

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 5

Artikel: Bald kommt wieder die Beerenzzeit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970102>

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>

Die Fähigkeiten blieben

Der bescheidene Hinweis auf die treuen Dienste, die uns die Teufelskralle noch heute liefern kann, soll sie ins richtige Licht versetzen, trägt doch nicht sie die Schuld, dass ihr Verdienst zu Unrecht verblasste, denn noch immer ist sie die getreue Heilpflanze, wie sie es zu Anfang war, als wir sie kennen lernten. Es ist vorteilhaft, sich nicht nur theoretisch für die günstige Wirksamkeit einer Heilpflanze einzuset-

zen, denn die eigene Erfahrung spricht viel deutlicher und überzeugender. Auf meinen Reisen kamen mir solch vorzügliche Pflanzen immer zu Hilfe, und ich wäre jedenfalls nicht mehr aus den Urwäldern zurückgekehrt, wenn mir ihre Zuverlässigkeit nicht jeweils in kritischer Lage beigestanden wäre. Die Teufelskralle mit ihrer anregenden Wirksamkeit liess mich jedenfalls nie im Stich und gerne erinnere ich mich immer wieder an die Wüstengegenden, wo sie beheimatet ist.

Bald kommt wieder die Beerenzzeit

Wie saftig und erfrischend sind doch die Früchte der Beeresträucher mit ihrem mannigfachen Vitalstoffreichtum. Sie sollten in keinem Garten fehlen, denn die Beeren übertreffen alle anderen Früchte geschmacklich und gehaltlich als Beigabe zum Müesli, das sie wesentlich bereichern.

Günstiger Standort

Den Standort der Beeresträucher sollte man sich mit einiger Überlegung wählen. Längs dem Gartenweg scheint dies sehr günstig zu sein, weil sich die Früchte dort gut ernten lassen. Dies gilt vor allem für Johannis- und Stachelbeeren. Auch als Abgrenzung vom Gemüsegarten zur Wiese eignet sich die Bepflanzung mit Beeresträuchern. Man kann die Sträucher auch vorteilhaft um einen Baum mit hohem Stamm setzen. Immer sollte man darauf achten, dass man Beeresträucher immer da anpflanzt, wo man nicht umgraben muss. Weder die Wurzeln der Sträucher noch der Obstbäume lieben es, wenn man sie mit dem Spaten belästigt. Es ist auch vorteilhaft, wenn man darauf achtet, die Sträucher so zu setzen, dass man bei feuchtem Wetter nicht in der Gartenerde herumstapfen muss, um die Beeren zu ernten.

Kopfdüngung

Beeresträucher und Obstbäume gedeihen gut, wenn man bei ihnen die Kopfdüngung vornimmt. Mit Sorgfalt werden wir hierzu junges Gras verwenden, solange dieses noch keinen Unkrautsamen aufweist,

sonst erschweren wir uns die Gartenarbeit mit vielem Bücken, wenn wir mit der Kopfdüngung Unkrautsamen aussäen. Beachten wir demnach diese Warnung. Zur weiteren Kopfdüngung eignen sich auch Tannennadeln und Staudenhäcksel. Regelmässige Kopfdüngung ergibt mit der Zeit eine Unterlage ähnlich dem Waldboden, was den Bakterienreichtum vorteilhaft mehrt. Besitzen wir Kompost und Algenkalk, dann sollten wir diesen vor allem im Frühling unter die Sträucher streuen, was diese gesunderhalten wird und was genügend starke, neue Triebe zur Verjüngung beschaffen kann.

Richtiges Verjüngen

Es ist angebracht, vor allem die Johannisseeren alle vier bis fünf Jahre von unten herauf zu verjüngen, indem man die alten Triebe ganz unten am Wurzelstock abschneidet, worauf man die jüngeren Triebe Früchte tragen lässt. Das ist eine günstige Massnahme, die den Beeren sehr zugute kommt, werden sie dadurch doch grossfrüchtig und entwickeln ein schmackhaftes Aroma. Wir müssen uns diese Art des Schneidens unbedingt angewöhnen, denn alles andere ist falsch, weil es das Fruchtholz verkrüppelt.

Dennoch Basenüberschuss

Wir müssen uns auch vor verkehrten Eingriffen hüten. Fast alle Beeren schmecken säuerlich, daher glauben viele Leute, sie würden das Blut versäuern, weil man allge-

mein annimmt, was auf der Zunge sauer schmecke, sei auch vom chemischen Standpunkt beurteilt eine Säure. Das ist jedoch ein falscher Begriff, denn alle Beeren mit Ausnahme der Preiselbeeren weisen einen Basenüberschuss auf, was aus den Analysen von Dr. Ragnar Berg hervorgeht.

Johannisberen

Der Kalireichtum der roten sowie der schwarzen Johannisbeeren ist so hoch, dass er den ebenfalls hohen Phosphor- und Schwefelreichtum bei weitem übertrifft, so dass der Basenüberschuss noch immer reichlich vorhanden ist. Sehr wichtig ist der Gehalt an Vitamin C bei diesen Beeren. Verwenden wir sie daher zur Bereitung unseres Müeslis, dann gewinnen diese nicht nur geschmacklich, sondern auch gehaltlich und sind als vorzügliche Vollwertnahrung zu empfehlen. Vergessen wir auch nicht, dass die Blätter der schwarzen Johannisbeersträucher einen guten, aromatischen Nierentee ergeben.

Stachelbeeren

Bekanntlich sind die Stachelbeeren eine Delikatesse, wenn sie gut ausgereift sind. Da sich die harte Haut nicht zur Beigabe ins Müesli eignet, geniessen wir die Beeren tagsüber, in der Regel durch Aussaugen, da sich die harten Häute schwerlich genügend kauen lassen, um sie störungsfrei schlucken zu können. Stachelbeeren sind indes sehr reichhaltig, nicht nur an Vitaminen, denn sie enthalten auch viel Kali, Kalk und Magnesium. Vom Zuckergehalt kann man sagen, dass er die meisten anderen Beeren an leichter Verdaulichkeit übertrifft, reichlich vorkommt und sehr wertvoll ist. Wer die Stachelbeeren wertschätzt, freut sich immer auf deren Erntezeit, bereichern sie doch den Beerengenuss um vieles.

Himbeeren

Die Himbeere ist bekanntlich reich an sehr viel Kalk und Magnesium, wobei sie sogar die Erdbeere als ausgesprochene Kalknahrung übertrifft. Auch die Brombeeren besitzen diesen Vorzug.

Bei Fastenkuren und fieberhaften Erkrankungen eignet sich frischer Himbeersaft, mit Mineralwasser verdünnt, durch seinen Gehalt an Vitalstoffen als ideales, durststillendes Getränk, das zugleich stärkt. Den Ernteüberschuss heben wir uns als Winterbedarf im Tiefkühler auf, damit wir uns auch dann mit frischem Himbeermark versehen können. Jener, den die Kerne nicht stören, bereitet sich aus den Himbeeren ein schmackhaftes, erfrischendes Müesli. Betagten dagegen wird besser gedient sein, wenn sie die aufgetauten Beeren passieren, um den gewonnenen Saft mit dem Mark als Getränk oder als Beigabe ins Müesli zu verwenden. Der Reichtum an Vitamin C muss den Himbeeren hoch angerechnet werden, weshalb wir keine Mühe scheuen sollten, um sie so zuzubereiten, dass sie uns in vollem Masse bekömmlich sind.

Himbeerkulturen

Zur leichteren Pflege der Himbeerkulturen ist darauf zu achten, dass man die einzelnen Reihen weit genug auseinandersetzt, indem man die Drähte zum Aufbinden der einzelnen Stauden in entsprechendem Abstand zieht, was das Ernten erleichtern wird. Dies erreicht man bei einem Abstand von mindestens 1,20 bis 1,50 m. Die Himbeerstauden selbst sollten in den Reihen etwa 50 cm auseinanderstehen. Zwischen den Reihen darf man weder mit dem Spaten noch mit der Bodenfräse arbeiten. Als Düngung dienen Kompost, Algenkalk und Staudenhäcksel, der ein oder zwei Zentimeter kurz sein sollte. Zur Lockerung der Erde ist dies das Idealste. Im Frühling muss man die jungen Triebe mit Bast an die gespannten Drähte anbinden, und zwar bevor sie zu treiben beginnen. Das verschafft Ordnung und erleichtert zur Erntezeit das Pflücken.

Erdbeeren

Bekanntlich stellen Erdbeerpflanzen stets reichliche Ausläufer zur Verfügung. Wir kommen daher nie in Verlegenheit, um neue Beete anzulegen, denn alle drei oder vier Jahre sollten die Beete abgeräumt und

erneuert werden, natürlich an einem anderen geeigneten Platz, denn das alte Beet wird nun mit Gemüse bepflanzt. Die Jungpflanzen, die wir aus starken Ausläufern gross und kräftig werden lassen, verpflanzen wir im Juni/Juli mit der Erdballe, in der die Wurzeln eingebettet sind, und zwar füllt man das Pflanzloch zuvor mit reinem Kompost, um die Jungpflanze an diese günstigen Bodenverhältnisse einzusetzen. Da Erdbeeren viel Kalk benötigen, vergessen wir nicht, die junge Pflanze mit genügend Algenkalk zu versehen, indem wir diesen rund um die Pflanze streuen. Während Trockenperioden erhalten wir der Pflanze die Bodenfeuchtigkeit durch eine Bodenbedeckung mit Gras, Heu oder Stroh.

Die Erdbeere als Heilnahrung

Lymphatiker, die zu Tuberkulose neigen, sollten die Erdbeere als Heilnahrung wertschätzen lernen. Durch einen gesunkenen

Kalkspiegel im Blut entsteht eine vermehrte Infektionsbereitschaft, die durch regelmässigen Genuss von Erdbeeren behoben werden kann. Um sich auch im Winter ihrer bedienen zu können, legt man sich einen Vorrat im Tiefkühlschrank an. Man muss die Beeren indes zu diesem Zweck stets frisch ernten, worauf man sie in Spankörbchen oder Hartplastikdosen legt, und zwar so, wie man sie erntete, werden sie ohne Zucker eingefroren.

In diesem Zusammenhang merke man sich gut, dass Plastikbeutel mit sogenannten Weichmachern bei allen Früchten zur Tiefkühl Lagerung ungeeignet sind. Durch die Fruchtsäure wird nämlich der Weichmacher gelöst, was den Geschmack unangenehm verändert und auch gesundheitlich unerwünschte Nachteile mit sich bringen kann.

Das sind die Ratschläge, die wir über die Beerenpflege im Garten und über deren Verwertung bekanntgeben möchten.

Wie verhält es sich mit der heutigen Arbeit eines Bauern?

Diese Frage ist voll berechtigt, seit Technik und Chemie auch das Leben eines Landwirtes völlig verändert haben. Ist es für junge Menschen erstrebenswert, sich der Landwirtschaft zu widmen, weil dieser Beruf der Gesundheit noch immer besonders zuträglich ist, wie er es früher war? Dem ersten Menschenpaar wurde der Auftrag gegeben, die Erde zu bebauen und sie sich untertan zu machen, wodurch diese Betätigung eigentlich zur ursprünglichen Beschäftigung für den Menschen ausersehen war. Sie verschaffte ihm eine gesunde Tätigkeit und könnte heute noch so gesund sein wie im Anfang unseres 20. Jahrhunderts, wenn nicht Technik und Chemie diese gesunde Möglichkeit auf den Kopf gestellt hätten. Was ist an Werkzeugen seitdem nicht alles verschwunden und neu in Erscheinung getreten? Das können jene nicht ermessen, die diesen Wandel nicht miterlebt haben, die also das Leben erst kennengelernten, als es sich schon verändert hatte.

Wie es früher zuging

Ich aber erinnere mich noch gut an meine Knabenzeit vor dem ersten Weltkrieg. Schon vor der Morgendämmerung zogen die Bauern jeweils auf ihr herangereiftes Wiesland hinaus, um den Segen eines gesunden Graswuchses abzumähen. Noch gab es damals keine Maschinen, die diese Arbeit erleichtert hätten, denn die Bauern waren nur mit Sense und Wetzstein ausgerüstet, um ihr Tagewerk beginnen zu können. Der frühe Feierabend, dem sie huldigten, verschaffte ihnen jeweils einen erholsamen Schlaf, so dass sie mit ihrer Körperkraft rechnen konnten, wenn sie ihre anstrengende Arbeit aufnahmen. Der bekannte Dichter aus dem Wiesental sang ihnen deshalb ein Loblied, wusste er doch, dass sie sich einen gesunden Lebensrhythmus erwählt hatten. Tatsächlich konnte er ihnen Beifall zollen, denn: «Was me frueh am vieri tuet, das chunt eim z'Nacht am nüni z'guet.» Die Mühe und Anstrengung des Mähens lohnte sich, weil es für starke