Körperliches Kranksein als Folge seelischer Gleichgewichtsstörungen [M. Boss]

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **44 (1940-1941)**

Heft 10

PDF erstellt am: **03.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

„Vom glücklichen Leben"

Dieser Radiovortrag, der in der Nummer vom 15. Januar 1941 unserer Zeitschrift abgedruckt ist, hat bei einer großen Zahl der Hörer und Leser so lebhaften Anklang gefunden, und wird auch in der Folge so viel Segen stiften, daß wir uns entschlossen haben, diesen „Wegweiser zu einem glücklichen Leben" etwas erweitert in Broschürenform herauszugeben. Der Preis beträgt 75 Rp. **Die Abonnenten unserer Zeitschrift erhalten bei Einsendung von 60 Rp. in Briefmarken die Broschüre franko zugestellt. Bestellungen erbitten wir an den Verlag Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.**

Gartenarbeiten in der zweiten Hälfte des Monats Februar.

Sofern uns das Wetter günstig gesinnt ist, können wir gegen das Ende dieses Monats bereits schon die verschiedensten Freilandaussaaten vornehmen. Zu diesem Zwecke muß dein Garten jedoch gut abgetrocknet sein, da durch die Bearbeitung desselben in feuchtem Zustande eine zusammengeklebte Erdkruste entsteht, durch welche die zarten Keimlinge nicht emporwachsen können. Du verschaffst dir deshalb vorerst das erforderliche Saatgut, damit du bei günstiger Witterung sogleich mit der Arbeit im Garten beginnen kannst. Eine weitere Vorarbeit ist die Beschriftung der Etiketten. Zu jeder Aussaat gehört ein solches „Holztäfelchen", auf welchem das Datum der Aussaat und die betreffende Gemüsesorte steht. Auf diese Weise wirst du stets eine vortreffliche Übersicht in deinem Garten besitzen. Die Verwendung der Samenkuverts kann ich dir zur Markierung deshalb nicht empfehlen, weil sie nur beschränkte Lebensdauer haben.

Zwiebeln stecken! Hier muß nach Möglichkeit solches Saatgut verwendet werden, welches in einer unserem Klima entsprechenden Gegend angezogen wurde. In der Regel sorgen dafür die Samengroßhandlungen, indem sie ihr Saatgut nicht aus südlichen Staaten importieren.

Die Zwiebeln verlangen einen mittelschweren bis leichten Boden, ohne wesentliche Tiefenkultur. Frisch gedüngter Boden hat auf die Zwiebelkultur nachteilige Einwirkungen. Durch eine reiche Stickstoffzufuhr wird die Ernte verzögert und die Haltbarkeit der Früchte läßt sehr zu wünschen übrig. Schlußendlich sei noch erwähnt, daß die Eiablage der Zwiebelfliege gefördert wird.

In dem vorbereiteten Normalbeet von 1,20 m Breite werden 7 Rillen gezogen, in welche das Saatgut in einem Abstande von 15 cm gelegt wird. Vergiß bei dieser Arbeit nicht, daß du bei einer tiefen Rille die Saatzwiebeln nicht noch in die Erde stecken darfst. Allzu tief liegendes Saatgut geht gerne in Fäulnis über, ganz besonders noch dann, wenn nach der Pflanzung ein unmittelbarer Regen eintreten sollte. (Die einzelnen Zwiebeln werden mit einer zirka 4—5 cm dicken Erdschicht überdeckt.)

Zwiebelaussaat im Treibbeetkasten oder in eine geschützte Hausrabatte. Die Auspflanzung dieser Sämlinge kann im April erfolgen. Sehr vorsichtig mußt du in der Sortenwahl sein, da nur wenige Sorten in unserem Klima, bei der Anzucht durch Aussaat, in einem Jahre voll ausreifen. Aus zahlreichen Versuchen ist die Sorte „Gellow globe" oder „Goldene Kugel" als die empfehlenswerteste Saatzwiebel hervorgegangen. Bei der Anzucht von großen Quantitäten wird sich die Verwendung von Saatzwiebeln (Zwiebelsetzlingen) lohnen, da der Preis gegenüber den Steckzwiebeln ganz wesentlich niedriger ist. Die Kulturzeit dauert etwa ein Monat länger.

Karottenaussaat. Eine sehr gute Frühsorte ist „Gonsenheimer Trieb". Der Ertrag ist bei Frühsorten allerdings immer geringer. Die Karotten sind für Kompostgaben sehr empfänglich. Eine mit Kompost bedeckte Saat verhindert die Verkrustung des Bodens. Pro Normalbeet ziehst du 5, zirka 5 cm tiefe Rillen, in welche eine regelmäßig dünne Aussaat erfolgt. Mit dem Rechenrücken oder noch besser mit einer flachen Schaufel klopfst du, nach erfolgter Überdeckung des Saatgutes, das Beet gut an. Diese Arbeit hat zur Folge, daß die Kapillaren das Grundwasser leise an die Oberfläche befördern.

Spinataussaat. Sehr gute Frühjahrssorten sind „Juliana" und „Viktoria". Der Spinat benötigt einen sehr nährstoffreichen Boden. Frühjahrsspinat wird nur dann angebaut, wenn die Herbstsaat aus irgend einem Grunde ausgeblieben ist. Pro Normalbeet werden 4 Reihen angebaut. Saatschutz gegen Vogelfraß mit Tannreisig.

Petersilienaussaat. Irgendwo in einer, nahe dem Hause gelegenen Gartenecke. Dieses Gewürzkraut darfst du ruhig breitwürfig aussäen. Dasselbe gilt ebenfalls für den Schnittlauch, sofern du nicht den Kauf von fertigen Pflanzen vorziehst.

Puffbohnen. Der Abstand zwischen den einzelnen Pflanzen beträgt 50 cm. In die zirka 8 cm tiefen Löcher legst du je 2 Samen. Dem stärkeren Keimling wird das Leben gelassen, während der andere sorgfältig entfernt wird. (Kann eventuell zur Pflanzung an Fehlstellen verwendet werden.) Eine möglichst frühe Aussaat ist bei den Puffbohnen deshalb angezeigt, weil spätere Aussaaten beinah immer von Blattläusen befallen werden. Der Anbau von Puffbohnen ist, gerade in der heutigen Zeit, des großen Stärkegehaltes wegen sehr zu empfehlen.

In all den genannten Arbeiten möchte ich nochmals ausdrücklich betonen, daß sie nur im abgetrockneten Boden vorgenommen werden dürfen. Sofern dies in der betreffenden Monatshälfte noch nicht der Fall sein sollte, darfst du noch ruhig bis anfangs März zuwarten.

Weiter möchte ich dich noch daran erinnern, daß du, selbst die verlorenste Ecke in deinem Garten dieses Jahr nicht unbebaut lassen darfst. Du bist dies nicht nur dir selbst, sondern ebensosehr der Volkswirtschaft gegenüber schuldig. Sofern dir für die notwendige Pflege die Zeit fehlen sollte, so gibt es eine ganze Menge Kulturen, welche äußerst anspruchslos sind. Nebst den Kartoffeln sind dies Pflanzen, welche zur Ölgewinnung sehr gesucht sein werden (Mohn und Sonnenblumen). Eine kleinere Pflanzung von Mais wird dich mit dem notwendigen Wintervorrat versehen.

Und nun an die Arbeit! Auch in deinem Garten gibt es Pionierarbeit zu machen. Hofmann.

Bücherschau.

Körperliches Kranksein als Folge seelischer Gleichgewichtsstörungen. Von Dr. med. M. Boß. Verlag Hans Huber, Bern. 115 Seiten mit 5 Abbildungen und einer mehrfarbigen Kunstdrucktafel. Fr. 3.80.

Ein jedermann verständliches Buch. In der Hand des Verfassers werden die Entdeckungen physiologischer Untersuchungen und Experimente zusammen mit den Erkenntnissen tiefenpsychologischer Studien und seiner eigenen mannigfaltigen Erfahrungen als Nervenarzt zu Bausteinen eines unerhört reichen Bildes vom menschlichen Kranksein und darüber hinaus vom menschlichen Dasein. Eine große Zahl konkreter Beispiele aus der nervenärztlichen Praxis veranschaulichen uns die hauptsächlichsten, oft zutiefst verborgenen und verkannten, körperlich krankmachenden Störungen und Stauungen, weisen aber auch hin auf die entsprechenden, sinngemäßen Heilungsmöglichkeiten.