

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 5

Artikel: Pflanzen und Gärtner als Gesundheitssport
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970337>

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>

um bestraft man, was niemandem schaden kann, lässt andererseits aber Allgemeinschädigungen unbeachtet durchgehen? Das ist bestimmt eine berechnete Frage, die man

ehrlich beurteilen und beantworten sollte, um entsprechende Abhilfe zu schaffen, damit das Gefühl, es werde mit zwei Waagen gewogen, behoben würde.

Pflanzen und Gärtnern als Gesundheitssport

Unterbrechung anstrengender Berufstätigkeit durch Pflanzen und Gärtnern dient erfahrungsgemäss als wunderbarer Gesundheitssport. Mancher hätte nicht so früh einem Herzinfarkt erliegen müssen, wenn er rechtzeitig zu dieser Ansicht gelangt wäre. Zwei berühmte Aerzte, nämlich Professor Labhard und Professor Bier, huldigten dieser Erholungsweise neben ihren anstrengenden Berufspflichten. Regelmässig pflegte Professor Bier seinen geliebten Wald und pflanzte, was ihm die Natur als notwendig gebot. Als ich noch ein Knabe war, beobachtete ich Professor Labhard oft auf seinen Kulturen, vor allem, wenn er seine Reben pflegte, wobei er einem Bauern oder Gärtner glich, was ihn aber keineswegs störte, denn er hätte diese Erholung nicht missen mögen.

Notwendige Kenntnisse

Begreiflicherweise muss jener, der seine Freizeit dem Gartenbau widmen möchte, auch über entsprechende Kenntnisse verfügen, weil dies die Arbeit um vieles erleichtert. Wer gute Ernten einheimen möchte, muss sich auch entsprechend anstrengen. Ist jemand bereits auf dem Lande aufgewachsen, dann ist ihm der Umgang mit Pflanzen und Tieren nicht fremd, und er findet sich eher zurecht als ein Städter, der erst mit allem vertraut werden muss. Liebe und Begeisterung alleine genügen nicht ohne entsprechende Kenntnisse und Anleitungen. Manch ein Buch kann uns hierzu dienlich sein. Obwohl ich schon seit jungen Jahren pflanze und gärtne, konnte ich mich doch für eine diesjährige Neuerscheinung sehr begeistern. Es handelt sich dabei um ein schweizerisches Handbuch für den Gartenfreund, das den Titel trägt: «Das Gartenjahr '78». Herausgegeben wurde es von der Landfreund-Genossenschaft

Bern, während die Hallwag AG in Bern dessen Gesamtherstellung besorgte. Das ansprechend illustrierte Buch kommt mit seinen weitläufigen Ratschlägen in gebundener Form dem interessierten Gartenfreund nur auf Fr. 24.– zu stehen, eine Auslage, die sich sicher lohnt.

Der Jahresarbeitskalender wirkt sich besonders hilfreich für den Anfänger aus, nebst anderen Hinweisen, die ihm sehr dienlich sein werden. Auch der Besitzer eines Dachgartens findet reichliche Vorschläge, die ihm helfen, sein Verlangen nach Naturverbundenheit zu pflegen.

Auch der biologische Gartenbau ist mit 62 Seiten vertreten, wobei Dr. H. Vogtmann aus Oberwil wertvolles Erfahrungsgut zur Verfügung stellte. Nebst dem Blumengarten kommt natürlich auch die Rasenpflege nicht zu kurz. Der Gemüsebau sowie die verschiedenen Beerenkulturen sind reichlich berücksichtigt. Es lohnt sich, einen solch vielseitigen Ratgeber entsprechend auszuwerten. Die Landfreund-Genossenschaft schuf mit ihren Mitarbeitern durch ihr «Gartenjahr '78» ein lehrreiches, anregendes Werk, das manchem den Sinn für Naturverbundenheit festigen hilft. Stadtbewohner, die sich jahraus, jahrein zwischen Mauern aufhalten müssen, erfreut vielerorts ein blühender Dachgarten mit kostbaren Pflanzenwundern. Betagte Hausfrauen finden belebende Abwechslung bei ihren Zierpflanzen und der Pflege dankbarer Balkongewächse. Der Gartenfreund aber erholt sich durch anregende Beschäftigung beim Pflanzen und Gärtnern, und gross ist die Genugtuung, wertvolle Nahrung zu ernten, weil er den biologischen Gartenbau kennen und schätzen lernte. – Erhältlich ist das empfohlene Buch im Buchhandel, in Garten-Centers und bei der Landfreund-Genossenschaft, Nordring 4, 3001 Bern.