

# BLÜHENDES WUNDER

Die Schönheit und Vielfalt von Orchideen ist atemberaubend. Manche der Exoten gedeihen auch in unseren Breitengraden – im Garten oder auf dem Fenstersims. Wir sagen, wie Sie sie zum Leuchten bringen.

— Text Roland Grüter

**LADY IN PINK**  
Die Phalaenopsis Pinlong Memory ist eine kräftig rosafarbene, stilvolle Beauty.

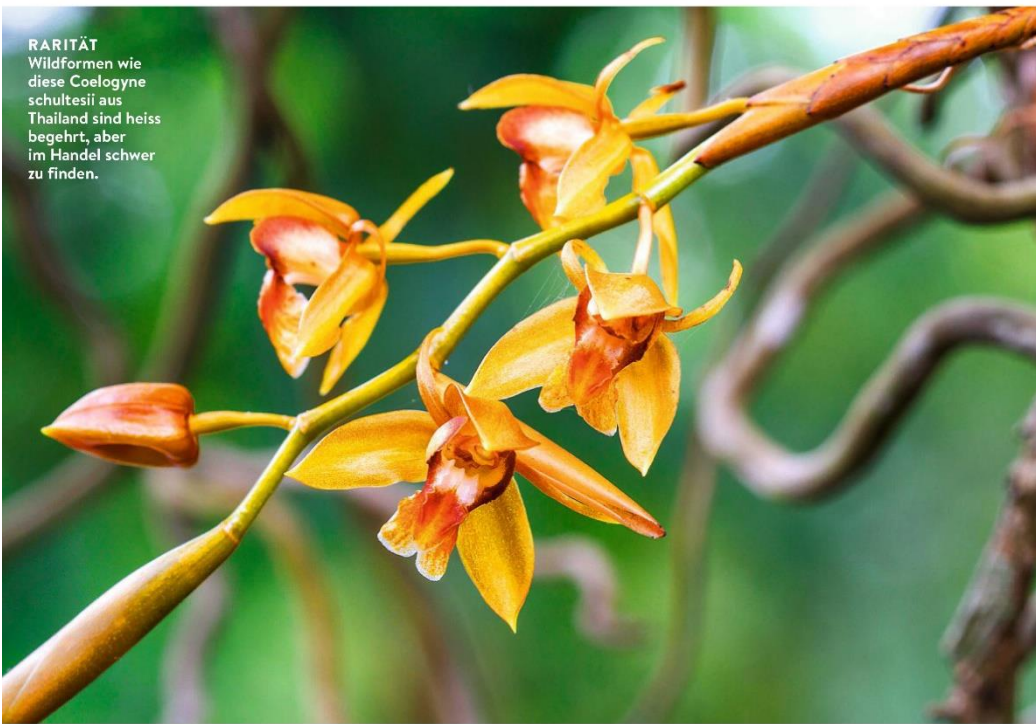
**EXZENTRISCH**  
Gesprenkelte Blüten machen den Reiz der Cattleya guttata aus. Ihre Urahnen stammen aus Südamerika.



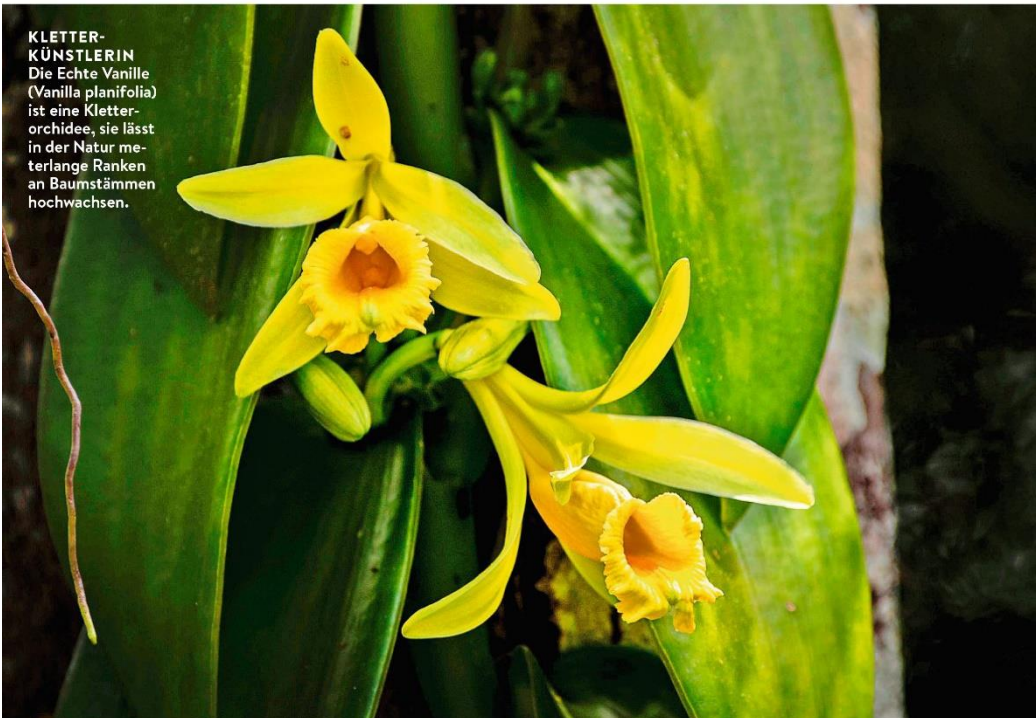


**RARITÄT**

Wildformen wie diese *Coelogyne schultesii* aus Thailand sind heiss begehrt, aber im Handel schwer zu finden.



**KLETTER-KÜNSTLERIN**  
Die Echte Vanille (*Vanilla planifolia*) ist eine Kletterorchidee, sie lässt in der Natur meterlange Ranken an Baumstämmen hochwachsen.



**ELEGANT** Als würden Insekten Ringelreihe tanzen – wie alle Vertreterinnen ihrer Gruppe liebt auch die *Bulbophyllum eberhardtii* warme Tage und kühlere Nächte.



Orchideen sind auf allen Kontinenten zu Hause.



**ZWEI IN EINEM** Die meisten Orchideen sind zweigeschlechtlich – aber die Hybridsorte *Catasetum macrocarpum* × *expansum* trägt männliche oder weibliche Blüten.



**SPINNENGLEICH** *Miltassia*-Orchideen gehören zu den Epiphyten, zu den Aufsitzer-Orchideen. Die Hybrid-Sorte *Shelob* ist sehr grossblumig.



**VOLLE FÜLLE**  
Die kurzstieligen Blüten der *Dendrobium goldschmidtianum* sitzen nahe beieinander.



## EXOTIK FÜR GARTEN ODER FENSTERBANK

Diese acht Orchideen sind pflegeleicht.



### BRASSIA RISING STAR

Die Blütenblätter dieser Brassia-Hybride erinnern an bunte Spinnen.

**Besonderheiten:** Wächst auf Bäumen, bildet mehrere Pflanzensprosse.

**Standort:** Hell bis halbschattig, keine pralle Sonne.

**Temperatur:** Im Sommer 20 Grad, im Winter kühler (nicht unter 16 Grad).



### CATTELEYA FORBESII

Trägt beeindruckend grosse Blüten – ein Markenzeichen der Cattleya.

**Besonderheiten:** Wächst auf Bäumen, bildet mehrere Pflanzensprosse, trägt stark duftende Blüten.

**Standort:** Sonnig.

**Temperatur:** Tagsüber 25–29 Grad, nachts 18–22 Grad.



### DENDROBIUM GRIFFITHIANUM

Was für ein Blust – diese Hybride gehört unübersehbar zu den Traubenorchideen.

**Besonderheiten:** Stammt aus Südostasien, wächst auf Bäumen.

**Standort:** Halbschatten.

**Temperatur:** Im Sommer tags 20–28 Grad, nachts 15–18 Grad. Im Winter kühl stellen.



### DENDROBIUM x DELICATUM

Die filigranen Blüten der Naturhybride sind beeindruckend, sie erinnern an Schneeflocken.

**Besonderheiten:** Verträgt grosse Kälte.

**Standort:** Sehr hell, keine pralle Sonne.

**Temperatur:** Im Sommer 25 bzw. 16 Grad, im Winter um 3 Grad.



### PHALAENOPSIS AMBOINENSIS

Die Gattung Phalaenopsis hat mehr Wohnzimmererobert als alle anderen Orchideen.

**Besonderheiten:** Wächst monopodial, mit einem einzelnen Trieb. Trägt eine schöne Musterung.

**Standort:** Halbschatten.

**Temperatur:** Liebt Wärme, 20–24 Grad.



### PAPHIOPEDILUM PINOCCHIO

Frauenschuhs-Orchideen sind weltweit verbreitet – im gemässigten Mitteleuropa ebenso wie in den Tropen.

**Besonderheiten:** Wächst in der Erde, liebt kalkreiche Böden.

**Standort:** Halbschatten.

**Temperatur:** Temperiert, also 18–22 Grad.



### LAELIA PURPURATA

Orchideen dieser Gattung sind eng mit der Cattleya verwandt. Eine Nachtabsenkung der Temperatur fördert die Blütenbildung.

**Besonderheiten:** Wächst auf Bäumen oder auf Steinen, hat Pseudobulben.

**Standort:** Hell, halbschattig.

**Temperatur:** Temperiert, 18–22 Grad.



### BURRAGEARA NELLY ISLER

Ist die erste lizenzierte Hybrid-Orchidee. Sie trägt den Namen der Züchterin.

**Besonderheiten:** Wächst auf Bäumen, bildet mehrere Pflanzensprosse.

**Standort:** Hell, ohne direkte Sonne.

**Temperatur:** Mässig warm, 16–22 Grad.



**HOCHSITZ**  
In der Schweiz wachsen um die 70 Orchideenarten, so auch auf dem Flachdach des Seewerks Moos in Zürich-Wollishofen (l.).



**PFLEGELEICHT**  
Frauenschuhe wie die Cypripedium-Hybride Hank Small lassen sich im Hobbygarten ohne grossen Aufwand kultivieren. Sie lieben kalkreiche Böden (u.).

Orchideen haben sich den hellsten Platz auf der Fensterbank redlich verdient. Denn sie können eine Weltkarriere vorweisen, die im Pflanzenreich einmalig ist. Auf allen Kontinenten sind sie zu Hause, gedeihen in den Tropen genauso wie in harschen Klimazonen. Einige Arten wachsen auf Meereshöhe, andere besiedeln auf 4000 Metern schwindelerregende Berghänge. Über 35 000 Wildarten und um 200 000 Zuchtformen sind bekannt.

### Jagd auf Orchideen

Der Mensch ist von dieser Vielfalt seit nunmehr 3000 Jahren beeindruckt, ja begeistert. Nach Europa schwappte die Faszination im 16. Jahrhundert über. Eroberer brachten Pflanzen von einzigartiger Schönheit mit nach Hause. Dass diese mit den rund 70 Arten verwandt waren, die direkt vor der Haustüre wachsen, erkannte damals noch keiner. In der Folge machten Entdecker und Abenteurer regelrecht Jagd auf Orchideen, denn dafür zahlten Liebhaber gutes Geld. Sie durchkreuzten die entlegensten Tropenwälder und verlugen Millionen von Pflanzen auf ihre Schiffe. Der überwiegende Teil verendete auf der Überfahrt. Die wenigen Überlebenden gingen in den Orangerien der Sammler ein. Denn damals war noch nicht bekannt, welche Ansprüche Orchideen an die Hege und Pflege stellen.

Erst als Botaniker und Gärtner loszogen, um die Lebensbedingungen der Exotinnen zu erforschen, kam die Kehrtwende. Das Wissen half, sie am Leben zu halten. Anfang des 20. Jahrhunderts erzielten Sammler zudem erste Züchterfolge und waren damit nicht ausschliesslich auf Importware angewiesen. Heute werden Orchideen aus jungen Pflanzenzellen, dem sogenannten Meristem, vermehrt – in atemberaubenden Mengen. Im Gegenzug bemühen sich spezialisierte Züchter, die Naturformen zu erhalten, so etwa Roland Amsler im thurgauischen Sirnach (lesen Sie dazu das Porträt auf Seite 54). «Naturformen sind bei Liebhabern stark gefragt, aber schwer zu finden», sagt Elisabeth Breitenstein, Präsidentin der Schweizerischen Orchideen-Gesellschaft. Ihre Sammlung umfasst 4000 Pflanzen aus 80 Arten.

«Naturformen sind bei Liebhabern stark gefragt, aber schwer zu finden.»

Elisabeth Breitenstein, Präsidentin Schweizerische Orchideen-Gesellschaft

Durch die Massenproduktion steht die «Königin der Blumen» im Ausverkauf – sie ist für wenig Geld bei jedem Discounter zu finden. Die Phalaenopsis mit ihren fleischigen Blättern und tanzen Blütendolden gilt denn auch als weltweit meistverkaufte Topfpflanze überhaupt. Nicht nur um ihrer Schönheit willen: Denn kaum sind die Blüten verwelkt, wird sie entsorgt und ersetzt. «Die Sorge um die Natur und der Gedanke an Nachhaltigkeit schliessen Topfpflanzen weitgehend aus», sagt Elisabeth Breitenstein.

Vieles hat sich in der Welt der Exotinnen verändert, das Unwissen der breiten Anhängerschaft ist geblieben. Jede Art hat ureigene Bedürfnisse, →



**SCHNITT** Die Phalaenopsis ist die meistverkaufte Topfpflanze der Welt. Nach der Blüte sollte der Stiel kurz über einem oberen Auge (einer Verdickung an der Rispe) zurückgeschnitten werden.



Orchideen sind auf Beschattung angewiesen. Im Strahlenmeer der Sonne nehmen sie Schaden.



**TAUCHBAD** Orchideen lieben Bäder in lauwarmem, kalkarmem Wasser, so auch diese Odontoglossum.



**PROFITIPP** Einen Schutz vor Staunässe bieten mit Blättern gefüllte Übertöpfe. Die Orchidee wird daraufgestellt, damit das verdunstende Wasser zu den Blättern hochsteigen kann.



**LUFTBUSSE** Sogenannte Luftwurzeln versorgen die Pflanzen mit Wasser und Nährstoffen – vor allem die jungen Wurzeln sind lebenswichtig.



**LOGENPLATZ** Wer mehrere Orchideen besitzt, kann ihnen ein Orchideenfenster einrichten. Das Fenster richtet sich idealerweise gegen Osten oder Westen.

was den Standort, das Licht, das Substrat und die ideale Raumtemperatur angeht. Zwar sind viele Zuchtformen pflegeleicht – doch ertragen auch sie nicht sämtliche Torheiten. Tropische und subtropische Arten brauchen beispielsweise viel Wärme – zum Beispiel Ascocentrum, Phalaenopsis und Vanda. Andere Arten bevorzugen kühlere Plätze, wie etwa die Cymbidium, die meisten sind – wie in ihren Herkunftsländern – für Tag-Nacht-Schwankungen in der Temperatur dankbar. Wer solche Regeln missachtet, tut den Pflanzen nichts Gutes.

**Gesunde Pflanzen**

Gesunde unterteilt man nach ihrer Lebensweise in zwei Hauptgruppen: Erdorchideen oder terrestrische Orchideen wachsen ausschliesslich in der Erde. Dazu zählen die heimischen Orchideen wie der Frauenschuh. Die meisten tropischen und subtropischen Orchideen aber sind Epiphyten, Aufsitzer. Sie machen das Gros des hiesigen Angebots aus. Dazu zählen beispielsweise die Cambria-Hybriden und die Phalaenopsis. Genau genommen wachsen sie auf Bäumen, im Handel werden sie aber meist in Töpfen angeboten. Hierfür versenkt man die Luftwurzeln in das Substrat, damit sie die Pflanze mit Wasser versorgen und mit der niedrigen Luftfeuchtigkeit besser zurechtkommen.

Gemeinhin muss man bei der Pflege von Orchideen drei Faktoren beachten, damit sie gesund bleiben: hohe Luftfeuchtigkeit, genügend Licht und lo-

ckeres Substrat. Was einfach klingt, führt oft zu Konfusionen. «Viele Orchideen werden ertränkt, weil die Menschen glauben, sie seien auf viel Wasser angewiesen», sagt Elisabeth Breitenstein: «Erst wenn das Substrat ausgetrocknet ist, ist ein Tauchbad in temperiertem, kalkarmem Wasser sinnvoll.» Auch der Anspruch auf Licht wird oft missverstanden. Orchideen lieben das Strahlenmeer der Sonne, hassen aber übermässige Hitze. Idealerweise kann man ihnen ein Fenstersims an einem Ost- oder Westfenster anbieten.

Bleibt das Substrat. Dieses muss locker und grobstückig sein, damit es den Wurzeln nicht die Luft wegschnürt. Gute Qualitäten enthalten hauptsächlich Rindenstücke und wenig Fasern. Denn Letztere verrotten schnell, setzen sich in den Töpfen ab und bilden einen Filz, was Staunässe bewirken kann. Deshalb sollte das Substrat alle zwei, drei Jahre ausgetauscht werden.

Wie aber stellt man sicher, dass man sich eine zu einem passende Exotin ins Haus holt? «Lassen Sie sich vor dem Kauf von Fachleuten beraten», rät Elisabeth Breitenstein. Die richtige Wahl minimiert die Risiken für ein Fiasco und verdoppelt die Chancen, dass die auserwählte Orchidee über Jahre wiederkehrend prächtig blüht.



**BUCHTIPP**

Die Orchideen von Züchter Frank Röllke sind legendär. Der Experte hat einen umfassenden Ratgeber geschrieben, wie man die Exotinnen richtig hegt und pflegt. «Orchideen pflegen», Frank Röllke, Gräfe und Unzer, 19.90 Fr.

**MEHR INFORMATIONEN**

zur Pflege von Orchideen und Adressen spezialisierter Gärtnereien finden Sie hier: [orchideen.ch](http://orchideen.ch)

**FÜNF FEHLER**

Das sollten Sie vermeiden



**- 1 - STAUNASSE**  
Orchideen stehen oft in zu engen Übertöpfen. Zwischen den Topfrändern muss man genügend Platz lassen, den Boden des Übertopfs mit Blättern belegen. Das garantiert eine gute Luftzirkulation.

**- 2 - SALZSCHÄDEN**  
Kalkhaltiges Wasser malträtiert die Wurzeln, weil darin viel Salz gebunden ist. Deshalb Giesswasser immer abkochen und filtern. Ideal ist Regenwasser.

**- 3 - VERBRENNUNGEN**  
Die Exotinnen nicht direkt ans Fenster stellen. Das kann zu Verbrennungsschäden führen. Schattieren oder vom Glas wegrücken. Auch transparente Vorhänge helfen.

**- 4 - ÜBERDÜNGUNG**  
Orchideen sind Schwachzehrer – trotzdem sind sie in der Wachstumsphase auf organische, nährsalzfreie Spezialdünger angewiesen. Unbedingt die Gebrauchsanweisung beachten. Bei einem Übermass gehen die Pflanzen ein.

**- 5 - STANDORTWECHSEL**  
Pflanzen mögen keine Züglete. Das kostet sie zu viel Energie. Deshalb möglichst an ihrem Platz stehen lassen und nicht drehen.



## KÖNIG EINES BLUMENREICHS

Roland Amsler hat die vielfältigste Orchideensammlung in der Schweiz. 6500 Arten hegt und pflegt er in seinen Gewächshäusern im thurgauischen Sirmach. Er gilt über die Landesgrenze hinaus als Experte und steckt viel Engagement in seine Raritäten.

— Text Gabriela Meile Fotos Daniel Ammann

Von blossen Auge sind die Schönheiten kaum wahrzunehmen; fein und unscheinbar wie ein Stecknadelkopf sind sie. Erst bei genauem Hinsehen zeigt sich bei der einen die Gestalt einer Ballerina, eine andere gemahnt an eine rote Blattlaus. Im Gegensatz zu manchen ihrer Schwestern prahlen sie nicht mit üppigen Gewändern. Und doch gehören sie zur gleichen Familie: zu den Königinnen der Blumen – den Orchideen.

### Wahre Schätze

Zu bestaunen sind die Majestäten im thurgauischen Sirmach in den Räumlichkeiten ihres Königs, Roland Amsler, 53. Den gelernten Gärtner einen König zu nennen, sei in Anbetracht seiner Sammlung gestattet. Sie ist die vielfältigste im ganzen Land: 6500 verschiedene Arten hegt Amsler auf den 1200 Quadratmetern seiner Gewächshäuser. Über 90 Prozent davon sind Raritäten wie die «Ballerina» *Lepanthes calodictyon* oder die einer Blattlaus ähnliche *Bulbophyllum furcillatum*.

«Die meisten Leute gehen davon aus, dass alle Orchideen zahlreiche, grosse und farbige oder schneeweisse Blüten tragen», sagt Amsler. «Sie kennen lediglich die in Massen gezüchteten Hybriden, die Garten- und Shoppingcenter anbieten.» Er schlendert die



«Die meisten kennen lediglich die in Massen gezüchteten Hybriden.»

Roland Amsler

engen Gänge entlang und präsentiert die wahren Schätze, die Naturformen: Die Wände sind dicht an dicht behangen

mit kleinen Holzstücken, auf denen winzige, aber wertvolle Exemplare von Orchideen wachsen.

**EIN TEAM**  
Esther Amsler arbeitet mit ihrem Mann Roland Hand in Hand in der Gärtnerei.

Mindestens so wertvoll wie die Pflanzen sei der Einsatz, den Amsler für deren Erhalt leiste, sagt Elisabeth Breitenstein, 69, Präsidentin der Schweizerischen Orchideengesellschaft. «Roland ist ein Pionier auf seinem Gebiet, ein Experte.» Obwohl er wegen schlechter Französischnoten nicht an die Kantonschule und später Botanik studieren konnte, erforscht und vermehrt er Seltenheiten, züchtet Neuheiten, veröffentlicht Fachartikel in internationalen Publikationen. «Was er tut, hat weniger mit dem Beruf eines Gärtners zu schaffen als mit einer Berufung, mit Leidenschaft.» Leider werde sein Engagement kaum anerkannt. «Mit seiner Gärtnerei betreibt er Artenschutz, doch paradoxerweise erschwert ihm das Artenschutzgesetz seine Arbeit.»

Orchideen sind weltweit geschützt, darum sind Ex- und Importe aufwendig, kostspielig

**IM LABOR** Roland Amsler leistet wertvolle Forschung für die Zucht und den Erhalt rarer Sorten.



**FARBTPUFER** Blaue Blüten im Schachbrettmuster zeichnen die Blaue Vanda aus.

und ohne Bewilligung verboten. Unzählige noch unentdeckte Arten sind dadurch nicht zu retten, wenn zum Beispiel Regenwälder abgeholzt werden. Denn die meisten Orchideen wachsen endemisch, also nur an einem ihnen bestimmten Ort.

### Mangelnde Kenntnis

Roland Amsler sagt: «Viele meiner Raritäten sind Erbstücke anderer Sammler oder Geschenke von Botanikern. Oft ist nicht nachvollziehbar, wie die Orchideen in deren Besitz kamen oder es war nachweislich rechtmässig.» Häufig hätten auch Händler Pflanzen in ihrem Sortiment, die mangels Kenntnis nicht richtig beschrieben sind und so in Umlauf geraten seien. «Mit 35 000 bis 40 000 Arten sind längst nicht alle der Familie der Orchideen erfasst, und manche sind falsch bezeichnet. Dieser Umstand sorgt laufend für Verwirrung in der Botanik», sagt Amsler, der



**WINZLING**  
Ungefähr 2 Millimeter beträgt der Blütendurchmesser der *Lepanthes calodictyon*.

sich mit Fachleuten rund um den Globus austauscht.

Plötzlich bleibt er vor einer Wand stehen und ruft aus: «Uiuiui!» Für einen Moment ist unklar, ob Amsler schockiert oder erfreut ist. Dann sagt er: «Das ist sensationell. Diese Orchidee blüht bei mir zum ersten Mal.» Es ist eine jener, die er nicht genau zuordnen konnte, ein Geschenk. Die Blüte hat er bisher lediglich auf Fotos gesehen, wie er nun feststellt. Kollegen aus Asien haben ihm Bilder von ihr gemailt. Noch ist die Orchidee namenlos, weil unerforscht.

Amsler wird versuchen, das zu ändern.

Sein Umgang mit den Pflanzen, die «für das ungeschulte Auge vielleicht wie Unkraut wirken», sagt er, ist vorsichtig, zärtlich fast. Esther Amsler, 56, seit 30 Jahren seine Ehefrau, Mutter der beiden gemeinsamen erwachsenen Söhne und selbst gelernte Gärtnerin, scherzt: «Manchmal wäre ich gerne unscheinbares Grün auf einem Holzstück.» Dabei ist sie ebenfalls mit Herzblut bei der Sache, unterstützt ihren Mann seit je, indem sie etwa den Gastrobereich führt, der zum

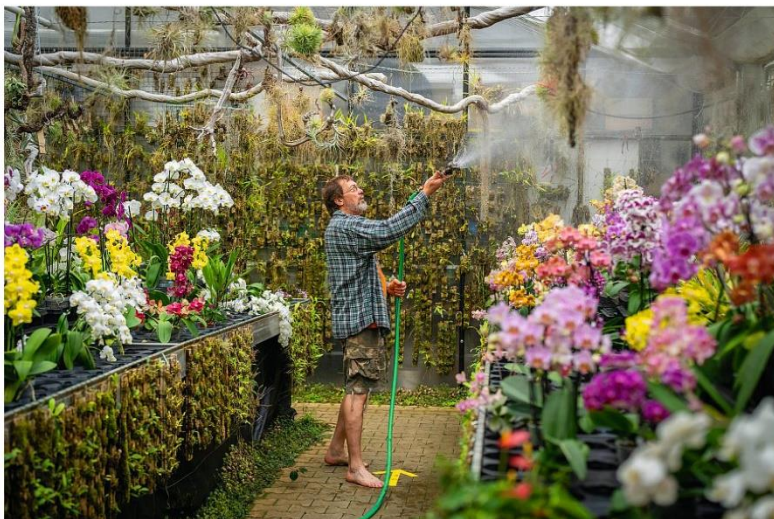
Unternehmen gehört. Sie war es, die ihn 1991 mit dem ersten Sammlerobjekt beglückte. Noch heute ist diese *Encyclia amicta* in Amslers Besitz.

Die Leidenschaft für die Natur, im Speziellen für seltene Pflanzen, hatte Roland Amsler jedoch entdeckt, lange bevor er seiner Frau begegnete. Als Sohn einer Hausfrau und eines Zollbeamten in Schaffhausen an der deutschen Grenze in einer Dienstwohnung aufgewachsen, wollte er bereits als Bub seinem Vater im Garten helfen. Mit sechs erhielt er sein erstes eigenes Beet. «Papa





**GEWÄCHS-HAUS**  
Mit Wasser und Wärme erzeugt Roland Amsler eine Atmosphäre wie in den Tropen.



dachte, ich würde wie er Gemüse anbauen», erzählt Amsler und lächelt, «stattdessen sammelte ich Blumen.» Fasziniert von besonderen Gewächsen, streifte er auf der Suche nach solchen durch die Wälder. Bei Gleichaltrigen galt er deshalb häufig als Aussenseiter. «Richtig in der Gesellschaft angekommen bin ich womöglich nie. Ich gebe nicht viel auf Konventionen, darauf, was andere von mir halten», sagt Amsler. Seine Einstellung: «Pflanzen enttäuschen mich nicht, wie es Menschen können.»

**Ökologie ist wichtig**  
Pflanzen sind für Amsler nicht minder würdig als Tiere oder seine Artgenossen. Ökologie ist ihm darum wichtig: Er trinkt seine Orchideen mit Wasser aus den eigenen Teichen. Die Schnecken, die im Gegensatz zur Kundschaft ungehinderten Zugang zu den Gewächshäusern haben, jagt er nach Sonnenuntergang mit der Taschenlampe, nimmt sie sanft in seine Hände und bringt sie nach draussen.

**«Ich mache, was ich liebe, also bin ich glücklich.»**

Roland Amsler

Der achtlose Umgang mit Pflanzen ärgert Amsler. Schnittblumen sind für ihn «sterbende Lebewesen». Und er findet es nicht in Ordnung, dass «Orchideen in Möbeldhäusern ohne Tageslicht neben Duftkerzen verkauft werden, ohne geschultes Personal, das sich um sie kümmert.» Seine Raritäten veräussert er hauptsächlich an Kenner. Er führt in einen Raum, in dem von der Decke an einem Ast eine weniger seltene Blaue Vanda hängt. Ihre Wurzeln müssen an der Luft sein, weshalb sie in ein Gewächshaus oder einen Wintergarten gehört, wo das Klima stimmt. «Wenn sie jemand über einem Radiator anbringen will, rate ich davon ab.»

Im Hintergrund rauscht ein künstlich angelegter Wasserfall, der in einen

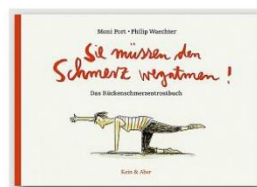
kleinen Teich mündet. Die Luft riecht tropisch. «Diese Umgebung erinnert meine Frau und mich an eine Reise nach Bali. Dort haben wir ein Projekt zum Schutz von Orchideen begleitet», sagt Roland Amsler.

Hinter einer Schiebewand verbirgt sich Amslers Labor – ein Tisch und ein Luftfilter unter einer Plane. Auf der kleinen Fläche stehen Aussaaten von Orchideen, die neu gezüchtet oder vermehrt werden sollen. Sie gedeihen in Plastikbechern auf einem Nährboden, der einer Dessertcreme ähnelt. Amsler hat ihn aus Kartoffelsaft, Agar-Agar, Würfelzucker und Zitronensaft hergestellt. «Es stammen also tatsächlich alle Zutaten aus der Küche», sagt er und lacht. Ernst fügt er an: «Ich hätte gerne ein weniger improvisiertes Labor, allerdings fehlen mir die Finanzen.»

Verbittert ist Roland Amsler deswegen keinesfalls. «Ich mache, was ich liebe, also bin ich glücklich.» Durchschnittlich vier Stunden täglich gießt er seine Pflanzen, besprüht sie mit feinem Nebel oder erzeugt mit einem Schlauch einen künstlichen Monsun. «Für die Arbeit, die ich hier habe, beschäftigt ein botanischer Garten fünf Angestellte.» Ihm helfen seine Frau Esther sowie eine Teilzeitangestellte. Des Nachts – Internet sei Dank – unterhält er sich mit Kollegen weltweit – Gärtnerinnen, Botanikern, Professorinnen. «Ich brauche wenig Schlaf», sagt er mit wachem Blick.

Dann richtet er seine Augen auf eine Kamera, mit der er einen seiner Schätze mikroskopisch fotografiert hat, und vergrössert das Bild. Was zuvor wie ein unscheinbarer Punkt aussah, entpuppt sich als wahre Schönheit. Die liegt auch bei den Orchideen oft im Kleinen – beinahe im Verborgenen. ■  
*orchideen-amsler.ch*

# GESUNDHEIT



## Mit Humor gegen Rückenschmerzen

Wer an Rückenschmerzen leidet, bekommt viele, teils widersprüchliche Ratschläge von Freunden und Therapeuten. So ging es auch der Illustratorin und Autorin Moni Port. Trotz der täglichen Qualen er-



kannte sie die Komik darin und machte sich Notizen. Ihr Mann, der Illustrator Philip

Waechter, fertigte Zeichnungen dazu an. Herausgekommen ist ein lustiges und tröstendes Büchlein für Rückenweh-Geplagte: «Sie müssen den Schmerz wegatmen!», Kein & Aber, 19 Fr.



## Nase duschen, ABER RICHTIG

Damit es bei Nasenspülungen nicht zu Infektionen kommt, sollte man nur destilliertes oder vorher abgekochtes Wasser benutzen. Leitungswasser kann geringe Mengen an Keimen enthalten. Beim Trinken werden diese von der Magensäure abgetötet, in der Nase können sie überleben. Da Wasser ohne Salze die Schleimhäute reizen kann, verwendet man am besten einen speziellen Zusatz für das Nasenduschen.



## SO WIRD MAN ZUM GEMÜSE-FAN

Gemüse zu mögen, kann man lernen. Forscherinnen der Universität von Bournemouth (GB) verglichen 43 Studien zum Gemüseverzehr und kamen zum Schluss: Bietet man Personen ein Gemüse wiederholt an, essen sie mehr davon. Eine Auswahl von mehr als nur zwei verschiedenen Gemüsesorten wirkt sich ebenfalls positiv aus. Und: Wir lernen Gemüse mehr zu schätzen, wenn wir nach dem Essen eine kleine Belohnung erhalten – beispielsweise ein Lächeln.



## KINDER MIT KREBS

Der Verein Kinderkrebs Schweiz hat seinen Internetauftritt erneuert. Betroffene und Angehörige finden dort zahlreiche Informationen, Hilfestellungen und Austauschmöglichkeiten. Interessierte können auch einen Newsletter abonnieren, um über das Angebot auf dem Laufenden zu bleiben. [kinderkrebs-schweiz.ch](http://kinderkrebs-schweiz.ch)