

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Offensichtliche Bodenverbesserung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554861>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

daher vor Sulfonamiden und Antibiotika hüten, da diese die Darmflora sehr leicht zu schädigen vermögen. Ist sie aber einmal aus dem Geleise geraten, dann ist es gar nicht so leicht, sie wieder einigermaßen in Ordnung zu bringen. Bei starken Gärungen und schweren Störungen im Dickdarm findet man im Stuhl oft darmfremde Keime wie den *Bactericus proteus*, pathogene Kokken, Hefenpilze und viele andere unerwünschte Bakterien. In solchem Falle ist es begreiflich, wenn der Arzt in Versuchung kommt, die ganze Bakterienflora mit drastischen Medikamenten zu vernichten. Damit ist jedoch das Problem nicht ohne weiteres gelöst, denn bevor sich die nützliche Bakterienflora erneut einbürgern konnte, mögen sich unter Umständen bereits wieder darmfremde und unerwünschte Keime im Darm eingeknistet haben. Zur Erneuerung und Verbesserung der Darmbakterienflora setzt man verschiedene Präparate ein, so Symbioflor und Mutaflor. In einigen Fällen bewährten sich diese Mittel zufriedenstellend, aber nicht immer, denn nicht jeder Körper nimmt diese Fremdbakterien richtig an. Es ist daher besser und auch natürlicher, sich durch Fastenkuren zu behelfen, und zwar mit Hilfe von Frucht- und Gemüsesäften. Vorteilhaft ist bei den Gemüsesäften die milchsaure Form. Auf diese Weise kann sich die Darmflora langsam wieder zurechtfinden und ihre Aufgabe erneut bewältigen.

#### **Anderweitige Hilfeleistungen**

Günstig wirkt sich ausser den Säften als Getränk auch noch verdünntes Molkosan

aus, weshalb man dieses zur richtigen Darmpflege immer zuziehen sollte. Da es die Verdauung ohnedies fördert, ist es günstig, dieses Getränk täglich zu den Gemüsemahlzeiten zu geniessen. Auch die Einnahme von Acidophiluspulver ist in diesem Zusammenhange empfehlenswert. Während man beruflich an eine strenge Arbeitszeit gebunden ist, sollte man keine längeren Fastenkuren durchführen. Während der Ferien wäre dies eher möglich, wenn man ein gutes Kurhaus kennt, um unter der Kontrolle eines verantwortungsbewussten Arztes stehen zu können. Wir können allerdings auch zu Hause wöchentlich regelmässig 1–2 Fastentage einschalten. Das würde gleichzeitig auch die für viele so leidige Frage des Uebergewichtes regeln helfen.

Lässt man eine Dysbakterie längere Zeit anstehen, dann ist man dieserhalb Organerkrankungen ausgesetzt. Es ist daher angebracht, auf keinen Fall Störungen bestehen zu lassen. Sobald sie sich melden, sollten wir der Ursache auf die Spur gehen und alles meiden, was den unliebsamen Zustand zu fördern vermag. Man kann daher vorteilhaft in vorbeugendem Sinne bereits die gegebenen Ratschläge durchführen, denn es ist leichter und erfolgreicher, gleich anfangs richtig einzugreifen, als erst, wenn sich die Störungen hartnäckig zu melden beginnen. Vielleicht lässt man ungünstige Gewohnheiten nicht gerne fallen, aber es würde sich lohnen, um sich schwerwiegendere Erkrankungen ersparen zu können. In ganz schwierigen Fällen bewährte sich auch der Schneckensirup.

### **Offensichtliche Bodenverbesserung**

Es ist erfreulich, dass sich der biologische Landbau besonders zur Verbesserung der Bodenbeschaffenheit durchzuführen lohnt. Um die Leser in diesem Sinne anzusprechen, möchte ich eine interessante Beobachtung bekanntgeben. Eine Landfläche mit schwerem Lehmboden diente zur Prüfung, indem die eine Hälfte einer biologischen Bearbeitung unterzogen wurde, während die andere Hälfte keine besondere Pflege

erfuhr. Die biologische Bearbeitung hatte schon nach zwei Jahren eine sichtliche Bodenverbesserung aufzuweisen. Dies war besonders nach schweren Regenfällen festzustellen, denn der Boden war entschieden saugfähiger geworden. Während vor der biologischen Bearbeitung das Regenwasser oft einige Tage stehen blieb und einfach nicht versickern wollte, war dies immer weniger der Fall. Die Folge war, dass

sich der Boden selbst nach heftigem Regenfall immer rasch wieder bearbeiten liess, während die zweite Bodenfläche nach Verlauf von einigen Tagen noch wie ein zäher Brei an den Schuhen und den Werkzeugen klebte.

### Lohnende Veränderung

Bakterien und Würmer hatten die richtig bearbeitete Bodenfläche ganz verändert und den Boden feiner und durchlässiger werden lassen. Aus diesem Grunde konnte er mehr Wasser aufsaugen und hatte deshalb bei Trockenheit auch mehr Wasserreserven zur Verfügung. Es lohnt sich also, mit Kompost zu arbeiten und die Gründüngung nicht zu vernachlässigen. Günstig ist im Grossbetrieb die Aussaat von Lupinen, die man mit dem Kultivator häckseln und unter die Erde verarbeiten kann. Auch zwischen Reben- und Obstbaumkulturen bewährt sich diese Methode ausgezeichnet. Je mehr Bakterien im Boden leben, um die Verarbeitung der dort ruhenden Mineralien zu fördern, um so weniger Düngstoffe sind nötig, damit ein reicher Ertrag guter Erzeugnisse erreicht werden kann.

### Für alle Zonen günstig

In Kenya gelang es mir einmal, den Verwalter einer grossen Kaffeefarm dazu zu bewegen, mit biologischen Methoden auf einem Teil der Kulturen einen Versuch vorzunehmen. Bei einem späteren Besuch war es ersichtlich, dass sich dieser Versuch gelohnt hatte, denn die so gepflegten Pflanzen waren gesund, während die anderen, die daneben standen, obwohl sie gleichaltrig und von der gleichen Sorte waren und auch im gleichartigen Boden wuchsen, von der Kaffeepest befallen worden waren. So hatte sich denn die Düngung richtiggehend bewährt, gleichzeitig aber auch die Bodenbedeckung, denn die erkrankten Pflanzen standen in nackter Erde, die durch die heisse Sonne ausgebrannt worden war. Das förderte die Entwicklung des Pesterregers wesentlich.

In allen Zonen lohnt sich demnach die biologische Bewirtschaftung des Bodens. Dabei muss man sich allerdings den Verhältnissen in den verschiedenen Breitengraden anpassen. Trockene Gegenden erfordern eine bessere Bodenbedeckung, weil dies der Feuchtigkeit zugute kommt, da sie sich auf diese Weise besser halten kann.

### Getreidenahrung

Vor 60 Jahren spielte vormerklich auf dem Lande die Getreidenahrung noch eine bedeutende Rolle. Ein gutes Bauernbrot bestand, wenn immer möglich, aus gemahlenem Getreide und Kartoffeln. In ländlich-bäuerlichen Verhältnissen bildete es damals die Hauptnahrung. In der Regel gab es wöchentlich nur einmal Fleisch, und zwar begreiflicherweise am Sonntag. Eigenes Gemüse war an der Tagesordnung und aus ihm bereitete man sich auch sein Sauerkraut und seine Sauerrüben selbst, und diese standen hoch im Kurs. Die Gemüsenahrung diente nebst den Milchprodukten als willkommene Zugabe zur Getreide- und Kartoffelnahrung. Auch dem Obstbau schenkte man genügend Aufmerksamkeit, denn die meisten Bauern legten sich einen Obstgarten an oder pflanz-

ten die Bäume zum mindesten im Wiesland und auf dem Acker, je nach den Verhältnissen, in denen sie sich befanden. Noch war die Giftspritze unbekannt, und man hatte keine Nachteile zu befürchten, wenn man die Früchte mit den Schalen ass. In jedem ländlichen Haus stand auch ein sogenannter Schnitztrog, der die sorgfältig getrockneten Früchte bewahrte. Auch sie bereicherten den Speisezettel der damaligen Zeit und dienten vormerklich zur Deckung des Süssigkeitsbedürfnisses. Damals begann der bäuerliche Arbeitstag nicht erst im Laufe des Morgens, sonst hätte der Dichter nicht sagen können: «Und was me früh am vieri tuet, das kunnt aim z'Nacht am nüni zguet.» Noch gab es keine motorisierten Maschinen zur Erleichterung und Verkürzung der Arbeits-