



# GRÜNBlick

Umweltblatt Nr. 65 der Naturschutzstation MALCHOW Oktober 2005

## Genuss Geschmack Gesundheit



Was haben uns Obst und Gemüse in einer Zeit der Schnellimbisse, Tiefkühlfertigkost, portionierten Mikrowellengerichte, in einer Zeit der modernen Chemie, die uns mit synthetischen Medikamenten, Kosmetika und Farben überschüttet, zu bieten?  
Die Antwort lautet: Qualität und jede Menge Vitalstoffe. Obst und Gemüse sind einfach gut. Der menschliche Organismus ist in der Lage, das Beste herauszuholen. Diese wertvollen Substanzen erreichen nur in bestimmten Kombinationen ihre optimale und gesundheitsfördernde Wirkung. Kein Apotheker wäre in der Lage, ein solches Gefüge zusammenzu-

rühren, wie es die Natur uns großzügig und perfekt anbietet. Wer da glaubt, sich mit Fertiggerichten und anderen industriell behandelten Produkten ausreichend zu versorgen, der irrt.  
Durch Einwirkung extrem hoher oder tiefer Temperaturen, durch den Einsatz von Konservierungs-, Farb- oder Aromastoffen gehen die für unseren Organismus dringend benötigten Wirkstoffe unwiederbringlich verloren. Und was den Geschmack betrifft, scheinen viele schon vergessen zu haben, welche Köstlichkeiten unsere heimischen Obst- und Gemüsearten dem Gaumen bieten.  
Lesen Sie weiter **S. 4/5**

Im September besuchte Ingeborg Junge-Reyer, Berlins Senatorin für Stadtentwicklung (auf unserem Foto links) die Naturschutzstation Malchow. Geschäftsführerin Beate Kitzmann (rechts) informierte die Senatorin über die Tätigkeit des Fördervereins in den Bereichen Umweltbildung, Landschaftspflege und Landwirtschaft. Ein gemeinsames Projekt ist die Beweidung des Naturschutzgebietes Falkenberger Riesel mit Robustrindern und Wildpferden, das die Senatorin anschließend aufsuchte. Redaktionsgespräch auf **S. 3**



Senatorin in der Naturschutzstation

Dipl.-Biologin Beate Kitzmann

## Ein Schwangerschaftstest mit Spätfolgen

Die mitunter bange Frage, ob schwanger oder nicht, war noch vor wenigen Jahrzehnten nur über einen ziemlich komplizierten Weg zu beantworten. Handelsübliche Schwangerschaftstest, die man heute fast überall erwerben kann, gab es noch nicht. Frauen im reiferen Alter dürfte der „Froschtest“ noch ein Begriff sein. Was hatte es damit auf sich?  
In den 30er und 40er Jahren des vorigen Jahrhunderts wurde eine Methode entwickelt, relativ zuverlässig eine Schwangerschaft festzustellen. Dazu bedurfte es einer Injektion des Urins der Frau unter die Haut einer bestimmten Froschart aus

Afrika (Krallenfrosch, *Xenopus laevis*). Im Falle einer Schwangerschaft wurde die Amphibie zur spontanen Laichbildung angeregt. Diese Methode setzte sich rasch weltweit durch. Ein rasanter Export dieses unproblematisch zu haltenden Frosches in die Laboratorien der Welt war die Folge.  
Wie so häufig zog auch dieses für viele Frauen positive Verfahren eine damals nicht erkannte negative Wirkung nach sich. Mit den Fröschen wurde die übrige Welt nämlich auch durch einen afrikanischen Pilz „bereichert“, gegen den Amphibien auf anderen Kontinenten keineswegs resistent waren. Erst jetzt stellten Wissenschaftler die Verbindung zwischen dem Froschtest und einem rätselhaften Amphibiensterben in Mittel- und Südamerika, Neuseeland, Australien und bereits auch in Spanien her. Als Ursache der Verbreitung dieses tödlichen Pilzes wurde das Entweichen der Tiere aus den Laboratorien festgestellt. Aber allein schon

das Ableiten des infizierten Wassers aus den Laborbecken dürfte als Quelle der Misere ausreichen.  
Für uns erneut eine bittere Lehre, dass jede Neuerung, vor allem aber die Verbringung von Tieren oder Pflanzen aus ihren natürlichen Lebensräumen in fremde immer Gefahren in sich birgt. Auch wenn sie erst Jahrzehnte später zu Tage treten.  
Bei der Recherche zu diesem Beitrag stieß ich auf die Information, dass bereits an Dopingnachweisen mit Hilfe von Froschhäuten gearbeitet wird. Man kann gespannt sein, was uns dann wieder in einigen Jahrzehnten erwartet.  
Unseren Lesern sei an dieser Stelle eindringlich ans Herz gelegt, auf keinen Fall Tiere oder Pflanzen aus fernen Urlaubsländern mit nach Hause zu nehmen. Die Gefahren, die sich in solchen Urlaubserinnerungen oder Geschenken verbergen könnten, sind einfach nicht abzuschätzen.  
Denken Sie nur an die Vogelgrippe.



## Aktivspielplatz Berle

Am 6. Oktober erhielt Lichtenberg eine neue Attraktion für Kinder und Jugendliche. Bezirksstadtrat Andreas Geisel und der Vorsitzende des Fördervereins Naturschutzstation Malchow e. V., Joachim Wernstedt, eröffneten in der Straße am Berl die pädagogisch betreute Einrichtung. **(Seite 7)**

## Wander TIPP

Mit unserer Tour um den Malchower See starten wir heute ein fünfteilige Serie von Wanderungen durch den Bezirk Lichtenberg. Ausgangspunkt der Malchow-Tour ist die

überblicken. Unter Umständen besteht im Herbst die Chance, neben Stockenten, Blesrallen und Schwänen auch seltenere Wasservögel bei der Rast auf ihrem Zug aus dem Norden zu beobachten. Wir folgen dem Weg nach Westen. An sonnigen Tagen sind am wegbegleitenden Graben noch Libellen anzutreffen, ein Specht häm-

kurzer Zeit betreten wir den einst als Gutsark gestalteten Wald im Norden des Sees. Verschiedene Baumarten sind noch als Relikte des Parks erhalten. Ein Eichelhäher kündigt mit seinem Warnruf unser Kommen an. Amseln und Meisen lassen sich bei ihrer emsigen Nahrungssuche nicht stören. An der ersten Weggabelung biegen wir links ab und erhalten so die Möglichkeit, eine imposante Jahrhunderte alte Eiche zu bewundern. Der Weg führt vorbei an einem Erlenbruch. Pappelruinen sind das Ergebnis der Wiederherstellung ursprünglicher Wasserverhältnisse am See. Den Erlen dagegen hat das Mehr an Wasser gut getan. Im Schatten des Waldes sind die Wege im Winterhalbjahr und nach Regenfällen oft matschig. Einige Bereiche sind deshalb als Knüppeldamm ausgebaut. Am Ende treffen wir im Norden auf den Wartenberger Weg.

Ein Abstecher in das nördlich angrenzende Naturschutzgebiet Malchower Aue mit seinen Torfstichen, Niedermoorwiesen und dem Bruchwald lohnt zu jeder Jahreszeit. Wir folgen jedoch nach links dem Wartenberger Weg bis zur Dorfstraße. Nach kurzer Zeit stadtauswärts erreichen wir

die Naturschutzstation Malchow. Sie gewährt in ihren Aquarien einen Einblick in die Welt der heimischen Fische und informiert im Erlebnisgarten über die Natur in unserer Nachbarschaft. Von April bis August sind dort die Störche Hauptanziehungspunkt. Ausgerüstet mit den nötigen Hintergrundinformationen, folgen wir der Dorfstraße stadteinwärts vorbei am leerstehenden Malchower Gut bis zur Grundschule im Grünen am Ortsausgang. Anziehungspunkt ist die „Knirpsenfarm“ für Familien mit Kindern. Uns führt der Weg von der Schule am Fließgraben entlang Richtung See bis zum Wehr. Dort folgen wir nach rechts dem Graben. Die naturnah gestalteten Wiesenflächen und Hekken rechts vom Weg im Malchower Auenpark sind im Herbst und Winter ein Anziehungspunkt für überwinterte und ziehende Vögel. Selbst im grauen November bringen große Trupps von Stieglitzen Farbe in die Landschaft. Weiter entlang des Grabens geht es zurück zum Südostufer des Malchower Sees. Ein letzter Blick über die weite Wasserfläche, dann bringt uns die Straßenbahn zurück in die Stadt.

Dr. C. Kitzmann

## Umwelt LEXIKON

### W wie Waldzustand

Der Waldzustand wird jährlich regierungsamtlich begutachtet und sorgt meist für Schlagzeilen und Diskussion. Die einen sehen den Wald als Spiegel unserer Umweltsünden, die anderen seinen Zustand nicht richtig dokumentiert. Seit Jahrzehnten werden Luftschadstoffe und Versauerung des Bodens als Hauptfeinde benannt. Waldexperten warnen aber, dass bei der Beurteilung des Zustandes unserer Wälder anhand der Verlichtung der Baumkronen wichtige Schäden nicht erfasst werden. Umweltforscher wollen es genauer wissen: Fruchtbildung, Nährstoffversorgung oder Schädlingsbefall sollten berücksichtigt werden. Der Waldzustandsbericht 2004 machte besonders natürliche Faktoren, wie extrem heiße und trockene Sommer, Stürme, Borkenkäfer und Blätterfressende Insekten für Schäden verantwortlich. Man darf also auf den Waldbericht für 2005 wieder gespannt sein.

I. Baumgarten

### Lichtenberger Wanderungen (Teil 1) MALCHOW TOUR



Straßenbahnwendeschleife Zingster Straße, die mit der Linie M5 vom Alex in ca. 40 Minuten zu erreichen ist. Von dort folgen wir der Doberaner Straße, aus der wir rechts über die Straße Zum Hechtgraben das Südufer des Malchower Sees erreichen. Von hier ist der See am besten zu

mert in den Bäumen. Nach Überquerung des Fließgrabens geht es über einen Dammweg am Westufer nach Norden. Admiralfalter segeln noch auf der Suche nach Früchten durch die Malchower Gärten. Tagpfauenaugen streichen über die Brenneselfluren am Seeufer. Nach

## Herbstzeit - Igelzeit



### So sollte die Hilfe auf keinen Fall aussehen.

Jeden Herbst erwartet uns das gleiche Schauspiel. Die Tage werden kürzer, das Laub der Bäume färbt sich bunt, große Vogelschwärme ziehen in südlichere Regionen. Die Natur bereitet sich auf den Winter vor. Und alle Jahre wieder erregen besonders die Igel das Mitleid von Tierfreunden. Ihre Hilfsbereitschaft verursacht jedoch oft mehr Schaden als Nutzen. Das beliebte Stacheltier ist in diesen Tagen eifrig unterwegs. Wegen des nahenden

Winters kommt es ihm darauf an, durch ausgiebiges Fressen ein Fettpolster anzulegen. Deshalb sind Igel jetzt nicht nur nachts, sondern auch am Tage anzutreffen. Der bevorstehende Winterschlaf dauert etwa von November bis März. Bis dahin müssen die Tiere wenigstens 500 g auf die Waage bringen. Noch aber haben sie Zeit, sich diese überlebensnotwendigen Reserven anzulegen. Deshalb dürfen sie nicht einfach eingesammelt werden.

Und bitte nicht vergessen: Igel sind Wildtiere und keine Hausbewohner. Obwohl im Bestand nicht akut bedroht, zählen sie zu den besonders geschützten Arten. Es ist verboten, Igel zu fangen, sie zu verletzen oder gar zu töten.

Der Versuch, Igel zu Hause aufzunehmen und über den Winter zu bringen, ist oft zum Scheitern verurteilt. Meist wird übersehen, dass man mit der Entnahme von Igel aus der Natur auch eine persönliche Verantwortung übernimmt. Artgerechte Versorgung setzt umfangreiche Kenntnisse voraus. Mancher Tierfreund stellt überrascht fest, dass Igel von Parasiten

befallen sind, die teilweise auch den Menschen belästigen. Bei falscher Versorgung erkranken Igel sehr schnell. Erneutes Aussetzen oder Übergabe an Institutionen des Naturschutzes werden dann als letzter Ausweg angesehen. In der Regel können und dürfen diese Einrichtungen Igel aber ebenso wenig aufnehmen wie ein Tierpark oder Zoo.

Nur in folgenden Situationen gelten Igel als hilfsbedürftig: Sie sind offensichtlich krank oder verletzt, sind unfähig zu laufen, sie torkeln, sind unterkühlt oder abgemagert. Sie röcheln, husten, kommen auch tagsüber nicht zur Ruhe und rollen sich nicht ein.

Ansammlungen von Fliegen auf dem Tier lassen auf offene Wunden schließen.

Sie wiegen zu Beginn der Kälteperiode weniger als 500 g. Sie irren bei Frost und Schnee umher, weil sie beim Winterschlaf gestört wurden. Was in solchen Fällen zu tun ist?

Unterkühlte Tiere sollten mit einer Decke oder etwas ähnlichem gewärmt werden. Zur Nahrungsaufnahme können Katzenfutter oder ungewürz-

tes, verquirltes Ei sowie Wasser (keinesfalls Milch) angeboten werden.

Vorsicht beim Umgang mit Igel. Verletzungen durch Stiche und Bisse sind nicht auszuschließen. Deshalb ist ein Tetanus-Impfschutz empfehlenswert.

Igelstationen geben weitere Hinweise zur fachgerechten Hilfe und nehmen Tiere in Notfallsituationen auf.

**Kontaktadressen:**  
**Arbeitskreis Igelerschutz Berlin e.V. Tel.: 404 92 51**  
**NABU Projekt Wildtierpflege Tel.: 986 08 37 12**  
**NABU/Fachgruppe Igelerschutz Tel.: 657 18 34**

Wer auch zukünftig Igel in der Natur erleben möchte, sollte sich unbedingt für den Erhalt der natürlichen Lebensräume einsetzen. Dabei spielt die Gestaltung von Gärten eine wichtige Rolle. Wiesen statt kurz gehaltener Rasenflächen bieten Lebensbedingungen für potentielle Beutetiere des Igel. Laub- und Reisighaufen sowie Holzstapel im Garten haben sich als Überwinterungsquartiere bewährt.

S. Gierth

## Berliner Umweltpreis für AUB Lichtenberg

Vor gut einem Jahrzehnt haben einige Abteilungen des Bezirksamtes, mehrere freie Träger im Bereich Umweltbildung, Pädagogen und Kita-Erzieherinnen den Lichtenberger Arbeitskreis Umwelt und Bildung aus der Taufe. Nach zahllosen Veranstaltungen, Aktionen und Projekten seit seiner Gründung wurde der AUB für seine "Lichtenberger Wanderungen" nun mit dem "Berliner Umweltpreis des BUND" 2005 geehrt. Die Laudatio hielt am 24. Oktober im Mövenpick Hotel in der Schöneberger Straße die Schirmherrin des Berliner Umweltpreises, Tita von Hardenberg.

Um Wandertagen wieder ihren Sinn zurück zu geben, wählte der AUB fünf Routen durch den Bezirk aus (s.o.), gestaltete die handlichen Karten in Bild, Text und Layout. Die HoWoGe hat den Druck gesponsort. Gegen Spende sind die Karten im Umweltladen Lichtenberg, in der Falkenberger Dorfkate und in der Naturschutzstation Malchow erhältlich.

# REDAKTIONSGESPÄCH

mit Ingeborg Junge-Reyer,  
Senatorin für Stadtentwicklung

## ARTENVIELFALT UNENTBEHRLICH

**Nicht zuletzt dank finanzieller Unterstützung durch Ihr Haus genießt die Naturschutzstation Malchow seit Jahren den Ruf einer kompetenten Institution für Umweltbildung, Arten- und Biotopschutz, Aufklärung und Erholung. Welchen Stellenwert hat bei Ihnen die Umweltbildung in Berlin?**

Nach wie vor ist die Naturschutzstation Malchow eine der kompetentesten Umweltbildungseinrichtungen in Berlin, die ich auch weiterhin, soweit es mir und meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern möglich ist, unterstützen werde.

**Wie schätzen Sie angesichts bestehender Sparzwänge die weitere Finanzierung vernetzter Umweltbildungseinrichtungen in Berlin und speziell der Naturschutzstation ein?**

In den Haushaltsdebatten für die Umweltbildungseinrichtungen des Landes Berlin werden die Naturschutzstationen, das Ökowerk, die Freilandlabore und Waldschulen nach meiner Einschätzung von allen Fraktionen unterstützt.

**Der Strukturreichtum der Stadt bietet Lebensräume für viele Arten. Welche Bedeutung räumen Sie dem Natur- und Artenschutz bei der weiteren planerischen Entwicklung unserer Stadt ein?**

Die Artenvielfalt ist nicht nur für Flora und Fauna Indikator, sondern auch für die Menschen in Berlin ein wichtiger Faktor ihrer Lebensqualität. Ich halte daher die Entwicklungsziele des Landschafts- und Artenschutzprogramms, das die Qualität der Stadtentwicklung gemeinsam mit dem FNP bestimmt, für unentbehrlich.

**Zum Stadtumbau Ost. Der**



Im Erlebnispark der Naturschutzstation Malchow

**Abriss nicht mehr benötigter Kitas oder Schulen lässt freie Flächen entstehen. Welche Möglichkeiten sehen Sie, solche "temporären Freiflächen" als Bauflächen zu entwidmen, um einen funktionierenden Biotopverbund sicher zu stellen?**

Auch im Rahmen des Stadtumbaus Ost gilt: Im Falle eines jeden notwendigen Gebäudeabrisses ist zu prüfen, ob hier Wohnungsbau, Infrastruktureinrichtungen anderer Art oder künftig Freiflächen, die auch für den Biotopverbund qualifiziert werden könnten, sinnvoll sind. Ich halte es insbesondere dort für erforderlich einen Biotopverbund zu entwickeln, wo bereits Anknüpfungspunkte bestehen, wie z.B. im Bereich des Wuhletals, in dem sich bereits eine bedeutsame Flora und Fauna entwickelt hat. Die Anlage von Grünflächen im klassischen Sinne kann ich mir jedoch kaum mehr vorstellen, da eine Neuanlage und deren Folgekosten nur noch in Ausnahmefällen finanzierbar sind. Ansonsten ist sicherlich dann

eine genaue Prüfung erforderlich, wenn es sich beispielsweise um ein sogenanntes "Schlüsselgrundstück" handelt, das eine bisher vorhandene Lücke im Verbund schließen könnte. Mir sind Einzelflächen bekannt, auf denen Wohnungsbaugesellschaften zum Beispiel Blumenwiesen inszeniert haben, um eine positive Identifikation der Bevölkerung mit diesen neu hinzugekommenen Flächen zu ermöglichen. Eine sehr gute Initiative hat der Bezirk Marzahn-Hellersdorf mit dem Slogan "Biete Fläche, suche Idee" gestartet, um eine koordinierte Vergabe und Suche nach temporären Nutzungen zu ermöglichen. In jedem Einzelfall ist jedoch die Folgenutzung sorgfältig vor Ort zu prüfen, abzuwägen und umzusetzen.

**Als Senatorin für Stadtentwicklung stehen Sie an der Spitze einer Multiverwaltung, die auch Bauen, Verkehr, Umwelt umfasst. Wo kollidiert z.B. die Bau-senatorin mit der Umwelt-senatorin?**

Gar nicht. Umwelt-, Verkehrs- und Wirtschaftspolitik sind nicht unversöhnliche Gegensätze, sie gehören zusammen, um eine lebendige, gesunde Stadtentwicklung zu unterstützen. Die Regel ist eine ausgewogene, möglichst viele Seiten berücksichtigende Planung und Umsetzung verschiedenster Projekte. Die Umwelt ist mir genauso wichtig wie Verkehrsfragen oder das Bauen.

**Vor fünf Jahren entwickelte Ihr Vorgänger auf die Frage nach dem Berliner Barnim geradezu visionäre Vorstellungen. Wie ist der gegenwärtige Entwick-**

lungsstand des 4. Naherholungsgebietes der Hauptstadt? Wie sehen Sie die Zukunft des Berliner Barnims?

schritte vor Ort, wie im neuen GutsPark Falkenberg, in den Neuen Wiesen, der Wartenberger Feldmark, oder die Maßnahmen in der Lietzengrabenniederung verweisen, als auch auf den jährlich aktualisierten Veranstaltungskalender "Barnim - Landschaft mit Aussicht" (auf der Homepage der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung) aufmerksam machen. Damit bieten sich für kürzere und längere Ausflüge viele attraktive Ziele an. In der Wartenberger Feldmark wurden neue Wege - auch zum Skaten - angelegt und in diesem Jahr 140.000 Bäume für neue Waldflächen als eine Ausgleichs- und Ersatzmaßnahme nach dem Naturschutzgesetz gepflanzt. Weitere 100.000 sollen noch hinzu kommen.

Insgesamt konnten viele Fuß- und Radwege, als wichtige Voraussetzung für das Erleben der Landschaft, im Berliner und Brandenburger Barnim überregional abgestimmt und teilweise auch angelegt werden.

Aber auch viele kleine Schritte tragen zur Entwicklung des Naherholungsgebietes Berliner Barnim bei: Obstbaumpflanzungen entlang von



Heckrind in der Lietzengrabenniederung

Feldwegen, die Weiden mit beeindruckenden Robustrinderrassen oder die Aktivitäten des Vereins StadtGut Blankenfelde, der mit dem denkmalgerechten Wiederaufbau der Baulichkeiten für ein kulturelles Zentrum und altersübergreifendes Wohnen im Dorf Blankenfelde begonnen hat.

Auf dem Weg zu einer besseren Wahrnehmung der Landschaft "Berliner Barnim" als Naherholungsgebiet sind wir seitdem mehrere große Schritte vorangekommen. Insbesondere möchte ich sowohl auf die Umsetzungs-

**Vielen Dank für das Gespräch**

Interview: W. Reinhardt

# Gesund genießen

## Medizin à la Saison

Die Nahrungsaufnahme hat in der heutigen Zeit weit mehr Funktionen als nur die Deckung des Energiebedarfs. Gegessen wird aus Frust, zur Anregung der Kommunikation, um der Gemütlichkeit willen, zur Entspannung oder auch nur zur Ablenkung, aus Gründen höchster Befriedigung und des Genusses, nicht zuletzt aber um Krankheiten zu widerstehen. Gleichwohl aus welchem Grund wir Nahrung zu uns nehmen, nichts, was wir in den Mund stecken, bleibt ohne Auswirkungen auf Körper und Seele. Wir haben es im wahrsten Sinne des Wortes selbst in der Hand, wie wir durch Speis und Trank unseren Körper und damit unser Leben gestalten.

Häufig bringen wir uns durch gedankenlose Essgewohnheiten in körperliche Situationen, die es Krankheiten und Krankheitserregern leicht machen, sich erfolgreich auszubreiten. Warum fällt es dem Menschen nur so schwer, sich so zu verhalten, wie es ihm seine Natur eigentlich vorgibt? Das heißt, mehr pflanzliche als tierische Kost in einem weitestgehend ursprünglichen Zustand zu sich zu nehmen. Jegliche, vor allem die industrielle Art von Verarbeitung und Behandlung der Nahrungsmittel, zerstört wertvolle Inhaltsstoffe und verfälscht das natürliche Produkt mit Zusatzstoffen, die meist von Schaden sind.

Auch ist es höchste Zeit, sich wieder auf saisongerechte Ernährung zu besinnen. Niemand würde ernsthaft den Jahresrhythmus von Frühling, Sommer, Herbst und Winter anzweifeln. Bei der Ernährung aber ignorieren wir permanent diesen naturgegebenen Rhythmus. Geschäftstüchtige Händler und Produzenten machen es uns nur zu leicht, Tomaten im Dezember und Erdbeeren im Februar zu essen. Dabei weiß eigentlich jeder, dass nur Farbe und Aussehen an diese Sommerfrüchte erinnern. Von Genuss kann keine Rede sein. Der Geschmack bleibt völlig auf der Strecke, von den Vitalstoffen ganz zu schweigen.

Beate Kitzmann  
Werner Reinhardt



Wir sollten uns daran erinnern, dass jede Frucht, jedes Gemüse und sogar die meisten Fleischgerichte ihre spezielle Zeit und Eignung für die Gesunderhaltung unseres Körpers haben. Nicht zu vergessen, dass sich der menschliche Organismus über zahllose Generationen hinweg darauf eingestellt hat. Wenn wir das missachten, tun wir uns gewiss nichts Gutes an. Deshalb möchten wir im folgenden altbekanntes saisonales Obst und Gemüse für Herbst und Winter vorstellen. Auf das was uns Frühling und Sommer zu bieten haben, kommen wir in einer unserer nächsten Ausgaben zu sprechen.

### Rosenkohl

Den Namen verdankt das ideale Wintergemüse, in manchen Ländern auch Brüsseler Kohl genannt, seinen dekorativen röschengleichen Knollen. In den zierlichen Seitenknospen der Pflanze konzentriert sich auf Grund des geringen Wasseranteils ein exzellenter feiner Kohlgeschmack. Der Reichtum an Nährstoffen sorgt für das volle Aroma. Rosenkohl ist das Idealgemüse für Menschen, die unter chronischer Nervenschwäche mit Müdigkeit und Konzentrationsmangel leiden, denen es an Lebenskraft und Vitalität fehlt.

Thiamin (Vitamin B1) und Mangan bilden mit bestimmten Eiweißen lebenswichtige Enzyme für die Glukoseversorgung von Nerven und Gehirn. Folsäure ist besonders für Kinder wichtig, denn sie fördert Blutbildung und Zellwachstum. Nervenfutter Rosenkohl: Wer unter Stress und Leistungsdruck steht (schlechte schulische Leistungen von Kindern), Konflikten und Problemen ausgesetzt ist, braucht Nervennahrung. Pillen sind niemals ein dauerhafter Ersatz. Jedes Röschchen ist Beruhigungs- und Konzentrationsdroge sowie allerbeste Stresskost.

Rosenkohl als wohlschmeckende Arznei hilft gegen Müdigkeit und Antriebsarmut, sorgt für geistige Frische und Konzentrationsfähigkeit, kräftigt das Immunsystem. Er aktiviert die Blutbildung und verbessert damit die Sauerstoffversorgung der Zellen, kurbelt das Zellwachstum an, sorgt für starkes Bindegewebe. Rosenkohl bringt Glanz ins Haar, macht die Haut geschmeidig, verbessert die Stimmung (besonders wichtig in der dunklen Jahreszeit), wirkt entwässernd, hilft beim Abspecken, entschlackt den Darm, beseitigt Verstopfung, kurzum er sorgt für Vitalität und Lebenskraft.

Dieses wertvolle Gemüse steht uns von Oktober bis Ende März zur Verfügung. Kräftige Grünfärbung ist ein Zeichen für die Qualität.

### Kürbis

Dieses vielgestaltige Gurkengewächs kam aus Mittelamerika nach Europa. Das Fruchtfleisch ist außerordentlich reich an Wasser und Ballaststoffen, wirkt daher verdauungsfördernd. Dabei werden Toxine, Gallenstoffe und Fettsubstanzen gebunden und ausgeschieden. Enzyme im Nahrungsbrei entlasten die Bauchspeicheldrüse. Kürbissaft ist der beste Gemüsetrunke. Besonders Vi-

tamin A und Mineralien wie Kupfer, Eisen, Magnesium oder Kalium sind optimal auf einander abgestimmt.

Wer fit, schlank und jung bleiben oder wieder werden will, sollte es mit Kürbiskernen versuchen. Jeder einzelne ist ein kleiner Bioschatz. Kürbiskerne bestehen bis zu 45 Prozent aus hochwertigen ungesättigten Fettsäuren, wichtig im Stoffwechsel für Zellatmung, Zellwandbau, Cholesterintransport, Drüsentätigkeit, für Haut und Schleimhäute.

Kürbis als Arznei fördert die Verdauung, entgiftet den Darm senkt den Blutfettspiegel, wirkt harntreibend, ist gut gegen Nieren- und Prostataleiden. Er kräftigt das Immunsystem, stärkt die Schutzhülle der Nerven und wirkt beruhigend. Beim Einkauf sollte man kleinere Kürbisse wählen, denn sie enthalten relativ mehr wertvolle Biostoffe.

### Apfel

„One apple each day keep the doctor away“. Sinngemäß: Einen Apfel täglich, keine Krankheit quält dich. Eine hohe Wertschätzung für dieses viel be-

mühte Obst mit geradezu symbolischer Bedeutung: Der Apfel am Baum der Erkenntnis im Paradies, der Reichsapfel als Machtsymbol, als Zahnpastawerbung für gesundes Zahnfleisch. Eine führende Computefirma gab sich seinen Namen, Big Apple nennt sich New York als Gleichnis für unversiegbare Lebenskraft und kaum ein Maler, der nicht die Frucht in dieser oder jener Form auf die Leinwand gebracht hätte.

Zu uns kam der Apfel aus Mittelasien und fand rasante Verbreitung auf allen Kontinenten. Die Sortenvielfalt zählt man nach Hunderten. Im Handel finden wir hingegen nur wenige. Äpfel enthalten kaum Eiweiß, viel Wasser, wenig Kohlenhydrate, unbedeutende Mengen Fettsäure in der Schale. Dafür sind sie reich an Vitaminen, vor allem Vitamin C, und Spurenelementen. Im Darm wird jeder Apfel zum Kombipräparat gegen zahlreiche Wehwehchen. Als wahre Pektinbombe besteht er bis zu 30 Prozent aus diesem Faser- und Ballaststoff, senkt er den Cholesterin- und Blutfettspiegel, bindet er Giftstoffe wie Blei und Quecksilber.

tumsreglern und Düngemitteln behandelt, die in Deutschland schon längst verboten sind. Vor und nach dem Transport werden sie auch oft mit geradezu abenteuerlichen Kosmetika wie Schellack, Wachs, Benzoe- und anderen Harzen „verschönt“. Die Früchte saugen diese Lebensmittelgifte in Schale und Fruchtfleisch auf. Deshalb emp-

für einen abwechslungsreichen Speisezettel sorgen.

Natürlich beschränkt sich das Herbst- und Winterangebot nicht nur auf die drei oben benannten Arten. Deshalb nachstehend eine Auswahl an Obst und Gemüse, die uns gesund über die dunkle Jahreszeit kommen lässt. Damit kann der Bedarf an Vitaminen und



Tartarinsäuren hemmen schädliche Fermentbildung und Bakterienansiedlungen im Darm.

Äpfel als wohlschmeckende Medizin senken Blutdruck, Cholesterin- und Blutfettwerte, kräftigen Immunsystem, Herz und Kreislauf. Sie stärken die Gefäße, vor allem schwache Venen sowie das Zahnfleisch, stabilisieren den Blutzuckerspiegel und reinigen den Darm.

Äpfel sollten als Rohkost gegessen werden, beim Erhitzen gehen bis zu 70 Prozent des wertvollen Vitamins C verloren. Vorsicht ist geraten bei Importäpfeln in Supermarktregalen. Sie sind häufig mit giftigen Pflanzenschutzmitteln, Wachs-

fehlen sich inländische Äpfel aus biologischem oder integrierten Anbau.

### Gesund durch die dunkle Jahreszeit

Wahrscheinlich wissen viele unserer Leser noch, wann unsere heimischen Obst- und Gemüsesorten geerntet werden und zu welcher Jahreszeit sie auf den Tisch kommen sollten. Bei der heranwachsenden Generation droht dieses Wissen gänzlich zu verschwinden. Sogar bei den Älteren wird es schon problematisch, fragt man sie nach den mehr als 40 Gemüse- und rund 30 Obst-

Mineralstoffen ausreichend gedeckt werden.

### Obst:

Äpfel, Birnen, Hagebutten, Quitten, Sanddorn, Schlehen, Wal- und Haselnüsse, Trockenobst

### Gemüse:

Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl, Wirsingkohl, Grünkohl, Sauerkraut, Kohlrüben, Endivien, Feldsalat, Fenchel, Kürbis, Möhren, Porree, Rote Bete, Schwarzwurzeln, Sellerie, Wurzelpetersilie

Wollen Sie mehr über Inhaltsstoffe und die gesundheitsfördernde Wirkung saisonaler Obst- und Gemüsearten erfahren, empfehlen wir ihnen als Literatur:

### „Obst und Gemüse als Medizin“

von Klaus Oberbeil und Dr. med. Christiane Lentz, Südwest-Verlag sowie die von der Verbraucherzentrale herausgegebenen Hefte:

### „Gemüse a la Saison“

und „Obst a la Saison“.

Interessante Rezepte werden gleich mitgeliefert. Sie überzeugen vor allen durch ihre Einfachheit.



## Umwelt KRIPPO



Anfang September spürten viele Berliner und Brandenburger die Folgen eines leichtfertigen oder sogar skrupellosen Umgangs mit Abfällen. In

Bernau brannten Hausmüllabfälle, die dort über einen längeren Zeitraum gesammelt wurden. Unsere gute Berliner Luft roch in weiten Teilen der

### Vorsicht bei Geschäften mit Abfall!

Stadt nach Verbrennungsrückständen. Vielen Menschen wurde es ziemlich mulmig dabei. Die Aufklärung der Brandumstände und möglicher Umweltstraftaten beschäftigen die Brandenburger Polizei.

Der umfangreichen Medienberichterstattung war zu entnehmen, dass Anwohner offen-

sichtlich schon länger auf die prekären Umstände der Abfalllagerung und ihrer Folgen hingewiesen hatten. Erkennbare Konsequenzen, die zu einer Besserung der Situation geführt hätten, blieben allerdings aus. Auch in Berlin gab es vor über fünf Jahren einen gefährlichen Brand. Dort ging eine illegale Deponie mit Holzsonderabfällen in Flammen auf. Folge einer von übersteigertem Gewinnstreben geprägten Sondermüllannahme.

Einerseits scheint es immer wieder, dass die genehmigenden und zur Kontrolle verpflichteten Umweltbehörden zu nachlässig vorgehen. Andererseits muss auch die Komplexität des Abfall- und Anlagenrechts im Genehmigungsverfahren sowie der die Kon-

trollen einschränkende Personalabbau im Verwaltungsbereich berücksichtigt werden.

Wie kann verhindert werden, dass häufig erst reagiert wird, nachdem das viel zitierte Kind in den Brunnen gefallen ist? Vor allem durch rechtzeitige Mitteilungen der Bürger!

Die Gesetze sehen vor, dass Polizei und Umweltkripo von sich aus erst tätig werden können, wenn ein erkennbarer Verdacht einer Umweltstraftat vorliegt. Präventive Kontrollen sind grundsätzlich nicht zulässig.

Mit diesen Aussagen ist aber besorgten und von Immissionen betroffenen Bürgern nicht geholfen, und drohende Gefahren illegaler und schwerwiegender Umweltgefährdung werden gleich gar nicht gebannt. Jedoch hat jedermann die Mög-

lichkeit, den Verdacht einer Umweltstraftat bei der Polizei oder der Umweltkripo anzuzeigen. Ein solcher Anfangsverdacht liegt immer dann vor, wenn tatsächliche Anhaltspunkte einer Umweltstraftat erkennbar sind. Bloße Vermutungen alleine reichen hingegen nicht aus.

**Der Sofortdienst der Umweltkripo ist unter 030-4664-935500 oder per Fax unter 030-4664-935099**

für die Annahme von Anzeigen erreichbar. Die Ermittler werden dann alles in die Wege leiten, um möglichst nichts anbrennen zu lassen.

**Andreas Geigulat,  
Leiter des Dezernats  
Umweltdelikte**

## Was geschieht im Landschaftspark Wartenberg?



**1.** Die Berliner Forsten setzen die Pflanzung von Bäumen für die geplanten Waldfraktale im östlichen Teil des Landschaftsparks fort. Derzeit laufen vorbereitende Maßnahmen für 17 ha Fläche.

**2.** Der Skaterring soll bis zum Sommer 2006 geschlossen werden. Der Rundweg beträgt dann 3400 m.

Durch einen Verbindungsweg von der Ahornallee zum Barnimer Dörfelweg an der Landmarke soll künftig ein Parkband

gestaltet werden.

**3.** Der einst von der LPG 1. Mai Wartenberg verrohrte Schälingsgraben wird auf einer Länge von 1200 m geöffnet. Die Rohre werden entfernt. Der Graben wird mit flach auslaufenden Böschungen befestigt. Der neue Graben bereichert die Landschaft und wird Lebensraum für wirbellose Tiere, Neunstachelige Stichlinge, Teichfrösche und Zauneidechsen.

**4.** Südlich des Luches Margaretenhöhe entsteht am Waldrand

ein kleines temporäres Gewässer als Lebensraum für Libellen und Amphibien.

**5.** Die Berliner Wasserbetriebe haben am Luch Margaretenhöhe mit Zustimmung des Amtes für Umwelt und Natur ein Minikläranlage angelegt, dass im Oktober in Betrieb geht. Angeschlossen sind die Grundstücke der Siedlung Margaretenhöhe. Damit soll der Wasserstand im geschützten Landschaftsbestandteil stabilisiert werden.

**Heinz Nabrowsky,  
Amt für Umwelt und Natur  
Lichtenberg**

Als es zu Beginn des Jahres darum ging, Menschen aus Arbeitsfördermaßnahmen sinnvoll im Sektor der öffentlichen Hand einzusetzen, entstand der Gedanke, einen Abenteuerspielplatz aufzubauen. Prämisse war, einen Ort zu finden, an dem ein umweltpädagogischer Bedarf besteht und somit etwas Neues entstehen sollte. Als Partner und Träger wurde der Förderverein der Naturschutzstation Malchow e.V. gewonnen, der die Idee professionell umsetzte.

Am 6. Oktober war es soweit: 1.300 qm Natur erhielten den rätselhaften Namen Berle und es entstand ein Aktivspielplatz im Norden unseres Bezirkes. Gestützt von vier pädagogischen Fachkräften und drei Mitarbeitern auf MAE-Basis, haben Kinder und Jugendliche nun die Möglichkeit, aktiv ein Stück Umwelt zu gestalten.

Die tragenden Säulen des neuen Angebotes sind *Naturerlebnisse, Spiel und Bewegung,*



## Neue Attraktion im Norden

*Kreativität und Erholung.* Buschhöhlen, Feuerstelle, Freiluftwerkstatt, Kräuterspirale, Hüttenbau, Liegewiese und Sinnespfade sind nur einige der

Attraktionen, die teils schon vorhanden sind, hauptsächlich aber mit den künftigen Nutzern gemeinsam geschaffen werden sollen.

Dieser Abenteuer-/Aktivspielplatz hat den Startpunkt gesetzt. Es ist geplant, weitere Spielplätze dieser Art quer durch Lichtenberg entstehen zu lassen. Vorerst wird in meiner Abteilung nach geeigneten Flächen gesucht. Danach geht es daran, geeignete Träger zu finden, um so noch mehr Lichtenberger Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit zu bieten, gleich um die Ecke naturnahe Erfahrungen zu sammeln, die Großstadtkindern sonst vorenthalten sind.

„Besser leben in Lichtenberg“ heißt für mich auch, Kinder nicht von der Natur zu entfremden, sondern ihnen bedarfsgerechte Angebote in ihrem Kiez zu präsentieren.

**Ihr Andreas Geisel,  
Bezirksstadtrat für Umwelt  
und Gesundheit**

**besser leben**  
Berlin-Lichtenberg  
gesunder & familienfreundlicher Bezirk

## Termine

**Öffnungszeiten der Naturschutzstation mit Besucherbetreuung Sa/So (Dezember bis einschließl. Februar nur sonntags)**  
13 - 17 Uhr  
und  
Do 9 - 17 Uhr

**Stationsbetrieb mit Betreuung angemeldeter Gruppen**  
Mo - Fr 9 - 17 Uhr

**Die Kraniche ziehen**  
Ein illustrierter Vortrag über ein eindrucksvolles Naturereignis  
(Dr. Klaus Witt, Berliner Ornithologische Arbeitsgemeinschaft)

**Sonntag, 6. 11. 2005**  
14 - 15. 30 Uhr  
Naturschutzstation Malchow

**Halloween**  
Zubereitung einer Kürbissuppe, Verkostung eines Kürbiskuchens, Lampionumzug für die Kleinen

(Lampion bitte mitbringen!)  
**Sonntag, 13. 11. 2005**  
16 - 19 Uhr  
Blockhütte im Grünen

**Schnelle Hilfe für Wildtiere**  
Ein illustrierter Vortrag über das NABU-Projekt Wildtierpflege in Marzahn-Hellersdorf  
(André Hallau, NABU Berlin)  
**Sonntag, 20. 11. 2005**  
14 - 15. 30 Uhr  
Naturschutzstation Malchow

### Impressum

Herausgeber: Förderverein Naturschutzstation Malchow e.V., Dorfstr. 35, 13051 Berlin, Tel.: (030) 92 79 98 30, Fax: (030) 92 79 98 31, foerderverein@naturschutzstation-malchow.de, www.naturschutzstation-malchow.de

V.i.S.d.P.: B. Kitzmann, Redaktion: W. Reinhardt, Layout: M. Herfurth, Fotos: BSR, M. Herfurth, K. Kade, A. Brandl, B. Nielebock, S.Gierth, W. Reinhardt, Archiv. Der Grünblick erscheint in Lichtenberg und Marzahn-Hellersdorf. Gesamtauflage: 232.000 Exemplare



eine Stilllegung der Deponie.

### Deponiegasanlage und Blockheizkraftwerk: Umweltpreis für die BSR

Seit 1997 wurden von den BSR weitere Maßnahmen für einen umweltgerechteren Betrieb der Deponie Schwanebeck forciert, die im Jahre 2001 mit dem Umweltpreis des Landes Berlin honoriert wurden. Dabei ging es um die Erfassung und Verwertung von Deponiegas, welches im Deponiekörper durch den mikrobiellen Abbau organischer Abfallinhaltsstoffe unter Sauerstoffabschluss gebildet wird. Aufgrund der Toxizität des Gases und seiner Umweltauswirkung (Treibhauseffekt) darf das Gas stündlich immerhin 2.500 bis 3.500 Kubikmeter - nicht unbehandelt in die Atmosphäre entweichen. Die Hauptkomponente, Methan, ist jedoch nicht nur brennbar und als Treibhausgas rund 32-mal wirksamer als Kohlendioxid. Methan ist auch ein

19 Millionen Kubikmetern klimaschädigender Gase vermieden, die einem Kohlendioxidäquivalent von 442.000 Tonnen entsprechen.

### Der letzte Wagen Müll

Schließen wir unsere Reise durch die Deponie am 31. Mai 2005 ab, so können wir das letzte Müllsammelfahrzeug beim Auspressen seiner Ladung beobachten. Dieses wichtige, geradezu "magische" Datum in der Abfallwirtschaft wurde bereits 12 Jahre zuvor, nämlich 1993, in der so genannten Technischen Anleitung Siedlungsabfall (TASi) festgelegt, welche später von der Deponieverordnung konkretisiert wurde. Danach ist das Ablagern unbehandelter Siedlungsabfälle seit dem 1. 6. 2005 deutschlandweit untersagt. Für Schwanebeck waren die Alternativen entweder Schließung oder weiteres Betreiben als Deponie der Deponiekategorie I (Inertstoffdeponie, Ablagern

# A U S G E D I E N T

## Geschichtsexkurs durch eine Deponie

### Dr. Kersten Erdelbrock

Die Deponie Schwanebeck liegt am nördlichen Stadtrand von Berlin im Landkreis Barnim, zwischen Schwanebeck im Süden, Zepernick im Norden und Buch im Westen. Ein Blick in den Deponiekörper ist zugleich eine spannende Reise durch fünf Jahrzehnte Berliner Abfallentsorgung.

Wir beginnen unsere Reise am Fuß der Deponie. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde auf dem Gelände zunächst Kies für den Wiederaufbau Berlins abgebaut. Nach der Ausbeutung der Kiesvorkommen Anfang der sechziger Jahre begann man, die entstandenen Gruben mit Bauschutt und Siedlungsabfällen zu verfüllen. Der geregelte Deponiebetrieb in Schwanebeck begann 1973 als Zentraldeponie für Berlin-Ost und den Kreis Bernau durch den VEB Stadtwirtschaft Berlin.

Boden- und Grundwasserschutz hatten damals längst noch nicht die Bedeutung wie heute und mussten sich der "Lösung" der akuten Entsorgungsfrage für den wachsenden Siedlungsabfall unterordnen. So steht der

Deponiefuß auf den Sanden des ersten Grundwasserleiters. Eine Basisabdichtung fehlt wie bei allen in den sechziger Jahren in Deutschland angelegten Deponien. Aus heutiger Sicht eine Weiterreichung von potenziellen Umweltrisiken durch die Zeit. Aus damaliger Sicht war das jedoch der Stand der Technik und somit auch nicht zu beanstanden.

Seit der Inbetriebnahme als "Geordnete Deponie" wurden Hausmüll, Sperrmüll, Müllverbrennungsschlacken, Straßenkehrriech, Gullyrückstände und Fäkalien abgelagert. Insgesamt glich Schwanebeck eher einer Müllkippe als einer Siedlungsabfalldeponie.

#### Müllkippe wird Deponie

Eine neue Etappe unserer Reise beginnt 1992 mit der Übernahme der Deponie durch die Berliner Stadtreinigungsbetriebe (BSR), die eine grundlegende Änderung der Betriebsweise nach sich zog: So wurde die Einbautechnik vom unverdichteten Einbau mit Planiertrauben auf

verdichteten, dünnschichtigen Einbau mit Kompaktoren umgestellt. Dadurch werden Deponiebrände verhindert, Deponievolumen gespart, Setzungen minimiert und die Gasbildung begünstigt. Die auf DDR-Deponien üblichen steilen Böschungen wurden auf eine Neigung von maximal 1:3 abgeflacht, die Standsicherheit des Deponiekörpers dadurch erhöht. Verfüllte und nicht betriebene Deponieabschnitte wurden profiliert, mit Boden abgedeckt und mit einer Gras-Kräutermischung begrünt. Dadurch dringt weniger Niederschlagswasser in den Deponiekörper ein. Staubemissionen und Abfallverwehungen werden minimiert. In Abstimmung mit dem Landesumweltamt Brandenburg konnten durch die von den BSR realisierten Maßnahmen wichtige Verbesserungen im Umweltschutz erreicht werden. Dennoch ließen sich grundsätzliche Umweltrisiken nicht vollständig abstellen. Doch gab es mangels Alternativen für die Entsorgung des Berliner Siedlungsabfalls damals noch keine Option für

wichtiger Energieträger, der sich sinnvoll nutzen lässt. Dazu muss jedoch das im gesamten Deponiekörper ständig neu gebildete Gas gefasst, zusammengeführt und einer Verwertung zugeleitet werden. Die Gasfassung erfolgt über 117 Gasbrunnen, die bis in Tiefen zwischen 12 und 28 Metern abgeteuft wurden. Über diese Gasbrunnen wird ein gleichmäßiger leichter Unterdruck angelegt, der das Deponiegas vollständig aus dem Deponiekörper saugt und der Deponiegasfassungsanlage zuführt. Mit dem Gas wird ein Blockheizkraftwerk betrieben, welches rund 5 Megawatt elektrische Leistung ins öffentliche Stromnetz einspeist und die Abwärme über eine 3,5 Kilometer lange Fernwärmeleitung dem Heizkraftwerk Buch zuleitet. Allein die bereitgestellte elektrische Energie entspricht dem Strombedarf von rund 8.000 Einfamilienhäusern - einer Kleinstadt mit rund 30.000 Einwohnern. Die Experten rechnen mit einer Verfügbarkeit dieser Energiemenge für einen Zeitraum von mindestens 10 Jahren. Durch die Fassung und Verwertung des Deponiegases werden gleichzeitig die Emissionen von jährlich etwa

nicht reaktiver Abfälle). Die BSR entschieden sich für die Stilllegung. Durch den langen Übergangszeitraum von 12 Jahren konnten rechtzeitig rechtskonforme Behandlungskapazitäten aufgebaut werden, die sich jetzt in der Praxis bewähren müssen.

#### Ausblick

Auch nach dem Ende der Ablagerung von Berliner Siedlungsabfall in Schwanebeck bleiben wichtige Arbeiten zu erledigen, damit auch künftig die vom Deponiekörper ausgehenden Umweltrisiken soweit wie möglich reduziert werden. Dabei ist es besonders wichtig, das Eindringen von Oberflächenwasser zu verhindern. In diesem Zusammenhang werden von den BSR abschließende Profilierungsarbeiten (Auftragen einer zentralen Kappe) durchgeführt, damit das Oberflächenwasser seitlich abgeleitet werden kann. Ebenso wichtig ist eine gemäß den Bestimmungen der Deponieverordnung auszuführende Oberflächenabdichtung. Über die weitere Nutzung des Areals nach Abschluss der Sanierungsarbeiten gibt es noch keine abschließende Festlegung.