



Fotos: Florian Mayr

VORGESTELLT

„Tepsi“ holt den stolzen Gimpel vor den Vorhang

REGION. Die Blaumeise „Tepsi“ stellt im Monat April den Gimpel vor.

von JULIA KARNER und FLORIAN MAYR

„Stolz wie ein Pfau“, kennt jeder. Die Redensart „stolz wie ein Gimpel“, ist am absteigenden Ast, obwohl der Gimpel und nicht der Pfau in unseren Nadel- und Mischwäldern zuhause ist. Da die Fichten wegen des Klimawandels bei uns immer weniger gesund leben können, schwindet sein Lebensraum. Das Wort Gimpel stammt vom ausgestorbenen Wort gumpen ab, was hüpfen bedeutet. Da er sich durch Stimmitation oder durch einen Lockvogel leicht fangen ließ, wurde er vom Menschen als ungeschickt und dumm abgestempelt. Man liest im Duden, einfältige, unerfahrene, unbeholfene Menschen wären Gimpel. Wegen des prächtigen Gefieders nannte man den Gimpel auch Dompfaff. Im Käfig war er beliebt, da er sehr lernfähig drei Lieder pfeifen konnte. So viel zu schön ist gleich dumm. Es ist der Mensch, der zu Vorurteilen neigt, in der Natur ist kein Vorteil ohne Nachteil und um-

gekehrt. Es gibt keine Tiere, die mehr oder weniger schützenswert sind, alles nur Kategorien, die der Mensch den Tieren verpasst hat, an die er sich aber wenigstens halten sollte.

Wissenschaftler meinen, dass der Mensch aktuell der Grund für das sechste Massenaussterben ist. Ist der Mensch ein Gimpel? Die Jugend hat das erkannt und setzt mit „Friday for Future“ ein Zeichen an die „schwänzende“ Politik. Der Gimpel weist einen Geschlechtsdimorphismus auf, eine „Zweigestaltigkeit“. Beim Männchen ist die Unterseite kräftig orange, das Weibchen ist

zwecks Tarnung mehr in graubraunrosa gehalten. Im Winter kann man sie gut beobachten, da kommen sie auch als Gäste aus dem Norden (auch der Trompetergimpel), um in unseren Wäldern bei Früchten und Beeren die kalte Zeit zu überdauern. Heimische Natur muss man nicht nur für die Brutvögel sondern auch für die Wintergäste schützen. Die Eigentümer müsste man dafür ausgleichend belohnen, etwa durch Ökologisierung der Steuern, schon wär der Mensch weniger ein einfältiger Gimpel und könnte stattdessen stolz wie einer sein. ■



Das Gimpel Männchen

Foto: Florian Mayr

Foto: Gespag

WEB-TIPP

von
Romana Führling
Diätologin



Intervallfasten – ein Wundermittel mit Tücken

Viele Promis schwören auf das Intervallfasten. Diätologin Romana Führling vom LKH Steyr erklärt die Vor- und Nachteile der Methode.

„Wie bei allen Arten von Fasten geht es um mehr, als nur die Nahrungszufuhr zu reduzieren“, erklärt die Diätologin den momentanen Hype um das Intervallfasten. Für sie gilt: „Nur eine positive Veränderung der Ernährungsgewohnheiten sichert langfristig den Erfolg.“ Sicher ist: Wer fastet, verliert Gewicht. Doch über das „Wie“ scheiden sich derzeit noch die Geister.

Beim Intervallfasten geht es generell darum, zwischen Phasen der Nahrungsaufnahme und der Nahrungskarenz zu wechseln. Diese Phasen können stark variieren. „Intermittierendes Fasten“ beinhaltet einerseits eine Beschränkung der Energiezufuhr an ein bis drei Tagen pro Woche und andererseits eine normale Nahrungszufuhr mit beliebigen Mahlzeiten an den anderen Tagen.

Die Diätologin ist überzeugt: „Wer das Intervallfasten als Einstieg in eine Ernährungsumstellung nutzt, kann langfristig von den positiven Wirkungen profitieren.“ Optimal sei eine gesunde Ernährung, bestehend aus drei ausgewogenen und vollwertigen Mahlzeiten, zwischen denen keine Kalorienaufnahme stattfinden soll. Also keine Zwischenmahlzeiten, Snacks oder kalorienhaltigen Getränke.

Der komplette Artikel
ist unter www.tips.at/n/459095
online.

Reisen, Rezepte, Wandern,
Digitales und andere
Ratgeber finden
Sie auf
tips.at/freizeit

