Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 11

Artikel: Ein eigener Garten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970158

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: 04.12.2025

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

Ein eigener Garten

Warum sollte es unser Ziel sein, einen solchen für 1982 anzustreben? Das weiss jener am besten, der im Laufe des Jahres mit offenen Augen über Land geht. Immer wieder kann er nämlich feststellen, dass vom Frühling bis in den Spätherbst hinein die Landwirte damit beschäftigt sind, aus ihren Motorspritzen giftige Nebel auf die Kulturen loszulassen. Das gereicht dem Boden sichtlich zum Schaden, wird er dadurch doch immer mehr mit teils unlöslichen Giften angereichert. Auch die chemische Düngung trägt dazu bei, dass in den Boden weitere fragliche Stoffe, die er ebenfalls nicht völlig verkraften kann, übergehen, und zwar vor allem Phosphate und Nitrate. Ein zusätzlicher Nachteil bilden die Autogase, deren reichliches Blei in feiner Verteilung dem Land mit seinem Pflanzenwuchs zuteil wird. Kurzum, was man früher nie für möglich gehalten hätte, das geschieht heute, denn auf die erwähnte Art und Weise wird der Boden immer mehr vergiftet. Da einige dieser Gifte kumulieren, sich also aufhäufen, weil sie nicht abgebaut werden können, wird dadurch das Leben im Boden immer mehr geschädigt, auch wenn es sich zuvor ohne die erwähnten Störungen reichhaltig, aktiv und nützlich hatte erweisen können.

Gerechtfertigte Beanstandungen

Wenig Landwirte scheinen sich dieser Schädigung jedoch bewusst zu sein, weshalb sie auch nicht darüber nachdenken, dass es vom Wert und der Reichhaltigkeit der Bodenbakterien abhängt, wenn man gesunde Nahrungsmittel erzeugen möchte. Schädigt man nun aber das Leben dieser Mikroorganismen im Boden, dann kann man nur noch mit der brutalen Methode der Massivdüngung mengenmässig einen befriedigenden Ernteertrag erzwingen, dadurch aber niemals eine gesunde, haltbare Ware hervorbringen.

Biologen, Ökologen, ja sogar unsere Kantonschemiker und zudem viele Ärzte lenken heute unsere Aufmerksamkeit auf die Schädlichkeit solcher Nahrungsmittel, wie sie im täglichen Angebot erhältlich sind. Ist jemand nun ohnedies empfindlich, weil er nicht über eine starke Erbmasse verfügt, dann leidet er unter den erwähnten Bedingungen viel eher, so dass er dadurch ernstlich erkranken kann. In Anbetracht dieser Umstände erkennen immer mehr einsichtige Menschen, wie notwendig es wäre, biologisch gezogene Nahrung erhalten zu können, denn wenn man darauf bedacht ist, einigermassen gesund zu bleiben, dann begehrt man nicht, einem schleichenden Kräftezerfall ausgesetzt zu sein.

Sein eigener Gärtner werden

Diese Überlegungen mögen daher manchen dazu veranlassen, sich in der Freizeit seinem eigenen Garten mehr zu widmen, um sein eigenes Gemüse und seine eigenen Beerenfrüchte nach gesundheitlichen Forderungen pflegen zu können, da ihm dies am ehesten eine einigermassen einwandfreie Ernte sichern wird. Wer indes kein eigenes Land zur Verfügung hat, kann womöglich bei einem Bauern solches mieten, und zwar am besten bei einem solchen, der sein Land ebenfalls biologisch bebaut, um dadurch die Gewähr zu haben, einigermassen gesunden Boden anzutreten.

Vielleicht schreckt der eine oder andere zwar vor der Gartenarbeit zurück, besonders, wenn er darin noch keine Erfahrung hat. Aber er erlangt dadurch nach der beruflichen Anstrengung meist eine erfreuliche Abwechslung und angesichts dessen auch gewöhnlich eine erfrischende Erholung. Durch genügend Bewegung im Freien kommt das Atmen nicht zu kurz. Sauerstoffmangel hat oft unliebsame Ermüdung zur Folge, so dass das Gärtnern einen wunderbaren Ausgleich zu schaffen vermag. Das stählt die Kraft zum Durchhalten. Mit der Zeit eignet man sich die notwendige Übung an, so dass auch der Erfolg nicht ausbleiben wird, und mit ihm erntet man unwillkürlich Freude und Befriedigung, weshalb man es gar nicht mehr bedauert, sich einen eigenen Garten ermöglicht zu haben. Entsprechende Erleichterung durch

gute Anleitung verschafft uns einfache, zweckmässige Literatur über neuzeitliche Bewirtschaftung des Landes. Dadurch kann man ziemlich rasch sein eigener Gärtner werden. Wie soviel besser munden uns die gesund gezogenen Radieschen, Rüebli, Kohlräbli und Salate aus dem eigenen Garten, der zudem unser Vollwertmüesli mit einwandfreien Beerenfrüchten bereichern kann. Solcherlei Aussichten spornen bestimmt manchen an, auf die Vorteile eines eigenen Gartens hinzuzielen.

Ein schätzenswertes Kräutlein

Zwar haben wir uns über das Kerbelkraut erst kürzlich geäussert. Da aber nicht allen klar ist, dass zwischen dem bekannten Wiesenkerbel und dem Gartenkerbelkraut ein auffallender Unterschied besteht, möchten wir diesen zur Vermeidung von Verwechslungen noch besonders hervorheben. Gleichzeitig werden wir aber auch nochmals auf die Vorzüge des Gartenkerbels näher eingehen.

Nach den Aufzeichnungen von Prof. Hegi gibt es in Europa und im Orient 12 verschiedene Kerbelarten. Gleichwohl schenken weder ältere noch neuere Kräuterbücher dieser Pflanze die gebührende Beachtung. Der Wiesenkerbel konnte allerdings durch die neuzeitige Düngungsweise bis heute auffallend überhandnehmen. Dadurch verdrängte er mit dem Hahnenfuss zusammen die frühere bunte Blumenpracht unserer Wiesen. Besonders betagte Leute beanstanden diesen unerfreulichen Wechsel, während die junge Generation ohne weiteres damit vertraut ist, hat sie doch nie etwas anderes kennengelernt. Als sie ins Leben trat, war die erwähnte Pracht bereits verschwunden, und nur ganz selten berichtet noch eine verlassene Magerwiese davon. Mit der Pracht verschwand jedoch auch das vorzügliche Weidefutter für die Tiere sowie das herrlich duftende Heu.

Cerefolium, das nützliche Gartenkerbelkraut

Lernen wir nun also die Vorzüge des Gartenkerbels näher kennen, wobei wir unbedingt in Betracht ziehen sollten, dass diese dem Wiesenkerbel nicht zu eigen sind. Dagegen unterscheidet sich das wertvolle Gewürz- und Heilkraut auch in seiner Struktur auffallend vom Wiesenkerbel, da diese viel feiner geartet ist. Zudem besitzt der Gartenkerbel ein kräftiges Aroma, das uns an den Änis erinnert. Da das Kräutlein ja ohnedies nicht allgemein bekannt ist, wird seine Würz- und Heilkraft auch viel zu wenig verwertet. Dies ist allerdings im Kanton Bern nicht der Fall, denn dort gelangt es mit grosser Wertschätzung regelmässig zur Anwendung. Man kennt seine feine Würzkraft, aber auch die verschiedensten Heilwirkungen, die ihm zugeschrieben werden. So dient der Gartenkerbel vor allem bei Drüsenkrankheiten, bei Verschleimung der Brust wie auch der Lunge, ja sogar gegen Gicht sollen Erfolge erzielt worden sein. Seine regelmässige Anwendung kann sich daher auch im vorbeugenden Sinne besonders günstig auswirken. Dies kommt im Alltag hauptsächlich durch seine blutverdünnende, aber völlig risikolose Wirkung vorteilhaft zur Geltung. Dies ist sehr zu schätzen, da man dadurch nicht genötigt ist, zu gefahrvollen Mitteln zu greifen, um das Blut verdünnen zu können. Wenn sich auch der Gartenkerbel auf diesem Gebiet vielleicht nicht so unmittelbar stark einzusetzen vermag, wirkt sich dies bei regelmässiger, vorbeugender Anwendung gleichwohl nicht zum Nachteil aus, weil die Verdünnung auf völlig normaler Grundlage verbleibt. Stärkere Mittel können indes unter Umständen eine zu grosse Verdünnung des Blutes zur Folge haben und sich daher lebensgefährlich auswirken. Der erwähnte Vorteil, der dem Kerbelkraut zu eigen ist, spielt besonders bei Schlaganfall und Embolie eine günstige Rolle. Auch bei stockender Periode kommt den Frauen die blutverdünnende Wirkung des Kerbelkrauts sowie der daraus gewonnenen Cerefoliumtropfen zugu-