

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 32 (1975)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Gastarbeiter des Bodens  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970535>

### **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:** 11.01.2026

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



auch ein ausgezeichnetes Oel nebst leicht assimilierbaren Kohlehydraten und ein ganzes Sortiment an Vitaminen. Vor allem ist sie sehr reich an Vitamin E. Die Pflanze stellt keine grossen Anforderungen an den Boden. Er sollte nur nicht sauer sein. Bei Trockenheit sollte eine Gründüngung um die Stauden herum nicht fehlen, da der Boden unbedingt immer gedeckt sein sollte, denn er darf nicht verkrusten. Die Pflanze braucht ganz einfach einen bakterien- und mineralstoffreichen Boden, denn dann kann sie ausgezeichnet gedeihen. Sie bedarf also keiner Massivdüngung.

Noch ist die Sojabohne als Eiweissnahrung leider viel zu wenig geschätzt, enthält sie doch mindestens doppelt soviel Eiweiss als das Fleisch und drei- bis viermal soviel gutes Eiweiss als Eier. Auch der Lezithingehalt der Sojabohne ist zu beachten, denn das Lezithin ist bekanntlich für die Nerven und das Gehirn von grosser Bedeutung. Von den bekannten Nahrungsmitteln ist allerdings das Ei betreffs Lezithin am reichsten, doch enthält die Sojabohne nahezu gleichviel und zudem

dreimal soviel als das Fleisch. Vorteilhaft ist eine Verbindung von Soja mit Weizenkeimen, und zwar besonders für solche, die sich rein pflanzlich ernähren. Soja und Weizenkeime sind in der Lage, den Bedarf an gutem Eiweiss mit leicht assimilierbaren Aminosäuren zu decken. Sie geben dem Körper zusätzlich genügend Vitamin E sowie andere Vitamine und zwar, was wesentlich ist, in natürlicher Form.

Demnächst soll ein neues Produkt, unter der Bezeichnung «Sojaforce» vorgesehen, mithelfen, eine noch bestehende Lücke unter den Nahrungsergänzungsmitteln, bekannt als Food-Supplements, auszufüllen. Sojaforce ist ein gelbes Pulver, wovon man zweimal täglich einen Esslöffel voll mit Müesli oder sonst einer Fruchtnahrung oder mit Fruchtsaft vermischt. Es handelt sich dabei wirklich um eine ausgezeichnete Nahrungsergänzung, die sich als notwendige, vorzügliche Hilfe für das Nervensystem und den ganzen Zellstaat unseres Körpers erweist.

## Gastarbeiter des Bodens

Wie Gastarbeiter wirken sich die Milliarden von Hilfskräften, die sich in unserem Erdboden emsig betätigen, für uns aus. Sie warten auf Arbeit, denn sie sind stets bereit, ihre Aufgaben gründlich zu erfüllen. Wir sollten unseren Garten einmal im Herbst beobachten, wenn die Blätter gefallen sind, so dass die Erde mit einem bunten Teppich zugedeckt ist. Bevor sich die grosse Winterkälte meldet, sind Tausende von Würmern an der Arbeit, um den Humus umzuschaffen. Haben wir uns an biologische Methoden gehalten, dann ist unser Boden auch mit viel Würmern versehen, und nach kurzer Zeit ist er mit kleinen Erdhäuflein, die wie Vermicelles aussehen, bedeckt. Das ist auf die Tätigkeit der Würmer zurückzuführen. Es kann dies als grosse Arbeit bewertet werden, denn sie geht pro Hektar in die Tonnen verarbeiteten Materials, und sie ist für die Fruchtbarkeit des Humusbo-

dens von grosser Bedeutung. Bei Kälte-einfall verziehen sich die Würmer tiefer in die Erde und das Leben im Boden wird ruhiger, bis wieder die Frühlingswärme Milliarden von Heinezmännchen, wenn man die Mikroorganismen so bezeichnen will, zu ihrer bemerkbaren Tätigkeit anspornt.

Ja, diese stillen Arbeiter in der Natur sind unseren Gastarbeitern gleich. Wir könnten sie nicht missen, nur kommen sie uns nicht teuer zu stehen, denn alle Arbeit, die sie verrichten, kostet uns nichts, sie wird völlig gratis ausgeführt, gehört sie doch zur Lebensbedingung all der fleissigen Helfer im Reiche der Mikroorganismen. Milliarden sind es, die in reger Tätigkeit dienlich sind, und das Leben auf unserem Planeten wäre ohne sie undenkbar. Das sollte uns bewusst sein, damit wir nicht durch unbedachte Handlungsweise diese Kleinlebewesen etwa schädigen oder gar



töten. Dies würde die Fruchtbarkeit gesunder Erzeugnisse unfehlbar beeinträchtigen. Wir sollten daher von massiven und vor allem chemischen Düngemitteln absehen, da diese das biologische Gleichgewicht stören. Eine weitere Notwendigkeit für die meisten Mikroorganismen im Boden sind Feuchtigkeit und Schatten. Sonne und Trockenheit können sie vernichten, weshalb sie vor beidem geschützt werden sollten. Dazu verhilft eine Bodenbedeckung mit Gründüngung, Stroh oder dergleichen mehr. Asche, Knochenmehl und neuerdings vor allem Algenkalk unterstützen das Leben dieser Bakterien.

Im Frühling säen und setzen wir nur in

reinen Kompost, weshalb wir stets genügend Vorrat davon haben sollten. Wir stechen daher mit der Setzschaufel ein Loch aus, füllen dieses mit Kompost, denn der Setzling fühlt sich darin sehr wohl und kann infolgedessen gut gedeihen. Damit die Sonne den Kompost nicht ausbrennen kann, bedecken wir ihn mit gewöhnlicher Humuserde. Zum Schluss decken wir noch mit einer Schicht Gras von 5–10 cm ab, begiessen genügend und überlassen die weitere Besorgung der Natur, die nach dieser Pflege mit Hilfe von Milliarden nützlicher Gastarbeiter im Boden die Förderung des Wachstums ganz alleine zustande bringt.

## Die Ernährung im Entwicklungsalter

Nach Ansicht der Wissenschaft soll alle sieben Jahre im Leben eines Menschen eine neue Aera beginnen. Durch die Phase der sieben ersten Jahre gleitet das heranwachsende Kind mehr oder weniger unbeschwert, unbesorgt, spielerisch, wobei Weinen und Lachen, Freude und Schmerz so nah zusammenliegen, wie eine weisse und eine schwarze Klaviertaste. In der nächsten Aera von weiteren sieben Jahren erwacht das Kind staunend zum Erfassen vieler anderer Dinge, von denen es umgeben ist. Beginnt indes die dritte Aera, dann schaltet sich ein neuer Strom ein, denn eine unbekannte Kraft beginnt zu pulsieren. Es ist daher kein Wunder, wenn alles so erscheint, als wäre es in ein neues Licht mit ganz anderer Farbtönung getaucht. Die Drüsen beginnen mit der Herstellung kleiner Kraftkonzentrationen, die wie Torpedos auf das Zentrum der Seele losfeuern. Vorübergehend fällt dadurch alles aus seinem normalen Gefüge und Gleichgewicht. Das hat zur Folge, dass der jugendliche Mensch mehr oder weniger gegen manches Widerspruch erhebt, möchte er doch gerne alles selbst beurteilen und bestimmen. Er stösst sich an normalen Richtlinien und empfindet sie als Zwang und Beraubung seiner persönlichen Freiheit. Viele sind daher unausgeglichen, so dass Lachen und Weinen

oft nahe beisammen sind. Ja, sogar bis zum Toben mit verstärkten Ausbrüchen kann die unverstandene Gemütsbewegung führen. Manche fühlen sich in solchen Lagen unverstanden und nicht geliebt, worüber sie sich jeweils bitter beklagen mögen. An dem gestörten Verhältnis zur Umwelt ist alles andere schuld, nur nicht der Jugendliche selbst.

Solche Zustände könnten sich eher ebnen, wenn wenigstens der Erwachsene über die körperlichen Veränderungen im jugendlichen Alter besser Bescheid wüsste. Könnte er die Ursache der wechselhaften seelischen Lebenswogen als Folge eines hormonellen Geschehens erklären, dann wäre viel gewonnen, denn beide Teile hätten dadurch mehr Geduld, um sich besser ertragen zu lernen. Statt die erwähnten Reaktionen mit ihren unerwünschten Aeusserungen tragisch zu nehmen, sollte man viel eher die Ruhe bewahren, was sich zur günstigen Beeinflussung der Jugend auswirken würde, weil dadurch schon die Hälfte der Unannehmlichkeiten behoben werden könnte.

### Ernährungsratschläge

Diese seelische oder psychotherapeutische Methode könnte auch noch durch die richtige Ernährung um vieles unterstützt werden. Mancher ungünstigen Reaktion könn-