



Lebensraum Baum

Jeder natürlich gewachsene, strukturreiche Baum ist ein Hotspot der Artenvielfalt. Tauchen Sie mit dem Sachlesebuch »Lebensraum Baum« ein in eine faszinierende Welt der tierischen und pflanzlichen Bewohner und entdecken Sie Bäume als Biotop.

Das reich bebilderte Buch vermittelt das komplexe Wissen rund um das verborgene und vielfältige Leben im Baum. Lernen Sie, die Spuren des Lebens von der Wurzel bis zur Krone zu deuten und entdecken Sie, welche Tiere und Pflanzen wo und wie leben und wie sie miteinander kommunizieren und interagieren. Das komplexe Miteinander im Mikrokosmos Baum bietet einen faszinierenden und tiefen Einblick in die Funktionsweise eines gesunden Ökosystems, ein grundlegendes Verständnis der Natur, das auf vielfältige Weise dazu inspiriert, sie zu schützen.



Volker Binner: Lebensraum Baum

Auf Entdeckungsreise in der faszinierenden Welt zwischen Wurzel und Krone

240 Seiten, gebunden, mit zahlreichen Fotos und Graphiken

BLV-Verlag 2019, ISBN: 978-3-8354-1968-1

Preis: 26,- Euro

»Wenn Sie sich für Artenschutz interessieren, kommen Sie an ausgewachsenen Biotopbäumen nicht vorbei«, erklärt Volker Binner. »Wie eine Art Urwaldfenster beherbergen sie viele bedrohte Arten und zeigen, wie wilde, gesunde Natur einmal ausgesehen hat und noch immer aussehen kann. Der Grund für diesen Reichtum von Urwäldern im Unterschied zu bewirtschafteten Wäldern liegt in erster Linie am maximalen Baumalter.«

Der erfahrene Beratungsförster und Naturliebhaber erläutert, dass Bäume in unseren Wirtschaftswäldern im Alter von 80 bis 140 Jahren geerntet werden. Normalerweise werden Bäume viel älter - und ökologisch interessant werden sie erst ab einem Alter von 140 Jahren. »Zu einer Zeit also, wenn sie im Wirtschaftswald bereits geerntet werden«, so Volker Binner.

»Vor allem die erst mit hohem Bestandsalter einsetzende 'Alters- und Zerfallphase', die in Urwäldern fester Bestandteil ist, ist wie keine andere Waldentwicklungsphase reich an ökologischen Nischen und bietet Tieren, Pflanzen und Pilzen Lebensraum, Nahrung und Schutz. Fehlt sie, hat dies erhebliche Konsequenzen auf die Waldbiodiversität und Ökosystemfunktionen des Waldes.«

Biotopbäume stellen für viele Arten Lebensräume zur Verfügung. Sie sind Nahrungsquelle für Insekten, Vögel, Siebenschläfer, Schlafmäuse und den seltenen Hirschkäfer. Sie sind Nist- und Schlafplatz für Baumhöhlenbewohner wie Spechte, Eulen oder Käuzchen, oder dienen als Tagesversteck für Zwergfledermäuse, Insekten und Reptilien, die sich in Rindentaschen verstecken. Bussarde, Habichte, Milane und Adler legen Horste in der Krone an.

Volker Binner möchte für den Wald begeistern. Sein Credo: Wer das Leben in einem richtigen Biotopbaum erst einmal für sich entdeckt hat, braucht keine Vorträge mehr über Naturschutz im Wald. Der wird diese Bäume erhalten, und das gern, gut und freiwillig.



Ein alter Baum ist ein Lebensraum...



... für Hirschkäfer und Schwarzstorch





Minze statt Aspirin und Thymian statt Antibiotika? Selbstheilen mit Kräutern

Ob Erkältungen, Kopf- und Migräne-Schmerzen, Magenprobleme oder Einschlafstörungen: Heilkräuter kehren immer mehr in das Bewusstsein der Gesellschaft zurück. Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, prominenter Verfechter einer wissenschaftlich begründeten ganzheitlichen Medizin, die schulmedizinische Behandlungsformen und Naturheilkunde vereint, zeigt in dem Standardwerk »Selbstheilen mit Kräutern« gemeinsam mit seiner Tochter Friederike Grönemeyer, Heilpraktikerin und Psychologin, wie man Heilkräuter zu Hause selbst richtig einsetzt und akute Beschwerden lindert oder langfristig präventiv behandelt.

Akutelle Studien belegen: Pfefferminzöl zeigt in der äußerlichen Anwendung bei Spannungskopfschmerzen eine vergleichbare Wirkung wie eine Gabe von 1.000 mg Acetylsalicylsäure (Aspirin). Thymian ist ein natürliches Antibiotikum - das enthaltene Thymol ist so stark antimikrobiell, dass es als Versuch einer Maßnahme vor Antibiotikagabe, z.B. bei Atemwegsinfekten, zunächst alternativ eingesetzt werden kann - und zwar ohne Nebenwirkungen und ohne Risiko, dass schädliche Bakterien resistent werden und nützliche vernichtet werden. Kapuzinerkresse und Meerrettich sind neuesten Studien zufolge bei akuter Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis und Blasenentzündung »bezüglich der Wirksamkeit mit Standardantibiotika vergleichbar« - immer vorausgesetzt, dass man sich entsprechend informiert und mit der Ärztin oder dem Arzt seines Vertrauens bespricht.

Mit Zistrose, Ingwer, Pfefferminze und Spitzwegerich können Erkältungserkrankungen gelindert werden. Rosmarin, Salbei und Ginseng stärken die Konzentration. Baldrian, Hopfen, Melisse und Lavendel wirken gegen Schlafstörungen. Johanniskraut wirkt gegen depressive und mentale Verstimmungen. Fenchel, Kamille, Pfefferminze, Melisse, Ingwer und Kurkuma wirken gegen Verdauungsstörungen. Kurkuma, Mädesüß, Pfeffer und Weidenrinde wirken gegen arthrotisch bedingte Schmerzen.

Das Buch konzentriert sich dabei auf Heilkräuter, die sich in der europäischen Naturheilkunde über Jahrhunderte bewährt haben, die besonders wirksam und gut erforscht sind und von nationalen und internationalen Kommissionen und Institutionen wie der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA) oder der Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschrieben und empfohlen werden.

Viele der vorgestellten Heilkräuter kann man sogar im Garten kultivieren, wie Brennnessel, Eibisch, Fenchel, Johanniskraut, Kamille, Kapuzinerkresse, Lavendel, Melisse, Pfefferminze, Ringelblume, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Spitzwegerich und Thymian. Hinzu kommen bewährte Heilpflanzen aus anderen Kulturen, wie Aloe, Ginseng, Ingwer, Kurkuma oder Zistrose. Ganz praktisch wird erklärt, wie jeder zu Hause diese Heilpflanzen selbst als Tee, Salbe, Tinktur, Inhalation, Spülung, Bad, Komresse oder Wickel zubereiten und anwenden kann oder als fertiges Präparat in der Apotheke, im Reformhaus erhält.

Die Heilkräuterkunde ist zudem eine tierfreundliche Medizin, da - anders als bei der Entwicklung pharmazeutischer Medikamente - nicht unzählige Tiere in Tierversuchen »verbraucht« werden.



**Prof. Dr. Med. Dietrich Grönemeyer, Friederike Grönemeyer:
Selbstheilen mit Kräutern - Pflanzenheilkunde für zu Hause**

384 Seiten, 230 Fotos

Becker Joest Volk Verlag, 2019 · ISBN 978-3-95453-163-9

Preis: 29,95 Euro