Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 4

Artikel: Fällige Gartenarbeiten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968923

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: 13.12.2025

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

es geschehen, daß sie zu ein und derselben Mahlzeit Eier, Fleisch und Käse genießen, also dreierlei Eiweißprodukte einnehmen, was entschieden zuviel ist. Solch eine Eiweißüberfütterung erhöht nicht nur den Blutdruck, sondern bildet auch eine gefährliche Grundlage für den gefürchteten Krebs. Es ist also weit vorteilhafter, sich bei einer Mahlzeit mit einer Eiweißnahrung zu begnügen und zudem auf eine bescheidene Menge zu achten, denn wir neigen in der Schweiz ohnedies dazu, uns zu eiweißreich zu ernähren. Wie bereits angetönt, ist dies bei Menschen, die zu Krebs veranlagt sind, wie auch bei älteren Leuten, die unter Arteriosklerose zu leiden haben, überaus nachteilig. Der Wichtigkeit halber möchten wir auch nochmals wiederholen, daß gekochte Eier vor allem für Rheumatiker, Arthritiker, Leber-, Magen- und Darmkranke eine äußerst unzuträgliche Nahrung sind. Aber auch Gesunde sollten sich davor hüten, zuviel gekochtes Eiweiß einzunehmen. Die ungünstigste Form, die wir vom gesundheitlichen Standpunkt aus betrachtet, einnehmen können, sind die erwähnten hartgesottenen Eier, also auch die Ostereier. Es ist daher erstaunlich, daß oft sogar in Reformkreisen, die in Ernährungsfragen doch führend sein möchten, bedenkenlos gekochte Eier gegessen werden, während man sich anderseits über die Nachteile der Fleischnahrung sehr aufhalten kann. Man treibt dadurch gewissermaßen den Teufel mit dem Belzebuben aus.

Spinat

Ein ausgezeichnetes Frühlingsgemüse

Sobald im Frühjahr der Boden schneefrei ist, so daß der Spinat, den wir im vergangenen Jahr angesät haben, hervorzusproßen beginnt, werden wir ein Auge auf ihn haben, um schon die ersten kleineren Blättchen als Salat zu verwerten. Wir werden auch nicht verfehlen, noch ein Frühjahrsbeet von diesem hervorragenden Mineral- und Vitaminlieferant anzusäen, damit wir möglichst lang davon nutznießen können, denn wenn die Hitze einsetzt, beginnt er zu stengeln und muß deshalb weichen. Der etwas herbere Neuseeländerspinat ist allerdings diesem Uebel weniger rasch verfallen, so daß wir uns auch noch ein Beet von dieser Sorte zulegen.

Beim Anpflanzen von Spinat achten wir auf biologisch einwandfreien Boden und auch die Pflege muß entsprechend sein. Mit Jauche oder Kunstdünger gezogenes Gemüse löst besonders bei schlechter Leberfunktion wie auch bei Kleinkindern Störungen aus. Also, halten wir uns besonders auch beim Spinat an die goldene Regel biologischer Düngung und Pflege, wobei regelmäßiges Hacken sehr vorteilhaft ist. Es wäre schade, müßten wir auf den Spinatgenuß verzichten, nur weil wir ihn unrichtig behandelten, denn er besitzt viel Eisen und Chlorophyll, was für das Blut sehr wichtig ist. Im frühen Frühling gehören die ersten Spinatblättchen, als Salat zubereitet, zudem zu jenen notwendigen Vitaminlieferanten, die mithelfen, die Frühjahrsmüdigkeit zu überbrücken. Auch für Leberkranke ist er als Salat eine förmliche Heilnahrung, was allerdings auch bei bloßen Leberstörungen der Fall ist. Dabei ist jedoch zu beachten, daß zur Zubereitung des Salates möglichst unraffiniertes Sonnenblumenöl und statt Essig Zitrone oder noch vorteilhafter Molkosan verwendet wird, da Letzteres vorzüglich auf die Bauchspeicheldrüse einwirkt und deshalb die Verdauung wesentlich fördert. Wenn die Blättchen zu groß sind, schneiden wir sie je nach Wunsch grob oder mittelfein. Wer infolge mangelhafter Zähne nicht gut kauen kann, kann sie auch gehackt genießen. Vorteilhaft ist es zudem, wenn wir den rohen Spinatsaft einer Schleimsuppe ungekocht beifügen oder dem Kleinkind in den Schoppen geben.

Falls wir den Spinat kochen, ist es besonders für Leberleidende gut, wenn wir ihn ohne Fett im eigenen Saft dämpfen. Dies kann vorteilhaft in den neuen Stahlpfannen mit Doppelboden geschehen oder auch im Dampfkochtopf. Bei diesem Kochverfahren kommt es aber sehr darauf an, daß der Spinat biologisch gezogen wurde, da er alsdann ausgezeichnet mundet. Die einzige Würze, die dabei erforderlich sein mag, ist eine kleine Beigabe von Knoblauch und sehr wenig Trocomare. Ist der Spinat aber nicht biologisch gezogen, dann wird er nicht gut schmekken, denn als Blattgemüse nimmt er eben alle ungünstigen Stoffe, die wir ihm verabfolgen, in sich auf, und wir müssen alsdann sehen, wie wir damit fertig werden. Wer keinen eigenen Garten besitzt, sollte darauf achten, wenigstens anderweitig biologisch gezogenen Spinat zu erhalten. Wenn wir diesen, wie vorgeschlagen, zubereiten, dann ist es nicht nötig, ihm noch irgendwelche Beigabe von Fett zu verabfolgen, was für Leber und Galle vorteilhaft und schonend ist. Weniger günstig ist indes die Zubereitung in Oel, selbst wenn es sich um unraffiniertes handelt, da der Spinat dadurch leicht zu fett wird. Oft bekommt man in Hotels und Gaststätten Blattspinat, der regelrecht durchs Wasser gezogen wurde und deshalb seiner Werte beraubt ist. Auch gehackter Spinat wird oft so zubereitet und sehr zu hüten hat man sich vor dem Büchsenspinat, der dann nebst dem Mangel durch Beraubung noch die Schädigung des Auffärbens aufweist.

Vorteilhaft, aber vielleicht weniger bekannt, sind auch Spinatspätzchen oder auf schweizerdeutsch Spinatknöpfli, wenn wir zur Zubereitung Rohsaft und wenn irgendmöglich Vollmehl verwenden.

Da besonders der rohe Spinat nicht nur als Nahrungs- sondern vor allem auch als Heilmittel angesprochen werden kann, sollte er während der Saison täglich in Form von rohem Salat oder Rohsaft genossen werden.

Fällige Gartenarbeiten

Vorteilhaftes Anpflanzen

Im April haben wir im Garten vor allem vieles anzupflanzen. Da ist es günstig, wenn wir schon vorher unsern Kompost gut in Ordnung gebracht haben, denn wir benötigen viel davon, da alles, was wir säen und pflanzen, mit Kompost versehen werden soll. Nie dürfen wir vergessen, unsern Komposthaufen vor der immer stärker werdenden Sonne stets gut zu schützen. Man sollte ihn deshalb mit etwas zudecken, das den Sonnenstrahlen ausgesetzt werden darf, mit Torfmull, mit Sand oder auch nur mit Gartenerde. Gerade deshalb ist der Kompost so wertvoll, weil er, wenn richtig bereitet und sorglich zugedeckt, eine reiche Bakterienflora aufweist, die unsere Pflanzen benötigen.

Auch unsere Freunde in den Höhenlagen dürfen sich schon im April hinter die Gartenarbeiten wagen, wenn dies auch gegen die alten Gewohnheiten verstößt. Statt also mit Ansäen und Anpflanzen bis zum 15. Mai zuzuwarten, dürfen wir ruhig damit beginnen, sobald der Schnee weg ist, denn wenn wir warten, bis die schöne Winterfeuchtigkeit aus dem Boden verschwunden ist, haben wir erstens bedeutend mehr Mühe und kommen zudem viel zu spät. Ich konnte im Engadin diesbezüglich interessante Erfahrungen sammeln. Sobald im April der Schnee weg war, habe ich Karotten gesät, auch Kresse, Radieschen, Spinat, Pflück- und Schnittsalat und habe zudem Kefen und Erbsen gesteckt. Ja, selbst Setzlinge wagte ich zu pflanzen, denn der Kohl erfriert ohnedies nicht und gewisse Kabissorten sind heute bereits so dauerhaft, daß auch sie ohne Bedenken gesetzt werden dürfen. Sogar einige Salatsetzlinge steckte ich in den Boden, denn was macht es schon aus, wenn bei allfälligem Kälteeinfall oder bei erneutem Schnee auch ein paar eingehen. Die frühe Ernte der übrigen hebt den kleinen Verlust bei weitem wieder auf. Es ist erstaunlich, was selbst in Höhenlagen von 1200—1600 m alles zu gedeihen vermag, wenn der Samen und die Pflanzen frühzeitig in die Erde gelangen. Das bereits erwähnte Ausnützen der Winterfeuchtigkeit ist für ein gutes Wachstum von größerer Bedeutung als wir glauben.

Günstige Setzmethode und Gründüngung

Bei lehmhaltigem Boden, der zwar wertvoll aber mühsam zu bearbeiten ist, sollten die Setzlinge stets in eine kleine Vertiefung gesetzt werden, die mit der Schaufel oder dem Spaten gemacht wird. Bevor man nun mit Setzen beginnt, legt man etwas Kompost in die Vertiefung, steckt den Setzling tief genug hinein und bedeckt den Kompost mit etwas Erde, damit er geschützt ist und der Setzling immer noch in einer kleinen Mulde steht. Durch diese vertiefte Setzmethode bleibt dem Setzling die Feuchtigkeit erhalten, auch wenn die Oberfläche hart und knollig werden mag und wird auf diese Weise erfolgreich zu gedeihen vermögen. Auch durch etwas Gründüngung können wir das Wachstum wesentlich fördern, was möglich ist, solange sich noch keine reifen Samen gebildet haben. Die Gründüngung um die Setzlinge herum erspart den Kampf gegen das Unkraut wesentlich. Auch das viele Spritzen wird dadurch vermindert und so Zeit und Mühe erspart. Gründüngung ist notwendiger als irgend eine andere Düngung. Sie hat sich auch bei Himbeeranlagen vorzüglich bewährt. Selbst Laub, Tannennadeln und Stroh können möglichst dick um die Himbeerstauden gelegt werden. Auch sie fördern das Gedeihen. Die Pflanzen bleiben dadurch gesund und erhalten kräftige Triebe. Die Gründüngung ist nicht nur eine Abdeckung, ein Feuchtigkeitserhalter, sondern eine tatsächliche Düngung. Nicht rasch genug können die Würmer davon einen Teil in die Erde hineinziehen. Dadurch wird der Boden gelüftet, und die langsame Verwesung dieser Stoffe ermöglicht eine Humusbildung und eine effektive biologische Düngung.

Alles andere, was über die Gartenarbeit im April noch zu berichten wäre, möchte ich den vielen Spezialisten, die sich in den Fachschriften melden, überlassen. Wer im Gartenbau geübt ist, weiß ohnedies selbst genügend Bescheid und manches ist ja sowieso von den örtlichen Verhältnissen und der jeweiligen Witterung abhängig.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Verhütung von Schwangerschaftserbrechen

Frau L. aus T. schrieb uns über ihre Schwangerschaftsbeschwerden folgenden Bericht, der für manche werdende Mutter von Interesse sein mag. Er lautete:

> «Wir erwarten ein Kindlein. Nun musste ich bei den zwei letzten Schwangerschaften eine sehr schwere Zeit durchhalten. Nach drei Wochen fing das Erbrechen an und steigerte sich trotz Diät und Mitteln, trotz der stärksten Zäpfchen so unstillbar und stark, dass ich gar nichts mehr essen und trinken konnte. Ich schwachte sehr ab und musste in beiden Fällen ins Krankenhaus, um mich künstlich ernähren zu lassen. Nach den ersten drei Monaten konnte ich auf den Tag genau wieder essen und erstarkte. — Sie werden uns verstehen, wenn wir uns vor dieser Zeit fürchten, denn es ist mir nicht möglich, meine Familie für so lange Zeit im Stiche zu lassen. — Ich kenne Ihr Buch «Der kleine Doktor» und nehme ihn gerne als Ratgeber zur Hand. Da dachten wir an Sie, und ich erlaube mir deshalb, Sie in unserer Not um Rat zu bitten, da wir sehr gerne Kinder haben. Verschiedene Aerzte behaupten, es gäbe kein Mittel gegen solches Erbrechen als fort von zu Hause. Wir sind Ihnen zu grossem Dank verpflichtet, wenn Sie uns mit einem guten Rat und vielleicht mit einem wirksamen, unschädlichen Mittel helfen könnten.»

Unser Rat war einfach, indem wir auf eine gesunde Ernährung mit leichtverdaulichen Speisen hinwiesen, die alle stets gut eingespeichelt, gut gekaut und langsam gegessen werden mussten. Zudem war darauf zu achten jeweils nur wenig, dafür aber eher öfters zu essen. Um mit Einzelheiten dienlich zu sein, legten wir noch ein Merkblatt für werdende Mütter bei. — Was die Einnahme der spezifischen Mittel anbetraf, lautete unser Bericht wie folgt: In den weitaus meisten Fällen genügen die beiden Mittel Nux comica D 4 und Ipecacuanha D 3, um das Erbrechen zum Stillstand zu bringen. Sollten Sie also innert einigen Tagen nicht den gewünschten Erfolg haben, so berichten Sie uns, wir werden Ihnen dann noch ein drittes sicher wirkendes Mittel, nämlich Apomorphimum D 4 zustellen. Mit allen drei Mitteln zusammen wird auch der Erfolg nicht ausbleiben.»

Am 20. Januar dieses Jahres gelangte Frau L. erneut mit einer Bitte an uns, berichtete aber zuvor über den seinerzeitigen Erfolg:

> «Vorerst möchte ich Ihnen vor allem herzlich danken für die wunderbaren Mittel gegen Schwangerschaftserbrechen. Noch heute könnte ich mir fast schwere Vorwürfe machen, dieses Mittel nicht eher gebraucht zu haben, da ich bei zwei Kindern unter nutzloser Spitalbehandlung sehr schwer gelitten habe. Beim vierten Kind hat Ihr Mittel sofort geholfen, und ich war die ganze schöne Zeit wohlauf.»

Schon des öftern haben wir über die günstige Wirkung der drei Schwangerschaftsmittel berichtet und sind eigentlich erstaunt, dass die Aerzte, die doch auch beflissen sind, ihren Patientinnen zu helfen, nicht auch einmal zu diesen homöopathischen Mitteln greifen, denn es ist für einen Arzt doch bestimmt nicht abwegig, sich in solch dringlichen Fällen der hilfreichen Homöopathie zuzuwenden, wenn doch sonst keine anderen Mittel zur Verfügung stehen.

Einem Bettnässer wird geholfen

Ende August letzten Jahres schrieb uns Frau L. aus A.:

> «Unser Kleiner nässt das Bett noch immer. Wenn ich ihn nachts zweimal aufnehme, ist er sogar noch hie und da nass. Nehme ich ihn nicht auf, dann ist er fast immer nass. Tagsüber ist er seit zwei Jahren ganz sauber. Hie und da nässt er aber auch mittags, wenn er schläft. Sonst ist er kräftig und nie krank. Ich hoffe, dass Sie mir ein Mittel haben, damit wir unseren Buben von diesem Uebel befreien können.»

In erster Linie wurden für das Kind halbstündige Sitzbäder verordnet bei gleichbleibender Temperatur von 37 Grad. Wenn möglich hatten diese täglich abends auf alle Fälle aber jeden zweiten Tag zu erfolgen. Ebenso war täglich eine einfache Massage durchzuführen, indem man kreisförmig mit den mittleren drei Fingern der rechten Hand die rechte Leistenbeuge massierte, was die Schliessmuskulatur der Harnblase kräftigt und bei gewissenhafter Durchführung sehr erfolgreich wirkt. Gleichzeitig war auch darauf zu achten, dass das Kind je nach der Witterung warm gekleidet war, also nie kühl hatte. — Was die Ernährung anbetraf, waren vor allem kalte Getränke zu meiden. Zudem durfte das Kind nach 4 Uhr abends nichts mehr zu trinken bekommen, wobei allerdings darauf zu achten war, dass man bei der Aenderung nicht zu drastisch vorging, damit sich das Kind langsam daran gewöhnen konnte. Im übrigen war auf eine gesunde Ernährung zu sehen mit viel Frischgemüse, Salaten und Früchten. — An Mitteln zur Einnahme erhielt das Kind Blasentropfen, Galeopsis und das Kalkpräparat Urticalcin und zwar war davon nur die Hälfte der vorgeschriebenen Dosis zu geben. — Am 12. Januar 1959 berichtete die Mutter über den Erfolg:

> «Ich habe von Ihnen Mittel für unseren kleinen Bettnässer erhalten und kann Ihnen nur mitteilen, dass er seit Oktober nur noch einmal das Bett genässt hat. Man kann also sagen, der Kleine ist von dem Uebel geheilt. Ich danke Ihnen, dass Sie mit Ihren Mitteln dazu geholfen haben.»

Es ist notwendig, dass man solche Schwächen frühzeitig auf völlig natürliche Art zu beheben sucht. Die physikalischen Anwendungen helfen neben den spezifischen Mitteln und einer gesunden Ernährung und Lebensweise wesentlich mit und die dadurch entstehende Mühe lohnt sich für die Mutter.

AUS DEM LESERKREIS

Hartnäckiges Ekzem

Frau O. aus S., die bereits 70 Jahre alt ist, berichtete über die erfolgreiche Behandlung eines hartnäckigen Ekzems wie folgt:

> «Besonderen Dank für Ihre Mittel gegen mein hartnäckiges Ekzem. Ich kann Ihnen mitteilen, dass ich schon nach wenigen Tagen grosse Besserung verspürte. Sofort hörten die Entzündungen auf, und heute bin ich soweit befreit davon. Auch das lästige Beissen am Leibe hat aufgehört. Ich habe mich ferner Ihrer Schondiät angepasst, was mir auch gut tut. Somit danke ich Ihnen von Herzen und werde Sie in meinem Bekanntenkreis bestens empfehlen. Sollte ich wieder etwas benötigen, so werde ich erneut berichten.»

Die äussere Behandlung erfolgte mit Bioforcecrème, Molkosan, Johannisöl und Urticalcinpulver. Innerlich wurden noch die Nierentropfen Nephrosolid, die Lebertropfen Chelicynara und Viola tricolor D 1 angewendet und dies alles hatte trotz dem hohen Alter zusammen mit entsprechender Schondiät bei freigewählter, salzloser Zubereitung den erfreulichen Erfolg.

Lob dem Urticalcin

Frau W. aus A. sandte über die erfolgreiche Anwendung des biologischen Kalkpräparates Urticalcin folgenden Bericht ein:

> «Durch unsere Hebamme durften wir Ihre herrlichen Kalktabletten und noch verschiedene andere Mittel kennen lernen, wofür wir ihr immer dankbar sein werden, denn unser Bübchen, das jetzt drei Jahre alt ist, hatte vor 1½ Jahren fast täglich Ohrenweh. Oh, wenn Sie wüssten, wie manche schlaflose Nacht es damals wegen dem Kleinen gab, hatte er zudem doch auch noch dreimal Mittelohrentzündung. Als ich dies meiner Hebamme klagte, empfahl sie mir sofort diese Wunder-Kalktabletten, und ich gab sie dem Kinde regelmässig, und das Ohrenweh ging weg. Seit einem Jahr hat er nie mehr Ohrenschmerzen gehabt. Auch unserem zweiten Kinde gebe ich immer davon. Nach dessen Geburt hatte ich einen sehr starken Haarausfall und auch diesen konnte ich mit Ihren herrlichen Kalktabletten beheben.»