

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 19 (1962)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Verschiedene Märzarbeiten im Garten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554350>

#### **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:** 14.02.2026

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

Auf diese Weise können wir unsern Löwenzahnsalat bis in den Herbst hinein geniessen. Die Wirkung auf die Leber ist wunderbar. Soll unsere Frühlingskur nämlich erfolgreich sein, müssen wir unsere Leber unbedingt günstig zu beeinflussen suchen, wodurch wir eines der wichtigsten Organe erstarken lassen.

Viele von uns sind der Ansicht, eine Frühlingskur habe ihren Zweck erfüllt, wenn sie den Darm gründlich reinige. Bestimmt muss auch dieses Organ bei der Kur gut berücksichtigt werden. Mit stark abführenden Mitteln leisten wir ihm indes nicht den Dienst, den es benötigt. Jede Kur sollte nicht bloss reinigen, sondern auch aufbauen und dadurch heilen.

#### **Eine gut abgestimmte Stoffwechselkur**

Um den ganzen Stoffwechsel günstig zu beeinflussen, sollten wir nebst dem Darm gleichzeitig auch die Leber, Galle und Niere zur normalen Tätigkeit anregen. Hierzu verhilft eine Säftereinigungskur, die nach orientalischem Muster zusammengestellt und als Rasayanakur bekannt

ist. Sie dient zur Reinigung und Erneuerung der Körpersäfte, regelt den Stoffwechsel und führt somit zur normalen Tätigkeit der Organe.

Es ist bei keiner Kur angebracht, zu extrem vorzugehen. Früher verwendete man auf dem Lande zur Frühjahrsreinigung der Lunge das starke Aronakraut und zwar nach dem verkehrten Grundsatz: «viel hilft viel», was jedoch nicht weise ist, da viel im Gegenteil oftmals viel zu schaden vermag. So sollten wir denn auch bei Frühlingskuren vernünftig sein und stets unsern körperlichen Zustand berücksichtigen, indem wir uns auch genügend Zeit einräumen, damit sich der Körper langsam an die sich steigernde Umstellung gewöhnen kann, bedeutet diese doch für ihn neben dem üblichen Tagespensum eine zusätzliche Anstrengung. Haben wir indes eine solche Kur vernünftig und erfolgreich durchgeführt, dann wird sie nicht nur vermehrte Gesundheit, sondern auch vermehrte Leistungsfähigkeit und Kraft zur Folge haben, weshalb sich ihre Mühe bestimmt lohnt.

## **Verschiedene Märzarbeiten im Garten**

Wenn wir in der Höhe wohnen, wo sich manchmal der Schnee für eine gewisse Zeit aus unserm Garten schon ganz hübsch verzieht, beeilen wir uns, Karotten, Spinat, Schnittsalat und vielleicht auch bereits schon einige Küchenkräuter in den winterfeuchten Boden auszusäen. Gegen Ende des Monats dürfen wir auch schon Kefen und Erbsen stecken. Sollte der Boden auch nochmals mit Schnee bedeckt werden, schadet das nichts. Der Same wird sich langsam entfalten und sachte zu keimen beginnen. Bis Föhn und Sonne mit dem Schnee aufgeräumt haben, wird auch er soweit sein, dass er sich ans Tageslicht wagen darf. Das ist ein günstiger Vorsprung, denn Wind und Sonne trocknen in den Höhennlagen die Erde oft sehr rasch aus, wodurch eine spätere Aussaat entweder gefährdet oder im Wachstum sehr verzögert wird.

Immerhin müssen wir uns trotz diesen Ratschlägen geschickt nach den jeweiligen Umständen richten, wenn wir Erfolg und frühzeitige Ernte haben wollen.

#### **Vorteilhafte Aussaat von Saatgut**

In tiefer gelegenen Gegenden werden wir, wenn wir den Garten schon im Februar gut zubereitet haben, mit der Aussaat der erwähnten Samengewächse nicht mehr länger zögern. Wie üblich teilen wir die Beete in Reihen ein, vergessen dabei aber nicht, tiefe Rillen zu ziehen, um in diese unsern gut durchgesiebten Kompost zu legen, wofür der Same sehr dankbar ist. Nachdem wir diesen mit etwas Kompost leicht zugedeckt haben, schliessen wir die Rillen mit noch ein wenig gewöhnlicher Erde und pressen diese gut an. Dies verhindert, dass der

Same, der nicht zu tief in die Erde gesät werden darf, durch allfällige Regengüsse nicht leicht weggeschwemmt werden kann. Das Bedecken des Kompostes mit gewöhnlicher Erde verhindert dessen rasches Austrocknen bei andauernd sonnigem Wetter.

Damit wir je nach der Grösse unserer Familie nicht zuviel auf einmal ernten müssen, werden wir Radieschen und andere Frühligsrettiche, auch Schnitt- und Pflücksalat, nur jeweils als Reihenabschluss eines Beetes aussäen, dafür dann aber diese Aussaat nach 14 Tagen oder etwas später, je nach Bedarf, wiederholen. Da einzelne Küchenkräuter, wie Mayoran, Thymian und Bohnenkraut, lange haben, bis sie keimen, können wir sie in Kistchen aussäen und später ins Freiland setzen. Sie gedeihen auf diese Weise besser und ergeben die stärkern Pflanzen. Solange die Erde noch schön feucht ist, vergessen wir Ende des Monats auch nicht, an einem hübschen Plätzchen, Kapuzinersamen in den Boden zu bringen, nicht nur wegen der hübschen, farbigen Blumenzerde, sondern damit wir regelmässig ein kleines, fein geschnittenes Blättchen unter den erfri-schenden Frühlingssalat mengen können. Das Anlegen eines Löwenzahnbeetes ist bereits im Artikel über Frühlingskuren empfohlen worden.

### **Das Anpflanzen und Pflegen von Setzlingen**

Pflanzen wir unsere frühen Setzlinge an, dann geschieht das am besten, indem wir mit einer kleinen, runden Handschau-fel ein genügend tiefes Loch ausstechen, in das wir gleich wie in die Rillen Kompost bringen, um in diesen den Setzling stecken zu können. Das rasche Austrocknen verhindert man ebenfalls mit etwas gewöhnlicher Erde und zugleich noch mit dem ersten Frühlingsgras, das wir als Gründüngung sorgfältig um den Setzling legen. Wir können zwar auch das ganze Beet nach der Anpflanzung mit Gras belegen, was ein wunderbarer Schutz gegen

das Aufkommen von Unkraut ist, nebst dem Vorteil, den das Gras als Düngung und dem erwähnten Schutz vor dem Austrocknen bietet. Nur wenn wir auf Beeten noch eine Zwischensaft vornehmen, müssen wir uns mit der Gründüngung des Setzlings begnügen, denn für Beete mit Saatgut eignet sich die Gründüngung nicht. Für diese müssen wir den Vorzug solcher Düngungsart schon im Herbst vornehmen, wodurch der Boden bis im Frühling den entsprechenden Nutzen ziehen kann. Wir werden natürlich nicht nur unsren Frühsetzlingen diese vorteilhafte Anpflanzung zugute kommen las-sen, sondern allen Setzlingen, die wir auszupflanzen haben, denn die etwas grössere Mühe lohnt sich wunderbar. Nur müssen wir darauf achten, dass wir nie Gras mit reifem Samen zur Gründün-gung verwenden, sonst fördern wir das Unkraut in unserem Garten.

Wir werden unsren Garten auch regel-mässig häckeln, wodurch wir nicht nur das Unkraut vertreiben, denn je mehr wir es plagen, umso mehr und eher wird es verschwinden müssen, sondern wir werden auch bei sonnigem und stür-mischem Wetter das rasche Austrocknen viel eher verhindern können und müssen daher weniger mit der Giesskanne oder dem Schlauch nachhelfen.

### **Unsere Beeren**

Wir werden auch unserer Erdbeerplan-zung sorgfältige Pflege angedeihen las-sen, indem wir alles Dürre entfernen. Jungpflanzen, die noch nicht versetzt sind, pflanzen wir auf ein neues Beet aus, damit auf dem alten Beet kein Durch-einander entsteht. Auch die Himbeer-pflanzung bringen wir in Ordnung, in-dem wir die alten, dürren Ruten ab-schneiden, während wir die neuen, so-bald sie gross genug sind, wie üblich am Draht festbinden. Auch mit dem Säubern unserer Brombeerranken werden wir uns auf diese Weise befassen, und wenn wir eine Hecke von Hagrosen haben, sollten wir auch diese noch betreuen.