

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

Artikel: Wie verhält es sich mit der heutigen Arbeit eines Bauern?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970103>

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>

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 liessen, 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 Tiefkühlagerung 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 seither nicht alles verschwunden und neu in Erscheinung getreten? Das können jene nicht ermessen, die diesen Wandel nicht miterlebt haben, die also das Leben erst kennenlernten, als es sich schon verändert hatte.

Wie es früher zugeht

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 erholungsreichen 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 früeh am vieri tuet, das chunnt eim z'Nacht am nüni z'guet.» Die Mühe und Anstrengung des Mähens lohnte sich, weil es für starke

Männer eine ideale, äusserst gesunde Betätigung war, in der frischen Morgenluft die Sense im gleichmässigen Rhythmus zu schwingen und das buntbeblumte Gras in Schwaden zur Erde niederzulegen.

Da sich wohl mein Grossvater, aber nicht mein Vater als Landwirt betätigte, war es für mich stets ein besonderes Vorrecht, wenn ich mich als Knabe und später als Jüngling der Jungmannschaft anschliessen konnte, um das Wiesland abzumähen. Welch eigenartiges Gefühl durchdrang mich jeweils, wenn ich in einer Reihe von drei oder vier Jugendlichen stand, um mit gut gedengelter Sense in regelmässigem Takt das frisch duftende Gras in Fuhren niederzulegen. Das Geräusch der Sensen, der würzige Duft des abgemähten Wieslandes, all das war ein besonders eindrucksvolles Erleben für einen jungen Menschen! Wie schön aber sahen damals die Wiesen noch aus! Das konnte die heutige Jugend nicht mehr miterleben, denn die moderne Düngungsart hat all die reichhaltige Blumenwelt vertrieben. Was durchhalten konnte, waren Kerbel, Hahnenfuss, einige Kleearten, Löwenzahn, Spitzwegerich und Schmalen. Bevor aber die chemische Düngung solche Änderung verursachte, prangten die Wiesen in ihrer Pracht mit Esparsetten, Wiesensalbei, Skabiosen, den verschiedenen Kleearten, durchdrungen von kräftigem Hafermark, dessen orangegelbe, grosse Blüten einer Arnika glichen und dessen Stengel einen milchigen Saft enthielt, den wir Knaben seiner guten Würze wegen stets gerne genossen. Noch andere Blüten waren neben den vielen Gräsern und Heilkräutern, die ich gründlich kennengelernt hatte, inmitten all dem Blütenzauber zu finden. All diese bunte Mannigfaltigkeit musste leider verschwinden. Uns aber erfreute sie noch in vollem Masse.

Weitere Mühewaltung

Wenn so das Gras darniederlag, beschäftigten sich Frauen und Mädchen mit ihm, denn es musste mit Hilfe von Gabeln ausgebreitet werden, was man Zetteln nannte. Wenn die Sonne die obere Schicht etwas

getrocknet hatte, erfolgte das Wenden und danach das Zusammenrechnen. War der Tag ausnehmend heiss, dann ersparte er viel Mühe, erlaubte er doch das Einernten eintägigen Heus. Normalerweise aber liess man das werdende Heu noch über Nacht bis zum nächsten Tag in Fuhren liegen, damit der Tau das junge Heu nicht zu fest durchnässen konnte. Nachdem die Sonne den Boden erneut getrocknet und erwärmt hatte, wurde nochmals gezettelt, wodurch das duftende Heu bis am Abend dann so weit war, dass man die Fuhren zusammenstossen und aufladen konnte, um den erfreulichen Ertrag nach Hause in die Scheune zu fahren, wo das Abladen und Heustampfen den Jungen erneut gesunde Bewegung darbot.

Auch das Arbeiten mit den Pferden, das Ackern, Pflügen, Eggen, kurz alles, wozu man die Pferde benötigte, war anstrengend, stählte aber die Muskeln und sorgte für tüchtige Atmung und genügend Sauerstoffaufnahme. Die Znüni- und Zvieripausen waren wohlverdient. So nannte man den einfachen Imbiss, weil man ihn mit köstlichem Appetit als Zwischenverpflegung um neun Uhr morgens und um vier Uhr nachmittags verzehrte. Wenn er auch nur aus Most, Käse und Bauernbrot bestehen mochte, schmeckte er doch besser als die heutigen Leckerbissen. Das ist der köstliche Lohn, den Mühe und Anstrengung mit sich bringen.

All diese Erntearbeiten begeisterten mich jeweils mehr als das Ackern, das Häufeln, das Bekämpfen des Unkrautes und andere Arbeiten auf Kartoffel- und Gemüsefeldern. Gesund war zwar auch diese Arbeit, und uns Kindern war sie als Freizeit- und Ferienbeschäftigung zugeordnet, wenn wir Bürger einer Landgemeinde waren. Köstlich fanden wir natürlich vor allem auch das Ernten von Früchten, weil wir dann auf den verschiedensten Obstbäumen herumturnen konnten. Kirsch-, Birnen- und Apfelbäume dienten uns Jungen so als gesunde Gymnastikgeräte, und noch heute kann mich diese Turnerei ergötzen, da sie mir des weitern die gleiche Freude bereitet wie in meiner Jugendzeit. Viele kann ich zu-

dem mit den natürlich gezogenen Früchten erfreuen.

Amerika, die Wiege der Wandlung

Als ich in den 50er Jahren erstmals in Amerika weilte und in Kalifornien eine Wiese mähen wollte, musste ich lange vergeblich nach einer Sense suchen gehen, denn sämtliche Farmer, die ich besuchte, hatten sie längst abgeschafft. Nur bei einem Urgrossvater konnte ich noch eine entleihen. Die Mechanisierung hatte alle Werkzeuge für anstrengende Handarbeit vertrieben und ausgeschaltet. Der zuvor gesunde Landarbeiter war damals schon in den Staaten zum Mechaniker und Traktorführer geworden. Er beschäftigte sich tagsüber mehr mit seinen Maschinen als mit den üblichen Landarbeiten. Statt der früheren gesunden Luft habhaft werden zu können, musste er sich nunmehr mit dem Gestank von Benzin und Rohöl zufriedengeben. Was blieb noch übrig von der gesunden Betätigung einstmaliger Landwirte? Nur die Cowboys im mittleren Westen konnten noch über günstige Verhältnisse verfügen, da sie im Sattel ihrer Pferde noch frische Luft und genügend Bewegung geniessen konnten, nicht wie ihre Kollegen in den völlig mechanisierten Produktionszentren von Getreide und anderen Nahrungsmitteln.

Auch Europa unterwarf sich

Das war damals und heute sind wir auch in

Europa von der Mechanisierung erobert worden, wenn auch in etwas bescheidener Form, weil uns keine solch grossen ebenen Landflächen zur Verfügung stehen. Mit dem Verschwinden der Pferde ist der Landwirt auch bei uns Mechaniker und Traktorführer geworden. Er muss mit Benzin- und Rohölgestank vorlieb nehmen, und was noch schlimmer ist, auch mit dem Giftnebel seiner Spritzmittel. In der Hinsicht ist der Landwirt, der biologisch arbeitet, im Vorteil, obwohl auch er heute auf Maschinen angewiesen ist, kann er doch wenigstens die Giftnebel von Spritzmitteln umgehen. Sie schaden mehr, als sich die Landwirte eingestehen wollen, denn es braucht oft Jahre, bis diese Schäden an der menschlichen Zelle wahrgenommen werden können. Der Kleinbetrieb weist zwar noch immer den Vorteil gesünderer Verhältnisse auf, insofern die meiste Arbeit von Hand getätigt wird. Noch bevorzugter ist jener, der die Landarbeit als Nebenbeschäftigung betreiben kann. Wer heute auf rein biologischer Grundlage ohne Giftspritzerei und ohne chemische Düngung gesunde Nahrungsmittel ernten kann, verfügt noch immer über eine gewisse Genugtuung, selbst wenn er der Umweltverschmutzung nicht völlig auszuweichen vermag. Die eingangs gestellte Frage kann sich nach dieser Abhandlung bestimmt jeder selbst beantworten.

Heilsames Vorgehen bei unerträglichen Schmerzen

Ja, welches ist des Rätsels Lösung, wenn uns unausstehliche Schmerzen plagen? Viele glauben natürlich, es sei das einfachste, wenn man rasch in die Schublade greift, um sich eine, zwei oder gar drei Schmerzstilltabletten zu beschaffen, denn hat man diese geschluckt, kann man vielleicht wieder weiterschlafen. Vielleicht werden die Schmerzen dadurch immerhin wenigstens so weit erträglich, dass man mindestens ein wenig dahindämmern kann, ohne dem ermüdenden Kreislauf des Denkens und Sorgens erliegen zu müssen. Erst wenn das chemische Mittel seine Wir-

kung verliert, wird man weitere Dosen schlucken. Diese Methode birgt jedoch eine nicht geringe Gefahr in sich, kann man bei öfterer Wiederholung durch sie doch süchtig werden.

Günstiges Vorgehen in der Not

Warum soll man in der Not nicht anders vorgehen, da ja gerade die Not erfinderisch machen soll, wie das Sprichwort versichert? Ich habe mein ganzes Leben hindurch noch nie eine chemische Tablette geschluckt und habe auch nicht im Sinne, je zu einer solchen Zuflucht zu nehmen. Er-