

Zeitschrift:	Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform
Herausgeber:	A. Vogel
Band:	1 (1929-1930)
Heft:	2
Artikel:	Neuer Gartenbau
Autor:	Hofstetter, Mina
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-968535

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: 08.02.2026

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

Wagen und Maschinen nicht von Zeit zu Zeit still ruhen lässt, wundert er sich nicht, wenn ihm die Achsen brechen.

Wenn das Tote seiner Ruhe bedarf, um die Moleküle wieder enger zusammen zu schmiegen, wie viel mehr braucht die lebendige Seele mit all ihren tausenden arbeitender Apparate und Zellen, der Ruhe.

Ruhe und Alleinsein in ruhig schwingender Natur, Ruhe im Kreise seiner Lieben ist eine notwendige Kraftquelle geistig eingestellter Menschen, jedoch noch wichtiger ist die Ruhe im Schlafe und vor allem der **Vormitternachtsschlaf**.

Wenn du in der Morgensonne spazieren gehst, spürst du die Sonnenstrahlen belebend und erfrischend, und du kannst wandern ohne grossen Kraftverlust, denn die Sonnenenergie hat eine spannende Wirkung auf deine Zellen und feinen Blutgefäße.

Sobald die Zeiger der Uhr jedoch zwölf überschritten haben, beginnt die Sonne, auch wenn du dich beschattest, diese Spannkraft wieder zu verringern und du ermüdest eher und schneller als am Morgen, denn nachdem die Sonne ihren Höhepunkt erreicht hat und ihre Kraft wieder abzunehmen beginnt, wirkt sie auf uns Menschen erschlaffend und wieder entspannend.

Und wenn die letzten Strahlen der Mutter Sonne hinter den Bergen verschwunden sind, und sie ihre dunkle Bettdecke über die Ohren zieht, dann sollst du nicht mehr lange zögern ihrem Beispiele zu folgen und dich ebenfalls zur Ruhe begeben. Und merke dir wohl, dass die drei bis vier Stunden Vormitternachtsschlaf besser und wertvoller sind, als die sechs bis sieben Stunden nach Mitternacht, denn ein volles Entspanntsein ist, wie oben erklärt, nur möglich vor Mitternacht. Nach Mitternacht beginnen wachsende Energien wieder spannend auf deine Gefäße zu wirken und machen dadurch den Schlaf nach dieser Zeit weniger wertvoll.

Vor Mitternacht werden deine Lebenselemente wieder erholt; und wenn du jahrelang gegen dieses Gebot bewusst oder unbewusst gehandelt hast, dann wundere dich nicht, wenn deine Nerven versagen und beherzige meine Mahnung, wenn möglich noch solange es Zeit ist, denn die Zeit kann kommen, wo es zu spät ist, und vorbeugen ist besser und billiger als heilen.

A. Vogel.

NEUER GARTENBAU.

Wenn man Rohköstler oder Vegetarier ist, so bekommt man so oft von andern Menschen zu hören, dass gerade diejenigen, die die neue Ernährungsweise angenommen hätten,

schlecht aussähen. Dass das sehr oft nicht anders sein kann, hat meiner Ansicht nach folgende Ursachen:

Die meisten Menschen, die zur Ernährungsreform kommen, waren schon lange vorher krank, ja vielleicht schon so krank, dass sie von den Ärzten aufgegeben wurden. Kommt nun noch die Ernährungsumstellung dazu, so gewinnt dadurch das Aussehen auch nicht, weil vorerst die Heilwirkung der neuen Nahrung das alte Gift ausscheidet und alles, was der Körper durchmacht, ist im Gesicht zu sehen. Und weil alte Leiden lange Zeit brauchen, um geheilt zu werden, d. h. bis die Grundursachen beseitigt sind, so konnte das gute Aussehen nicht von heute auf morgen kommen. Bekanntlich braucht der Mensch sieben Jahre bis er alle Zellen neu aufgebaut hat.

Eine weitere nicht unbedeutsamere Ursache ist der Umstand, dass heute die sogenannte «reine Kost» noch alles andere ist als rein! Unser heutiger Kulturboden ist gerade so verseucht, wie unsere Körper. Dadurch sind Früchte und Gemüse mehr oder weniger krank und durchsetzt mit schädlichen Stoffen.

Nun hat auch die Reform auf dem Gebiete des Landbaues hierin schon sehr viel gelernt, was auch schon von vielen Kleingärtnern und Landwirten praktiziert wird.

Um ganz einwandfreie Nahrungsmittel zu erhalten, müssen wir beim Boden anfangen. Man muss ihn auf ganz natürliche Weise bearbeiten und ihn reif werden lassen. Der Raum ist hier aber zu beschränkt, um dieses ausgedehnte Kapitel weiter auszuführen; vielleicht wird mir ein andermal Gelegenheit geboten, speziell darüber Ausführlicheres zu sagen.

Ebenso wichtig wie die Bearbeitung ist die Düngung. Nie sollten wir Pflanzen direkt mit unvergorenem Dünger grossziehen wollen, sondern alle Dungstoffe sollten erst kompostiert sein, d. h. erst wieder zu reiner Erde geworden sein. Das Gemüse, das auf Komposterde gewachsen ist, ist das einwandfreieste und schmeckt hundertmal würziger, als dasjenige, das mit Jauche, Mist und allem möglichen Kunstdünger getrieben wurde. Solches Gemüse wird nie die schädlichen Wirkungen ausüben, über die so viele klagen, die vom Alles-esser zum Rohköstler übergegangen sind.

Unsere Bauernsame betrachtet die Tierhaltung als unumgänglich notwendig, weil sie meint, dass wir ohne Tierdünger keine fruchtbare Erde mehr hätten. Als Vegetarier bekommt man bald ganz andere Ansichten. Man fängt an, nachzudenken über die ewigen Zusammenhänge, über den «Ring» des Lebens, der lückenlos sein muss. Dieser lückenlose Ring darf aber nicht durch Disharmonie gestört werden. Leben wir nun von Früchten und Gemüsen, so stört uns alles in der Harmonie, was mit Tierhaltung zu tun hat: Die Stallhaltung, die damit

verbundene schmutzige Arbeit, das Wissen um das Leiden des Tieres, das Töten usw. Sobald man das Tier als freilebend in das Weltganze sich einfügend denkt, ist diese Disharmonie ausgeschlossen.

Wenn ich eine Kuh füttern muss, so brauche ich dazu zwei Jucharten Land und der Dünger, den mir diese Kuh liefert, hat in meinen Augen nicht den Wert dessen, was die Kuh hineinfrisst; die besten Stoffe braucht sie ja doch für sich; das andere sind faulende Stoffe, die mit Säuren und Krankheiten beladen sind.

Ich kann auf diesen zwei Jucharten viel mehr Lebenswerte erzeugen, wenn ich folgendermassen verfare: Ich teile das Land in drei Stücke (ähnlich der Dreifelderwirtschaft unserer Vorfahren). Zwei Teile werden immer mit allem möglichen angepflanzt und das dritte Stück ruht als Wiesland. Was hier wächst, wird als Gründüngung auf die Beete der andern beiden Teile gestreut, was jeden andern Dünger ersetzt. So soll jedes Jahr ein anderes Stück zur Ruhe kommen. Alle Abfälle des Hauses werden ebenfalls kompostiert; somit ist die unnatürliche Tierhaltung vollständig ausgeschaltet.

Ich habe auf meinem Gute mehr als zehn Jahre Vieh gehalten; seit letztem Jahre ist das letzte Stück aus meinem Stalle verschwunden und ich treibe bloss noch Getreide- und Gemüsebau und Obstbau. Ich möchte denen, die ohne Viehhaltung Landbau betreiben wollen, den Beweis erbringen, dass es heute praktisch möglich ist, ein Gut auf diese Weise zu führen.

Mina Hofstetter.

* * *

FELD- UND GARTENBAUKURSE, auf den Grundlagen des natürlichen Landbaues.

Um die Erkenntnisse des natürlichen Landbaues praktisch weitern Kreisen zugänglich zu machen, leite ich auch im nächsten Sommerhalbjahre wieder Kurse auf meinem, auf den Grundlagen des natürlichen Landbaues durchgeführten Gute. Es werden vor allem berücksichtigt die Gebiete: Bodenbearbeitung (und Bodenkunde), Düngung (ohne Tierdünger), und Bodenbedeckung in ihrer Anwendung auf Gemüse- und Feldbau.

Ferner werden auch Beeren- und Obstbaumpflege durch fachkundige Leute dargetan werden. Die ersten Kurse beginnen Ende März. Dauer eines Kurses: 10 bis 14 Tage. Nähere Auskunft erteilt die Leiterin (Rückporto beilegen!):

Mina Hofstetter, Stuhlen-Ebmatingen (Kt. Zürich).