

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 2: Kraftquelle Natur : der Aufenthalt in der Natur verschafft Erholung und schärft die Sinne : und macht auch ältere Menschen glücklich

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Liebe Leserin, lieber Leser

Bei einem Waldspaziergang, während einer Bergwanderung, auf einer Reise quer durch blühende Landschaften: Wir geniessen den Zauber der Natur. Die alten Bäume, diese stolzen und knorri-gen Zeugen der Zeit. Die bunten Blumen, dieses flüchtige Lächeln der Erde. Das Zwitschern der Vögel, das Plätschern der Bäche, das Rauschen der Wellen am Ufer des Sees... Nichts entspannt und beruhigt besser. Natur wirkt wahre Wunder.

Sehr viele Menschen wissen das zu schätzen. Viele schaffen sich Jahr für Jahr ihre ganz persönliche Naturoase - in ihrem Garten, auf ihrem Balkon, in ihren Wohnzimmern. Manche pflegen mit grosser Hingabe bis ins hohe Alter ihre naturver-bundenen Hobbys und reichen das erworbene Fachwissen an nächste Generationen weiter - als Ornithologen etwa oder als Fischer, Bienen- und Pflanzenzüchter. Nicht wenige engagieren sich ehrenamtlich: in der Landschaftspflege, im Tier- und Pflanzenschutz oder in einer unserer zahlrei-chen Wandergruppen. Ihnen allen widmen wir diese Ausgabe von *Visit*.

Schon der Naturheilkundler Sebastian Kneipp (1821-1897) wusste: «Natur ist die beste Apothe-ke.» Gemeint ist natürlich die giftfreie Umwelt... Inzwischen belegen auch moderne schulmedizi-nische Studien die Wirksamkeit mancher Natur-heilverfahren. Aus der Betreuung älterer, auch an Demenz erkrankter Menschen weiss man, dass sich persönliche Naturerfahrung in vielfältiger Weise sehr wohltuend auf das körperliche und geistige Befinden auswirken kann. Wie sagt der Zürcher Naturheilpraktiker Christian Raimann im Interview auf Seite 12: «Wer sich als Teil der Natur versteht, kann im Alter auch besser mit der Endlichkeit des Lebens umgehen.»

*Visit* wünscht Ihnen einen naturnahen Früh-ling und Sommer.

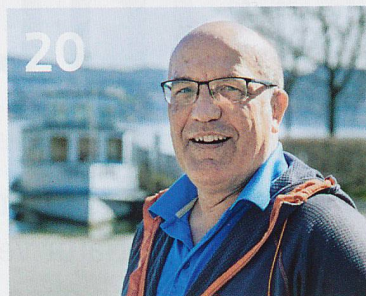


**Franjo Ambroz**  
Vorsitzender der Geschäftsleitung

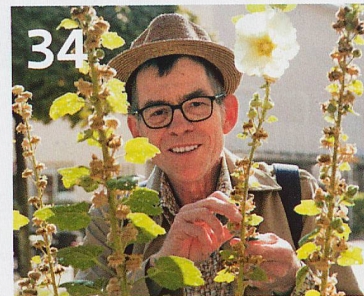
Foto Titelseite: Daniel Rihis; Seite 3: Daniel Rihis / Christian Roth / Bilderwerkstatt Martin Glauser



**Medizin ohne Nebenwirkungen: Der Aufenthalt in der Natur macht glücklich und erhält gesund - vor allem auch im Alter.**



**Marco Franzoni ist Wanderleiter von Pro Senectute Kanton Zürich und noch immer berufstätig.**



**Dank Maurice Maggi wachsen in Zürich allerorten Malven. Und Urban Gardening wurde salonfähig.**

## LEBENSRAUM

- 4** Natur macht gesund und munter
- 12** Gespräch mit Naturheilpraktiker Christian Raimann: «Jeder kann eine eigene Pflanzenapotheke anlegen»
- 16** Zürichs Oasen der Inspiration und Besinnung
- 18** Magisches Zürich: Von Göttern, Pilgern und Königstöchtern

## LEBENSART

- 20** Mein Leben: Marco Franzoni, Reisepfrosch und Wanderleiter
- 26** Tipps zum Thema
- 28** Ein Tag im Leben von Jakob Graf, ehemaliger Landwirt und Naturmensch

## LEBENS-LUST

- 30** Zürich grünt und blüht: Besuch in der Stadtgärtnerei
- 34** Die sanfte Revolution des Maurice Maggi
- 36** Leseraktionen
- 38** Ums Hüttwiler Seen Becken: *Visit* begleitet die Wandergruppe Wetzikon
- 41** Hotel Heiden
- 42** Rätsel
- 44** Marktplatz
- 45** Impressum
- 46** Goldene Zeiten: Langer Orientierungslauf

## BEILAGE AKTIV

Agenda mit Veranstaltungen und Kursen von Pro Senectute Kanton Zürich

Auf dem Titelbild: Bettina Sacchi, Bienenzüchterin (Seite 5)