Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 3

Artikel: Unser Garten im Frühling
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969348

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: 13.07.2025

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

nen. Dass man auch bei einem Begräbnis nicht fehlen darf, ist bestimmt begreiflich. Wenn bei all diesen Festlichkeiten nicht jeweils besonders gut gespeist würde, wären die Gefahren, die sie für ältere Personen in sich bergen, weniger gross. Auch grosse Erregungen, freudiger oder unangenehmer Art, können jenen empfindlich schaden, die mit hohem Blutdruck oder sonstigem Gefässleiden behaftet sind. Die soeben erwähnten Leiden zeugen in der Regel meistens davon, dass der davon Befallene sein Leben hindurch schwer hatte, auf gutes und reichliches Essen und Trinken zu verzichten. Für solche ist es bestimmt besser, den Festlichkeiten fernzubleiben, statt sich willensstark genug zu fühlen, auf all die verlockenden Speisen und Getränke verzichten zu können. Was man in dieser Hinsicht zuvor nicht konnte, wird man schwerlich in seinen alten Tagen so ohne weiteres zustande bringen.

Es wäre zwar wohl gut, man könnte es, denn durch diese Vorsichtsmassnahme könnte manch ein Leben um Jahre verlängert werden, was für betagte, aber immer noch lebensfrohe Grosseltern im Hinblick auf ihre Enkel begehrenswert sein mag, denn was gibt es für sie Freudigeres, als deren gesunde Entwicklung miterleben zu können.

Wer sich daher in seinen alten Tagen während der Frühlingsmonate vor Aufregungen und Anstrengungen zu hüten befleissigt, indem er alles mit einer gewissen überlegenen Gelassenheit an sich herankommen lässt, wer ferner für genügend Entspannung und einen gesunden Schlaf sorgt und mässig isst und trinkt, wer dabei zudem noch auf eine leichte, reizlose und vorwiegend pflanzliche Ernährung achtet, sollte als letztes auch noch darauf bedacht sein, sich viel im Freien an frischer Luft aufzuhalten, um nie unter einem Mangel an Sauerstoff leiden zu müssen. Jener, der all diese kleinen Einzelheiten in seinem Leben berücksichtigt, mag sich gesundheitlich vor mancherlei Überraschungen bewahren. Mistel und Weissdorn, letzterer bekannt auch als Crataegus, sind zusätzlich gute Helfershelfer in alten Tagen, ebenso Bärlauch. Alle drei Pflanzenarten sind daher wunderbare Naturheilmittel, die das Wohlergehen der älteren Generation wesentlich zu unterstützen vermögen.

Auch die Jugend sollte, wenn der Frühling naht, alle gesundheitlichen Vorsichtsmassnahmen beachten, um unnötige Erkältungen zu vermeiden, und sich gebührend zu stärken an all den sprossenden, vitaminreichen Frühjahrspflänzchen, die sich zu Salaten und Gemüsen zubereiten lassen.

Unser Garten im frühen Frühling

Besteht für uns die Möglichkeit, einen Garten unser eigen zu nennen? Ein Stücklein Erde zu besitzen, in dem wir nach Herzenslust säen und anpflanzen können, hat seinen eigenen Reiz. Zu Beginn des Menschengeschlechts wurde dem ersten Menschenpaar der Auftrag erteilt, die Erde zu bebauen. Heute geht der Zug der Menschheit immer mehr und mehr dahin, sich um den Erdboden als Pflanzland immer weniger oder wenn möglich sogar gar nicht mehr zu kümmern. Zugegeben, Dornen und Disteln nebst anderem Unkraut verursachen mannigfache Mühen, und auch das viele Bücken beim Pflanzen ist manchen nicht willkommen, aber es lohnt sich, lohnt sich besonders in unserer Zeit, die so viel unnatürlich behandelte Erzeugnisse auf den Markt bringt. Bedenken wir all die vielen Schädigungen, denen unsere Nahrung heute ausgesetzt ist, dann lohnt sich die Mühe, den eigenen Garten mit guten Gemüsen und Früchten zu bepflanzen. Auch Obstbäume können wir darin pflegen, wie es uns beliebt. Zuletzt mag uns auch die mannigfache Blumenpracht erfreuen, die wir durch unseren Fleiss hervorzuzaubern vermögen. All dies hebt die mühevolle

Arbeit auf, die uns das eigene Stücklein Erde auferlegen mag.
Wer sich dazu entschliesst, im Frühling einen eigenen Garten anzulegen, wird angenehm erstaunt sein, wie ihn nur schon allein die duftende Frühlingserde mit geheimnisvoller Anziehungskraft zu bezaubern vermag. Sie erschliesst sich ihm wie ein unbekanntes, aber wertvolles Geschenk. Woher kommt der eigenartige Duft nach der winterlichen Rast? Milliarden von Bakterien und Mikroorganismen erzeugen ihn, denn nach der Ruhezeit, die der Winter beschaffte, werden sie unter den bioklimatischen Einflüssen des Frühlings lebendig. Besonders jene, die auf dem Lande aufgewachsen sind und die enge Verbundenheit mit der Natur nicht ganz aufgegeben haben, empfinden immer noch das tief eingewurzelte Bedürfnis, mit der Erde zu arbeiten.

Frühes Säen vorteilhaft

Sobald der Boden von Eis und Schnee frei ist, kann man die ersten Erbsen stekken. Auch der Karottensamen muss dem Boden anvertraut werden, solange dieser noch die Winterfeuchtigkeit in sich birgt. Als Abschluss des Karottenbeetes folgt beidseitig eine Reihe von Kresse. Das ist für 14 Tage genug, um sie täglich jung und frisch ernten zu können. Nach 14 Tagen säen wir zwei neue Reihen, denn wir wünschen immer junge, frische Kresse zu geniessen, weshalb wir die Reihen räumen, bevor die einzelnen Pflänzchen in die Höhe schiessen und dem Boden unnütz Kraft rauben. Die Kresse hat es nämlich an sich, dem Boden viel Nährsalze zu entziehen und mit Hilfe der Sonnenstrahlen einige Vitamine aufzubauen. Sehr wertvoll ist für uns die Kresse, weil sie Spuren von Jod, das an Kali gebunden ist, liefert. Ihr Senfölgehalt lässt die Magenschleimhäute aktiv werden, regt die Säureproduktion an und verbessert den Appetit, lauter Vorzüge, die wir bei der oft grossen Belastung des Alltags günstig verwerten können.
Frischen Spinat zu ernten, nachdem das Wintergemüse an Wert eingebüsst hat, ist notwendig. Wir vergessen daher nicht, ihn rechtzeitig auszusäen, und zwar wählen wir die Reihensaat, weil wir in die tief gezogenen Rinnen frisch gesiebten Kompost füllen können, was zum Gedeihen des Spinates sehr vorteilhaft ist. Bald werden wir uns aus diesem Beete den Bedarf an Chlorophyll und Eisen holen können. Auch 5 verschiedene Vitamine hat Ragnar Berg, der bekannte Physiolog schon vor 30 Jahren im Spinat festgestellt. Dem Gartenzaun entlang läuft eine Böschung, in der jedes Frühjahr erneut junge Brennesseln gedeihen. Wir kennen ihren Wert bereits und ernten die jungen Triebe, wenn sie 5 cm hoch sind. Täglich werden wir uns davon ein wenig beschaffen, um sie feingeschnitten unter den Kressesalat zu mengen. Das erhöht dessen Wert, denn das verachtete Unkraut enthält Kalk und Vitamin D in einer leicht assimilierbaren Form. Wenn genügend Schösschen vorhanden sind, ernten wir sie auch einmal, um uns ein gedämpftes Gemüse daraus zuzubereiten, da dies sehr schmackhaft ist. Reicht die Menge nicht aus, dann dämpfen wir die Brennnesseln mit Spinat zusammen, denn auch dies wird uns herrlich munden. Manche Hausfrau ist froh, wenn sie im eigenen Garten wieder frische Petersilie ernten kan, weshalb wir nicht vergessen dürfen, ihn frühzeitig auszusäen. Wir decken nämlich durch sie teilweise unseren Bedarf an Vitamin D 12. Gleichzeitig ist sie auch ein vorteilhaftes Gewürz, das wir stets zur Verfügung haben, um die Nierentätigkeit dadurch gut anzuregen.

Gärten im Hochland

Leser aus dem Berner Oberland oder dem Engadin werden bei all diesen guten Ratschlägen allerdings lächeln, denn solange bei ihnen der Garten noch in eine dichte Schneedecke eingehüllt ist, besteht keine Möglichkeit zum Anpflanzen. Um so wachsamer muss man daher in diesen Berggegenden sein, denn sobald der Erdboden wieder sichtbar wird, muss man die Winterfeuchtigkeit benützen, um anzusäen. Frühjahrswinde und -stürme ha-

ben den Boden rasch ausgetrocknet, und dann hat das Saatgut schwerer zu keimen. Wenn daher nach der Schneeschmelze die ersten 10 cm Erde aufgefroren sind, beginnen wir zu säen und Erbsen zu stekken. Weder diesen noch den Karotten schadet es, wenn nochmals Schnee fällt, auch nicht, wenn er nochmals ein wenig gefriert. Gerade im Engadin konnte ich nur mit einer guten Erbsenernte rechnen, wenn ich den Samen steckte, sobald die Erde schneefrei war. Ich habe diese Regel der Natur selbst abgelauscht, denn ich beobachtete, wie Erbsensamen im Herbst beim Abräumen der Beete aus den Schoten herausfielen, im Boden liegen blieben, unter dem Schnee zu keimen begannen und sich an der Frühlingssonne nachträglich rasch entwickelten, denn versuchsweise liess ich sie wachsen und erhielt eine gute Ernte von ihnen. Oft ist es ratsam, entgegen den üblichen Sitten und Gewohnheiten von der Natur zu lernen, da sie uns oft ganz anders unterrichtet und uns manch hilfreiche Vorteile zeigt.

Kompostbereitung

Haben wir im Tieflandgarten bereits auch Radieschen, Schnitt- und Pflücksalat gesät und die ersten Zwiebeln gesteckt, dann wenden wir uns dem Kompost, den wir im Herbst einmal umgeschaufelt haben, zu. Die äussere Schicht können wir bereits durch das Gatter werfen. Da er noch nicht ganz vergoren ist, mengen wir beim Umschaufeln etwas Torfmull oder Gartenerde darunter. Das hilft, dass er sich rascher abzubauen vermag und noch in diesem Jahr durchgesiebt und gebraucht werden kann. Wenn noch grobe, unverarbeitete Teile, die nicht durch das Wurfgitter gehen, verbleiben, legt man sie als Kopfdüngung um die Bäume und Sträucher des Gartens und bedeckt diese Schicht etwa 10 cm hoch mit frischgemähtem Frühlingsgras. Es ist ratsam, den Kompost möglichst frisch zu gebrauchen, da er in diesem Zustand viel reicher an aktiven Bakterien ist, als dies bei altem Kompost der Fall sein kann. Man war früher zwar anderer Ansicht, doch haben uns Erfahrungen und Untersuchungen eines Besseren belehrt. Wir sollten uns auch merken, dass es vorteilhafter ist, wenn wir den Komposthaufen nicht hoch auftürmen. Früher glaubte man, ein ausbetoniertes Loch sei günstig für den Kompost, heute weiss man, dass die Bakterien, die den Abbau besorgen, ebenfalls Luft benötigen. 1 Meter ist eine maximale Höhe für den Komposthaufen, in der Breite kann er ebenfalls 1 Meter sein und seitlich sollte er abflachen. Die Bakterien brauchen nebst der Luft auch noch Feuchtigkeit, auch lieben sie die Sonne nicht, da sie ihnen nicht dienlich ist. Aus diesem Grund sollten wir den Kompost immer bedecken, und zwar mit einer ungefähr 10 cm dicken Schicht von Gras oder Unkraut, das noch keinen reifen Samen entwickelt hat.

Wir werden im März den Garten auch noch von allen verdörrten Stauden und abgestandenem Gras, was beides vom Herbst her noch übriggeblieben sein mag, gründlich säubern, denn die ersten Frühlingsblumen, besonders die vielen bunten Zwiebelgewächse müssen ihre Schönheit im sauberen Garten entfalten können.

Der Roggen und die Zähne

Vor vielen Jahren erregte Zahnarzt Flückiger aus Konolfingen starkes Aufsehen durch seine Veröffentlichungen, denn er stellte fest, dass zwischen dem Vollroggenbrot der Walliser Bauern und ihren schönen, gesunden Zähnen ein Zusammenhang bestehe. Damals war das Fluorproblem noch nicht so akut wie heute, aber gleichwohl war es jedem biologisch eingestellten Zahnarzt schon völlig klar, dass der Fluorgehalt des Roggens in Verbindung mit anderen darin enthaltenen Mineralbestandteilen in der Hauptsache dafür sorgte, dass die Walliser Bergbauern so schöne Zähne hatten. Die Walliser hatten wohl in früheren Zeiten