

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

**Artikel:** Gartenbau in gewissen Höhenlagen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551356>

### 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:** 22.02.2026

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

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

dann höchstens die niederen Hockerli. Die gleiche Vorkehrung dient auch für Tomaten. Sogar Kartoffeln fordern Vorsicht, weshalb man sie in geschützter Lage anpflanzen sollte. Der erste Frost lässt die Stauden schwarz werden, was sich nachteilig auswirkt, hat dies doch einen Stillstand im Wachstum zur Folge. Wenn sich indes die Witterung wieder ausgleicht, können die Stauden nochmals treiben, werden jedoch keine so grossen Knollen mehr entwickeln. Dem Gemüse ergeht es in der Höhe wie den Erdbeeren, da es viel aromatischer wird als im Tiefland. Der Boden ist mineralstoffreicher und der Vitamingehalt ist in der Regel viel höher. Allerdings erfordert die günstige Auswertung dieser Vorteile ein biologisches Vorgehen in der Pflanzweise.

Da in der Bergwelt die Industrie noch

nicht auf eine Weise Fuss fassen konnte, dass sich auch dort die Umweltverschmutzung verheerend auszuwirken vermöchte, ist natürlich auch dieser Umstand sehr vorteilhaft. Nur der vermehrte Tourismus, der am laufenden Band die Autogase in die Höhe befördert, wirkt sich da, wo man noch reine Luft erwartet, ebenfalls unvorteilhaft aus. Gleichwohl sollte jemand, der in der Höhe Land besitzt, besonders wenn sich dieses an geschützter Lage befindet, nicht zögern, einen Anbauversuch vorzunehmen, denn biologisch gezogene Beeren und Gemüse wirken sich auch dort vorteilhaft aus. Vielleicht muss ein Mutiger erst seine Erfahrungen sammeln, bis sich der gewünschte Erfolg einstellt, aber gerade das ist interessant und wertvoll und lohnt sich besonders im Hinblick auf die Gesundheit.

## Nahrungsmittel als Gefahr

Ist es nicht eigenartig, dass es gesunde Nahrungsmittel gibt, die bei gewissen Krankheiten zur Gefahr werden können? Für den gesunden Menschen sind Gluten zwar wertvoll, während sie bei der Herterschen Krankheit, die man sehr oft bei Kindern findet, gemieden werden sollten. Dies gilt auch bei der multiplen Sklerose. Da alle unsere Getreidearten einen mehr oder weniger hohen Gehalt an Gluten besitzen, ist es angebracht, von diesen möglichst völlig auf Reis umzustellen. Es gibt verschiedene gute Diätvorschriften und Naturmittel, die bei diesen Krankheiten

erfolgreich wirken, vor allem aber ist der Naturreisdiät ein solcher Erfolg zuzuschreiben. Zudem erhält durch sie das gesamte Gefässsystem – vor allem die Arterien – einen regenerierenden Einfluss.

Wir müssen daher sehr dankbar sein, dass nicht auch der Naturreis bei den erwähnten Krankheiten ausgeschaltet werden muss. Bei guter, abwechslungsreicher Zubereitung von Naturreis lernt man diesen sehr schätzen und zieht ihn als wertvolle Heilnahrung dem entwerteten weissen Reis vor. «Der kleine Doktor» gibt nähere Auskunft über Art und Zubereitung.

## Vernünftiger Bewegungssport

Durch den übertriebenen Leistungssport der Neuzeit wurde in Sportkreisen oft unweise gehandelt, was dem gesundheitlichen Vorteil vernünftiger Bewegungstherapie abhold war, weshalb man vielfach mit Nachteilen zu rechnen hatte. Nun scheint man sich aber doch wieder mehr gesunder und sportlicher Betätigung zuwenden, wobei auch den Betagten die notwendige Aufmerksamkeit geschenkt wird. Die schweizerische Gesellschaft für

Gerontologie bestätigte dies bei ihrer letzten Herbsttagung in Magglingen.

Wer sich in jungen Jahren sportlich betätigte, sollte im fortgeschrittenen Alter damit nicht völlig aufhören, denn in diesem Zeitpunkt ist irgendeine Art von Bewegungstherapie notwendig, also angebracht. Nicht vergebens vertraten die alten Griechen die Ansicht, dass die Beweglichkeit der Beine eine bessere Hirntätigkeit bewirke. Haben wir uns in jugendlichen