

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 3

Artikel: Bodenverarmung und ihre Bekämpfung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551798>

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: 30.01.2026

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

sammen mit getrockneten Kirschen. Es ist dabei allerdings streng darauf zu achten, dass man nicht etwa die mit Schwefel gebleichten, kalifornischen Birnen verwendet, sondern unsere dunkelbraunen Schweizerbirnen, wie man sie auch im Haushalt trocknet. Es gibt nun zwei Methoden, diese mit getrockneten Kirschen zusammen vorteilhaft zu verwerten. Man kocht 2 Drittel Birnen mit 1 Drittel Kirschen in rotem Wein. Durch das Kochen geht der Alkohol weg, so dass der Wein dann vollständig alkoholfrei ist, denn der Alkohol wird wegdestilliert. Man kann nun durchsieben und den Saft trinken oder kann ihn mit den Früchten zusammen einnehmen. Die zweite Methode ist noch besser. Man kocht Rotwein auf, so dass der Alkohol weggeht und legt nachher die Birnen und Kirschen hinein. Am andern Tag isst man diese und trinkt zugleich auch den Saft.

Es gibt also verschiedene Mittel und Wege, um unser Blut zu reinigen und auf die Höhe zu bringen. Man ist somit nicht genötigt, sich nur an eine Methode zu halten, sondern kann sich abwechselnd die eine wie die andere zunutze machen. Auf jeden Fall sind diese alten und einfachen Anwendungen besser und billiger als irgend welche chemischen Präparate, vor allem als die Eisenweine und Eisentabletten, denn wir benötigen wohl Eisen, aber in vegetabilisch gebundener Form, da die andere Form, das nur durch Sauerstoffoxydation gelöste Eisen, im Körper eher nachteilig, wenn nicht sogar giftig wirkt.

Bodenverarmung und ihre Bekämpfung

Schonung des Bodens

Wenn wir auf Auslandreisen mit Naturvölkern zusammentreffen, können wir meist feststellen, dass diese noch kräftig und widerstandsfähig sind und eigentlich eine ganz andere konstitutionelle Grundlage aufweisen als wir Kulturmenschen. Unwillkürlich fragen wir uns dann, woran es liegen mag, dass sich bei uns Mangelerscheinungen zeigen, wenn wir die genau gleiche Ernährung einschalten würden. Mag sein, dass wir nicht solch gute Verdauungs- und Assimilationsorgane haben, wie jene Menschen, die noch in ungezwungener Freiheit leben können, und die dem hastenden Rhythmus unserer Zeit noch nicht unterworfen sind. Vielleicht liegt dem erwähnten Umstand auch eine andere Ursache zugrunde. Genaues Beobachten, Vergleiche und Versuche haben ergeben, dass die Nahrungsmittel, die wir durch den Grosshandel erhalten, in keiner Form mehr dem entsprechen, was die Naturvölker aus ihrem urwüchsigen, jungfräulichen Boden ziehen können. Es ist begreiflich, dass ihr Boden ursprünglich bleiben kann, wenn man bedenkt, wie beispielsweise die Indianer die bescheidenen Aeckerchen und Anbauflächen bei ihren Dörfern immer wieder ändern, sobald die Ernte nicht mehr befriedigend ist. Ein anderer Platz wird zum Anbau gewählt und der verbrauchte Boden kann inzwischen ruhen und sich wieder erholen. Jahrhundertlang hat der Indianer auf diese Weise seinen Boden geschont und ihn vor Ausbeute bewahrt. Ja, er hat früher, als er noch freien Lauf hatte, sogar jeweils den Platz im Tal gewechselt und an einem andern Ort des Flusslaufs zu pflanzen begonnen.

Auf diese Art beschaffte er sich immer wieder erneut vollwertige Nahrung, denn der Boden war nicht verarmt und ausgelaugt, so dass die Pflanzen aus ihm die entsprechenden Werte ziehen konnten.

Ausbeute durch Monokultur

Anders dagegen verhält es sich mit der Bodenbenutzung unseres modernen Anbauverfahrens. Die Riesenflächen bei Kansas weisen Getreidefelder auf, die so gross sind wie unsere Schweiz, ja womöglich noch grösser. Fährt man durch sie hindurch, dann kommt einem vor, dass die Ausdehnung dieser Weizenfelder kein Ende nehmen

wolle. Weiter nördlich liegen die grossen Maisgegenden. Jährlich kann man durch diese Gegenden fahren und immer wieder findet man in ihnen Weizen und Mais angepflanzt. Der Boden kennt keine Ruhe, keinen Wechsel. Die starke Ausbeutung des Bodens, die durch die erwähnte Monokultur in Erscheinung tritt, lässt ihn mit der Zeit unbedingt verarmen, was sich unwillkürlich auch ungünstig auf den Gehalt unserer Nahrungsmittel auswirkt. Wir werden also unfehlbar weniger Nahrungsstoffe erhalten, als dies bei der notwendigen Schonung des Bodens der Fall wäre. Sogar wenn wir Vollkornprodukte, also die Ganzheit dieser Nahrungserzeugnisse einnehmen, verspüren wir den Mangel. Genaue, wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass das Getreide aus diesen Gebieten, die seit Jahrzehnten immer gleich bebaut werden, eine Gehaltsveränderung erfahren hat. Wohl verabfolgt man dem Boden gewisse Nährstoffe in Form von Dünger. Die Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass die Zusammenstellung solcher Dünger nicht ganz dem entspricht, was die Natur benötigt. Unsere Versuchsanstalten geben sogar zu, dass die Massivdüngung, wie wir sie früher durchgeführt haben, zu Gleichgewichtsstörungen führt. Wir dürfen ferner nicht vergessen, dass der Boden in kleinen Mengen noch Stoffe benötigt, die als die sogenannten Spurenelemente bekannt sind. Da wir von diesen immer wieder neue entdecken, besteht die Möglichkeit, dass außer den bereits bekannten eine noch viel grössere Zahl unbekannter Spurenelemente vorhanden sind.

Nährschäden und ihre Folgen

Je länger die Verarmung des Bodens andauert, um desto grösser werden die Nährschäden. Es ist kaum anzuzweifeln, dass diese am Zunehmen gewisser Krankheiten, wie auch am Abnehmen der Widerstandsfähigkeit gegenüber den Infektionskrankheiten beteiligt sind. Verschiedene andere Faktoren und ungelöste Probleme, womöglich auch dasjenige der Krebskrankung mögen damit in einem gewissen Zusammenhang stehen. Wohl finden diese Annahmen noch keine allgemeine Anerkennung, sonst müssten zum gesundheitlichen Wohl andere Massnahmen getroffen werden, dessenungeachtet aber lassen sich die Zusammenhänge ohne weiteres feststellen und sind wohl kaum zu verneinen. Allerdings ist auch eine Veränderung unserer Nahrung durch Spritz- und Konservierungsmittel an den Krankheitsfragen, besonders am Krebsproblem stark beteiligt, was einwandfrei festgestellt ist; aber auch jenen anderen Punkt der Intensivwirtschaft und Monokultur dürfen wir nicht aus dem Auge lassen. Er ist sehr wichtig in der Beurteilung des gesamten, biologischen Geschehens bei der Beschaffung unserer Nahrungsmittel. Kein Wunder, dass die Ernährungsphysiologen in die Versuchung kommen, unseren Nahrungsmitteln gewisse Mineralsalzgemische beizugeben, weil sie durch die Untersuchungen die wankenden Werte der verschiedenen Provenienzen immer und immer wieder feststellen. Es ist aber immer ein gefährliches Unternehmen mit Mineralsalzgemischen nachzuholzen, denn auch da sind wir nicht sicher, ob die gewählte Zusammenstellung und die Form, in der wir sie beizugeben, wirklich dem entspricht, was die Natur benötigt.

Wechselwirtschaft im Pflanzen und Düngen

Es wäre zu wünschen, dass die Wissenschaft die grossen Produzenten veranlassen würde, wenigstens eine Wechselwirtschaft einzuführen. Obschon diese auf verschiedene technische Schwierigkeiten stossen wird und vor allem die Wirtschaftlichkeit einer solchen Wechselwirtschaft sehr wahrscheinlich bestritten werden mag, ist sie doch eine dringende Notwendigkeit, und es sollte in dieser Hinsicht unbedingt etwas unternommen werden. Wir können dies in Kleinbetrieben, auf unsern Feldern und in unserm Garten bereits schon berücksichtigen, wenn wir ausser der guten, biologischen Düngung auch eine intensive Wechselwirtschaft durchführen und nie auf dem gleichen Platz immer wieder das Gleiche pflanzen. Zwischen-

pflanzungen sind vorteilhaft. Man sollte unbedingt auch dafür besorgt sein, von Zeit zu Zeit zu rigolen, also den Boden in der Tiefe umzuwenden.

Eine gewisse Verjüngung erfährt der Boden auch durch Zuführung von schwarzer, guter Walderde. Landwirte, die Waldbesitzer sind, können, wenn sie eine Strasse oder einen Graben ausheben müssen, zu diesem Zweck Walderde frei bekommen. Auch Löcher auf dem Wiesland füllt man vorteilhaft mit Walderde aus, gibt Humuserde darüber, sät an und erntet dadurch jahrelang einen guten Ertrag. Folgende Versuche bei Kirschbäumen haben sich sehr gelohnt. Nach dem Setzen des Baumes wird der Boden mit einer Schicht von ungefähr 10 cm Walderde überzogen. Damit die Erde nicht austrocknet, legt man noch Laub darüber. Der Kirschbaum ist im Grunde genommen ein Waldbaum, weshalb ihm die mütterliche Erde besonders wohl bekommt. Aber auch bei Apfel- und andern Obstbäumen ist der Erfolg auf Jahre hinaus ein guter.

Der Wechsel in der Düngung ist unbedingt gut. Man sollte also nicht Jahr um Jahr in gleicher Weise düngen und immer die gleichen Düngmittel gebrauchen. Dadurch kann man viel eher den bekannten, aber auch den unbekannten Faktoren gerecht werden. Das eine Jahr mag man mit verrottetem Mist düngen, das andere Jahr Knochenmehl, Hornspähne und andere organische Dünger wie den Bioforce-Dünger verwenden. Bei humusreinem und sandarmem Land soll man etwas Steinmehl als Mineralstoffzugabe verwenden. Wenn man auf die erwähnte Weise immer wieder wechselt, dann wird man durch diese Art der Düngung bestimmt einen guten Erfolg erzielen und auch die Gefahr der Bodenverarmung weitgehend verhindern.

Ernährung und Krankheit in tropischer Gegend

Immer und immer wieder bestätigen Berichte aus tropischen Gegenden, insofern es sich nicht um das direkte Aequatorialgebiet handelt, dass die Widerstandskraft der Eingeborenen besser ist als die unsrige. Sobald sich aber Naturvölker mit unserer Ernährung und Lebensweise vertraut machen, sinkt auch ihre Widerstandsfähigkeit wesentlich, besonders, da sich alsdann der Mangel an hygienischen Hilfsmitteln doppelt unangenehm auswirkt. Der interessante Bericht einer Schweizerin aus Britisch Westafrika schildert uns die dortige Lage und den Gesundheitszustand der Eingeborenen, und da unsere Leser gerne ein wenig in Gedanken auf Reisen gehen, möchten Sie uns nach Pero begleiten, das in Nord Nigeria zu finden ist:

«Pero liegt im endlosen, afrikanischen Busch, ungefähr 500 km von Jos, der nächsten, zivilisierten Stadt entfernt. Die einheimische Bevölkerung ist kulturell noch sehr unentwickelt und unwissend. Die Bekleidung der Männer besteht aus einem Ziegenfell, diejenige der Frauen aus Blättern. Viele gehen noch ganz nackt einher. Ungefähr 95 Prozent der Bevölkerung sind Analphabeten. Die grasbedeckten Lehmhütten der Peros kleben am steilen Berghang dicht beisammen. Täglich müssen die Frauen ins Tal hinuntersteigen, um in den schmutzigen Waschlöchern ihre schöngeformten Tonkrüge zu füllen, die sie mit vollendet Anmut auf dem Kopfe tragen.

Die Eingeborenen leben von selbstgebautem Mais, Erdnüssen, Dawa (Guinea Corn), Yams, etwas Süßkartoffeln und Reis. Daneben haben sie ein paar magere Ziegen, die fast keine Milch geben und einige Hühner. An Früchten fehlt es ihnen fast ganz, obwohl hier viele Südfrüchte geraten, wenn man für Bewässerung sorgt. In unserm bewässerten Garten gedeihen nämlich Grape fruit, Orangen, Zitronen, Mangos, Guawas, eine gelbe Frucht mit rötlichem Fleisch, das nach Erdbeeren duftet, Bananen und Pawpas (Papaya), eine wasserreiche melonenartige Frucht, die gut ist gegen Verstopfung. Außerdem geraten einige Gemüse, für die wir Samen aus der Schweiz mitgebracht haben, so unter anderm Salat, Riebli, Bohnen, Krautstiele, etwas Kohl und Eierpflanzen (egg plants). Andere wieder ertrinken in den tropischen Regengüssen, wie Gurken, wahrscheinlich auch Spinat und Tomaten. Mit unserer Ernährung steht es somit günstig, und ich bedaure nur, dass in Jos, wo wir die übrigen Nahrungsmittel einkaufen, kein Rohrzucker und Vollmehl erhältlich ist, da beides im tropischen Klima nicht

haltbar sein soll. Es steht also mit unserer Ernährung viel besser als mit derjenigen der Eingeborenen. Wir sind sogar bevorzugt vor vielen andern Weissen, die fast ausschliesslich von Konserven zu leben haben. Während in solchem Falle die Weissen die fehlenden Vitamine in Tablettenform schlucken, zeigt sich der Mangel bei den Afrikanern in verschiedenen Krankheiten. Oft ist ihr Körper infolge Hunger auch sehr geschwächt, besonders gegen Ende der Trockenzeit. Es bleibt die grosse Aufgabe der englischen Regierung und der Tropenärzte, die Eingeborenen über Hygiene und Ernährungslehre aufzuklären und sie tatkräftig zum Anbau von Früchten und zum Graben sauberer Quellen anzuregen. Ich bin überzeugt, dass sich dadurch viele der zahlreichen Tropenkrankheiten, die hier eine wahre Geissel der Bevölkerung sind, vermeiden lassen. Natürlich gibt es neben diesen Tropenkrankheiten auch so zu sagen alle Krankheiten, die in der Schweiz vorkommen, ausgenommen Zahnsäulnis und Nervenkrankheiten. Ich wundere mich nur immer, wie oft hier die Afrikaner bei den gefährlichsten Krankheiten und Unfällen mit dem Leben davontkommen. Ihr Körper muss im allgemeinen eine bedeutend grössere Widerstandskraft besitzen als derjenige der Kultivierten. Auch ist ihre Schmerzempfindlichkeit viel geringer. Regierung und Mission bedienen sich hier vorwiegend allopathischer Medizin. Die eingeborenen Mediziner besitzen ohne Zweifel neben vielem Quacksalbern auch eine gewisse Kenntnis natürlicher Heilmittel. Mein Koch hat sich seit langem in einer Art Naturheilmethode betätigt und sich dadurch einen Namen gemacht. Es wird gesagt, er kennt viele Heilkräuter und habe schon einige Patienten mit giftigem Schlangenbiss durchgebracht. Von dieser Art Patienten sterben im Spital ungefähr 50 Prozent trotz Serumspritzen und Bluttransfusionen.

Die Afrikaner behaupten auch, dass Tiere gewisse Heilkräuter kennen. Kürzlich ereignete sich eine diesbezüglich interessante Begebenheit. Der Hund eines Ingenieurs in Bambur kam sehr stark blutend heim, vermutlich von einer Viper oder Cobra gebissen. Kurz darauf verschwand er in den Busch, um zu sterben, wie der Ingenieur annahm. Die Eingeborenen behaupteten jedoch, das Tier kenne ein Heilmittel im Busch. Der weisse Mann traute seinen Augen kaum, als sein Hund nach einigen Tagen geheilt zurückkam.»

Mit diesen Angaben glaubt uns die Berichterstatterin das Wichtigste über die Ernährung und die Krankheiten in Pero mitgeteilt zu haben. Wir finden darin bestätigt, was wir schon immer vertreten haben. Auch ist es nicht sehr verwunderlich, dass sich die Tiere auf diese Weise zu helfen wissen, kennen doch auch unsere Haustiere von sich aus das Schliessgras und andere Pflanzen, die ihnen bei Unwohlsein nebst dem Fasten gute Hilfe leisten.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Geduld bringt Erfolg

Nicht immer geht alles so schnell, wie man es gerne haben möchte, besonders Venengeschichten brauchen etwas mehr Ausdauer als sie Frau B. aus Marrakesch in Nord-Afrika aufbrachte. Sie schrieb am 29. Januar 1954:

«Schon ist ein Jahr vergangen, seit Sie in Windeseile in M. waren und ich das Glück hatte, Sie kennen zu lernen. Ich danke Ihnen auch wärmstens für Ihre Zeitung, die ich nicht mehr missen möchte. Ihre Mittel taten mir gut. Ich hätte gerne wieder Urticalein. Nur mit meinem rechten Bein geht es nicht gut und hole somit Ihren Rat ein. Also, ganz unten am Bein, um den Knöchel herum, habe ich oft Ekzem, besonders immer bei der Hitze und manchmal artet es in Löchern aus. Ich habe Wochenlang Kohlwickel nach Ihrer Beschreibung gemacht und nachts dort, wo keine Löcher sind, auf der Aussenseite Lehmwickel. Auch mache ich Kompressen mit Zinnkraut. Zuletzt verlor ich die Geduld und ging zum Arzt, aber alle seine Salben vertrage ich nicht. Das Ekzem ist durch die Kohlbehandlung vergangen, auch habe ich im Sommer mit Molkenkonzentrat und Kalkpulver behandelt. Die Löcher sind noch da, weil eben der Unrat hinaus will. Wie soll ich mich nun verhalten? Sie werden denken, ich hätte eher kommen sollen. Statt dessen stürme ich nun daher, aber das ist nun eben meine Art. Ich glaube, mit dem Kohl bis ans Ende zu kommen um Ihnen dann das Ergebnis zu berichten. Habe ich wohl die Geduld zu früh verloren? — Sonst geht es mir sehr gut, bin viel kräftiger als früher, habe ausnehmend guten Appetit, was wohl auch ein grosser Fehler ist, denn ich sollte wohl fasten oder halbfasten, aber o je, ich bin so «charakterschwach», dass, wenn morgens der Kaffee so herrlich duftet, alle Vorsätze, die ich am Abend aus