

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Gartenarbeit, ein willkommenes Heilmittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969991>

#### **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:** 11.01.2026

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

ne Ursachen, die gesundheitlich jedoch zu beträchtlichen Auswirkungen führen kön-

nen, wenn wir sie nicht auf unvernünftige Weise daran zu hindern suchen.

## Gartenarbeit, ein willkommenes Heilmittel

Ein altes chinesisches Sprichwort lautet: «Wenn du eine Stunde glücklich sein willst, dann betrinke dich, wenn du drei Tage glücklich sein willst, dann heirate. Wenn du immer glücklich sein willst, dann beschaffe dir einen Garten.» Zwar gehe ich mit dieser grotesken Philosophie chinesischer Derbheit keineswegs einig, aber dennoch können wir aus dem dritten Rat eine gewisse Lehre ziehen, wie dies in der Regel bei jedem Sprichwort der Fall ist. Die Antwort hierauf erteilten mir jene meiner Bekannten, die sich trotz angestrengter geistiger Inanspruchnahme nie dazu bequemen konnten, durch entsprechende Gartenarbeit für ihr Leben einen gesunden Ausgleich zu schaffen. Immer wieder melden Todesanzeige das plötzliche Ableben gewisser Erfolgsmenschen im Alter von 40 bis 60 Jahren, obwohl sie mit Leichtigkeit achtzigjährig hätten werden können, wären sie einer vernünftigeren Lebensweise gerecht geworden. Ständige Spannung ohne das Einschalten der notwendigen, regelmässigen Entspannung kann die Lebenskraft um viele Jahre kürzen. Zuviel Gaumengenuss durch auserlesene Mahlzeiten, zuviel auserlesener, feiner Alkohol, zu reichliche Dessertspezialitäten mögen den Gesundheitszustand mancher allzu sehr belasten. Auch wer sich der übeln Gewohnheit preisgibt, regelmässig seine ausserlesenen Havanna-Zigarren zu rauchen, trägt zu einem früheren Ablauf des Lebens bei. Überhaupt der ungesunde Aufenthalt in rauchgeschwängerten Lokalen ist nebst anderen Nachteilen dazu angebracht, den Lebensgenuss eines bevorzugten Betagten frühzeitig zu kürzen. Durch zuviel befriedigte Genusssucht wird der Lebensfaden von Tag zu Tag dünner, bis er schliesslich unerwartet zerreisst. Irgendeine sorgenbeladene oder auch eine freudige Erschütte-

rung kann zuviel der Belastung sein und das unerwünschte Ende herbeiführen. Aber Tausenden wäre es möglich, ein solches Ende zu vermeiden, wenn nicht unsere Wohlstandsgesellschaft widerstandslos dazu verleiten würde, verkehrt zu handeln. Gerade, wenn man eigentlich ohne Sorgen leben könnte, ist es doch bestimmt töricht, die Erfordernisse natürlicher Gesetzmässigkeit, die in abwechselnder Spannung und Entspannung liegen, unbeachtet zu umgehen. Die Begehrlichkeit nach schädigenden Genüssen versalzt das Leben, bis es schliesslich durch den Tod weichen muss und dadurch vollständig versalzen wird!

### Vorteile der Gartenarbeit

Statt bescheiden einzusehen, dass sich der vortrefflichere Lebensgenuss in der Pflege eines Gartens leicht erreichen liesse, weil er genügend Bewegung und Atmung im Freien verschaffen könnte, weil er ferner der Freude an der interessanten Wirksamkeit der Natur Einlass gewähren würde und weil er zu einwandfreier Nahrung verhilft, greift der Wohlhabende nur allzu oft zu zerstörenden Genüssen. Die Neuzeit verschaffte vergiftende Spritzmittel, während selbstgezogene, unverdorbene Beeren doch so herrlich schmecken würden. Zudem könnten sie den Beschwerden des Alterns wesentlich entgegenwirken. Auch Stein- und Kernobst kann der begeisterte Liebhaber seines Gartens ohne Risiko geniessen, wie auch seine Gemüse und Salate, weil sie ihm ohne chemischen Einfluss die notwendigen Nähr- und Vitalstoffe darreichen werden. Aber das alles geht dem gewieften Geschäftsmann durch den Strich, weiss er doch auszurechnen, dass sich diese Mühe nicht lohnt, weil die Stunden nicht bezahlt werden, denn sämtliche Gartenerzeugnisse lassen sich im Handel doch weit

billiger erstehen. Aber rentiert es nicht noch weniger, wegen dieser unnötigen und daher unvernünftigen Berechnung im schönsten Alter aus dem Leben scheiden zu müssen, so dass die Familie vereinsamt zurückbleibt, wie auch die Freunde nebst dem Betrieb, an dem man sich doch noch immer so gerne sonnte! — Was nützt knausige Berechnung, wenn sie mit vorzeitigem Tode endet, während sich doch der Lebensabend gerade durch gesunde Gartenarbeit um vieles verschönern und verlängern liesse! Insofern ist der berechnende Chinese doch klüger als der Bewohner des Westens, da er zugibt, dass die Pflege eines Gartens glückliche Stunden herbeiführen kann.

#### **Wenn Ratschläge befolgt werden**

Der vernünftige Wechsel von Spannung und Entspannung verschafft durch die Erhaltung eines biologischen Gleichgewichtes gesunde Lebenstage bis ins hohe Alter. Immer erfreuen mich Bekannte und Patienten, die guten Ratschlägen Folge leisteten und dementsprechend auch bis ins hohe Alter erfreulichen Nutzen daraus ziehen konnten. Oft bestätigen mir dies ältere Leute von 80-90 Jahren, die sich froh und dankbar darüber äussern können, weil sie ihre Lebenweise frühzeitig auf eine vernünftige Grundlage umgestellt haben, was ihnen nicht nur körperlich, sondern auch geistig immer noch zugute kommt. Ob-

wohl man sich ohne Groll in eine unabänderliche Lage schicken sollte, kann man gerade durch diese vernünftige Einstellung viel gewinnen. Aus Flucht vor den Tatsachen mag es manchen erträglicher erscheinen, Krankheit und Siechtum als Schicksal zu bezeichnen, weil man dadurch weniger zugeben muss, dass man an seinem gesundheitlichen Zustand bewusst oder unbewusst doch wesentlich mitgewirkt hat. Oft lassen sich Patienten auch nicht früh genug warnen, wenn sie glauben, sich von geschäftlichen Belastungen nicht befreien zu können. Ein einigermassen noch robuster Tessiner vertröstete seine Frau mit der Aussicht, sich in einem Jahr dann Zeit für die vorgeschlagene Kur erübrigen zu können. Aber vor Ende des Jahres endete sein eigenes Leben, weil seine arteriellen Gefäße versagten. Hätte er früh genug begonnen, durch regelmässige Gartenarbeit zu seiner geistigen Wirksamkeit einen Ausgleich zu schaffen, dann wäre jedenfalls sein Lebenslicht nicht so unmittelbar ausgelöscht worden. Geistige Anstrengung erfordert regelmässige Entspannung durch Bewegungsmöglichkeit im Freien. Mögen Naturmittel aus der Drogerie oder Apotheke auch noch so vortrefflich sein, einen vollwertigen Ersatz für genügende Bewegung, ausgiebige Atmung und reichliche Sauerstoffaufnahme können sie gleichwohl nicht darbieten, wenn sie auch zur heilsamen Unterstützung zusätzlich bestens mitzuwirken vermögen.

#### **Verschwundene Blumenpracht**

Unsere Jugend hat es nie erlebt, welch eine Augenweide die buntblühenden Wiesen früher darboten. Das war noch vor dem Aufschwung, den sich Chemie und Technik in unserer Neuzeit aneignen konnte. Die Blumenpracht, die unsere Fluren vor dieser Errungenschaft noch schmückte, bestand aus Margeriten, Wiesensalbei, Hafermark, Espansetten, Skabiosen und verschiedenen Kleearten. Sie alle standen inmitten einer Schar mannigfacher Gräser.

Heute ist diese Naturschönheit so gut wie verschwunden, denn seit der chemischen Massivdüngung musste sie weichen, da Hahnenfuss und Wiesenkerbel übernahmen und somit ihren Platz beanspruchten. Besonders Betagten fällt es heute schwer, sich mit diesem Umstand abfinden zu müssen. Ich meinerseits bin daher immer beglückt, wenn ich ausnahmsweise noch unverdorbenem Wiesland begegnen kann, was dort der Fall ist, wo noch immer