Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 11

Artikel: Bakterien, die Heinzelmännchen in deinem Garten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553541

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

Winterliche Vorbereitung

Wenn sich der Winter in den Bergen vorbereitet, mag es sein, dass er mit dem Schnee noch etwas zögert, aber immerhin liegt dieser bereits in der Luft.

Empfindliche Menschen, die nicht viel Kraft zur Verfügung haben, tragen in dieser Zeit des Jahres viel schwerer an ihren Beschwerden. Es ist, als ob sie sich verdoppeln würden, wenn sich die Sonne nur noch spärlicher zeigt und immer öfterer im Nebel verschwindet.

Man staunt über Bilder vom Matterhorn und erinnert sich an seine letzte Begegnung mit ihm am Stellisee. Da konnte man noch gesunde Wandertouren vornehmen, denn noch lud der warme, trockene Herbst dazu ein. Jetzt aber erwarten die herbstlichen Fluren den ersten Neuschnee und das Matterhorn begrüsst die Nebelschwaden, als wäre es ihm eine Lust, sich in ihnen zu verstecken. Erst wenn genügend Winterschnee zur Erde fiel, erstrahlt es wieder herrlich in der warmen Höhensonne. Das ist auch für den Kranken ein erneuter Auftakt zum Erstarken, während ihn die Zeit des Schneefalls oft noch kränker werden lässt.

Wie anders darf da der Gesunde empfinden! Er liebt den wirbelnden Flockentanz inmitten der Stille eines lautlosen Wintertages. Er liebt auch die trauten Abende beim Lampenschein, und wenn der graubedeckte Himmel seiner Schneelast enthoben ist, lacht dem Gesunden trotz der Kälte die freudige Aussicht, Kraft und Gesundheit in winterlichem Sport zu stärken. Könnte er nur den Kranken ein wenig von seinem überschüssigen Frohsinn abtreten, damit sie die winterlichen Vorbereitungstage besser zu überstehen vermöchten!

Jugendliche und Sportler mögen die vermehrte Feuchtigkeit weniger stark empfinden, weil sie immer mehr oder weniger in Bewegung sind, und doch begegnet man in den kalten Bahnhofhallen und auf den zügigen Bahnsteigen oft frierenden Leuten, die viel zu wenig warm gekleidet sind. In farbigen Tricothosen, die man früher als Pijama benützte, laufen junge Mädchen im Freien herum und meinen, sie müssten nicht frieren, weil sie es sind. — Es ist gefährlich für unsere Gesundheit, sich aus überhitzten Räumen in mangelhafter Bekleidung der winterlichen Feuchtigkeit oder gar unerbittlicher Kälte preiszugeben. Frieren bis zum Schlottern heisst nicht, sich abzuhärten, sondern in genügend warmer Kleidung der Kälte durch Bewegung standzuhalten, bedeutet, sich auf den Winter gut und richtig vorzubereiten.

Bakterien, die Heinzelmännchen in deinem Garten

Die Sonne ist ein Feind der meisten Bakterien, und wir sind dankbar über ihre desinfizierende Kraft. Wenn wir es verstehen, die Heilkraft der Sonne richtig anzuwenden, kann sie uns sehr dienlich sein. Das gilt auch für unseren Garten. Vergessen wir, dass die Sonne Bakterien töten kann, dann mögen wir unserem Garten dadurch allerlei Schaden zufügen, denn gewisse Bakterien sind für die Pflanzen von grosser Wichtigkeit. Wenn wir umspaten und die Erde nackt liegen lassen, setzen wir sie der Gefahr der Verarmung im Mikrobenleben aus, denn es gibt viele nützliche Bakterien, die durch Sonne und Trockenheit zerstört werden. Wo in der Natur keine Menschenhände tätig sind, ist die Erde immer bedeckt, entweder mit Gras oder mit Laub. Wenn wir, nachdem wir einen Wald umgeschlagen und gerodet haben, die Erde umpflügen würden, so dass sie einige Zeit der Sonne ausgesetzt wäre, bis wir sie mit Waldbäumen wieder neu anpflanzen könnten, dann wäre dieses Vorhaben infolge unseres vorherigen unvorsichtigen Vorgehens sehr erschwert. Waldbäume brauchen eine bakterienreiche Erde, um gedeihen zu können, und dies gilt auch für die Bodenbeschaffenheit unseres Gartens.

Interessanter Versuch

Jeder Leser, der einen Garten besitzt, sollte einmal folgenden Versuch durchführen und sich die Erfahrung, die er damit macht, so gut merken, dass er sie mir nächstes Jahr mitteilen kann. Er spatet ein oder zwei Beete nicht wie üblich um, sondern macht sie mit einem Kratzer unkrautfrei. Über die nackte Erde streut er nun als besondere Bakterienimpfung pro Beet ungefähr 1 kg schwarze Walderde. Darüber legt er eine Schicht von 3 cm frischen Kompost, es kann indes auch Kuh- oder Schafmist sein, worauf er das ganze Beet nun mit einer Grasschicht von etwa 10 cm überdeckt, und zwar muss das Gras frisch geschnitten sein und darf keinen reifen Samen enthalten. Am besten wird sich dazu das frischgeschnittene Gras einer Rasenfläche eignen. Diese Decke bleibt den Winter hindurch liegen. Im Frühling wird es sich erweisen, dass die Erde unter ihr sehr mürbe und zart ist und gut nach Bakterien und Pilzen riecht, ähnlich wie die frische Walderde. Das eine der zwei Beete bepflanzen wir nun mit Setzlingen, indem wir das Setzholz durch die Decke stossen, worauf wir in das entstandene Loch den Setzling stekken und ihn gut andrücken. Nun legen wir um den Setzling herum vorsichtig etwas frisch geschnittenes Gras, so dass dieser aus dem Grase herausschaut, ohne dass etwas von der Erde sichtbar ist, Auf dem zweiten Beet sät man Samen. Hat man nur ein Beet zu Versuchszwekken zur Verfügung gestellt, dann benützt man die eine Hälfte für die Setzlinge, während man die andere besät. Zum Säen zieht man längs der Decke eine Rinne, die etwa 10 cm breit ist. Je nach der Breite des Beetes werden zwei bis drei Rinnen gezogen. In diese Rinnen sät man nun nach Wunsch Spinat, Rüebli, Petersilie oder irgendein anderes Saatgut. Dabei ist darauf zu achten, je nach der Grösse des Samens möglichst dünn zu säen, damit man nachher nicht viel oder nichts zu verdünnen hat, und die Pflanzen sich gut entwickeln können.

Man wird über das Ergebnis, das man auf diese Weise erzielt, erstaunt sein. Wenn die Pflanzen gross genug sind, kann man den Sommer hindurch den Boden nochmals mit etwas Gras bedecken, da er unter der Decke immer feucht bleiben kann, was der Bakterienflora und somit den Pflanzen zu gutem Gedeihen gereichen wird. Während eines trockenen Sommers kommt man durch diese Methode des Abdeckens weniger in Not, denn wenn die Pflanzen einmal genügend entwickelt sind, braucht man nicht zu spritzen, da die Decke die Feuchtigkeit des Bodens schützt, so dass diese, statt auszutrocknen, eher kondensiert, wodurch es unter der Bodenabdeckung immer feucht bleiben kann. Pflanzen, die man auf diese Weise zieht, werden weniger anfällig auf Pilzkrankheiten und zudem aromatischer und haltbarer sein. Ein Versuch wird sich demnach lohnen und Freude bereiten. Mag sein, dass er manchen befremdend erscheint, aber man muss ja nur die alte Gewohnheit einwenig zur Seite schieben, was allerdings nicht immer leicht ist. Es ist indes angebracht, aus gesammelten Erfahrungen Nutzen zu ziehen, auch wenn sie auf neue Wege führen.

Mistel (Viscum album)

Wenn wir auf Apfelbäumen Mistelpflanzen wahrnehmen, denken wir unwillkürlich, dass wir den Obstgarten eines unsorgfältigen Bauern vor uns haben. Pflegen und reinigen wir nämlich die Bäume regelmässig, dann kann sich keine Mistel darauf ansiedeln. Aber gleichwohl sind wir froh, dass es noch Bauern gibt, die entweder keinen Sinn für einen gut gepflegten Obstgarten besitzen oder aber zur notwendigen Reinigung keine Zeit finden, denn sonst könnten wir auf ihren Apfelbäumen keine Misteln ernten. Zwar lässt sich die Mistelpflanze auch noch