

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 5

Artikel: Heilnahrung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551909>

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

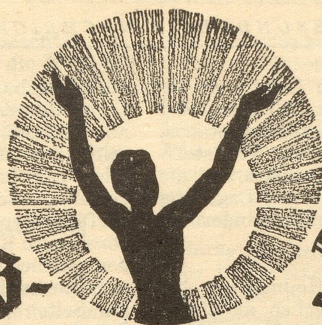
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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>



Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . . Fr. 4.80	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775	Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . . . Fr. 6.—	Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Notwendige Frühlingsspende. / 2. Heilnahrung. / 3. Milchschorf, Ekzem und Asthma. / 4. Achtung Gartenarbeit. / 5. Heilsame Wirksamkeit der Wallwurz. / 6. Sesam. / 7. Fragen und Antworten: a) Heilung empfindlicher Blasenschwäche; b) Venenentzündung bei hohem Alter. / 8. Aus dem Leserkreis: a) Der kleine Doktor wirkt im Stillen; b) Hilfe bei klimatischen Beschwerden. / 9. Mitteilungen: a) An die Eltern unsrer kleinen Feriengäste; b) Biota-Gemüsesäfte; c) Berichtigung. / 10. Notiz für unsere österreichischen Abonnenten.

NOTWENDIGE FRÜHLINGSSPENDE

Wenn im Herbst die Früchte reifen,
Wird der Keller froh gefüllt,
Können so ins Volle greifen,
Sind zu darben nicht gewillt.
Äpfel, Nüsse, Zitrusfrüchte
Fehlen uns im Winter nie,
Eis- und schweres Schneegegerüchte
Stört uns nicht die Harmonie.
Denn, da mangeln nicht Karotten,
Nicht Kartoffeln, Runden nicht,
Erbsen gar aus ihren Schoten
Haben wir uns zugericht.
Das Gemüse wird uns dienen,
Denn der Sellerie hält lang.
So, mit immerfrohen Mienen
Ist es uns auch gar nicht bang.
Aber, wenn der Winter währet
Gar zu lang mit Eis und Schnee,
Wenn zu weichen nicht begehret
Seine Kälte, wird uns weh.
Dann voll Müdigkeit wir werden,
Und wir merken, daß uns frommt
Neuer Frühling auf der Erden,
Damit neu zugut uns kommt
Nahrung, die mit Kraft geladen,
Aus dem Boden, frisch und gut,
Kann sie sich im Sonn'schein baden,
Füllt sie uns mit neuem Mut,
Und wir fühlen uns gestärket,
Neu belebt, gesund und froh.
Hast du es dir nun gemerket?
Nur Natur, sie wirkt so.

Heilnahrung

Verschiedene Beeinträchtigungen

Wenn wir über Heilnahrung eine Betrachtung anstellen, dann können wir vielleicht auf all die interessanten Mineralstoffe und Vitamine in den verschiedenen Gemüsen und Früchten eingehen. Ueber die einzelnen Wirkstoffe, die uns in den Gemüsen, Früchten und den verschiedenen Nahrungsmitteln zur Verfügung stehen, sind bekanntlich schon sehr viele Bücher geschrieben worden. Denken wir aber einmal an all die vielen chemischen Düngemethoden, die beim Gemüsebau Anwendung finden und an all die vielen Spritzmittel, mit denen die Früchte behandelt werden, dann werden wir durch die Berechnung von Vitamin-

und Mineralstoffen womöglich sehr stark getäuscht. Infolge der chemischen Beeinflussung ernten wir nämlich nicht die erwartete Heilnahrung. Nur für jenen, der sich biologisch gezogenes Gemüse entweder selbst pflanzt oder aus zuverlässiger Quelle beschaffen kann, mögen die interessanten Feststellungen gelten, die beispielsweise Dr. Bircher über Heilnahrung und konzentrierte Sonnenenergie schildert. Auch die Ergebnisse und Beobachtungen genauer Forschung, die Prof. Kollath über Lebensmittel und Nahrungsmittel bekannt gibt, können für jenen stimmen, dem naturreine Nahrung zur Verfügung steht, worunter jene Nahrung zu verstehen ist, die uns die Natur in ihrer reinen Unberührtheit verschafft ohne jegliche chemische Beeinflussung. Eine notwendige und wichtige Voraussetzung bildet dabei die Bearbeitung und Düngung des Bodens, sonst laufen wir Gefahr trotz allen guten Berechnungen und trotz dem gewissenhaften Einhalten der gegebenen Regeln dennoch fehlzugehen.

Wildpflanzen

Eine Heilnahrung, die uns besonders im Frühling und im Frühsommer zur Verfügung steht, sind die Wildpflanzen. Unter ihnen vermag uns die Brennessel mit ihrem Kalk- und Vitamin-D-Gehalt und mit ihrem Mineralstoffreichtum überaus viel zu geben. Aus ganz jungen, feingeschnittenen Brennesseln können wir einen Salat zubereiten, können aber auch einen Löffel voll, feingewiegt, jeweils in die bereits angerichtete Suppe geben. Ferner können wir auch ganz junge Schößchen mit Knoblauch oder Zwiebeln in Oel zu einem schmackhaften Brennesselspinat zubereiten, ähnlich wie Spinatblätter, die wir roh im Oele dämpfen. Auf diese verschiedenen Arten können wir die jungen Brennesseln verwerten, denn diese Wildpflanze ist eine wirkliche Heilnahrung für uns. Gleichzeitig werden wir im Frühling auch den Löwenzahnsalat nicht vergessen, denn Löwenzahn wirkt sehr gut auf die Leber, da er diese reinigt. Solange die Pflanzen noch klein sind, ernten wir sie auf biologisch gedüngten Wiesen oder Brachäckern. Wollen wir den Sommer über auf diese Heilnahrung nicht verzichten, dann pflanzen wir uns den Löwenzahn den Sommer hindurch in einem Gartenbeet. Zu diesem Zweck ziehen wir 10 cm tiefe Rillen, legen die Wurzeln wagrecht hinein und decken Torfmull mit Sand gemischt darüber. Wenn die jungen Triebe ungefähr 5 cm hoch sind, können wir sie ernten, indem wir den Torfmull etwas beiseite schieben und nachher die Rillen wieder schließen. In gewissen Wäldchen und an Bachläufen entlang gedeiht zur Frühlingszeit der Bärlauch, der die Blutdruckverhältnisse zu regeln vermag, das Gefäßsystem regeneriert und gegen Alterserscheinungen günstig wirkt. Wir ernten die Blätter, die den Maiglöckchenblättern gleichen, aber einen starken Geruch wie Knoblauch ausströmen. Wie die

Brennesselschößchen können wir sie zu Salat verwenden oder sie wie Spinatblätter dämpfen. All diese verschiedenen Wildgemüse, die uns zur Verfügung stehen, beheben uns auch einen gewissen Vitamin- und Vitalstoffmangel, der im Winter durch das Lagergemüse und die Lagerfrüchte entstehen kann, denn durch die Lagerung gibt es von Tag zu Tag eine gewisse Wertverminderung.

Einfach aber heilsam

Wenn ich mich mit dem Gedanken an Heilnahrung beschäftige, dann muß ich mich unwillkürlich an einige Erfahrungen und Beobachtungen, die ich im Laufe dieses Frühlings vornehmen konnte, erinnern. Ich saß da eines Tages in einer Wüstenecke von Palästina und zwar im israelitischen Teil in einem Beduinenzelt. Wenn ich mir nun nachträglich überlege, was in diesem als Heilnahrung zur Verfügung stand, dann taucht in mir unwillkürlich die Frage auf, ob das Wenige, das diesen Menschen als Nahrung dient, tatsächlich zum Leben genügen kann? Wie können überhaupt Menschen in der Wüste leben, wo ihnen doch kein Gemüse zur Verfügung steht? In Talniederungen, die etwas Grundwasserfeuchtigkeit aufweisen, bauen die Beduinen ihr Getreide, ihre Gerste oder den Weizen an, aus dem sie ein gutes Fladenbrot zubereiten. Es kann mit dem Knäkebrot verglichen werden, ist indes viel dünner als dieses, vielleicht höchstens 1 mm dick. Dieses Brot wird feucht gegessen, indem man sich ganz einfach von dem großen Fladen ein beliebiges Stück abreißt, zusammenfaltet und unter gutem Kauen genießt. Da das Getreide natürlich auf einem urwüchsigen Boden unter viel Sonneneinfluß wächst, ist das daraus gewonnene Brot eine kräftige Naturnahrung mit bestimmt mehr Vitalstoffen und Vitalwerten als sie unser Getreide aufzuweisen vermag.

Nur vom Hörensagen kann man schwerlich begreifen, daß in der Wüste tatsächlich Tausende von Menschen leben können. Auf den großen, kahlen Hügeln, auf Sanddünen und steinigem Gelände, wo nur da und dort einige Wüstengräser und Stachelpflanzen zu sehen sind, weiden die Kamelherden der Beduinen. Eigenartig mutet es uns an, daß diese Tiere die typischen stacheligen Pflanzenbüschel der Wüste fressen können. Ja sogar die Feigenkakteen genießen sie trotz ihren großen Stacheln unbekümmert mit sichtbarem Behagen. Aus diesen immerhin fleischigen Pflanzen können sie zum Teil ihren Wasserbedarf decken. Auch die Ziegen und Schafe müssen von den spärlichen Wüstengräsern leben, denn die Wüste ist nicht reich an Pflanzen. Karges, hartes Wüstengras, da und dort auch niedere, stachelige Sträucher stehen ihnen zur Verfügung, aber die Schafe und Ziegen knapern und schnupern mit Vergnügen daran herum, und man wundert sich darüber, daß sie überhaupt von den harten, ziemlich verholzten Pflanzen leben können.

Dem Beduinen ist der Besitz seiner Kleintiere sehr wichtig, da er sich durch sie eine gute Milchnahrung sichert und zwar sowohl Ziegen- als auch Schafmilch. Wer schon Schafmilch gekostet hat, konnte sicher dabei feststellen, wie fetthaltig und aromatisch diese ist. Die Ziegenmilch weist natürlich wie überall ihren eigentümlichen Geschmack auf, der nicht jedermanns Sache ist, aber wem nichts anderes zur Verfügung steht, gewöhnt sich daran und gibt sich damit zufrieden. Auch Käse wird aus der Ziegen- und Schafmilch zubereitet, und zwar formt ihn der Beduine zu kleinen Kugeln, die einen Durchmesser von etwa 5 cm aufweisen. Gewöhnlich bewahrt er diese weißen Kugeln im Oel auf, daß er bei benachbarten Arabern einkaufen kann, denn in der Wüste gedeiht bekanntlich kein Oel. Es gibt indes Beduinen, die ihren Fettbedarf nur aus den Milchprodukten der Ziegen und Schafe ziehen, denn nicht alle beschaffen sich Oel.

Die Schafe liefern auch noch die Wolle für die Kleider. Wenn auch das Weben und Spinnen nur primitiv geschieht, sind die Erzeugnisse dennoch schön, denn jedes kunstgewerbliche Bemühen, es mag noch so schlicht sein, befriedigt, besonders bei Nomaden in der Wüste. Auch

die Ziegenhaare finden ihre Verwendung zur Herstellung roher Gewebe, die für die Zelte gebraucht werden. Da alle Ziegen schwarz sind, sind auch sämtliche Beduinenzelte schwarz, was eigenartig anmutet, bis man den Anblick gewöhnt ist. In seinem schwarzen Zelt lebt der Beduine bescheiden, trinkt seine Milch, ißt seinen Käse, verfügt über sein gutes Brot und zur Würze dienen ihm vereinzelte Kräuter. Gemüse hat er sehr wenig, denn auf den spärlich zur Verfügung stehenden fruchtbaren Landstreifen baut er nur wenig oder auch gar kein Gemüse an. Selten genießt er auch etwas Fleisch von Ziegen, Schafen und teilweise auch von Kamelen, doch ist sein Fleischkonsum nur spärlich. Es ist eine einfache, knappe Nahrung, die dem Beduinen zur Verfügung steht, aber sie genügt ihm. Als ich mich in einem Zelte mit Hilfe eines Dolmetschers mit den Beduinen über ihre Lebensweise unterhielt, war ich über diese Feststellung sehr erstaunt. In den Talschaften wächst da und dort etwas Krauseminze, die sich der Beduine sammelt, um Grüntee daraus zu bereiten, ähnlich, wie ihn die Araber trinken. Aber auf Schwarztee und Kaffee wird er gleichwohl nicht verzichten. Diese beiden Genußgüter beschafft er sich aus dem Erlös, den er durch den Verkauf von Kamelen, Ziegen und Schafen gewinnt. Jedem Besuch serviert der gastfreundliche Beduine Schwarztee oder Kaffee, der nach türkischer Art mit dem Satz getrunken wird. Zur Zubereitung der Getränke wird im Zelt ein Feuer mit Kamelmist unterhalten, denn Holz steht ja in der Wüste bekanntlich keines zur Verfügung. Gemütlich sitzen die Beduinen mit ihren Gästen im Schneidersitz um das Feuer herum, auf dem sowohl eine Kanne Kaffee als auch eine Kanne Schwarztee stehen. Abwechslungsweise bedient der Gastgeber je nach Wunsch seine Gäste mit Kaffee oder Tee. Gleichzeitig nährt man sich noch mit Brot, Ziegen- und Schafkäse, was die grundlegende Hauptnahrung für die Wüstenbewohner darstellt.

Das Geheimnis heilkräftiger Nahrung

Daß man so einfach und natürlich leben kann, hat mich in Erstaunen versetzt, denn diese Leute sind trotzdem sehr zäh und widerstandsfähig. Sie nehmen es allerdings gemüthlicher als wir, haben zudem eine gesunde, trockene Luft und viel Sonne, die uns leider allzusehr mangelt und, was ebenfalls wichtig ist, sie verschaffen sich auf ihren Wanderungen Atmung und Bewegung. Zeitweise ändern sie ihren Wohnsitz, packen alles zusammen, laden es auf die Kamele, worauf man eine solche Familienkarawane durch die Wüste wandern sieht mit all ihren Schafen, Ziegen und Kamelen, um irgendwo in einer Bergmulde erneut ihr Zelt aufzuschlagen. Die Nahrung, die sie zur Verfügung haben, ist deshalb eine Heilnahrung, weil das verwendete Getreide auf urwüchsigem Boden gedeihen kann. Auch die Wüstenpflanzen, von denen sich die Tiere nahren, besitzen vom biologischen Standpunkte aus betrachtet, bestimmt viel der besten, konzentriertesten Mineralstoffe und Vitamine. Das Geheimnis, warum diese Menschen mit ihrer einfachen Nahrung leben können, liegt in der Heilnahrung, die sie bekommen, denn diese besitzt einen maximalen oder optimalen Gehalt an Nähr- und Wirkstoffen, wie sie die Natur völlig unverdorben darreichen kann.

Gleiche Beobachtungen konnte ich auch in den Bergen von Zentralamerika bei den Maya-Indianern machen, da auch diese ein an und für sich sehr gesundes Leben führen. Sie laufen und atmen viel in gesunder Luft. Ihre Hauptnahrung ist Mais, Bohnen und Gemüse, das sie selbst sehr geschickt anbauen, ferner Getreidenahrung, etwas Früchte und ganz wenig Fleisch. Aber, was auch bei ihnen die Hauptbedingung für eine solche gesunde Nahrung bildet, ist das völlige Fehlen von chemischen Stoffen, von Spritzmitteln, überhaupt von Giften. Darin liegt bestimmt des Rätsels Lösung, warum diese Menschen mit ihrer einfachen, natürlichen Nahrung trotz meist sehr bescheidenen Mengen, dennoch kräftig, gesund und widerstandsfähig sein können.

Diesen wichtigen Punkt sollten auch wir beachten, besonders jene, die eigenes Land besitzen und die Möglichkeit haben, es biologisch zu bearbeiten. Bekanntlich kann nur eine gesunde Erde, nur ein gesunder, bakterienreicher Boden auch gesunde Pflanzen hervorbringen und daher auch für Mensch und Tier als gesunde, heilwirkende Nahrung in Frage kommen.

Milchschorf, Ekzem und Asthma

Eigenartige Zusammenhänge

In den vielen Jahren meiner Praxis habe ich immer wieder eigenartige Zusammenhänge zwischen Milchschorf, Ekzem und Asthma gefunden. Kinder, die als Säuglinge oder als Kleinkinder unter Milchschorf leiden, beanspruchen eine gute, naturgemäße Pflege, denn die Krankheit muß geschickt behandelt und gut ausgeheilt werden, damit sich später daraus nicht ein Ekzem entwickeln kann. Dies kann nämlich die Folge eines mangelhaft ausgeheilten Milchschorfs sein. Es braucht Geduld und Zeit, um die Mängel im frühen Kindesalter zu beheben, aber die Mühe lohnt sich, denn das sich später einstellende Ekzem ist noch viel unangenehmer, viel langwieriger und schwieriger zu behandeln und wegzubekommen als der Milchschorf und sehr oft, wenn man nicht mit einer ganz naturgemäßen Behandlung und Heilweise Erfolg hat, geht das Ekzem während der Schulzeit, vor allem im Pubertätsalter in Asthma über, dessen Heilung ein erneutes, schwieriges Problem bedeutet.

Richtige Behandlung von Milchschorfkindern

Seien wir daher besorgt, daß unser Milchschorfkind bereits die richtige Pflege und Ernährung erhält. Diese muß ganz natürlich sein und viel Mineral- und Vitalstoffe enthalten, vor allem muß sie aber auch reich an Kalk sein. Oft reicht die Nahrung nicht aus, um den notwendigen Bedarf zu decken, weshalb eine zusätzliche Kalk-einnahme in Form von Urticalcin, also von biologischem Kalk, erfolgen muß. Naturreis und Mandelmilch bilden eine gute Eiweiß- und Kohlehydratnahrung. Eine weitere Forderung liegt in dem strengen Meiden von allen künstlichen Süßigkeiten, die mit weißem Zucker hergestellt werden. Auch die Speisen dürfen nicht mit weißem Zucker gesüßt werden, denn der entmineralisierte Zucker, überhaupt Schleckereien und Süßigkeiten wirken ungünstig, ja oft sogar ganz katastrophal. Ein Süßigkeitsbedürfnis ist leicht mit Honig, mit Korinthen, Rosinen, Datteln, Feigen und anderen naturreinen Trockenfrüchten zu decken. Streng muß man darauf achten, daß diese Früchte nicht behandelt und geschwefelt sind, denn dies würde die Lage bedeutend erschweren.

Vorzüge für Asthmakinder

Der Aufenthalt im Freien, möglichst in trockener, warmer Luft, ist unbedingt notwendig. Besonders Asthmakinder sollten öfters die Möglichkeit haben, eine Luftveränderung genießen zu dürfen, indem man sie die Ferien in der Höhe verbringen läßt. Berggegenden mit viel Wald und Wiesland sind vorteilhaft, da sie ein ungehindertes Spiel und frohes Wandern in der würzigen, reinen Luft ermöglichen, so daß genügend Gelegenheit für ausgiebige Bewegung und richtige Tiefatmung besteht. Gegen Kälte und Feuchtigkeit sind die Kinder gut zu schützen. Rechte, zweckdienliche Kleidung, die keine kalten Füße aufkommen läßt, ist unerlässlich. Das Sitzen und Spielen auf kalten Steinfließen muß unbedingt unterlassen werden, denn Kinder mit gesundheitlich geschwächter Grundlage sind für solch eine Beanspruchung zu empfindlich. Verkehrt wäre es, wenn man solche Kinder aus Aengstlichkeit überfüttern oder gar mästen würde. Mäßige, aber gesunde Nahrung ist in solchen Fällen das Gegebene. Für genügend Schlaf muß man unbedingt besorgt sein und zwar soll vor allem auf reichlichen Vormitternachtsschlaf geachtet werden. Die Kinder müssen also frühzeitig schlafen gehen. Es ist besser, man gewöhnt sie daran, den Rest der Aufgaben am frühen

Morgen fertig zu machen, statt das Arbeiten in die Nacht hinein gewähren zu lassen, denn das schwächt empfindlich.

Unumgänglich ist auch eine gute Hautpflege. Es ist empfehlenswert, daß man die Kinder lehrt, sich mit etwas Johannisöl oder einem guten, milden Hautfunktionsöl nach dem Waschen selbst einzuölen. Wenn all diese Ratschläge befolgt werden, dann wird man dadurch nicht nur die Lage erleichtern, sondern auch die Heilung fördern.

Seelische und geistige Beeinflussung

Sehr von Nutzen kann auch die richtige, geistige Einstellung der Eltern dem Kinde gegenüber sein. Besonders Astmatikerkinder müssen zur natürlichen Tapferkeit erzogen werden. Bemitleidung und Verzärtelung nützen dem Kinde nicht viel, sondern schwächen nur seine Willenskraft. Das Kind muß richtig und tief atmen lernen. Es soll auch versuchen, innerlich ruhig zu bleiben, denn alles Aufgeregtheit vergrößert die Spannung und fördert die Krampfzustände. Obwohl das Kind selbst darauf achten muß, sich vorsorglich einzustellen, darf es doch nicht immerwährend an seine Krankheit denken, um dadurch in allem gehindert und eingeschränkt zu sein. Frohe Beschäftigung wird für richtige Ablenkung sorgen. Auch ein guter Lesestoff ist angebracht. Sehr heilsam ist vor allem auch eine friedliche Atmosphäre, denn wenn seelische Unstimmigkeiten schon dem Gesunden zu schaffen machen, wieviel nachteiliger wirken sie sich dann vor allem beim Kranken aus. Wenn man also leidenden Kindern, besonders solchen, die mit Ekzem oder Asthma behaftet sind, gute, förderliche Dienste leisten möchte, dann muß man ihnen ein ruhiges, harmonisches Heim verschaffen. Dies wird sich neben den anderen Anwendungen, der richtigen Körperpflege, der natürlichen Ernährung und den reinen Naturmitteln vorzüglich auswirken, denn die seelische Entlastung stärkt die Geduld und nervliche Kraft, die diese Art von Krankheit reichlich fordert. Seien wir also stets darauf bedacht, eine gute, natürliche Heilung zu erzielen, denn nur dadurch können wir die Zusammenhänge und die damit verbundene Kettenreaktion überbrücken.

Achtung! Gartenarbeit!

Allgemeine Ratschläge

Der Frühling hat lange auf sich warten lassen, und das schlechte Wetter hat manchem sein Programm über den Haufen geworfen und seine Dispositionen gestört. Die Gärtner jammern, weil sie die Setzlinge nicht beisammen haben und nicht frühzeitig damit dienen können, besonders in höheren Lagen. Nun scheinen aber Kälte und Schnee doch endgültig Abschied zu nehmen, und geschickt werden wir nun das bessere Wetter ausnützen, solange es irgend andauert und werden möglichst rationell arbeiten.

Bereits mögen wir während der Schlechtwetterperiode den Kompost umgeschauelt haben, um Sauerstoff dazwischen zu bringen, damit er wieder besser verrottet. Wer bei dieser Arbeit die Möglichkeit benützte, den Kompost durch Zwischenlagen von etwas Laub, Tannennadeln oder Walderde aufzulockern, hat dadurch ein halbes bis ein ganzes Jahr gewonnen. Dies gilt besonders dann, wenn er zwischen den Kompost Walderde oder Tannennadeln schichtete, da dadurch gewissermaßen Bakterienimpfungen zustande kommen, die am schnellen Abbau besser beteiligt sind als irgend ein künstliches Kompostmittel. Der reife Kompost wird nun durchgattert und durchgeseibt und dann zugedeckt, damit ihn die Sonne nicht ausbrennen kann. Zum Decken genügen alte Bretter, alte Tücher oder altes, starkes Packpapier, das wir mit Steinen belegen, damit es der Wind nicht wegbläst. Wir müssen den Kompost auf diese Weise unbedingt schützen, da Kompost, der der Sonne ausgesetzt ist, einen großen Teil der Bakterien verliert. Auch wenn wir Kompost zum Säen oder Setzen verwendet haben, müssen wir ihn nachher decken. Bevor wir säen, ziehen