



# Natur



*Sterngucker im November...  
Kometenregen am Nachthimmel*

Möglicherweise lohnt es sich jetzt, eine Wunschliste anzulegen; denn laut Volksglaube darf man sich beim Anblick einer Sternschnappe etwas wünschen. Diese treten mit den Leoniden vom 10. bis 23. November gehäuft auf, wobei das Maximum in den frühen Morgenstunden des 18. November erwartet wird. Die Leoniden sind kleine Teilchen aus dem Schweif des Kometen Tempel-Tuttle und scheinen alle aus einem Punkt zu entspringen, der sich im Sternbild Löwe befindet, daher ihr Name. Beim Verglühen in etwa 80 Kilometern Höhe hinterlassen sie jene Leuchtspuren, die Sternschnuppen genannt werden. Da auf der «Vorderseite» der Erdkugel in Bewegungsrichtung ihrer Laufbahn am meisten Sternschnuppen eingefangen werden, erscheinen jeweils zwischen Mitternacht und Morgen am meisten Sternschnuppen. **Andreas Wähler**

## **?** Gewusst

### *Der Schnabel weist die Richtung*

**P**inguine lassen sich von ihrem Geruchssinn leiten: Dieser erlaubt es beispielsweise den Königpinguinen, nach der Futterbeschaffung in ihren riesigen Kolonien ihre Jungen wiederzufinden. Das Drüsensekret, das sie zum Schutz gegen das Wasser in ihre Federn schmieren, verleiht jedem Tier einen spezifischen Geruch. Ebenso können Pinguine riechen, wo sie viel Futter finden. Experimente mit Schwefelverbindungen aus Planktonalgen lockten auffallend viele Pinguine an den gleichen Ort. **wa**

### *Lesen, Natur erleben im Winter*



**I**n der Natur gibt es auch im Winter viel zu entdecken. Die Biologin Ute Pietratz zeigt in ihrem Büchlein, was es in der kalten Jahreszeit in Feld, Wald und Flur zu erleben gibt. Ob Spurenlesen im Schnee, Baumbestimmung trotz fehlender Blätter oder Wissenswertes aus der Welt der Eiskristalle – zahlreiche Anregungen und Tipps sorgen für Spass und Information.

Ute Pietratz: «Natur erleben im Winter», Kosmos Verlag 2011, Fr. 5.

Interact

**Mit neuer Küche läuft alles rund!**

**Kleine Wiggli-Ledat**  
5-fache Schublade System  
des Jahres, 17-fache Weltmeister.

*Stefan Wiggli-Ledat*

**HOLZWERKSTATT SCHMOCKER**

WWW.HOLZWERKSTATT-SCHMOCKER.CH  
4030 ROHRBACH, TELEFON 062 805 50 10

**www.VgT.ch**

- was andere Medien  
totschweigen

Versteht gegen Tierfabriken Schweiz

**Rezept für die eigene Naturseife**

Selber eine kalt gerührte Naturseife herzustellen ist keine Hexerei mit Astrid Nigg's Seifenrezept. Hat man alle Zutaten bereit, ist die Seife in zwei Stunden gerührt.

**Das sind die Zutaten**

- 125 g Kokosöl
- 125 g Olivenöl
- 100 g Papadl
- 50 g Leinöl
- 50 g Sonnenblumenöl
- 25 g Bienenwachs
- 25 g Jojobadl
- 65 g Natriumhydroxid
- 170 g Kräutertee aus destilliertem Wasser
- 1 Esslöffel getrocknete, zerkleinerte Kräuter
- 15 g ätherische Öle, zum Beispiel Rosmarin, Pfefferminz, Thymian, Lemongrass und Eukalyptus

**Und so geht es**

- Natriumhydroxid vorsichtig – geschützt mit Schutzbrille, Handschuhen und Schürze – ins Wasser geben. Gut rühren, bis sich alles aufgelöst hat. Die Lauge abkühlen lassen.
- Feste Öle schmelzen, abkühlen und mit den flüssigen Ölen mischen.
- Lauge mit den Ölen und Fetten mischen, 20 Minuten rühren, bis die Seifenmasse verdickt, Jojobadl, ätherische Öle und Kräuter beigeben und weiter rühren bis zur Puddingphase.
- In Plastikform abfüllen, abdecken und einen Tag ruhen lassen.
- In Seifenstücke schneiden.
- 8 Wochen bei Zimmertemperatur reifen lassen.



Lauge unter das handwarme Öl-Fettgemisch. Dann heisst es rühren. «Beim Verseifungsprozess verbinden sich Öl- und Laugenmoleküle und parallel dazu entsteht Glycerin», erklärt die Fachfrau. «Glycerin ist ein wertvoller Feuchtigkeitsspender für die Haut.» Der Stoff bleibt nur bei kalt gerührten Seifen erhalten. Ebenso die essentiellen Fettsäuren, Vitamine und Spurenelemente. Bei industriell im Heissverfahren hergestellten Seifen gehen diese Substanzen verloren und das Glycerin wird entzogen, um daraus andere Produkte wie Lippenstifte und Cremes herzustellen. «Darum trocknen solche Seifen die Haut oft aus, sodass man sich nach dem Duschen eincremen muss», erklärt Nigg. «Mit Naturseifen ist das nicht mehr nötig. Die Haut bleibt samtig weich.» Im Unterschied zur Industrieseife enthält die Naturseife auch keine Parfümöle, Konservierungs- oder andere chemische Zusatzstoffe. Die Rohstoffe sind alle natürlich.

Mittlerweile ist die Seifenmasse durch Rühren sämig geworden. Nun fügt Astrid Nigg den Kräuterölzug und die ätherischen Öle hinzu. Die Öle stellt sie aus verschiedenen Kräutern und Blüten her. Auf den umliegenden Wiesen und im eigenen Garten pflückt sie im Sommer Frauenmantel, Johanniskraut, Zitronenmelisse,

Pfefferminz, Holunder, Lavendel, Thymian und Salbei. Um das Öl herzustellen, gibt sie die Pflanzen in ein mit Olivenöl gefülltes Glas und lässt das Ganze vier Wochen an der Sonne ziehen. Die fettlöslichen Pflanzenbestandteile gehen dadurch ins Öl über. In den Seifen entfalten sie später ihre Wirkung: Kamille ist beruhigend, Pfefferminze erfrischend und Rosmarin fördert die Durchblutung. Weiter verarbeitet Nigg feste, getrocknete Pflanzenteile. Diese sorgen in der Seife für einen angenehmen Peelingeffekt auf der Haut. Nachdem nun alle Zutaten im Topf sind, heisst es weiter rühren – bis zur sogenannten Puddingphase. Zu guter Letzt gibt es noch einen Schuss Rahm: «Für die Sämigkeit, eine schöne Schaumbildung und weil die Haut das einfach liebt.» Dann füllt Nigg die Masse in Formchen ab.

**Gute Seifen müssen ruhen**

Nach einem Tag Trocknungszeit kann der Seifenblock zu handlichen Seifenstücken zugeschnitten werden. Wie guter Wein müssen auch Naturseifen reifen. Acht Wochen sind das Minimum. «Am liebsten mag ich sie zwischen halb und einjährig», sagt Astrid Nigg. «Dann sind die Seifen am cremigsten und am schaumigsten.» Nach spätestens drei Jahren sollten die Seifen aufgebraucht sein, andernfalls könnten sie ranzig werden.

Mit dem heutigen Produktionstag ist Astrid Nigg zufrieden. «Seifenmachen ist einfach etwas Schönes», sagt sie und strahlt übers ganze Gesicht. ♦

**Surftipps**

► [www.naturlich-online.ch/surftipps](http://www.naturlich-online.ch/surftipps)

Interact

**«Krüter»- und Botanik-Reisen 2012**

Der fröhliche Dialog mit der Natur - Wanderreisen unter der Leitung von Heilpflanzenkundigen und Botanikern

Gerne senden wir Ihnen den neuen Katalog:

ARCATOUR SA, Postfach 155R, 6300 Zug

Tel. 041 729 14 20 / [www.arcatour.ch](http://www.arcatour.ch)

**ARCATOUR**  
sinnvoll reisen

**www.VgT.ch**

- was andere Medien  
totschweigen

Vertriebspartner: Täfelfabrik Schwind

## Gesund mit BIORICA

Vitamine, Co-Enzyme, Frucht- und Pflanzenextrakte, Mineralstoffe, Haarmineralanalyse, Präparate zum Schutz Ihrer Gesundheit. **GRATIS** mit der 1. Bestellung: Liste der häufigsten Medikamente, die Ihre Nährstoffe im Körper vermindern.

**BIORICA International Corp.**  
PO Box 491347, Key Biscayne,  
FL 33149, USA

Online Shop:  
[www.biorica.biz](http://www.biorica.biz) – [info@biorica.biz](mailto:info@biorica.biz)  
Fax 001 305 361 8322

**SAKE**  
Bildungszentrum

EDU QUA

Schulmedizin 150, 200, 600 Std.  
Für alle Ausbildungen der  
Komplementärmedizin

Traditionelle Chinesische Medizin  
Grundlagen, Akupunktur, Tai-Na

Traditionelle Europäische Naturheil-  
kunde (TEN) – Ernährungstherapie

Reflexzonenmassage  
SAKE BILDUNGSZENTRUM, 3014 BERN  
031 352 35 44, [www.sake.ch](http://www.sake.ch), [info@sake.ch](mailto:info@sake.ch)

Zu verkaufen

## Ferienhaus im Tessin an Südlage in Loco

7 Zimmer in 3 Wohnungen, kombinierbar, ausbaufähig, 235 m<sup>2</sup> Wohnfläche, viele Nebenräume, inkl. 75.000 m<sup>2</sup> Naturpark, 11 km von Locarno.  
CHF 900.000,-

Verlangen Sie Unterlagen:  
[keemann1@bluewin.ch](mailto:keemann1@bluewin.ch)  
Telefon 052 338 00 85

## Schule für angewandte Liebe

bedingungslos Liebe entdecken, fördern und leben

alle Infos finden Sie auf [www.a-l.ch](http://www.a-l.ch)

# www.VgT.ch

- was andere Medien  
totschweigen

Warren gegen Tiefdruck Schweiz

**TAICHI & QIGONG SCHULE**  
Prof. Hanspeter ([www.tqg.ch](http://www.tqg.ch)) 041 370 0791



3-jährige Grund- Ausbildung 2007 anerkannt  
Ausbildung Qigong für Kinder / Eltern-Kind-Tandem

[www.hahнемann.ch](http://www.hahнемann.ch)  
einmalig in der Schweiz  
**Ernährung + Naturheilkunde**  
in einem Lehrgang vereint



**Wahrkö** «WüstenWandern»: Von einer Oase mit Dattelpalmen hinaus in die Sanddünen mit ihren sanften Formen und klaren Linien. Und weiter durch die herbe Felswelt. Mit Lastkamelen. 24. Dec. 2011 – 7. Jan. 2012, 18. Feb. – 3. März 2012

**Wahrkö** «Sandwelten» Tagüber durch die Wüste und Ruhe des Sandmeeres erleben. Nachts unzählige Sterne am Firmament bestaunen. Mit Lastkamelen. 22. Dec. 2011 – 1. Jan. 2012

**Wahrkö** im Frühling:  
«Bergrückung und Palmhain» - vom Hohen Atlas bis in die Halbwüste. 7.–21. April 2012  
«Atlas-Paradies» - fruchtbare Paradiese im Rariental und im Hohen Atlas. 21. April–5. Mai 2012

**Rickli Wanderreisen**  
Nachhaltige Naturerlebnisse – sorgfältig, rücksichtsvoll Reisen – bewusst geniessen.  
Tel. 071 330 03 30 [www.ricklireisen.ch](http://www.ricklireisen.ch)

**Visionary  
Craniosacral  
Work  
GmbH**



**Hugh Milne – Visionäre Craniosacral-  
Therapie, Weiterbildung**  
VCW GmbH, Buisson 241, 6706-Mülten,  
Tel. 078 044 703 44 51, [Visionaere@VCW.ch](mailto:Visionaere@VCW.ch)

## > Bleib gsund...



Nehmen Sie Ihre Gesundheit ernst und seien Sie aktiv! Eine persönlich begleitete CHINA/TAI-Trip-Fliegen-Kur hilft Ihnen, langfristig die Gesundheit zu erhalten. Mokka, Saft, Bewegung und unterstützende Therapien für eine erfolgreiche Gesundheitsprävention. So bleiben Sie gesund – am schönsten Platz der Schweiz!

Dr. MARIAN AL, Kurort St. Odmer  
Familie Mays & Best. Natheilmann-Kräft  
CH-6502 Muggen  
Wochen: 041 788 30 10  
E-Mail: [kurhaus@naturkur.ch](mailto:kurhaus@naturkur.ch)  
Internet: [www.naturkur.ch](http://www.naturkur.ch)

OMARBAN  
Naturkur St. Odmer

## WOMEN AND EARTH

Schule für schamanische Heilwege

### Ausbildungen 2012

Jetzt informieren und anmelden!

**Infoabende:**  
15.11.2011  
05.12.2011  
24.01.2012

■ Naturorientierte  
Prozessbegleitung  
■ Acht Tore zur Weiblichen  
Ganzheit  
■ Schamanische Heilwege,  
Der Tanz vom Leben und  
Sterben  
■ Begleitung in Visionssuche

Women and Earth  
Erlenstrasse 11  
CH-4016 Basel  
Tel.: +41-0761-312.94.99  
[info@womenandearth.ch](mailto:info@womenandearth.ch)  
[www.womenandearth.ch](http://www.womenandearth.ch)



## Naturärztin/Naturarzt

Studium gemäss EMR-Richtlinien  
mit den Fachrichtungen:

- Klassische Homöopathie
- Chinesische Medizin
- Europäische Naturheilkunde

Studienbeginn: August 2012

## AKADEMIE für NATURHEILKUNDE

Erlenstrasse 15, 4053 Basel  
Tel. 061 560 30 40, [www.ankh.ch](http://www.ankh.ch)

ISO 9001      Basler Bildungsgruppe

## Märchen erzählen lernen

- Einführung in die Märchenarbeit
- Erzählweise
- Erzählrhythmus Märchenform

**Märcher Märchenseminar**  
Postfach • CH-5412 Lüsselfeld  
Tel. 061 8034 631 50 31  
[www.maechenseminar.ch](http://www.maechenseminar.ch)

