

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Ein zivilisierter Urwald  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970072>

#### **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:** 21.02.2026

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

### **Richtiges Vorgehen bei der Naturheilmethode**

Die heutige Naturheilbewegung befasst sich mit der Behandlung des ganzen Menschen, mit Körper, Seele und Geist. Allzuoft wurzelt die Ursache körperlichen Versagens im Empfindungsleben eines Menschen oder in seiner geistigen Einstellung, was durch rein körperliche Beeinflussung nicht behoben werden kann. Wenn Sorgen und Kummer die Ursache einer Leberstörung sind, dann werden gute Lebermittel zwar eine Besserung im Empfinden, aber keine Heilung erreichen können.

Obwohl die heutige Naturheilbewegung nicht nur Heilpraktiker, sondern auch Ärzte der Schulmedizin immer mehr in ihren Bann zieht, braucht es in einer Zeit der Hast und materiellen Ziele vorwiegend Idealisten, um sich der Ganzheitsmedizin zuzuwenden, denn diese erfordert besondere Aufmerksamkeit und daher Zeit, die den meisten Menschen zu fehlen scheint. Wer jedoch über ein entschiedenes Interesse verfügt, wird sich nutzbringende Unterweisung auf dem soeben besprochenen Gebiet verschaffen können, wenn er sich in die kürzlich erschienene Abhandlung von Prof. med. Karl Kötschau vertieft, lautet deren Titel doch: «Naturmedizin, neue Wege», während der Untertitel auf das Thema «Mensch und Natur sind ein Ganzes», hinweist. Diese Veröffentlichung erschien im Verlag Grundlagen und Praxis GmbH, Postfach 1507, 2950 Leer, Wissenschaftlicher Autorenverlag KG.

### **Ein gewissenhafter Vertreter der Ganzheitsmedizin**

Da Prof. Dr. Kötschau ein eifriger Kämpfer für alle bewährten Naturheilmethoden ist, lohnt sich das Studium seiner Abhandlungen, um tiefer in das Wesen der Ganzheitsmedizin eindringen zu können. Der

Verfasser musste mit 22 Jahren sein Medizinstudium unterbrechen, um 1914 in den ersten Weltkrieg einzurücken. Er wird demnach bald das Alter von 90 Jahren erreicht haben, empfängt aber gleichwohl immer noch Patienten in seiner Praxis, um ihnen im Sinne der Ganzheitsmedizin zur Verfügung zu stehen. Er selbst lebt nach den Grundsätzen, die er den Kranken als wertvolle Ratschläge mit auf den Weg gibt. Da er nun schon 10 Jahre älter ist als ich, freute ich mich besonders über sein Erscheinen an einem meiner Deutschlandvorträge. Weil er sich bemühte, mit seiner Gemahlin von Schlossberg, seinem Wohnort bei Rosenheim, mit mir in München zusammenzutreffen, könnten wir uns kennenlernen, und angesichts unserer gemeinsamen Interessen verstanden wir uns denn auch sofort so gut, als wären wir alte Bekannte.

### **Ein umfassendes Gebiet**

Zusammenfassend ergibt sich für die Ganzheitsmedizin durch alle zur Verfügung stehenden Hilfsmöglichkeiten ein reichhaltiges Gebiet. Sie benötigt grundlegend die Ernährungstherapie, fußt auf der Pflanzenheilkunde, bekannt als Phytotherapie, sowie auf der Homöopathie und Biochemie. Ferner steht ihr die Bewegungstherapie, die physikalische Therapie nebst der Psychotherapie zu Diensten. Neuerdings schliesst sich dem Zug heilsamer Hilfeleistungen auch die Akupunktur an, und ebenso kann die Reflexzonenmassage dabei nicht übersehen werden. Alle natürlichen Anwendungen, alle vorteilhaften Behandlungsmethoden kommen zur Geltung, um die gestörten Funktionen des Daseins wieder ins biologische Gleichgewicht bringen zu können, was dazu beiträgt, dass die eigene Abwehrkraft erneut zu vollem Einsatz gelangen kann.

### **Ein zivilisierter Urwald**

So bezeichnete ein Besucher meinen Ziergarten, den ich umständshalber vor mehr als zehn Jahren in Pflege zu nehmen hatte. Das war angebracht, weil er mit Hunderten

von Winden und vielen anderen, teils zähen Unkräutern wirklich der Pflege dringlich bedurfte. Beim Einbau einer Garage in den Berghang kam viel sandige, lehmige,

aber tote Erde zum Ausplanieren zum Vorschein. Zum Anpflanzen von Kern- und Steinobstbäumen nebst Ziersträuchern verfügte ich noch über etwas Komposterde. Ein besonderer Dorn im Auge waren für mich die Winden, da ich wusste, wie beharrlich und zäh sie sich ausbreiten konnten, um den Boden für sich zu erobern. Auch gegen das Knäuelgras, die Quecken und andere lästige Unkräuter nahm ich entschieden den Kampf auf, um mit der Zeit mit allen fertig zu werden.

### Günstige Beeinflussung des Bodens

Algenkalk half mit, den Wert des Bodens etwas zu heben, was besonders dem Beeren- und Obstgarten zugute kam. Die Erika, Azaleen und Rhododendren benötigten indes sauren Torfboden, mit welchem der Säuregrad niedrig gehalten wird. Bevor das Unkraut reifen Samen bilden konnte, durfte ich es noch auf den Kompost werfen. Mit reifem Samen darf dies nicht geschehen, da er sonst mit dem Kompost im Garten erneut zur Aussaat gelangen würde, was eine äusserst beschwerliche Mehrarbeit erfordert; also muss sie gemieden werden, indem man frühzeitig jätet, um das junge Unkraut, das noch keinen Samen entwickeln konnte, raschmöglicht zu vernichten. Sträucher mussten stets von unten herauf durch entsprechendes Schneiden verjüngt werden, und was dabei wegfiel, wurde fein geschnitten, um als Kopfdüngung zu dienen oder aber kompostiert zu werden. Ebenso war beim Schneiden der Obstbäume mit dem Abfall vorzugehen. Dadurch musste nichts verbrannt oder weggeführt werden.

### Natürliche Bodenbedeckung

Der Boden im Ziergarten war auf diese Weise nie nackt und konnte deshalb von der Sonne nie ausgetrocknet werden. Immer reichlicher bildete sich neuer Humus, den der Regen nicht weggeschwemmen konnte. Sehr günstig wirkte sich das Efeu aus, das sich immer mehr auszubreiten begann und den Boden vor dem Austrocknen schützte. Bald roch dieser genau wie Waldboden. Inzwischen konnte ich eine günsti-

ge elektrische Schneidmaschine, die in den Handel gekommen war, erwerben, und mit ihr kann ich alles, was von Stauden, Sträuchern und vom Schneiden der Bäume abfällt, auf etwa einen Zentimeter Länge zerkleinern. Weichholz, das ich sofort grün zerschneide, kann ich bis zu 3-5 Zentimeter Dicke der Maschine zum Zerkleinern überlassen. Die üblichen Grasflächen decken den Boden, und am Steilhang besorgen dies Efeu und der grossblumige Hypericum, der eine besondere Zierde darstellt und wenig Pflege benötigt, während der anhaltenden Blütezeit überhaupt keine. Das abgefallene Laub wird nur aus den Grasflächen weggeräumt, damit das Gras nicht erstickt. Die Küchenabfälle landen jeweils auf dem Kompost, wo sie mit Torfmull abgedeckt werden und kompostieren können. Alles andere dient zur Kopfdüngung zwischen Beerensträuchern oder Zierstauden. Auch um die Obstbäume herum verteilt, wirkt sich diese Kopfdüngung günstig aus.

### Urwald oder Mustergarten?

Auf diese Weise entstand mit den Jahren ein solch üppiges Wachstum, und zwar praktisch ohne Unkraut, dass man den Garten unwillkürlich als zivilisierten Urwald bezeichnen konnte. Es bereitet direkt Mühe, auch den Wegen noch ihr Recht zu wahren, so sehr erobert und behauptet das üppige Wachstum seinen Platz. Meinen Freunden, die diesen Urwald kennen, gefällt er wie mir besser als jene musterhaften Gärten, in denen jedes Blättlein zusammenmengerecht wird. Statt jedoch dieses gefallene Laub nutzbringend auf dem Kompost vermodern zu lassen, wird es sorgfältig in Plastiksäcke verpackt und der Müllabfuhr übergeben, wo es seinen natürlichen Zweck verfehlt. Auf dem Lande wird es leider noch da und dort verbrannt, um es so auf umweltverschmutzende Weise im rauhenden, übelriechenden und daher luftverpestenden Motthaufen aus dem Wege zu räumen. Auf allen Kontinenten, die noch Urwälder aufweisen, konnte ich feststellen, dass die Pflanzen da am besten gedeihen, wo sich keine Menschenhand vor-

eilig einmischt, um wegzuschaffen, was nicht geduldet wird, und hinzuzufügen, was sich im Grunde genommen nicht günstig auswirken kann. Überall, wo das Gesetz der Natur unbeachtet bleibt, weil man es nicht versteht, wird dadurch auch das biologische Gleichgewicht gestört.

#### **Menschliche Ziele oder Weisheit von oben?**

Jeder sachliche Beobachter muss heute zugeben, dass das, was man als verbesserte Weltordnung geschaffen hat, weit eher zur Unordnung führte, denn an Stelle der früheren Reinheit der Luft, der Gewässer und des Bodens verfügen wir zurzeit durch unsere viel gepriesene Zivilisation über eine bedenkliche Umweltverschmutzung, deren Folgen wir leider besonders auf gesundheitlichem Gebiet schwer zu bezahlen haben. Da wir jedoch das Rad, das wir allgemein ankurbelten, um besonders der Geschäftswelt zum Erfolg zu verhelfen, schwerlich mehr zurückzukurbeln vermögen, ist es doch wenigstens noch erlaubt, dass sich der einzelne von der Natur belehren lasse. Sie verschafft uns keinen gefährlichen Müll, noch hässlichen Unrat, der

ihre Schönheit verletzt, weil sie ihn nicht mehr beheben kann. Wir aber erreichen dies mit unserem geschäftigen Geist, der alles besser wissen will, um schneller zum Ziele gelangen zu können, als es auf natürliche Art möglich wäre. Beachten wir daher den Grundsatz der Natur, die sich durch eine vergiftete, verschmutzte Umwelt an unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden rächt, denn wie sollten kranke Verhältnisse in der Natur zu unserer Gesundheit beitragen können? Wenn wir aus einem kleinen Flecklein Erde durch Beachtung natürlicher Verhältnisse die Wachstumsweise eines Urwaldes erlangen können, dann ist der Beweis erbracht, dass gesunde Bodenverhältnisse auch gesundes Wachstum fördert und dieses wiederum gesunde Ernten sichert, was der Gesundheit von Mensch und Tier bestimmt zugute kommen wird. Wer daher die weisen Gesetze der Natur beachtet, wird auch nutzbringenden Erfolg ernten können, denn eines dynamischen Schöpfers unumschränkte Fähigkeiten sind den menschlichen Einschränkungen stets weit überlegen. Das kann sogar ein kleiner zivilisierter Urwald beweisen!

### **Der biologische Landbau, mit Ratschlägen an die Landwirte und Empfehlungen an die Behörden**

Wer schon entgegen unseren massgebenden Ratschlägen und Erfahrungen trotz alledem mit Gift spritzen will, sollte wenigstens zum eigenen Schutz wie auch zum Schutz anderer folgende wichtige Hinweise beachten:

**Erstens:** Beachtung gebotener Vorschriften.

Weil es sich beim Spritzen um eine gefährliche Angelegenheit handelt, ist es dringend nötig, dass jeder, der zur Spritze greift, die Vorschriften, die vom Hersteller eines Spritzmittels bekanntgegeben worden sind, genau zu beachten. Dazu gehört auch der Hinweis, die Spritzbrühe auf keinen Fall stärker zuzubereiten, als vorgeschrieben ist. Ebenso sollte man diese Spritzbrühe niemals mit den Händen in Be-

rührung bringen, und zwar vor allem nicht in der unverdünnten Form.

Die Empfehlung, beim Spritzen unbedingt eine Maske zu tragen, sollte während dieser Arbeit gewissenhaft befolgt werden. Vorteilhaft ist dabei auch das Tragen von Handschuhen. Leider sind sich die Landwirte in ihrem Eifer meist nicht völlig bewusst, welche Folgen Vergiftungen durch Spritzmittel auslösen können, da sie schliesslich keine Chemiker sind.

**Zweitens:** Berücksichtigung der Wetterlage. Das Spritzen sollte nur bei windstillem Wetter und wenn immer möglich bei bedecktem Himmel geschehen. Dies ist besonders bei Motorspritzen zu beachten, damit die Spritznebelchwaden allfällige Passanten nicht schädigen und auch