

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Nahrung für die Pflanzen  
**Autor:** Horat Gutmann, Petra  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-981540>

### **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:** 02.05.2026

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



# Nahrung für die Pflanzen

Ein Blütenmeer und üppige Ernte – dafür greifen viele zum Dünger aus dem Supermarkt oder Gartenzentrum. Doch das ist nicht immer sinnvoll. Pflanzen und Boden brauchen vor allem «Vollwertkost» und weitsichtiges Düngen.

**Text: Petra Horat Gütman**

«Die Natur ist perfekt. Wenn man versucht, sie zu begreifen, lernt man nie aus! Nur der Mensch funktioniert nicht ganz perfekt. Er glaubt, er ist gescheiter und kann was verbessern – dabei richtet er großen Schaden an.» Diese Worte des herausragenden Landwirtschaftspioniers Sepp Holzer lassen sich auch auf das Düngen von Blumen und Nahrungspflanzen anwenden. Zumal der mittlerweile 82-jährige seit sechs Jahrzehnten beweist, dass man auch ohne Kunstdünger erfolgreich gärtnern und Landwirtschaft betreiben kann. Bereits als junger Mann legte er auf dem höchst gelegenen, kältesten Bauernhof Österreichs (1000 bis 1500 m ü.M.) blühende Kulturen mit Blumen, Gemüse, Salaten, Getreide und Obstbäu-

men an, darunter Kiwis, Weintrauben und Zitronen. Was aber ist das Geheimrezept von Holzers fruchtbaren Paradiesen, die ohne Kunstdünger auskommen? «Die Symbiose mit der Natur», sagt der Permakultur-Experte. «Die Bewirtschaftung muss auf die natürlichen Abläufe der Natur Rücksicht nehmen. Nur aus einem gesunden, lebendigen Boden wachsen auch gesunde Pflanzen. Hier muss es dringend zu einem Umdenken kommen.»

## **Die Natur macht's vor**

Zahlreiche Biobauern haben bereits umgedacht. Sie orientieren sich an der Natur, die den Erdboden rund ums Jahr auf natürliche Weise düngt – indem sie z.B.

das Blut und die Knochen von Tieren nach deren Ableben in nährstoffreiches «Kraftfutter» verwandelt, das Pflanzen nährt. Indem sie den Boden nicht nackt Sonne, Wind und Wetter aussetzt, sondern fortlaufend bedeckt: Mit Blättern und Früchten, die zu Boden fallen und zu Kompost verrotten. Mit verwelkenden Blumen, Blüten und Gräsern, deren Nährstoffe in die Erde zurückwandern.

Und so schützen auch Biolandwirte Acker und Garten mit natürlichen Mulchdecken und Zwischenkulturen vor Erosion und Nährstoffverlust. Sie setzen auf Gründüngungen, wertvollen Kompost und organischen Ökodünger, welche die Bodenfruchtbarkeit erhalten und steigern. Sepp Holzer zum Beispiel mäht seine Gründüngungen im Herbst nicht einmal ab, damit sie unter der Schneedecke von alleine zu wertvollem Kompost verrotten.

### Helfer für Hobbygärtner

Wie im Grossen so im Kleinen: Auch Hobbygärtner können mit der Natur arbeiten. Etwa, indem sie ihre Blumen und Nahrungspflanzen mit (pestizidfreiem) Kompost und (antibiotikafreiem) Biomist düngen. Indem sie punktuell weitere Helfer hinzuziehen, beispielsweise Kartoffelwasser, Kaffeesatz, Tee, Eierschalen oder kräftigende Heilpflanzen-Jauchen (etwa aus Brennesseln, Beinwell oder Ringelblumen). Auch Steinmehle können nützlich sein. Diese sind zwar keine eigentlichen Dünger, verbessern aber die Bodenstruktur, beschleunigen den Kompostabbau, lenken den pH-Wert des Bodens und spenden wichtige Mineralien.

Selbst «Goldwasser» gelangt in naturnahen Gärten mitunter zum Einsatz. Das allerdings nur, wenn der Urin ausreichend mit Wasser verdünnt und frei von Antibiotika, Hormonen (Antibaby-Pille!) und Medikamenten ist.

### Unerwünschtes im Düngemittel

Es liegt auf der Hand, dass chemische Stoffe nicht in den Boden gehören – ein weiterer Grund, warum Mineraldünger mit Bedacht einzusetzen ist. So kann handelsüblicher Phosphordünger Schwermetalle wie Kadmium und Uran enthalten, die sich im Boden

## Was brauchen Blumen und Gemüse?

Ein gesunder, lebendiger und mit vollwertigem Kompost versorgter Boden spendet höheren Pflanzen wie Blumen, Gemüse, Büschen und Bäumen alle Nährstoffe, die diese benötigen:

- \* Stickstoff (abgekürzt «N») fördert das Pflanzenwachstum. Mangelt es an N, wachsen die Pflanzen suboptimal. Zu viel N aber macht die Pflanzen schlaff und weich und hemmt die Aufnahme von Phosphor.
- \* Phosphor (P) ist wichtig zur Bildung von Blüten, Samen und Früchten. Zu viel P aber hemmt die Aufnahme wichtiger Spurenelemente.
- \* Kalium (K) hat auch im Pflanzenreich viele wichtige Aufgaben, vorab für den Wasserhaushalt und die Widerstandskraft der Pflanze gegenüber Kälte und Parasiten. Eine Überdüngung mit Kalium führt zu Fehlwuchs, Blatt- und Wurzelschäden.
- \* Kalzium (Ca) versteift die Zellwände und fördert die Stabilität und Widerstandskraft der Pflanze gegenüber Krankheiten und Schädlingen.
- \* Magnesium (Mg): Der Baustein für Chlorophyll. Ein Mangel führt zu Stoffwechselstörungen.
- \* Schwefel (S) ist an der Bildung des Chlorophylls und weiterer wichtiger Pflanzenstoffe beteiligt und hilft bei der Aufnahme von Stickstoff.
- \* Hinzu kommen sieben Spurenelemente in sehr geringen Mengen: Bor (B), Chlor (Cl), Kupfer (Cu), Eisen (Fe), Mangan (Mn), Molybdän (Mo) und Zink (Zn). Auf dem Balkon reicht oft ein Ausgleich durch Umtopfen der Pflanze.

anreichern und über die Pflanzen in die Nahrungskette und das Grundwasser gelangen.

Im Auge zu behalten ist auch der wachsende Trend der Fleischindustrie, Schlachtabfälle in handelsüblichem Dünger zu «entsorgen». Seit der BSE-Krise ist das Verfüttern von Fleischknochenmehlen an Tiere verboten. Deshalb wandern immer mehr Schlachtnebenprodukte in Düngemittel – samt den darin enthaltenen Antibiotika und unerwünschten Zusatzstoffen. Auf der Verpackung steht dann meist «organischer Ursprung».

### Nährstoffgehalt prüfen lassen

Nun kann man eine landwirtschaftliche Fläche nicht 1:1 mit einem Kleingarten oder «Balkonien» vergleichen. Doch auch für Hobbygärtner macht es Sinn, bewährte Rezepte aus der Landwirtschaft zu beherzigen, etwa Bodenanalysen. In Landwirtschaft und Gartenbau sind sie selbstverständlich; zumal allein via Augenschein häufig nicht oder nur teilweise ersichtlich ist, wie es um den Nährstoffgehalt des Bodens steht.

Aus diesem Grund rät u.a. der renommierte deutsche Boden-, Dünger- und Pflanzenwissenschaftler Prof. Ewald Schnug auch Kleingärtnern, eine Bodenprobe aus dem eigenen Garten in ein Labor zu schicken. Und sei es nur, um unnötige Sorgen zu zerstreuen, denn «meist ist in Hobby- und Schrebergärten genug von allem drin», sagt der Ehrenpräsident des Inter-

### Check-up: Bodenqualität

Bodenproben, auch solche für spezifische Bedürfnisse (Gemüse, Blumen, Beeren, Bio usw.), kann man bei einem erfahrenen, offiziell akkreditierten Labor bestellen, z.B. beim Labor Ins in Kerzers: ([www.laborins.ch](http://www.laborins.ch)). Hier gibt es auch gratis etikettierte Probetaschen und viele hilfreiche Broschüren. Den Bohrstock zur Entnahme von Erde kann man unentgeltlich bei grossen Agrarstellen ausleihen.

### Auf Asche setzen?

Vielfach wird zur Verwendung von Holzasche geraten. Doch das birgt Risiken. Denn in unseren Breitengraden gibt es quasi kein unbehandeltes Holz mehr (eigenes in Bioqualität ausgenommen). Die «normalen» käuflichen Hölzer sind häufig chemisch behandelt, mit Pestiziden besprüht und schwermetallhaltig. Die Schwermetalle verbrennen nicht, sondern gelangen über den Dünger in den Boden und auch in die Nahrungspflanzen. Holzasche ist ein komplexes Thema; eine Reihe weiterer Gründe sprechen gegen die unbedachte Verwendung als Dünger.

nationalen Zentrums für Düngemittel. Im Gegenteil: «Die meisten Hobbygärtner überdüngen ihre Gärten. Untersuchungen haben ergeben, dass die meisten Gartenböden stark überversorgt sind, vor allem mit Phosphor und Kalium, aber auch mit Stickstoff.»

### Schaden vermeiden

Hier besteht also Lernpotenzial für viele Hobbygärtner. Es geht darum, im Kleinen wie im Grossen das richtige Mass zu finden. Dazu gehört der bewusste, sparsame Umgang mit Düngemitteln, die Schäden an Boden, Mensch und Tier verursachen können. Ehe man man das nächste Mal den stickstoffhaltigen Dünger mit voller Hand ausbringt, kann man z.B. daran denken, dass Stickstoffdünger eine Hauptursache der chronisch zu hohen Nitratbelastung von Grund- und Trinkwasser darstellt, dass Nitrat die Gesundheit gefährdet und dass die kostspielige Sanierung des Trinkwassers vom Steuerzahler berappt wird.

Oder man kann sich daran erinnern, dass der «golfgrüne» Rasen und die tiefgrünen Balkonpflanzen eine massive Stickstoffdüngung voraussetzen. Was wiederum direkt und indirekt Wildpflanzen, Vögeln, Schmetterlingen und Nutzinsekten schadet, die auf eine nährstoffarme Umgebung programmiert sind.

## Organischer oder mineralischer Dünger?

Der naturnahe Garten bevorzugt organischen Dünger. Dieser besteht ausschliesslich aus natürlichen Materialien (Kompost aus Pflanzen sowie tierische Bestandteile). Organischer Dünger wird im Boden langsamer und gleichmässiger abgebaut als mineralischer (Kunst-)Dünger, wirkt aber über viele Wochen und Monate. Das reduziert das Risiko einer Übersättigung des Bodens und des Auswaschens von Nährstoffen ins Grundwasser. Entscheidend ist, dass organischer Dünger Humus aufbaut, also die Erde fruchtbar und lebendig erhält.

Der im Handel angebotene «vegane Dünger» ist nichts anderes als pflanzlicher Kompost. Also in der Regel eine Mischung aus Hausmitteln (Tee, Bananenschalen usw.), Heilpflanzen sowie Nutzpflanzen wie Algen, Klee, Kakaoschalen und Lupinen.

Mineraldünger alias «Kunstdünger» stammt hauptsächlich aus chemischen Industrieprozessen und aus (begrenzten) Bergbau-Vorräten. Bei Hobbygärtnern besonders beliebt ist mineralischer «Volldünger» bzw. «NPK-Dünger». Er enthält Stickstoff (N), Phosphor (P) und Kalium (K).

Die meisten mineralischen Dünger wirken schnell, aber nur kurz. Das kann bei einem akuten Nährstoffmangel prima helfen. Wird jedoch langfristig ausschliesslich oder vorwiegend mineralisch gedüngt, verarmt der Boden. Kunstdünger ist für die Natur «Mangelernährung». Er lässt winzige Bodenlebewesen und Regenwürmer verhungern, die unerlässlich für die Bildung von fruchtbarem Humus sind. Folge: Nahrungspflanzen müssen immer stärker zu Höchstleistungen «gepusht» und noch intensiver gedüngt werden. ●

