

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 12 (1955)
Heft: 3

Artikel: Kurzer Hinweis auf biologischen Gartenbau
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551770>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

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

che aufgewühlt worden und hat eine tragische Folge mit sich gebracht. Vor Jahren waren wir einmal mit einigen Ferienkindern auf dem Säntis. Unerwartet schlug das Wetter um, und wir wurden alle durchnässt, aber statt nun frierend unterzustehen, liefen wir singend weiter. Nachdem der Regen aufgehört hatte, trockneten sogar die Kleider wieder und zu Hause angekommen, duschten wir uns warm, frottierten und ölten uns tüchtig, worauf wir uns wieder frisch bekleideten. Keines von uns zog sich auch nur die leiseste Erkältung zu, denn keines war durch die andauernde Bewegung trotz der Durchnässung ins Frieren gekommen. Dies war natürlich eine Errungenschaft für die empfindlichen Stadtkinder!

Kinder sollten viel an frischer Luft springen und lebhaft spielen, sich tüchtig bewegen und gründlich atmen, niemals aber an kalten Tagen auf Steintreppen herumsitzen, um sich im Puppenspiel zu verweilen. Manch kleines Mädchen hat sich auf diese Weise schon in der Kindheit ein Blasenleiden zugezogen und den Unterleib geschwächt, so dass es dann im Entwicklungsalter schon unter Weissfluss und Periodenschmerzen zu leiden hatte. Nur mit Mühe kann man solch chronische Störungen durch feuchtheisse Anwendungen wieder beheben und zwar vor allem mit Hilfe von Sitzbädern.

Auffallend ist auch die Erkältung von Kleinkindern, die aus Eitelkeit unrichtig gekleidet werden, oben wöglich zu warm, und unten viel zu mangelhaft, weil es allzuzierlich aussieht, wenn das Kind übertrieben kurze Röcklein und dünne Strümpfchen oder Söcklein trägt, selbst wenn es hiezu noch viel zu kalt ist. Diese mütterliche Eitelkeit musste schon manches Mädchen büssen, da es schon in jungen Jahren unter Entzündungen zu leiden hatte, die, weil sie nicht gepflegt wurden, chronisch werden konnten und zu Verwachsungen führten. Auch die Eierstöcke leiden in solchen Fällen, und es mag vorkommen, dass dadurch auch die Eileiter verkleben oder verwachsen und Kinderlosigkeit die betrübliche Folge ist.

Nach strenger, geistiger Tätigkeit, wie sie die heutige Schule von den Kindern fordert, sollte wenigstens die Freizeit möglichst an der frischen Luft verbracht werden statt in überheizten Räumen hinter Büchern und Schulaufgaben. Bewegung und Atmung im Freien schafft die richtige Voraussetzung zu erholender Entspannung. Ein ausgeruhter Geist aber ist viel aufnahmefähiger, das Gedächtnis arbeitet besser und zuverlässiger, und die Schulzeit verläuft viel weniger kraftraubend. Es liegt an den Vätern und Müttern, den Aufenthalt der Kinder im Freien so anzuordnen, dass sie ihn nutzbringend auswerten können, denn nicht jedes Kind ist selbst so geschickt, um die Freizeit gesundheitlich richtig auszukäufen. Man kann für seine Kinder kostbare Zeit einsparen, wenn man mit den Nachbarn und den verschiedenen Besuchern, die uns tagsüber aufhalten mögen, nicht lange Gespräche führt. Im Treppenhaus und unterm offenen Fenster kann man sich ohnedies leicht erkälten, und hat man sich erst einen Schnupfen geholt, dann ist er auch rasch auf die Kinder übertragen. Lassen wir uns also nicht zu solchen Plauderstunden verleiten, denn unsere Kinder benötigen uns. Hinaus mit ihnen in die freie Natur, denn wir sind nicht dazu geschaffen, uns nur in Räumen aufzuhalten. Als Zimmerpflanzen können wir von jedem Windhauch umgeworfen werden, wenn wir uns aber genügend Atmung, Bewegung und Entspannung in frischer Luft verschaffen, dann wird auch unsere Gesundheit den Anforderungen, die an sie gestellt werden, eher gewachsen sein.

Metallsalze

Obwohl man über die Gefährlichkeit der Metallsalze heute sehr gut orientiert ist, werden gerade diese Metallsalze noch immer viel zu viel in massiven Dosen innerlich und äusserlich als Medikament verwendet. Wie oft liest man in der Fachliteratur, dass durch Silbernitratanwen-

dungen bei Psoriasis, also bei trockener Schuppenflechte, wie auch bei anderen Hautleiden ein Hautkrebs hervorgerufen worden sei. Interessant ist auch die Feststellung, dass jedes Mittel, das Krebs erzeugen kann, bei hoher, also homöopathischer Verdünnung den Krebs zu heilen vermag. Entsprechende Versuche haben dies gezeigt. So hat Dr. Emil Schlegel, ein alter, erfahrener Vertreter der Homöopathie schon vor 60 Jahren mit Argentum nitricum Krebsfälle geheilt, die von Universitätsprofessoren als unheilbar erklärt wurden. Allerdings darf das Mittel nicht unter D 8 gegeben werden, wenn das homöopathische Prinzip zur Geltung kommen soll, dass nämlich grosse Reize zerstören, kleine Reize aber anregen.

Keineswegs harmlos ist auch die viel verwendete graue Salbe, die wirklich in der Schulmedizin eine graue Eminenz darstellt. Hinter dem harmlosen Namen vermuten nicht alle Patienten, dass es sich um Quecksilbersalbe handelt. Metallsalze bringt man nur schwer mehr aus dem Körper heraus. Noch nicht allzulange ist auf einem Kongress der Zahnärzte nachgewiesen worden, dass eingegebenes Arsenik nach Jahrzehnten noch in der Knochensubstanz nachgewiesen werden kann. Eisen scheint weniger schlimm zu sein, obwohl es den Mineral-, vor allem den Kalkstoffwechsel erheblich zu stören vermag.

Auch in den Spritzmitteln kommen die gefährlichen Metallsalze vor, weshalb nicht genug vor ihnen gewarnt werden kann. Jetzt geht es damit wieder los, ohne dass sich die Baumwärter und Landwirte davor schützen würden, weder vor den Schädigungen, die durch das Einatmen entstehen können, noch vor den Hautreizungen, die ohne Schutzmassnahme mit der Zeit unvermeidlich sind. Blei, Arsenik und Kupfer sind die drei schlimmsten Bösewichter unter den Metallsalzen, die in den Spritzmitteln gegen Obstbaumschädlinge Verwendung finden. Wer beim Vorbeigehen in solche Spritznebel hineinkommt, sollte lieber einen grossen Umweg machen, statt die Nebelschwaden der Spritzbrühe einzuatmen.

Sogar die Tiere werden durch diese Giftspritze geschädigt. Ein Tierarzt im Zürcher Oberland erklärte mir bei einer Untersuchung von Kühen verschiedene Krankheiten, die seit der Giftspritze besonders häufig im Drüsensystem auftreten. Er führte die Ursache auf die Einnahme der Metallsalze durch das Futter zurück.

Metallsalze sind heimtückische Gifte. Sie wirken langsam, aber äusserst unangenehm. Innerlich werden sie als Medikament eingenommen, äusserlich in Salbenform angewandt oder auch zu Zahnfüllungen verwendet, so das bekannte Amalgam, das Quecksilber enthält. Es ist daher notwendig, dass wir uns durch eine konsequente Ablehnung vor solchen Schädigungen schützen.

Kurzer Hinweis auf biologischen Gartenbau

Wieder zieht der Frühling ins Land und lockt uns in den Garten. Schon oft haben wir etwas von biologischem Gartenbau gehört, aber wie sollen wir biologisch pflanzen, wenn wir nicht wissen, was dies bedeutet? Bios heisst Leben. Biologisch heisst also dem Lebensgesetz entsprechend. Es ist dies ein Gesetz, das uns das Leben in normaler Gestaltung vorschreibt. Wer sich über solche Gesetze unterrichten lassen will, der beobachtet am besten die Natur selbst. Das biologische Geschehen im Wald gibt ihm die besten Richtlinien, denn dort wird auf ganz natürliche Art und Weise kompostiert. Kein Kunstdünger oder eine andere Nachhilfe kommt zur Anwendung. Blätter, kleine Reiser, Nadeln fallen zur Erde. Niemand räumt sie weg. Der weiche Waldboden verarbeitet sie zu gutem, wertvollem Waldkompost. Der Waldboden hat einen eigenartig würzigen Geruch. Wir lieben den Duft, den er ausströmt. Er verdankt ihn einer ganzen Auswahl von Bodenbakterien, ohne die der Wald nicht gedeihen könnte. Jeder Waldbesitzer, jeder Förster, jeder Biologe,

kurz, jeder, der ein wenig etwas von den natürlichen Vorgängen im Wald versteht, weiss, wie wichtig für diesen die Pilze im Waldboden sind. Es ist interessant, dass diese Bodenbakterien sonnenempfindlich sind. Dies beobachtet man bei einem Kahlschlag, der auf der Sonnenseite liegt. Wenn die Sonne den Boden ausbrennt, dann gehen die Bakterien zugrunde, und der Wald hat schwer, wieder hoch zu kommen.

Wer also einen Kompost anlegen will, soll daran denken, dass die Bakterien Feuchtigkeit gebrauchen und soll dafür besorgt sein, wie auch für Sauerstoff, weshalb es gut ist, wenn er Haselnusstauden oder andere Sträucher zur Beschattung um den Kompost herum pflanzt. Um der Luft den Zugang zu ermöglichen, lässt man den Abfall aller Art nicht auf einem Haufen liegen, sondern legt ihn zwischen Schichten von Tannenreisern. Das erhält den Komposthaufen locker und verschafft ihm die Möglichkeit guten, gesunden Kompost zu erzeugen. Bei Mangel an Phosphorsäure und Kalk wird Knochenmehl aushelfen. Wir kennen auch die Bodenverbesserung durch Mineralstoffanreicherung mit Urgesteinsmehl, die Düngung mit dem bekannten Bioforcedünger, mit vergorenem Klärschlamm und anderem mehr. Von unserer Düngung hängt es ab, ob wir gesundes Gemüse ernten oder nicht. Wenn das Gemüse, das wir gezogen haben, haltbar ist, dann wissen wir, dass wir es gesund gepflegt haben. Die Haltbarkeit bürgt für gesunde, biologische Werte, weshalb eine biologische Düngung mit natürlichen Hilfsmitteln bestimmt die beste und rentabelste Wirtschaft für unsern Garten bedeutet. Wenn aber unser Gemüse rasch der Fäulnis anheimfällt und zwar trotz normaler, guter Lagerung, dann können wir auch damit rechnen, dass der Wert solcher Gemüse gemindert ist. Gesundes Gemüse ist haltbar, krankes aber geht rasch zugrunde. Dies sind einfache, elementare Wahrheiten. Lernen wir sie beachten, dann haben wir auch den vollen Nutzen davon. Es sollte dann auch nicht schwer für uns sein, unserem Garten eine biologische Pflege angedeihen zu lassen, denn wenn wir mit natürlichen Hilfsmitteln und mit einem biologisch gesunden Kompost richtig düngen, dann haben wir die Grundlage zu gesundem Wachstum gelegt. Hacken wir zudem unsere Pflanzen gut und oft, dann müssen wir weniger giessen, erhalten weniger Unkraut und fördern ihr Gedeihen.

Die Freude als Heilmittel für den Leberkranken

FREUDE ERKENNEN, STATT SORGEN PFLEGEN

Wer schon leberkrank war, weiss, wie sehr gerade diese Krankheit auf unser Empfinden einwirkt. Wir haben dabei Mühe uns aufzuraffen und unsern Lebensmut zu wappnen. Ist es da nicht fast paradox von solch Nieder gebeugten noch zu erwarten, sich an irgend etwas gesund freuen zu können? Dennoch aber ist für den Leberkranken die Freude das beste und allergrösste Heilmittel. Die Anwendung richtiger Diät und die Einnahme spezifischer Heilmittel lassen allmählich das erste, freie Empfinden wieder hochkommen. Die drückende Last weicht, wenn die schwarze Wolke vom Gemüt weggeht. Dies ist bestimmt Grund genug, um sich zu freuen. Diese wiederum entstandene Freude erwirkt eine weitere Lockerung, und es geht langsam vorwärts. Für den Leberkranken sind Aerger und Sorgen bekanntlich Gift. Was ein Gesunder leicht überwinden kann und was für ihn kein grosses Problem darstellt, wird im Zustand der Erkrankung zu einer vielfach unüberwindbaren Kluft. Wir müssen darum dem Leberkranken Sorgen und Unannehmlichkeiten soviel als möglich fern halten. Freude dagegen wird seinen Zustand heben, doch ist es nicht so leicht für ihn, sich überhaupt freuen zu können. Fröhliche Freunde, fröhliche Menschen können zwar eine gute Wirkung auf ihn ausüben, noch mehr aber wird die Natur

zur Freude beisteuern. Ihre Farbenpracht, ihre Blumen und Blüten, ihre Bäume und Sträucher, ihre rauschenden und plätschernden Bächlein, ihre Flüsse und blauen Seen, ihre Berge und Täler, kurz all ihre Schönheiten tragen dazu bei, sich dankbar zu freuen, denn ein Schöpfer, der in seiner liebenden Güte soviel Schönes erdachte, um das Menschenherz zu erfreuen, hat bestimmt auch diese heilsame Gabe dem Leidenden zugebracht. Jede Jahreszeit hat ihre Schönheit und Pracht, und wenn wir uns über unsere Sorgen erheben und unsere Augen und Ohren offen halten, dann staunen wir über all die viele Freude, die uns begegnet. Wir hören das Gesumm der Bienen und der Insekten, das Pfeifen, Singen und Jubilieren der Vögel und wundern uns, dass eine kleine Vogelkehle und ein kleines Vogelherz soviel Freude empfinden und zum Ausdruck bringen kann, und wir begreifen nicht mehr, warum der Mensch so töricht ist, sich soviel Kummer, Sorgen und Verdruss aufzuhäufen, dass darob die wertschätzende Freude für alles Schöne in ihm erstickt. Langsam lernen wir uns Zeit gönnen, um all die Werte, die der Schöpfer in die Natur legte zu finden und zu beachten. Wir erkennen plötzlich, wie blind wir waren für die vielen Wunder, die um uns herum sind! Was war uns bis jetzt der Duft der Blumenwelt, was sagte uns die würzige Waldluft? Wir gingen daran vorüber und ärgerten uns wohl kaum noch, dass es Menschen gibt, die dieses wunderbare Geschenk der Natur durch Raucherqualm und lästigen, aufreizenden Parfumgeruch zu überbieten suchen, in Wirklichkeit also verachten. Nur wenige finden noch Zeit über das mannigfache Wunder von Duft und Farben zu staunen. Im Gegenteil, sie fühlen sich in ihrer Anmassung darüber erhaben und fragen sich kaum, woher wohl diese einzigartigen Geschenke kommen mögen, wer sie erzeugt und ersonnen hat, und wer wohl die Fähigkeit besitzt, sie ins Dasein zu rufen? In der Regel ist der Mensch von heute tatsächlich so sehr von seiner eigenen Wichtigkeit eingenommen, dass er seine Unmöglichkeit, solche Dinge zu schaffen, nicht erkennt. Um sich seine menschliche Beschränktheit nicht eingestehen zu müssen, behauptet er leichthin, dies alles sei aus sich selbst entstanden! Kein Wunder, dass er achtlos daran vorübergeht und kaum mehr die tiefe Bläue des Himmels, der Meere und der Seen beachtet, die doch geschaffen wurden, um sein Herz zu erfreuen und zu beglücken. Das Rauschen der Wälder und das Säuseln des Windes ist nur dem Musik, der die Schönheit und Mannigfaltigkeit der Natur als belebende Freude geniesst. Nur wer sie in dankbarer Wertschätzung beachtet, vergisst die viele Liebesmühe unseres Schöpfers nicht, die er seinen Geschöpfen entgegenbrachte, um sie mit beglückender Freude zu erfüllen. Nur ein solcher lernt beobachten und sich nicht nur an den grossen, leuchtenden Schönheiten, sondern auch an den kleinen und kleinsten aufzurichten und zu erfreuen. Er kann sich nicht satt sehen, am leuchtenden Rot der Alpenrosen, am tiefen Blau der Enzianen, am sprühenden Gelb der Dotterblumen, am sanften Gold der Anemonen und Schlüsselblumen. Seine Augen sind geöffnet, um all die reiche Pracht aufzunehmen, sie förmlich zu trinken; seine Ohren hören das Symphoniekonzert der Vogelwelt, der Insektenschar und der unsichtbaren Winde. Sein Herz lernt so die Freude kennen, die ihm helfen wird, die schweren Gewitterwolken und den schwarzen Nebel, der auf seinem Gemüt liegt, zu durchbrechen, zu beseitigen und aufzulösen, wie es die Sonne so meisterhaft versteht, wenn sie die Nebelschwaden durchbricht, auflöst und verschwinden lässt. Gleicherweise wirkt die Sonne der Freude in unsern Herzen, wenn wir sie wirken lassen! Lacht uns nicht jedes reine Kindergesicht an mit klaren, staunenden Augen? Beim ungetrübten Kind können wir lernen, uns zu freuen. Sein Ideenreichtum öffnet auch unsere Augen für all die kleine Welt, die da krecht und fleucht, für jedes Fröschelein, jedes Käferchen, jedes Eidechsen, ja für all die hunderterlei und tausenderlei Dinge, die wir zu sehen ver-