

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Empfiehlt sich ein eigener Garten heute noch?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551306>

#### 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:** 15.02.2026

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

sie sich damals als Heilpflanze jedenfalls besonders bewährt haben. Obwohl sie in ganz Europa herum weit verbreitet ist, nämlich vom Südende Spaniens und Italiens bis hinauf in die kalten, nordischen Zonen, ist sie heute als Heilpflanze gewissermassen ganz in Vergessenheit geraten. Sogar die Verfasser moderner Kräuterbücher erwähnen, die Pflanze sei besonders für die Luftwege und Katarrh-Zustände zu wenig wirksam, weshalb man sie als Heilpflanze ruhig ausscheiden könne, da es auf diesem Gebiet erfolgreichere Kräuter gebe. Es ist jedoch rasch etwas abgeschrieben, ohne dass man sich sonderlich bemüht hätte, die Geheimnisse, die eine solche Pflanze immerhin in sich bergen mag, zu erforschen. Im Mittelalter schätzte man vor allem bei Lungenleiden und Schwindsucht die Wirkung von Ehrenpreis sehr. Sogar bei Nierensteinen wurde die Pflanze eingesetzt und empfohlen, wenn man auch in der Neuzeit eine solche Wirkung nicht nachgeprüft hat.

#### Noch immer wirksam

Gleichwohl steht bei älteren Aerzten Ehrenpreis noch immer in gebührendem Ansehen. Frühere Lungenkranke wissen darüber Bescheid. Eine Bekannte erzählte mir, dass sich durch das Röntgenbild auf ihrer Lunge eine ziemlich grosse Kaverne habe feststellen lassen. Durch einen älteren Arzt dazu aufgefordert, begann sie viel Ehrenpreis-Tee zu trinken. Nach einigen Monaten war bei erneuter Kontrolle

die Kaverne fast ganz verschwunden. Der Gesundheitszustand hob sich wesentlich, so dass die Patientin die Krankheit überwand und nach Verlauf mancher Jahre nun wieder völlig arbeitsfähig ist und keinerlei weitere Kuren oder ärztliche Behandlungen mehr benötigt. Gelegentliche Kontrollen beim Hausarzt lassen jeweils einen ausgezeichneten, befriedigenden Zustand erkennen. Berichte solcher Art beweisen, wie schnell man ungerechtfertigerweise die Wirksamkeit bescheidener Pflanzen in den Schatten stellt, obwohl sie noch die gleich guten Dienste leisten können wie zuvor.

In östlichen Ländern ist es üblich, das junge Kraut der Ehrenpreis-Pflanze wie Brunnenkresse als Salat oder Gemüse zu verwenden. Die ärmeren Leute trinken in England den Absud der Pflanze an Stelle von chinesischem Tee. Man kennt diesen Tee dort unter dem Namen «Common Medicinal Tea speed-well». Wer je einmal auf der Lunge schwach war oder es noch ist, sollte längere Zeit regelmässig Ehrenpreis-Tee trinken. Schafhirten kennen die gute Wirkung dieser Pflanze und heilen damit ihre lungenkranken Schafe, was ältere Kräuterberichte bestätigen. Auch Kneipp bezeichnet Veronica als Schutzmittel gegen Schwindsucht und Gichtleiden, weil diese Pflanze den Körper vom Schleim befreit. Jeden Morgen und Abend genügt es, eine kleine Tasse Ehrenpreistee zu trinken, um dadurch die vorteilhafte Wirkung erlangen zu können.

#### Empfiehlt sich ein eigener Garten heute noch?

Für viele scheint die Frage vollauf berechtigt zu sein, denn warum sollte man sich noch zusätzliche Lasten auferlegen, wenn man sie doch eigentlich leicht umgehen kann! So dachten in den fünfziger Jahren auch meine Nachbarn in Kalifornien schon, denn damals hatte ich mich für einige Zeit in Pomona niedergelassen und mich redlich bemüht, meinen ziemlich grossen Garten um mein eigenes Haus herum nutzbringend anzupflanzen. Ich be-

zweckte dadurch natürlich, mein eigenes, biologisch gezogenes Gemüse ernten zu können und hatte es gleichzeitig auch auf diesbezügliches Obst und Beerenfrüchte abgesehen. Meine Nachbarn begnügten sich indes mit der Pflege einer grünen Rasenfläche sowie mit Palmen und Zierpflanzen, was alles regelmässig mit Wasser berieselt werden musste, denn sonst war es dem Vertrocknen ausgesetzt. In der Regel fällt in Kalifornien vom Mai

bis Oktober kein Regen, so dass ohne Bewässerung alles gelb und dürr aussieht.

### Vor- oder Nachteile ?

Früchte, Gemüse, Getreide, überhaupt alle Ackerbauprodukte wurden dort grosszügig mit den immer weiter entwickelten technischen Mitteln gewonnen. Auch die Chemie half mit, lohnende Ernten zu erzielen und mengenmässige Höchstleistungen zu schaffen. Dabei übersah man aber vollständig, dass der Boden durch die Ausbeute vom bakteriologischen Standpunkt aus zu verarmen und zu degenerieren begann. Niemanden schien dies zwar zu kümmern, so lange sich noch genügend Absatz für die allerdings wertvermindernden Produkte vorfand. Massivdüngung und ununterbrochene Bewirtschaftung des Bodens hatten nicht übersehbare Nachteile zur Folge, denn der Vitalstoffgehalt der Agrarprodukte verminderte sich dermassen stark, dass sich dieserhalb Mangelkrankheiten einstellten. Besonders Kinder begannen unter solchen Avitaminosen teils stark zu leiden, obschon sie mengenmässig genügend Nahrung zur Verfügung hatten. Von einem Kinderspital war mir damals bekannt, dass es die eigenen Orangen als mangelhaft bewertete, denn sie enthielten zu wenig Vitamin D, so dass sich die Leitung des Krankenhauses veranlasst sah, den Bedarf an Apfelsinen aus Sizilien zu importieren.

Da mir die Nachteile bekannt waren, war mir daran gelegen, mich nach vollwertiger Nahrung für mich und meine Familie umzusehen, indem ich mich bemühte, meinen eigenen Garten nutzbringend anzupflanzen. Mochten mich meine Nachbarn dieserhalb auch mitleidig belächeln, liess ich mich doch keineswegs davon abhalten. Der Boden war ausgezeichnet, da er mehr als einen Meter feine Humuserde aufwies, denn es handelte sich hier um altes Flusschwemmland. Zum Teil konnte ich allerdings aus Zeitmangel leider nicht alle Gemüsesetzlinge aus Samen selbst ziehen, und es war schwer, solche von irgendwoher zu bekommen. Als ich mich bei meinem Nachbarn nach geeigneten Be-

zugsquellen erkundigte, hatten sie wieder erneuten Grund, mir Vernunft beizubringen, weil im vorzüglichen Supermarket doch alles, was ich anpflanzen wollte, ohne zusätzliche Mühe erhältlich war. Salate, Weisskraut, Kohl und alles übrige konnte ich dort jederzeit einkaufen und mir dadurch nicht mehr Kosten aufladen, als ich in einer Spezialgärtnerei für die Setzlinge zu bezahlen hätte. Von ihrem Standpunkt aus urteilten meine Nachbarn wohl richtig, weshalb sie meine Bemühungen erst verstehen konnten, als ich ihnen Muster meiner aromatischen Tomaten, Erdbeeren und schmackhaften Gemüse zur Bewertung überbringen konnte. Da erst fingen sie an zu begreifen, dass nicht nur der billigere Preis einer Ernte massgebend sein sollte, sondern in erster Linie der höhere Gehalt an Aufbauwerten und der köstlichere Geschmack. Hätte ich Gelegenheit gehabt, zu Vergleichszwecken meine Produkte und jene des Supermarktes analysieren zu lassen, wäre das Stauen noch grösser geworden.

Gleicherweise erging es mir auch in Florida, wo ich mich bei einem befreundeten Arzt einige Zeit aufhielt. Auch ihm konnte ich den Beweis erbringen, welcher Nutzen aus biologischem Land- und Gartenbau erspiessen kann. Noch weitgehender war mir dies später auf meiner Farm in Peru möglich, wo ich in Tarapoto befreundeten Indianern die Möglichkeit bot, aus meinen Erfahrungen im biologischen Landbau Nutzen zu ziehen.

### Zweierlei Bewertungsweisen

Sowohl in der Schweiz als auch im Ausland konnte ich immer wieder feststellen, wie schwer es ist, eingewurzelte Ansichten und Arbeitsmethoden zu ändern. Die meisten unter uns beurteilen den Wert von Ergebnissen nach deren finanziellem Ertrag, während der Gehalt und die gesundheitlichen Werte immer seltener Beachtung finden. Nur eine Minderheit überlegt auf weisere Art, weil sie wertvollere Ziele zu erlangen beabsichtigt. Wohl ist es heute üblich, abzustreiten, dass voll-

wertige Naturprodukte gehaltvoller sind und daher logischerweise mengenmässig zur Sättigung weniger erfordern, so dass man oft sogar mit der Hälfte dessen auskommen kann, was allgemein üblich ist. Zudem ist man dadurch noch gesünder ernährt. Aber auch das ziehen gegnerische Einwände in Frage. Es ist allerdings betrüblich, wenn biologisch gezogene Produkte sich für den Verkauf nicht lohnen, es sei denn, man fordere für die bessere Qualität einen höheren Preis. Doch gerade das findet dann wieder erneute Be-

anstandung bei den Gegnern. Erfreulich ist es, dass man beim Eigenbedarf andere Wertmesser zur Beurteilung zuzieht, erlangt man doch durch die gesündere Ernährungsweise eine bessere Leistungsfähigkeit, die ihrerseits allfällige Arbeitsausfälle, Medikamentenkosten und Arztrechnungen vermindert. Zudem hilft das Gärtnern zu gesunder Bewegung und Atmung, was das körperliche und seelische Gleichgewicht zu festigen vermag. Die verschiedenen Vorteile sind daher bestimmt lohnend.

## Gartenbau in gewissen Höhenlagen

Mangel an entsprechender Erfahrung lässt manchen daran zweifeln, ob Gemüseanbau oder Beerenkulturen in einer Höhe von 1000 bis 1800 m einen nennenswerten Ertrag einzubringen vermögen. Innert 40 Versuchsjahren konnte ich meinerseits auf diesem Gebiet genügend Erfahrungen sammeln. Es war mir ohnedies daran gelegen, meine Heilkräuterkulturen in unterschiedlichen Höhenlagen gewinnen zu können, da mir dadurch mancherlei Beobachtungen ermöglicht wurden, so dass ich wesentliche Vorteile daraus ziehen konnte. Es war für mich daher ganz selbstverständlich, gleichzeitig auch Versuche mit biologischem Gemüse- und Beerenanbau vorzunehmen. Meine Erdbeerenernten in der Höhe lohnten sich denn auch durch ihren erhöhten Zuckergehalt und das wunderbare Aroma, das sie aufwiesen. Auch die Grösse der Früchte liess nichts zu wünschen übrig. All dies dient bestimmt zum Ansporn der Nachahmung. Himbeeren sollte man nur in ganz geschützten Höhenlagen anbauen, auch muss man dabei sein Augenmerk auf ganz bestimmte, günstige Sorten lenken. Für Brombeeren braucht man eine anhaltend gute Witterung, weil sie je nachdem rasch erfrieren. In diesem Falle lohnt sich ein Versuch kaum, kann man doch in den Bergen sogar zur Sommerszeit Schneefall gewärtigen. Mit Johannisbeeren wird man keine grosse Mühe haben, gedeihen diese doch leicht.

### Lohnender Gemüsegarten

Was nun den Gemüsebau in Höhenlagen anbetrifft, wirkt sich dieser besonders im Hochmoorboden der Alpentäler günstig aus. Der biologische Anbau von Lauch, Knoblauch, Petersilie und Karotten, von Sellerie, Kohlrabi, Blumenkohl sowie von frischem Kohl und Kabis, also Weisskraut, ist günstig. Auch Erbsen gedeihen vorzüglich, wenn man sie noch in die Winterfeuchtigkeit steckt, also sobald einige Stellen im Garten schneefrei geworden sind. Ein nachträglich erneuter Schneefall beeinträchtigt das Keimen und weiteres Gedeihen unter dem Schnee keineswegs. Ebenso verhält es sich bei den Karotten. Salat lässt sich leicht ziehen. Besonders beliebt ist der Nüsslisalat.

Wenn im Herbst die kalten Nächte unerwartet frühzeitig einsetzen, so dass die Kälte bis zu 5 Grad unter Null gelangt, dann sollte man den Erbsen, die noch nicht völlig ausgereift sind, besonderen Schutz angedeihen lassen, indem man die Stauden mit Stroh bedeckt, was das Erfrieren verhindert. Unter einer solchen Decke werden die Erbsen noch völlig ausreifen, während jene, die im Wachstum noch zu wenig vorangekommen sind, der Kälte erliegen werden.

In gewissen Höhenlagen muss man auf den Anbau von Bohnen verzichten. Man müsste sie schon unter Glas schützen oder in einem Plastikhäuschen ziehen und