

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Vom Aufladen der Batterien  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970473>

### **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:** 26.11.2024

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

## Die Sonne als Freund und als Feind

Sicher ist es im Monat Juli bei steigender Hitze angebracht, über die Sonne als Freund und Feind zu berichten. Beim Menschen wissen die Biologen eindeutig, dass zuviel Sonne auf unseren mangelhaft bedeckten, oder nackten Körper grossen Schaden anrichten kann. Es ist nicht umsonst, dass die Wüstenbewohner sich vor solchem Schaden zu hüten suchen, indem sie sich mit wollenen Kleidern und Mänteln, mit Tüchern und Turbanen versehen, um sich vor der direkten Sonnenbestrahlung schützen zu können. Sogar die dunkelhäutigen Tropenbewohner ziehen es vor, nur am Morgen und am Abend auf freiem Felde zu arbeiten, während sie bei höchster Sonnenbestrahlung über den Mittag in den Hütten weilen, um sich nicht unnütz verausgaben zu müssen.

### Beim biologischen Landbau

Wie aber verhält es sich mit dem Nutzen oder Schaden, den die Sonnenstrahlen unserer Mutter Erde zufügen können? Sie ist tatsächlich nicht unempfindlich gegenüber deren Wirksamkeit. Im Urwald und auch anderswo, nämlich überall da, wo der Mensch an der Natur nichts veränderte, ist der Boden immer bedeckt, also nie nackt, verhält es sich doch mit dem nackten Boden gleich wie mit dem nackten menschlichen Körper. Beide werden sie durch zu starke Sonnenbestrahlung geschädigt. Ebenso ergeht es Milliarden von Bakterien, von pflanzlichen wie auch tierischen Kleinlebewesen, denn auch diese erleiden durch die direkten Sonnenstrahlen Schaden, da sie dieserhalb vertrieben oder getötet werden.

Wer beispielsweise Getreide anbaut, kann ruhig mit der Mähdreschmaschine arbei-

ten, wenn er gleichzeitig darauf achtet, einen Teil des Strohes als Bodenbedeckung liegen zu lassen. Beim Gemüseanbau sollte die Ernte so verlaufen, dass man auf dem Felde alles möglichst markt- oder verarbeitungsbereit rüstet, weil dadurch sämtliche Abfallblätter und andere Abfallbestandteile als Bodenbedeckung dienen können. Mit einem Kultivator, einer Art Häckselmaschine, kann sämtliches Material zerkleinert werden, und es bleibt an Ort und Stelle liegen, bis man das Feld wieder neu anzubauen gedenkt. Dies erspart bereits die Arbeit der Kompostierung. Die Bakterien bauen das Abfallmaterial ab, wodurch sich Humus bildet, was den Boden mürbe erhält.

Selbst im Ziergarten um das Haus herum wäre es verkehrt, jedes Läubchen zusammenzurechen, um den Boden schön rein und nackt zu halten. Wenn er statt dessen mit Efeu, Immergrün, Maiglöckchen, mit Sanikel oder sonst einer im Halbschatten gedeihenden Pflanze bedeckt ist, dann bewahrt ihn dies vor den Schäden zu starker Sonnenbestrahlung. Gleichzeitig schützt dies die Bodenbakterien und das ganze Heer der Kleinlebewesen. Das biologische Gleichgewicht kann auf diese Weise eher bewahrt bleiben. Die Blätter lieben die Sonne genau so sehr, wie die Wurzeln die Sonne hassen. Die entsprechende Auswirkung berechtigt uns wohl zu dieser Ausdrucksweise. Für sich selbst kann man viel von den Völkern lernen, die noch eng mit der Natur verbunden sind, weil sie sich deren Gaben unentwertet zukommen lassen. Was aber den Garten und die Felder anbetrifft, kann man sich beim Urwald ein Beispiel nehmen, denn sein Boden wird sich nie nackt den Sonnenstrahlen preisgeben.

### Vom Aufladen der Batterien

Obwohl man heute über weit mehr Freizeit als früher verfügt, ist dennoch das Bedürfnis nach Entspannungsmöglichkeiten grösser als ehemals. Das mag damit

zusammenhängen, dass man mehr verbraucht wird, wenn man ein gedrängtes Arbeitspensum auf eine verkürzte Zeitdauer beschränken muss. Fühlt man sich

jedoch in der Freizeit müde, dann kann man sich ihrer nur halb erfreuen, so dass sie auch nur mangelhaft zu erfrischen vermag. Gleichwohl sucht man die Freizeit durch Vergnügen möglichst auszuschöpfen, bedenkt aber nicht, dass dies noch mehr ermüden kann als normale Arbeit. Auch kürzt man in der Regel dadurch den Vormitternachtsschlaf, der doch so erholsam ist, weil man glaubt, es genüge, ihn morgens einzuholen. Wer sich aber am Sonntagmorgen als Langschläfer auszeichnet, ist meist enttäuscht, weil dadurch seine Batterien keineswegs auffrischen können, im Gegenteil, er fühlt sich meist auch tagsüber schlaff und abgepannt.

### **Erfreulicher Gegensatz**

Statt dessen sollte er sich umgekehrt einstellen und den Sonntag in der Morgenfrühe begrüßen, statt lange im Bett liegen zu bleiben. Um sich dies zu erleichtern, wird er am Samstag frühzeitig zu Bette gehen, denn eine Stunde Vormitternachtsschlaf wiegt zwei Stunden nach Mitternacht auf. So fühlt er sich denn beim ersten Sonnenstrahl frisch und unternehmungslustig, so dass er sich unmittelbar auf den Weg begibt, um durch Wald und Wiesen zu wandern, wenn um ihn herum noch alles stille ist. Er erwählt sich hierzu ungepflasterte Fusswege, fühlt er doch genau, wie ihn der Naturboden erfrischt, nicht wie die Asphaltwege, die ihn unnütz ermüden. Wenn er so allein oder auch mit einem Freund, der ihm innerlich verbunden ist, sich als Kind der Natur fühlen kann, fern vom Lärm unangenehmer Geräusche, merkt er, wie der Körper anfängt, seine darniederliegenden Batterien aufzuladen. Die Stille und die unberührte, kraftvolle Morgenfrische, die sich um ihn herum ausbreitet und alles liebevoll einhüllt, wirkt sich wie ein unsichtbares Kabel aus, das als Verbindung mit der kraftspendenden Natur unsere Lebenselemente aufzuladen vermag.

Wohl ist uns manches ungewohnt, aber dennoch mutet uns nichts befremdend an, im Gegenteil, begegnen wir einem Reh,

das in der Waldlichtung bedächtig grast, sind wir erstaunt und hocheifrig, dass dieses seltene Bild für uns Wirklichkeit werden konnte. Raschelt im Laub ein überraschter Fuchs, der sich flink vor uns zurückzieht, dann freut uns auch diese Begegnung. Vielleicht scheuchen wir auch ein erschrockenes Feldhuhn auf und wundern uns, dass uns all diese wildlebenden Tiere zu meiden suchen. Wir fragen uns, woher dies kommen mag, erhalten aber nur eine verständliche, zufriedenstellende Antwort, wenn wir uns jener biblischen Berichte, die dieses Thema streifen, bedienen. Warum also mit unberechtigter Ueberlegenheit diese Aufklärung in den unglaublichen Bereich der Fabeln und Legenden versetzen? Unwillkürlich kommt uns da eine angenehme Begebenheit vom Tage zuvor in den Sinn, denn über die Mittagszeit streiften wir mit einem Kollegen durch ein stilles Tal, das noch manche Eichhörnchen beherbergt. Eine Familie mit drei Kindern begegnete uns, und wir konnten uns erfreut darüber vergewissern, dass sich auch andere in der Waldesfrische zu erholen suchen. Da wir uns dort zusammen unwillkürlich etwas aufhielten, weil uns Vögel umschwirrten und Eichhörnchen um uns herumhuschten, bemerkten wir plötzlich eine kleine, belebende Episode, denn der Jüngste der drei erwähnten Kinder war etwas abseits geraten und vergass sich ganz im eifrigen Spiel mit einem Eichhörnchen, indem sich beide zusammen wie auf Verabredung um einen Baumstamm herum an einem Fang- und Versteckenspiel vergnügten, völlig versunken in ihre ungewohnte Freundschaft. Diese unscheinbare und doch so auffallende Begebenheit liess uns ahnen, zu welcher freundlichen Beziehungen es führen würde, wenn die Fremdheit zwischen Tier und Mensch behoben werden könnte. Auf alle Fälle widerspiegelte es die geberfreudige Absicht des Schöpfers durch gegenseitige freundschaftliche Beziehungen zwischen Mensch und Tier das Leben beider zu erfreuen und zu bereichern. Wie gut daher, wenn man überzeugt sein kann, dass die Wiederherstel-

lung dieser Gaben bevorsteht, auch wenn es die wenigsten wahrhaben mögen, wie wohl gerade diese erfreulichen Aussichten mithelfen mögen, unsere Batterien aufzuladen.

### **Weitere Gaben zu unserer Erfrischung**

Wenn uns auf unserer sonntäglichen Morgenwanderung der jubelnde Gesang unserer gefiederten Freunde begleitet, bestätigt auch dieses Symphoniekonzert die liebevollen Absichten, die den Wunderwerken des Erschaffenen zugrunde liegen. Auch die Pflanzen am Weg- und Waldrand erzählen von dem ursprünglichen Zweck, uns zu erfreuen und zu dienen, denn Schönheit und Heilkraft sind nicht umsonst in sie gelegt worden. Wir haben sie alle in diesem Sinne kennengelernt, das Johanniskraut, die Schafgarbe, nebst der Arnika, die alle unserem Kreislauf

nutzbar sein können. Die Goldrute in der Waldlichtung vermag sich unserer erkrankten Nieren fürsorglich anzunehmen. Aus den weissen oder gelben Blüten der Taubnessel können wir honigsüssen Nektar saugen und das Hafermark erinnert uns an frohe Kindertage, weil wir damals dessen Stengel mit Vorliebe kauten, um bescheiden den süssen Saft geniessen zu können, während der Vater zustimmend versicherte: «Hafermark macht Buebe stark!» All diese schlichten Naturstoffe helfen mit, unsere Lebensbatterien zu laden, mögen sie auch noch so unscheinbar sein. Zusammen mit der ätherischen Waldluft und dem wohltuenden Frieden, der die stille Einsamkeit durchdringt, erreichen wir, was Hast, Gier und Lärm mit allen kraftraubenden Vergnügungen nur zu vernichten vermögen. Laden wir also unsere Batterien auf richtige Weise und am rechten Ort!

### **Wir reisten weiter**

Unsere befreundeten Besucher von Indonesien möchten wir auf ihrer Reise durchs Land nun noch weiter begleiten, verliessen sie doch Jakarta in einem modernen Zug, der sie in östlicher Richtung nach Bandung brachte, einer Stadt, die auf einem Plateau liegt, das sich 700 Meter über Meer befindet, Ihr weiterer Bericht lautet wie folgt: «Während sich der Zug durch die Landschaft aufwärts wand, fuhren wir an weiten, tiefgrünen Reisfeldern vorbei. In diesen waren emsige Javanesen damit beschäftigt, Reis einzuernten und gleichzeitig das Land neu zu bestellen. Es versetzte uns in Erstaunen, dass alle Arbeit ohne Maschinen bewältigt werden musste, ganz so, wie es eben früher schon war. Nur der Wasserbüffel hilft noch mit, die Arbeitskraft des Menschen zu ergänzen. Nachdem die Erde umgepflügt ist, wird das Feld mit Wasser überflutet, worauf die jungen Reispflanzen in gleichmässigen Abständen diesem überfluteten Land anvertraut werden, indem man sie in die Erde steckt. Ist diese Arbeit so weit gediehen, dann gilt es nur noch die Wassermenge

zu regeln. Um dies zu erreichen, stopft man die Löcher in den Dämmen entweder zu oder öffnet sie. In solch überfluteten Feldern braucht man nicht zu jäten, da kein Unkraut gedeihen kann.

Es sind jedoch nicht nur die Reisterrassen, die uns begeisterten, denn die Fahrt ging noch an verschiedenen anderen interessanten Pflanzungen vorbei. Wir beobachteten somit Kokosnusspalmen, Bananenplantagen, hohe Bambusgewächse, Zitronen- und Mangobäume, nebst Papaya und Durian sowie die weniger bekannten Salak- und Rambutanbäume. Saftig grün und überreichlich liess das feuchtwarme Klima für alle Geschöpfe des Landes Nahrung hervorkommen, und dieser Reichtum der Tropen beeindruckte uns sehr. Je höher hinauf der Zug stieg, um so angenehmer erschien uns das Klima zu werden. Obwohl wir uns noch immer mit einer Temperatur von 28 Grad Celsius abzufinden hatten, empfanden wir doch eine wesentliche Erleichterung, da die Luftfeuchtigkeit etwas nachgelassen hatte.