wächst die Gruppe der Naturinteressierten kontinuierlich. So konnten in diesem Jahr Vertreter aus Politik, ehrenamtlichem Naturschutz, Landwirtschaft, Umweltbildung sowie Studierende begrüßt werden.

Mit dem Truppenübungsplatz Münsingen und den Vulkanen der schwäbischen Alb hatten wir in diesem Jahr ein „explosives“ Programm.

Die Auftaktexkursion führte durch das Naturschutzgebiet Wernauer Baggerseen. Das Zusammenspiel von Neckar, Aue, Seen und Gebüsch bewirkt eine ökologische Vielgestaltigkeit, die für viele Tier- und Pflanzenarten Lebensraum bietet. Dort gibt es viele Brutvögel, Nahrungsgäste und Durchzügler. Hier lebt z. B. der Eisvogel, dem die sommerlichen Hochwässer erstaunlicherweise mehr Verluste bescheren als ein strenger Winter. Zudem konnten wir einen Gelbspötter beobachten, der hier seine westliche Verbreitungsgrenze hat. Den französischen Gästen ist daher eher der verwandte Orpheusspötter bekannt. Eindrucksvoll waren auch zwei riesige Sumpfschildkröten. Darüber hinaus gab es ein Neuntöterpärchen sowie eine Kolonie von über 30 Kormoranpaaren zu beobachten. Die als Naturschutzmaßnahme im Neckar aufgeschütteten Inseln dienen Wasseramsel und Flussregenpfeifer als Brutplatz.

In Bad Ditzenbach haben wir das Augenmerk auf seltene Orchideen, wie Spinnenragwurz, Mückenhendelkraut sowie Bocks-Riemenzunge und Kreuzblümchen gerichtet. Fliegen- und Hummelragwurz wurden sogar direkt nebeneinander gefunden, was insofern bemerkenswert ist, da die beiden Arten zur Bastardierung neigen. Auf zwei Parallelwegen, die nur 30 Höhenmeter auseinander liegen, war eindrucksvoll die Verschiebung der Vegetationszeit zu beobachten. Entlang des tiefer gelegenen Weges waren viele Arten bereits verblüht.

Von Trailfingen aus haben wir dann den Teil des Truppenübungsplatzes Münsingen erkundet, der ornithologisch am interessantesten ist. Als typische Pionierart auf Nackt- und Wundflächen brütet dort die Heidelerche. Sie war zwar zu hören, ließ sich jedoch vor unseren Ferngläsern nicht sehen.

An der ehemaligen Panzerschießbahn gelangten wir dann zu den Brutplätzen des Steinschmätzers. Ganz in der Nähe erwies uns auch ein Segelfalter die Ehre, eine echte Rarität. Eine weitere Seltenheit stellt in diesem ansonsten eher trockenen Gebiet ein Himmelsteich dar, der aufgrund von Verdichtungen durch Panzer entstanden war. Sein Erhalt stellt die Naturschutzexperten vor einen klassischen Zielkonflikt, einerseits künstlich entstanden und nicht landschaftskonform, andererseits Biotop für zahlreiche geschützte Arten. Zum Abschluss dieser Etappe gelangten wir ins ehemalige Gruorn, der einzige auf einem Hügel gelegene Ort, da aufgrund der stauenden vulkanischen Schichten im Untergrund hier eine Wasserversorgung gegeben war.



*Exkursionsgruppe  
im Truppenübungsplatz*

Am Randecker Maar, der größten der 360 Ausbruchstellen, haben wir unsere Gäste mit der Vulkantätigkeit der schwäbischen Alb vertraut gemacht. Die Öffnung des 1,2 km großen Kraters nach Nord-Osten hin erleichtert Zugvögeln und Insekten den Aufstieg auf die Alb, dadurch ist dies ein idealer Beobachtungspunkt. Laut Wulf Gatter, dem Leiter der dortigen Vogelzugstation, wurden in 40 Jahren insgesamt 240 durchziehende Vogelarten registriert. Das Augenmerk liegt hier auf der Beobachtung ganzer Populationen, so werden jährlich etwa 500.000 Vögel beobachtet, im Vergleich dazu sind es bei einer Beringungsstation etwa 20.000. Durch Gruppierung bestimmter Vogelarten lassen sich interessante Zusammenhänge ableiten. So entwickeln sich z. B. die mitteleuropäischen Kleinvögel als Agrarvögel aufgrund der intensiven Landwirtschaft rückläufig, während die entsprechenden nordeuropäischen Populationen in den skandinavi-



schen Kahlschlaggebieten brüten und dort von der Zunahme dieser Bewirtschaftungsform profitieren. Auch Pestizid- und Abschussverbote spiegeln sich in der Konkurrenzsituation und damit im Zugverhalten der Vögel wider. Unter den Schmetterlingen, die im Gegensatz zu Vögeln in Gruppen ziehen, lieferte in diesem Jahr ein Zug von cirka 100.000 Distelfaltern, der größte in 40 Jahren, ein imposantes Spektakel.

Zum Gelingen solcher Veranstaltungen bedarf es immer einiger helfender Hände, daher ein herzliches Dankeschön an Herrn Mayer für die Mitarbeit bei der Vorbereitung, den Herren Holl und Gatter für die Führungen sowie Frau Mitschker-Heinkel und Herrn Heinkel für das Dolmetschen.



## Faire Qualität

Im  
EINE WELT LADEN  
finden Sie  
eine große  
Auswahl  
an  
fair gehandelten  
Produkten

- Kunstgewerbe und Schmuck
- Töpfer- und Holzwaren
- Handtaschen und Tücher
- Papier und Haushaltswaren
- Kulinarische Köstlichkeiten aus aller Welt
- Filderstädter Apfelsaft



Rosenstraße 36  
70794 Filderstadt-Bernhausen  
Telefon 0711/706363  
[www.weltladen-filderstadt.de](http://www.weltladen-filderstadt.de)

*Fachgeschäft  
des fairen Handels*

**Öffnungszeiten**

Montag - Freitag  
9 - 12.30 h + 15 - 18 h  
Samstag  
9 - 12.30 h

# Mit dem Rad zum Einkaufen – zum Wochenmarkt und zu den Hofläden

*Jürgen Lenz, radhaus filderstadt*

**G**esunde Ernährung und Bewegung an der frischen Luft ergänzen sich hervorragend. Sie sorgen für Wohlbefinden und gute Laune. Was liegt also näher als das Einkaufen mit dem Fahrrad – *eine ideale Möglichkeit, das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden.*

## **Eine Einkaufstour mit dem Rad ist in mehrfacher Hinsicht lohnend:**

Viele Landwirte, an deren Feldern Sie entlang radeln, bieten ihre erntefrische Ware im eigenen Hofladen an. So kaufen Sie gesunde, reife Ware direkt aus der Region, ohne lange Transportwege. Sie lernen die Erzeugerfamilien persönlich kennen und erhalten bestimmt den einen oder anderen guten Tipp gratis dazu. Auch die Wochenmärkte in Filderstadt erwarten die Kunden mit einem breiten Angebot an regionalen Produkten mit Frischegarantie. Das Ganze ohne Parkplatzsuche, dafür aber mit vielen Begegnungen und Gelegenheiten zu einem Gespräch und Ihr Fahrrad „trägt“ den Einkauf bequem nach Hause.



*Wochenmarkt in Bernhausen,  
N. Eßwein*

In der Erdbeererntezeit lässt sich ein Radausflug bestens mit einem Pflückstopp an einem der Erdbeerefelder für Selbstpflücker verbinden und

die „Ausbeute“ kommt auch garantiert frisch und aromatisch auf den Kuchen oder ins Dessert.



*Wochenmarkt in Bonlanden,  
S. Lenz*

So leisten Sie auch noch einen Beitrag zur Pflege und Erhaltung unserer Kulturlandschaft, die zugleich auch Erholungslandschaft und Heimat für uns ist. Nachhaltigkeit und Landschaftspflege können dauerhaft nur durch den regionalen Verkauf der hier gewonnenen Erzeugnisse sichergestellt werden. Lassen Sie Ihre Einkaufstour mit dem Rad zum Erlebnis werden.

### **Wochenmarkt – frische Produkte und ein „Schwätzle“**

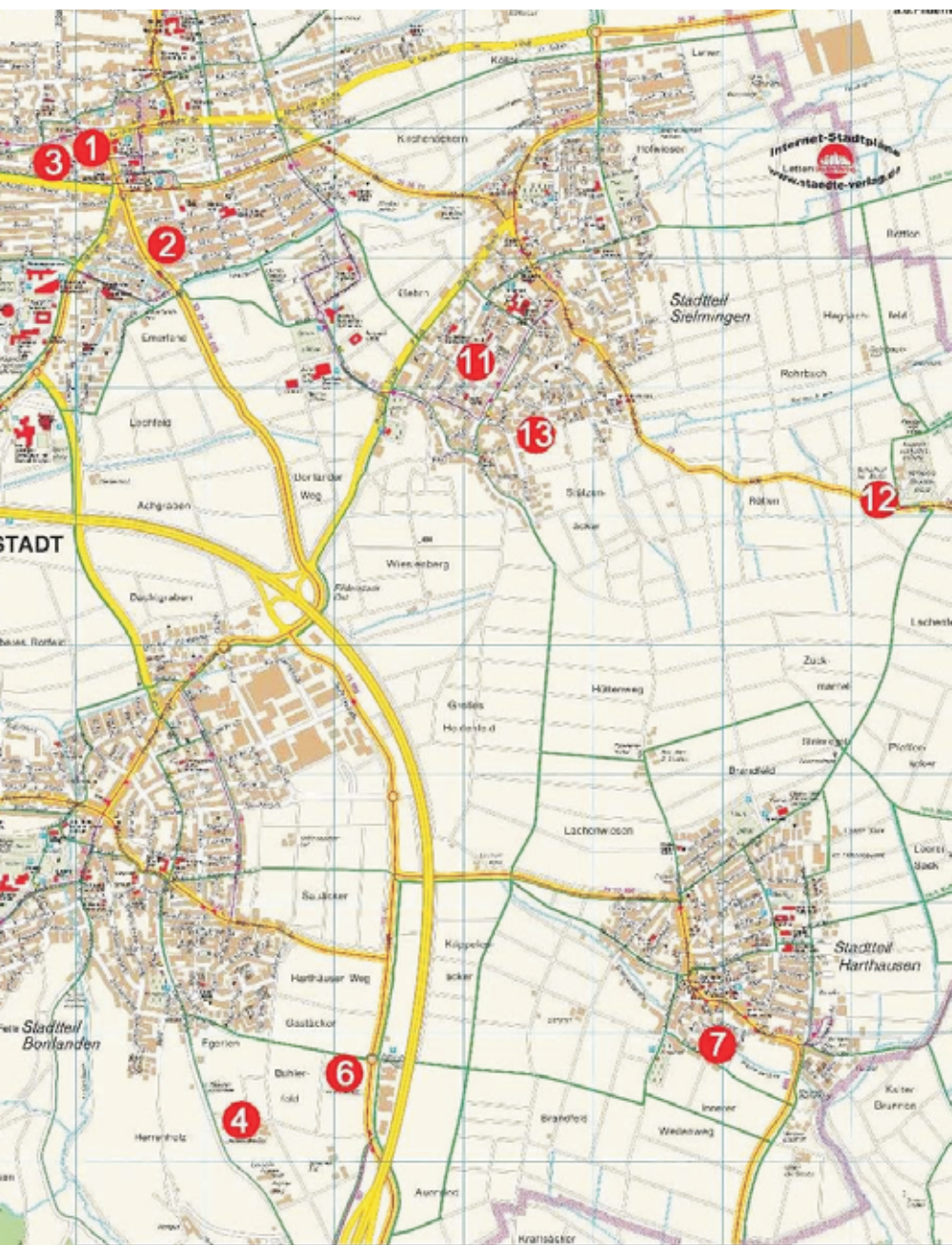
Es gibt gute Gründe, die Wochenmärkte Filderstadts zu besuchen: qualitätvolle, frische Produkte und zugleich die Gelegenheit zu einem „Schwätzle“. Die Wochenmärkte haben einen ganz besonderen Charme. Sie



*Wochenmarkt in Bernhausen,  
N. Eßwein*



Planbearbeitung S. Härtel | Auszug aus dem Stadtplan



Auszug aus dem Stadtplan Filderstadt vom Städte-Verlag E.v. Wagner & J. Mitterhuber GmbH D-70736 Fellbach

sind für die Besucher neben der geschätzten Einkaufsquelle auch ein beliebter Treffpunkt – ein Ort der Kommunikation.

Hier auf den Wochenmärkten werden Waren des täglichen Bedarfs angeboten wie beispielsweise Wurst, Fisch, Käse, Eier, Obst, Gemüse, Backwaren, Gewürze, Honig, Molkereiprodukte sowie ausländische Spezialitäten.

**Bernhausen: Fußgängerzone**

Mittwoch 7:00 bis 12:00 Uhr

Samstag 7:00 bis 12:00 Uhr

**Bonlanden: Marktstraße**

Donnerstag 7:00 bis 12:00 Uhr

**Harthausen: beim Rathaus**

Samstag 7:00 bis 12:00 Uhr

**Plattenhardt: beim Rathaus**

Samstag 7:00 bis 12:00 Uhr

**Sielmingen: zwischen Kirche und Rathaus**

Freitag 13:30 bis 18:30 Uhr

**Hofläden in Filderstadt (*Auszug aus dem Filderstädter Radlerkochbuch: „Radfahren, kochen und genießen“, 2008, Seiten 99 und 101*)**

**Bernhausen**

**1. Familie Gerhard Raff**

Aicher Straße 6

Telefon: 0711 709 35 30

Fr 14:00 bis 18:00 Uhr

**Angebot:**

Kartoffeln, Kraut,

Gemüse

**Angebot ab Hof:**

Erdbeeren, Gemüse der Saison,

Grünspargel, Kartoffeln, Salate,

Tomaten, Kohl u. a.

**Angebot ab Feld:**

Erdbeeren,

Grünspargel, Gemüse der

Saison

**2. Familie Schumacher**

Aicher Straße 59/1

Telefon/Fax: 0711 70 64 84

Schumacher.Familie@web.de

Ab Hof (Aicher Straße 59):

Mo, Mi, Fr 9:00 bis 19:00 Uhr

Sa 9:00 bis 14:00 Uhr

Ab Feld (Neuhäuser Straße):

Mo bis Fr 15:00 bis 18:00 Uhr

**3. Trautwein Gemüse**

Rosenstraße 19

Telefon: 0711 70 64 38

Mitte Mai bis Dezember

Sa 7:00 bis 12:00 Uhr

**Angebot:**

Kartoffeln, Salat, Gemüse, Obst

aus der Region

## **Bonlanden**

### **4. M. und I. Bihler GbR – Lindenäckerhof**

Telefon: 0711 77 14 62  
Telefax: 0711 777 85 93  
manfred-bihler@t-online.de

Mo bis Fr 8:00 bis 18:30 Uhr  
Sa 8:00 bis 14:00 Uhr

#### **Angebot:**

Eier, Frischgeflügel, Teigwaren

### **5. Gebhard Handte**

Im Felle 12  
Telefon: 0711 77 63 38  
Telefax: 0711 77 53 35  
Mo bis Sa 9:00 bis 20:00 Uhr

#### **Angebot:**

Kartoffeln, Gemüse,  
Salate der Saison

### **6. Bioland Gemüsehof Hörz**

Im Bühlerfeld 1  
Telefon: 0711 777 75 01  
Telefax: 0711 777 75 03  
info@biogemuesehofhoerz.de  
www.gemuesehofhoerz.de  
Sa 7:00 bis 12:30 Uhr

#### **Angebot Bioland:**

Gemüse von A – Z, Erdbeeren,  
Kartoffeln, Eier, Obst, Kräuter,  
Brot u. a.

## **Harthausen**

### **7. Karl Knecht**

Verkaufsstelle Grötzingen Straße 12  
Telefon: 071 58 986 71 60  
Mo bis Fr 8:00 bis 12:30 Uhr und  
14:30 bis 18:00 Uhr (außer Mi  
Nachmittag)  
Sa 8:00 bis 13:00 Uhr

#### **Angebot:**

landwirtschaftliche Produkte  
von Harthäuser Landwirten,  
Südfrüchte u. a.

## **Plattenhardt**

### **8. Edgar Jauch – Lindenhof**

Telefon/Fax: 0711 77 74 67  
eb.jauch@gmx.de  
Selbstbedienung am  
Verkaufswagen

#### **Angebot:**

Schwäbisch-Hällische Schweine  
(nur auf Bestellung), Blumen,  
Filderkraut, Kartoffeln,  
Kürbisse

### **9. Annette Roth – Talhof.Flair**

Telefon: 0711 122 53 16  
Telefax: 0711 777 59 07  
Mi 15:00 bis 18:00 Uhr  
Sa 7:00 bis 12:00 Uhr

#### **Angebot:**

Salat, Gemüse, Kartoffeln, Obst  
u. a.

### **10. Walter und Linda Schwaiger-Haldenhof**

Telefon: 0711 77 50 19  
Telefax: 0711 773 87 12  
Fr 9:00 bis 18:00 Uhr  
Sa 8:00 bis 12:00 Uhr

#### **Angebot:**

selbst gebackene Bauernbrote,  
Hefezöpfe, Brötchen,  
Nusszöpfe, Saisongemüse,  
Säfte, Wein, Milch, Honig,  
Fleisch- und Wurstwaren,  
Molkereiprodukte, Nudeln,  
Marmelade, Eier u. a.

## **Sielmingen**

### **11. Ernst Alber**

Katharinenstraße 5

Telefon: 071 58 98 48 60

Ständig Kasse vorhanden

**Angebot:**

Kartoffeln, Gemüse der Saison

### **12. Kurt Hertler –**

#### **Schafhof Im Weiler**

Telefon: 071 58 646 58

Telefax: 071 58 987 87 20

Sa 9:00 bis 12:30 Uhr

**Angebot:**

Lammfleisch, Wurst von Schaf  
und Lamm, Schaffelle,  
Wolle zum Basteln, Kartoffeln,  
Heu für Kleintiere

### **13. Weinmann´s Hoflädle**

Hausäckerstraße 4/1

Telefon: 071 58 622 70

Mo bis Fr 6:00 bis 19:30 Uhr

Sa 10:00 bis 12:00 und

18:00 bis 19:00 Uhr

**Angebot:**

Gemüse, Kartoffeln, Obst, Eier,  
Nudeln, Müsli u. a.



# Impressum

## **Herausgeber**

Stadt Filderstadt

Umweltschutzreferat und Umweltbeirat Filderstadt

## **Redaktion**

Umweltschutzreferat Filderstadt

Hartmut Spahr, Biotopkartiergruppe Filderstadt

Eberhard Mayer, Biotopkartiergruppe Filderstadt

## **Anzeigen**

Andrea Weber, Umweltschutzreferat Filderstadt

## **Bildnachweis Titel**

Andrea Weber, 5 Abbildungen

Philipp Wörner, 1 Abbildung

Techniker Krankenkasse,

Landesvertretung Baden Württemberg, 1 Abbildung

## **Layout und Druck**

f.u.t. müllerbader gmbh, Filderstadt

## **Auflage**

2.000 Exemplare

## **Redaktionsanschrift**

c/o Stadt Filderstadt

Uhlbergstraße 33

70794 Filderstadt

© 2010

## **Hinweis der Herausgeber:**

Die in dieser Schriftenreihe veröffentlichten Beiträge werden von den jeweiligen Verfassern unverändert übernommen. Für den Inhalt sind daher die Autoren verantwortlich, sie geben nicht unbedingt die Meinung der Herausgeber wieder.

