**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 29 (1972)
**Heft:** 10

**Artikel:** Kompostbereitung bei schwerem Boden
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-970733

**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:** 12.07.2025

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

Pressaft durchführen, genügen täglich 2 Liter. Bei einem empfindlichen Darm sollte man die Trauben bloss aussaugen, Häute und Kerne aber entfernen, also nicht mitgeniessen. Wer stark zu Gährungen neigt, nimmt zu den Trauben gleichzeitig noch etwas Knäckebrot oder Zwieback. Man kann allerdings auch das normale Mittagessen beibehalten und nur morgens und abends die Traubenkur durchführen. Auch diese verkürzte Kur kann schon dienen und grossen Nutzen einbringen.

**Ein neuzeitliches Problem**

Unsere veränderten Verhältnisse lassen nun aber ein neues Problem entstehen, das man zuvor nicht kannte. Es handelt sich dabei um eine der schwerwiegenden Sorgen der Neuzeit, mit denen man in den hinter uns liegenden Jahrhunderten und Jahrtausenden nicht rechnen musste. Wir aber müssen uns damit abfinden und abplagen, nämlich mit der gefürchteten Giftspritzerei. – An jener denkwürdigen Hochzeit in Kana enthielt der dargebotene Wein bestimmt weder Kupfer- noch Schwefelzusätze. Damals waren alle Früchte noch völlig naturrein. Heute aber glaubt man ohne Spritzerei überhaupt keine Ernte mehr bekommen zu können. Warum dem so ist, soll ein andermal beleuchtet werden.

Die Giftspritzerei ist wirklich das grosse Risiko bei einer Traubenkur, denn die Gifte haften den Trauben an, wenn wir sie essen, doch wir entgehen ihnen auch nicht beim Trinken von Traubensaft, ja sogar beim Wein entstehen diesbezüglich gesundheitliche Probleme. Nur wer die Möglichkeit besitzt, ungespritzte Trauben zu essen und Saft aus naturreinen Trauben zu bekommen, kann sich den vollen Nutzen der wertvollen Vorzüge, die uns die Weintraube bietet, aneignen.

Wie wäre es daher, wenn wir in unserem Garten selbst Weintrauben anpflanzen würden? Wir verfügen vielleicht über eine geschützte Wand, an der die Rebenpflanze gut gedeihen könnte. Auch am Zaun unseres Gartens lässt sich ein Weinstock ziehen. Wir decken ihn mit einer Plastik- oder Glasfaserplatte ab und können nach einer sonnenreichen Sommerszeit schon im Herbst unsere eigenen Trauben ernten. Vielleicht ärgern wir uns schon lange über eine Böschung oder einen sonnigen Hang, weil nur Gestrüpp und Brennesseln darauf wachsen. Das wäre der richtige Platz für unsere Reben, denn wo Brennesseln gut gedeihen, da wachsen auch die Reben. Kommen wir auf diese Weise in den Besitz eigener, biologisch gepflegter, also ungespritzter Trauben, dann sollten wir keinen Herbst vorbeigehen lassen, ohne eine Traubenkur durchzuführen, auch wenn die anfangs vielleicht etwas spärliche Ernte wöchentlich nur etwa zwei Kurtage ermöglichen sollte. Dem Kranken kann auch dies bereits zur Hilfe dienen, während sich der Gesunde dadurch nicht schadet. Es ist ein leckerer Genuss, der ihn nährt und stärkt. Scheuen wir also die Mühe nicht, suchen wir ein oder mehrere Plätzchen in unserem Garten aus, um unsere eigenen Trauben pflanzen, pflegen und geniessen zu können.

## Kompostbereitung bei schwerem Boden

Die erteilten Ratschläge für zweckdienliche Kompostbereitung erfordern für schwere Böden noch eine Ergänzung. Besonders Kleingärtner, die nur über einen Lehmboden verfügen, haben mit gewissen Schwierigkeiten zu rechnen. Mischt man nämlich bei schwerem Boden die vorhandene Erde mit Kuhmist, dann wird der Kompost oft viel zu kompakt. Als Folge findet man den Mist nach 6, ja sogar nach 10 Monaten noch unvergoren vor. Zudem sind auch noch viele andere Stoffe und Pflanzenreste nicht abgebaut worden. Wie kann man nun diesem Umstand abhelfen? Sehr zu empfehlen sind in solchem Falle häufige Zwischenschichten von Erbsen- und Bohnenstauden. Auch Holzreiser, kleinere Tannenäste nebst Tannennadeln

sind günstig. Selbst wenn beim Durchgattern des Kompostes nicht alles verfault ist, spielt das keine Rolle, da es beim nächsten Aufbau wieder Verwendung finden kann. Auf alle Fälle sind diese Schichten notwendig, denn wir dürfen nicht vergessen, dass die Bakterien Sauerstoff und Feuchtigkeit benötigen. Wir wissen ja, wie wertvoll diese Bakterien für den Kulturboden sind, weshalb wir sie durch die richtige Kompostbereitung zu mehren suchen. Sonne und Trockenheit sind nicht günstig für sie, weshalb man den zubereiteten Kompost bei seiner Verwertung möglichst vor der Sonne schützen sollte. Direkte Sonnenbestrahlung kann ihn austrocknen oder sogar ausbrennen. Wenn man ihn für Sämereien gebraucht, dann soll man ihn leicht mit Erde decken. Versieht man damit Setzlinge oder andere Pflanzen, dann bedeckt man ihn mit frischgeschnittenem Gras, das allerdings noch keinen reifen Samen entwickelt haben darf. Auch mit Stroh kann man abdecken. Das ist eine Grundregel, ob es sich nun um leichten oder schweren Boden handelt. Auf alle Fälle erfordert letztere eine grössere Aufmerksamkeit als ein schöner, dunkler Humusboden. Da man sich aber den Umständen anpassen muss, ist es gut, Ratschläge, die zur Erleichterung führen, gewissenhaft zu beachten.

## Neuzeitliche Wirksamkeit der Pestwurz

Auch in der DDR wohnen Menschen, die «Der kleine Doktor» besucht, weshalb sie seine Freunde werden, da seine Ratschläge ebenso guten Anklang finden, wie anderswo. Nur sind dort die entsprechenden Mittel nicht erhältlich, aber «Der kleine Doktor» regt sie durch das Dargebotene an, sich auf eigene Weise zu behelfen. So gelangte Mitte Juli ein interessanter Bericht an uns, teilt uns dieser doch mit, wie es einer Mutter nach erfolgter, schwerer Magenoperation erging. Wohl war nach dieser eine gewisse Besserung zu erkennen, sogar mit einer leichten Gewichtszunahme. Leider hielt dieser günstige Zustand jedoch nicht an und die teilweise entfernte Geschwulst begann sich wieder zu vergrössern. Auch meldeten sich erneut Schmerzen, was die Angehörigen in Sorgen versetzte. In dieser kritischen Lage erhielten sie durch Freunde unser Buch «Der kleine Doktor» geliehen. Leider geht aus dem Bericht nicht hervor, ob die Geschwulst von den Ärzten als Krebsgeschwulst bezeichnet wurde. Die Angehörigen stiessen indes beim Durchforschen des erwähnten Buches auf die Abhandlung über die Petasitespflanze, und so wurden sie mit deren Wirkung bei Geschwulstkrankheiten bekannt. Da sie wussten, dass sie an ihrem Wohnort nicht zu unseren Frischpflanzenpräparaten gelangen konnten, gingen sie daran, sich aus der Pflanze ein eigenes Heilmittel zuzubereiten. Sie war ihnen bekannt und auch reichlich in ihrer Gegend vorhanden. So pressten sie denn aus den Blättern den Saft aus, konservierten ihn mit Alkohol und gaben der Kranken davon schluckweise zu trinken. Am zweiten Tag stellten sich Erbrechen und starke Schmerzen mit Fieber ein, ebenso Nachtschweiss. Diese starken Reaktionen führten jedoch nicht zum Aufhören der Einnahme. So kam es, dass schon am 3. Tag eine Besserung zu verzeichnen war, so dass die Kranke wieder schlafen konnte. Die Schmerzen liessen nach, und der Appetit nahm zu. Am 7. Tag vertrug sie sogar Kuchen. Trotz grosser Schwäche konnte sie an diesem Tage auch einen Spaziergang unternehmen.

### Wurzelextrakt für Eigenbedarf

Anfangs verwendete die Familie in der Ostzone die Blätter der Petasitespflanze, entnahm dann aber unseren Aufzeichnungen, dass die Hauptwirkstoffe in den Wurzeln reichlicher vorhanden sind als in den Blättern. Die Frage, wie der Petasites-Wurzelextrakt für Eigengebrauch hergestellt werden kann, möchten wir wie folgt beantworten. Am besten ist es, die Wurzeln in einem Mixer oder einer Hack-