

Erfahren, wie Heilpflanzen wirken

HERBA-DEA Im neuen Heilpflanzengarten am Zürichberg gedeihen in verschiedenen Beeten Pflanzen, die Beschwerden lindern. Hildegard Flück hat den Garten initiiert.

VON GINGER HEBEL

Vor wenigen Tagen wurde am Zürichberg der Heilpflanzengarten Herba-Dea eröffnet. Weil in der Schweiz das Interesse an der Wirkung von Heilpflanzen seit Jahren steigend ist, hat der Verein für Volksgesundheit Zürich einen öffentlich zugänglichen Garten errichtet. Initiiert hat das Projekt die Apothekerin und klassische Homöopathin Hildegard Flück. «Hier erfahren die Leute, für welche Beschwerden die verschiedenen Heilpflanzen verwendet werden können. Zudem soll der Garten auch ein Ort der Begegnung von Kunst und Natur sein.»

Der Garten ähnelt einem Klostergarten. Er ist von einer Ligusterhecke umgeben und streng geometrisch angelegt. Den Kern bilden zwölf Monatsbeete, die einer Pflanzengöttin zugeordnet sind. Je nach Saison wird der Garten in bunten Farben blühen oder in sattem Grün leuchten. Zehn Beete sind verschiedenen pharmazeutischen Themen gewidmet. Es gedeihen Pfefferminze, Weidenröschen und Wermut, Eisenkraut, Mönchspfeffer, Duftveilchen und Rosenwurz. In zwei Beeten sind Pro-Specie-Rara-Sorten angepflanzt, wie die Ringelblume, die blaue St. Gallerkartoffel oder der Schabzigerklee, auch ein Gewürzbeet ist vorhanden. «Ringelblumensalben und Tinkturen



Hildegard Flück inmitten des neuen Heilpflanzengartens Herba-Dea.

Bilder: GH

unterstützen die Wundheilung. Bei Magen- und Darmbeschwerden helfen beispielsweise Tausendgüldenkraut oder Wermut sehr gut. Rosenwurz unterstützt in Stresssituationen, und Johanniskraut wirkt stimmungsaufhellend», erklärt Hildegard Flück.

Der klassischen Homöopathin ist es ein Anliegen, Schulmedizin mit Komplementärmedizin zu verbinden. Ihre Devise lautet: so wenig wie möglich und so viel wie nötig. «Wenn Tinkturen, Salben und Tees aus Heilpflanzen Beschwerden lindern können, dann sollte man darauf zurückgreifen.» Im Herbst

werden die Pflanzensamen geerntet. «Wir verteilen sie an die Bevölkerung mit dem Ziel, das Quartier in dieser Hinsicht zu beleben. Jeder kann sich so seine eigene Hausapotheke auf dem Balkon oder im Garten anpflanzen.»

Wellness am Zürichberg, Seminar- und Trainingszentrum, Krähbühlstrasse 90. Hildegard Flück und zwei weitere Apothekerinnen werden künftig Informations- und Lehrveranstaltungen anbieten. Infos: www.zentrum-zueriberg.ch oder hildegard.flueck@bluewin.ch



Heilpflanzen, die das Wohlbefinden steigern: Johanniskraut und Baldrian.



Pflanzen, die Magen- und Darmbeschwerden lindern: Artischocke und Wermut.

WANN UND WIE KANN ICH EINE MIETREDUKTION VERLANGEN?

RATGEBER

«Hat eigentlich jeder Mieter Anspruch auf eine Mietzinsreduktion, wenn der Referenzzinssatz gesunken ist? Und wann und wie komme ich dann zu einer Reduktion?», fragt Fred Trüeb.



Die Antworten kennt Felicitas Huggenberger (43), Geschäftsleiterin des Mieterverbands Zürich.

Fast alle Mieter haben Anspruch darauf. Ausnahmen sind Personen mit indexiertem Mietvertrag, also wenn zum Beispiel die Miete auf 5 Jahre fixiert ist, und teilweise auch Genossenschaftsmieter, weil in Zürich die Mietzinse der Genossenschaften in der Regel nach der reinen Kostenmiete berechnet werden. Diese Mieter sollten nur in Ausnahmefällen ein Senkungsbegehren abschicken. Bei Fragen beraten wir die Genossenschaftsmieter gerne.

Allen anderen empfehle ich, eine Senkung beim Vermieter zu verlangen. Am besten sendet man dazu einen Brief an den Vermieter mit der Aufforderung, die Miete auf den nächsten Kündigungstermin anzupassen. Aber Vorsicht: Am 2. Dezember steht eine neue Referenzzinsrunde an. Wenn Sie Ihren Mietvertrag erst auf Ende März kündigen können,

empfiehlt es sich, den Brief erst nach dem 2. Dezember abzuschicken. Pro 0,25% gesunkener Referenzzins gibt es eine Reduktion von 2,91% auf die Nettomiete. Der Vermieter kann jedoch Teuerung und allgemeine Kostensteigerung gegenrechnen. Letztere muss der Vermieter grundsätzlich belegen. Häufig wird aber mit Pauschalen gerechnet, und diese werden von der Schlichtungsstelle meist auch akzeptiert. Eine Pauschale von mehr als 0,5% muss nicht akzeptiert werden. Übrigens: Wer seit der letzten Referenzzinssenkung im Juni 2012 keine Reduktion erhalten hat, kann nun sogar die (annähernd) doppelte Reduktion einfordern. SB

Haben auch Sie eine Frage?

@ expertenrat@tagblattzuerich.ch

Auswanderer gesucht

Haben Sie genug von Zürich? Möchten Sie einen Neustart in einem anderen Land wagen? Das «Tagblatt» sucht für eine Porträtserie Zürcherinnen und Zürcher, die auswandern und von ihren Plänen erzählen möchten. Interessiert? Dann schreiben Sie eine Mail mit kurzen Angaben zu Person und Destination an:

jan.strobel@tagblattzuerich.ch

