

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Kompostbereitung auf einer kalifornischen Farm  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968875>

### **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:** 05.04.2026

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

### Allgemeines über die Papayapflanze

Bevor wir aber die große Reise antreten, wollen wir etwas Näheres über die Pflanze und ihren Wert kennen lernen. Sie wächst zum palmenartigen Baum mit großen Blättern heran und blüht am Stamm mit schönen, gelben lilienartigen Blüten, aus denen sich die Früchte entwickeln, die bis zu 2 kg schwer werden und in der Form einer Melone gleichen. Der Stamm wird unten bis zu 25 cm dick, bleibt aber krautig, so daß er mit einem Buschmesser abgehauen werden kann. Die unreifen Früchte, wie auch die Blätter, ja selbst der Stamm enthalten ein Ferment, welches das Eiweiß angreift und deshalb als Verdauungsferment bezeichnet werden kann. Die Indianer wickeln zähes Fleisch in die Blätter, weil sie wissen, daß das Fleisch dadurch über Nacht weich wird. Es braucht dann nicht allzu lange gekocht oder gebraten zu werden und schmeckt zart wie junges Fleisch. Ist man halbreife Früchte oder ein Stück von einem Blatt, was zwar einen etwas scharfen, leicht beißenden Geschmack hat, dann kann man dadurch das schwerste Mittagessen leicht und gut verdauen und fühlt sich nachher frisch und wohl. Das erwähnte Ferment entlastet den ganzen Verdauungsapparat, weil es das Eiweiß verdauen hilft. Gleichzeitig verdaut es auch die eiweißhaltigen Zellen der Eingeweidewürmer, indem es sie auflöst, also ganz einfach wie anderes Eiweiß verdaut. Somit wird Papaya zugleich zu einem einfachen wundervollen Wurmmittel, das gänzlich unschädlich ist und zudem noch ausgezeichnet verdauen hilft. Wer die Nahrung schlecht aufnimmt und daher trotz guter Ernährung nicht richtig zu Kraft kommen kann, findet in der Papayafrucht ein wunderbares Hilfsmittel. Mit Vorliebe habe ich die Früchte in jenen Gegenden, in denen ich sie auf meinen Reisen vorfand, täglich gegessen und mich dabei wunderbar wohl gefühlt, weil deren Genuß keinerlei Verdauungsstörungen aufkommen ließ. Kein Wunder, daß mich dies anspornte, daraus ein Naturmittel herzustellen, das auch uns Europäern zugute kommen kann. Meine Versuche glückten denn auch, denn es gelang mir, das Ferment in einem Präparat aktiv zu erhalten. Schon viele Berichte, über die erfolgreiche Anwendung von Papayasan bestätigten mir dies. Es ist nur immer etwas schwierig, die frischen Früchte zur Fabrikation zu beschaffen. Ein Bekannter, der mir solche jeweils per Flugpost aus Nordwestafrika sandte, so lange er dort weilte, machte sich dabei gleichzeitig das Vergnügen, mir mit jeder Sendung noch eine oder zwei vollreife Früchte mitzuschicken, denn er wußte, welch besondere Freude er mir damit bereiten konnte. Ich aß sie denn auch immer mit besonderer Wertschätzung und fühlte mich bei dem seltenen Schmaus wieder ganz in den Tropen. Wenn man auch die eigene Heimat noch so schätzt und liebt, zieht es jeden, der die unendlichen Weiten, die Wüste, den Urwald und den Zauber der Ozeane kennen gelernt hat, von Zeit zu Zeit mit fast unwiderstehlicher Macht immer wieder in jene weiten Fernen. Da es indes im Geiste leichter ist, dorthin zu gelangen, wollen wir einmal aus unserem Gedächtnis ein kleines Erlebnis hervorholen.

### Junge Verkäufer im südlichen Mexiko

Als ich im Dezember 1953 durch Mexiko fuhr, kam ich auf der Strecke von El Fortin nach Jalapa an einer der schönsten und größten Papayapflanzungen vorbei, die ich je gesehen hatte. Obwohl die Straße teilweise sehr schlecht war und manchmal eher einem steinigem, frisch umgepflügten Acker als einem fahrbaren Wege glich, hoben uns doch die landschaftlichen Reize über alle Unebenheiten hinweg. Hunderte, ja Tausende der schönsten Papayapflanzen standen auf einem großen Feld, das sich der Straße entlangzog. Dicht neben dem Feld, am Rande der Straße, hatten sich einige gesunde, lebensfrohe Indianerjungen einen Verkaufstand errichtet, um dort den Vorbeifahrenden die schönsten, reifen Papayafrüchte anbieten zu können. Meine Vorliebe für diese Früchte ließen mich denn auch sogleich anhalten, denn ich mußte mir unbedingt die Gelegenheit zunutze machen in deren

Besitz zu gelangen. Für wenig Geld kaufte ich zwei vollreife Früchte ein und die muntern Indianerbuben strahlten vor Glück, als sie dafür die verlangten Centavos einheimsten. Als ich aber dieses fröhliche Bild in meiner Kamera festhalten wollte, da verschwanden die Bubenköpfe wie auf Kommando mit lautem Protest hinter den Früchten und guckten erst zaghaft wieder hervor, als sie sahen, daß ich den Apparat nicht mehr in den Händen hielt. Kein Zureden, nur eine List half mir, die übermütigen Jungens im Bilde festzuhalten. Ich gab meiner Tochter zu verstehen, daß sie insgeheim vom Wagen aus ein Bildchen knipsen sollte, während ich mir nochmals einige Früchte erstand, indem ich die Buben dabei ein wenig hinhielt, so daß sie im hellen Eifer des Handelns vergaßen, mißtrauisch zum Wagen hinzublicken. Auf diese Weise entstand dann doch noch ein Bildchen von dem fröhlichen Schärlein, ohne daß sie dessen gewahr wurden. Daraufhin holte ich mir den Apparat nochmals hervor und wieder duckten sich die Jungens hinter ihr Versteck. Aber ich ging scheinbar achtlos an ihnen vorbei in die Pflanzung hinein, um eine prächtige Papayapflanze, die mit Früchten voll behangen war, zu knipsen. Wie erwartet, stufte da die Buben die Neugierde und sie folgten mir überall nach, wo ich hinging. Da griff ich zu einer neuen List und erklärte einem von ihnen den Apparat näher, ließ ihn durch den Sucher blicken und brachte ihm bei, daß er mich nun mit seinem Kollegen zusammen abknipsen dürfe. Mit einem überglücklichen, strahlenden Gesicht schaute er durch den Sucher und knipste tatsächlich ab. Nun meldete sich auch noch ein anderer, der ebenfalls ein Bildchen knipsen wollte, und so gelangte ich unversehens zu einigen Photos mehr und hatte mir zudem die Freundschaft dieser kleinen, braunen Jungen erworben. Als wir wegfuhr, winkten sie uns nach und blieben stehen, bis sie uns nicht mehr sehen konnten und sie für uns am Horizont verschwanden. Doch aus dem Gedächtnis sind sie uns nicht entschwendet und immer, wenn wir das Wörtlein Papaya hören, dann taucht die kleine Episode mit den jungen Indianern wieder vor unsern Augen auf, und wir erleben sie nocheinmal.

### Kompostbereitung auf einer kalifornischen Farm

Eine Farm, auf der man rein biologisch arbeitet, ist wohl in Kalifornien eine Seltenheit. Was mich beim Besuch einer solchen besonders freute, war der Umstand, daß nicht nur in einem kleinen Gärtchen mit ein paar Aren Land etwas geprübelt wurde, sondern über 200 Acre Land waren zu einer groß angelegten Versuchsstation ausgebaut worden. Hunderte von Kubikmetern Kompost stehen immer bereit für die Kulturen und stets werden große Mengen neu zubereitet. Der Aufseher ließ es sich nicht nehmen, mir persönlich alles zu zeigen. Die schönen, gut gepflegten Gemüsegelder machten mir einen besondern Eindruck. Es fiel mir ferner auf, daß der Boden viel dunkler war als auf den umliegenden Farmen. Als ich meinen Begleiter darauf aufmerksam machte, kam ihm ebenfalls zum Bewußtsein, daß die biologische Düngung mit der Zeit den Boden ganz verändert und zwar auch im Aussehen.

Die Kompostbereitung interessierte mich ganz besonders, denn meine eigenen Versuche im biologischen Landbau haben mir manches gezeigt, was man tun und nicht tun soll. Alfalfa, bei uns Luzerne genannt, bildet in dieser Farm eine Grundlage der Kompostbereitung. Diese Alfalfa wird grün verwendet und zwar mit der Maschine ungefähr 5 cm lang geschnitten, mit Hühnermist zusammen vermengt und aufgeschichtet. Auf jede Lage wird noch etwas Mineralsalz mit Spurenelementen gestreut. Damit sich das Ganze nicht zu stark erhitzt und verbrennt, ist in der Mitte eine Lüftungsleitung eingebaut. Es wird alles giebel förmig aufgeschichtet. Die Haufen, die bereit werden, sind ungefähr 2 Meter breit, 1,50

hoch und etwa 30 Meter lang. Nach einer gewissen Zeit werden sie maschinell umgearbeitet und neu aufgeschichtet. Bereits nach 4 bis 5 Monaten ist der Kompost gebrauchsbereit. Dies ist allerdings nur in heißen Ländern wie in Südkalifornien möglich.

15 000 Hühner sorgen dafür, daß genügend Mist zur Verfügung steht, um den Kompost in ausreichender Menge bereiten zu können. In den Vereinigten Staaten werden die Hühner allgemein mit Fleisch und Fischmehl gefüttert. Die Versuchsfarm möchte nun diese Methode fallen lassen und statt dessen einen Versuch mit vegetabilischer Eiweißnahrung vornehmen. Ich werde dann später Bericht erhalten, wie sich dieses Experiment auf die Qualität der Eier und auf die gesamte Rentabilität auswirken wird.

Alle Versuche können dort drüben eben im Großen vorgenommen werden, weil viel Land zur Verfügung steht. Auch wird, was immer möglich ist, maschinell erledigt, weil der Amerikaner mehr Freude an Maschinen hat als an manueller Arbeit. Es ist daher erfreulich, wenn man sieht, daß auf einer solchen Versuchsfarm Wert auf biologisches Schaffen gelegt wird. Dadurch können manche interessante Erfahrungen gesammelt werden, die auch uns nützlich sein können. Diese biologische Einstellung ist eigentlich im Grunde genommen sehr erstaunlich, da sonst mehr nur auf chemiseher Grundlage gearbeitet wird.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Hilfe bei verschiedenen Leiden

Ueber ihre verschiedenen Leiden schrieb uns Frau H. aus S. Mitte Mai folgenden Bericht:

*«Ich habe viel Schwindel im Kopf und oft meistens Blutandrang gegen den Kopf und viel Kopfweh im Genick. Manchmal geht es auch auf den ganzen Kopf über. Ich hatte diesen Frühling Magen- und Darmgeschichten, hauptsächlich eine Mastdarm-entzündung. Eine zeitlang hatte ich sehr Mühe mit der Darm-entleerung und habe dann dünne Zwetschgen angewandt, wie sie im «kleinen Doktors» empfohlen sind, und es half mir. Nun möchte ich auch das Belladonna D 4, worüber ich ebenfalls im «kleinen Doktor» gelesen habe, anwenden. Wenn Sie sonst noch ein Medikament für angebracht finden, dann auch dieses. Ich gehe jetzt ins 65. Altersjahr. Hatte letzten Winter noch eine Halsentzündung und leider, leider fehlte mir gerade das Molkenkonzentrat.»*

Als Nachsatz schrieb die Patientin noch:

*«Der Arzt gab mir Viscumtropfen, von denen ich 1mal täglich 30 Tropfen einzunehmen hatte. Da ich aber wahnsinniges Kopfweh bekam, reduzierte ich auf 10 Tropfen herab, und es wurde etwas besser, aber die ganze Geschichte kam wieder.»*

Unsere Antwort lautete: «Dieser Schwindel kommt bei Ihnen vom Kreislauf her und da empfehlen wir Ihnen Arterio-Komplex einzunehmen und auch das Belladonna D 4 ist sicher angebracht in diesem Fall. — Gegen die Dickdarmentzündung ist das Mercurius solub. D 10 das richtige Mittel. Sie werden dies auch im «kleinen Doktor» finden. Wenn sie den dortigen Bericht durchlesen, werden Sie sehen, daß er genau auf Ihre Dickdarmentzündung paßt. — Seien Sie in der Ernährung vorsichtig und halten Sie sich an eine gesunde Kost. Machen Sie auch hin und wieder Tiefatmungsübungen an frischer Luft möglichst abends vor dem Zubettgehen. Sie atmen kräftig ein und pressen dabei den Bauch heraus, während sie beim Ausatmen den Bauch einziehen. Das regt gleichzeitig die Verdauung und auch den Kreislauf etwas an. Auch auf die Schwindelerscheinungen wirkt es günstig ein. — Gegen das Kopfweh legen Sie feingeraffelte rohe Zwiebeln auf den Nacken. Die gequetschten Kohlblätter wirken auch recht gut.»

Anfangs Juli schrieb die Patientin:

*«Ihre Medikamente waren ausgezeichnet. Die Därme arbeiten jetzt wieder ganz von selbst. Es hat Geduld und Ausdauer gebraucht. Nun bin ich aber glücklich und danke Ihnen herzlich dafür. Auch mit dem Blutdruck geht es gut. — Ich bin sehr froh, daß ich das Molkosan wieder im Hause habe für Halsgeschichten und für die Zubereitung von Salaten. Hatte letztes Jahr eine schwere Kropfoperation durchgemacht. Es waren eigentlich im ganzen drei Operationen.»*

Die Patientin schrieb nun eingehend, wie die Operationen verlaufen sind. Sie mußte wirklich schwere Stunden mitmachen. Da sie oft kaum mehr atmen konnte, wurde sie mit dem Sauerstoffapparat behandelt. Nach der dritten Operation lag sie eine ganze Woche Tag und Nacht mit dem Kopf auf Eis. — Sie berichtete dann noch:

*«Von jenen Operationen her hatte ich immer einen Auswurf, hauptsächlich in der Nacht und denken Sie, seitdem ich jetzt mit dem Molkosan gurgle, besserte es wunderbar. Nur selten kommt noch ein Hustenreiz.»*

Es ist wirklich staunenswert, wie tapfer alte Leute oft sind. Sie jammern und klagen nicht, sondern handeln und suchen ihren Zustand durch vernünftigen Rat erträglich zu gestalten. Manche junge Menschen könnten von ihnen lernen, sich mehr zusammenzunehmen und durchzuhalten, auch wenn es nicht leicht ist.

### Die schweizerische Volksheilkunst auf den Inseln des Ostens

Im Sommer 1955 traf ich mit einer Bekannten zusammen, die sich vorübergehend in Deutschland aufhielt, sonst aber in Semarang, also in Indonesien wohnt. Sie bat mich um Hilfe, denn sie litt an einem schlimmen, schuppigen Ekzem. Der Einfluß der Tropensonne erschwerte zudem dessen Heilung sehr, denn die Haut wird dadurch sehr trocken und schuppt sich immer wieder. Es ist daher gut, wenn man sie etwas fettig hält. Die Patientin erhielt die üblichen Anweisungen und Mittel, die wir bei Flechte geben, vor allem das spezifische Mittel Viola tricolor und auch Molkenkonzentrat. Auch «Der kleine Doktor» trat seine Reise in das entlegene Land an, und er leistete auch dort wie üblich seine guten Dienste.

Die Patientin berichtete Mitte Mai d. J. folgendes darüber:

*«Zuerst möchte ich herzlich danken für das Buch «Der kleine Doktor», das mir und meiner Partnerin viel Freude macht. Wir haben daraus schon manchen nützlichen Rat empfangen. Als meine Partnerin ein fünftägiges tropisches Fieber mit heftigen Kopfschmerzen hatte, haben ihr die Kohlblätterauflagen große Linderung gebracht. Auch die Salzäder für müde Füße haben wir ausprobiert und vieles andere. — Doch auch nur als solches hat uns das Buch sehr erfrischt, besonders der Inhalt des Artikels «Freue dich gesund». Hätte schon lange geschrieben und gedankt für das kostbare Geschenk, doch wollte ich gerne zu gleicher Zeit über die vollständige Genesung meines Ekzems berichten.»*

Die Patientin schildert dann noch eingehend, wie die Heilung des Ekzems infolge der Einwirkung der Tropensonne nur langsame, doch gute Fortschritte gemacht habe. Nur ein paar kleine, rote Flecken sind übrig geblieben, die jedoch nicht stören. Es ist sehr erfreulich, daß trotz der Tropensonne solch guter Erfolg erzielt werden konnte. — So sehen wir, wie die Ergebnisse der schweizerischen Volksheilkunde bis in die entferntesten Inseln des Ostens dringen und überall helfen, unter allen Breitengraden, wenn die Anwendungen richtig durchgeführt werden.

## AUS DEM LESERKREIS

### Behhebung von Krampfzuständen und Entzündungen im Darm

Frau F. aus P. erhielt Ende Juni gegen Krampfzustände im Darm Belladonna D 4 und Gastrinol nebst der Anweisung auf den schmerzenden Stellen kalte, rohe Milchwickel durchzuführen. Ferner war auch auf eine gesunde Ernährung zu achten, Tierisches Eiweiß war möglichst zu meiden und statt dessen leichtgedämpfte Frischgemüse und Rohsalate mit Citrone und Oel einzunehmen. Mitte Juli berichtete dann die Patientin über den Erfolg:

*«Die Medikamente nahm ich sofort ein und die Milchwickel taten das Ihre dazu, so daß ich bald Linderung spürte. Nach zwei Wochen waren die Darmkrämpfe und Entzündungen geheilt. Das Gastrinol nehme ich noch, damit der Darm gut arbeitet und mich keine Blähungen plagen. Ich werde auch Ihrem Vorschlag Folge leisten und die Ernährung dementsprechend einhalten.»*

Da die Patientin, wie sie bei der ersten Anfrage berichtete, über die hartnäckigen Schmerzen, die keinem Medikament weichen wollten, sehr besorgt war, ließ sich zugleich eine Urinanalyse machen und war, wie sie ferner noch berichtete, über die Diagnose sehr beruhigt. Da sich feststellen ließ, daß die Störungen auf Verkrampfungs Zuständen beruhten, konnten auch die richtigen Mittel und Anwendungen gewählt und der rasche Erfolg erzielt werden.

### Günstige Behandlung von Furunkeln

Frl. K. aus S. schrieb Ende Juni über das Ergehen ihres Bruders wie folgt:

*«Vor längerer Zeit hatten Sie meinem Bruder Mittel gesandt, da er viel unter Furunkeln litt. Diese erste Sendung hat ihm wunderbar geholfen. Schon nach kurzer Zeit gingen die Furunkeln zurück. Wir danken Ihnen vielmals dafür.»*

Die Mittel, die dem Patienten geholfen haben, waren Echinasan, Hepar sulf D 4, Nierentee und die Nierentropfen Nephrosolid. Scharfe Gewürze waren zu meiden, das Kochsalz zu reduzieren und gekochte Fette auszuschalten. Dagegen wurden frische Gemüse, Rohsalate und Vollkorngerichte empfohlen. Die Ernährung sollte also salz- und eiweißarm sein. Ebenso war auf gute Darmtätigkeit zu achten. — Es ist erfreulich, daß die Befolgung solch kleiner Faktoren zusammen mit den einfachen Mitteln so rasch das Blut zu reinigen vermochte, wodurch der Patient verhältnismäßig rasch von seinem lästigen Leiden befreit werden konnte.

Verantwortlicher Redaktor: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen