

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Pflanzenwurzeln atmen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552986>

#### 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:** 12.01.2026

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

begannen langsam abzunehmen, demnach Schwindelgefühl, Konzentrationsschwäche, Unsicherheit im Gehen und anderes mehr. Allerdings muss gleichzeitig eine eiweissarme Diät eingeschaltet werden. Wenn die erwähnte Degeneration im Gefäßsystem durch eine Reisdiet so günstig beeinflusst werden kann, dann gleicht dies gewissermassen einem Naturwunder.

#### Ausgleichende Wirksamkeit

Allerdings darf nun jemand mit niederm Blutdruck nicht schlussfolgern, der Naturreis sei nichts für seinen Zustand, wenn er doch bei hohem Blutdruck so regenerierend zu wirken vermöge. Dies stimmt nun aber keineswegs, denn auch bei niederm Blutdruck vermag sich der Naturreis heilsam auszuwirken. Er dient demnach nicht nur einseitig, sondern zur allgemeinen Normalisierung des Gefäßsystems. Jedenfalls ist daran der ganze Vitalstoffkomplex beteiligt. Es kann allerdings auch noch sein, dass sich weitere, unbekannte Wirkstoffe an dem gesamten, günstigen Geschehen mitbeteiligen können. Man muss sich in diesem Zusammenhang nur einmal der Beriberi-Krankheit erinnern, hat diese doch bei ihrem Auftreten den Wissenschaftlern viel Mühe bereitet, bis sie die Erkrankung als eine Mangelerscheinung zu bewerten und Abhilfe zu beschaffen vermochten. – Wir wissen ja auch, dass der Roggen infolge seines Fluorgehaltes die Zähne vor einem Fluormangel schützt, der diese empfindlich schwächen würde. Ebenso trägt ein Kalkmangel bekanntlich zu deren Schwächung bei, und jede Schwächung erhöht

die Anfälligkeit gegenüber den Bakterien. Es muss uns also nicht wundern, wenn auch der Naturreis bekannte und allfällig unbekannte Stoffe zu unserem Wohle beitragen kann. Gerade heute ist bekanntlich der Gefässtod die am meisten vorkommende Todesart, weshalb es uns anspornen sollte, die Vorteile der Reisnahrung voll auszuwerten. Allerdings sind diese nur dem Naturreis zu eigen. Wer daher die ganze Nähr- und Heilwirkung des Reises ausnützen möchte, muss sich unbedingt auf den Naturreis verlegen. Auch dieser gewinnt noch bedeutend durch biologische Pflege. Um einen wirklich hochwertigen Naturreis anbieten zu können, tätigten wir mit Pflanzern ein Abkommen, das vom Staate kontrolliert wird, so dass wir die Gewähr haben, über biologisch einwandfreien Reis verfügen zu können.

«Der kleine Doktor» gibt bekannt, wie sich der Naturreis schmackhaft zubereiten lässt. Auch ein kurzer Vermerk darüber kann der Packung entnommen werden. Eine Bereicherung erfährt die Machart durch Zugabe von Gewürzkräutern, Pilzen und Tomaten. Eine Abwechslung für die Kinder besteht auch in der Zubereitung von Fruchtreis mit Weinbeeren und Mandeln. Ein Gratinieren im Ofen kann besonders die Schmackhaftigkeit des Gemüsereises mehren. – Vorteilhaft ist es ferner, zur Kenntnis zu nehmen, dass Naturreis auch im Risopan und im Vogel-Vollwertbrot, ja sogar im Vollwertmuesli enthalten ist. Auf diese Weise können wir vielseitig in den Genuss seiner vorzüglichen Werte gelangen.

#### Pflanzenwurzeln atmen

Es scheint, dass nicht allen bewusst ist, dass auch Pflanzenwurzeln atmen, ja, atmen müssen, um leben zu können. Dies bestätigte mir eine auffallende Beobachtung in einer kleinen, italienischen Ortschaft. Massgebende Leute verrieten dort nämlich ihre Unkenntnis darüber, dass Pflanzenwurzeln die Möglichkeit haben müssen, atmen zu können. Weil alle Stras-

sen und Wege dort neu geteert wurden, gab irgendeiner, der nicht weit zu denken vermochte, den Auftrag, den Teerbelag bis zum Stamm der schönen hochgewachsenen Palmen auszudehnen, so dass den Wurzeln überhaupt keine Möglichkeit mehr verblieb, mit dem Sauerstoff der Luft in Berührung zu kommen, so sehr waren sie abgekapselt. Kaum konnte auch

nur noch ein Regentropfen zu ihnen gelangen, um wieviel weniger ein benötigter Regenguss. Dass die stattlichen Palmäume bereits unter der Unvorsichtigkeit zu leiden begannen, war offensichtlich. Obwohl ihnen genügend Regen zu kam, fingen die Spitzen der Palmlätter doch an, auszudörren, ein Beweis, dass auch die Wurzeln der Palmen Luft zum Atmen benötigen. Aber heute soll alles auf unnatürliche Weise dennoch leben können. Wann werden wir wieder vernünftig und klug?

### Natürliche Pflege geboten

Statt das Vorgehen in der Natur richtig zu beobachten und uns danach zu richten, verlangen wir weit eher von ihr, die ihren Gesetzen doch treu bleiben muss, dass sie sich nach uns und daher vielfach nach unserer Unvernunft richte. So, wie der Waldboden durchlässig und oft mit immergrünen Pflanzen bewachsen ist, so sollten wir auch danach trachten, unseren Bäumen Pflege angedeihen zu lassen, die ihnen bekömmlich ist. Meist sind die Wurzeln der Walmbäume an der Oberfläche, und wenn sie dick und wuchtig herausquellen, droht uns bei Unachtsamkeit oft die Gefahr, darüber hinwegzustolpern. Wenn wir daher beim Pflanzen unserer Bäume in der Hinsicht den Wald zum Vorbild nehmen würden, könnten wir in die Versuchung kommen, sie eher zu hoch zu setzen als womöglich zu tief. Auch das wäre nicht richtig, wie wir noch sehen werden. Der Wald zeigt uns auch, dass Bäume porösen Humusboden lieben. Wir sollten uns daher bewusst sein, dass sich speckiger Lehmboden nicht zur Anpflanzung von Jungbäumen eignet, weil die Wurzeln dadurch ungenügend Luft bekommen. Aber auch der Kiesboden ist nicht die richtige Wahl, da er bekanntlich die Feuchtigkeit nicht halten kann. Es ist stets zu bedenken, dass die feinen Saugwürzelchen weichen, etwas stickstoffhaltigen Boden benötigen. Wenn man dies nicht beachtet, sondern glaubt, anstandslos im speckigen Lehm pflanzen zu dürfen, wird man mit Misserfolgen rechnen

müssen, besonders, wenn noch unvergorener Mist beigemischt wird. Dann allerdings kann er gewärtigen, dass eine so ungünstig gesetzte Pflanze eine starke Schädigung erleiden wird und womöglich als Krüppel vegetieren muss oder überhaupt eingeht. Mist kann nämlich im Lehm nicht vergären und sich bakteriell abbauen. Es bilden sich daher Gase, und die Fäulnisstoffe schädigen die Wurzelrinde.

### Bestätigende Erfahrung

Dass Pflanzen zum Gedeihen Luft brauchen, wurde mir durch eigene Beobachtungen und Erfahrungen reichlich bestätigt. In meinen Kulturen stand ein gesunder, wüchsiger Aprikosenbaum, der bereits sechs Jahre alt war. Etwa ein Meter von ihm entfernt liess ich dem Hang entlang eine Natursteinmauer bauen. Statt nun den Baum ganz einfach zu versetzen, glaubte ich, es genüge, ihm gute Humuserde zu geben, und zwar sparte ich damit nicht, kamen die Wurzeln doch dadurch etwa einen halben Meter unter die Erde zu liegen. Den Stamm befreite ich durch einen Erdkegel, so dass die Sonne bis zum Wurzelkranz scheinen konnte. Das genügte jedoch nicht. Ich hätte den Baum wirklich versetzen sollen, denn trotz seinem kräftigen Wuchs im vergangenen Jahr ging er an Rindenkrebs zugrunde. Besonders Steinobst, auch Kirschen sind diesbezüglich sehr empfindlich. Ein Kernobstbaum wäre mir unter den gleichen Umständen nicht eingegangen. Ich hätte es bei einem solchen ruhig wagen können, den Stamm bis zum Wurzelhals frei zu halten, ohne dass ihm dies geschadet hätte. Die Erfahrung belehrte mich hingegen, dass dies bei Steinobst nicht der Fall ist, denn man muss bei diesem mehr Vorsicht walten lassen. Viel Luft benötigen beispielsweise Reben, sie gedeihen daher gut in poröser Erde. Wenn sie einmal richtig verwurzelt sind, ist steiniger Kiesboden sogar am besten für sie. Unterkulturen sind ihnen nicht bekömmlich, den sie lieben einen nackten

Boden, der womöglich mit Steinen oder Steinplatten bedeckt ist. Die Wurzeln haben gern Wärme, und wenn es tagsüber heiss war, dann verstrahlen die Steine oder Steinplatten die aufgenommene Wärme nachts wie ein Kachelofen. Dadurch werden die Trauben viel süsser und oft zwei bis vier Wochen früher reif. Dies erklärten mir alte Weinbauern aus südlichen Weinbaugebieten. Da mir ihre Erfahrung einleuchtete, unternahm ich selbst Versuche mit dieser Methode, und sie glückten mir. Im Wallis spornte ich

daher grössere Weinbauern an, sich dieser Erfahrung ebenfalls zu bedienen. Sie gingen auf meinen Vorschlag ein und waren nachträglich über das Ergebnis begeistert. Es lohnt sich also, gute Ratschläge zu befolgen und dabei möglichst von der Natur zu lernen. Sorgfältiges Beobachten ist immer gut, und erfolgreiche Versuche bestätigen, dass man den richtigen Weg eingeschlagen hat. Wenn uns der biologische Landbau zu besseren Ergebnissen führt, spornt er uns an, den eingeschlagenen Weg weiterzuverfolgen.

### Weissdorn, *Crataegus oxyacantha*

Wenn ältere Leute zur Herbstzeit bei kühler, feuchter Luft oder gar bei Nebel spazieren gehen, dann können sie je nach ihrem Zustand oftmals feststellen, dass sie mit der Atmung schwer zureckkommen. Gehen sie dieserhalb besorgt zum Arzt, dann wird er den Zustand als eine Herzstörung, vielleicht sogar als Emphysem oder als Angina pectoris bezeichnen. Seine nachdenkliche Miene verrät, dass es sich dabei um etwas Ernstes handeln muss, denn in der Regel sind dem Patienten die beiden Fremdwörter unbekannt. Er erhält nun zur Beruhigung und Linderung irgendein chemisches Mittel. Leider wissen die wenigsten dieser Patienten, dass sie auf ihren Spaziergängen womöglich regelmässig dem idealsten Naturmittel begegnen, durch das ihr Zustand äusserst günstig beeinflusst werden könnte, besonders wenn sie es längere Zeit einnehmen würden. Es würde tatsächlich weit besser helfen als irgendein Mittel, mit dem sie womöglich noch ein Risiko eingehen müssten. Immer schon erfreuten sich die betagten Spaziergänger an dem stachligen Strauch mit seinen roten Beeren, wenn sie an ihm vorübergingen. Manche mögen von Jugend an wissen, dass es sich dabei um den Weissdorn handelt, denn während er blüht, ist er voll weisser Blüten. Die Jugendzeit hindurch mag er zwar nicht sonderlich auf all dies geachtet haben, aber mit den

beginnenden Altersbeschwerden sieht man sich gerne nach der günstigsten Hilfe um.

### Willkommener Ausweg

Wenn nun einer der erwähnten Betagten täglich zweimal 10–20 Beeren von solch einem Weissdornstrauch pflückt, um sie bedächtig zu kauen, dann kann dadurch eine Besserung seines Zustandes erreicht werden. Spendet der Strauch keine Beeren mehr, dann kommt man nicht in Verlegenheit, wenn man statt ihrer die begonnene Kur mit Einnahme der entsprechenden Tinktur fortsetzt. Dreimal 20 Tropfen genügen im Tag, um sich weitere Erleichterung beschaffen zu können. Erfreulich ist es für den Behinderten, wenn er feststellen kann, dass er mit der Zeit wieder viel unbeschwerter und tiefer zu atmen vermag. Was chemische Mittel nicht erreichen konnten, wird langsam gelingen. Wenn Betagte daher *Crataegus* oder *Crataegisan* einnehmen, wird ihnen unschätzbare und zuverlässige Hilfe zuteil, denn der Weissdorn besitzt zudem den Vorteil, völlig ungiftig und harmlos zu sein. Besonders im Herbst des Lebens kann er als Herz- und Kreislaufmittel mit nichts anderem ersetzt werden. Auch das bekannte Herztonikum Cardiaforce spielt durch den Gehalt an Weissdorn eine wesentliche Rolle zur Besserung des Zustandes.