

# Verschiedene Märzarbeiten im Garten

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **19 (1962)**

Heft 3

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554350>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Auf diese Weise können wir unsern Löwenzahnsalat bis in den Herbst hinein geniessen. Die Wirkung auf die Leber ist wunderbar. Soll unsere Frühlingskur nämlich erfolgreich sein, müssen wir unsere Leber unbedingt günstig zu beeinflussen suchen, wodurch wir eines der wichtigsten Organe erstarren lassen.

Viele von uns sind der Ansicht, eine Frühlingskur habe ihren Zweck erfüllt, wenn sie den Darm gründlich reinige. Bestimmt muss auch dieses Organ bei der Kur gut berücksichtigt werden. Mit stark abführenden Mitteln leisten wir ihm indes nicht den Dienst, den es benötigt. Jede Kur sollte nicht bloss reinigen, sondern auch aufbauen und dadurch heilen.

#### **Eine gut abgestimmte Stoffwechselkur**

Um den ganzen Stoffwechsel günstig zu beeinflussen, sollten wir nebst dem Darm gleichzeitig auch die Leber, Galle und Niere zur normalen Tätigkeit anregen. Hierzu verhilft eine Säftereinigungskur, die nach orientalischem Muster zusammengestellt und als Rasayanakur bekannt

ist. Sie dient zur Reinigung und Erneuerung der Körpersäfte, regelt den Stoffwechsel und führt somit zur normalen Tätigkeit der Organe.

Es ist bei keiner Kur angebracht, zu extrem vorzugehen. Früher verwendete man auf dem Lande zur Frühjahrsreinigung der Lunge das starke Aronakraut und zwar nach dem verkehrten Grundsatz: «viel hilft viel», was jedoch nicht weise ist, da viel im Gegenteil oftmals viel zu schaden vermag. So sollten wir denn auch bei Frühlingskuren vernünftig sein und stets unsern körperlichen Zustand berücksichtigen, indem wir uns auch genügend Zeit einräumen, damit sich der Körper langsam an die sich steigende Umstellung gewöhnen kann, bedeutet diese doch für ihn neben dem üblichen Tagespensum eine zusätzliche Anstrengung. Haben wir indes eine solche Kur vernünftig und erfolgreich durchgeführt, dann wird sie nicht nur vermehrte Gesundheit, sondern auch vermehrte Leistungsfähigkeit und Kraft zur Folge haben, weshalb sich ihre Mühe bestimmt lohnt.

### **Verschiedene Märzarbeiten im Garten**

Wenn wir in der Höhe wohnen, wo sich manchmal der Schnee für eine gewisse Zeit aus unserm Garten schon ganz hübsch verzieht, beilen wir uns, Karotten, Spinat, Schnittsalat und vielleicht auch bereits schon einige Küchenkräuter in den winterfeuchten Boden auszusäen. Gegen Ende des Monats dürfen wir auch schon Kefen und Erbsen stecken. Sollte der Boden auch nochmals mit Schnee bedeckt werden, schadet das nichts. Der Same wird sich langsam entfalten und sachte zu keimen beginnen. Bis Föhn und Sonne mit dem Schnee aufgeräumt haben, wird auch er soweit sein, dass er sich ans Tageslicht wagen darf. Das ist ein günstiger Vorsprung, denn Wind und Sonne trocknen in den Höhenglagen die Erde oft sehr rasch aus, wodurch eine spätere Aussaat entweder gefährdet oder im Wachstum sehr verzögert wird.

Immerhin müssen wir uns trotz diesen Ratschlägen geschickt nach den jeweiligen Umständen richten, wenn wir Erfolg und frühzeitige Ernte haben wollen.

#### **Vorteilhafte Aussaat von Saatgut**

In tiefer gelegenen Gegenden werden wir, wenn wir den Garten schon im Februar gut zubereitet haben, mit der Aussaat der erwähnten Samengewächse nicht mehr länger zögern. Wie üblich teilen wir die Beete in Reihen ein, vergessen dabei aber nicht, tiefe Rillen zu ziehen, um in diese unsern gut durchgesiebten Kompost zu legen, wofür der Same sehr dankbar ist. Nachdem wir diesen mit etwas Kompost leicht zugedeckt haben, schliessen wir die Rillen mit noch ein wenig gewöhnlicher Erde und pressen diese gut an. Dies verhindert, dass der

Same, der nicht zu tief in die Erde gesät werden darf, durch allfällige Regengüsse nicht leicht weggeschwemmt werden kann. Das Bedecken des Kompostes mit gewöhnlicher Erde verhindert dessen rasches Austrocknen bei andauernd sonnigem Wetter.

Damit wir je nach der Grösse unserer Familie nicht zuviel auf einmal ernten müssen, werden wir Radieschen und andere Frühlingssalate, auch Schnitt- und Pflücksalat, nur jeweils als Reihenabschluss eines Beetes aussäen, dafür dann aber diese Aussaat nach 14 Tagen oder etwas später, je nach Bedarf, wiederholen. Da einzelne Küchenkräuter, wie Majoran, Thymian und Bohnenkraut, lange haben, bis sie keimen, können wir sie in Kistchen aussäen und später ins Freiland setzen. Sie gedeihen auf diese Weise besser und ergeben die stärkern Pflanzen. Solange die Erde noch schön feucht ist, vergessen wir Ende des Monats auch nicht, an einem hübschen Plätzchen, Kapuzinersamen in den Boden zu bringen, nicht nur wegen der hübschen, farbigen Blumenzierde, sondern damit wir regelmässig ein kleines, fein geschnittenes Blättchen unter den erfrischenden Frühlingssalat mengen können. Das Anlegen eines Löwenzahnbeetes ist bereits im Artikel über Frühlingssalate empfohlen worden.

#### **Das Anpflanzen und Pflegen von Setzlingen**

Pflanzen wir unsere frühen Setzlinge an, dann geschieht das am besten, indem wir mit einer kleinen, runden Handschaukel ein genügend tiefes Loch ausstechen, in das wir gleich wie in die Rillen Kompost bringen, um in diesen den Setzling stecken zu können. Das rasche Austrocknen verhindert man ebenfalls mit etwas gewöhnlicher Erde und zugleich noch mit dem ersten Frühlingssalate, das wir als Gründüngung sorgfältig um den Setzling legen. Wir können zwar auch das ganze Beet nach der Anpflanzung mit Gras belegen, was ein wunderbarer Schutz gegen

das Aufkommen von Unkraut ist, nebst dem Vorteil, den das Gras als Düngung und dem erwähnten Schutz vor dem Austrocknen bietet. Nur wenn wir auf Beeten noch eine Zwischensaat vornehmen, müssen wir uns mit der Gründüngung des Setzlings begnügen, denn für Beete mit Saatgut eignet sich die Gründüngung nicht. Für diese müssen wir den Vorzug solcher Düngungsart schon im Herbst vornehmen, wodurch der Boden bis im Frühling den entsprechenden Nutzen ziehen kann. Wir werden natürlich nicht nur unsern Frühsetzlingen diese vorteilhafte Anpflanzung zugute kommen lassen, sondern allen Setzlingen, die wir auszupflanzen haben, denn die etwas grössere Mühe lohnt sich wunderbar. Nur müssen wir darauf achten, dass wir nie Gras mit reifem Samen zur Gründüngung verwenden, sonst fördern wir das Unkraut in unserem Garten.

Wir werden unsern Garten auch regelmässig häckeln, wodurch wir nicht nur das Unkraut vertreiben, denn je mehr wir es plagen, umso mehr und eher wird es verschwinden müssen, sondern wir werden auch bei sonnigem und stürmischem Wetter das rasche Austrocknen viel eher verhindern können und müssen daher weniger mit der Giesskanne oder dem Schlauch nachhelfen.

#### **Unsere Beeren**

Wir werden auch unserer Erdbeerpflanzung sorgfältige Pflege angedeihen lassen, indem wir alles Dürre entfernen. Jungpflanzen, die noch nicht versetzt sind, pflanzen wir auf ein neues Beet aus, damit auf dem alten Beet kein Durchwachsen entsteht. Auch die Himbeerpflanzung bringen wir in Ordnung, indem wir die alten, dünnen Ruten abschneiden, während wir die neuen, sobald sie gross genug sind, wie üblich am Draht festbinden. Auch mit dem Säubern unserer Brombeerranken werden wir uns auf diese Weise befassen, und wenn wir eine Hecke von Hagrosen haben, sollten wir auch diese noch betreuen.