

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Gartenbau während regenarmer Zeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970479>

### **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:** 29.11.2024

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

holen. So nahm er denn, statt erfreut, schweren Herzens infolge des Verlustes seiner Aufnahmen, Abschied vom Lande, das er so gerne nochmals gesehen hatte. Aber so kann es bei zu grosser Vertrauensseligkeit selbst einem, der die Umstände besser kennen sollte, eben gehen.

Wenn wir nun aber die Sprache und Sitten eines Landes überhaupt nicht kennen, sollten wir bei unserem Besuch doppelt vorsichtig sein. Das heisst nicht, dass wir allzu misstrauisch sein müssten, wohl aber wachsam sein sollten, denn nicht jeder nähert sich uns mit guten Absichten, wenn er auch harmlos aussehen mag. Hilfsbereitschaft ist nicht immer auf Ehrlichkeit, sondern manchmal auch auf Berechnung gegründet, so dass jener, der sich anbot, unsere Koffer zu tragen, plötzlich mit diesen verschwunden ist. Es ist daher ratsam, Reisedokumente, Geld und allfällige Wertgegenstände persönlich bei sich zu verbergen, doch dürfen wir diesen Bergungsort dann nicht unachtsam herumliegen lassen, sei es ein Kleidungsstück, das uns lästig wurde, oder eine Tasche,

die wir nicht immer hüten möchten. Diebe haben es auf solche Fahrlässigkeiten abgesehen. Das weniger wichtige Reisegepäck lassen wir im Hotel zurück, um uns nicht schlimmen Ueberraschungen auszusetzen.» Soweit der Bericht.

#### **Also aufgepasst**

Der Unkundige sollte solcherlei Ratschläge sicherlich beachten, nimmt er doch die gewohnten Verhältnisse nicht mit sich. Darum hängt es von ihm und seiner Geschicklichkeit ab, ob er die veränderte Lage erfasst und die Menschen versteht, mit denen er in Berührung kommt. Es ist gut, wenn er die Zweifelhaften durchschaut, damit er sie von sich fernhalten kann. Er sollte stets mit der Wirklichkeit rechnen, um sich nicht schlimmen Abenteuern auszusetzen, sondern in richtigem Sinne zurückhaltend sein, wo es angebracht ist. Mit aller Vorsicht können gleichwohl Ueberraschungen an uns herantreten, und ob wir dann weise handeln, hängt von uns ab.

### **Gartenbau während regenarmer Zeit**

In den vergangenen letzten Jahren mussten wir nie besonders mit grosser Trockenheit rechnen, denn anhaltende Sonnentage waren eher eine Seltenheit. Somit bildet unsere diesjährige Trockenheit eine Ausnahme. Wir erfahren dadurch, wie günstig sich die Gründung durch ihre völlige Bodenbedeckung hauptsächlich unter solchen Umständen auswirkt. Daher sollten wir uns diesen Vorteil stets zunutze machen, indem wir um die Kulturpflanzen herum frisch geschnittenes Gras legen, und zwar ungefähr eine Schicht von zehn Zentimetern. Wir sollten auch nicht ausser acht lassen, dass es für die Pflanzen vorteilhaft ist, wenn wir sie stets in genügend Kompost setzen, da sie dadurch gut anwachsen können. Ist das Beet mit der erwähnten Grasschicht abgedeckt, dann können sie sich auch bei starker Trockenheit gut halten.

#### **Blattläuse**

Besonders viele Klagen gehen dieses Jahr über das auffällig starke Vorhandensein von Blattläusen ein. Unter anderem haben sie auch die Kirschbäume nicht überall verschont. Einige gehen gegen den Befall vor, indem sie die äusseren Jungtriebe, die unter der Plage besonders zu leiden haben, ganz einfach mit der Rebschere abschneiden und vernichten. Es ist dies kein Nachteil, da sie beim Herbstschnitt ohnedies wegfallen. – Eine weitere Hilfe bilden Tabakbrühe und Brennesseljauche. Man schneidet die Brennesseln, um die Jauche auf einfache Weise zu gewinnen, und lässt sie in einem alten Fass oder Kessel mit Wasser fermentieren. Diese billige Spritzbrühe ist nicht nur gut, um die Blattläuse zu vernichten, sondern erweist sich gleichzeitig auch für den Boden als guter Dünger. Zu beachten ist, dass man

das Wässern mit dem Sprüher nur abends spät oder am frühen Morgen vornimmt, denn während der Tageshitze ist das kalte Abduschen den Pflanzen nicht bekömmlich, auch würde das Wasser vorweg verdunsten.

### Das Ernten der Früchte

Die Hitze ermöglicht gutes Ausreifen der Früchte, was sehr vorteilhaft ist, denn nur vollreife Früchte besitzen jenen gesundheitlichen Wert, den wir von ihnen erwarten, auch sind sie nur in vollreifem Zustande geschmacklich das, was man als ausgezeichnet beurteilen kann. Leider ist es aber üblich geworden, unreife Früchte in den Handel zu bringen, was besonders beim Steinobst sehr nachteilig ist, weil es nicht nachreift. Es ist auch zu bedenken, dass sich der wertvolle Fruchtzucker sowie einige Vitalstoffe erst in den letzten Tagen der Vollreife in vermehrter Masse bilden. Früher galt für die Jugend die Parole, sich vor unreifem Obst zu hüten. Wenn man sich gleichwohl verstohlen an unreifem Steinobst vergriff, hatte man das Auftreten von Magen- und Bauchschmerzen selbst verschuldet.

Man kann nun allerdings beanstanden, dass Vögel und Insekten mit Vorliebe vollreife Früchte für sich beanspruchen. In dem Falle muss man diese mit Nylonnetzen oder anderen Vorrichtungen schützen. – Früher herrschte die Sitte, möglichst viel Wintervorräte anzulegen, was oft auf Kosten des Frischgenusses der Früchte ging. Manche Kinder durften ihr Bedürfnis danach kaum stillen, und das ist bestimmt verkehrt, denn sicher beschenkt uns die Natur mit ihren Werten so reichlich, dass wir zur Erntezeit genügend davon geniessen und nur den Ueberfluss für den Winter verarbeiten. Das ist vernünftig. Man hat heute ja auch die erleichternde Möglichkeit der Tiefkühlung, wodurch die Werte weniger geschmälert werden als beim Erhitzen. Wer sich also die Früchte nicht aus eigenem Garten beschaffen kann, sollte sich vor dem Einkauf unreifer Früchte hüten, denn deren Genuss benachteiligt uns gesundheitlich nur. Was

man früher als ungesund ablehnte und verpönte, ändert sich in seiner Auswirkung nicht, auch wenn es für den Handel praktischer sein mag. Unreife Früchte sind doppelt teuer bezahlt, da sie geschmacklich nicht munden und gesundheitlich nur schaden.

### Wühlmäuse

Einer unserer Leser beschwerte sich wegen des Vergiftens der Wühlmäuse mit dem Mittel Quiritox, da dieses Kuramin enthält. Es verdünnt deshalb das Blut, führt jedoch zu schmerzlosem Tode. Dies wird daher nicht beanstandet, wohl aber die Möglichkeit, dass die Mäusebussarde sich durch das Verzehren solcher Mäuse ebenfalls Schaden zufügen könnten. Beobachtungen zeigten nun aber, dass die Mäuse nach dem Einnehmen von Kuramin sehr rasch sterben und ihre Gänge nicht mehr verlassen. Zudem würden die kleinen Mengen Kuramin, die eine Maus zu töten vermögen, beim grossen Mäusebussard nur ein wenig blutverdünnend wirken, dadurch aber seinen Tod nicht herbeiführen können.

Einen weiteren Rat gegen die Mäuseplage erteilten mir Bekannte, denn sie empfahlen mir auf dem Pflanzland das Errichten mehrerer etwa 2 m hoher Stangen in gewissen Abständen von einander, und zwar zuoberst mit einer Querlatte von 50 bis 70 cm versehen, worauf sich Mäusebussarde niederlassen können. Das veranlasst diese, auf solchem Grundstück heimisch zu werden und dort die Mäusejagd zu betreiben, was am ehesten zu deren Ausrottung beitragen kann. Warum sollen solch schädigende Tiere, die sogar Obstbäume gefährden, ungestört verheerend wirken dürfen?

Empfohlen wurde mir auch das Setzen von Sonnenblumen dem Gartenrand entlang sowie das Pflanzen einer grossen Wolfsmilchart, die mir ein Freund zusandte, weil er selbst dadurch die Mäuseplage loswurde. Wenn ich mit den beiden Pflanzen Erfolg zu verzeichnen habe, werde ich berichten.

### Rascherer Abbau von Kompost

Bei der Kompostbereitung kann man immer wieder neue Erfahrungen sammeln. Wenn wir zwischen Küchenabfälle, unreifes Unkraut und kleingeschnittene Stauden eine Zwischenschicht von Torf legen, dann fördert dies deren Abbau wesentlich. Noch rascher hilft Brennesseljauche, deren Zubereitung wir bereits bekanntgaben. Wir müssen sie nur von Zeit zu Zeit darübergiessen. Auch Schnecken, die wir mit Bier vernichtet haben, werfen wir samt diesem auf den Kompost, was ebenfalls zu rascherem Abbau beiträgt. Zu diesem Zweck graben wir kleine Dosen zu ebener Erde in den Boden ein, um Bier in sie

hineinzugiessen. Die Schnecken gehen in diese Falle, weil sie das Bier lieben. Sie finden darin jedoch ihren Tod, und wir sind dadurch von einer weiteren Plage befreit.

Da auch Milchsäurebakterien den Abbau des Kompostes beschleunigen, sollten ungeniessbar gewordene saure Milchprodukte diesem zugute kommen. Man sollte sie also nicht als nutzlos wegwerfen. – Im übrigen ist immer wieder darauf zu achten, dass sich die Bakterien nur im feuchten Medium gut entwickeln können, weshalb wir den Kompost vor der Sonne schützen und ihn möglichst feucht halten sollten.

### Sauna

Obwohl die Sauna bei uns früher unbekannt war, bürgert sie sich heute immer mehr ein, denn man kann sich vielerorts Saunaanwendungen beschaffen, doch besteht immer mehr das Bestreben, sich im Einfamilienhaus eine eigene Sauna einbauen zu lassen. Interessant ist es indes, einmal in der Heimat der Sauna ihre Anwendung kennenzulernen. Ich geniesse es immer wieder aufs neue, wenn ich mich in Skandinavien aufhalte, auch gleichzeitig die Vorzüge einer Saunabehandlung auf mich einwirken zu lassen. Immer wieder lerne ich neue Erfahrungen hinzu. Ich war gewohnt, dass die Temperatur auf ungefähr 90 Grad Celsius emporsteigt und von Zeit zu Zeit ein Dampfstoß die Hitze einwirkung noch verstärkt. Kürzlich aber besuchte ich in Finnland eine Sauna, die nur auf 70 Grad eingestellt war. Es wurden indes viel mehr Dampfstöße erwirkt, indem man Wasser auf die heissen Steine schüttete. Ich konnte feststellen, dass ich

rascher und viel stärker schwitzte und mich wohler fühlte als früher bei 90 Grad Celsius und weniger Dampfstößen. Es scheint mir, die Beachtung dieser scheinbar kleinen Unterschiede wirkt wesentlich günstiger auf unseren Körper ein. Vor allem wird dadurch das Herz weniger beansprucht. Wie üblich begab ich mich nach zehn Minuten in das kalte Schwimmbekken und kehrte nach einigen Atemübungen wieder in die Sauna zurück. Dies wiederholte ich dreimal und hatte dann das Gefühl, genügend geschwitzt zu haben.

Besonders für jene Menschen, die nie durch eine Arbeit im Freien zum Schwitzen gelangen, ist eine Saunaanwendung, die in obigem Sinne mild durchgeführt wird, von gesundheitlich grosser Bedeutung. Wer unter hohem Blutdruck leidet oder schwer herzkrank ist, sollte nicht auf eigenes Risiko hin eine Saunabehandlung durchführen, sondern sicherheitshalber sich zuerst vom Arzt testen lassen.

### Bluthochdruck und Kochsalz

Bekanntlich kann die Eiweissüberfütterung wesentlich an der Hypertonie, also dem Bluthochdruck, beteiligt sein. Sie ist jedoch nicht die einzige Ursache, die dazu führt, denn in der Hauptsache ist die zu hohe Kochsalzeinnahme daran schuld. Bei

den Umständen aber lassen sich mit genügend Einsicht und Willen beheben. Aber wie gedankenlos Menschen sein können, zeigt ein Besuch in öffentlichen Gaststätten, wo man nur zu oft beobachten kann, dass Salz- und Pfefferdosen eifrig in Anwen-