

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Wunder der Kleinwelt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968890>

### **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:** 19.11.2024

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

türlichen Lebensweise fortfahren und sie noch vorsichtiger durchführen als zuvor. Statt Schädigendes heranzuziehen, meiden wir es so viel als möglich. Wir suchen unsern Schlaf zu verbessern, indem wir früh zu Bette gehen. Je nach unserem körperlichen Zustand werden wir fleißig Wasseranwendungen durchführen, werden für gute Bewegung und Atmung sorgen und in der Ernährung bei einer vernünftigen Naturkost bleiben. Den Mangel an Beweglichkeit und Raschheit ersetzen wir durch innere Gelassenheit und ruhige Stetigkeit. Dadurch schonen wir das Herz und beruhigen die Nerven. Die kleineren und größeren Gebrechen, die sich melden mögen, lassen wir nicht anstehen und chronisch werden. Wie bereits erwähnt, können natürliche Gegenmaßnahmen wie Bäder, Diät, Rohkost oder Saftfasten in möglichem Rahmen durchgeführt, auch im Alter nützlich sein.

Halten wir so unsern Gesundheitszustand auf der Höhe, dann werden wir auch weniger unter den gefürchteten Erscheinungen der Abänderungsjahre zu leiden haben. Auch unser Gemüt überwindet solche viel besser, besonders wenn wir täglich auch dafür besorgt sind, uns mit bester, geistiger Nahrung zu versehen. Früher, als noch nicht die Ueberschwemmung der Literatur das Interesse der Menschen allzusehr ablenkte, haben alte Leute besonders gern zum Buch der Bücher gegriffen, um sich an seiner Weisheit und seinen Ratschlägen zu ergötzen. Heute, in der Zeit allgemeiner Weltbedrängnis findet mancher Aufrichtige in den prophetischen Hinweisen eine hoffnungsfreudige Lösung, die seine alten Tage stärkt und verschönert, indem sie ihm zeigen, wie er auch im Alter trotz Beschwerden und mangelhafter Kraft über den Schwierigkeiten stehen kann. Besonders für sein seelisches Gleichgewicht ist dies von größter Bedeutung. Das Altern wird ihm dadurch erleichtert, denn auch der nahende Tod verliert seine Schrecken für den, der überzeugt ist, daß er sich unumstößlich auf göttliche Verheißung verlassen kann. Wer diesen Standpunkt einnimmt, dem ist auch das Scheiden des alten Jahres kein ängstliches Fragezeichen, das er mit den üblichen Festlichkeiten überbrücken müßte. Er weiß, wo der Zeiger der Weltenuhr steht, warum sollte er sich also beunruhigen lassen? Die innere Ruhe aber und Gewißheit gibt ihm Sicherheit und Kraft, und das ist vorteilhaft, sowohl zur Jahreswende als auch am Lebensende.

### Wunder der Kleinwelt

Wenn wir über die Ackererde schreiten oder durch unseren Pflanzgarten gehen, dann denken wir vielleicht gar nicht daran, welch eigenartige Wunder sich unter unseren Füßen abspielen. Ein Krümchen Erde, genauer untersucht, ist ein ganzes Gemenge von vielen, unzähligen Mikroorganismen, Bakterien, Spaltpilzen, Rädertierchen und wie all die vielen Arten von Kleinlebewesen heißen mögen. Ohne diese kleinen und allerkleinsten pflanzlichen und tierischen Lebewesen könnte kein Leben gedeihen. Von ihnen hängt alles Große, Sichtbare in seiner Existenzmöglichkeit ab. Wenn wir aber die Mikroorganismen im Ackerboden untersuchen und sie mit denjenigen im Waldboden vergleichen, dann finden wir einen sehr großen Unterschied. Vielleicht ist der Unterschied genau so groß wie zwischen Stadtbewohnern, die mit all den vielen Anforderungen der Zivilisation auskommen müssen und jenen Menschen, die noch ganz in der Natur leben können, ohne von den vielen Einflüssen der Technik und städtischen Lebensgewohnheiten berührt zu werden. Jedenfalls finden wir auch gesundheitlich einen Unterschied zwischen dem Städter und dem Naturmenschen. Ebenso können wir einmal nach den gesundheitlichen Unterschieden der Mikroorganismen im Ackerboden und denjenigen im Waldboden, in der Dschungelerde, also im Naturboden suchen. Viele Forscher haben als einsichtige Biologen hierüber manche Klarheiten gefunden, wenn auch noch nicht alle Geheimnisse gelüftet sind.

### Eigene Versuche

Vor ungefähr 20 Jahren habe ich selbst die ersten Versuche vorgenommen und mit der Bakterienflora eines gesunden Waldbodens meine Obstbäume gedüngt. Diesen Waldboden, mit Nadeln und verfaulten Blättern vermengt, verwendete ich direkt wie eine Kopfdüngung, worauf ich ihn wieder mit Erde oder mit einer vermehrten Schicht Torfmoos oder Lauberde zudeckte. Die Bäume, vor allem die Kirschbäume bekamen dadurch dunkelgrünes Laub, das viel besser war als das Laub jener Bäume, die nur mit Kompost oder einem anderen Naturdünger gedüngt worden waren. Jahrelang bekamen diese Versuchsbäume keinen anderen Dünger als nur einmal im Jahr diese Kopfdüngung mit Walderde. Es war dafür nicht mehr als eine Schicht von etwa 3—4 cm Waldboden im Kronenumkreis nötig. Später habe ich nur noch mit einer Schicht von etwa 1—2 cm Walderde gedüngt. Instinktiv war mir dabei klar, daß ich diese nachträglich immer wieder gut zudecken mußte, da diese Bodenbakterien die direkte Sonnenbestrahlung nicht ertragen. Spätere Forschungsergebnisse haben gezeigt, daß diese Annahme stimmte. Auf diese Art und Weise erreichte ich einen Baumwuchs, wie er mit keinem anderen Dünger zu erreichen ist. Bei einem der Versuchsbäume habe ich in 20 Jahren einen Stammdurchmesser von nahezu 50 cm erhalten. Dabei muß man bedenken, daß dies in einer Höhe von mehr als 900 m erreicht wurde. Andere Bäume, die ich zur gleichen Zeit setzte, haben bei gewöhnlicher Düngung nicht einmal die Hälfte des Stammdurchmessers, den dieser Versuchsbäumchen aufweist, erreicht. Leider fand ich nachher keine Zeit mehr, um mit den Versuchen weiterzufahren. Trotzdem hielt das Wachstum verhältnismäßig gut an, denn der Baum hatte durch die jahrelange Impfung der Erde nun eine reichliche Bakterienflora, die die Nährstoffe des Bodens schön abbauen halfen und somit eine bessere Assimilation der wichtigen Nährstoffe und Mineralbestandteile ermöglichte.

Solche Versuche können uns manch Wertvolles zeigen, und es wäre für jeden Gartenbesitzer und Kleingärtner gut, einmal den gleichen Versuch vorzunehmen. Gerade jetzt, bevor der Boden mit Schnee bedeckt ist, wäre es bestimmt vorteilhaft, auf irgend einem Spaziergang etwas Waldboden mit nach Hause zu nehmen und zwar, wenn möglich vom Mischwald. Diese schöne, schwarze, feuchte, nach Pilzen duftende Walderde wird nun im Umkreis der Baumkrone auf den Boden gelegt und mit einer Torfmooschicht von ungefähr 3—4 cm zugedeckt, denn sie kann auf diese Weise besser wirksam sein.

Die Erfolge werden bestimmt alle, die den Versuch durchführen, in Erstaunen versetzen. Nicht nur bei Obstbäumen, sondern auch bei Sträuchern kann diese Düngung erfolgreich durchgeführt werden. Auch zur Vorbereitung für andere Kulturpflanzen ist diese Methode von ganz großer Bedeutung. Bauern, die selbst Wald besitzen, können die Erde, die sie durch das Reinigen der Waldwege frei bekommen, auf dem Wagen mit nach Hause führen, um sie im Garten zu verwenden. Unser Kulturboden ist, allgemein gesprochen, degeneriert. Einseitige Wirtschaft, chemische Düngung und viele andere Eingriffe in das natürliche Geschehen haben dazu beigetragen, weshalb auch die Produkte des Kulturbodens wertvermindert sind. Im Vergleich zu dem, was ein natürlicher Boden, der im biologischen Gleichgewicht ist, hervorbringen kann.

In meinem Engadiner Garten in Brail habe ich ähnliche Versuche durchgeführt. Zwar ist jener Boden in keiner Weise degeneriert wie bei uns. Gleichwohl sind die Versuche ausgezeichnet gelungen. Eine Erbsensorte ist über 2 Meter hoch geworden und hat so reichlich Erbsen getragen, daß viele Vorübergehende stehen blieben, um sich darüber zu wundern. Karotten sind so groß geworden wie Pfälzerrüben. Etliche Exemplare wurden bis zu 30 cm lang, kräftig, süß und wunderbar aromatisch. Ich war selbst über die diesbezüglichen Erfolge erstaunt. Kleine

Ursache, große Auswirkungen kann man da wohl mit Recht sagen.

Auf diesem Gebiet sollte man noch mehr forschen und noch mehr Versuche durchführen. Hierzu sollte diese kleine Anregung dienen. Besonders Kleingärtner, pensionierte Leute und alle jene, die genügend Zeit haben, um sich ihrem Garten zu widmen, sollten den Ansporn beherzigen, damit man auf dem Gebiet erfolgreich weiter arbeiten kann. Berichte über solche Erfolge sind mir immer sehr willkommen, da sie manchem hilfreich dienen werden. Wenn wir dem Boden etwas mehr Aufmerksamkeit schenken, dann wird er uns dies auch zu danken wissen und zwar durch gehaltvollere und wertvollere Nahrung, die daraus gezogen werden kann. Es wird sich dies auf unseren ganzen Organismus günstig auswirken können, wird also den Gesamtgesundheitszustand zu heben vermögen, weshalb diese kleinen, unscheinbaren Dinge wichtiger sind, als wir annehmen, und wir im allgemeinen zu glauben geneigt sind.

### Vorbeugungsmassnahmen gegen Erkältungen

Die Kälte ist rasch und reichlich früh hereingebrochen. Ob sie anhält und inwiefern sie sich im Winter mit mehr oder weniger Härte meldet, wissen wir noch nicht. Auf jeden Fall möchten wir einige Regeln berücksichtigen. Das Heizmaterial ist für diesen Winter vielleicht etwas knapper bemessen, weshalb wir einteilen müssen. Dies mag für manche gut sein, denn die meisten Menschen sind gewohnt, in überhitzten Räumen zu arbeiten. Es muß immer sehr warm sein, ohne daß man sich dabei überlegt, wie ungesund dies ist. Viel besser wäre es für uns, wenn wir uns etwas wärmer anziehen würden. Haben wir die Möglichkeit, uns zwischenhinein ein wenig Bewegung und Atmung zu verschaffen, dann ist dies gesundheitlich sehr vorteilhaft. Darum sollte man sich auch angewöhnen, den Weg zum Arbeitsplatz selbst bei großer Kälte zu Fuß zurückzulegen, statt einfach nur ins Auto zu sitzen, in die Trambahn oder den Omnibus zu steigen, denn das Laufen und Atmen durchwärmt uns wunderbar. Wir müssen dann nacher noch genug im Büro sitzen, und es wird gut sein, wenn wir von Zeit zu Zeit einmal rasch die Fenster öffnen, um frische Luft herein zu lassen und tief einzuatmen. Wenn dies auch nur 1 oder 2 Minuten dauern mag, wird es schon genügen, um uns zum Weiterarbeiten zu erfrischen. - Halten wir uns in überhitzten Räumen auf und gehen nacher in die Kälte, womöglich in die Feuchtigkeit hinaus, um nach geraumer Zeit wieder in die überhitzten Räume zurückzukehren, dann sind wir allzugroßen Temperaturunterschieden ausgesetzt, was vor allem unsern Schleimhäuten empfindlich schaden kann. Wir müssen also vorsichtig sein, müssen uns genügend warm anziehen, von Zeit zu Zeit ein wenig Atemgymnastik vornehmen, was man selbst während dem Klappern der Schreibmaschine ohne Störung gut durchführen kann, und wir haben uns damit gegen Erkältung und Empfindlichkeit gut geholfen. Die Technik des richtigen Atmens sollten wir zu Hause einmal gut einüben, wenn wir sie noch nicht beherrschen. Am besten geschieht dies liegend. Es ist eine Sache der Übung. Hat man sie begriffen, dann muß man nur zur rechten Zeit daran denken, sie anzuwenden, und sie wird uns ihren Nutzen nicht versagen.

Erfahrungsgemäß erkälten sich jene, die ängstlich vorsichtig sind, die meist am falschen Ort sorgen und immer übermäßig heizen wollen, viel eher als jene, die sich genügend Bewegung verschaffen und sich dadurch eine etwas robustere Art angewöhnt haben. Nicht nur bei Kneippwendungen ist der Grundsatz richtig, daß Kälte nützlich, frieren aber schädlich ist. Diesem Frieren können wir in einer geschickten Form entgegenwirken, wenn wir uns ein wenig natürlich einstellen und nicht

### An unsere werthen Abonnenten!

Der beiliegende Einzahlungsschein ist für die Erneuerung des Abonnements pro 1957 bestimmt. Zum voraus danken wir allen Lesern, die uns auch im kommenden Jahre die Treue bewahren, bestens.

Wer seiner Verpflichtung bereits nachgekommen ist oder erst im Laufe des nächsten Jahres das Abonnement zu erneuern hat, legt unsern gedruckten und nummerierten Einzahlungsschein beiseite, um ihn später zu benützen, was uns die Kontrolle wesentlich erleichtert.

mit dünnen Nylonstrümpfen herumlaufen, wiewohl uns ein beißend kalter Wind durchweht. Es ist verkehrt, einen Pelzmantel zu tragen und darunter nur mangelhaft angezogen zu sein, ebenso sind zu dünne Strümpfe im Widerspruch damit. Beherzigt man diese wichtigen, wenn auch nur kleinen Punkte nicht, dann muß man sich auch nicht über Erkältungen beklagen, die man sich infolge mangelhafter Bekleidung nur zu leicht zuzieht. Gute, wolle, wenn möglich handgestrickte Strümpfe sind immer noch das beste Mittel, um den Unterleib gegen Erkältungen zu schützen. Sie sind bestimmt nicht weniger kleidsam als die hauchdünnen Nylonstrümpfe, bei denen man jedes Aederchen sieht, vor allem aber auch die weniger schönen Adern, die unliebsamen Krampfadern. Es ist daher angebracht, in all diesen Dingen vernünftig zu sein. Es ist uns weit besser gedient, wenn wir die Natur mit ihren Erfordernissen etwas mehr berücksichtigen als die zum Teil meist unvernünftige Mode.

### Kalte Anwendungen

Immer wieder kommt es vor, daß sich Patienten beklagen, weil sie nach kalten Anwendungen frieren und sich dabei erkälten. Will man bei kalten Wasseranwendungen einen vollen Erfolg erzielen, dann muß man streng darauf achten, daß man eine solche Anwendung nur bei gut warmem, wenn möglich sogar bei kräftig durchwärmtem Körper durchführt. Nur dann kann sich die wunderbare Reaktion richtig auswirken. Wer dies nicht erreicht, wer vielmehr friert oder sich erkaltet, der führt die Anwendung nicht richtig aus. Ist sein Körper nicht genügend durchwärmt, dann muß er vor der kalten Anwendung unbedingt zuerst eine warme Behandlung durchführen. Ist ihm dies nicht möglich, dann muß er versuchen, sich mit Bettflaschen gut zu durchwärmen, bevor er die kalte Anwendung vornimmt.

Anders verhält es sich bei Fieber, da im fiebrigen Zustand der Körper ohnedies schon überhitzt ist. Die Angst, sich bei Fieber zu erkälten, ist ganz unbegründet, wenn die kalten Wickel richtig, also gut anschließend durchgeführt werden. Bei kalten Bädern oder Güssen sollte man die Anwendung nicht zu lange andauern lassen, damit man dem Körper nicht zuviel Wärme entzieht. Sehr günstig ist es, nach einer kalten Anwendung wieder in das warme oder vorgewärmte Bett zu steigen. Kalte Anwendungen sind wunderwirkend, wenn sie richtig durchgeführt werden.

### Kleine Ursachen und grosse Auswirkungen

Früher haben wir in den Ernährungsfragen unsere Aufmerksamkeit vorwiegend auf die Nährstoffe verlegt. Wenn in der Nahrung ein gutes Eiweiß gefunden wurde und dieses möglichst in reichlicher Menge vorhanden war, dann waren wir zufrieden. Die Kohlehydrate durften in irgendetwas Form als Stärke oder Zucker vorhanden