Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 3

Artikel: Der Grünzaun
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970543

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: 02.07.2025

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

Der Grünzaun

Früher spielte die Feldhecke, auch als Lebhag bekannt, eine wichtige Rolle bei der natürlichen Bewirtschaftung eines Grundstückes. In manchen Gegenden Frankreichs ist sie noch immer getreulich vertreten, da ihr Nutzen nicht in Vergessenheit geriet, weil neuzeitliche Ansichten heute meist höher eingeschätzt werden als das umsichtige Walten der Natur. Besonders auf der Strecke von Paris nach Le Havre ist das Anbaugebiet der Bauernhöfe meist mit Feldhecken umzäunt. Manchmal handelt es sich dabei nicht nur um einen einfachen Grünzaun, sondern sogar um einen schmalen Waldstreifen. In der Schweiz mussten zum grossen Leidwesen einsichtiger Männer vielfach die Hecken weichen. Sie sind zwar vor allem noch im Appenzellerland und im Toggenburg vertreten, indem sie dort als Grünzaun manches Heimwesen umranden.

In meiner Jugendzeit waren die Tal- und Dorfbäche noch auf beiden Ufern mit Sträuchern und Bäumen bewachsen. Durch deren Wurzelwerk wurden erstens einmal die Ufer gesichert, was sich besonders bei Hochwasser immer sehr gut bewährte. Der zweite Vorzug bestand darin, dass dieser grüne Ufergürtel ein sehr reges Leben der Kleintierwelt beherbergte. Dort fanden Vögel, Wiesel, Igel, Frösche, Salamander, Eidechsen, Blindschleichen und dergleichen mehr Unterschlupf und Zuflucht. Das war für die anliegenden Kulturen von grosser Bedeutung. Vor allem zogen die Obstgärten reichlich Nutzen davon, wenn auch die Bauern darüber nicht völlig im klaren sein mochten, denn sonst hätten sie all dies weit mehr geschätzt.

Wir müssen uns nur einmal bei einem Zoologen erkundigen, wieviele Insekten einige Hundert Vögel, die in einem solchen Grüngürtel hausen mögen, täglich vertilgen können, dann staunen wir und beginnen zu begreifen, warum man früher ohne Giftspritzerei mit gefährlichen Insektiziden gute Kern- und Steinobsterträge erzielen konnte. Ein Grünzaun ist nicht nur ein guter Vogelschutz, in dem diese beschwingten Gäste nisten und wohnen können, bildet er doch auch Schutz gegen Bodenwinde. In Gegenden, die im Winter mit viel Schnee rechnen müssen, verhindert solch eine Hecke die Wächtenbildung. Weiterer Nutzen liegt auch darin, dass sich in der Hecke genau so wie im Waldboden eine günstige Bakterienflora entwickeln kann, was die anschliessenden Kulturen befruchtet und fördert.

Aus eigener Erfahrung

Eine meiner Heilpflanzenkulturen habe ich mit einem Grünzaun aus Tannen umzogen. Für die Anpflanzung um das 500 m² grosse Feld benötigte ich ungefähr 500 Tannensetzlinge, die ich im Spätherbst, als sie etwa 50 cm gross waren, setzte. Je nach der Gegend darf man einen solchen Grünhag nicht höher als auf zwei Meter gehen lassen, weshalb man ihn jedes Jahr schneiden muss. Da wir die kleinen, grünen Frühlingstriebe für die Herstellung unseres Tannenknospensirups Santasapina verwerten, können wir sie dadurch nützlich verwenden, und wir brauchen sie nur selten zu schneiden. Um einen Grünzaun zu errichten, ist man indes nicht ganz auf die Tannen angewiesen, denn auch Hainbuchen eignen sich dazu, Weissdornhecken sind ebenfalls beliebt, Thuya dienen vor allem im Garten als natürlicher Lebhag, um des Nachbars Blicken nicht ausgesetzt zu sein. Ein solcher Grünzaun ist nicht nur schön, sondern auf alle Fälle auch nützlich. Er bietet auch Schutz gegen das Eindringen von Wild und anderer unliebsamer Besucher. Fast in den meisten Gegenden ist es gesetzliche Vorschrift, die Bäumchen in 60 cm Abstand von der Grenze anzupflanzen, weshalb man dadurch praktisch ungefähr 1,20 m an Bodenfläche verliert. Der Nutzen, den uns indes eine solche Hecke bietet, übersteigt den Verlust. Besonders wer biologischen Landbau betreibt, sollte sich die Möglichkeit eines solchen Vorzuges nicht entgehen lassen. Ein natürlicher, lebendiger Abschluss um die Kulturen ist bestimmt ein Vorteil für

uns, weshalb wir diese Vorkehrung auf unser Programm nehmen sollten. Die Kleintierwelt, vor allem die Vögel, sind die besten, unbezahlten Hilfsgärtner, die uns eine solche Wohn- und Nistgelegenheit reichlich zu danken wissen.

Gesunder Zucker

Es war vor vielen Jahren, als ich das erstemal direkt von Dattelpalmen vollreife, honigsüsse Datteln essen konnte. Damals war ich mir noch nicht voll bewusst, welch grossen Gehalt an Nährwert diese Frucht der Oasen in sich birgt. Näher betrachtet, könnte man eigentlich gewissermassen diesen Gehalt als Heilwerte bezeichnen. Auch unsere Aprikosen, Pfirsiche und Zwetschgen sind bestimmt wertvolle Früchte für uns. Vergleichen wir jedoch ihren Gehalt mit demjenigen der Datteln, dann können wir feststellen, dass die drei erwähnten Früchte unserer gemässigten Zone nicht so gehaltvoll sind, denn die Datteln besitzen ungefähr dreimal soviel Kalium und fünfmal soviel Magnesium als jene. Auch der Kalkgehalt ist zwei- bis dreimal so gross, und wenn wir den reinen, wertvollen und natürlichen Fruchtzucker in Betracht ziehen, dann ist dieser bei den Datteln fünfmal grösser als bei unserem erwähnten Kernobst.

Man nennt die Dattel auch das Fleisch der Wüstenbewohner. Zwar besitzt das Fleisch fünfzehnmal mehr Eiweiss als die Datteln, aber das fällt nicht ins Gewicht, weil der Wüstenbewohner ohnedies kaum ein Drittel soviel Eiweiss zu sich nimmt als wir. Der herrliche Naturfruchtzucker gibt ihm zudem mehr Muskelkraft als das Eiweiss. Allerdings steht die Dattel mit ihrem Gehalt nicht alleine da, da auch die vollreife Feige ähnliche Werte besitzt wie sie. Ja, es kann von ihr sogar gesagt werden, dass sie noch dreimal soviel Kalzium enthält als die Dattel. Auch der Gehalt an Magnesium ist noch etwas höher, während der Naturfruchtzuckergehalt ungefähr gleich hoch ist bei diesen beiden Früchten der südlichen Regionen.

Praktischer Hinweis

Es liegt für vernünftige Mütter, die das gesundheitliche Wohl ihrer Kinder nicht gefährden möchten, doch bestimmt auf der Hand, das Süssigkeitsbedürfnis auf die natürliche Art der Wüstenbewohner zu stillen. Warum das Risiko eingehen und schädliche Schleckwaren, die aus weissem Zucker, aus Farbe und Essenzen hergestellt sind dem Naturzucker, der sich uns in unverfälschter Form darbietet, vorziehen? Ein Frühstück mit einem wertvollen Fruchtmüesli kann noch um vieles bereichert werden, wenn man das Vollkornbutterbrot mit den Hälften einiger Datteln belegt. Für mich stellt das eine feine, wertvolle Delikatesse dar.

Der Zuckerkonsum ist in den letzten 50 bis 60 Jahren ohnedies um das Zehnfache angestiegen, und dieser Umstand kann sich bekanntlich für Zähne und Knochen sehr ungünstig auswirken. Kaffee, Tee und andere Getränke könnte man auch ohne Zucker geniessen. Es ist gar nicht besonders schwer, sich dies anzugewöhnen. Wenn ich bei den erwähnten Früchten den hohen Naturfruchtzuckergehalt immer wieder hervorgehoben habe, dann vor allem deswegen, weil man den handelsüblichen Fruchtzucker, wie auch den sogenannten Traubenzucker nicht, wie täuschend vorgegeben aus Trauben und anderen Früchten hergestellt, sondern ihn künstlich aus Stärke gewinnt. Die unbehandelten Naturdatteln wie auch die sogenannten Naturalfeigen sind wertvoller als jene Früchte, die in der Regel mit Glykose behandelt worden sind. Die so empfohlenen Früchte besitzen zudem den Vorteil, die Darmtätigkeit besser in Ordnung zu halten, was besonders auf die Feigen zutrifft.

In Zeiten starker Ermüdung hat der Körper gewöhnlich mehr Verlangen nach Süssigkeiten. Lassen wir es uns also zur Regel werden, dieses Verlangen durch den Genuss naturreiner Früchte zu stillen. Sind wir indes erkrankt, vor allem während