

# Weltumwelttag

## Wie die Natur ein weiteres wichtiges Vitamin in unserem Leben sein kann!

So viele von uns leben, mit steigendem Stresslevel und in letzter Zeit auch Lockdowns und physischen Eingrenzungen, Tag für Tag fokussiert auf ihre täglichen Aufgaben. Obwohl die Kraft der Natur zur Wiederherstellung der Vitalität wichtiger ist als je zuvor, hat uns all dies von ihr abgekoppelt.

Einen Sonnenuntergang beobachten, die Aromen der feuchten Erde einatmen, den Wind auf der Haut spüren oder das Gefühl, barfuss im Gras zu laufen, das Rascheln der Blätter im Herbst hören, den Geschmack von frisch geernteten Früchten haben. Dies sind nur einige Beispiele, bei denen wir uns **durch unsere 5 Sinne mit der Natur verbinden** und dadurch unermessliche Vorteile für unsere körperliche und geistige Gesundheit erzielen können.



In Japan gibt es eine Praxis, die als Shinrin-yoku oder Waldbäder bekannt ist. Die Menschen werden ermutigt, in die Natur "einzutauchen", um von den biologischen Verbindungen zu profitieren, die Bäume und Pflanzen abgeben. Wenn diese Erfahrung mit voller Aufmerksamkeit für die 5 Sinne, d.h. mit Achtsamkeit, durchgeführt wird, wird sie zu einer sehr kraftvollen Medizin für unsere Gesundheit. Studien haben diese Praxis sowohl mit einer **Senkung des Blutdrucks und von Angst und Depressionen**, als auch mit einer **positiven Auswirkung auf das Immunsystem** in Verbindung gebracht. Es wurde sogar gezeigt, dass der Kontakt mit der Natur die Dauer von Krankenhausaufenthalten verkürzt, so dass viele Krankenhäuser und medizinische Zentren Grünflächen in ihre Einrichtungen integriert haben oder sich bewusst von der Stadt entfernen.

Während die grössten Vorteile mit vollem Eintauchen in das Herz eines Waldes, oder zumindest durch einen Spaziergang im örtlichen Park auftreten, können auch schon einfache Dinge, wie eine Pflanze oder Blumen in unserem Zuhause oder in unserem Büro unsere Stimmung verbessern! Um Sie zu ermutigen, ein wenig mehr Natur in Ihr tägliches Leben zu integrieren, zeigen wir Ihnen, wie Sie zu Hause einen Garten anlegen können. Sie brauchen nicht viel Platz, nur Motivation und die Kenntnis einiger wichtiger Tipps.



**1** Was auch immer Sie pflanzen wollen, setzen Sie nicht voraus, dass Sie alle notwendigen Materialien oder die ideale Menge an Platz zur Verfügung haben, **fangen Sie einfach klein an**. Seien Sie kreativ und Sie werden sehen, wie die Natur Sie belohnen wird. Sie müssen keine Samen kaufen, **Sie können die Samen von so ziemlich jeder Frucht oder jedem Gemüse nehmen**, das Sie vielleicht essen. Während es draussen bevorzugte Pflanzzeiten gibt, können wir im Innenbereich praktisch alles zu jeder Zeit keimen lassen. Wir können uns um die Pflanzen kümmern, bis wir sie auf den Balkon oder in den Garten setzen können, sobald es die Temperaturen zulassen.



**2** Wählen Sie idealerweise ein **grosses Gefäss** (mindestens 20 cm tief), in dem Sie mehrere kleine Pflanzen oder eine grosse Pflanze (z.B. eine Tomatenpflanze) halten können. Dies dient dazu, die Feuchtigkeit zu erhalten, damit wir uns nicht ständig Sorgen machen müssen, ob der Boden trocken ist. Sie können aber auch mit etwas Kleinerem wie z. B. einem Milchkarton beginnen. Es ist wichtig, immer Löcher in den Boden des Behälters zu machen, damit überschüssiges Wasser abfließen kann.

**4** Sobald Sie die Samen haben, ist ein Trick, um sie **keimen** zu lassen und das Warten oder die Ungewissheit, ob sie wachsen werden oder nicht, zu minimieren, eine bestimmte Menge von Samen zwischen feuchtem, saugfähigem Papier in eine kleine Plastiktüte zu legen. Nach 3 Tagen oder bis zu 2 Wochen später, je nach Saatgut, wissen wir, welche Samen gekeimt haben und wir können sie in die Erde bringen. In bestimmten Fällen, wie z. B. bei Möhren, sollten sie direkt in die Erde gesät werden. Es ist wichtig, die Verpackung und die Anweisungen bei allen kommerziellen Samen, die Sie kaufen, zu lesen.



**3** **Der Nährboden**, den Sie verwenden, ist sehr wichtig für den Erfolg Ihres Gartens! Idealerweise wäre dies eine Mischung zu gleichen Teilen aus Kompost (sehr nährhafte Erde, die aus dem Abbau von organischen Verbindungen wie Lebensmitteln gewonnen wird), Vermiculit (Mineral, das Feuchtigkeit speichert und den Boden mit Nährstoffen versorgt) und Fasern (Untergrund, welcher das Abfließen des Wassers begünstigt und verhindert, dass sich das Wasser staut und die Wurzeln verrotten). Wenn Sie eine solche kommerzielle Mischung nicht bekommen können, befüllen Sie z.B. einen Sack mit der Erde aus Nachbars Garten oder einer Ecke im Park und nähren Sie ihn mit Ihrem eigenen selbstgemachten Kompost (siehe Abschnitt am Ende).

**5** Wenn Sie bereit sind zu säen, stellen Sie sicher, dass der **Nährboden feucht, aber nicht nass** ist. Pflanzen Sie dann und achten Sie darauf, dass der Samen leicht mit Erde bedeckt ist. Fügen Sie kleine Mengen Wasser hinzu, sobald Sie bemerken, dass die Oberfläche des Bodens trocken ist. Giessen Sie nicht zu viel, da eine Pflanze eher durch zu viel als durch zu wenig Wasser abgetötet wird. Wenn die Pflanzen grösser werden, können Sie mehr Wasser hinzufügen, aber vermeiden Sie es, die Blätter zu befeuchten, da viele Gemüse anfällig für die Entwicklung von Blattpilz sind.



**6** Sobald die ersten Blätter wachsen, stellen Sie die **Pflanze vor ein Fenster ins Tageslicht**. Vermeiden Sie direkte Sonne, besonders am Nachmittag. Bewahren Sie die Pflanze im Innenbereich auf, bis sie mindestens 10 cm hoch ist und die Aussentemperaturen einen Umzug zulassen.



**7** Der Rest ist nur **Geduld und Grundpflege** für die Bewässerung und Schädlingsbekämpfung. Die Beobachtung der Zyklen der Natur sind zweifelsohne ein Geschenk, um mehr Ruhe in unser Leben zu bringen. Die Freuden der Ernte und die damit verbundenen Nährstoffe, die sie uns bringt, zu geniessen, ist der letzte Schliff für unsere gute Gesundheit.



## Wie Sie eigene Komposterde herstellen können

### Hausgemachter Kompost

Nehmen Sie einen **Eimer**, eine grosse Plastikflasche oder sogar einen Karton, der mit einer Mülltüte bedeckt ist, und bohren Sie Löcher in den Boden.



Bedecken Sie ihn zunächst mit einer **Schicht aus Blättern, Zweigen, trockenem Gras oder Kartonstücken**. Geben Sie dann **Reste von rohem Obst und Gemüse**, Reste von Kräutertee, Mate oder Kaffee oder ein paar klein gehackte Eierschalen aus Ihrer Küche hinzu, um einen schnelleren Abbau zu fördern. Fügen Sie dann **etwas Kompost oder Erde** hinzu, die Sie bereits haben. Geben Sie dann wieder eine Schicht trockenes Material, mehr Speisereste aus Ihrer Küche (nur naturbelassen, ohne Gewürze, Öl etc.) hinzu, und bedecken Sie diese mit mehr Erde. Geben Sie so viele Schichten hinein, bis der Behälter befüllt ist. Schliessen Sie mit trockenen Blättern und ein wenig Erde ab. Die Erde sorgt für die Mikroorganismen, die die Speisereste abbauen werden.

Bringen Sie den **Behälter an einen warmen, sonnigen Ort**, um die Zersetzung zu fördern. Wenn Sie ihn nach draussen stellen und die Möglichkeit von Regen besteht, decken Sie ihn vorsorglich, um einer Verrottung durch überschüssiges Wasser vorzubeugen, mit einem Deckel oder Plastik ab.

Nach ein paar Tagen werden Sie sehen, dass sich die **Mischung verdichtet** und etwas Flüssigkeit durch die Löcher im Boden abgeflossen ist. Diese Flüssigkeit kann jede Woche wieder in den Kompost eingearbeitet werden.

Versuchen Sie mindestens einmal pro Woche, den **Inhalt des Behälters umzurühren**, um die Belüftung zu fördern und schlechte Gerüche zu vermeiden.

Innerhalb von 3 Monaten werden Sie sehen können, ob Ihr **Abfall zu Kompost** geworden ist, und Sie die Nährstoffe zurück in den Boden geben können. Ein guter Kompost ist dunkel, die Bestandteile sind nicht zu unterscheiden, er riecht nach Wald und ist kalt.

Damit Sie den Kompost leichter **als Dünger** in Ihrem Garten anwenden können, lassen Sie ihn, sobald er fertig ist, trocknen. Sie können ihn in Ihrem Garten einarbeiten, indem Sie ihn alle 2 Monate auf den Boden Ihrer Pflanzen, oder in das Loch das Sie ausgehoben haben für ein Gemüse das Sie verpflanzen wollen, streuen.

Viel Erfolg!

