

Gärtnern hält gesund...

... und macht glücklich. Was jede Hobbygärtnerin erzählen könnte, ist nun wissenschaftlich erwiesen: Forscher der Universität Wageningen in Holland befragten 121 Schrebergärten-Besitzer und zur Kontrolle 63 ihrer Nachbarn, die keinen Garten besitzen. Besonders ältere Leute fühlten sich dank ihrem Garten zufriedener und gingen seltener zum Arzt. Zudem haben frühere Studien gezeigt, dass bereits zwanzig Minuten Gartenarbeit die Ausschüttung von Stresshormonen deutlich vermindern. «Wir sollten Schrebergärten erhalten und ausbauen», fordert die Studienleiterin Agnes van den Berg angesichts der zunehmenden Überbauung der Grünflächen. MH

Quelle: Presstext.de

Leben aus dem Glas

Im Winter erinnern überteuerte Supermarkt-Gemüse oft nur noch geschmacklich an ihre lebendigen Verwandten. Was nach langen Transportwegen, Kühlhaus und Tagen in der Auslage noch an Vitaminen übrigbleibt, verdampfen wir in der Küche.

Geht's nicht billiger, gesünder und ökologischer? «Mit Sprossen werden wir für wenig Geld autonom», schreibt Rose-Marie Nöcker in ihrem Standardwerk «Das grosse Buch der Sprossen und Keime». Und nicht nur das: Während ihrer Keimung vervielfältigen die Sprossen ihre Inhaltsstoffe. So entspricht dann eine Tasse Luzerngrün dem Vitamin-C-Gehalt von sechs Tassen Orangensaft. Dieses kleine Wunder könnte schon bald in Ihrer Küche stattfinden. Mit 15 Franken Startkapital – für Keimglas und Samen – steht der Selbstversorgung nichts mehr im Wege. SL

Die Investmentschenker

In Österreich gibt es die zurzeit sicherste Geldanlage Europas: Respekt. Die Rendite: Mehr Lehrstellen, Zivilcourage, ein modernes Bildungssystem und Mut zur Lösung globaler Probleme. Auf www.respekt.net kann jeder Gönner werden, denn die vorgestellten Projekte können nicht nur mit Geld, sondern auch mit Zeit und Fachwissen unterstützt werden. So könnte eine pensionierte Deutschlehrerin zum Coach der multikulturellen Theatergruppe werden und ein mittelloser Psychologiestudent die gendersensibilisierende Bubengruppe mit seinem Fachwissen unterstützen.

In der Schweiz wird es ja gern gesehen, wenn man sich Respekt erarbeitet. Wieso nicht in Form einer neuen Internet-Plattform? Die Respekt-Community gibt es nämlich bisher leider nur für Österreicher. SL

www.respekt.net

Schulen statt Bomben: Ein Bayer in Afghanistan

Reinhard Erös ist kein Pazifist und schon gar kein linker Dauerprotestierer. Eher entspricht der frühere Oberstabsarzt der Bundeswehr dem Klischee eines »konservativen Paradebayern«. Umso mehr Gewicht hat sein vernichtendes Urteil über den Afghanistan-Einsatz der NATO: «Mit ausländischem Militär kann man Afghanistan nicht stabilisieren». Erös spricht aus praktischer Erfahrung. Sei 25 Jahren ist der Arzt immer wieder in Afghanistan und Pakistan tätig. Er begründete eine Hilfsorganisation, betreute Schwangere, unterernährte Kinder und verletzte Mudschaheddin-Kämpfer. Er verlor eines seiner Kinder bei Kämpfen – und blieb im Land. 1998 gründete er mit seiner Frau die «Kinderhilfe Afghanistan», baute im gefährlichen Südosten eine Mädchenschule auf. Erös ist überzeugter Christ, aber weiss aus Erfahrung: Mit den Taliban kann man reden. Er versteht die Kritik der Afghanen am NATO-Einsatz: «Am Montag kommen die Westler zu uns wie Mutter Teresa und bauen in einem Dorfe ein Kinderheim; am Dienstag benehmen sie sich wie Rambo und bombardieren das Nachbardorf.» RR

Quelle: Publik Forum

Ein «Facebook» für Revoluzzer

«Facebook» ist sehr populär, versandt aber oft in Belanglosigkeit, bietet Datenmüll und Masse statt Klasse. Warum nicht ein «Social Network» für die Protestkultur schaffen: zum Kennenlernen, um Nachrichten auszutauschen und um auf die nächste wichtige Protestaktion aufmerksam zu machen? Die Seite die-revoluzzer.de ist jetzt gegründet, sucht aber noch «friends», um richtig starten zu können. Initiatorin Nina Böhm: «Wir alle kämpfen seit langem gegen Ungerechtigkeiten in dieser Welt, jeder auf seine Weise, nur tut dies meist jede Gruppe für sich. Mit «Die Revoluzzer» wollen wir alle Gruppierungen zusammen bringen. Eine Plattform schaffen, damit wir Proteste, Demos, den Widerstand besser und vor allem breiter organisieren können.» RR

www.die-revoluzzer.de