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

Artikel: Achtung! Gartenarbeit!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551919

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

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

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 Kalkeinnahme 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 Asthmatikerkinder 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 Aufgeregtsein 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 umgeschaufelt 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 durchgegattert und durchgesiebt 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

wir eine etwas größere Rille als gewöhnlich, um zuerst Kompost hineinzulegen und dann auf diesen unsern Samen auszusäen. Hierauf ziehen wir die gewöhnliche Ackererde darüber. Durch die Kälte mag diese fein geworden sein, und es wird am besten sein, wenn wir sie durch ein Sieb über das fertige Beet streuen. Dadurch wird nicht nur der Same gedeckt, sondern auch der Kompost, der auf diese Weise nicht den direkten Sonnenstrahlen ausgesetzt ist. Haben wir Setzlinge zu pflanzen, dann bereiten wir uns mit einer kleinen Setzschaufel ein Loch mit einem ungefähren Durchmesser von 10 cm. In dieses Loch bringt man nun zuerst den Kompost und erst dann den Setzling, indem man darauf achtet, daß er nicht zu tief gesetzt wird, denn der Kompost muß nun noch mit Erde zugedeckt werden und um den Setzling herum muß eine kleine Mulde nach außen hin sein, damit der Regen oder das Wasser, das man gießen muß, dort sitzen bleibt und richtig absickern kann.

Hat man den Boden vor dem anbrechenden Winter bereits schon umgegraben, dann kann man ihn jetzt gut durchhacken oder auch mit einer Bodenfräse auflockern. Wenn man auf diese Weise vorgeht, werden Aecker und Gärten nachher bestimmt gut aussehen.

Hoffentlich konnten wir die rechte Gelegenheit benützen, um die Karotten noch in die Winterfeuchtigkeit hineinzusäen, denn dies ist notwendig, wenn wir einen guten Ertrag erlangen wollen. Auf Beeten, die wir mit Stecklingen versehen haben, können wir als Zwischenpflanzung Kresse säen, der uns ein wertvoller Vitaminlieferant ist, um die fehlende Vitamine zu ersetzen. In der Regel stellt sich gewöhnlich gegen den Frühling ein gewisser Vitaminmangel in unserem Körper ein, denn Obst und Gemüse verlieren Tag für Tag durch die Lagerung wertvolle Vitamine und andere Vitalstoffwerte. Der Frühling kann uns mit seinem neuen, jungen Grün, wie auch mit den rasch wachsenden Radieschen all dies wieder ersetzen. Kresse, Schnitt- und Pflücksalat, Radieschen, wie auch Kopfsalat werden wir nicht in ganzen Beeten und alles auf einmal anpflanzen, sondern je nach Bedarf als Zwischenpflanzung, und zwar werden wir alle 8 bis 14 Tage wieder neu säen und pflanzen, damit wir nie zuviel auf einmal haben und immer wieder frische, zarte Salate ernten können. Zu große Radieschen werden gerne schwammig, aufgeschossene Frühlingssalate sind nicht so schmackhaft und nicht so angenehm zum Ernten und zum Verwerten. Also, beachten wir den gegebenen Rat, und wir werden, bis die große Hitze kommt, stets gute, frische Salate und Radieschen ernten können. Oft sieht man gestengelten Kresse-, Schnitt-, Pflück- oder gar Kopfsalat. Dies wird nicht mehr vorkommen, wenn wir stets nur wenig säen und anpflanzen. Sollten wir aber gleichwohl zuviel haben, dann erfreuen wir lieber mit dem Zuviel einen Nachbarn, der froh ist, biologisch gezogenes Gemüse von uns erhalten zu können, als daß wir alles ins Kraut schießen lassen, denn das entzieht dem Boden unnütz Kraft und Stoffe. Also, seien wir nicht bequem, ernten wir zeitig ab, der Boden wird uns dafür dankbar sein. Wie bereits angetönt, sollten wir nicht Monokulturen anlegen. Salate haben als Zwischenpflanzungen von Kohlrabi, Kohl und Kabis reichlich Platz. Bis sich diese Pflanzen entwickelt haben, ist auch der Salat erntefähig und kann abgeräumt werden. Der Boden ist durch die andern Setzlinge zudem schön beschattet und kann weniger austrocknen.

Wer einen Rasen besitzt, den er regelmäßig schneiden muß, sollte das Gras zur Gründüngung verwenden, es also auf keinen Fall nur auf einem Haufen verrotten lassen. Wir legen es um unsere Johannisbeersträucher, um die Himbeeren, den Kohl, Kabis und Blumenkohl, denn auf diese Weise dient es als Gründüngung, mit der wir eine ganz phantastische Wirkung erzielen können. Wir hoffen alle wieder einmal einen trockenen Sommer zu bekommen und gerade dann ist die Gründüngung äußerst günstig, da sie uns einen besseren Ertrag sichern wird, weil sie vor dem zu starken Austrocknen bewahrt. Der Boden bleibt locker, denn die Würmer können das Gras zum Teil in den Boden hineinziehen, wodurch Kanäle entstehen, die den Boden feucht halten. Die Bodenbakterien brennen nicht aus und können daher ihre Fähigkeit, die Mineralstoffe abzubauen, voll auswerten.

Gesundheitlicher Ausgleich

Der Garten sollte neben dem Nutzen, den er uns bietet, zugleich noch unser Gymnastikfeld sein. In der Morgenfrühe, bevor wir zur Arbeit gehen, sobald die Sonne kommt und die Vögel sie mit jubilierendem Pfeifen empfangen, sollten auch wir bereits schon im Garten sein, denn die Unberührtheit der frühen Morgenstunde ist eine große Wohltat für uns. Sie entspannt all unsere aufgeregten Schwingungen, denen es in der feierlichen Stille gar nicht wohl sein kann. Früh genug setzt der lärmende Tag wieder ein und dann ist es gut gegen Aufregungen etwas gestärkt und gewappnet zu sein. Bevor er sich daher einstellt, werden wir mit tiefen Atemzügen die frische, würzige Morgenluft in uns aufnehmen und werden mit unserer Mutter Erde in nahe Fühlung kommen, denn sie hat viel Arbeit für uns aufgespart. Das Unkraut darf nicht aufkommen, daher werden wir es durch fleißiges Hacken immer wieder stören. Dadurch fördern wir auch das Wachstum unserer Kulturen und verhindern zugleich das starke Austrocknen des Bodens.

Besonnen und sorgfältig säen und pflanzen wir alles, was wir benötigen, denn dies verbürgt uns eine gute Ernte. Dabei haben wir uns viel zu bücken, reichlich zu bewegen, und wenn wir dies nicht mit Hast, sondern mit richtigem Tiefatmen ausführen, dann wird es uns gesundheitlich nicht belasten und zu sehr ermüden, sondern stärken und erquicken, und wir haben auf diese Weise die Arbeit in den Dienst nutzbringender Gesundheitspflege gestellt. Sobald morgens der Boden durchwärmt ist, können wir auch barfußgehen und, wenn schöner Tau auf dem Grase liegt, zugleich auch taulaufen. Dies wird sich für den ganzen Tag überaus günstig auswirken, da sich unsere Leistungsfähigkeit dadurch erhöht und wir durch das entstandene Wohlbefinden unwillkürlich ausgeglichener und zufriedener werden. So bietet uns der Garten durch gesunde Nahrung nicht nur das körperliche Wohlergehen, er vermag uns auch durch seine gesundheitsfördernde Arbeitsbeschaffung körperlich erstarken und in seelischer Hinsicht Heilung zukommen lassen. Um aber diesen Heilfaktor richtig auswerten zu können, müssen wir abends früh zur Ruhe gehen und uns nicht verleiten lassen, noch lange beim elektrischen Lichte zu arbeiten. Auch sollten wir die Nacht nicht zum Tage machen wollen, indem wir im Scheinwerferlicht noch unser Tagesprogramm zu beenden suchen. Seien wir also vernünftig, denn auf jede Nacht folgt wieder ein Tag, und der erste Lichtstrahl läßt uns rasch und mühelos beenden, was uns die hereinbrechende Nacht versagte, denn, wenn wir ausgeruht sind, geht alles noch einmal so schnell und zwar ganz ohne Raubbau.

Wer keinen eigenen Garten besitzt, hat vielleicht die Gelegenheit, all die Vorteile, die er uns bietet, bei einem Freunde zu genießen, indem er ihm bei den Gartenarbeiten hilft. Bestimmt wird er dafür als kleine Gegenleistung ein wenig überflüssige Radieschen, etwas Salat und andere Erzeugnisse des Gartens bekommen können. So hat auch er die Gewähr, biologisch gezogene Gemüse zu erhalten und seinem Alltag zugleich einen gesunden, nützlichen Ausgleich zu verschaffen. Der Garten, die Berührung mit dem Boden, hilft mit, daß wir körperlich im Gleichgewicht bleiben können. Wenn wir ihn nicht als eine Last empfinden, weil wir uns nicht in übermüdetem Zustand darin abmühen, dann kann er auch einen seelischen Ausgleich schaffen. Im Grunde genommen ist der Mensch ja als Gärtner geboren, da ihm am Anfang seiner Laufbahn das Bebauen und die Pflege der Erde anvertraut worden ist.