

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Schnellkompost  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970419>

#### 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:** 23.02.2026

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

einer gewissen Lautstärke konsequent ablehnen, was man ihnen da als freie Bürger aufnötigt. Der bessere und korrektere Weg wäre immer noch der allopathische Standpunkt, der für das freiwillige Einnehmen von Fluortabletten einsteht. Auf diese Weise könnte sowohl der Arzt wie auch der Patient allfällige Schäden durch Aenderung der Methode umgehen.

Im gleichen Sinne verhält es sich ja auch mit dem Jodsalz, das zwar vielen, die zur Kropfbildung neigen, wie auch Myxödemkranken gute Dienste erweist, während bei Ueberfunktion der Schilddrüse grosser Schaden, ja sogar Basedow ausgelöst werden kann. Für solch empfindliche Menschen bestand bei der Einführung des Jodsalzes die Gefahr, unerträglich nervös zu werden, was sehr leicht Tränen zur Folge hatte. Frauen, die auf diese Weise gesundheitlich sehr benachteiligt worden sind, bezeichnete man in der Regel als hysterisch und behandelte sie daher auch dementsprechend, was ihre peinliche Lage noch mehr erschwerte. Aus all diesen Erfahrungen geht hervor, dass es keineswegs ratsam ist, sich generell starker Stoffe zu bedienen, um sie dem Wasser, Salz, den Nahrungs- oder Genussmitteln für alle beizugeben, obwohl sie nur einem Teil der Bevölkerung nützen, dem andern aber schaden können. Dies gehört im Grunde genommen zur individuellen Verordnung des Arztes, weshalb dringende Rücksichtnahme geboten wäre.

### Besserer Ausweg

Erfolgreiche Abhilfe würde dem Staat gelingen, wenn er auf einfache, natürliche Weise vorgehen würde. Er hat Schulen, Radio, Television zur Verfügung und könnte dies benützen, um den Genuss von Vollkornbrot zu empfehlen. Bekannt ist ja der heilsame Fluorgehalt des Roggenbrotes, wobei noch immer die starken, gesunden Zähne der früheren Bauernschaft im Wallis beweisführend sind, bis leider auch dieses wunderbare Roggenbrot mit Weissbrot vertauscht wurde. Aber es ist unumstössliche Tatsache, dass es zuvor die auffallend schönen Zähne erhalten hat. Einen weiteren, vorteilhaften Vorschlag sollte der Staat noch beachten, und zwar die entschiedene Propaganda gegen die ungesunden Schleckereien aller Art, hergestellt aus raffiniertem Zucker und Glykose. Würde dem übermässigen Zuckergenuss auf diese Weise ein Riegel gestossen werden können, wäre dies viel grundlegender und wirkungsvoller, als wenn man sich auf das Fluorieren des Trinkwassers verlegt, wobei ja besonders die zu starke Dosierung dahinfallen sollte. Alle Vorkehrungen dieser Art, alle Beanstandungen und Ablehnungen beruhen auf unterschiedlicher Denkweise, denn in der Regel neigen starke, gesunde Menschen dazu, zu glauben, dass grosse Mengen nötig seien, um Abhilfe zu schaffen, während doch gerade dem geschwächten Menschen kleine Reize dienlich sind.

### Schnellkompost

Das beste Mittel, um am schnellsten einen reifen Kompost zu erhalten, ist das Beigießen des Komposthaufens mit saurer Schotte, worunter wir Molke, also saure Käsemilch verstehen. Wer daher in der Nähe einer Käserei wohnt, sollte darauf achten, dass er sich mit dem Käser gut versteht, indem er ihm bei Gelegenheit einen Gefallen erweist, was sicher auch beim Käser eine entgegenkommende Einstellung erwecken wird, so dass er gewillt sein mag, dann und wann eine Spritzkanne voll saurer Schotte zu spendieren. Diese

wird dem Kompost dermassen zugute kommen, dass er doppelt so rasch reif und gebrauchsfähig sein wird. Falls in der Küche Milch sauer geworden ist, ohne Verwertung für sie zu haben, sollte man sie ebenfalls dem Kompost zuführen, indem man sie mit lauwarmem Wasser verdünnt darübergiesst.

### Pflanzenjauche

Es gibt aber auch Heilpflanzen, die der Kompostbereitung sehr dienlich sind, da sie die Kompostbildung günstig fördern.

An erster Stelle steht hierbei die verachtete Brennessel. Wenn man einen Kompost aufbaut, ist es vorteilhaft, die frischen Brennesseln darunterzumengen. Man kann indes daraus auch eine Brennesseljauche zubereiten und den Kompost damit begießen. Die Zubereitung dieser Jauche ist einfach. Man benützt ein altes Fass, in das man Brennesseln mit Wasser einlegt. Am besten wird es sein, wenn man dazu Regenwasser verwendet. Dies lässt man nun so lange stehen, bis der Geruch verrät, dass eine kräftige Gärung im Gange ist, worauf man die erhaltene Jauche auf den Kompost giesst, was bewirkt, dass dessen Abbau um vieles reger wird und daher schneller vor sich geht.

Nebst der Brennessel hat sich auch die Schafgarbe bei dieser Abbauarbeit bewährt, wenn schon sie nicht die gleich starke Wirkung aufweist wie die Brennessel. Sie ist zwar eine Heilpflanze, eignet sich aber gleichwohl als Aktivator der Bakterienflora sehr gut. Wenn man sie nicht anderweitig zu gebrauchen beabsichtigt,

kann man sie also, besonders wenn sie reichlich vorhanden ist, zu diesem Zweck nutzbringend verwenden, und zwar wird man sie frisch, geschnitten oder getrocknet daruntermischen

Vorteilhaft wirken in diesem Sinne ebenfalls Wallnussblätter. Vor allem verwenden wir auch die grünen Schalen der frischgeernteten Baumnüsse, da sie zudem noch wegen ihres reichlichen Gerbsäuregehaltes sehr günstig sind. Ein Kompost, der schichtenweise Baumnussblätter enthält, wird sehr wahrscheinlich keinen Mäusebesuch befürchten müssen, weil bei diesen Nagetieren der Geruch der Nussbaumblätter unbeliebt ist.

Sollte man überflüssige Wallwurzblätter zur Verfügung haben, dann vergesse man nicht, dass man auch diese als ausgezeichneten Aktivator zuziehen kann, besonders da die Pflanze zugleich auch als Stickstoffbereicherung nützlich ist. Da sie sehr üppig gedeiht, hat man auf diese Weise noch eine günstige Verwertung, wenn man sie nicht zu Heilzwecken benötigt.

## Wühlmausplage

Im Kampf gegen die Wühlmausplage ist schon mancher Gartenbesitzer ermattet, bereiten doch diese bösen, schlauen Schädlinge viel Mühe und Sorgen. Es ist keineswegs damit getan, diese beharrlichen Nager bloss zu vertreiben, denn auch dem Nachbarn ist damit nicht gedient und zudem können sie jederzeit wieder zurückkehren. Dort, wo das Grossvieh die Wiesen beweidet, können die lästigen Schädlinge weniger aufkommen, weil ihre Gänge regelmässig zertreten werden. Entweder ziehen die Mäuse infolge dieser ständigen Zerstörung aus oder sie müssen sich schliesslich zu Tode trampeln lassen. Um so mehr werden sie da zur Plage, wo sie sich entwickeln können. Die Gemüsewurzeln sind vor ihnen nicht sicher, lieben sie doch Sellerie, Möhren, Rüben, Schwarzwurzeln, Kartoffeln und auch die verschiedenen Salate. Doch mit dem begnügen sie sich nicht, denn auch Blumenzwiebeln sind nicht sicher vor ihnen und ebenso wenig

auch die Rinden der Obstbaumwurzeln. Am meisten ziehen sie dabei die Apfelbäume vor. Der Schaden, den sie in solchen Kulturen anrichten, ist natürlich bedenklich, denn sie können sogar gesunde, kräftige Bäume in ein bis zwei Jahren völlig erledigen.

### Welche Bekämpfung wählen?

Wohl könnte man durch Vergiften gegen die Schädlinge vorgehen, aber man würde dadurch wohl das übliche Nachsehen haben, dass man gleichzeitig auch die natürlichen Feinde dieser Mäuse töten würde. Dies betrifft die Waldkäuze, die Schleiereulen, den Iltis und Igel, die Wildkatzen und vor allem auch die Füchse. Sie alle kennen das Leben der Wühlmäuse besser als wir und können ihnen daher erfolgreich beikommen.

Versuche, mit Karbid vorzugehen, erzielten Teilerfolge. Die Anwendung geschieht bei feuchtem Wetter, indem man das Kar-