**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 23 (1966)
**Heft:** 4

**Artikel:** Gartenarbeiten im launischen April
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-969357

**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**

Ein bekannter, europäischer Arzt übersiedelte nach New York und eröffnete dort eine Praxis. Er versuchte seine biologische Methode mit Phytotherapie, Homöopathie, Hydrotherapie und anderem mehr bei seinen Patienten heilbringend anzuwenden. Als ich ihn einige Jahre später besuchte, erklärte er mir, er wäre verhungert, hätte er am Durchführen seiner Behandlungsweise festgehalten. Seine Patienten wären ihm unfehlbar davongelaufen, denn sie forderten Spritzen von ihm, und er war gezwungen, wollte er sie nicht verlieren, auf moderne, sofort spürbare Medikamentierung umzustellen. Bei solcher Einstellung ist es schwer, einem Menschen beizubringen, dass er selbst etwas unternehmen sollte, um zu seinem Wohlergehen das Beste beizutragen. Er findet, dass auf diese Weise der Doktor, den er doch bezahlen muss, seiner Pflicht enthoben wäre. Sich selbst bemühen, hiesse daher, ihn umsonst zu belohnen. Die amerikanischen Ärzte sind wissenschaftlich so streng eingestellt und chemotherapeutisch so sehr auf der Höhe, dass sie die Natur mit ihrer hilfreichen Wirksamkeit ganz vergessen, weshalb sie auch in ihren Schlussfolgerungen von ihr gänzlich abgewichen sind. Sie stammen zwar, wie die ganze Menschheit, von ihr, sind von ihr umgeben und leben von ihr, aber sie wollen diese Abhängigkeit nicht wahr haben und können deshalb der Krankheit und den Kranken ruhig von ihrem eigenen Gesichtspunkt aus begegnen. Man kann nun aber alles überspitzen, die Wirtschaft, die Politik, die Religion und die Wissenschaft, bis man schliesslich da anlangt, wo einst die Erbauer des Turmes von Babel landeten, als sie sich infolge der Sprachenverwirrung verwundert anschauten, die Köpfe schüttelten, sich aber einfach nicht mehr verstehen konnten. Ein einfacher Akt für den Erschaffer Himmels und der Erde, um der Wirksamkeit der damaligen Himmelsstürmer ein plötzliches Ende zu bereiten. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass Babels Turm die Absichten des Himmels nicht besiegen konnte, und ebensowenig werden die Mauern von New York darin Erfolg haben. Selbst der Technik mit ihrer himmelstürmenden Errungenschaft wird es nicht gelingen, sich in himmlischen Sphären einen unsterblichen Namen zu schaffen.

## Gartenarbeiten im launischen April

Nur zu gern zeigt uns der April sein wetterwendisches Gesicht. Es macht ihm Spass, beim schönsten Sonnenschein seine Regenschauer herbeizutreiben, um uns recht tolle Überraschungen erleben zu lassen. Auch mit Schnee kann er hie und da noch aufwarten, aber mit nichts ist es ihm richtig ernst, denn alles lässt er in unberechenbarem Wechsel folgen. Durch dieses Sudelwetter, wie wir es in der Schweiz richtig benennen, kennzeichnet er seine ganze Wesensart. Wir haben tatsächlich Mühe, im Garten eine erspriessliche Arbeit zu leisten, wenn der April sein Zepter führt, weshalb wir jeden Sonnenstrahl benützen, um uns draussen zu betätigen.

### Unser Schnittlauch

Es ist an der Zeit, sich der Schnittlauchstöcke anzunehmen, indem wir sie teilen und ihnen im Garten wenn möglich einen anderen Platz verschaffen. Das besorgen wir mit bewusster Überlegung und auch mit der notwendigen Sorgfalt, wissen wir doch, dass dieses schlichte Gewürzkraut sehr wertvoll für uns ist. Ausser seinem Mineralreichtum enthält der Schnittlauch auf 100 g frische Ware ungefähr 0,3 mg Carotin, das bekanntlich für die Augen sehr wichtig ist, ferner 0,12 mg Vitamin $D_1$ und zu unserem Erstaunen etwa 70 mg Vitamin C. Bereits wissen wir von anderen Abhandlungen her, wie wichtig diese Vitaminarten für uns sind.

Wir können den Schnittlauch in Büschelchen von 10 bis 20 einzelnen Plänzchen in etwas Kompost setzen, wofür er sehr dankbar ist, denn er kann dadurch gut

gedeihen. Der Zuckerkranke sollte den Schnittlauch als eine Heilnahrung regelmässig zuziehen, da er anregend auf die Bauchspeicheldrüse wirkt.

**Der Lauch**

Auch den Lauch dürfen wir bereits im April setzen, da er auf Kälte nicht empfindlich ist. Er ist eines der gesündesten Gemüse mit einem ähnlichen Gehalt, wie ihn der Schnittlauch aufweist. Zwar besitzt er doppelt soviel Carotin, dafür aber nur etwa halb soviel Vitamin C wie der Schnittlauch. Auch mit Vitamin E kann uns der Lauch dienen, denn er besitzt davon ungefähr 2 mg auf 100 g. Bekanntlich ist dieses Vitamin für die Keimdrüsen wichtig und daher als Fortpflanzungsvitamin von grosser Bedeutung.

**Meerrettich**

Es mag vorkommen, dass wir im Herbst vergessen haben, dem Meerrettich einen Platz in unserem Garten einzuräumen. Wenn dem so ist, können wir das Versäumnis nachholen und in einer unkrautfreien Gartenecke, wo sonst neben Brennnesseln vielleicht nur noch anderes Unkraut stehen würde, einige kleine Würzelchen setzen, da dies vollauf genügt, denn der Meerrettich wuchert und ist da, wo er sich einmal zu Hause fühlt, fast nicht mehr wegzubringen.
Auf 100 g frische Wurzeln enthält der Meerrettich 50 bis 100 mg Vitamin C, also reichlich viel. Auch mit Vitamin $B_1$ kann er aufwarten. Da er zudem natürliche, antibiotische Stoffe enthält, vertreibt er schlechte Bakterien im Mund und Rachen. Zu diesem Zweck raffeln wir ihn roh unter den Quarkbrei, in den Karottensalat oder mengen ihn unter die Salatsauce. Gegen Katarrhe und Angina ist man viel weniger empfänglich, wenn man in der Küche regelmässig Meerrettich verwendet.

**Gewürzkräuter**

Es ist an der Zeit, im April auch sämtliche Gewürzkräuter auszusäen, denn sie keimen und gedeihen nur langsam, weshalb sie bereits etwas erstarkt sein müssen, wenn die grössere Wärme einsetzt. Gewürzkräuter sind in der Regel gleichzeitig auch Heilkräuter, weshalb wir ihrer ständig habhaft werden möchten. Wir wählen uns deshalb ein gut zugängliches Plätzchen im Garten aus, das wir auch bei schlechtem Wetter erreichen können, ohne unsere Schuhe unnötig beschmutzen zu müssen. Bohnenkraut, Mayoran und Thymian, Basilikum und andere Gewürzkräuter, werden uns bis in den Spätherbst auf diese Weise stets gartenfrisch zur Verfügung stehen. Was wir in frischem Zustand nicht verwerten können, ernten wir, solange die einzelnen Pflänzchen noch nicht in die Höhe geschossen sind, und trocknen sie im Schatten, um sie nachher für den winterlichen Küchengebrauch zu pulverisieren.
Wie im März angeregt, säen wir weiterhin, bis die grosse Hitze einsetzt, alle 14 Tage neue Kresse und Radieschen, die unsere Leber vorteilhaft anregen, an. Auf diese Weise haben wir stets Frischsalate, um unsere Salatplatte vorteilhaft zu bereichern.

**Günstiger Anbau von Setzlingen**

Im übrigen ist es im April an der Zeit, unser Augenmerk auch noch den Setzlingen zuzuwenden. Manche drücken diese einfach ohne grosse Umstände in den Boden, doch ist dies nicht vorteilhaft, denn je sorgfältiger wir sie anpflanzen, um so müheloser wachsen sie an und um so erfreulicher werden sie gedeihen. Wir gebrauchen also in erster Linie viel Kompost für unsere Setzlinge, da dieser das Wachstum fördert und dies um so mehr, wenn wir ihm noch 5% Algenkalk beimengen, bekanntlich besitzt dieser Algenkalk einen gewissen Gehalt an Jod, wodurch er erfahrungsgemäss das bakterielle Leben im Boden zu aktivieren vermag. Zum Setzen verwende ich stets eine kleine Handschaufel, da man mit dem Setzholz nicht so gut ein Loch zubereiten kann, das gross genug ist, um es mit 2 bis 3 kleinen Setzschaufeln voll Kompost füllen zu können. In diesen Kompost wird alsdann der Setzling mit Hilfe des Setz-

holzes gesteckt. Damit die Sonne den Kompost nicht austrocknen kann, decke ich ihn jeweils mit Gartenerde zu, und zwar so, dass immer noch eine kleine Vertiefung um den Setzling herum bestehen bleibt. Wenn wir diese Vorsichtsmassnahme nicht durchführen, kann der Kompost sehr leicht an Wert verlieren, da ihn die Sonne ausbrennen kann, wenn er den direkten Strahlen ausgesetzt ist.

Ein gutes, zartes Frühlingsgemüse sind die Oberkohlrabi. Bekanntlich enthalten diese, vor allem die Blätter, viel Kalk. Solange daher diese Blätter klein und zart sind, können wir sie dem Gemüse, fein geschnitten, ohne weiteres beifügen. Wertvoll ist zur Abwechslung seines Gehaltes wegen auch die Bereitung von feingeraffeltem, rohem Kohlrabi als Salat, enthält die Pflanze doch noch Vitamin D, das in der Regel so selten vorkommt.

Noch manches gibt es anzupflanzen, vor allem auch Wirsingkohl, aus dem wir ebenfalls regelmässig Salat zubereiten, da er sehr reich an Carotin ist, denn er enthält 9,6 mg auf 100 g frische Blattware. Auch der Gehalt an Vitamin E von etwa 8 mg ist erfreulich, wie auch die 0,2 mg Vitamin D auf 100 g frische Blätter. Wenn wir diese Werte alle bedenken, wird es uns sicherlich anspornen, Wirsingkohl anzupflanzen und ihn regelmässig zu geniessen.

Je nach Lage und Witterung können wir auch noch andere Setzlinge in den Boden bringen, nur noch nicht solche, die auf allfällige Kälteeinfälle empfindlich sind. Mit einer gewissen Geschicklichkeit werden wir auch den Launen des Aprils gut begegnen können, so dass uns die Gartenarbeit gleichwohl zur Freude wird, auch wenn das Wetter noch nicht beständig ist. Auf alle Fälle bietet der Garten eine gesunde Abwechslung nach geistigen Anstrengungen oder nach Haushaltarbeiten, die uns ans Haus binden. Wer beruflich auswärts tätig ist, findet im Garten eine schöne Freizeitbeschäftigung, und für Pensionierte trägt regelmässige Gartenarbeit zur Lebensverlängerung bei.

## Bandscheibenvorfall (Nucleus pulposus-Prolaps)

Die Wirbelsäule ist ein technisches Wunderwerk, das vollkommen gelöst ist, denn sie gibt dem Menschen die Möglichkeit, gerade, also aufrecht zu stehen und zu gehen. Nicht alle werden wissen, dass wir 33 Wirbel besitzen. Zwischen den einzelnen Wirbeln sind elastische Polsterkissen eingebaut. Es sind dies die sogenannten Bandscheiben. Sie geben dem Menschen die Möglichkeit, dass er, ohne dadurch Schaden zu erleiden, von einer gewissen Höhe herabspringen kann. Eine grosse Anforderung an die Wirbelsäule stellen besonders Sprünge jener Skifahrer dar, die über 60 Meter springen, denn trotz der Gleitfähigkeit auf dem Schnee wird die Wirbelsäule immer noch stark belastet. Beachtenswert und interessant ist auch die Feststellung, dass, wenn ein Athlet 5 Zentner auf den Rücken lädt, dies seine Wirbelsäule aushalten kann, ohne eine einzige Bandscheibe zu zerdrücken oder herauszutreiben. Nahezu 1000 starke Bänder halten die Wirbelsäule zusammen und geben ihr Festigkeit und Elastizität. Ihre Konstruktion ist so sinnvoll, dass sie nach allen Seiten biegsam ist, ohne dadurch das eingebettete Nervenkabel, nämlich das Rückenmark, irgendwie zu belästigen. Als Bestätigung dient uns ein Akrobat, der sich so weit nach hinten zu beugen vermag, dass er mit dem Kopf zwischen den Beinen hindurchschauen kann.

### Ursachen auftretender Störungen

Woher kommt es nun aber, dass so viele Menschen verschobene Wirbel, herausgedrückte Bandscheiben, eingeklemmte Nerven, doppelseitige Ischiasschmerzen und so mancherlei Arten von Rückenweh haben, und zwar im Zusammenhang mit der Wirbelsäule, obwohl dieses technische Wunderwerk auf die stärksten Belastungen berechnet und konstruiert worden ist? Die Ursachen der erwähnten Erscheinungen sind in der Regel schon auf