Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 29 (1972)
Heft: 8

Artikel: Fällige Gartenarbeiten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970717

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: 30.12.2025

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

wann eine vernünftige und notwendige Rücksichtnahme angebracht ist, haben wir viel gewonnen, insofern wir sie richtig befolgen. Besonders gute Sportler setzen sich, wenn sie ein gewisses Alter erreicht haben, einer Gefahr aus, falls sie noch immer die gleichen Fähigkeiten und Leistungen von ihrem Körper erwarten wie in jüngeren Jahren. Bei ungenügendem Training kann dies jedoch nicht ohne Nachteil gefordert werden. Manch ein geübter Kletterer hat die Möglichkeit eines Versagens ausser acht gelassen, und eine augenblickliche Schwäche, eine kleine Absenz liess ihn sein Leben einbüssen. In Betracht fällt bei diesen Überlegungen auch die Wetterlage, die womöglich ungünstig ist, so dass bei einem plötzlich hereinfallenden Tief mit verringerter Leistungsfähigkeit gerechnet werden muss. Dies gilt für uns alle, vormerklich aber für ältere Jahrgänge, die dadurch der Gefahrenzone nahe kommen.

Vernünftiger Verzicht

Nicht nur das Herz, sondern auch die Blutgefässe und nicht zuletzt die Kreislaufprobleme spielen eine wesentliche Rolle. Menschen mit erhöhtem Blutdruck sprechen auf eine gewisse Höhenlage in der Regel ungünstig an, während jene mit zu tiefem Blutdruck in Lagen unter Meerestiefe, wie beispielsweise am Toten Meer, eigenartige Störungen zu verzeichnen haben. Jede wesentliche Änderung der gewohnten Höhenlage kann dem Kreislauf und Gefässsystem Schwierigkeiten bereiten. Dies ist besonders bei betagten Menschen der Fall, weshalb diese die Vorsichtsregeln gut beachten sollten. Dies gilt hauptsächlich auch für jene, die ihren Aufenthalt während ihrer Lebenszeit wenig geändert haben, die also ohnedies das Reisen nicht gewohnt sind. Immer wieder kann man zwar beobachten, dass sich ältere Leute mit Herz- und Gefässschwierigkeiten oft schwer beherrschen können und mit Bergbahnen unvorsichtig rasch in die Höhe zu gelangen suchen, ohne zu bedenken, dass sie sich dort in der Sphäre der Lebensgefahr befinden und deshalb des erwarteten Genusses verlustig gehen. Seien wir also in jeder Hinsicht weise und vernünftig. Es lohnt sich.

Fällige Gartenarbeiten

Wer nicht gerne im Garten arbeitet, ist über dessen ständige Forderungen nicht erfreut, wer aber einen Garten besitzen will, um biologische Gemüse und Früchte ernten zu können, darf die damit verbundenen Mühen nicht scheuen. Zugegeben, man muss der Gartenpflege manche Stunde einräumen, wenn man sie aber nicht opfert, kann man mit einer Vernachlässigung seines Gartens rechnen, denn auch das Unkraut gedeiht darin. Ihm wollen wir daher einmal unsere Aufmerksamkeit zuwenden, denn geschicktes Eingreifen bringt entsprechende Erleichterung mit sich.

Unkrautbehandlung

Wer sich um das Unkraut nicht kümmern mag, kann gewärtigen, dass es überhandnimmt, und zwar zu seinem nicht geringen Leidwesen, denn es gedeiht bekanntlich gut und ist mit dem Aussäen reifer Samen sehr freigebig. Schon der weise Salomo des Altertums wusste hierüber seine Beanstandungen vorzubringen, indem er uns erzählt: «An dem Acker eines faulen Mannes kam ich vorüber, . . . und siehe, er war ganz mit Unkraut überwachsen, seine Fläche war mit Brennesseln bedeckt, und seine steinerne Mauer eingerissen.» – Wollen wir also nicht zu den Faulen zählen, dann müssen wir den Kampf mit dem Unkraut aufnehmen. Wer es von Zeit zu Zeit mit der Pendelhacke vernichtet, hat keine grosse Plage mit ihm. Besitzt man in seinem Garten einen schweren Boden, dann darf man nicht versäumen, nach jedem Regen die Pendelhacke zu ergreifen, und sobald sich die Nässe etwas verlaufen hat, bearbeitet man den ganzen Garten damit. Auf diese Weise rückt man dem Unkraut erfolgreich zu

Leibe, und es kann nie gross werden und reifen Samen entwickeln. Gerade das verpassen viele Pflanzer und haben dadurch vermehrte Mühe und Arbeit, denn wer mit der Vernichtung des Unkrautes zu lange wartet, wird dessen eigene Aussaat nicht verhindern können. Glaubt man, es sei damit gedient, ausgewachsenes Unkraut mit seinem Samen auf dem Komposthaufen verschwinden zu lassen, dann täuscht man sich, denn durch die Gärung zerstört man den Samen keineswegs. Wer daher solchen Kompost verwendet, bereitet sich doppelte Mühe, denn er trägt den Unkrautsamen zurück auf seine Beete und bekommt dadurch womöglich mehr Unkraut als Gemüse. Nun beginnt eine mühsame Zupfarbeit, was besonders in Beeten mit Sämereien sehr unangenehm und zeitraubend ist. Das Losungswort im Garten heisst daher, mit dem Vernichten des Unkrautes zu beginnen, so lange dieses noch klein ist.

Zu beachten ist auch das Wiesland, das an unseren Garten angrenzen mag. Ist es unser Eigentum, dann mähen wir die Wiese, bevor der Samen entstehen oder gar reif werden konnte. Der Wind sorgt ohnedies noch für genügend Samen als Anflug. Wenn unser Nachbar ein verständiger Bauer ist, können wir ihn bitten, das Gras frühzeitig zu schneiden. Er kann es ja dann vorteilhaft als Grünfutter verwenden, wodurch beiden gedient ist.

Unser Kompost

Wer nach meinen Angaben im Herbst einen Kompost aufgebaut hat, mag ihn bereits im Frühling umgearbeitet haben, weshalb er ihn jetzt gebrauchen kann. Vorteilhaft ist es, wenn man ihn zuvor durch ein Wurfgitter sieben kann, weil er dadurch fein wird und allfällige Steine zurückbleiben. Was sich noch nicht genügend abgebaut hat, verwenden wir für den Aufbau eines neuen Kompostes, denn wir müssen damit nicht unbedingt bis zum Herbst warten, da wir ja ohnedies den verschiedenen Garten- und Küchenabfällen einen Platz zuweisen müssen, wo sie nicht stören und sich abbauen können. Wir erinnern uns jedenfalls noch, dass wir den letztjährigen Kompost mit Kuhmist aufgebaut und mit Walderde geimpft haben. Wir gehen also wieder im gleichen Sinne vor, und sollten wir nicht mehr genau Bescheid wissen, dann richten wir uns nach den Ratschlägen in den erschienenen Landbauartikeln.

Kopfdüngung

Gebrauchen wir den Kompost als Kopfdüngung für Gemüse, Stauden, Sträucher und Bäume, müssen wir stets darauf achten, ihn nie ausbrennen zu lassen, weshalb wir ihn vor der Sonne schützen müssen, indem wir ihn mit jungem Gras oder Torfmull decken. Wir sorgen dadurch, dass die wertvolle Bakterienflora dem Boden zugute kommt, also nicht zerstört wird. Dass das wichtig ist, muss immer wieder gesagt werden, denn die Bakterien fördern den Abbau der im Boden vorhandenen Mineralstoffe, machen sie löslich und dadurch für die Pflanze aufnehmbar.

Schädlingsbekämpfung

Leider hat der nasse Vorsommer das Leben vieler Schädlinge begünstigt und uns daher viel Mühe bereitet. Seit ich biologischen Gartenbau betreibe, musste ich mich im Garten noch nie so vieler Blattläuse erwehren wie gerade dieses Jahr. Da ich chemische Stoffe ablehne, gehe ich gegen diese Schädlinge mit Tabakextrakt vor. Hierzu dient mir Orbono von der Firma Marcionni aus Brissago. Man kann gegen tierische Schädlinge auch andere Pflanzenprodukte verwenden, so die Derrispräparate, aber auf keinen Fall irgendwelche Erzeugnisse, die chlorierte Kohlenwasserstoffe enthalten, da diese bekanntlich für Mensch und Tier sehr giftig sind. Zudem können sie im Boden nicht neutralisiert werden, weshalb sie das Grundwasser vergiften und in Flüsse und Seen gelangen, wo sie mit den Fischen in Berührung kommen, so dass sie bereits auch schon in deren Fleisch vorgefunden werden.

Dies alles ist sehr bedenklich, da vermutlich diese Gifte auch als Zellgifte an der Bildung von Krebszellen beteiligt sind. In Südamerika lernte ich die Barbascoswurzel kennen. Aus dieser wird das beste Spritzmittel gegen alle tierischen Schädlinge hergestellt. Es ist deshalb besonders empfehlenswert, weil es wie alle pflanzlichen Gifte im Boden wieder abgebaut wird, also keine Nachteile hinterlässt.
Selbst beim Verwenden pflanzlicher Mittel sollte man beim Spritzen vorsichtig sein, denn es ist nicht gut für uns, diese Stoffe einzuatmen. Wir sollten daher stets darauf achten, nur zu spritzen, wenn es windstill ist, denn sonst mag es leicht geschehen, dass uns der Wind den Nebel der Spritzbrühe ins Gesicht weht. Leider ist das Gebiet der pflanzlichen Spritzmittel noch nicht erschöpfend und befriedigend gelöst, denn die Spritzmittelfabriken sind mit der Herstellung pflanzlicher Spritzmittel eher zurückhaltend, und zwar sehr wahrscheinlich, weil sie viel teurer zu stehen kommen als die chemischen Produkte. In der Regel ziehen selbst Landwirte und Gärtner jene Mittel vor, die billiger sind, statt auf die Gesundheit zu achten und so die pflanzlichen Spritzmittel zu bevorzugen, auch wenn sie grössere Auslagen verursachen.

Meeralgenkalk

Jetzt ist es an der Zeit, eine zweite Düngung mit Meeralgenkalk vorzunehmen. Der Boden wird dadurch sehr stark aktiviert, was die Herbsternte noch günstig beeinflussen kann, weil man die Erzeugnisse dadurch sowohl qualitativ wie auch quantitativ wesentlich zu steigern vermag. Der biologische Landbau lohnt sich bestimmt für unsere Gesundheit. Er nimmt auch immer mehr an Bedeutung zu, und zwar je mehr die Umweltverschmutzung zunimmt.

Woran wir noch denken müssen

Nun ist es wieder Zeit, den Nüsslisalat für den Herbst auszusäen. Wenn er noch vor dem Winter schön gedeiht, steht uns im Herbst und kommenden Frühjahr ein gesunder, eisenhaltiger Salat zur Verfügung. Vergisst man indes die frühzeitige Aussaat, dann ist nicht ausgeschlossen, dass man auf eine erspiessliche Ernte verzichten muss, und das wäre schade.

Stauden von Erbsen, Bohnen und Tomaten verwenden wir, sobald sie abgeerntet sind, als Zwischenlagen für den Kompostaufbau. Dies gilt auch für die Kartoffelstauden. So wenig pflanzliches Abbaumaterial als möglich werden wir verbrennen, höchstens Unkraut mit Samen und solches, dessen Wurzeln man vernichten muss, weil wir es sonst nicht mehr loswerden. Das gilt demnach für Winden und das Schliessgrass. Oft ist man allzurasch bereit, irgendwelche Abfälle zu verbrennen. Dadurch vernichtet man viel zuviel wertvolles Material, nämlich Stoffe, die man dem Boden wieder zuführen sollte. Das Häufchen Asche, das beim Verbrennen zurückbleibt, ist kein gebührender Ersatz für all das, was man vernichtet hat.

Die richtige Einstellung zum Gartenbau ist in jeder Hinsicht gut. Besonders sollten wir ihn als gesunde Tätigkeit wertschätzen lernen, als Ausgleich zum angestrengten Berufsleben, vor allem, wenn sich dieses vormerklich auf geistigem Gebiet abspielt. Es hilft Herzinfarkt und Gehirnschlag vermeiden, wenn es für den geplagten Geschäftsmann als Erholung dient, ist somit also wertvoller als das Verweilen am Stammtisch, im Klub oder vor dem Fernsehgerät. – Ich kannte einen berühmten Basler Medizinprofessor, der seine Freizeit stets auf seinen Kulturen verbrachte. Wenn man ihn dort in Arbeitskleidern antraf, vermutete niemand, der ihn nicht kannte, hinter ihm einen Professor der Medizin. Da er bei seiner Lebensweise sehr alt geworden ist, sollte dies jenen als Ansporn dienen, die zu wenig Sinn für einen gesundheitlichen Ausgleich aufbringen und daher Gefahr laufen, mangels genügender Bewegung ihr Leben frühzeitig abschliessen zu müssen.