

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Biologischer Landbau in unseren Bergedenden  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969488>

### **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:** 04.04.2026

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

## Biologischer Landbau in unseren Berggegenden

### Ueberwinden der Nachteile

Schon jahrelang habe ich mich mit dem Gedanken befaßt, die wunderbare, schwarze Hochmoorerde der Alpentäler für unsere Nahrungsproduktion nutzbar zu machen. Das war einer der Gründe, warum ich in 1.650 m Höhe, in Brail, ein altes Bauernhaus umgebaut und einen großen Garten angelegt habe. Der Garten entstand aus einer Kiesgrube, in der die Rinder des Dorfes weideten. Ich habe dann Hunderte von Kubikmetern der typischen schwarzen Bergerde auffüllen lassen und einen geräumigen Gemüse- und Beerengarten eingerichtet. Die ersten zwei Jahre ergaben ganz bescheidene oder gar keine Erträge. Ich richtete mich nach den Pflanzzeiten der Einheimischen, die mir rieten, was gepflanzt werden kann und was nicht gedeiht. In der Regel wird in den Bergen zu spät angepflanzt. Man glaubt, es müßten alle Fröste vorüber sein, bevor man es wagen darf, den Garten zu bebauen, aber dann ist die Kulturperiode eben zu kurz. Bei meinem ersten Versuch, Erbsen zu pflanzen, hörte ich auf den Rat, nur die ganz kleinen Höckerchen zu wählen und diese nicht zu früh zu pflanzen. Ich richtete mich dabei also genau nach den angegebenen Zeiten und im Herbst standen die schönsten Stauden von ungefähr 50 cm Höhe vollbehangen mit noch unreifen Erbsen da. Bevor sie zur Ernte gelangten, trat die erste Kälte ein, die alles vernichtete, sodaß die ganze Mühe vergebens war. Später habe ich eigene Versuche vorgenommen und sogar große Erbsen gepflanzt, die schönsten, besten und feinsten Sorten. Sobald der Schnee weg war und die Erde bearbeitet werden konnte, fing ich mit dem Gärtnern an. Natürlich wurde ich von den Talbewohnern dieserhalb bekrittelt und belacht, aber trotz ihrem Spott begann ich so frühzeitig, als es überhaupt nur möglich war. Man darf nicht vergessen, daß der Winter im Engadin in dieser Höhe etwa 5–6 Monate lang dauert und die Kulturperiode dementsprechend kurz ist. Jeden Monat gibt es wieder Kältewellen, und selten geht ein Monat ohne Schneefall und Kälte vorüber. Es ist daher für die Pflanzen nicht leicht, sich unter diesen Umständen

durchzuwinden. Andererseits ist die Sonnenwärme sehr groß, der Boden hat eine vitale Kraft, und wenn man biologisch anbaut, werden viele wichtige, dynamische Kräfte aktiv infolge der gesamten bioklimatischen Verhältnisse.

### Erfreuliche Erfolge

Was ausgezeichnet gelang und ganz große Ergebnisse einbrachte, waren die Karotten oder Mohrrüben, die im Hochmoorboden phantastisch gut gedeihen. Sie werden größer als im Tiefland, enthalten auch viel mehr Karotin und sind zudem bedeutend süßer. Ausgezeichnet und ohne Risiko gediehen auch die Roggli-Kohlrabi, die die Kälte gut durchhielten. Der Sellerie dagegen hatte etwas schwerer durchzukommen, da er mehr ins Kraut schoß und weniger gute Knollenbildung zeitigte. Allerdings war das Kraut reich an ätherischen Ölen und sehr aromatisch. Die schlechte Knollenbildung scheint auf die konstante Einwirkung der Kälte zurückzuführen sein. Die Düngung war dabei sicher weniger ausschlaggebend. Die ganz große Ueberraschung waren bei der Ernte die großen Erbsen. Das mitleidige Lächeln, das ich beim Anpflanzen im April allenthalben über die Mauer hinweg bei den vorbeigehenden Leuten wahrnehmen konnte, verwandelte sich darob in Staunen. Ich hatte natürlich diese kurzsichtige Voreingenommenheit den Bergbewohnern nicht übel genommen, denn ich begriff, daß solche drastischen Versuche bestimmt kein Verständnis finden konnten! Natürlich war es begreiflich, daß der Erfolg allgemein verblüffte. Viele Gärtner der Talschaft kamen zu mir, um der Ursache meiner erfolgreichen Ernte nachzuforschen. Die Erbsenstauden wurden bis 2.20 m hoch und die prall gefüllten Schoten waren zur Erntezeit meist 12 cm lang. Der große Ertrag überzeugte mich, daß die Züchter in ihren Versuchsgärten gewiß keine solche großen Ernten zu erzielen vermochten. Die Erbsen waren zart, süß und ganz wunderbar aromatisch. Eine weitere Ueberraschung bildete auch der wunderbare Blumenkohl, der größer wurde, als ich dies je im Tiefland erlebt hatte. Auch

Kohl und Kabis, also das Weißkraut, entwickelte sich fabelhaft. Bei all diesen biologisch gezogenen Gebirgsgemüsen war festzustellen, daß sie viel weniger Gärungen verursachen als das Tieflandgemüse. Die Salate sind in dieser Höhe viel zarter, aber auch das andere Gemüse, das gepflanzt wird, gewinnt in der Hinsicht wesentlich. Daß die Gewürzkräuter hier oben aromatischer und reicher an ätherischen Ölen und vitalen Wirkstoffen werden, erwartete ich nach allen erfreulichen Erfahrungen gar nicht anders.

Unter den Beerenfrüchten gedeihen vor allem die Johannisbeeren, sowohl die roten wie die schwarzen phantastisch. Auch sie werden größer, aromatischer, zucker- und Vitamin-C-reicher und der Ertrag ist mindestens 30–40, an etlichen Stöcken sogar 50 % größer als dies bei meinen Kulturen in Teufen, also in ungefähr 1000 m Höhe, der Fall ist. Sie reifen begreiflicherweise etwas später als im Tiefland. Dies kann auch von den Erdbeeren gesagt werden, die in dieser Höhenlage bekanntlich süßer und aromatischer werden, ja sogar die großen Früchte unter ihnen schmecken so kräftig wie Walderdbeeren.

#### **Kräutertee und Heilpflanzen akklimatisieren sich**

Vorzüglich entwickelt sich im Hochmoorboden auch die Pfefferminze. Unsere Engadiner Minze, die wir schon einige Zeit im Handel haben, ist als Abkömmling der englischen Mitcham-Minze fast doppelt so aromareich wie eine Tieflandminze gleicher Art. Zwar hatte sie anfangs etwas Mühe, sich an die neuen Lebensbedingungen zu gewöhnen. Bei Kälteeinbruch erforderte sie immer wieder, wenn sie nicht jeweils zuvor sorgfältig mit Erde bedeckt werden konnte. Auch jetzt noch, nachdem sie sich gut eingelebt hat und vorzüglich gedeiht, ist es vorteilhaft, wenn sie im Herbst zum Schutz gegen Kälte immer noch leicht mit Erde zudeckt wird.

Wertvoll waren für mich auch die Erfahrungen mit der Echinacea-Heilpflanze. Anfangs nahm mir die Kälte die schönsten Pflanzen weg. Man darf dabei eben nicht vergessen, daß es für eine Pflanze, die an-

dere Lebensbedingungen gewohnt war, nicht leicht ist, 5–6 Monate unter dem Schnee durchhalten zu müssen. Wohl ist sie in dieser Zeit gegen die kalten Winde geschützt, aber gleichwohl stellt es in gewissem Sinne doch eine große Anforderung an sie, wenn sie so lange unter der Schneedecke liegen muß. Die Echinacea ist bekanntlich eine subtropische Pflanze, der daher diese neue Lebensbedingung anfangs völlig ungewohnt war. Kein Wunder, daß mir das erste Jahr deshalb von ungefähr 200 Pflanzen vielleicht 120 eingingen. Jedes Jahr zog ich wieder neue Pflanzen nach und langsam, ganz allmählich, nach 4–5 Jahren, haben sie sich so akklimatisiert und schön entwickelt, wie ich dies sogar im Tiefland nicht gesehen habe. Die ersten 5 Jahre kamen sie nicht zum Blühen, denn sie hatten nicht genügend Zeit dazu. Jetzt scheinen sie es sich gemerkt zu haben, daß sie in dieser Höhe rascher wachsen, rascher arbeiten, sich also gewissermaßen beeilen müssen, um das Ziel zu erreichen, und so haben sie es denn auch geschafft, indem sie letztes Jahr das erste Mal blühten. Die kurze Kulturperiode konnte sie also nicht mehr um ihre Blütezeit bringen. Eigenartig, daß sich die Pflanzen solches merken können! Mit etwas Verständnis und Geduld kann man sie also mit der Zeit ganz gut akklimatisieren. Die Engadiner-sonne entspricht ohnedies der Sonnenbestrahlung des mexikanischen Hochtals. Ihre Wirksamkeit ist ähnlich, ebenso intensiv und mit viel ultravioletten Strahlungen. Auch die Zusammensetzung ist ähnlich wie bei der Sonnenbestrahlung in Mexiko, weshalb es auch den Pflanzen in unserer Engadiner-sonne wohl ist, nur der Winter vermag ihnen etwas zuzusetzen. Wenn man aber nicht nachgibt, indem man weitere Versuche durchführt, um den Pflanzen dabei die gegebenen Voraussetzungen zu schaffen, sie beispielsweise vor dem Wind durch Mauern zu schützen und anderes mehr, dann können sie sich akklimatisieren, und es stellen sich die besten und schönsten Erträge ein. Interessant ist auch, daß die Echinacea-Pflanze in der Höhe eine stärkere, intensivere Heilwirkung aufweist, als die im Tiefland gezogene. Nicht bei allen Pflanzen ist es so. Es gibt Pflanzen, die eben in der

Höhe durch den Existenzkampf zuviel Kraft verlieren, um die nötigen Reserven schaffen zu können. Aber bei der Echinacea haben mir Versuche einwandfrei bewiesen, daß diese Pflanze in den Bergen viel bessere Wirkstoffe entwickelt, sodaß die entzündungswidrige Wirkung viel größer ist. Besonders bei Blutvergiftungen hat sich dies ganz wunderbar gezeigt. Es lohnt sich also, in Gebirgstälern bis zu 1.800 m Höhe Pflanzversuche anzustellen. Perennierende Pflanzen muß man vor der Kälteeinwirkung entsprechend schützen, bis sie sich genügend akklimatisiert haben, während das Gemüse stets frühzeitig in den Boden kommen sollte, auch auf die Gefahr hin, daß einige Kälteschäden die Mühe verdoppeln können. Das darf uns nicht abschrecken und lahm werden lassen.

#### **Kompostdüngung und Abdeckung des Bodens**

Man muß sehr gut düngen, aber nur mit Kompost. Die Kompostbereitung ist im Gebirge eine einfache Angelegenheit. Alle Ab-

fälle können dabei verwendet werden, sogar Kuhmist, indem man alles mit der vorhandenen schwarzen Erde, wie auch mit etwas Walderde vermischt. Wenn dies alles richtig gut durchgefroren wird, dann erhält man im zweiten Jahre schon den schönsten siebbaren, schwarzen Kompost. Der dabei verwendete Kuhmist ist bekanntlich wertvoller, also mineralreicher, im Hochgebirge als im Tiefland, weil die Kühe eben viel feinere Kräuter zur Verfügung haben, viel auf der Weide sein können, viel laufen und deshalb viel gesünder sind. Als Folge ist auch der Kompost bedeutend wertvoller und bakterienreicher. Weil in der Höhe in der Regel etwas Kalkmangel vorherrscht, fügt man ihm noch ein wenig Knochenmehl bei, wodurch eine phantastisch gute, zweckmäßige Düngung gewährleistet ist.

So tragen denn all die erwähnten, hilfreichen Möglichkeiten dazu bei, daß wir die wunderbare Wirksamkeit der Höhensonne, nebst dem gehaltvollen Moorboden der Hochtäler für unsere Kulturen nutzbringend auswerten können.

### **Süssigkeitsfragen**

#### **Nützliche Beobachtungen**

Immer und immer wieder kann man erfahren, daß der allzu hohe Zuckerkonsum mancherlei körperliche Störungen auszuüben vermag. Das war mir längst schon klar, aber gleichwohl wußte ich noch nicht recht, wie ich mich zur Zuckerfrage einstellen sollte. Wie so oft schon haben mich auch in der Lösung dieser Frage einige Beobachtungen bei Naturvölkern etwas weitergebracht.

In Zentralamerika traf ich oft mit Indianerkindern zusammen, die eifrig an einem kleinen Stück Zuckerrohrstengel herumkauten, und sie schienen daran den gleichen Genuß zu haben, wie unsere Kinder, wenn sie allerlei Zuckerwaren schlecken. Hauptsächlich bei den Mayaindianern fand ich folgende Zuckerbereitung vor. Sie pressen den Saft des Zuckerrohrs, wenn auch auf etwas primitive Art, aus und kochen ihn zu einem schwarzbraunen Klumpen, den die Kinder gerade so gerne haben, wie die Zuk-

kerrohrstengel. Die Indianerinnen verwenden diesen Zucker zur Bereitung von süßen Speisen. In höher gelegenen Gegenden wird der wilde Honig zum Süßen verwendet, während vor allem im Quellgebiet des Amazonas der Zucker so unbekannt ist wie das Salz. Dort wird die stärkehaltige Yuccawurzel als Kohlehydrat verwendet. Reiner Zucker ist bei den dort lebenden Indianern so gut wie unbekannt, denn er begegnet ihnen nur gebunden in Pflanzen und einigen Wildfrüchten. Bei allen Indianerstämmen, die sich in der Zuckerfrage ganz natürlich einstellen, habe ich gesunde Zähne und schlanke Körper mit gutem Knochenbau angetroffen.

Die heutige Behauptung, daß sowohl der raffinierte weiße Zucker, als auch der halbraffinierte Rohzucker Stoffwechselstörungen verursachen und sich vor allem bei Dysbakterie ungünstig auswirken kann, erinnert mich immer wieder an die Zeit, die ich bei jenen Indianern verbrachte, welche den Zucker in der natürlich pflanzlichen Ver-