



Ausflug der Kantorei Kilchberg

Ein Besuch bei den Sikahirschen und Mufflons

Sonntagmorgen, 3. Juli, bei (noch) kühlem Wetter trafen sich die reiselustigen Kantoreianer beim Bahnhof Kilchberg auf dem Perron 1. Offizieller Zeitpunkt wäre eigentlich 8.45 Uhr gewesen, aber anscheinend hatten einige Angst, sie könnten etwas verpassen oder sie fänden keinen Parkplatz mehr.

Die Parkfelder waren aber sozusagen leer. Pünktlich traf der Zug ein, und die Reise, für manche mit einem mehr oder weniger unbekanntem Ziel, konnte beginnen. Es stiessen später noch weitere Mitreisende dazu, und um 9.45 Uhr begann in Art-Goldau die zweite Etappe mit dem Fussmarsch zum Natur- und Tierpark Goldau. Dieser befindet sich auf dem Schuttkegel des riesigen Bergsturzes, einer der grössten Naturkatastrophen der Schweiz vor gut 200 Jahren. Nach heftigen andauernden Regenfällen donnerten damals gewaltige 40 Millionen Kubikmeter Gesteinsmassen ins Tal



Die Kantorei unternahm einen Ausflug in den Tierpark Goldau. zvg.

und begruben drei Dörfer unter sich. Der Bergsturz von Goldau gilt als Geburtsstunde der eidgenössischen Solidarität. Auf einer Infotafel ist zu lesen, dass Spenden von insgesamt 165'000 Franken zusammenkamen, was einem heutigen Wert von 38 Millionen entspricht.

Begegnung von Mensch und Tier

Wölfe, Bären, Luchse und Greifvögel liessen sich aus nächster Nähe beobachten. Unvergesslich bleiben in den eindrücklichen Felsenrührern die weitläufigen Freilaufzonen. Sie luden ein zur aktiven Begegnung von Mensch und Tier, nicht zuletzt unterstützt dadurch, dass man Sikahirsche und Mufflons füttern durfte.

Der Tierpark bietet den Besuchern drei verschiedene Routen an: Fisch und Vogel, Fels und Wald, Bär und Wolf, wobei sich diese Routen auch gut kombinieren liessen, oder die ganz Fitten absolvierten gleich alle. Zur Mittagszeit traf man sich wieder. Das Restaurant Grüne Gans hatte für

die knapp 30 Teilnehmenden ein feines Essen vorbereitet.

Ausgangspunkt für eine beschauliche Fahrt mit einem Zugersee-Kurschiff war in der Folge Arth am See. Die Schifffahrt mit Kaffee und Torte, wie bereits der Eintritt in den Tierpark, waren grosszügigerweise von Chormitgliedern gesponsert worden. Der Ausblick auf Deck des Schiffs bot eine malerische Uferlandschaft, eine Menge an Burgen und Schlösschen und schliesslich, nachdem die «MS Zug» am Quai angelegt hatte, flanierete die Reisegruppe zum nahegelegenen Bahnhof Zug. Die S24 schliesslich beschloss die letzte Etappe, und man war sich einig: Es war ein gelungener Ausflug an sehr interessante Orte. Klaus Laeseke, Monika Rolley und weiteren Helfern im Hintergrund an dieser Stelle ein grosses Lob für die Organisation! Vergessen dürfen wir aber auch Petrus nicht. Früher hätte man gesagt: «Es war Kaiserwetter.»

Alfred Hollenstein

Anzeige

DARMSANIERUNG

Was hat ein traumhaft grüner, dichter Rasen mit einem gesunden Darm zu tun?

Der Darm funktioniert optimal wenn in ihm ein optimal ausgewogener Bakterienrasen gedeiht. Ein gesunder Darm ist in unseren Breiten jedoch eine Ausnahmeerscheinung. Warum? Die Folge von Antibiotikabehandlungen, Stress und Ernährungsfehlern ist ein aufgeblähter, druckempfindlicher, dicker Bauch. Dazu kommt oft auch noch unreine Haut, sowie die Neigung zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Infekten.

Dafür gibt es doch Medikamente, oder? Ja, Probiotika sind heute in aller Munde. Doch warum entfalten sie oft nicht die Wirkung, wie wir sie uns wünschen?

Stellen Sie sich vor, Sie kaufen die beste und teuerste Rasensamenmischung, die es auf dem Markt gibt. Die säen Sie dann auf ein festgetretenes, Unkraut überwuchertes, staubtrockenes Stück Land. Erwarten Sie jetzt bitte keinen Traumrasen!

Die Einnahme von hochwertigen guten Darmbakterien muss auch vorbereitet werden.

Zunächst braucht es einen «Grundputz». Eine Colon-Hydro-Darmspülung löst auch hartnäckiges, lange eingelagertes Material aus den Darmtaschen, das sogar die Konsistenz von Kotsteinen annehmen kann. Auch Ihre Darmschleimhaut benötigt Aufmerksamkeit. Sie funktioniert wie ein Sieb mit einer bestimmten Durchlässigkeitstoleranz. Wird diese Toleranz bedingt durch Entzündungen überschritten, gelangen Stoffe in Ihr Blut, die dort nicht hingehören. Eine gesunde Darmschleimhaut ist auch die Voraussetzung für die anschließende Ansiedlung der natürlichen Bakterienflora. Diese nützlichen Bakterien können sogar zusätzlich angefüttert oder – wie in der Rasenpflege – gedüngt werden. Es gibt hierfür Fertigpräparate. Aber auch resistente Stärke, wie sie in gekochten und wieder abgekühlten Kartoffeln vorkommt und in sog. Inulinen z.B. in Topinambur, Chicorée, Spargel, Pastinaken oder Artischocken, möglichst frisch verzehrt, tun ihre Wirkung. Sind diese Voraussetzungen erfüllt, greifen auch individuell auf Ihren Darm abgestimmte Probiotika. Wenn Sie dann noch ein paar grundlegende und individuell auf Sie zugeschnittene Empfehlungen zur Ernährung wenigstens sporadisch umsetzen, atmet ihr Darm auf. Er wird es Ihnen danken mit Wohlgefühl, einem flachen Bauch und einem strahlenden Aussehen!

Die Seegarten Klinik bietet Ihnen alles was es zur Wiederherstellung eines gesunden Darms braucht; von der fachkundigen Labordiagnostik und der Colon-Hydro-Therapie bis hin zur individuell auf Sie zugeschnittenen Ernährungsberatung und Verdauungsanierung. Damit Sie voller Elan und mit einem glücklichen Darm in den Sommer starten können.



SEEGARTEN KLINIK
Mit Blick aufs Ganze.

Termine für Beratung und Behandlung in der Seegarten Klinik können Sie unter folgender Telefonnummer vereinbaren: +41 44 716 48 48

Seegarten Klinik, Seestrasse 155, 8802 Kilchberg