

# Handbuch für Lebens- künstler

Jacques  
Massacrier

Benteli



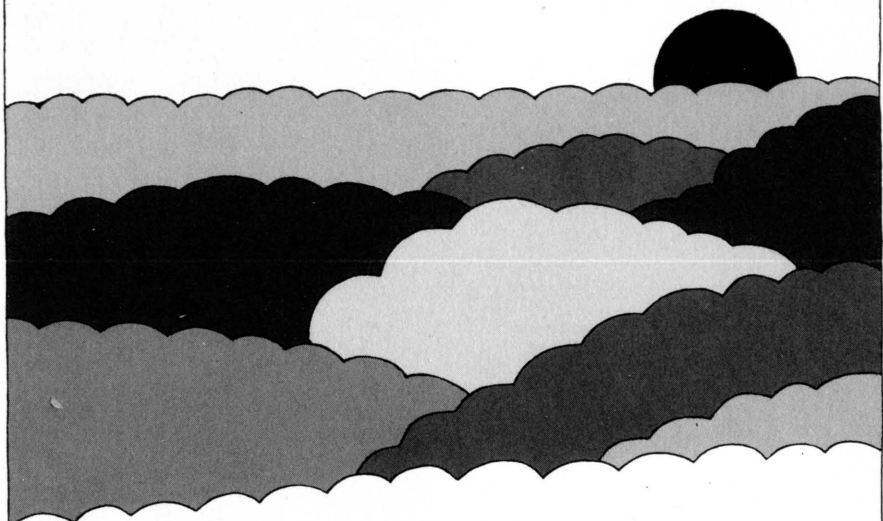
# Handbuch für Lebens- künstler

Text und Illustrationen  
Jacques Massacrier

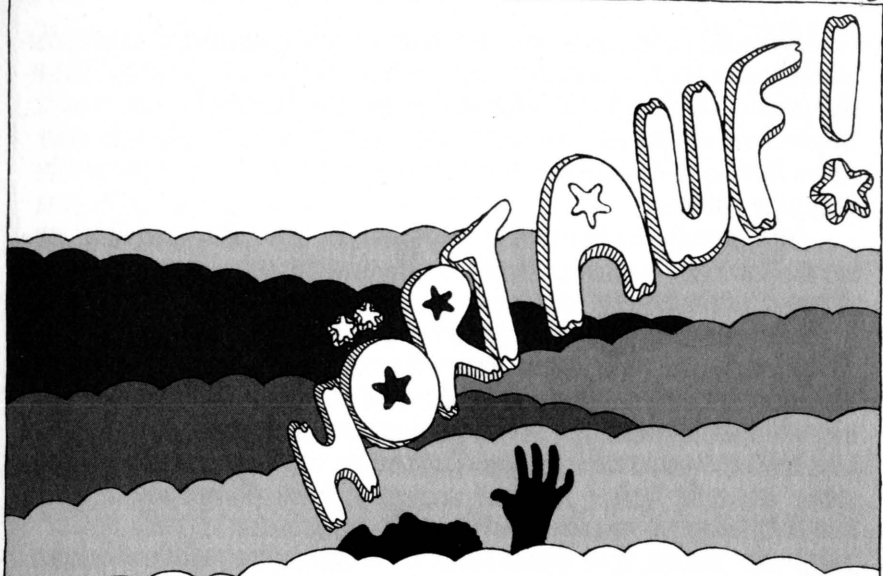


Benteli Verlag Bern





© 1973 bei Editions Albin Michel, Paris  
© 1974/77 berechnigte deutsche Lizenzangabe:  
Benteli Verlag, 3011 Bern  
Druck: Benteli AG, 3018 Bern  
Printed in Switzerland  
ISBN 3-7165-0135-2



*Was hilft es, gegen die industrialisierte Konsumgesellschaft und die sich daraus ergebende Umweltverschmutzung aufzubegehren, wenn wir fortfahren, die uns vergiftenden Industrien, welche die natürlichen Hilfsquellen unseres Planeten erschöpfen, am Leben zu erhalten?*

*Wozu pflegen wir das Unkraut, welches das Gemüse unserer Gärten erstickt?*

*Im Durcheinander des gleichgültigen Menschengemimmels unserer Grossstädte verhallen unsere Klagen ungehört; vergeuden wir also nicht die letzten Sauerstoffvorräte, um unserer Empörung Ausdruck zu geben!*

*Viel gescheiter ist es wieder leben zu lernen, indem wir auf die Produkte dieser Industrien verzichten, um in enger Berührung mit der Natur die Grundlagen eines echten Wertmassstabes zu finden. Von dem wunderbaren biologischen Gleichgewicht der Natur werden wir die Grenzenlosigkeit der Zerrüttung unserer Gesellschaft ermessen können.*

*Es wird gewiss nicht leicht sein, uns der fabrikmässig hergestellten Produkte völlig zu enthalten, denn wir haben durch Generationen allzu viele schlechte Gewohnheiten angenommen.*

Vielleicht sollte man im Interesse der Allgemeinheit eine industrielle Produktion, die auf das Wesentliche beschränkt ist, bestehen lassen. Die Frage ist nur, wie man bestimmen könnte, was wesentlich ist, da wir ja gerade den Begriff des Wesentlichen verloren haben, Wesentliches von Unwesentlichem nicht mehr unterscheiden können.

Was wir hier tun können, ist über die Zweckmässigkeit unserer Kenntnisse nachzudenken. Überprüfen wir die wesentlichen Elemente unserer Existenz!

Um den Wert des Wassers zu erkennen, muss man einen Brunnen haben. Man muss einen Baum gepflanzt haben um davor zurückzuschrecken, einen zu fällen... Man muss sich die Gemüse seines eigenen Gartens schmecken lassen, um zu erkennen, an welche Surrogate wir uns gewöhnt haben... Man muss sein Holz selbst gehackt haben, um vor seinem eigenen Kamin das Gefühl des Wohlbehagens wiederzufinden... Man muss seine Kleider selbst gefertigt haben, um keine Lust mehr zu haben, allen Modetorheiten nachzulaufen... Man

muss das Leben der Tiere und der Insekten beobachten, bevor man einige sogenannte „Schädlinge“ aussrottet... Man muss die Gesundheit von Körper und Seele wiedergewonnen haben, um sich der Lebens- und Liebeslust bewusst zu werden.



Ich sage zu ihm:  
„Gib mir die Kirsche zurück, sofort!“  
„Aut“ sagt der Pirol. Er gibt die Kirsche zurück und mit dieser die dreihunderttausend Insekten, die er in einem Jahr vertilgt.

Jules Renard

Jedes Jahr werden sich Hunderttausende von Menschen der Leere und Unfruchtbarkeit ihres Lebens bewusst, ahnen die grossen Umwälzungen oder Katastrophen, die nur den primitiven Völkern erspart bleiben, und sie nehmen sich vor, wieder zu lernen, wie man organisch in und mit der Natur lebt.

Diese Natur, welcher die meisten nur in den Ferien oder über das Wochenende nahegekommen sind, jene, die in der Schule etwa eine Erbse auf einem feuchten Wattebausch sprössen liessen, jene, die wohl gern eine Mauer errichten möchten, jedoch die richtige Zementmischung nicht kennen, jene,

die stets gedacht haben, man brauche einen Hahn im Hühnerstall, damit die Hennen Eier legen, jene, die ratlos sind, wenn ihnen zur Behandlung des geringsten Unwohlseins kein Arzt zur Verfügung steht, jene, die glauben, man müsse Schneider sein, um sich ein paar Hosen zu machen, oder Bäcker, um Brot zu backen...

... ihnen allen ist dieses Buch gewidmet; es wird ihnen einfache und elementare Dinge beibringen, die grundlegenden Dinge, welche gewöhnlich in Spezialwerken kompliziert ausgedrückt werden; Rezepte und Ratschläge von Leuten, die den Städten entflohen sind und das Abenteuer gesucht haben. Sie haben selber gelernt, wie man sich und mit der Natur erneuert, und sie schlagen uns in diesem Buche Lösungen vor für die Schwierigkeiten, denen sie begegnet sind.

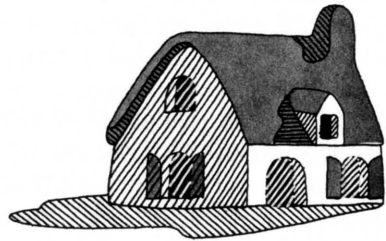
Es handelt sich eigentlich darum, die im Handel befindlichen Produkte möglichst zu ersetzen durch solche, die man mit Leichtigkeit selber herstellen kann. Natürlich darf man nicht erwarten, von einem Tag zum andern von der Eigenproduktion leben zu können. Man kann aber sehr rasch die finanziellen Aufwendungen auf ein Minimum beschränken - vor allem dann, wenn man in einer Gemeinschaft lebt.

Indem wir zur Natur zurückkehren, tragen wir auch zu ihrem Schutze bei, wir kehren zu unseren natürlichen Grundlagen zurück und hören auf, mit einer Gesellschaft zusammenzuarbeiten, deren Lebenskraft auf Verschwendung beruht. Wir sind vielleicht die Pioniere einer grossen Rückwanderung in eine bessere Welt, die auf uns wartet.

Die Menschen bestehen darauf, aus einer paradiesischen Umwelt eine Hölle zu machen.



# DAS HAUS



**1 Die Wahl.** Man braucht bloss die Städte hinter sich zu lassen, indem man darauf achtet, die von Touristen bevorzugten Gegenden zu meiden, um wunderbare Landstriche zu entdecken, die gänzlich verlassen sind. Es hängt nur von Ihnen ab, sie neu zu beleben. An gewissen Orten kann man für wenig Geld kleine Bauernhöfe erwerben.

Natürlich gibt es da weder Elektrizität, noch Gas, noch fließendes Wasser... Um so besser! Mit dem sogenannten modernen Komfort verbundene Auflagen und Ausgaben sind viel zu hoch im Verhältnis zu ihren Vorteilen: das chlorierte Leitungswasser, die elektrischen

„Gadgets“ usw... Und dann sind diese Dinge unvereinbar mit dem direkten Kontakt mit der Natur und bedingen eine unbestreitbare Abhängigkeit von der Industrie.

**2 Das Klima.** Sobald das Klima zu rauh wird, suchen die Zugvögel in einem anderen Lande den Ort, wo die Natur gastfreundlicher ist. Wenn wir einen Vogelappetit hätten, wenn wir uns mit einem Nest begnügten, könnten wir es ihnen gleichen, aber die Ansprüche des menschlichen Geschlechts sind derart, dass wir die Natur beständig zwingen müssen, die zu unserem

Lebensunterhalt nötigen Stoffe hervorzubringen. Es ist dies der Grund, warum wir im wesentlichen sesshaft sind, und so müssen wir das ganze Jahr hindurch die Wechselfälle des Klimas erdulden.

In wärmeren Gegenden sind die Heizungsprobleme minim oder nicht vorhanden. Dagegen gibt es längere Trockenperioden, die Kulturen benötigen häufige Bewässerung, weshalb die Frage der Wasserversorgung sehr wichtig ist. Der Boden ist schwer bearbeitbar, trocken, steinig und benötigt öfters die Zufuhr von Humus. Andererseits kann man mit einer weniger kalorienreichen Ernährung auskommen, und die Kleidung kann sehr einfach sein.

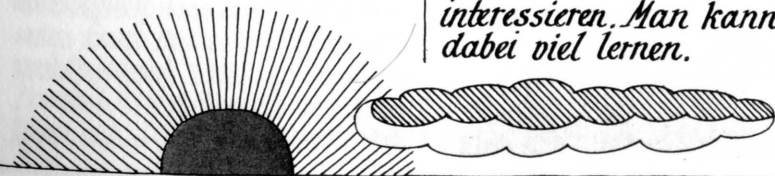
In den gemäßigten Zonen ist der Winter lang, und die Heizungs- und Bekleidungsfrage wird wichtig. Andererseits aber ist der Boden fruchtbar, die Bebauung leichter, und die Wasserfrage existiert nicht.

Wenn man also einen Ort sucht, wo man sich nieder-

lassen möchte, muss vor allem die praktische Seite der Klimafrage berücksichtigt werden. Ein Land von dem die Touristen träumen, weil während acht Monaten kein Tropfen Regen fällt, ist ein Land, wo der Boden unfruchtbar und das Leben schwierig ist.

**3 Die Nachbarschaft.** Man wählt vorzugsweise eine Gegend, wo man Menschen kennt, welche die gleiche Geisteshaltung haben wie wir. So wird es vielleicht möglich sein, eine Art von Gemeinschaft zu bilden, in welcher wir Dienstleistungen, Produkte, Ratschläge austauschen können, wo wir eine Schule gründen, einen gemeinsamen Backofen für das Brot benützen, usw...

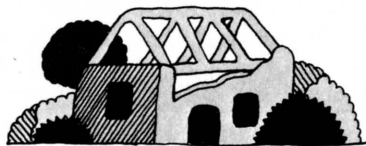
Die lokale Bevölkerung ist manchmal ungebetenen Gästen gegenüber misstrauisch, besonders die Alten. Man wird deshalb auf ihre Überlieferungen Rücksicht nehmen und sich für ihre Sitten und Gebräuche interessieren. Man kann dabei viel lernen.





**Die Eigenschaften des Hauses.** Das Haus sollte einen grossen Raum enthalten, der Mittelpunkt unseres Lebens und unserer Tätigkeit. Ideal wäre es, darin in einer Ecke die Küche einzurichten, mit einem Kamin am anderen Ende. Im Winter ist dies der einzige gut geheizte Raum. In einem Klima mit strengen Wintern sollte man hier auch schlafen können. Abgesehen von diesem Raum sollten einige Zimmer vorhanden sein, je nach der Anzahl von Personen, die das Haus bewohnen werden, aber man darf auch die Abhängigkeiten nicht vergessen: eine Werkstatt, einen Schuppen für die Gartenwerkzeuge, eine Scheune, einen Speicher, einen Keller usw...

Die Wasserdichtigkeit des Daches und der Fenster ist die wesentliche Bedingung, den Winter zu überstehen (schön am Trockenem), sogar in heissen Gegenden, wo der Regen meist in Strömen fliesst. Ein sogenanntes Traumhaus im Sommer kann im Winter unbewohnbar werden. Man muss deshalb die nötigen Arbeiten vor der regnerischen Jahreszeit vornehmen. Eine



kleinere Öffnung kann zugemauert werden, indem man eine Glasscheibe auf die Mauer zementiert, wenn die Öffnung für die Lüftung nicht unentbehrlich ist. Die Wasserdichte der Schornsteinrore ist sorgfältig zu kontrollieren, indem man mit einem Feuer aus melken Blättern, feuchtem Stroh oder alten Lumpen viel Rauch erzeugt.

Man sollte auch den Zustand der Balken prüfen, indem man sie mit der Spitze eines Messers sondiert. Wenn der Boden in schlechtem Zustand ist, so ist Zement die beste Lösung (s. 75), er bietet den Insekten keine Zuflucht, wie das bei Fussböden aus Holz der Fall ist.

**Die Eigenschaften des Bodens.** Ist er steinig, sandig, lehmhaltig, reich an Humus? Ist er chemisch gedüngt oder mit Insektiziden behandelt worden? usw... Es sind dies die Fragen, die man sich stellen muss, bevor man mit den Kulturen anfängt. Ein Boden, der mit starken Mengen chemischen Düngers behandelt worden ist, kann ausgelaugt sein und benötigt dann eine reichliche Zufuhr von Kompost (siehe 111, 112, usw...).



**Die Wasserversorgung.** Das fliessende Wasser ist heutzutage selten von guter Qualität. Es ist oftmals „aufbereitetes“ Wasser, das heisst, dass man gebrauchtes Wasser filtriert, desinfiziert und wieder in Umlauf setzt. Es hat demnach alle seine natürlichen Eigenschaften verloren und kann seine Rolle in unrem Organismus nicht erfüllen und den Pflanzenwuchs nicht begünstigen. Man sollte deshalb eher Regen- oder Brunnenwasser benutzen. Das Quellwasser ist natürlich eine wunderbare Gabe der Natur.

**Das Regenwasser.** Man kann dieses durch die Dachrinne zurückgewinnen, indem man den Abfluss in eine Zisterne leitet, die tief in den Boden gesenkt sein sollte, um Frische und Güte des Wassers zu erhalten. Je nach Gegend und der Dachoberfläche und eventuellen Terrassen kann man im Jahr 10-25 m<sup>3</sup> Wasser zurückgewinnen. Eine jede Person verbraucht im Mittel 1800 Liter Wasser im Jahr, es bleibt also genug übrig, um einen kleinen Garten zu bewässern, wenn man nicht allzu zahlreich ist. Nach einer langen Trockenheitsperiode unterbricht man die Zuleitung zur Zister-



ne und lässt wenigstens 12 Stunden regnen, bevor man sie wieder anschliesst, so dass das Dach gereinigt wird. Dieses erste Wasser kann für den Garten gebraucht werden.

Auf abschüssigem Boden kann man das Regenwasser in ein Becken leiten, indem man es durch kleine Kanäle dorthin lenkt. Dieses Wasser sollte nur zum Bewässern des Gartens gebraucht und das Becken wenigstens einmal im Jahr gereinigt werden.



**8** Der Fluss. Wenn man das Glück hat, an einem (nicht verschmutzten) Fluss zu wohnen, wird man natürlich dieses Wasser zur Bewässerung und zur Erstellung einer Bewässerungsanlage benutzen.

**9** Der Brunnen. Wenn sauber und reichhaltig, ist er ein kostbarer Faktor, das Wasser bleibt frisch auch bei grosser Hitze, es enthält die für den menschlichen Organismus unentbehrlichen Mineralsalze, die auch Tieren und Pflanzen notwendig sind. Falls der Brunnen längere Zeit nicht benutzt wurde, sollte er geleert und so tief hinunter wie möglich gereinigt werden. Man verputzt Boden und Wände mit Lehm Schlamm, damit das Wasser wieder rein wird. Wenn der Brunnen nicht viel hergibt und er sich in der Nähe des Hauses befindet, kann man ihn mit dem Wasser der Dachrinne versorgen, wie eine Zisterne.

**10** Die Quelle. Eine Quelle ist ein Schatz, den

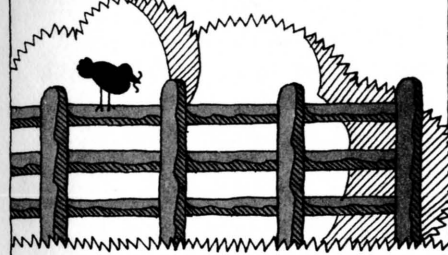


man hüten muss. Man jätet und reinigt den Wasserzufluss von Unkraut, und man konstruiert ein dreistöckiges Becken. Das oberste füllt sich und ergiesst sich sachte in das zweite, wobei der Schmutz am Boden liegen bleibt; das zweite fliesst ebenfalls über und ergiesst sauberes Wasser in das dritte. Die Grösse der Becken hängt von der Leistung der Quelle ab.

**11** Die Umzäunung. Eine grosse Umfassungsmauer ist interessant, sie schützt vor indiskreten Blicken. Wenn man aber kein grösseres Grundstück besitzt, so schliesst sie einen in ein Stück Natur ohne Horizont ein und behindert den Luftaustausch im Garten, da überdies die Besonnung nicht allmählich zuwimmt, leiden die Pflanzen, wenn sie plötzlich aus dem Schatten an die Sonne gelangen.

Besser ist ein Lattenzaun, den man mit Sträuchern von bleibendem Blattwerk verdoppeln kann. Eine Hecke aus solchen Sträuchern ist unentbehrlich um die Kulturen herum, da sie eine gute

Belüftung gewährleistet und heftige Winde abhält. Auch gewährt sie den Vögeln Schutz und erlaubt ihnen dort in aller Ruhe die schädlichen Insekten zu verzehren...



**12** Das WC. Im Haus ist der traditionelle hygienische Eimer die beste Lösung, besonders im Winter. Bevor man ihn benutzt, giesst man etwas Wasser hinein, und man leert ihn jeden Morgen auf den Komposthaufen (s. 112). Eine Schaufel voll Erde genügt, um die Exkrememente zu bedecken und Gerüche zu beseitigen. In eine Gartenecke stellt man einen weiteren Eimer und einen Wasserkrug.



**13** Der Kehricht. Man besorgt 2 Mülleimer, einen für die pflanzlichen Küchenabfälle, die man für Kompost verwendet (s. 112), einen zweiten für die anorganischen Abfälle (Papier, Kunststoff, Metall und Glas). Man verbrennt, was verbrennbar ist, und verwendet Metall und Glas gegen Kaninchen und Maulwürfe (s. 125).

Man sollte in die Abfälle niemals einen Honig- oder Konditorentopf geben, ohne diesen gründlich gereinigt zu haben, sonst wird man von Ameisen und Wespen überfallen. Man behält die leeren Töpfe lieber für die nächste Einmachzeit.

# DIE HEIZUNG

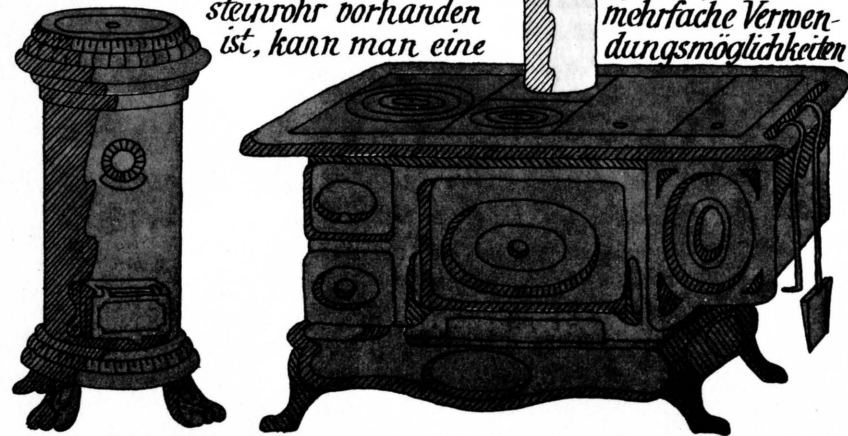
**14** Der Kamin. Beim Betrachten brennender Scheiter überkommt einen ein Gefühl von Behaglichkeit und Ruhe. Aber ein Kamin strahlt nur eine auf seine nächste Umgebung begrenzte Wärme aus; bei grosser Kälte genügt ein Kaminfeuer nicht, um in einem grossen Zimmer eine erträgliche Temperatur zu verbreiten, es wäre denn, man hätte einen sehr grossen Kamin und einen enormen Vorrat an Holz.

**15** Der Holz- oder Kohlenofen ist sparsam im Gebrauch und wirksam, man findet sie noch bei Altwarenhändlern. Wo kein Schornsteinrohr vorhanden ist, kann man eine

Wand durchbohren, um ein Rohr durchzuziehen, oder man kann eine Fensterscheibe durch ein Blech ersetzen, das ein Loch im Umfang des Rohrs enthält. Der Aussenteil sollte genügend hoch sein und eine wenn möglich drehbare Haube aufweisen, damit der Kamin gut zieht und kein Regenwasser eindringen kann.



**16** Der Holz- oder Kohlenküchenherd ist das bei weitem beste, wirksamste und sparsamste System, weil er mehrfache Verwendungsmöglichkeiten



hat; er heizt das Zimmer während man zugleich die Mahlzeiten kocht. Die besten Modelle haben einen Heisswasserbehälter, einen Backofen, einen Platz für die Ziegelsteine, mit denen man die Betten wärmen kann, einen Schlüsselwärmer usw.

Für diese beiden Heizungen sollte man die Rohranlage leicht demontieren können, um sie öfters zu reinigen und um sich zu versichern, dass kein Leck entstanden ist, besonders bei Kohlenöfen, da ein solches tödliche Vergiftungen hervorrufen könnte.

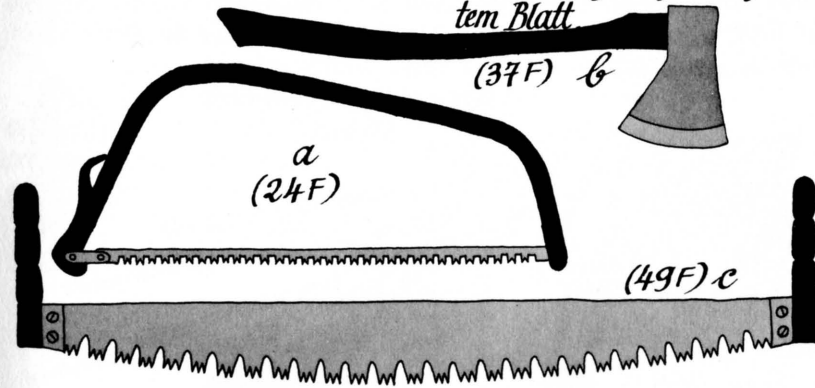
**17** Holz zum Heizen. Am Ende des Sommers sammelt man abgestorbene Äste und auch grüne Zweige vom Ausschneiden. Man hackt sie klein und macht daraus Reisigbündel. Aus grösseren Ästen macht man Scheiter. Alte absterbende Bäume, welche

die Entwicklung der jungen Stöcke stören, werden umgehauen. Das Holz braucht man zum Heizen, wenn aber der Stamm noch gesund ist, lässt man ihn wenigstens ein Jahr lang trocknen. Eine Sägerei in der Nachbarschaft kann ihn dann sägen und kleinhacken oder Bretter in der gewünschten Grösse daraus machen.

Das Holz zum Heizen schichtet man vor den Herbststreben an einem trockenen, geschützten Platz auf.

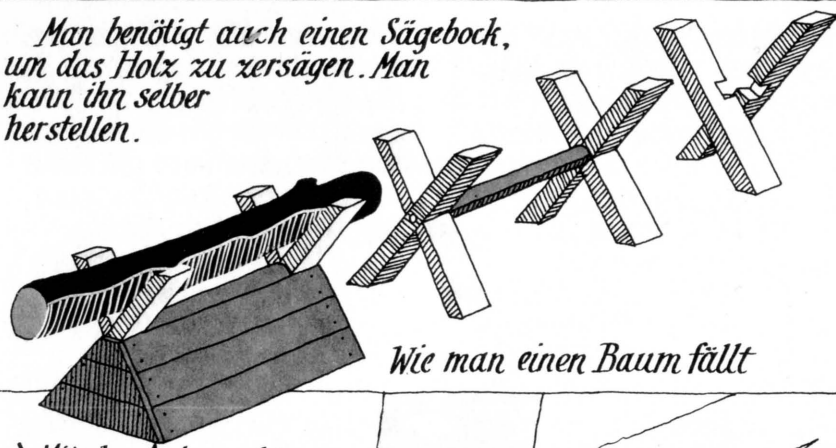
**18** Die Werkzeuge zum Schneiden, Hacken o. Holz.

- a) Um das Holz zurechtzusägen: eine Holzsäge mit einem gezähnten Blatt, „Amerikanersäge“ genannt.
- b) Zum Spalten und zum Umhauen eines Baumes: eine Fällaxt von 2,5 kg.
- c) Um den Stamm eines dicken Baumes zu zersägen: eine zweihändige Säge mit gezähntem Blatt.



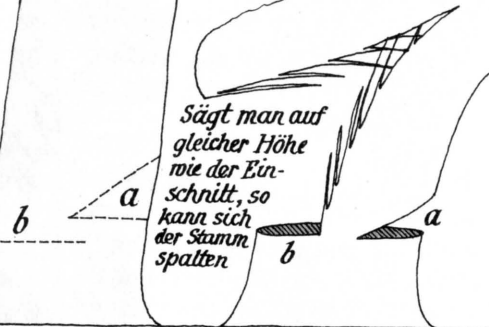


Man benötigt auch einen Sägebock, um das Holz zu zersägen. Man kann ihn selber herstellen.



Wie man einen Baum fällt

- a) Mit der Axt macht man einen Einschnitt auf der Seite, auf die sich der Baum neigt oder da wo die schwersten Äste sind.
- b) Auf der anderen Seite sägt man hinein, 5-10 cm unter dem Einschnitt.



Sägt man auf gleicher Höhe wie der Einschnitt, so kann sich der Stamm spalten

Steht der Stamm senkrecht, oder neigt er sich auf die falsche Seite, verwendet man einen Flaschenzug. Man bindet diesen an einen höherstehenden, soliden Ast an. Mehrere Personen sind nötig, um ziehen zu helfen, und der Baum muss mit einem anderen Seil gesichert werden, damit er nicht auf die falsche Seite fällt, wenn die Männer am Flaschenzug versagen sollten. Der Flaschenzug muss mindestens doppelt so lang sein, wie der Baum hoch ist. Der Einschnitt der Säge muss schräg sein, um zu verhindern, dass der Stamm abgleitet.

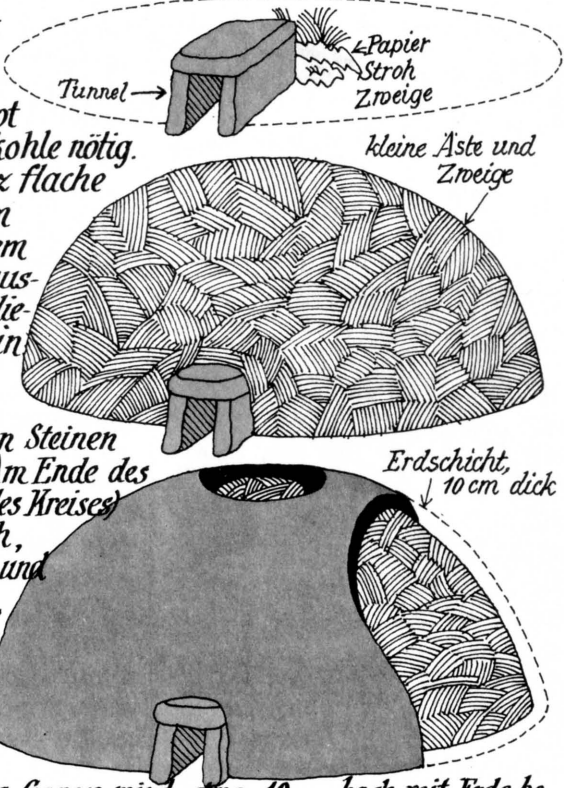


Seilsicherung für den Fall des Versagens der Flaschenzug-Mannschaft  
Flaschenzug (s. 86)

Schrägschnitt mit Säge  
Kerbe mit Axt

## 19 Die Holzkohle

Um einen Backofen für das Brot zu speisen, ist Holzkohle nötig. Man mählt eine ganz flache Bodenfläche von 3 m Durchmesser, gut dem herrschenden Wind ausgesetzt. Am Rande dieser Kreisfläche und in der Windrichtung macht man einen Tunnel mit 3 flachen Steinen auf gleicher Höhe. Am Ende des Tunnels (innerhalb des Kreises) legt man Papier, Stroh, kleine dürre Zweige und etwas Holzkohle hin, wenn man solche hat. Auf die Kreisfläche schichtet man dürre Zweig und kleine Äste kreuz und quer, etwa 1,5 m hoch. Das Ganze wird etwa 10 cm hoch mit Erde bedeckt. In der Mitte lässt man ein Loch von 40 cm Durchmesser und zündet durch den Tunnel an. Sobald der Rauch nicht mehr oben austritt, lässt man das Ganze 48 Stunden ruhen und deckt darn auf.

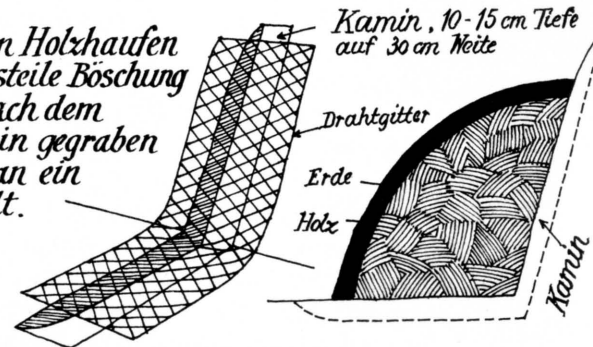


Tunnel → Papier Stroh Zweige

kleine Äste und Zweige

Erdschicht, 10 cm dick

Man kann den Holzhaufen auch gegen eine steile Böschung aufschichten, nach dem man einen Kamin gegraben hat, auf den man ein Drahtgitter stellt.



Kamin, 10-15 cm Tiefe auf 30 cm Weite

Drahtgitter

Erde

Holz

Kamin

# DIE BELEUCHTUNG

**20** Die traditionelle Petroleumlampe ist die beste und sparsamste Lösung. Man legt sich einen Vorrat von Dochten und Lampengläsern an. Das verkohlte Ende des Dochtes muss von Zeit zu Zeit abgeschnitten werden, die Flamme wird dann klarer werden.



**21** Die englischen Petroleumlampen „Aladdin.“

Diese tragen eine besondere Hülse um die Flamme und geben ein sehr helles Licht: 2 Nachteile: sie sind ziemlich teuer und brauchen viel Brennstoff. Man kann bis zu 1 Liter Petroleum an einem einzigen Abend verbrennen, wenn man etwas spät zu Bett geht... Dagegen sind sie nützlich, wenn man eine Arbeit verrichtet, die Genauigkeit erfordert. Man sollte Hülsen in Reserve haben.



**22** Die Druck-Petroleumlampe der amerikanischen Armee „Tilley“ hat ebenfalls eine Hülse, die ein sehr helles Licht gibt; aber sie ist etwas geräuschvoll.

**23** Die Kerzen sind letzten Endes teuer. Man kann sie selber herstellen. Wenn dazu rohes Wachs verwendet wird, vermischt man 100 g. Alaun per Kilo warmes Wachs, damit dieses schneller hart wird. Man verwendet einen Docht aus grober Baumwolle, taucht ihn in Essig, damit die Flamme heller wird. Vor Gebrauch muss der Docht gut getrocknet werden. Was von einer Kerze übrigbleibt, lässt man in einem Behälter schmelzen und filtriert die Flüssigkeit durch ein Tuch.

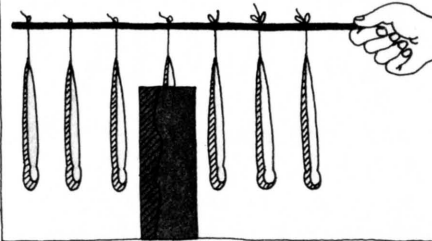
**24** Um grosse Kerzen herzustellen, macht man die gewünschte Hohlform in feuchtem Sand. Um eine zylindrische Kerze zu erhalten, stösst man einfach eine Flasche tief in den Sand, oder auch eine Konservenbüchse oder etwas Ähnliches.

Man befestigt einen Draht an einem Ende des Dochtes und legt diesen auf den Boden der Höhle in Sand. Ein über das Loch gelegtes Stück Holz hält den Docht aufrecht, indem man ihn mit einer Wäscheklammer befestigt. Langsam giesst man heisses Wachs hinein, lässt über Nacht erkalten, nimmt die Kerze aus der Form heraus und reinigt sie vom verbliebenen Sand.

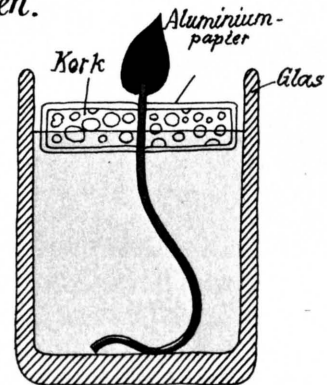


Es gibt auch Kartonschachteln, die ziemlich wasserdicht sind und die man brauchen kann, um das Wachs zu giessen. Wenn die Kerze erkaltet ist braucht man nur den Karton abzutrennen.

**25** Um kleine Kerzen herzustellen, bindet man eine Anzahl Dochte an einen Stecken. Schnell taucht man einen nach dem andern in das Wachs, so lang wie nötig damit sich genug Wachs am Docht ansetzen kann.



**26** Eine kleine Öllampe. Man braucht dazu ein dickes Glas, eine Scheibe Kork von einem leicht geringeren Durchmesser als der des Glases, 15-20 mm dick, einem Docht und irgendein vegetabilisches Öl. Man wickelt den Kork in Aluminiumfolie und durchsticht ihn in der Mitte, um den Docht durchzulassen. Man füllt das Glas mit Öl und lässt den Kork an der Oberfläche schwimmen. Man kann dem Öl ein wenig Parfüm begeben oder wohlriechende Pflanzen einweichen lassen.







### 34 Die Frischhaltung der Speisen.

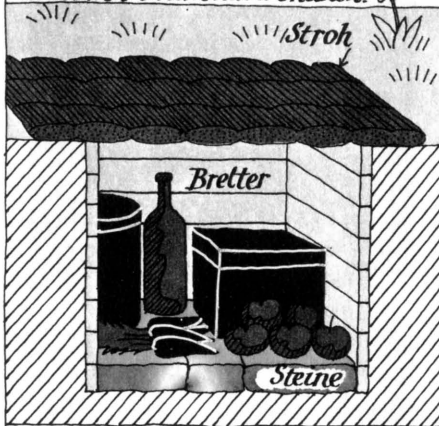
Ein Kühlschrank ist nicht unbedingt nötig, ein kühler Keller oder ein kühles Zimmer genügen, wenigstens in den gemäßigten Zonen, um so mehr, als die Kälte zwar das äussere Ansehen der Speisen bewahrt, aber den Verlust eines grossen Teils ihrer inneren Qualitäten nicht verhindern kann. In heissen Gegenden leistet der Kühlschrank gute Dienste, und es gibt Modelle, die mit Butangas oder Petroleum betrieben werden.

Aber es gibt auch einfache Mittel, um den Speisen wenigstens eine gewisse Frische zu erhalten:

1) Man legt die Nahrungsmittel in einen feuchten Korb aus Weidenruten; man bedeckt ihn mit einem nassen Badetuch, stellt ihn an die Sonne und gibt darauf acht, dass die Serviette immer schön nass bleibt. Die Verdunstung hält den Inhalt des Korbes frisch.

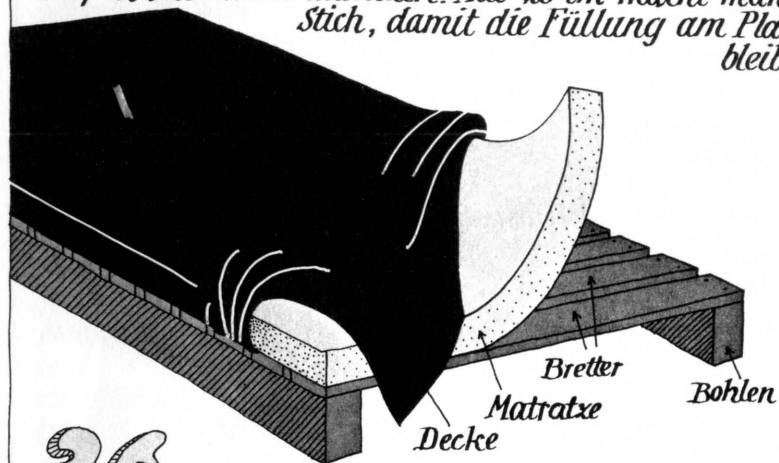
2) Man füllt einen grossen irdenen Behälter zu einem Drittel mit frischem Wasser und stellt ihn an einen kühlen, schattigen Platz. Man stellt einen zweiten Behälter hinein, in welchen man die Nahrungsmittel legt. Man bedeckt die beiden Behälter und wechselt das Wasser jeden Tag.

3) In einer schattigen Ecke des Gartens gräbt man ein Loch, kleidet es mit Brettern aus, mit flachen Steinen am Boden. Die Nahrungsmittel legt man in Büchsen, die man gut verschliesst, Früchte und noch nicht geschnittene Gemüse können auf den Boden gelegt werden, auf den man auch einige Kräuter (Thymian, Rosmarin, Salbei usw.) legt, oder auch eine Tasse Essig, um die Insekten abzuhalten. Man bedeckt mit einem kl. Strohdach.

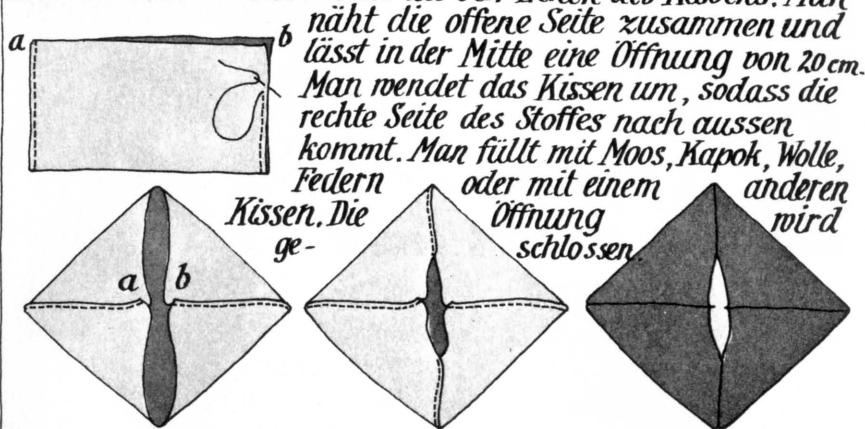


4) Man legt einen genügend schweren Stein auf den Boden eines Eimers, die Nahrungsmittel in den Eimer. Diesen hängt man so in den Brunnen, dass er bis zur Hälfte ins Wasser reicht. Man macht einen Knoten in den Strick, damit man nicht jedesmal, wenn man den Eimer hinterlässt, die Länge abzuschätzen braucht.

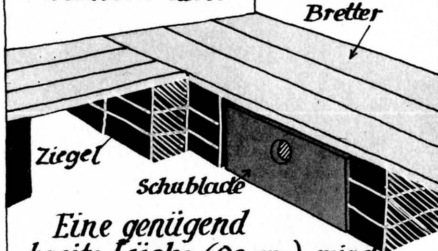
35 Die Betten - Zwischen zwei starke Bohlen nagelt oder schraubt man 10 cm breite und 2 cm dicke Bretter mit 2-3 cm Zwischenraum. Als Matratze verwendet man Schaumgummi, 10 cm dick, die man mit einem Leintuch und einer Decke bezieht. Ein Matratzenüberzug ist nicht unbedingt nötig. Doch kann man auch aus Matratzentuch einen Bezug machen, den man mit Moos, Kapok oder Wolle ausfüllt. Alle 20 cm macht man einen Stich, damit die Füllung am Platz bleibt.



36 Die Kissen - Man schneidet ein Viereck in den Kissenstoff, faltet in Hälften (die rechte Seite nach innen) und näht die Seiten. Man vereinigt die Enden a und b und erhält auf diese Weise die vier Ecken des Kissens. Man



**37** Sitzgelegenheiten - Wenn man eine grosse Familie hat, so umgibt man ein grosses Zimmer mit einer langen Bank aus Holz oder aus Ziegeln, auf welche man die Kissen legen kann, oder Schaffelle usw.



Eine genügend breite Lücke (80 cm) wird am günstigsten Ort ausgespart, hier könnte man das Bett für einen Gast bereiten.

Eine Bank auf jeder Seite eines grossen Tisches (s. 62) ist eine gute Lösung, die man selber ausführen kann.

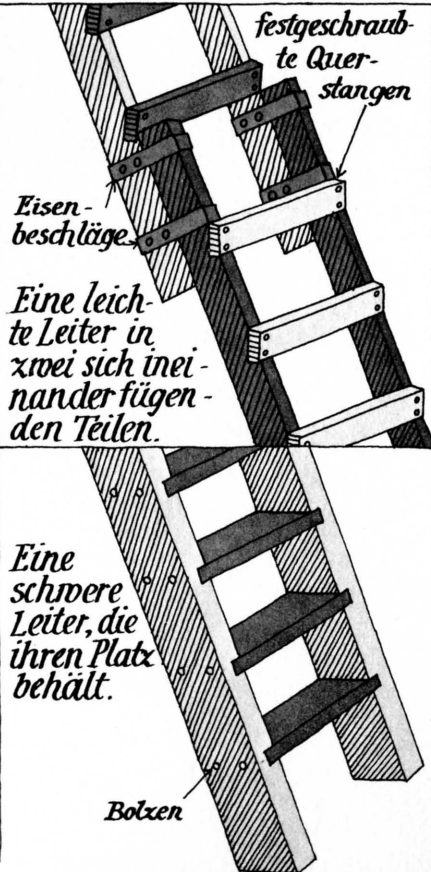
**38** Das Waschbecken - Man wendet das gleiche System an wie für das Spülbecken in der Küche (s. 31).

**39** Ein grosser Kübel aus Holz oder eine Blechwanne für das Bad (s. 207).



**40** Ein Wandbrett in der „Toilettecke“ für Seife, Zahnbürste, Rasierzeug usw. (s. 62).

**41** Die Leitern - Man hat solche nötig zum Anstreichen, für Reparaturen auf dem Dach, zum Ablesen von Früchten usw.



Eine leichte Leiter in zwei sich ineinander fügenden Teilen.

Eine schwere Leiter, die ihren Platz behält.

**42** Unterhalt der Mauern - Das sparsamste Mittel und auch das schnellste für aussen und innen ist der Kalk. Er unterhält, saniert, desinfiziert (hohes bakterizides Vermögen), vertreibt die Insekten. Man gibt den ungelöschten Kalk in einen Metallbehälter oder einen aus Holz oder Ton, aber nie aus Kunststoff. Man füllt mit Wasser, bis der Kalk gut bedeckt ist, (1) vermischt gut mit einem Stock. Die chemische Reaktion bringt ihn zum Kochen. (Achtung auf Spritzer!) Wenn er einmal gut aufgelöst ist, giesst man Wasser zu im Verhältnis von 40 Liter für 10 kg Kalk. (2) Man verwendet ihn, solange er noch warm ist, er ist so wirksamer, aber er ist auch gefährlich.



Man sollte sich in alte Kleider einhüllen und vor allem eine Schutzbrille tragen.

Wir ziehen es vor, den Kalk am Vorabend zu präparieren, um ihn am nächsten Morgen zu verwenden, er kann so die Haut weniger verbrennen, aber man muss noch immer auf die Augen aufpassen. Man trägt ihn mit einem langen, biegsamen Besen oder einer weichen Bürste auf. Das Resultat zeigt sich nicht sofort; bei nassem Wetter muss man manchmal 12 Std. warten, bevor er weiss macht. Man kann ein wenig Waschblau zufügen (beim Drogisten zu erhalten), 1 Würfel für 20 Liter Kalk, und man erhält ein besseres Weiss.

(1) Man löscht den Kalk mit siedendem Wasser und wartet, bis er erkaltet ist, bevor man den Rest des Wassers zugiesst.

(2) Man kann 1 Kilo Aluminiumsulfat beifügen, um ihn widerstandsfähiger zu machen, besonders für Aussenwände.

**43** Instandhaltung und Pflege von Holz  
Draussen ist es besser, das Holz anzustreichen oder es mit einem guten Firnis, der den Unbilden des Wetters standhält, zu behandeln.

Im Innern wird das schöne Holz der Möbel, Türen usw. mit Terpentinessenz gereinigt und nachher gewachst. Anderes Holz kann geölt, gefirnisst oder angestrichen werden.

**44** Malerei - Man verwendet Ölfarbe. Man grundiert das blanke Holz, indem man die Farbe mit  $\frac{1}{4}$  Terpentin verdünnt, dann trägt man zwei Lagen Farbe auf, pinselt sie gut aus und lässt dazwischen gut trocknen. Wenn das Holz schon einmal angestrichen worden ist, schleift man es mit Schmirgelpapier ab, wäscht und spült nach, lässt es trocknen und trägt 2-3 Lagen Farbe auf.

**45** Der Firnis - Man geht vor wie beim Anstreichen, in kleinen Flächen mit kreuzweisen Pinselstrichen, und trägt mindestens 4 Lagen auf.



**46** Das Öl: (am besten im Innern). Man reinigt das Holz sorgfältig, trägt eine erste Lage von Terpentin auf, um das Holz gut zu imprägnieren, darauf 2 Lagen mit einem Gemisch von halb Leinöl, halb Terpentinessenz und 5% Siccative (Trockenmittel), was man nicht vergessen darf, denn das Öl würde sonst nie trocknen.

**47** Das Beizen: Man beizt den Firnis mit Ammoniak und die Farbe mit Atzsoda; man kratzt mit einem Verputzmesser ab, trägt eine Lage Beize auf, kratzt wieder ab usw. Man lässt die Beize 2-3 Stunden einwirken. Wenn das Holz wieder angestrichen werden muss, geht es schneller, wenn man die Farbe oder den Firnis mit einem Brenner ausbrennt.

Um einen alten Pinsel zu reinigen, legt man ihn in einen Behälter mit Wasser und viel Lauge und kocht während 2 Stunden aus.

**48** Nusstinktur (um helles Holz dunkler zu tönen).

Man legt Nussrinde (nicht Nusschalen) in einen Behälter (wenn möglich aus Email), bedeckt die Rinde mit Wasser, bringt zum Kochen und reduziert zur gewünschten Farbe. Auf das gut gewaschene Holz trägt man die Tinktur mit einem Pinsel oder einem Schwamm auf.

**49** Pflege von Eisen: Man kratzt den Rost mit einer Metallbürste ab, legt eine Lage von Menwige auf und lässt für wenigstens eine Woche trocknen. Dann streicht man zweimal mit Ölfarbe.

Bewegliche Metallteile (Hakenbänder, Klirren, Türangeln, Schlösser usw.) bestreicht man mit einer Mischung von  $\frac{1}{4}$  Weissbleierz und  $\frac{3}{4}$  Talg. Auch das Öl des Autogetriebes kann zu diesem Zweck verwendet werden. Für das Innere von Schlössern braucht man gern Graphit.

**50** Parasiten im Haus. Wir haben gesehen, dass Kalk Insekten vertreibt. Ein sauberes Haus ist natürlich weniger bedroht, ein Zementboden ist einem Fussboden aus Holz vorzuziehen...

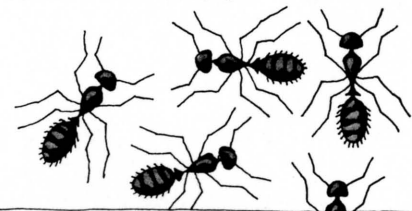
aber man kann trotzdem den Besuch unbetener Gäste bekommen.

**51** Ratten und Mäuse - Man streut Chlorkalk in die Löcher und Durchgänge, und sie werden verschwinden. Man kann auch ein vergiftetes Stück Käse oder Speck hinlegen (Rattengift) - aber dann muss man auf die Haustiere achten - und auch die Kinder!



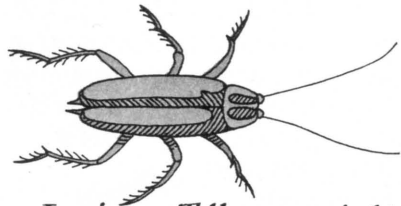
Die Nahrungsmittel legt man am besten auf Wandbretter, wo die nicht hinaufspringen können, oder einfach in die Speisekammer.

**52** Ameisen: Nie Zucker oder Zuckerwaren offen stehen lassen. Diese sollten immer in gut verschliessbaren Dosen untergebracht werden. Wenn die Ameisen nichts zu fressen finden, bleiben sie nicht. Rote Ameisen verabscheuen Meersand und Austernschalen.



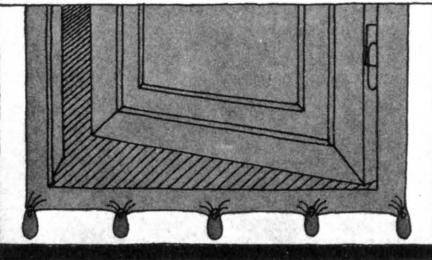


**53** Küchenschaben messen 11-13 mm, wandern in der Nacht, geben einen unangenehmen Geruch von sich.



In einem Teller vermischt man halb Borax, halb Zucker und stellt ihn auf den Durchgang.

**54** Die Fliege: Vor Fenstern und Türen bringt man Vorhänge an, näht kleine Bleikügelchen an die Enden (so wie man sie zum Fischen braucht), damit sie nicht vom Durchzug bewegt werden. An einer grossen Türe kann man zwei gekreuzte Vorhänge anbringen. Man stellt einen Teller mit Melasse oder Honig hin, auf den man schwarzen Pfeffer gestreut hat.



**55** Wanzen: 5-6 mm lang - verstecken sich im Bettgestell und in den Spalten der Wände, ihr Stich ist entzündlich. Sind sehr empfindlich gegen Kalk. Man kann auch Wände und Spalten mit Alaun bestreichen. (1 Kilo Alaun in 4 l kochendem Wasser).



**56** Flöhe: Es gibt Menschenflöhe u. Hundeflöhe, die letzteren belästigen nur selten den Menschen; sie sind 2-4 mm lang. Wenn man seine Kissenbezüge u. Matratzen selber herstellt, legt man eine Hand voll Kamillenblüten hinein. Man kann auch ein kleines Kopfkissen mit Kamillenblüten füllen.



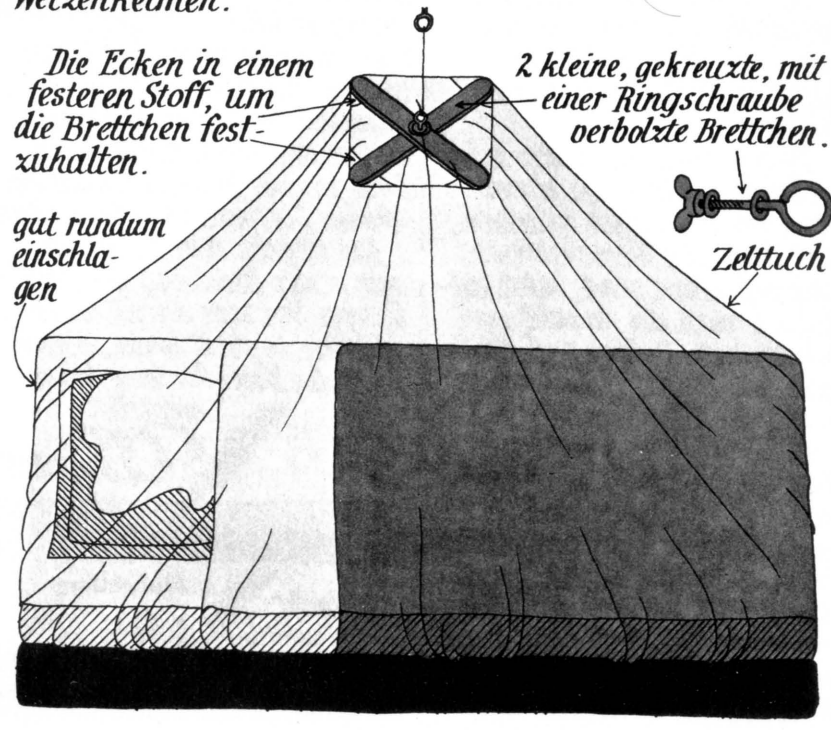
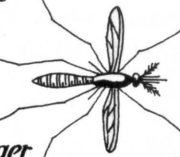
**57** Motten: Man legt Säckchen mit Lavendelblüten (trocken) oder Sägespänen in die Wandschränke oder Kleiderkoffer. Oder man bestreicht das Holz mit mehreren Lagen von Zedernöl und lässt gut trocknen.



**58** Die Wespen: Wie bei den Ameisen, sollte man nie gezuckerte Speisen in ihrer Reichweite lassen. Wenn man sie sonst nicht loswerden kann, stellt man um das Haus herum Flaschen mit stark gezuckertem Wasser auf den Boden. Die Wespen dringen in die Flaschen ein und können nicht mehr heraus. Nicht zu verwechseln m. den Bienen (S. 126, 169).



**59** Die Mücken: Man hängt Vorhänge vor Türen und Fenster, wie für die Fliegen. Um sie fernzuhalten, verbrennt man Weihrauch. Das wirksamste Mittel bleibt das Moskitonetz, das man selber machen kann. Mücken und Fliegen belästigen Menschen, die viel Vitamin B aufnehmen, nicht oder doch weniger. Vitamin B findet sich vor allem in Bierhefe und in Weizenkeimen.





**60** Tischlerei - Man sollte nie Werkzeuge «für Amateure» kaufen, die fabriziert wurden, um so wenig lang wie möglich zu dauern, und die andererseits gemacht sind, einen zu ermutigen, damit man sich an Berufsleute wendet.

Gute Werkzeuge sind teuer, man muss sie gut pflegen, indem man sie von Zeit zu Zeit mit Petrol bestreicht. Und ein wenig Petrol in die Schachtel mit den Schrauben und Nägeln schadet auch nicht.

Das Holz wird flach aufgestapelt, an einem trockenen, schattigen Ort und nicht in Kontakt mit dem Boden.

Bevor man mit einer Arbeit anfängt, sollte man einen Plan im Massstab machen, auf dem alle Dimensionen angeschrieben sind. Auch kalkuliert man die Anzahl von Schrauben, Bolzen und Nägeln, die gebraucht werden, sowie die benötigte Menge Holz. Auf diese Weise spart man Zeit und Material und vermeidet Irrtümer. Wenn das Holz einmal zurechtgeschnitten ist, markiert man die Formen des Zuschnitts, und an den Stellen, wo Nägel, Bolzen und Schrauben hinkommen, macht man Vorlöcher. Es erleichtert dies

die Montage.

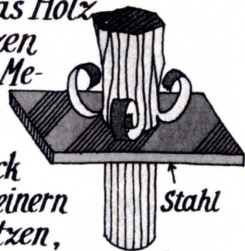
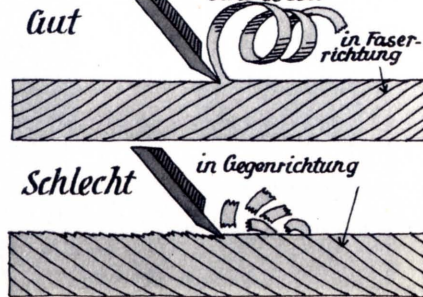
Um die Nägel stumpf zu machen, schlägt man mit einem Hammer leicht auf die Spitze. Man vermeidet so das eventuelle Spalten des Holzes.

Nägel sollten nach und nach eingeschlagen werden, einer nach dem andern, besonders wenn das Holz leicht gewölbt ist.

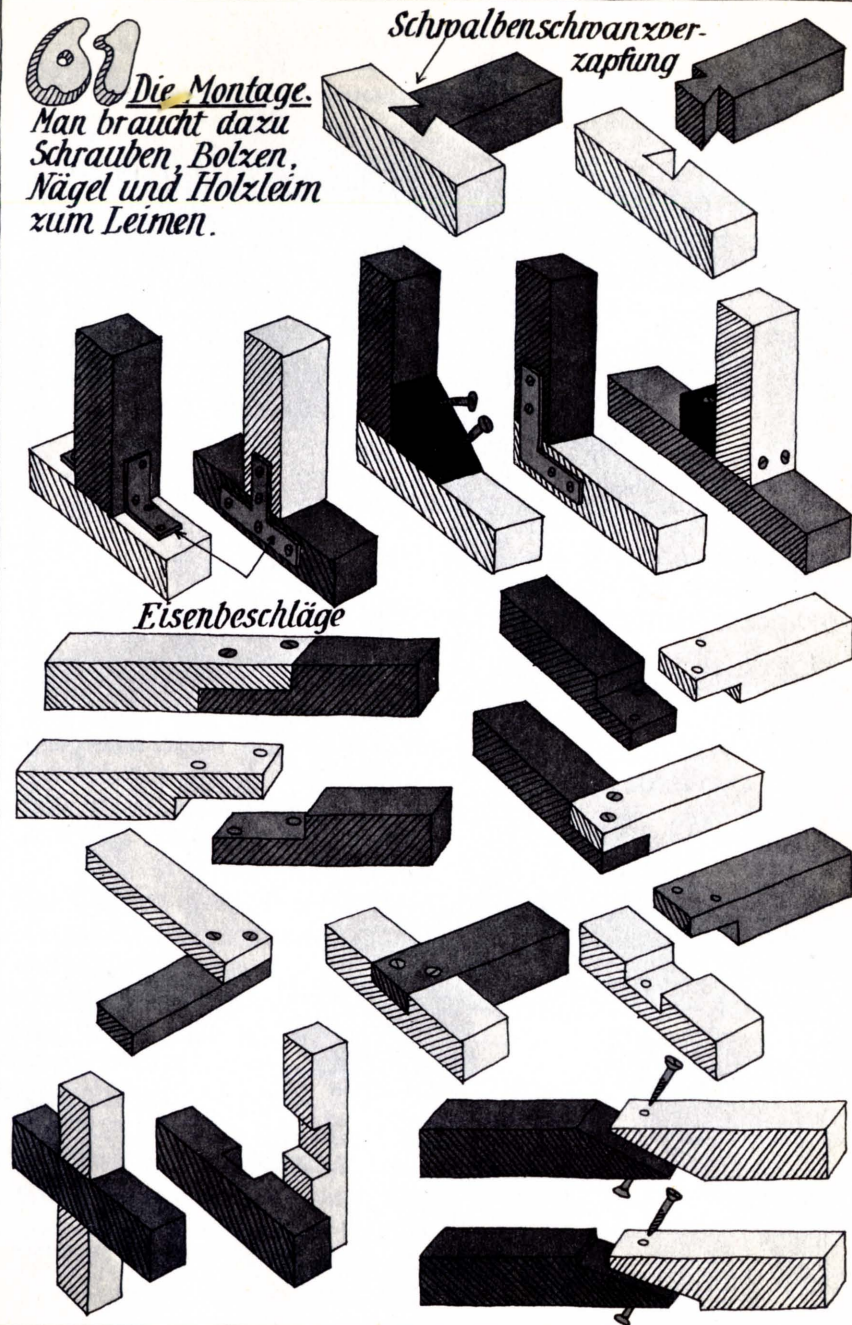
Ein wenig Seife auf einer Schraube erleichtert ihr Eindringen in das Holz.

Das Verbolzen ist eine gute Methode für die Montage. Um ein hartes Stück Holz zu verkleinern und zuzuspitzen, schneidet man es zu mit einem Messer und treibt es durch ein Loch in einer Stahlplatte, das den gleichen Durchmesser hat n.d. Bolzen.

Das Hobeln. Man hobelt immer in der Richtung der Holzfasern. Um sich daran zu gewöhnen, beginnt man, indem man den Hobel für feine Späne einstellt.



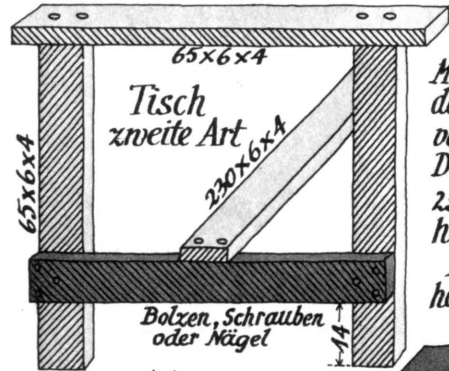
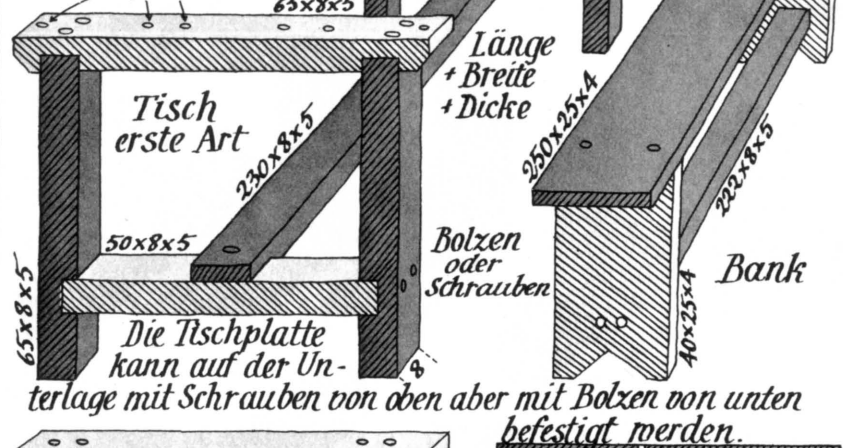
**61** Die Montage. Man braucht dazu Schrauben, Bolzen, Nägel und Holzleim zum Leimen.





# 62 Ein Tisch, ein Wandbrett, eine Bank

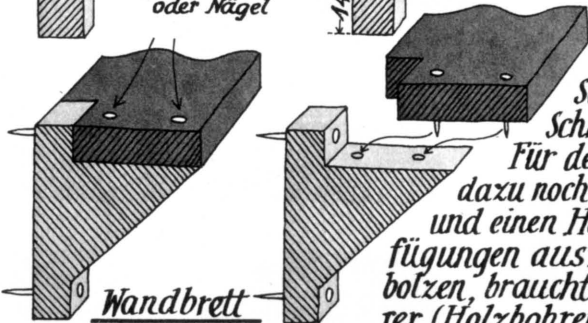
Vorlöcher, um die Bretter der Tischplatte zubefestigen



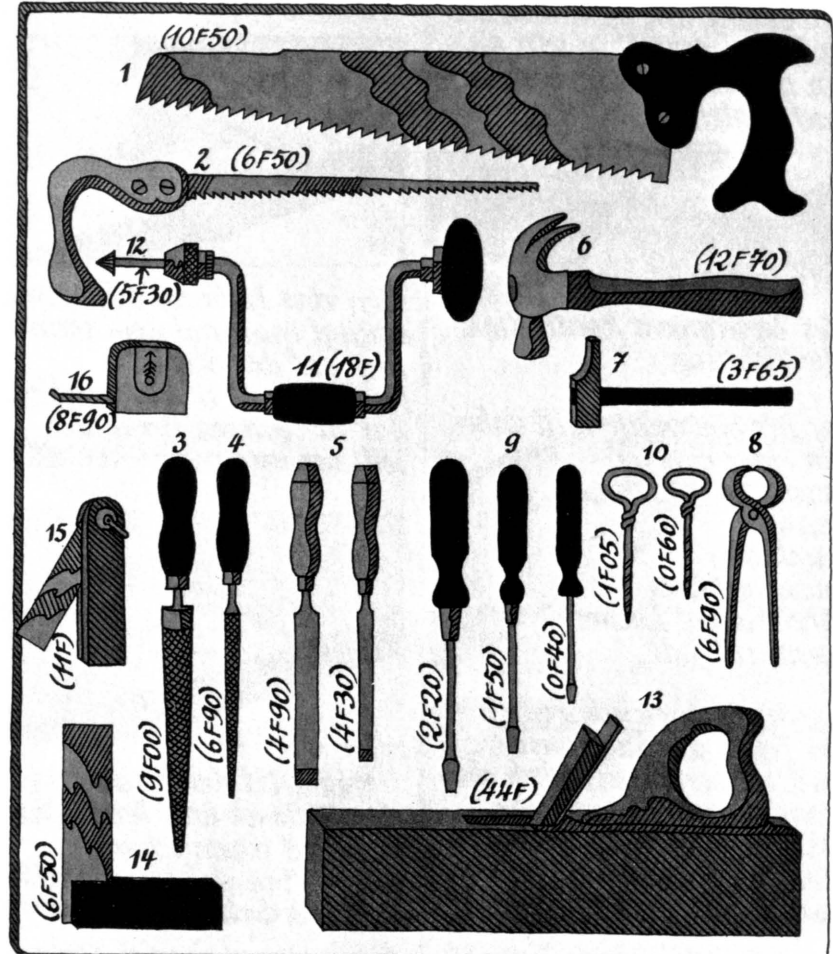
Man kann die Tischplatte mit 3 Brettern von 250 x 25 x 4 machen. Der Tisch wird eine Länge von 250 cm und eine Breite von 75 cm haben.

Alle diese Beispiele sind einfach herzustellen. Man braucht dazu:

eine Fuchsschwanzsäge, einen Doppelmeter, einen Bohrer, einen Schraubenzieher, ein paar Schrauben und Glaspapier. Für den Tisch der ersten Art dazu noch einen Holzmeißel und einen Hammer, um die Einfügungen auszuhöhlen. Um zu bolzen, braucht man einen Drehbohrer (Holzbohrer von 12 mm).



# 63 Tischlermaterial und Werkzeuge



1/ Fuchsschwanzsäge, 50 cm Blattlänge. 2/ Stichsäge. 3/ halbrunde Feile. 4/ Rundfeile. 5/ 2 Holzmeißel (Breite 10 u. 20 mm). 6/ grosser Zimmermannshammer. 7/ kleiner Hammer. 8/ Zange. 9/ 3 Schraubenzieher (3, 5 u. 8 mm). 10/ 2 Bohrer (3 u. 6 mm). 11/ Drehbohrer mit 3 Spitzen (10, 12 u. 30 mm). 12/ Fräse. 13/ grosser Hobel. 14/ Winkelmesser. 15/ Schiefwinkelmass. 16/ doppeltes Bandmetermass.



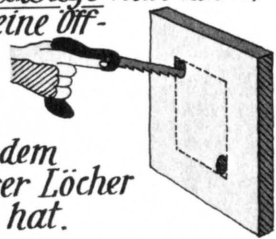


1/ Die Fuchsschwanzsäge sollte eine Zahnung haben, fein genug, um nicht das Holz aufzureissen. Man setzt sie ein mit einem Stoss von vorn nach hinten.



Diese Haltung des Zeigefingers kontrolliert die Richtung

2/ Die Spitzsäge hilft dabei, im Holz eine Öffnung zu machen, nachdem man mit dem Drehbohrer Löcher gemacht hat.

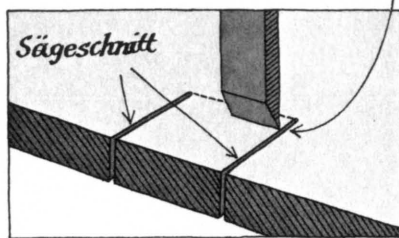


3/ Die halbrunde Feile. Kleine Fehler der Säge werden mit ihr verbessert, Ecken abgerundet usw. Eine rauhe Kante wird mit ihr bearbeitet, bevor man zum Glaspapier oder zum Hobel greift.

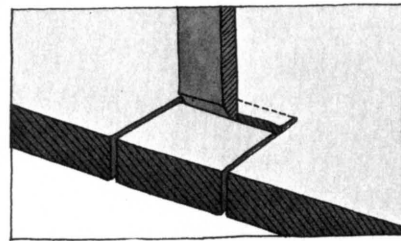
4/ Die runde Feile, gleiche Verwendung für Löcher und Rillen usw.

5/ Die Meissel werden gebraucht, um einen Holzteil aufzubrechen, da, wo die Säge nicht durch-

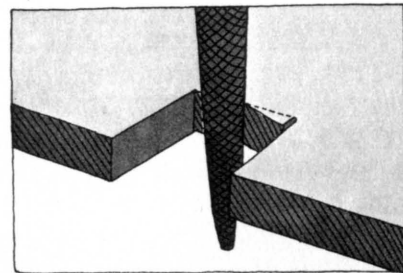
kommt. Man setzt das Blatt etwas hinter der Linie an.



Um das Holz zu markieren, schlägt man mit dem Hammer auf den Stiel des Meissels und wiederholt dies auf der ganzen Breite des Teils, den man aufbrechen will.



Man setzt den Meissel in der Mitte an und bricht das Holz mit einem scharfen Schlag. Man gleicht mit der flachen Seite der halbrunden Feile aus.

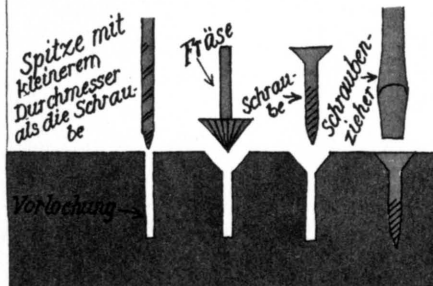


6/ Der grosse Zimmermannshammer dient zum Einschlagen und Ausziehen grosser Nägel.



8/ Die Zange dient zum Ausziehen von Nägeln.

12/ Mit der Fräse kann man eine konische Höhlung anbringen für den Schraubenkopf, damit dieser nicht hinausragt.



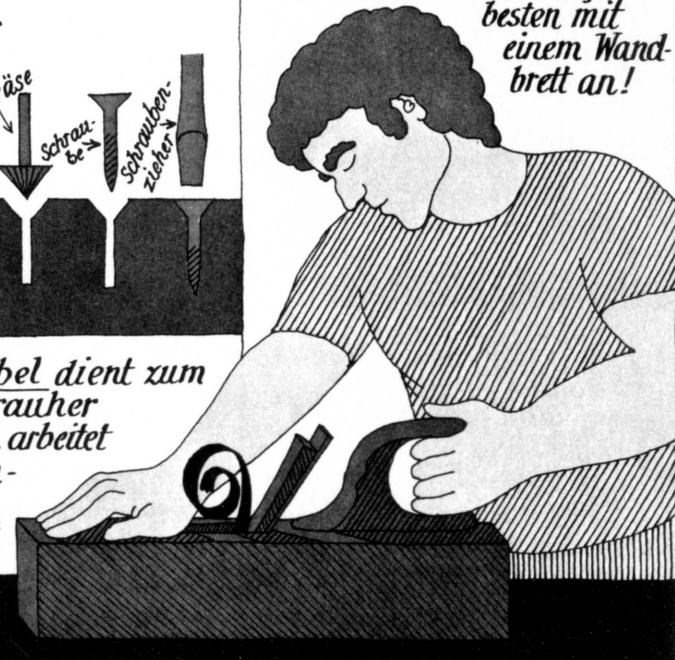
13/ Der Hobel dient zum Planieren rauher Stellen. Man arbeitet stets in Richtung der Fasern mit

einer Klinge, die für sehr feine Späne regliert ist. Die Bewegung muss ausgreifend und ausgeglichen sein. Man übt sich, bevor man ans Werk geht.

15/ Der schiefe Winkel wird zum Übertragen von Winkeln gebraucht.

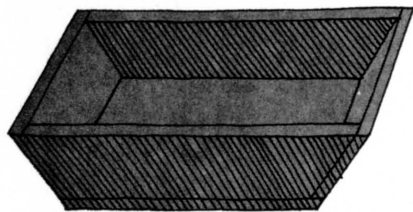
Je nach den Arbeiten, die man zu unternehmen beabsichtigt, werden vielleicht Spezialwerkzeuge nötig sein. Die hier beschriebenen genügen zur Ausführung aller gebräuchlichen Arbeiten - aber auch das bedingt schon eine gewisse Routine.

Man fängt am besten mit einem Wandbrett an!

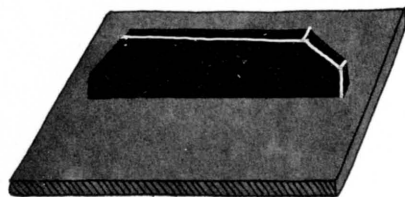


**64** Maurerarbeiten: Eine Mauer aus Stein, aus Ziegeln oder aus Betonstein zu errichten, einen Zementboden zu machen, ein altes Haus zu flicken ist relativ einfach. Ein Haus zu bauen ist etwas anderes; und wir werden dieses viel zu weitläufige Thema hier nicht behandeln... und dann gibt es ja genug alte Häuser zu reparieren, bevor man selber eines baut!

**65** Material und Werkzeuge:



Mörtelkasten, ein viereckiger Behälter, 50 x 30 x 18, leicht selber zu machen aus Holz. Er dient zum Herstellen von Mörtel oder Lips.



Ein Schild (20 x 20 cm), aus Holz selber herzustellen. Dient zum Planieren von Verputz usw.

Ein Winkelmaß, 40 cm Seitenlänge, selber zu machen.



Ein Senkblei: irgendein schwerer Gegenstand am Ende einer Schnur.

Eine Maurerkelle (9F20)



Ein Fugeneisen, das man selber aus einem Stück Alt-eisen basteln kann.



Es dient dazu, die Fugen zwischen den Ziegeln oder Steinen zu verstopfen. (16F55)



Eine Schwanenhals-Schaufel und eine grosse Blechplatte (1 m 50 x 1 m 50) zum Herrichten einer grösseren Menge von Mörtel. Man mixt auf der Blechplatte direkt am Boden.

**66** Zement langsamer Abbindung: „Portland-Zement“.

Wird verwendet bei normalen Anwendungsarten; trocken aufzubewahren; der Sack auf einigen erhöhten Brettern und nicht länger als 3 Monate n.Eink.

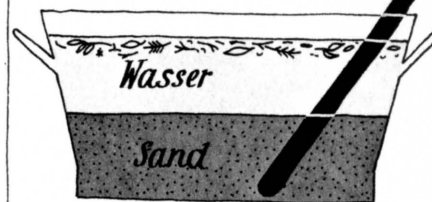
**67** Zement schneller Abbindung: „Vassy-Zement.“ Man verwendet ihn nur an feuchten Stellen und sogar unter Wasser; seine Haltbarkeit ist noch heikler als die des Portland-Zements.

**68** Der schwere Kalk: Man verwendet ihn wie den Portlandzement, er ist zwar weniger widerstandsfähig, aber auch billiger.

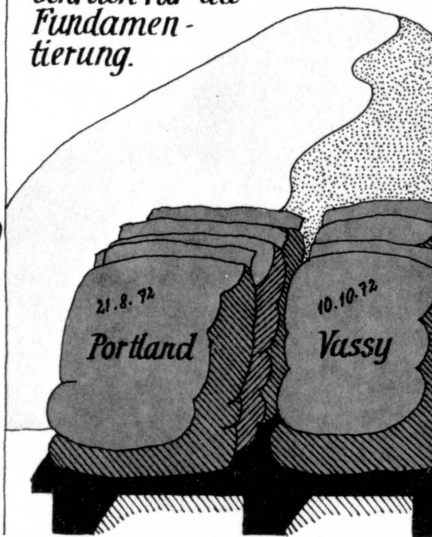
**69** Der hydraulische Kalk: Noch weniger haltbar als der Vorhergehende, man verwendet ihn an feuchten Stellen, aber nicht unter Wasser. (Nicht zu verwechseln mit Atzkalk, der zum Weisseln von Wänden dient)

**70** Der Sand: Sollte sauber sein, weder Erde noch pflanzliche Überreste enthalten, andernfalls muss man ihn mit klarem Wasser ausspülen. Man bringt in einen grossen Behälter halb Sand, halb Wasser und rührt

mit einem Stock um. Die Erde löst sich im Wasser auf, und pflanzliche Reste schwimmen an der Oberfläche; man leert das Wasser aus und beginnt von neuem. Flusssand ist der beste. Kiesgrubensand muss oft gemaschen werden, und Steinsand enthält viel Erde. Strandsand, der Salz enthält, ist unbrauchbar, auch wenn er ausgespült wird.



**71** Der Kiessand liegt in Zusammensetzung zwischen kleinen Kieselsteinen und grobem Sand, ist unentbehrlich für die Fundamentierung.



## 72 Ziegel- und Betonsteine (übliche Ausmasse)

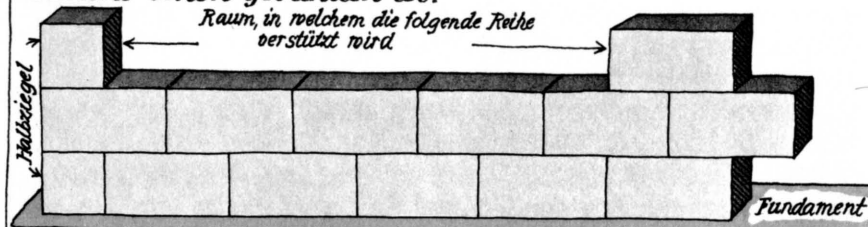
Vollziegel	Terrakotta	voll	22 × 10,5 × 5,5
Hohlziegel	Terrakotta	8 Löcher	22 × 11 × 11
Hohlziegel	Terrakotta	6 Löcher	22 × 11 × 6,5
Hohlziegel	Terrakotta	4 Löcher	30 × 16 × 8,5
Hohlziegel	Terrakotta	3 Löcher	26 × 12 × 4,5
Betonsteine	Zement	voll od. hohl	50 × 20 × 15

**73** *Zubereitung des Mörtels: Man vermischt den Sand sorgfältig mit dem Zement oder dem Kalk, gräbt eine Mulde in der Mitte der Mischung und giesst nach und nach Wasser zu, während man zugleich mit der Kelle weiter mischt, bis man eine glatte Masse hat. Wenn die Mischung zu flüssig ist, kann man ein wenig Zement beigegeben, was jedoch zu vermeiden ist.*

Die Proportionen		Zement	Kalk	Split	Sand
Fundamente		1		4	
Einmauern von Pfosten		1		4	
Böden	erste Lage	1		4	
	zweite Lage	1			1
Konstruktionen aus Holz, Ziegel- oder Betonsteinen		1			3
			2		3
Verputz		1			2
			2		3
Einmauern von Kragsteinen, Metallträgern usw.		1			1
Auszubessernde Fugen zwischen Ziegeln oder Steinen		1			2
			1		1

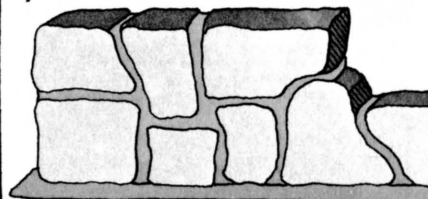
**74** *Konstruktion einer Mauer: Es ist unbedingt notwendig, zum Fundament Sorge zu tragen. Man gräbt einen Graben von der Länge der Mauer, von zweimal der Dicke und von 20-30 cm Tiefe, je nach Grösse der Mauer. Den Graben füllt man mit Bruchsteinen, stampft*

*sorgfältig fest mit einem grossen flachen Stein, lässt den Mörtel einfließen und planiert die Oberfläche, lässt den Zement 2-3 Stunden binden, worauf man die Steine oder Ziegel montieren kann. Die beste Methode ist, fortschreitend Abschnitt nach Abschnitt vorzugehen, indem man von einem Stein oder Ziegel an jedem Ende aus montiert, sodass die folgende Reihe von einem Stück gestützt wird, wo der Zement schon gebunden ist.*

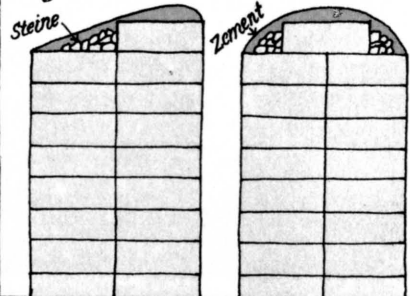
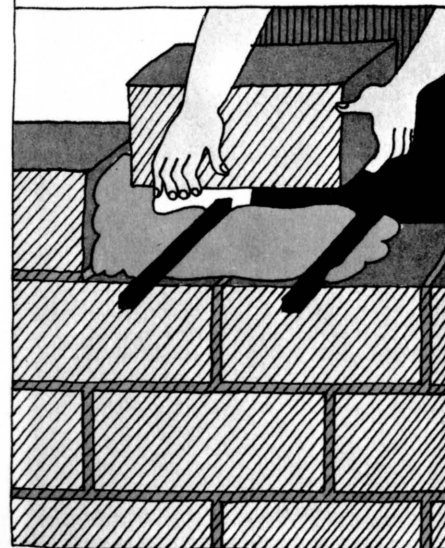


*Bei den Ziegeln macht man Fugen von 1 cm; mit zwei Stäbchen aus Holz von der angegebenen Dicke kann man die Regelmässigkeit der Fuge kontrollieren. Wenn der Ziegel am Platz ist, verbindet man die Zwischenräume m. Eisenklammern.*

*Bei Steinen von unregelmässiger Form wählt man diejenigen, die sich am besten einfügen, um so Zement zu sparen.*



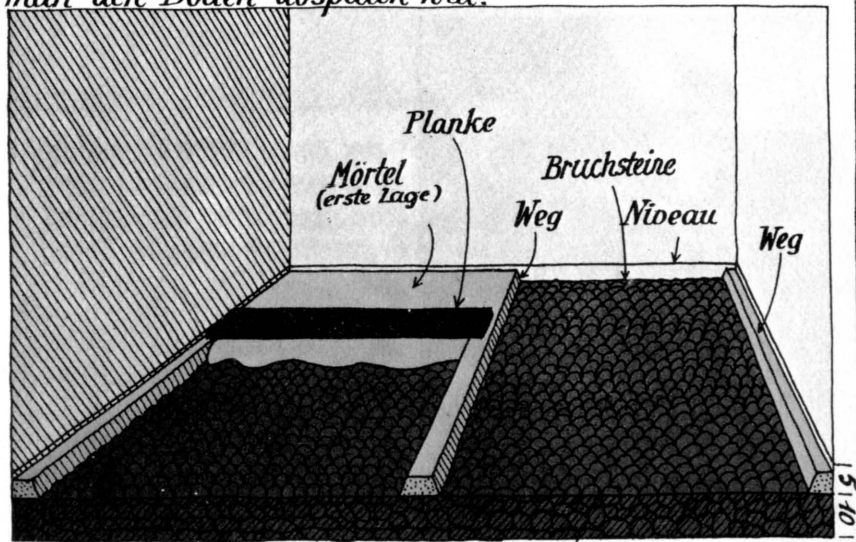
*Bei Aussenmauern macht man eine Abdachung oder eine Rundung, damit das Regenwasser ablaufen kann.*





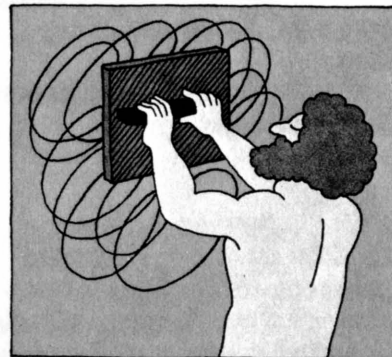
**75** Konstruktion eines Zementbodens: Man zieht auf die Mauer um den Raum herum die Linie des gewünschten Niveaus, zieht dann einen Graben 15 cm unter dieser Linie, stampft die Erde sorgfältig fest, schüttet auf den Grund Bruchsteine, 10 cm hoch, stampft sie ein und macht dann eine Einfassung aus Zement 1 cm unter der Niveau-Linie, was man einen Weg nennt. Man kann noch einen weiteren quer durch die Mitte des Raumes machen, indem man die Höhe mit einer gut gespannten Schnur kontrolliert. Ist der Raum sehr gross, kann man mehrere solcher Wege in der Längsrichtung ziehen. Man lässt den Zement sich über Nacht binden und lässt darauf eine erste Lage von Mörtel einfließen (Zement 1 Teil, Splitt 4 Teile). Um einen ebenen Boden zu erhalten, lässt man eine Planke über die Wege gleiten und füllt mit Mörtel auf, um auf die Höhe der Niveau Linie zu gelangen. Man lässt den Zement binden (2-3 Stunden) und lässt dann die zweite Lage auf den letzten Zentimeter einfließen (Zement 1 Teil, Sand 1 Teil).

Man plant mit dem Schild mit einer kreisförmigen Bewegung und glättet zum Schluss mit der Kelle. Man setzt die Füsse auf die Wege und die Planken. Nicht vergessen, dem Boden eine Neigung zu geben, damit das Wasser abfließen kann, was praktisch ist, wenn man den Boden abspülen will.



**76** Der Verputz: Der Zement haftet weder auf Holz, noch auf Metall, noch auf schmutzigen Steinen, noch auf Gips, und auf glatten Steinen nur schlecht.

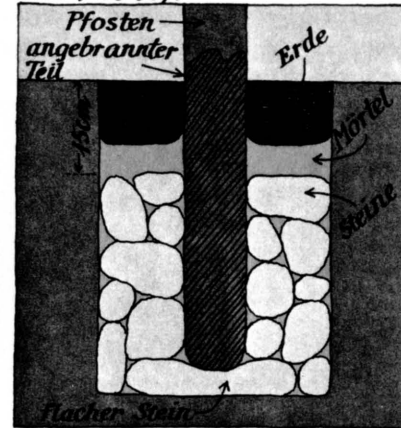
Man wirft den Zement mit der Kelle, mit welcher man kurz egalisiert. In der anderen Hand hält man den Schild unter die Arbeit, um den fallenden Zement aufzufangen, dann egalisiert man mit dem Schild mit einer kreisförmigen Bewegung.



Auf einer alten Mauer müssen vor allem die Fugen repariert werden.

**77** Die Fugen: Um die Fugen einer alten Mauer auszubessern, kratzt man den alten Zement ab, sowie auch den Gips; mit einem Grabstichel und einer Metallbürste, man befeuchtet die Fugen und trägt eine Mischung von Zement (1 Teil) u. Sand (2 T.) auf.

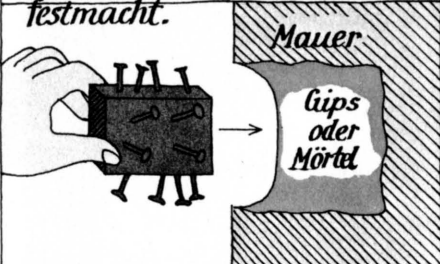
**78** Einmauerung von Holzpfosten in der Erde. Man brennt das Ende des Pfostens oberflächlich an. Dann macht man einfach ein Loch von 50 cm Tiefe (für einen Pfosten von 1 m 50).



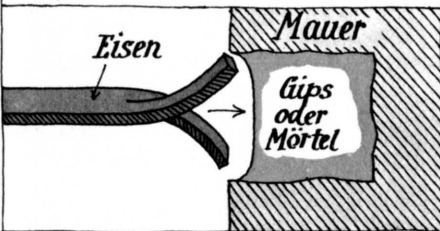
Auf den Grund des Lochs setzt man einen flachen Stein. Man stellt den Pfosten hinein und stützt ihn mit grossen Steinen bis auf 15 cm unter der Oberfläche. Dann giesst man den Mörtel ziemlich flüssig ein, damit er zwischen die Steine dringen kann. Man lässt 3 Tage trocknen, ohne den Pfosten zu bewegen. Nun ebnet man die Erde aus.

**79** Einmauern eines Tragholzes in eine Mauer (zum Beispiel um eine Etagere festzuschrauben). Man macht in die Mauer ein Loch, genügend gross, um darin ein mit Nägeln gespicktes

Stück Holz unterzubringen. (Die Nägel sind nur halb eingeschlagen.) Auf den Grund des Loches wirft man Mörtel oder Gips. Man schlägt das Stück Holz ein, bis es zum Niveau der Mauer gelangt und der Zement oder Gips überläuft. Man planiert und lässt mindestens 3 Tage trocknen, bevor man das Wandbrett od. etwas anderes festmacht.



Um ein Metallstück einzumauern, muss man ein Ende zersägen u. die beiden Teile auseinanderbiegen.



Um etwas in Stein einzumauern, ist Gips vorzuziehen, denn er zieht sich beim Trocknen nur sehr wenig zusammen.

**80** Der Gips: Seine Verwendung ist heikler als die des Zements, denn er

trocknet sehr schnell, es ist besser, zu zweit mit Gips zu arbeiten. Während der eine aufträgt, kann der andere eine kleine Menge vorbereiten. Anders als der Zement wird der Gips auf die Wasseroberfläche gesprüht und 30 Sekunden ruhen gelassen. Dann wird sorgfältig vermischt, um einen genügend verdickten Brei zu erhalten, dass er auf der Kelle bleibt. Man lässt 3 Min. ruhen und verwendet ihn dann so rasch wie möglich, denn wenn er hart wird, kann man ihn nicht mit Wasser wiedergewinnen, er ist hin.

Für die Einmauerungen nimmt man 1 Teil Wasser auf 2 Teile Gips.

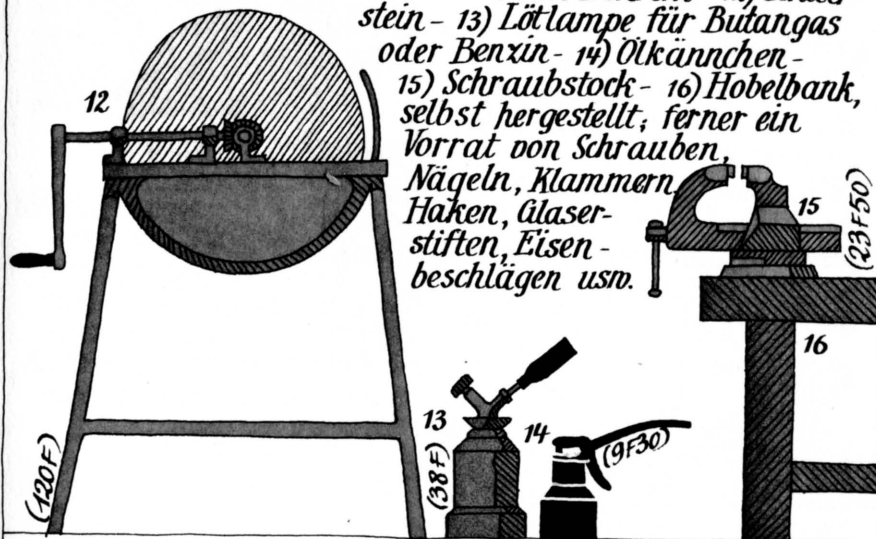
Für den Verputz: 1 Teil Wasser auf 1 Teil Gips.

**81** Bastelei u. Instandhaltung: Wir haben schon von der Tischlerei gesprochen, auch von Maurerarbeit, aber es verbleiben noch viele Basteleien, die im Haus auf uns warten: eine Fensterscheibe ersetzen, ein wackelndes Möbel stabilisieren, am unteren Ende einer Türe eine isolierende Vorrichtung anbringen, um den Durchzug zu vermeiden usw. Auch da sind gute Werkzeuge vonnöten.

Zu jenen, die wir schon für die Tischlerei, die Maurerarbeiten und das Holzhacken erwähnt haben, möchten wir noch folgende beifügen:



1) flache Metallfeile und Dreikantfeile - 2) zwei Mauerbohrer (4 und 6 mm) - 3) Glasschneider - 4) Glaserkittmesser - 5) Grabstichel - 6) Universalzange - 7) Krauszange (Klauen 0-35) - 8) Vielgriffzange - 9) Metallbürste - 10) Metallsäge - 11) Bohrer mit Stiften bis 13 mm und ein Satz von Bohrern - 12) Schleifstein - 13) Lötlampe für Butangas oder Benzin - 14) Ölkännchen - 15) Schraubstock - 16) Hobelbank, selbst hergestellt; ferner ein Vorrat von Schrauben, Nägeln, Klammern, Haken, Glaserstiften, Eisenbeschlägen usw.



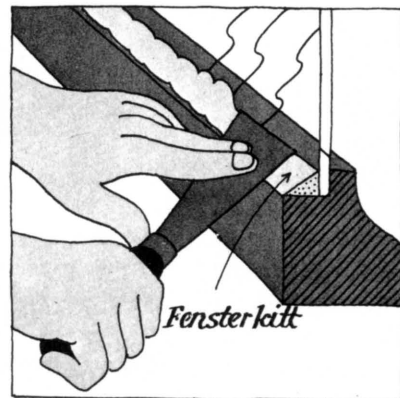
**82** Ersetzen einer Fensterscheibe: Man kann diese in den gewünschten Ausmassen beim Glaser bestellen oder sie selber zuschneiden, so man einen Vorrat hat. Man benützt einen flachen Tisch mit einer Decke. Man benützt die Räd-

chen des Glasschneiders vor Gebrauch. Wenn der zu entfernende Streifen breit genug ist, kann man ihn am Tischrand leicht abbrechen. Wenn er sehr schmal ist, benützt man die zu diesem Zweck am Stiel des Werkzeugs befindlichen Rillen. Das alte

Glas und alter Kitt müssen entfernt werden, mit einem Messer oder Schraubenzieher. Die Stelle, wo der neue Kitt zu liegen kommt, wird gestrichen. Man lässt trocknen. Jetzt legt man die Scheibe und befestigt sie mit Glaserstiften und einem kleinen Hammer, indem man einen Spielraum von



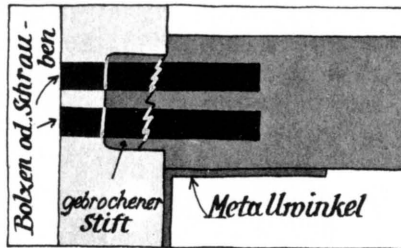
2-3 mm lässt. Um zu vermeiden, dass man auf die Scheibe schlägt, legt man ein Stück Karton zwischen Stift und Scheibe. Der Kitt wird geknetet und mit einem Kittmesser aufgetragen, indem man zugleich stark auf Holz u. Glas presst.



Man muss warten, bis der Kitt gut trocken ist (14 Tage), bevor man anstreicht.

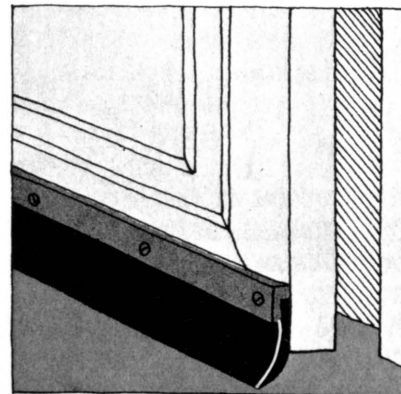
83

Wie man ein wackelndes Möbel stabilisiert: In den meisten Fällen, bei denen es sich um eine Zusammensetzung von Zapfen und Zapfenloch handelt, ist es der Zapfen, der sich gelockert hat; man kann ihn mit 2 Bolzen oder 2 Schrauben befestigen, oder mit metallischen Winkelhaken verstärken.



84

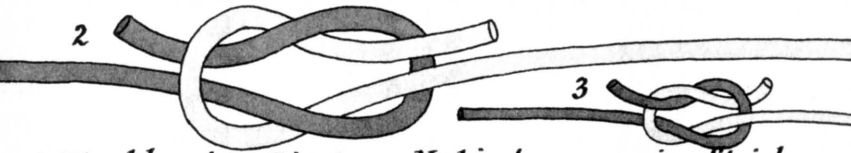
Isolierende Vorrichtung an Türen: Ein gewöhnlicher Kautschukstreifen, den man aus einem alten Autoschlauch herausgeschnitten hat und den man an einer Holzleiste festmacht.



85 Die Knoten: Seeleute kennen seit langem die Wirksamkeit ihrer Knoten; es gibt Hunderte von ihnen, wir wollen hier aber nur einige wenige uns etwas näher ansehen, die man auf dem Land gut gebrauchen kann.

1) Pahlknoten - Gleitet nicht, hält auch bei starkem Ziehen und ist leicht lösbar. Zum Anbinden eines Tieres am Hals ohne Erdrosselungsgefahr. - Um sich zu sichern, indem man die Schleife um die Brust, oder unter den Achseln durchzieht. - Um eine Hänge-

matte zwischen zwei Bäumen zu befestigen. - Um ein schweres Gewicht an einem Ring aufzuhängen usw. Die Schleife kann als Öse dienen.



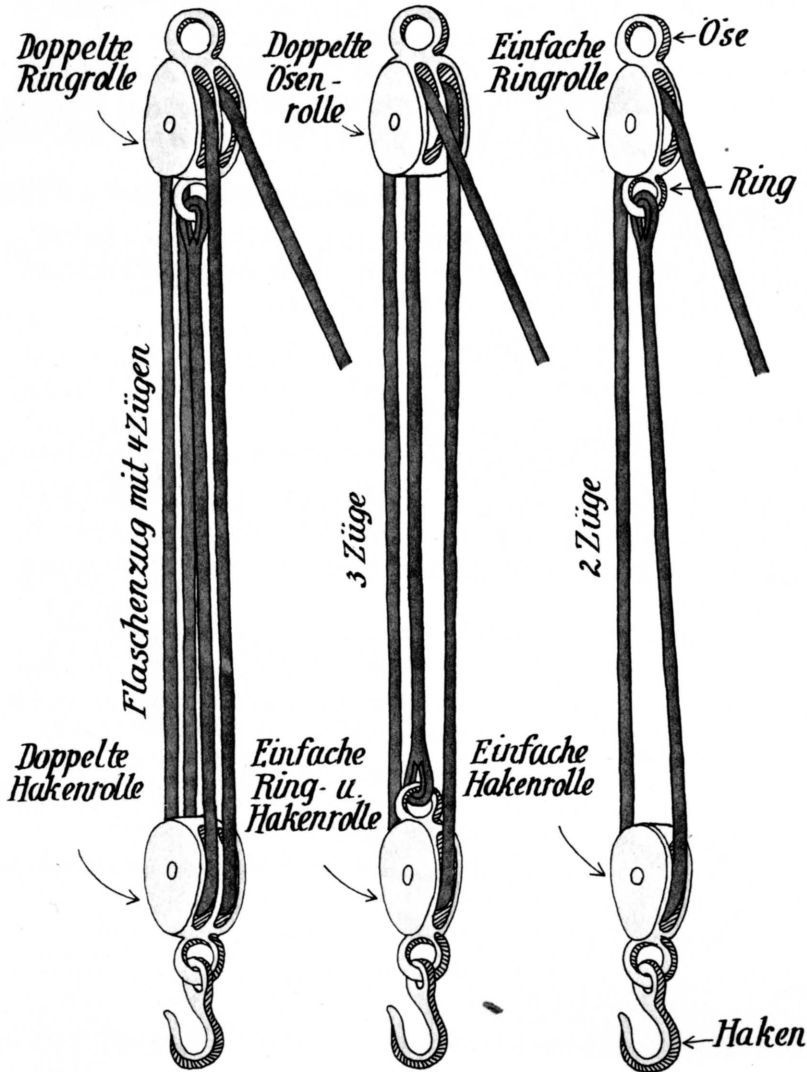
2) Flachknoten: Dient zur Verbindung zweier Stricke von gleicher Stärke. 3) Viehknoten: zu vermeiden; hält schlecht und ist schwer lösbar, wenn er stark zuggezogen wurde.

4) Der einfache Schifferknoten: mit ihm kann man zwei Stricke verschiedener Dicke miteinander verbinden; er hält sehr gut bei starkem und beständigem Zug, sonst macht man: 5) den doppelten

Schifferknoten. 6) Achtknoten, verhindert das Durchziehen eines Strickes durch ein Loch. *zuggezogen* →

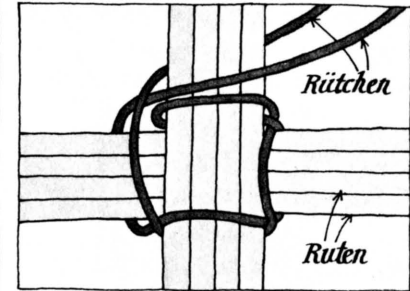


**86** *Der Flaschenzug: Je nach Anzahl der Züge verdoppelt, verdrei- oder vervierfacht der Flaschenzug die Menschenkräfte und ermöglicht es, grosse Gewichte in die Höhe zu heben. Man benötigt dazu besondere Rollen (in Eisenwarenhandlungen u. ähnlichen Geschäften zu finden). Die Stricke müssen lang genug sein, und ihr Durchmesser muss mit dem der Rollen übereinstimmen.*



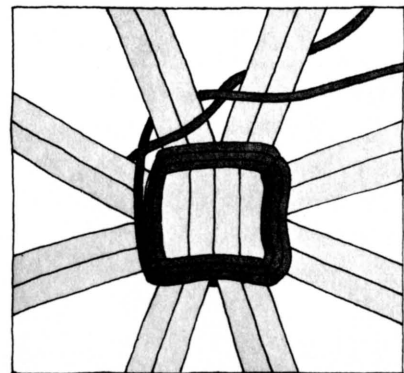
**87** *Körbe: Für Körbe im Bauernstil kann man irgendwelche Ruten verwenden, wenn sie biegsam sind, so Weidenruten, Rohr usw. Man weicht sie über Nacht ein, bevor man mit der Arbeit beginnt. Die Schwierigkeit kommt davon, dass die Ruten nicht biegsam genug und zu kurz sind und man viele Zusammenfügungen machen muss. Zur Übung braucht man am besten das Flechtrohr, das man in verschiedenen Stärken kaufen kann, und das zu einem relativ billigen Preis. Das Einweichen des Flechtrohrs hat die Eigenheit, dass man im allgemeinen mit 5 Minuten pro Millimeter Durchmesser rechnen muss: Ein Reis von 5 mm sollte für 25 Minuten u. eines von 2 mm für 10 Minuten eingeweicht werden. Auch während der Arbeit ist es manchmal*

man einen 4 cm langen Schlitz. Die Ruten zieht man durch die Schlitz, so dass sie ein Kreuz bilden, dessen Arme gleich lang sind. Man nimmt einen langen Zweig von 2 mm Durchmesser, biegt ihn um und legt ihn über einen der Arme des Kreuzes, dessen Ruten geschlitzt sind; man kreuzt die beiden Zweige oder Rütchen; indem man sie fest zusammenzieht, zieht sie beiderseits des nächsten Kreuzarmes durch, kreuzt sie (immer in



der gleichen Richtung) und so weiter 3 Umgänge.

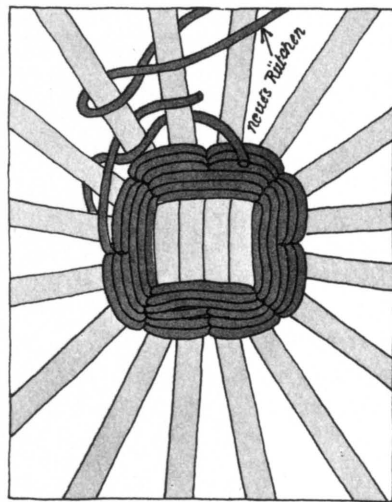
Darauf spreizt man die Äste od. Arme des Kreuzes auseinander u. erhält einen Stern von 8 Sprossen.



notwendig, allzutrockene Ruten wieder ein paar Minuten anzufeuchten.

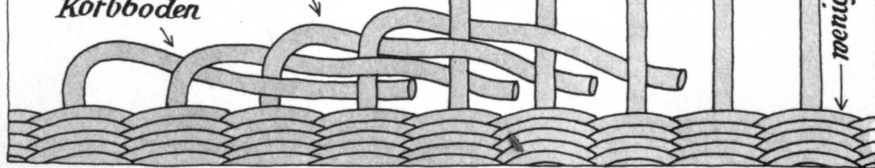
Man schneidet 8 Ruten von 80 cm Länge u. 5 mm Durchmesser für die Flechtarbeit. In der Mitte von 4 dieser Ruten macht

Auf gleiche Weise wie vorher macht man noch 3 Umgänge. Jetzt spreizt man alle Ruten auseinander, um einen Stern von 16 Strahlen zu bilden, und fährt mit dem Flechten auf gleiche Art und Weise weiter, indem man fort schreitend die Ruten wieder aufnimmt, um den Boden des Korbes zu bilden. Wenn man mit dem Flechten eines Rütchens fertig ist, sollten die beiden Enden im Innern des Korbes sein. Man nimmt das nächste Rütlein, biegt es um, legt es über die vorhergehende Rute

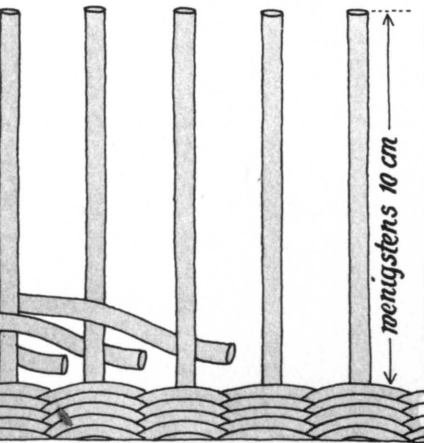


und fährt fort zu flechten.

Man hört mit dem Flechten auf, wenn noch wenigstens 10 cm Rutenlänge übrig bleibt, um den Korbboden



Rahmen zu machen. Um den Henkel zu machen, nimmt man ein Rütchen von 8 cm auf 60 cm Länge, es ist das die Armatur. Man schneidet jedes Ende schrägkantig auf 2 cm, steckt sie in den Rahmen, dann nimmt man ein Rütchen von 2 cm, steckt ein Ende in den Rahmen neben der Armatur, flücht 5 mal um die Armatur herum, steckt es in den gegenüberliegenden Rahmen und kommt parallel, gleichlaufend mit dem 1. Durchgang, zurück. Dann nimmt man ein anderes Rütchen und macht so fort, bis die Armatur völlig bedeckt ist.



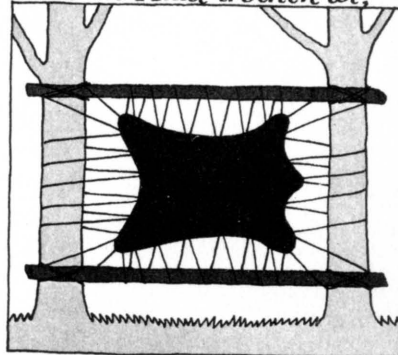
**88** Das Gerben von Leder: Nachdem das Tier zerstückelt ist, reibt man das abgezogene Fell energisch auf der Fleischseite mit grobem Salz. Man lässt 24 Stunden in Salzrosen einweichen (1 kg grobes Salz auf 20 l Wasser), dann schabt man mit einem Messer oder einem Sägeblatt alles was an Fleisch oder Fett übrig bleibt, ab und spült das Fell sorgfältig aus.

Um den Pelz abzuziehen, gibt man eine gute Lage von Holz- asche auf das Fell, netzt die Asche, rollt das Fell, mit den Haaren nach innen, lässt es an einem feuchten Ort 2 Tage lang ruhen, rollt das Fell auseinander, spült es aus, schabt die Haare mit einem Messer ab und spült von neuem.

Darauf taucht man die noch feuchte Haut in einen nichtmetallischen Behälter, in dem man auf 20 l Wasser das Folgende vermischt hat: 750 g grobes Salz und 15-20 cm<sup>3</sup> Ameisensäure (je nach der Dicke der Haut). Man weicht während einer Woche ein und rührt alle Tage um (am 3. Tag gibt man noch 2-5 cm<sup>3</sup> Ameisensäure hinzu, je nach der Dicke der Haut (aber man zieht sie vorher heraus), und vermischt gut.

Nachdem die Haut eine

Woche lang eingeweicht wurde, spült man sie leicht aus, ohne aber einzurweichen, trocknet sie so gut wie möglich und frottiert mit einer Lösung aus halb Wasser, halb geschwefeltem Ochsenfussöl die ganze Oberfläche auf der Fleischseite, bis sie wieder leicht feucht scheint. Darauf spannt man die Haut an einem kühlen und schattigen Ort auf. Wenn die Haut trocken ist,



muss man sie geschmeidig machen, indem man eine Seite festmacht und sie nach allen Richtungen mit einem Hartholzspachtel frottiert.





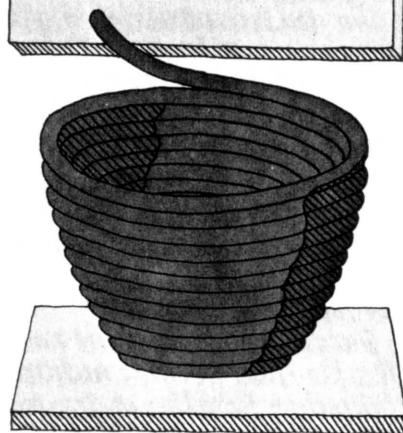
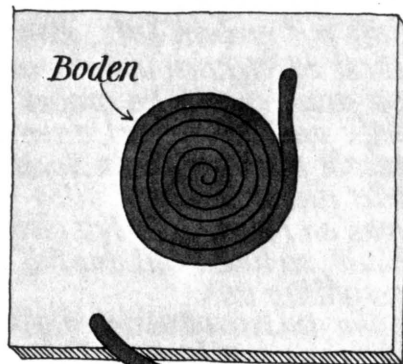
## Die Töpferei:

Lehm findet man so ziemlich überall, es ist eine schwere Erde, in der nichts wachsen kann, er ist sehr feinkörnig, von grüner, gelber, roter oder meiser Farbe. Im Sommer findet man ihn oft in Form von harten Blöcken, rissig und staubig. Im Winter ist er ein feiner Schlamm.

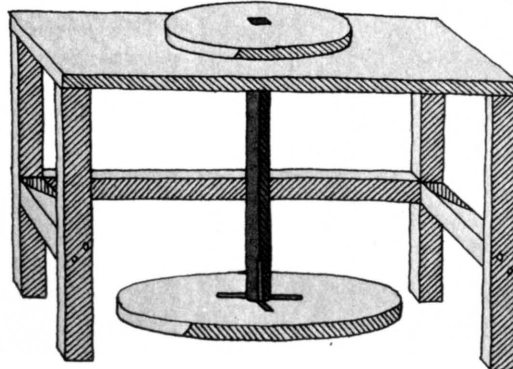
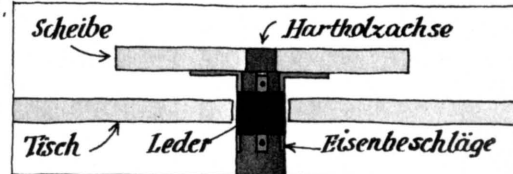
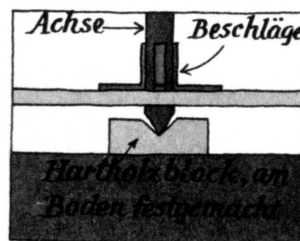
Der Lehm muss von allen Zutaten, wie Sand, pflanzliche Reste, Kies gut gereinigt werden. Dazu vermischt man ihn mit Wasser. - Manchmal muss man stundenlang warten, bevor er sich ganz aufgelöst hat. Der Schmutz fällt auf den Boden des Behälters, aber es ist besser, den Lehm durchzusieben. Darauf vermischt man ihn mit einem Pulver aus zerstoßenen alten Blumentöpfen. Man lässt ein paar Tage ruhen, an einem trockenen Ort, währenddessen man von Zeit zu Zeit umrührt, damit die Oberfläche nicht austrocknet, und bis das Gemisch die Konsistenz einer teigartigen Masse angenommen hat, die sich leicht bearbeiten lässt.

Die leichteste Methode, einen Topf herzustellen, besteht darin, dass man eine Rolle von der Dicke des Töpfes macht und diese spiralförmig dreht, indem man

der Form folgt, die man dem Topf zu geben gedenkt; darauf plant man die Oberfläche mit Lehmschlamm.



Interessanter ist es, aber auch schwieriger, den Lehm auf einer Drehscheibe zu bearbeiten. Mit etwas Übung kommt man aber doch dazu, alle gebräuchlichen Töpferwaren zu verfertigen. Es ist dazu notwendig, dass der Lehm durch Kneten weich gemacht wird und dass die ideale Festigkeit gefunden wird, so dass die Masse sich gut bearbeiten lässt. Der Gegenstand muss während der Bearbeitung häufig benetzt werden. Man kann selber einen Tisch mit einer Drehscheibe herstellen, die man mit dem Fuss in Bewegung setzt. Das Brennen: Man stellt den Gegenstand in einen heißen Ofen, unterhält das Feuer während 6 Stunden u. lässt das Ganze während 24 Stunden erkalten. Kleine Gegenstände kann man nahe am Feuer brennen, es braucht dazu Wochen.



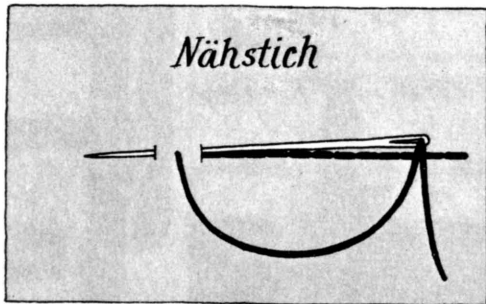
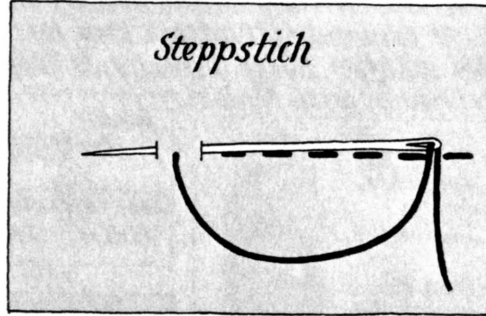
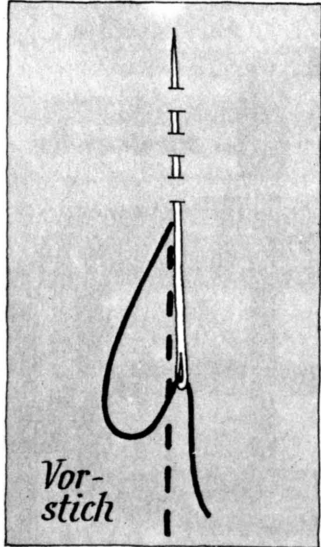


# DIE KLEIDUNG

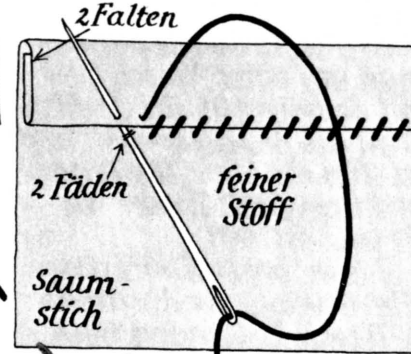
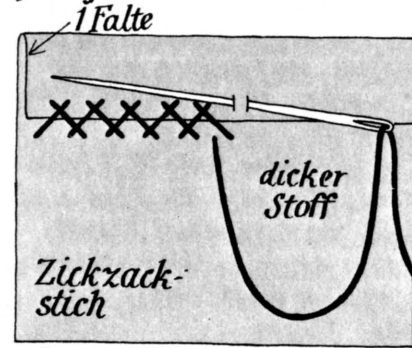
**90** Die Nähmaschine: Man kann praktisch alles von Hand nähen, mit Nähadel und Faden, doch ist die Nützlichkeit einer Nähmaschine nicht zu unterschätzen, besonders bei einer grossen Familie. Man findet Occasionen zu billigen Preisen beim Trödler. Nur muss man sich vorsehen, dass eine solche in gutem Zustand ist und dass man sich Ersatzstücke verschaffen kann.

Es gibt auch kleine Handmaschinen zu billigen Preis. Diese nähen, säumen, können zum Ausbessern u. Flicken gebraucht werden; sie heften und nähen auch Knopflöcher. Die Marke heisst „Loring“. Man erhält sie durch das Versandgeschäft „Euronobetties“, 11 rue du Hameau, Paris.

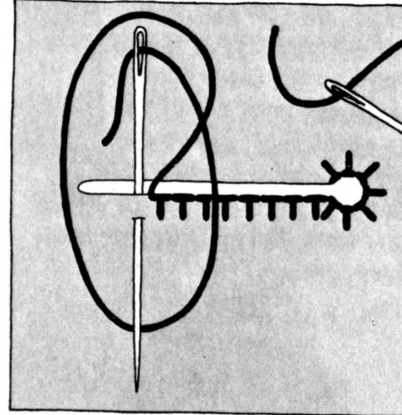
## 91 Die Stiche:



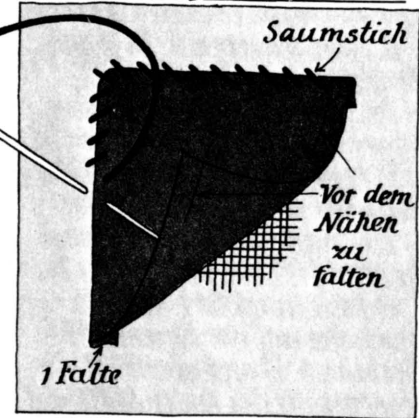
**92** Die Säume: Damit ein Stich aussen nicht sichtbar wird, muss man mit der Nadel nach innen stechen in den Stoff hinein, wobei 2 Fäden zum Einschuss genügen.



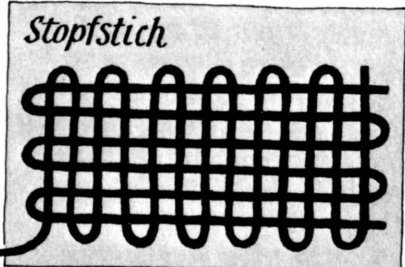
## 93 Die Knopflöcher:



## 94 Flicken auf abgenutztem Teil



94/ Zu beachten: Man kann auch den Zickzackstich verwenden, um den Flicker zu fixieren. Besteht schon ein Loch, muss man es stopfen, bevor man den Flicker aufsetzt.



**95 Die Hosen:**  
 Man nimmt ein grosses Stück Papier, ca. 75 x 150 cm. Von der Mitte zieht man eine Linie nach oben. Die Abstände misst man auf einer Modellhose mit Seitennaht. Die Naht dient als Anhaltspunkt, es ist dies die Linie, die man auf dem Blatt Papier eingezeichnet hat.

1) Man beginnt mit dem Übertragung der Abstände A-B und B-C, indem man der Bogenlinie folgt.

2) Dann überträgt man den Abstand zu D mit Hinsicht auf die Naht und den Abstand C-D. Man überprüft D, B im Vergleich mit dem Modell, nicht zu vergessen die kleine Bogenlinie am Anfang von DC.

3) Man verfährt auf gleiche Weise für den Punkt E: Distanz E-E<sub>1</sub>; man überträgt AE und kontrolliert die Distanz E<sub>1</sub>, B.

4) Jetzt markiert man die Kniehöhe auf der Hosennaht (Distanz B-F) und überträgt die Hosenweite (an dieser Stelle) auf beiden Seiten der Naht, FF<sub>1</sub> u. FF<sub>2</sub>.

5) Nun verbindet man EF<sub>1</sub> mit einer leichten Kurve.

6) Man misst nun die ganze Länge der Hosennaht (Dist. B-G<sub>1</sub>) und überträgt die Unterweite beidseits der Naht G<sub>1</sub>-G<sub>1</sub> und G<sub>1</sub>-G<sub>2</sub>.

7) Man zieht eine gerade

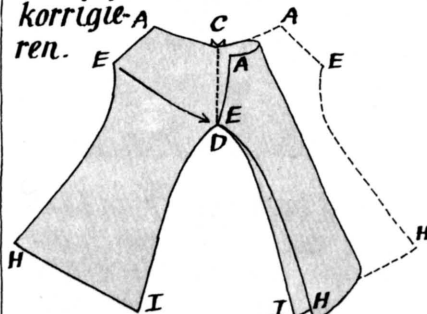
Linie zwischen F<sub>1</sub> und G<sub>1</sub> und zwischen F<sub>2</sub> und G<sub>2</sub>.

8) Man misst dann die Länge des Schrittes auf der Naht und überträgt diese auf die Linie E-G<sub>1</sub>, um so den Punkt H zu erhalten, und so auch auf der Linie D-G<sub>2</sub> für den Punkt I. Man zieht die Linie H-I.

9) Auf jeder Seite fügt man 15 mm hinzu für die Naht, 3 cm oben, 10 cm unten für einen einfachen Saum.

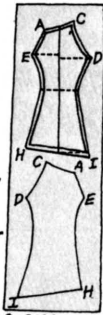
10) Jetzt schneidet man die Form zu und überträgt sie auf den Stoff. Man dreht das Schnittmuster um und zeichnet sie auch hier ein.

11) Beim ersten Mal ist es angezeigt, auf einem alten Leintuch eine Probe zu machen, um eventuelle Fehler auf dem Schnittmuster zu korrigieren.



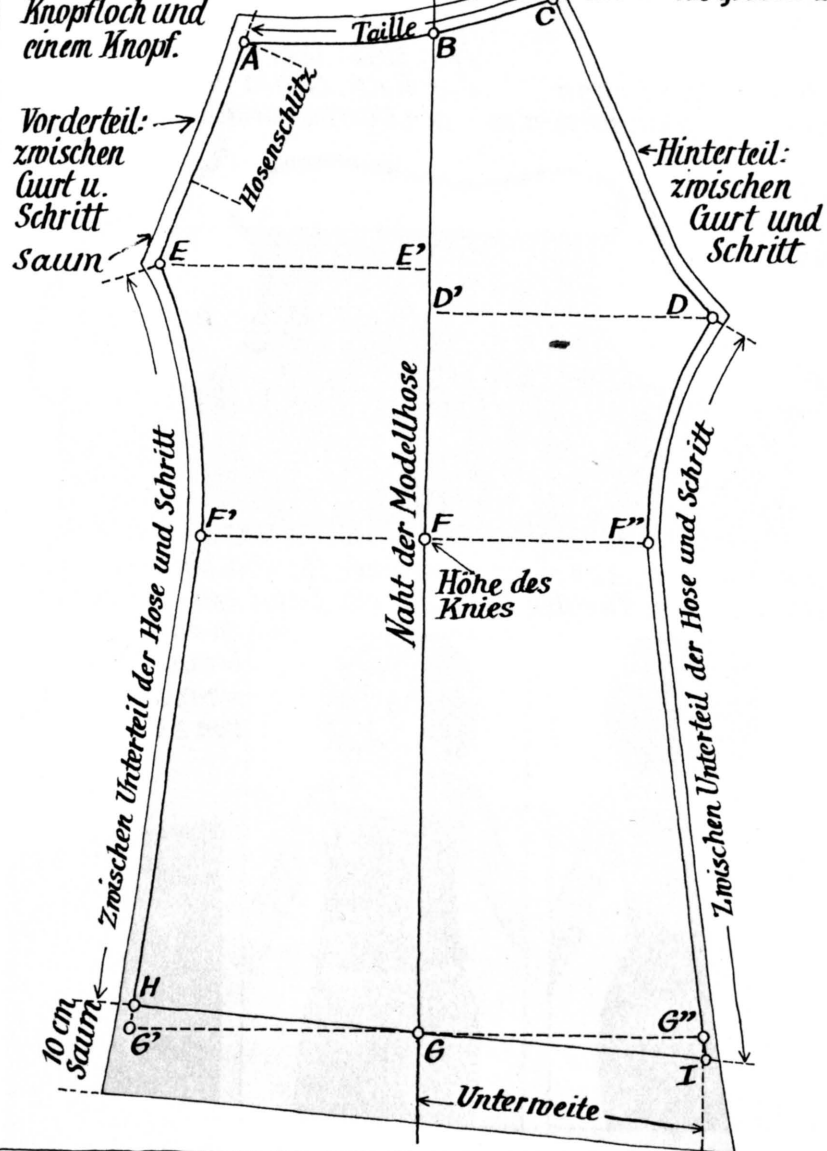
12) Jetzt kann man die Hinterseite der Hose nähen, d.h. die beiden Linien C-D.

13) Man dreht das Ganze



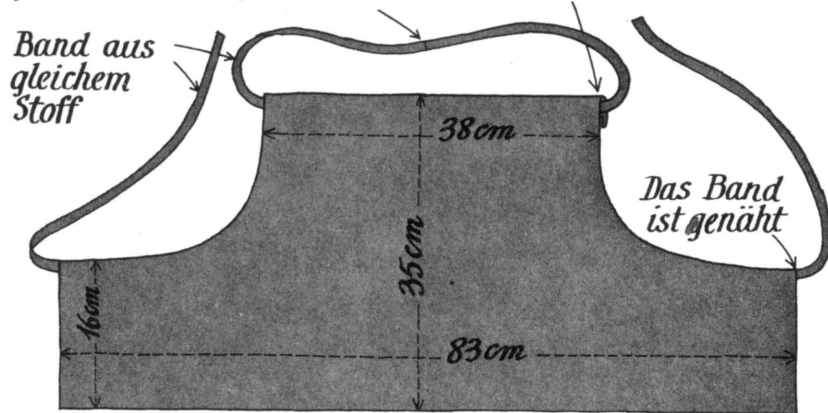
herum, verbindet die beiden Punkte E u. D u. schliesst die Hosenbeine.  
 14) Man näht 10 cm auf der Linie E-A von E aus u. bringt einen Reissverschluss an, eine Patte mit Knopfloch und einem Knopf.

**Achtung!** Nicht vergessen, auf den Stoff die Nahtlinie zu zeichnen, da das Schnittmuster wegen der Säume u. der zugefügten 15 mm grösser ist.



**96** *Oberteil zu einem Jupe oder einer Hose: Man verwendet einen sehr weichen Stoff (feine Baumwolle, Kunstseide, Seide usw.). Die Masse beziehen sich auf einen Brustumfang von 85 cm. Man verkleinert oder vergrößert je nach der Taille. Die Oberweite bleibt unverändert.*

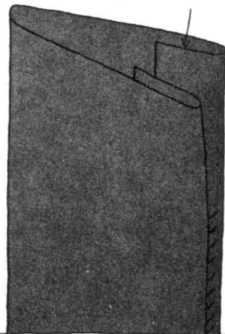
Dieses Band kann genäht od. geknüpft werden  
Man steckt das Band durch den Saum, um den Oberteil zu fälteln



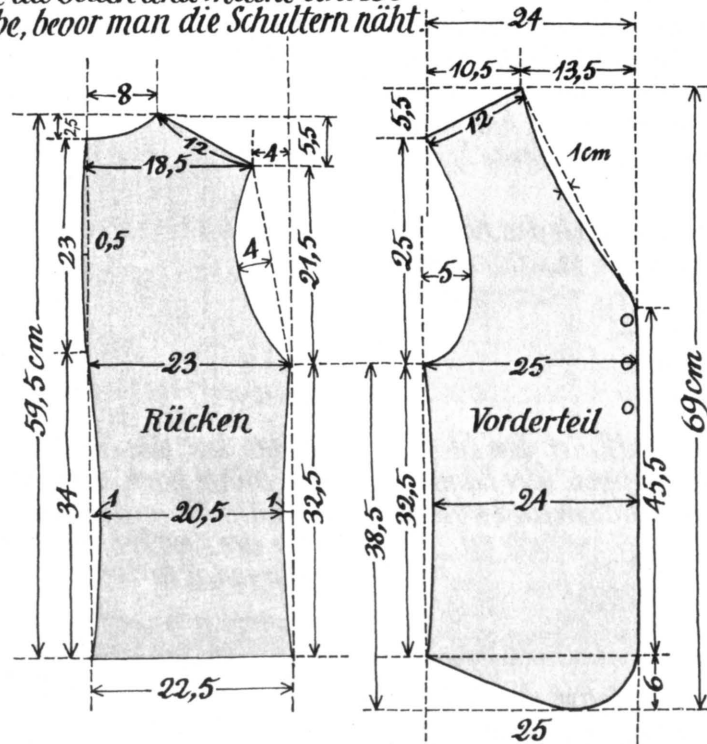
Nicht vergessen, 3 cm mehr zu nehmen für den Saum des Oberteils und 1 cm für den Rest. Um ein Band von 3 cm Breite zu machen, braucht man einen Stoffstreifen von 8 cm Breite.



1 cm im Innern

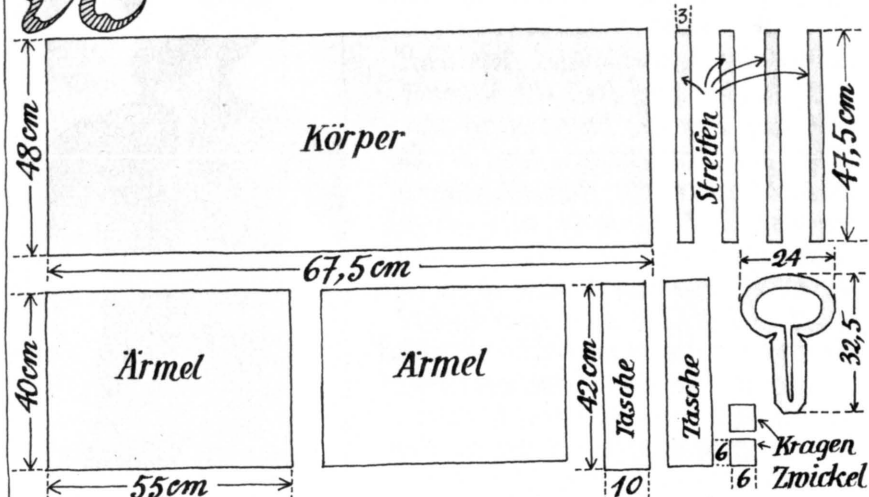


**97** *Herrenweste: Die angegebenen Masse entsprechen einer Brustweite von 88cm (unter der Achselhöhle). Man fügt 4 cm hinzu und teilt die Summe durch 4, um die Entfernung zwischen der Rückennaht und der Seitennaht unter der Achselhöhle zu erhalten (z.B.  $88 + 4 = 92$ ;  $92 : 4 = 23$  cm). Man fügt noch 2 cm hinzu für den Vorderteil. Für eine andere Taille verfährt auf gleiche Weise und ändert die anderen Masse im gleichen Verhältnis. Achtung: Vor dem Zuschneiden fügt man hinzu, was nötig ist für die Säume. Man näht zuerst den Rücken und die Seiten und macht eine Anprobe, bevor man die Schultern näht*





# 98 Jnderhemd (Herr oder Dame)



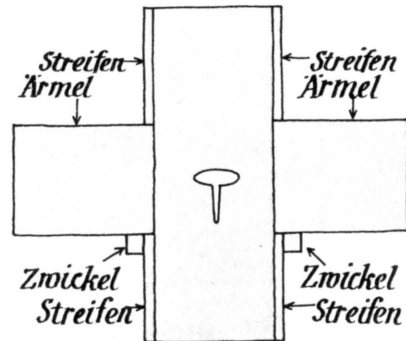
Man verwendet feine Baumwolle. Die angeführten Masse entsprechen einer Schulterbreite von 48 cm; man hat so genügend Stoff für breite Schultern.

1) Das Rechteck des Körpers wird vierfach zusammengelegt, dann schneidet man die Rückseite des Kragens zu.

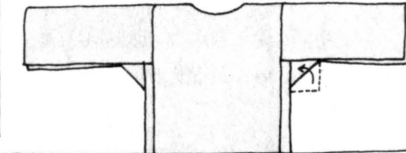
2) Man entfaltet den Stoff, legt ihn doppelt (der Länge nach) zusammen und schneidet die Vorderseite zu.

3) Man entfaltet den Stoff und näht die Ärmel, die Seiten-

streifen und 2 Seiten des Zwickels an.

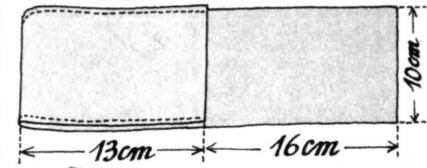


4) Man legt den Stoff zusammen, Nähte nach aussen, und näht die beiden anderen Seiten der Zwickel, indem man sie diagonal faltet.

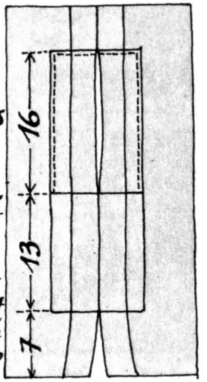


5) Man näht die Ärmel und die Seiten und lässt die Taschenöffnung und den Schlitz unten offen.

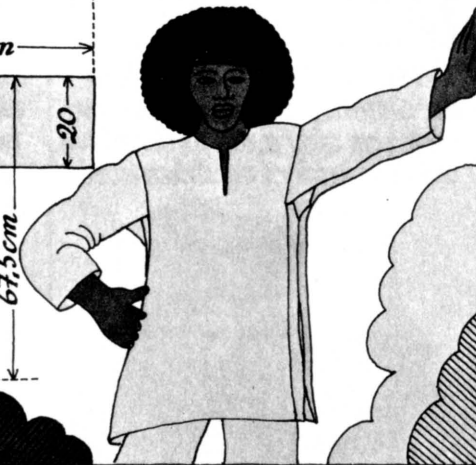
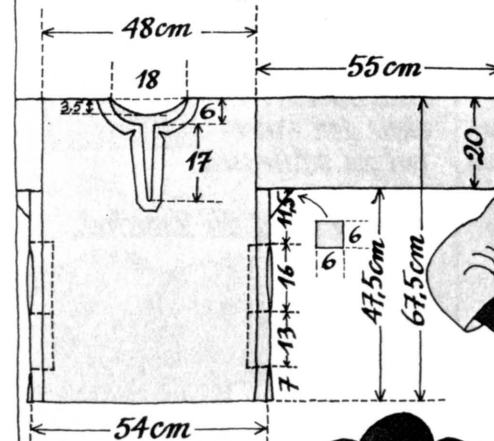
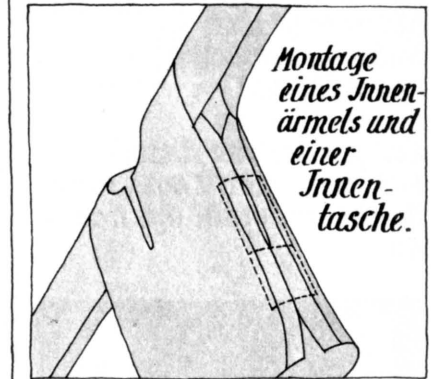
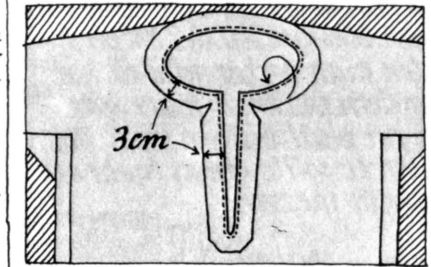
6) Man bereitet die Taschen vor indem man sie auf den Seiten näht.

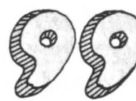


7) Mit einem einfachen Heftfaden legt man sie im Innern des Hemdes an den richtigen Platz. Man näht auf der Aussenseite, so dass der Stich auf der rechten Seite ist. Wenn man mit der Maschine näht, braucht man darauf nicht Rücksicht zu nehmen.



8) Man dreht das Hemd auf die rechte Seite, näht den Streifen um den Hals und dreht ihn nach innen wie einen Saum.

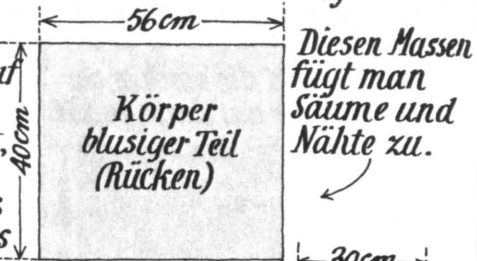




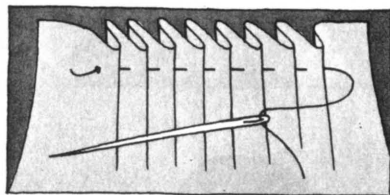
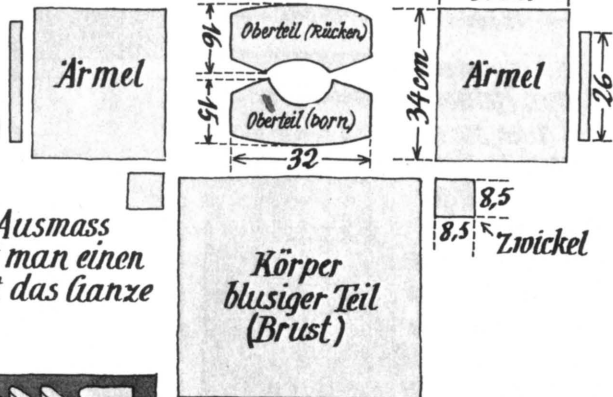
## Mexikanische Bauernbluse:

Die Masse entsprechen einem Brustumfang von 85 cm

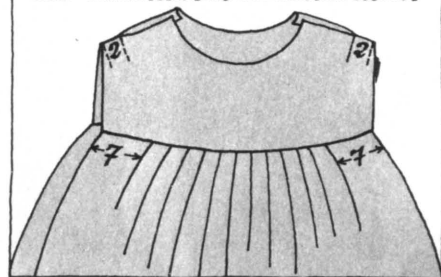
1) Man heftet die 2. Oberteile auf den blusigen Teil des Körpers, den man vorher gefältelt hat, indem man auf jeder Seite 7 cm platt bleiben lässt. Das Ganze sollte etwas mehr als 32 cm messen.



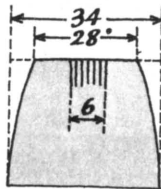
Um zu fälteln, fädelt man einen Faden ein (Vorstück) und näht alle 3-4 mm bis man das gewünschte Ausmass hat, dann macht man einen Knoten und näht das Ganze an.



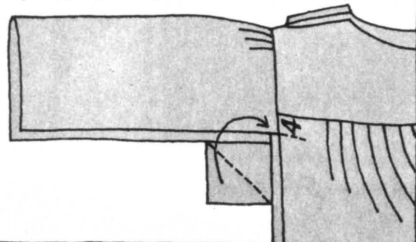
2) Man fügt die beiden Teile der Schulter zusammen, indem man 2 cm näht u. den Vorderteil 1 cm auf dem Rücken vorstehen lässt.



3) Man fältelt die Ärmel auf der Schulter, damit sie ins Ärmelloch passen (28 cm) und setzt sie ein, ohne den Unterteil zu schliessen.

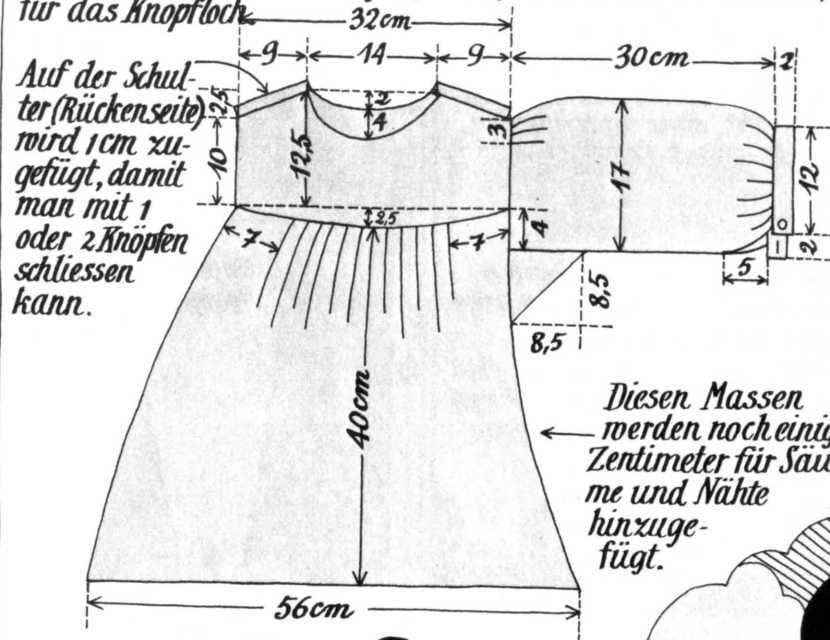


4) Man näht die Zwickel.



5) Man schliesst die Seiten und die Ärmel (unten an den Ärmeln lässt man einen Schlitz von 5 cm).

6) Man fältelt die Unterseite der Ärmel über 24 cm, um den kleinen Streifen anzubringen; man geht 2 cm darüber hinaus, für das Knopfloch.



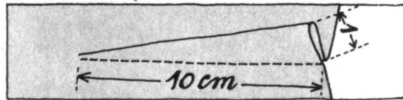
Diesen Massen werden noch einige Zentimeter für Säume und Nähte hinzugefügt.



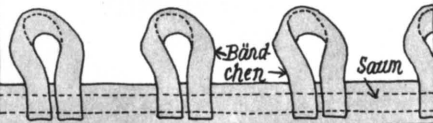
100

**Ein Kleid:** Die Masse sind ohne Säume und Nähte angegeben, für einen Brustumfang von 85 cm.

1) Man näht die spitz zulaufende Falte an der Brust, indem man faltet, ohne zu schneiden.

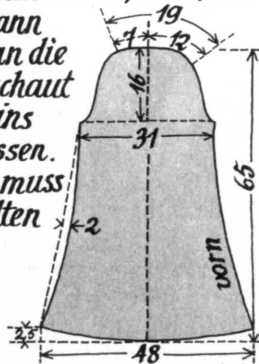


2) Man montiert die beiden Vorderseiten, indem man unter dem Halsausschnitt einen Schlitz von 25 cm macht. Man kann ihn mit einem Knopf und einem Bändchen (aus gleichem Stoff) schliessen, alle 3 cm.

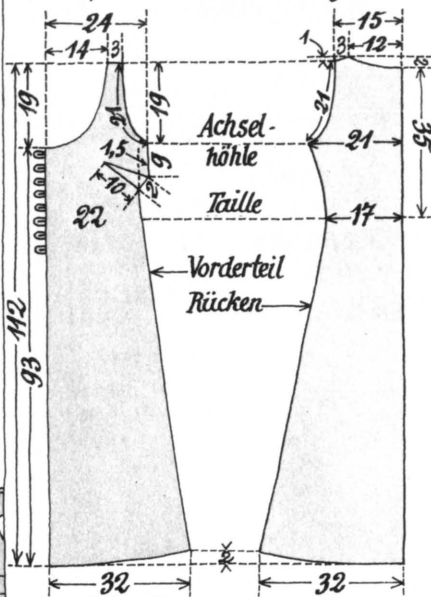


3) Man montiert die beiden Rückenseiten und näht die Seiten.

4) Man fältelt die Oberseite der Ärmel an dem auf der Zeichnung angegebenen Ort. Die 19 cm werden, wenn sie gefältelt sind, auf 8,5 cm reduziert. Dann schliesst man die Ärmel und schaut nach, ob sie ins Armloch passen. Wenn nicht, muss man die Falten mehr oder weniger anziehen.



5) Jetzt setzt man die Ärmel ein. Man zieht ein elastisches Gummiband durch den unteren Saum, indem man die Länge auf



dem Handgelenk regliert.

Mit dieser Form als Vorlage kann man ein mehr oder weniger langes Kleid machen, mit oder ohne Ärmel, man kann die Form ändern, den Halsausschnitt, die Ärmel usw.



101

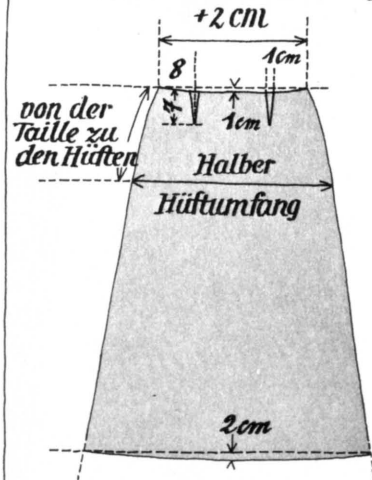
**Ein gerader Jupe:** Man misst den Taillenumfang, fügt 4 cm hinzu, um vorn 2 spitz zulaufende Falten zu machen und 2 hinten von 1 cm auf 7 cm Länge.

Darauf misst man den Hüftumfang und den Abstand zwischen Taille und Hüften.

Die Taille wird mit den Hüften durch eine leichte Kurve verbunden. Der Unterteil des Jupe muss etwa 20 cm weiter sein als der halbe Hüftumfang, dies für eine Länge von 25 cm unter d. Knie.

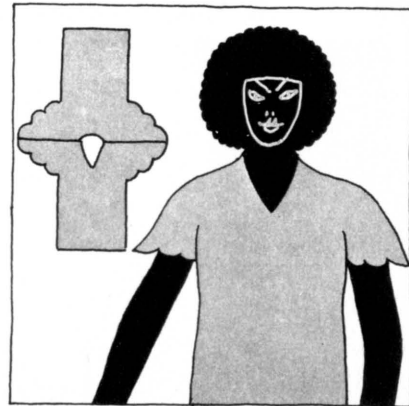
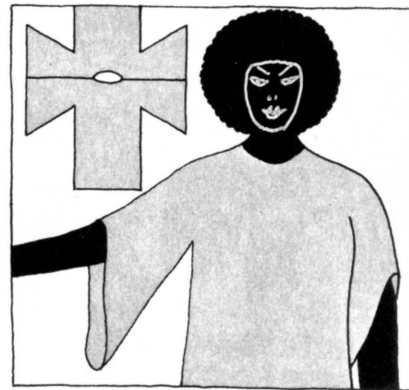
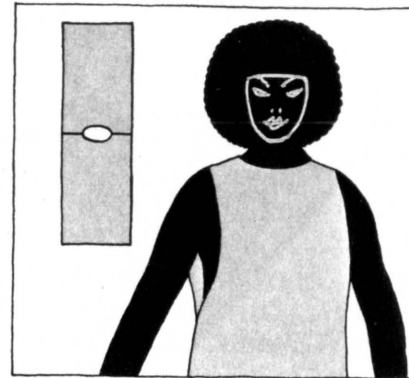
Nicht vergessen, dass auf der Seite ein Schlitz von 20 cm für einen Reißverschluss oder zum Zuknöpfen gemacht werden muss. Die Taille wird mit einem auf die Innenseite genähten Gürtband verstärkt.

Halber Taillenumfang

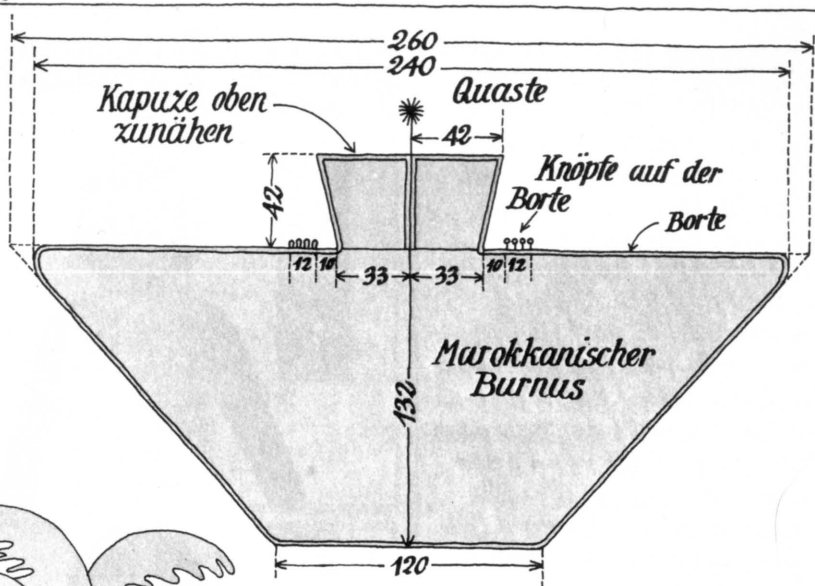


102

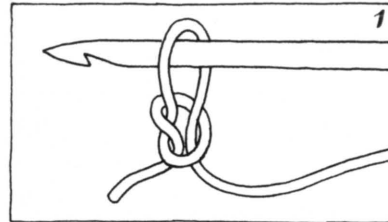
**Die traditionellen afrikanischen Kleider:**



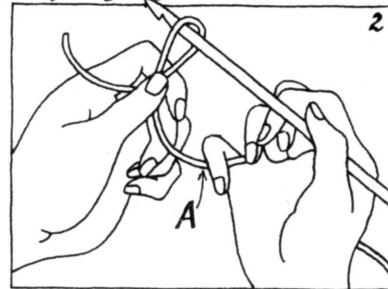




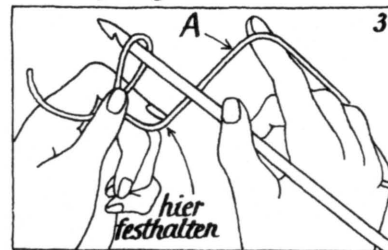
**103** *Häkeln:* Man übt mit einem groben Faden und einer grossen Häkelnadel, um die Stiche kennenzulernen. Man fängt an mit einem Knoten auf der Nadel.



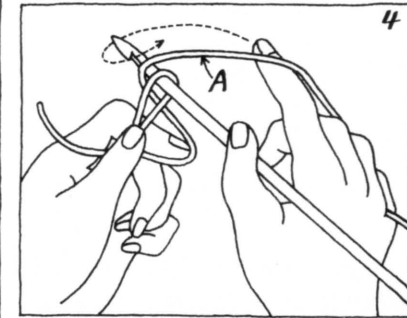
Man nimmt den Knoten zwischen Daumen u. Zeigefinger der linken Hand und die Nadel in die rechte. Der Faden A wird zwischen dem kleinen Finger u. Ringfinger gehalten (rechte Hand).



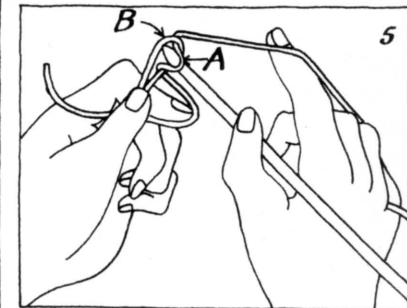
Man nimmt den Faden A mit dem Zeigefinger d. rechten Hand...



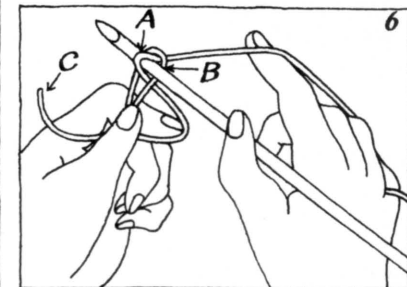
...und schlingt ihn um d. Nadel.



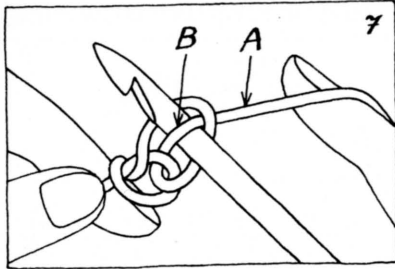
Man lässt die Nadel gleiten und ergreift den Faden A, um ihn durch die Schleife B zu ziehen...



... und geht wiederum durch die mit dem Faden A erhaltene Schleife oberhalb B.



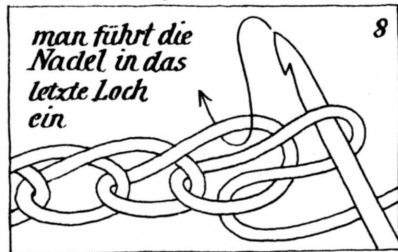
Man lässt den Knoten los und zieht am Faden C, ohne zu drücken.



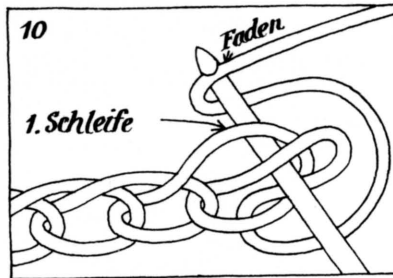
Man hat so die erste Masche des Kettenstichs erhalten, die Grundlage der Häkelei. Um weiterzufahren, nimmt man den Stich zwischen Daumen u. Zeigefinger der linken Hand, schlingt den Faden A um die Nadel, usw. (Zeichnungen 4, 5 u. 6) und so fort, bis zur gewünschten Weite.

**Achtung:** Damit alles gut gehe, muss man vor allem darauf achtgeben, nicht auf den Kettenstich zu drücken.

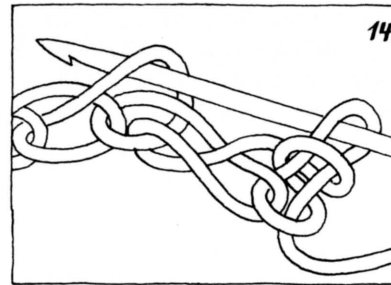
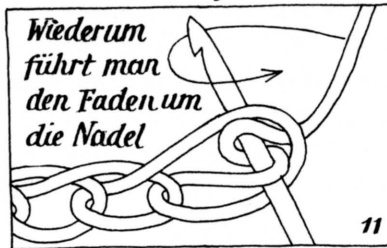
Jetzt fängt man in der anderen Richtung wieder an:



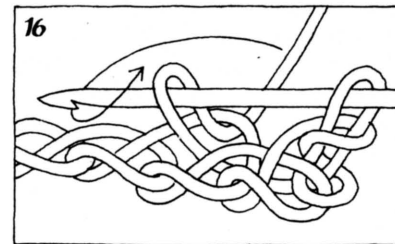
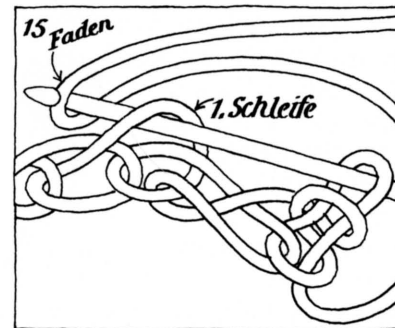
Die Nadel gleitet und nimmt im Vorübergehen den Faden auf und führt ihn unter die erste Schleife.



siehe Zeichnungen 4, 5 u. 6

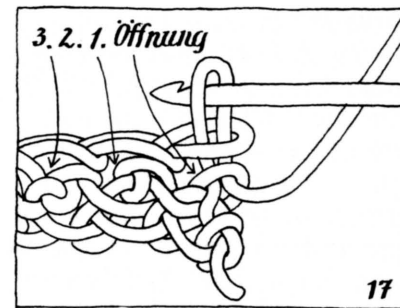


Man führt den Faden um die Nadel und zieht ihn unter die erste Schleife.



Man führt den Faden um die Nadel und zieht ihn unter die beiden Schleifen. Man führt die Nadel in die nächste Öffnung, und so fort bis zum Ende der Reihe.

**Achtung:** die letzte Öffnung befindet sich im Knoten, den man zu Anfang gemacht hat (Nr. 7).



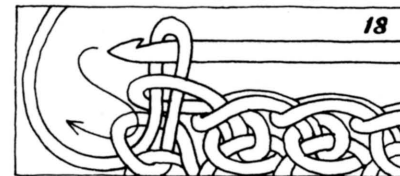
Jetzt dreht man die Arbeit herum und beginnt mit einer neuen Reihe, aber jetzt und bis ans Ende hat man 3 Schleifen auf der Nadel, wenn man die Nadel in die Löcher einführt.

Man führt den Faden um die Nadel und zieht ihn unter die 2 ersten Schleifen.

Wiederum führt man den Faden um die Nadel und zieht ihn unter die beiden Schleifen. Man führt die Nadel in die nächste Öffnung usw.

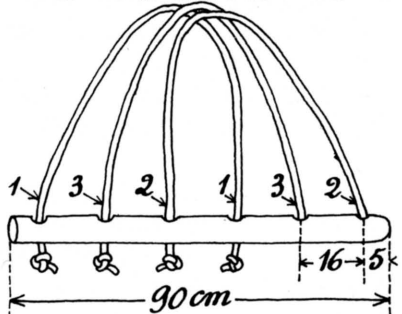
**Luftmaschen (Abnehmen):** Man braucht dazu nur das erste Loch auszulassen und so auch das letzte der Reihe.

**Aufnehmen:** Wenn man die Reihe beendet hat, nimmt man die auf der Zeichnung angegebene Schleife auf, um einen neuen Stich zu machen, und derart schafft man sich eine zusätz-



liche Öffnung für die nächste Reihe. Mit der Häkelnadel kann man eine Hängematte herstellen mit biegsamen Stricken oder genügend starkem Baumwollgarn. Man braucht dazu eine grosse Häkelnadel. Man macht ein Rechteck von 80 x 180 cm (mit dem Strecken der Maschen verlängert sich die Hängematte auf über 2 Meter).

Man nimmt 2 Holzstangen von 90 cm Länge, bohrt 6 Löcher, durch welche man 3 Stricke von

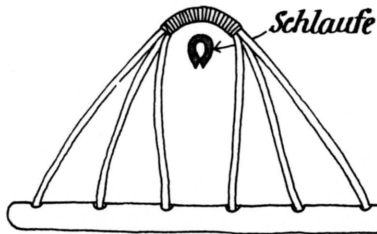


1 m 50 Länge und 5 mm Durchmesser zieht.

Um die Stricke zu halten, macht man Achterknoten.

Für die Holzstangen kann man einen Besenstiel, Bambus usw. gebrauchen.

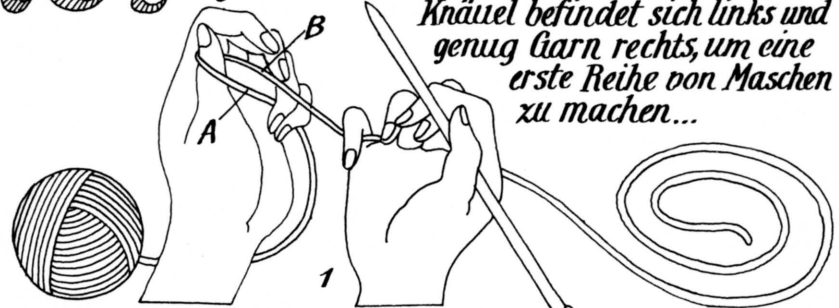
Man verbindet die 3 Stricke miteinander auf 12 cm Länge und wickelt sie mit dem gleichen Material wie das Netz.



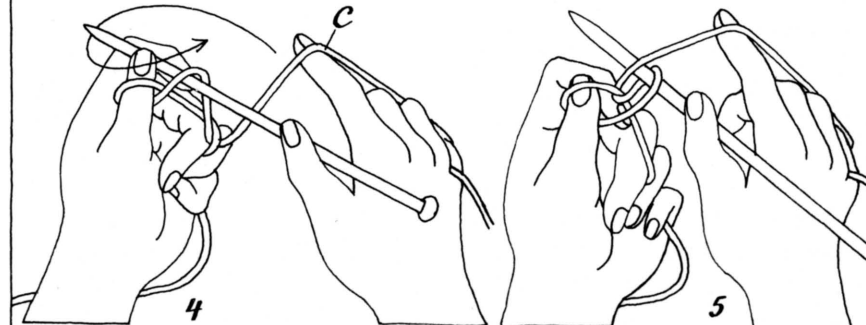
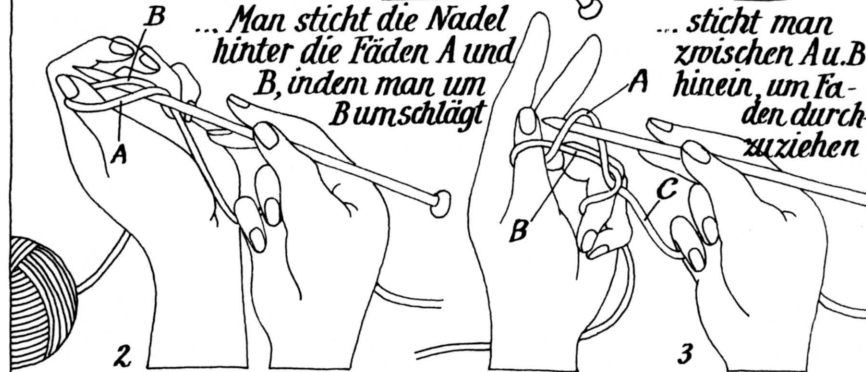
Das Ganze wird um eine Metallschleife geschnürt (Eisenwarenhandlung). Durch diese Schlaufe wird einer der Stricke gezogen, der die Hängematte trägt. Das Netz wird an die beiden Stangen gebunden, indem man jede Masche mit dem gleichen Material knüpft wie das Netz und indem man die Enden als Fransen herunterhängen lässt. Diese können 50 cm lang sein.



**104 Stricken:** Am Anfang braucht man nur eine einzige Nadel, die man in rechten Hand hält. Der Knäuel befindet sich links und genug Garn rechts, um eine erste Reihe von Maschen zu machen...



... Man sticht die Nadel hinter die Fäden A und B, indem man um B umschlägt ... sticht man zwischen A und B hinein, um Fäden durch-zuziehen



... Man ergreift das Ende der Nadel zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand, hebt Faden C mit dem Zeigefinger der rechten Hand und schlägt ihn um die Nadel...

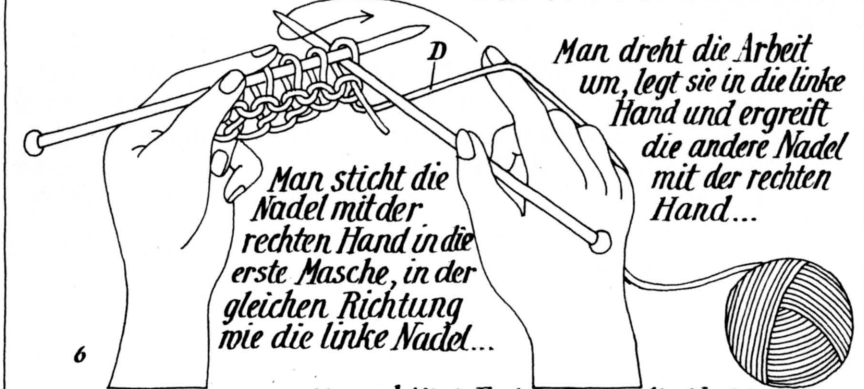
... Man lockert die Nadelspitze und sticht sie in der gleichen Richtung in die gleiche Masche wie die des Daumens. Und so erhält man die erste Masche.





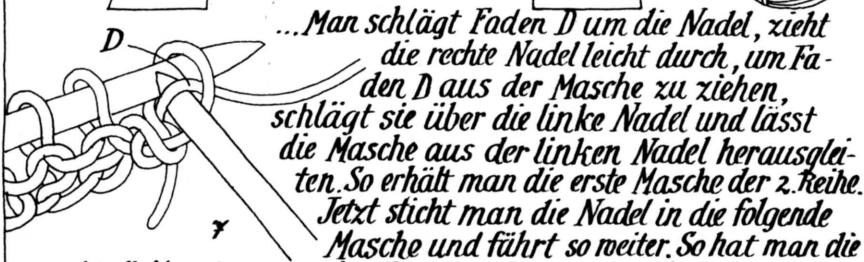
Mit der linken Hand nimmt man den Faden wieder auf (s. Zeichnung Nr. 1) und beginnt wie vorher usw. bis zur gewünschten Breite.

Nota: Man kann in der gleichen Weise verfahren, um den Anfangsknoten beim Häkeln zu machen.



Man sticht die Nadel mit der rechten Hand in die erste Masche, in der gleichen Richtung wie die linke Nadel...

Man dreht die Arbeit um, legt sie in die linke Hand und ergreift die andere Nadel mit der rechten Hand...



...Man schlägt Faden D um die Nadel, zieht die rechte Nadel leicht durch, um Faden D aus der Masche zu ziehen, schlägt sie über die linke Nadel und lässt die Masche aus der linken Nadel herausgleiten. So erhält man die erste Masche der 2. Reihe.

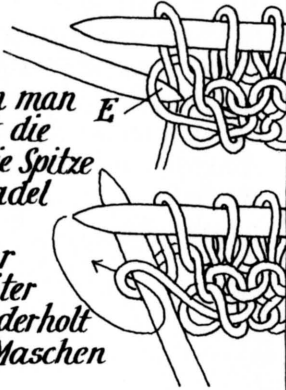
Jetzt sticht man die Nadel in die folgende Masche und führt so weiter. So hat man die

„rechte“ Masche gemacht. Für die „Jersey-Masche“ muss man eine Reihe rechts und eine Reihe links stricken. Für diese muss man die Nadel in der entgegengesetzten Richtung einstecken (Zeichnung Nr. 8) und nicht in der gleichen Richtung wie die linke Nadel.

Den Rippenstich erhält man, indem man abwechselnd eine „rechte“ Masche und eine „linke“ Masche strickt.

Um abzunehmen: Man sticht die rechte Nadel in die erste Masche, zieht sie aus der linken Nadel; dann sticht man die rechte Nadel in die 2. Masche, macht eine normale Masche; dann nimmt man mit der linken Nadel die erste Masche wieder auf und zieht sie über die 2. Masche. Auf diese Weise hat man eine Masche „abgenommen.“ Man tut dasselbe für 2 Maschen usw.

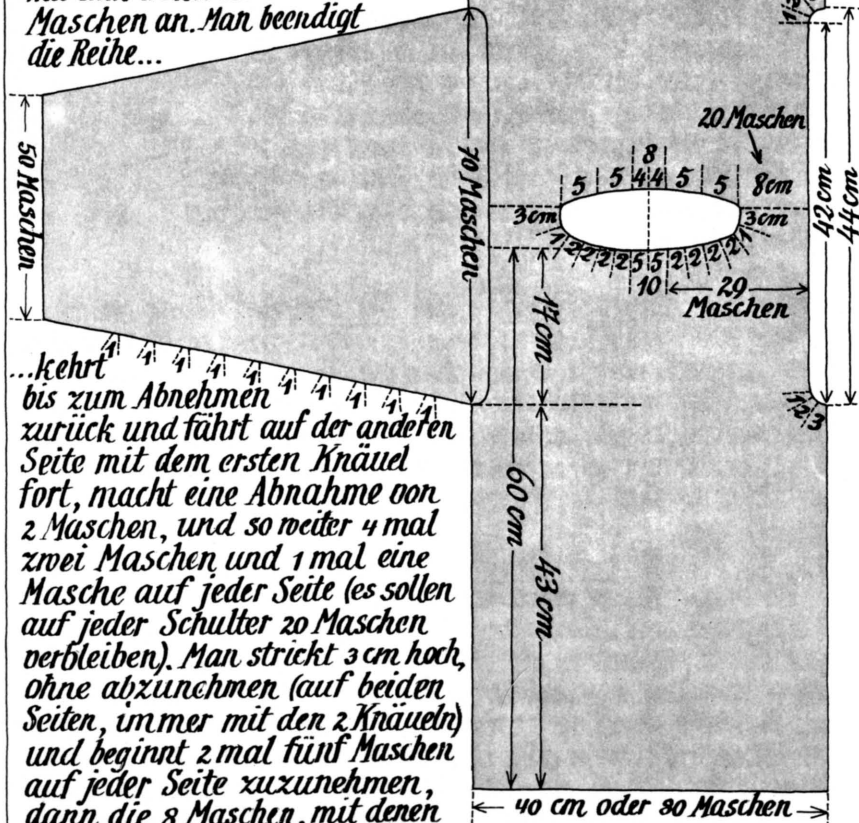
Um aufzunehmen: Wenn man alle Maschen einer Reihe gestrickt hat, sticht man die Nadel in die Schleife E (auf der Seite der letzten Masche), indem man die Nadel gegen sich zieht. Man führt die Nadel in die alte Richtung zurück (die Spitze nach aussen) und sticht die rechte Nadel in diese neue Masche, indem man sie unter den oberen Fäden zieht und unter die rechte Nadel; dann strickt man weiter wie für eine normale Masche. Man wiederholt diesen Vorgang, wenn man noch mehr Maschen aufnehmen will.



**105** Knopflöcher in der Strickarbeit: Vom Rand des Kleidungsstückes aus strickt man 3 Maschen, dann nimmt man 2-3 Maschen ab, je nach Größe des Knopfes, fährt fort mit der Reihe, dreht um, und wenn man die Abnahme wieder gefunden hat, nimmt man mit der gleichen Anzahl von Maschen zu, wie man abgenommen hat, und fährt so fort, bis zum nächsten Knopfloch.

**106** Ein Pullover: Die nachstehend angegebenen Masse verstehen sich für eine mittlere Größe, Wollgarn von mittlerer Stärke und für Stricknadeln von 3 1/2. Man kann diesen Pullover in der Jersey-Masche oder in der „rechten“ Masche stricken, aber Achtung: die „rechte“ Masche könnte sich beim Waschen strecken. Man beginnt mit der Vorderseite. Man strickt 80 Maschen, was 40 cm gleichkommt für normale Maschen (nicht zu fest, nicht zu locker). Man strickt 43 cm hoch und fängt an mit dem Armloch, indem man auf jeder Seite drei Maschen abnimmt, dann zwei, dann eine. Man fährt so weiter bis zum Halsloch, das 17 cm über dem Armloch anfängt.

Von der 30. Masche an nimmt man 10 Maschen ab, fährt mit der Reihe fort und kehrt zurück bis zur Abnahme. Man nimmt einen anderen Knäuel, um an der andern Seite der Abnehmung weiterzufahren; man legt den neuen Faden über die Nadel, bevor man in die erste Masche einsteicht, nimmt den Faden doppelt nur für die 2. Masche und fängt mit dem ersten Abnehmen von 2 Maschen an. Man beendet die Reihe...



...kehrt bis zum Abnehmen zurück und fährt auf der andern Seite mit dem ersten Knäuel fort, macht eine Abnahme von 2 Maschen, und so weiter 4 mal zwei Maschen und 1 mal eine Masche auf jeder Seite (es sollen auf jeder Schulter 20 Maschen verbleiben). Man strickt 3 cm hoch, ohne abzunchmen (auf beiden Seiten, immer mit den 2 Knäueln) und beginnt 2 mal fünf Maschen auf jeder Seite zuzunchmen, dann die 8 Maschen, mit denen man die andere Seite erreicht und so das Halsloch schliesst. Achtung, Abnehmen und Zunchmen müssen ziemlich locker gestrickt werden, da man

sonst mit dem Kopf nicht durchkommt. Wenn man mit der Halsweite fertig ist, strickt man weiter geradeaus bis zu 42 cm über dem Anfang des Ärmellochs, dann nimmt man auf jeder Seite 1 Masche zu, dann 2, dann 3. Man beendet die 43 cm der Rückenhöhe. Die Ärmel müssen unmittelbar auf das Ärmelloch gestrickt sein, indem man 2 Fäden zieht für jede Masche. Man verteilt 70 Maschen über die ganze Länge des Ärmellochs. Man nimmt auf jeder Seite (1 Masche etwa alle 4 cm, je nach Armlänge). Wie für die Ärmel strickt man der Krage direkt auf das Halsloch, mit lockeren Maschen. Man verteilt 45 Maschen vorn und 37 auf dem Rücken. Man strickt 2 cm hoch für einen anliegenden Kragen und 10-15 cm für einen Rollkragen. Man endigt, indem man alle Maschen abnimmt, aber locker, so dass man die gleiche Ausdehnung beibehält wie die Halsweite. Man schliesst die Ärmel und die Seiten sehr nahe am Rand. Wenn man Jersey-Maschen verwendet, fängt man mit 2 cm rechten Maschen an und endigt das untere Ende der Ärmel auf die gleiche Weise, indem man alle Maschen der letzten Reihe abnimmt.

**107** Wasserdicht machen: Man lässt 1 kg Alaun in 40 Liter Wasser kochen, weicht das Kleid oder den Stoff ein, tropft aus und trocknet. Die Kleider, die man nicht einweichen kann (pelzgefütterte zum Beispiel) behandelt man, indem man die Lösung mit einem Pinsel oder einem Schwamm aufträgt.

**108** Schuhwichse kann man selber machen, indem man 1 Teil Pflanzenöl (Leinöl z.B.), 1 Teil Essig und 1 Teil Melane miteinander vermischt. Zur

Färbung in schwarz fügt man genügend Lampenschwarz bei, so dass die Mischung eine Paste bildet.

**109** Lampenschwarz: Man setzt einen Trichter umgekehrt auf eine Petrolampe (ohne Glas); es bildet sich eine schwarze Schicht auf der Seitenwand des Trichters, die man mit einem Messer abkratzen kann.



# DER GARTEN



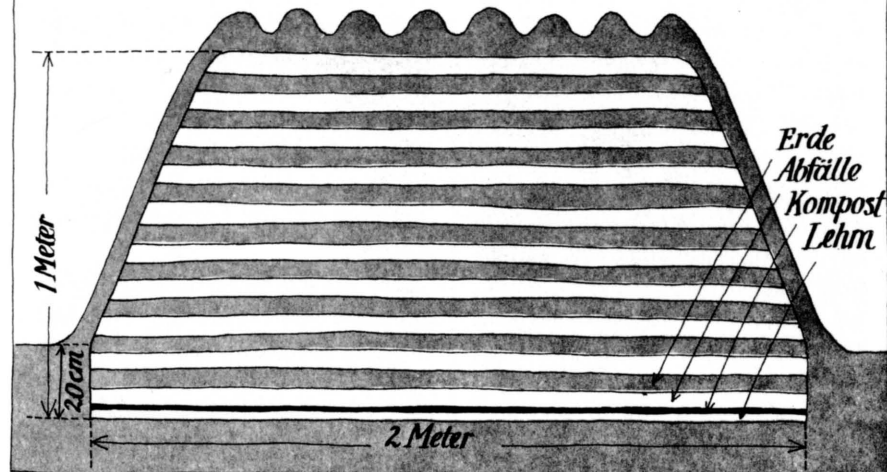
**110** Die Pflege des Bodens muss unsere erste Sorge sein, denn dieser schenkt uns das Wesentlichste unseres Lebensunterhalts. Die Bebauung des Bodens erlaubt es uns, im Rhythmus der Bewegungen unseres Planeten zu leben, dem Auf- und Untergang der Sonne, Jahreszeiten, der Mondphasen...

Sie erlaubt es uns auch Wörtern wie Entwicklung, Erfolg, Entfaltung wieder einen Sinn zu geben.

Die hier angegebenen Methoden gründen sich auf die soz. biologische Bebauung, die darin besteht, dass man die Erde nicht als etwas Lebloses betrachtet, sondern als eine Gesamtheit lebendiger Elemente, die man als solche pflegen und behandeln muss. Alle künstlichen, chemischen Erzeugnisse sind deshalb auszuschalten, so auch der Kunstdünger usw...

**111** Die Gartenerde: Man erkundigt sich mit Vorteil bei den Bauern der Gegend über die Zusammensetzung des Bodens - ob er genügend Mineralstoffe enthält, ob er eine Zufuhr von Sand nötig hat, von Lehm oder anderen mineralischen Stoffen; ob er genügend Humus aufweist, dieses Produkt der Verdauung der Mikro-Organismen, welche die Überreste pflanzlicher oder tierischer Natur im Boden zersetzen. Um die Entwicklung von Humus zu fördern, muss man Kompost zubereiten.

**112** Der Kompost: Man wählt einen schattigen Platz, hebt den Boden etwa 20 cm tief aus (auf einer Fläche von 2 m Seitenlänge) und bedeckt den Grund mit einer 2 cm dicken Lage Lehm, dann 1 cm von schon zersetztem Kompost, dann häuft man eine



5 cm dicke Lage von pflanzlichen Abfällen auf (pflanzliche Küchenabfälle, Stroh, Unkraut ohne Samen, welke Blätter, Holzasche usw.), auch etwas Mist. Man bedeckt mit 5 cm Erde, dann wieder 5 cm Abfälle und so fort, bis auf eine Höhe von 1 Meter. Man bedeckt das Ganze mit einer letzten Lage Erde, diesmal etwas dicker und unregelmässiger, damit sich das Regenwasser ansammeln kann. Man wartet 6 Monate, worauf man alles umwendet und sorgfältig vermischt und den Haufen wieder herstellt. Man wartet nochmals 6 Monate, worauf man den Kompost verwenden kann. In heissen Gegenden geht die Zersetzung rascher vor sich. Man kann diese beschleunigen, indem man den Kompost mit einer schwarzen Plastik-

decke zudeckt, aber Achtung: der Kompost muss feucht bleiben und nicht zusammengepresst sein und so muss man ihn oft berieseln. Die pflanzlichen Abfälle können in einem Loch aufbewahrt bleiben, bevor man sie dem Kompost beigibt, man braucht sie bloss jedesmal mit einer Schaufel voll Erde zu bedecken, um Gerüche zu vermeiden und Fliegen abzuhalten. Man kann den Komposthaufen auch errichten, je nachdem man genug Abfälle hat für eine Lage.

**113** Der Dünger ist ein wahrer Schatz für den Garten, wenn man ihn im richtigen Verhältnis verwendet und ihm alle seine guten Eigenschaften bewahrt. Es ist besser, ihn dem Kompost



einzuverleiben, anstatt ihn direkt in die Erde zu tun, da er die jungen Triebe verbrennen könnte. Der beste Dünger ist der Pferdemist, der Eselmist, auch derjenige der Schafe ist schätzenswert, wie auch der Kot von Hühnern und anderem Geflügel, besonders der Tauben, aber auch die Jauche ist nicht zu verachten. Die Rückkehr zur Erde der körperlichen Exkremente ist ein natürliches Gesetz, das nicht mehr respektiert wird.

Die Exkremente sollten stets mit Stroh vermischt und feucht gehalten werden, bevor man sie dem Kompost beigibt. Auch muss man sicher sein, dass die Exkremente von gesunden Wesen stammen. Man hüte sich vor den Produzenten, welche schädlingsbekämpfende oder medikamentöse Mittel verwenden und die Streu gegen Parasiten behandeln.

## 114 Die Präparation der Erde:

Man jätet das Unkraut von Hand oder mit der Hacke (s. 130), worauf man die Erde so tief wie möglich aufgräbt (nicht umsticht), um sie zu belüften. Man zerkleinert die Erdschollen, entfernt grosse Steine und Wurzeln. (Man verbrennt das Unkraut und die Wurzeln und wirft die Asche auf den Kompost.)

Wie schon gesagt, sollte man die Erde nie umstechen oder pflügen. Durch das Umgraben tötet man die Luft benötigenden Mikroorganismen, indem man sie vergräbt, wie auch diejenigen, welche im Erdinnern leben, indem man sie plötzlich mit der Luft in Berührung bringt.

Wenn man über Kompost verfügt, so breitet man eine Lage von 2-3 cm auf der Oberfläche des Bodens aus und bearbeitet diesen mit dem Rechen, damit der Kompost leicht in die Erde einbringt. Man sprüht und lässt den Boden wenigstens eine Woche ruhen, bevor man mit dem Pflanzen beginnt.

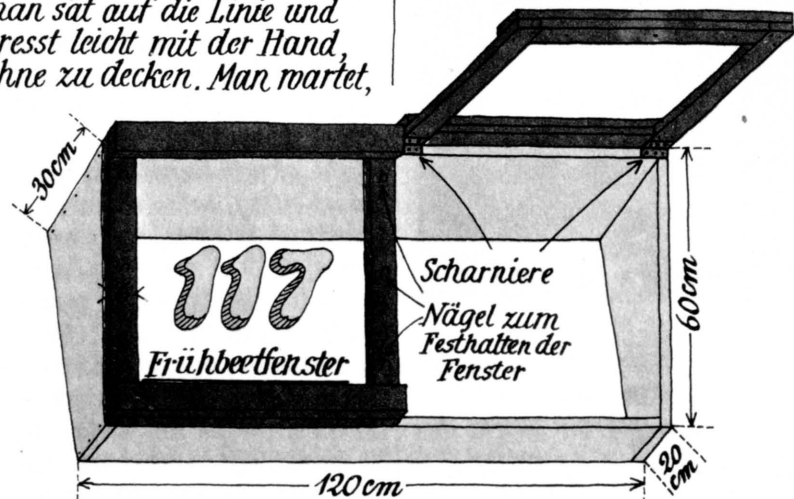
Wenn man keinen freundlichen Nachbarn hat, so muss man das erste Jahr ohne Kompost auskommen. Man kann aber trotzdem mit gewissen Kulturen anfangen, ohne Zweifel wohl am besten mit dem Pflanzen von Kartoffeln. Die Kartoffel besitzt die Eigenschaft, die Erde zu sanieren. Man düngt etwas, lässt den Boden mindestens zwei Wochen ruhen. Sobald keine Frostgefahr mehr besteht, kann man die Setzlinge pflanzen. Nach der ersten Ernte verroendet man einen in Formation befindlichen Kompost, um andere Kulturen zu unternehmen.



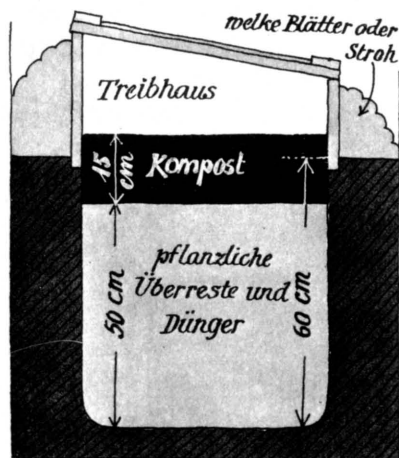
115 Die Würmer: Sie entlüften die Erde in der Tiefe, indem sie dort Gänge graben, und sie erneuern die Mineralstoffe an der Oberfläche, und ihre Exkremente düngen die Erde. Man muss sie mit Fürsorge behandeln.

116 Das Säen: Man sollte mit dem Säen frühzeitig beginnen. Wenn es nicht gleich gelingt, so ist dann immer noch Zeit, neu anzufangen. Man sät in Reihen, um das Hacken zu erleichtern (s. 122). Für die kleinen Samen (Karotten, Kohl, Sellerie usw.) presst man die Erde mit einem Brett leicht zusammen und zieht eine Linie von einem halben Zentimeter Tiefe. Man vermischt die Samenkörner mit ein wenig Sand, damit sie besser verteilt sind, man sät auf die Linie und presst leicht mit der Hand, ohne zu decken. Man wartet,

bis der Pflänzling erscheint, worauf man verdünnt, das heisst, man zieht einen Teil der Pflänzlinge heraus, damit die verbleibenden Raum zum Wachsen haben. Für die grösseren Samenkörner (Erbsen, Bohnen usw.) zieht man eine Furche von 5 cm, streut die Körner in die Furche und bedeckt mit Kompost. Dann erwartet man das Spriessen der Pflänzlinge. Sobald sie stark genug sind, häufelt man sie um die Pflänzlinge herum bis zu den ersten kleinen Blättern. Es ist manchmal besser, in eine Kiste zu säen, die man an einem Fenster ans Licht stellt, in einem Raum, wo die Temperatur nicht zu hoch ist. Man tut 10 cm Kompost auf den Kistenboden. Wenn man viel zu säen hat ist es besser, ein oder mehrere Frühbeetfenster zu machen.

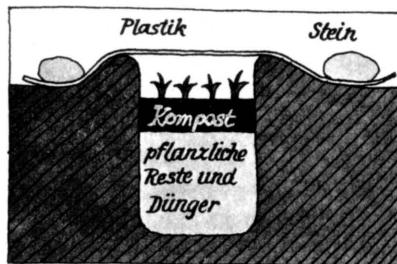


Man baut sich ein Frühbeetfenster, ein kleines Treibhaus aus alten Brettern. Anstelle von Fenstern kann man auch durchsichtigen Kunststoff verwenden. Bei Frost bedeckt man das Gestell mit einer Strohmatten oder mit Säcken. Bei zu grosser Wärme öffnet man das Fenster halb. Wenn die Pflanzen erstarkt sind, kann man es ganz öffnen. Bevor man es an einem sonnigen und windgeschützten Platz aufstellt, macht man ein Loch von 60 cm Tiefe von der Grösse des Gestells. Man füllt das Loch mit pflanzlichen Abfällen und



mit Dünger und mit 15 cm Kompost. Die Zersetzung der Abfälle bewirkt eine Wärme, welche das Keimen aktiviert. Es genügt dann, eine Plastikdecke darüberzulegen.

Man muss jedoch aufpassen, dass starker Regen nicht die Schösslinge überschwemmt. Man erhöht die Lochränder, sodass das Wasser nicht ins Innere dringen kann.

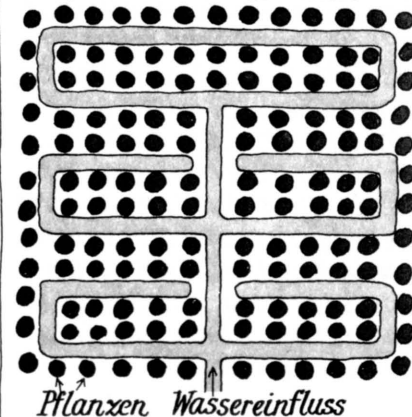


**118** Pikieren: Nachdem man die Pflänzlinge ausgezogen hat, sollte man sich mit dem Umpflanzen nicht allzusehr beeilen. Man lässt die Schösslinge leicht trocknen, am Schatten u. an einem kühlen Ort, u. das während wenigstens 24 Stunden. Gemisse Setzlinge wie der Lauch können 8 Tage warten. Bevor man repikiert, taucht man die Wurzel in einen Schlamm von Erde u. Lehm, macht mit dem Steckholz ein Loch, setzt den Schössling, sodass die Wurzel gut bedeckt ist. Man macht ein anderes Loch an der Seite, damit das Gieswasser die Erde um die Wurzel zusammendrückt. Für gewisse Pflanzen (Melonen), die zusammen mit der Erdscholle repflanzt werden müssen, braucht man ein Pflanzschippchen. Die Verpflanzten Schösslinge sollten 2 mal täglich eine Woche lang begossen werden.

**119** Das Begiessen: Wenn die Pflänzlinge jung sind, begiessst man sie am Fuss mit der Gieskanne ohne Brause und vermeidet es, die Blätter zu benetzen. Wenn sie stärker sind und nicht mehr auf den Boden gedrückt werden, muss man sie mit der Brause begiessen. Damit die Setzlinge das Wasser über Nacht absorbieren können, muss man am Abend begiessen. Nur bei kaltem Wetter ist es besser, das Begiessen am Morgen vorzunehmen. Es ist besser reichlich zu begiessen und dafür weniger oft, damit der Boden gründlich durchtränkt wird, wie nach einem guten Regen. Eine oberflächliche Bewässerung ist eher schädlich. Das ideale Wasser zum Begiessen ist der Regen, wenn er nicht zu kalt ist. Setzlinge sollten mit lauwarmem Wasser begossen werden. Auf jeden Fall aber sollte man nie bei Sonne begiessen.

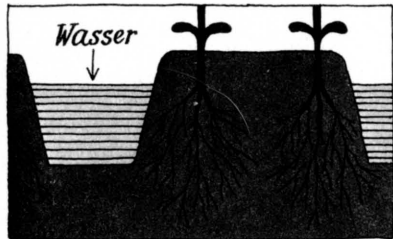
**120** "Mulching" Bei Trockenheit macht man um die Pflanze eine kleine Mulde und füllt sie mit Stroh, melken Blättern, Heu usw. ... Alle diese pflanzlichen Abfälle halten die Feuchtigkeit zurück, verfaulen langsam und liefern frischen Humus, der die Verdunstung stoppt und die Erde anreichert.

**121** Die Bewässerung: Es ist dies die beste Lösung in einem trockenen und heissen Klima. Man hat dann eine gute Wasserreserve nötig, auf einem über dem Garten gelegenen Niveau. Von der Wasserstelle aus gräbt man einen 25 cm tiefen Kanal auf 20 cm Breite am Boden, der den ganzen Garten durchquert. Man gräbt dann Verzweigungen zwischen den zukünftigen Gemüsereihen. Man legt diese Wassergräben an, bevor man mit den Anpflanzungen beginnt, und achtet darauf, dass das Wasserniveau überall das gleiche ist, indem man das Wasser laufen lässt. Man pflanzt am Rande dieser Kanäle.



Die Kanäle werden ein- oder zweimal die Woche überschwemmt, je nach dem Klima und der Gemüseart. Man geht

portionenweise vor und schliesst mit einer Schaufel voll Erde alle Seitenkanäle, mit Ausnahme des letzten, von der Wasserstelle entferntesten. Wenn dieser überschwemmt ist, schliesst man ihn, öffnet den nächsten, und so fort. Da der Boden an der Oberfläche nicht feucht ist, bedeckt man ihn mit Stroh, um die Verdunstung zu verlangsamen od. man hackt öfters



**122 Hacken:** Wird mit einer Gartenhacke vorgenommen, oder auch mit einer Jäthacke, indem man die Erde oberflächlich aufkratzt. Es ist unbedingt notwendig, öfters zu hacken, um die Bodenoberfläche zu lockern und zu belüften, die Verdunstung des Wassers zu verhindern und das Wachsen von Unkraut zu stoppen. Man hackt am besten zwischen den Reihen einmal die Woche, und öfters bei warmem Wetter.

**123 Gartenschmarotzer:** Wenn die Erde fruchtbar ist und die Pflanzen erstarbt sind und gut gepflegt, produzieren sie natürliche

Antibiotika und Insektizide, und man wird keine Schmarotzer zu befürchten haben, die gewöhnlich nur die schwachen Pflanzen angreifen. Trotzdem kann man den Pflanzen helfen, und das mit natürlichen Mitteln:

- Kapuzinerkresse am Fuss von Bäumen verjagt die Blattläuse.

- Eine Besprühung mit einem Aufguss von Schachtelhalmen (25 g per Liter) zusammen mit 100 g Lehm verhindert das Wachsen von Moosen und Schwämmen.

- Um die hüpfenden kleinen Gartenkäfer zu vertreiben, sät man einige Tomaten zusammen mit dem Kohl und den Radieschen.

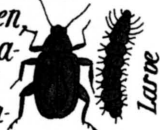
- Um die Weisslinge fernzuhalten, pflanzt man eine Bordüre von Rosmarin oder Salbei.

- Man sät Hanf in Kulturen, die von Maulwurfgrielen und

Kartoffelkäfern angegriffen werden könnten.

- Wo eine Gartenecke von Weisswürmern bedroht wird, breitet man am Boden einige Kartoffel- oder Spinatsetzlinge aus. Nach einigen Tagen sind sie mit diesen Würmern bedeckt, und man kann sie zerstören.

- Um Blattläuse zu vertreiben, beisst man die Pflanzen mit



Lehmwasser, dem man Kamillentee (5 Blüten auf 10 l Wasser) beigegeben hat.

- Wenn die Maulwürfe überhand nehmen, pflanzt man Meerzwiebeln. Setzlinge der Wolfsmilchpflanze vertreiben alle Nagetiere.

Man sollte stets daran denken, dass ein Zehntel der Ernte Tieren und Insekten zum Opfer fällt, die wir als Schädlinge bezeichnen, die jedoch ihre Existenzberechtigung in der Aufrechterhaltung des biologischen Gleichgewichts haben, obwohl ihre Nützlichkeit noch nicht bewiesen ist.

**124 Die Schnecken:** Ein leicht im Boden eingebetteter Teller, in dem man etwas Bier gibt, und die Schnecken die das Bier gern haben, trinken sich zutode. Eine dicht gesäte Einfassung von Holzrasche verhindert ihr Eindringen. Ein zahmer Igel vertilgt sie mit Genuss. Weinbergschnecken kann man selber essen.

**125 Kaninchen und Maulwürfe:** Um zu verhüten, dass ihre Bauten sich im Garten breitmachen, zieht man einen Graben darum herum und füllt ihn mit Glasplittern, Schrott, Konservenbüchsen, usw. Der Graben kann 20 cm breit u. 40 cm tief sein.

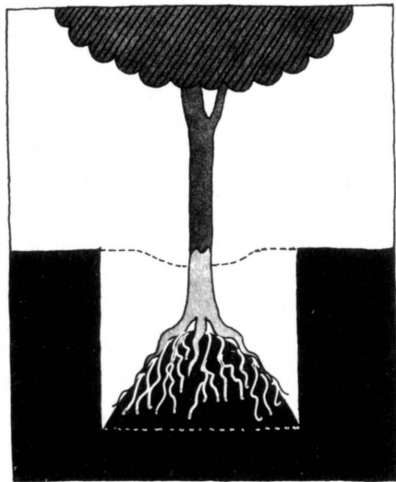
**126 Die Bienen:** Sie sind unbedingt notwendig zur Befruchtung von Fruchtsträuchern und Bäumen. Ein Bienenstock verlangt nicht viel Wartung, und man kann einen solchen selber herstellen; er kann 30-35 kg Honig im Jahr einbringen.

**127 Die Konservierung von Wurzelgemüse:** Man erntet das zur Konservierung bestimmte Gemüse, solange die Erde noch feucht ist. Die Wurzeln sollten ein wenig Erde behalten. Man lässt die Pflanzen an einem geschützten, luftigen Ort trocknen. Wenn sie trocken sind, legt man sie in einen Kasten, auf dessen Boden man eine Schicht trockenen Sand gelegt hat. Die Wände verkleidet man mit Stroh. Das Gemüse wird aufgeschichtet, ohne es zusammenzudrücken. Die Luft muss durchziehen können. Das Ganze bedeckt man mit einer guten Schicht Stroh. Man sieht von Zeit zu Zeit nach und entfernt verdorbenes Gemüse sogleich. Und man muss sich in acht nehmen von Mäusen, Ratten usw...



## 128 Die Bäume u. Sträucher:

Sogar beim Pflanzen von kleinen Bäumen muss man für ein genügend grosses Loch sorgen, 1 Kubikmeter ist das mittlere Mass. Man taucht die Wurzeln und den unteren Teil des Stammes in Lehmschlamm, dem man Kamille beigegeben hat (auf 5 Liter Wasser eine Tasse Kamillentee). Auf dem Grund des Lochs häuft man die ausgegrabene Erde zu einer kleinen Kuppel. Man stellt den Baum darauf und breitet die Wurzeln darüber aus.



Die Erde sollte auf die gleiche Weise wieder eingefüllt werden, wie man sie herausgeschaufelt hat: die Bodenerde auf den Boden, die Oberflächenerde auf die Oberfläche. Man stampft die Erde um den Stamm ein

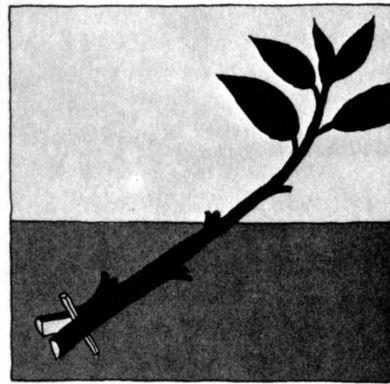
und formt eine Mulde zum Begiessen. Zehn Tage nachher bepinselt man den Stamm mit Lehm. Grosse Bäume sollten auf alle Seiten 6 Meter Zwischenraum haben, kleine 3 Meter. Man pflanzt Ende November Bäume, die dem Wind ausgesetzt sind, sollten gestützt werden, und der Stützpfahl sollte zur gleichen Zeit eingepflanzt werden wie der Baum.

Die Bäume werden im Winter geschnitten, indem man die vertikal wachsenden Zweige beiseitigt. Dürre Zweige und sog. Wasserschosse werden ebenfalls abgeschnitten. Man büstet auch den Stamm und reinigt ihn von Moos. Wunde Stellen an Stamm u. Ästen werden mit einem Lehmbrei bestrichen. Der Boden wird belüftet, indem man die Erde rund um den Stamm, soweit die Äste reichen, leicht aufhackt. Darüber spreitet man eine Lage von Kompost.

## 129 Vermehrung durch Stecklinge.

Diese Methode besteht darin, dass man einen Zweig von einer Pflanze abschneidet und in den Boden steckt, so dass neue Wurzeln sich entwickeln können und eine neue Pflanze. Man schneidet einen Zweig ab, der mindestens 3 Knospen trägt, aber so, dass der Schnitt unmittelbar unterhalb eines Auges gemacht wird, dessen Blatt entfernt wird. Man spaltet den Steckling

von unten 10 cm hoch und hält mit einem Streichholz den Spalt offen. Die unteren Blätter werden 5 cm von ihrem Ansatz abgeschnitten, die übrigen stehen gelassen. Die untere Hälfte wird in Kamillenwasser getaucht (5 Blüten auf 1 Liter) während mindestens einer Nacht darin eingeweicht. Man setzt mit starker Neigung in die Erde, bis zur Höhe des oberen Auges. Man begiessst zweimal täglich, bis die Pflanze sich zu entwickeln beginnt.



Cerwisse Pflanzen fassen sehr leicht Wurzel, wenn man den Zweig in eine Flasche klaren Wassers stellt, das man täglich erneuert. Die Wurzeln entwickeln sich nach kurzer Zeit, und dann kann man setzen. Die besten Monate für die Vermehrung durch Stecklinge sind Juli, August u. September, aber schon in März kann man Setzlinge unter Glas ziehen. Anstelle einer Glasglocke

kann man auch eine Flasche verwenden, deren Boden man entfernt hat. Um die zu bewerkstelligen, giesst man bis zu einer Höhe von 5 cm frisches Wasser in die Flasche. Man umgürtet sie mit einer in Petroleum getränkten Schnur auf Wasserhöhe, dann zündet man die Schnur an, und in wenigen Augenblicken wird sich die Flasche auf Wasserhöhe spalten.

Es gibt auch Sägeblätter, die das Glas durchschneiden. Die „bodenlosen“ Flaschen sollten aufbewahrt werden. Sie sind nützlich, um das Keimen und Wachsen der jungen Pflanzen zu beschleunigen. Diese finden darin das gleiche Klima wie in einem Treibhaus und sind von Insekten, Vögeln, Schnecken usw. völlig geschützt.



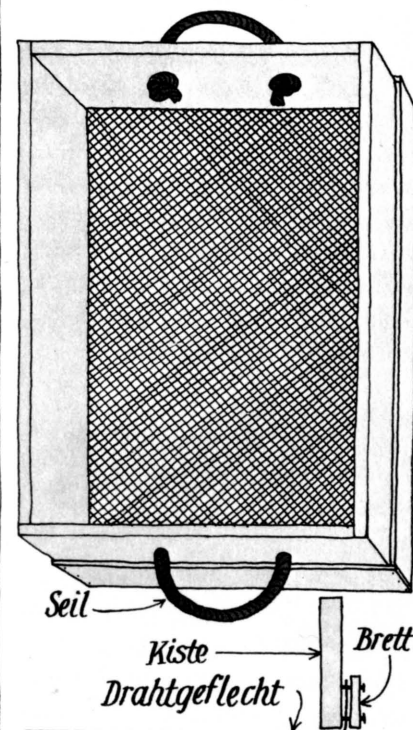
130

Gartenwerkzeuge, die zur Gartenkultur notwendig sind. (Grosse Kulturen, besonders für Getreide, benötigen ein schwereres Material, dessen Anschaffung nur für schon gut organisierte Gemeinschaften zu empfehlen ist.)



- Eine Grabegabel oder Harke mit 4 Zähnen zum Umbrechen oder Umstechen, den Boden tief zu lockern.
- Eine Jäthacke, um Unkraut zu jäten, zu hacken, anzuhäufeln, Bewässerungsgräben zu reinigen usw.
- Ein Pickel für harten Untergrund.
- Ein Schollenbrecher, um den Boden vor dem Säen zu präparieren.
- Ein grosser Rechen mit 14 Zähnen, um die Erde zu lockern, zu nivellieren und Gras und Steine zu entfernen.
- Ein kleinerer, leichter Rechen mit 10 Zähnen für die gleiche Arbeit zwischen den Gemüsereihen.
- Eine Mistgabel mit 4 Zähnen für Kompost, Stroh usw.
- Eine Sense mit Wetzstein.
- Ein hohles Setzholz, das Erde beseitigt und kupiert, ohne sie zusammenzupressen.
- Eine Pflanzkelle.
- Ein kleiner, metallischer Sästreuer.
- Eine viereckige Schwanenhalschaufel.
- Eine Schubkarre aus Holz mit beweglichen Seitenwänden.
- Eine ovale Giesskanne aus galvanisiertem Eisenblech von 13 Liter Inhalt.
- Eine Hippe (Gartenmesser), die mit einem langen Stiel versehen werden kann, zum Ausästen von Bäumen.
- Eine Gartenschere zum Schnei-

den von Blumen, Zweigen, Schösslingen usw.  
- Ein feinmaschiges Sieb (5 mm) für die Gartenerde oder Kompost, der zum Aufziehen von Pflanzen aus Samen gesiebt werden muss. Man kann es leicht selber herstellen. Den Boden einer Kiste ersetzt man mit Drahtgeflecht, 50 cm breit.  
- Ein Sieb mit Maschen von 3 mm für Sand.



# DAS GEMÜSE

Die angegebenen Pflanzzeiten sind nur als Hinweis zu betrachten. Je nach Klima können sie für mehr als einen Monat davon abweichen. Erkundigen Sie sich bei den Bauern der Gegend.

**131** Lauch u. Knoblauch: Dieser wird bei uns im Februar-März ins Treibbeet ausgesät, im Mai ausgepflanzt, Pflanzweite 10-15 cm. Eine zweite Aussaat erfolgt April-Mai u. wird im Juni ausgepflanzt. Setzzwiebeln, Schalotten und Knoblauch werden im März-April gesteckt. Die spitze Seite sollte etwas über den Boden hinausragen. Bei häufigem und starkem Regen zieht man Furchen den Reihen entlang. Wenn die Stiele gelb werden, reisst man die Zwiebeln bei trockenem Wetter aus, lässt sie ein paar Stunden liegen und hängt sie in Bündeln an einem trockenen Ort auf.

**132** Gewöhnlicher Knoblauch:  
Wie oben.

**133** Artischocken: Anfangs März bis Ende April. Man steckt die Schösslinge, die unten am Stengel spriessen, in einer Entfernung v. 1,2 m.

**134** Eierpflanzen (Aubergines), Paprikaschoten, Peperoni: Aussaat Februar-März unter Frühbeeffenster. Man pikiert April-Mai, alle 50 cm. In kälteren Gegenden ist von der Aussenkultur abzuraten.

**135** Karotten und Rübbi: Anfang März bis Ende Juli, und in warmen Regionen das ganze Jahr. Aussaat für Verwertung im Winter u. Frühjahr von Juni bis Mitte Juli. Spätsorten: Mitte Mai bis Anfangs Juni. Der Samen wird mit etwas Sand vermischt u. in Reihen von 25 cm Entfernung ausgesät. Sobald die Pflanzen einige Zentimeter hoch sind, pikiert man, indem man einen Schössling alle 5 cm stehen lässt. Die Karotten ziehen eine leichte Erde vor.

**136** Sellerie: Man sät Anfangs März unter Fenster, pikiert Ende April alle 40 cm. Oder man sät ihn draussen im April bis Ende Juni, alle 40 cm einige Samenkörner. Man behält die stärksten Setzlinge.

**137** Kohlrabi: Anzucht je nach Sorte von Mitte Februar an, auspflanzen Anfangs bis Mitte April, Pflanzweite (Abstand zwischen den Pflanzen 20-30 cm). Folgesaaten alle 3-4 Wochen. Spätsorten: Aussaat Ende Mai - Anfangs Juni, Auspflanzen erste Hälfte Juli. Beim Pikieren ist ein Zusatz von Kompost nützlich.

**138** Kerbel u. Petersilie: März bis Ende September mit Saaten zu verschiedenen Zeitpunkten. Man lässt einige Stengel stehen, und so wird die Aussaat während einiger Jahre von selbst geschehen. Ofters begiessen.

**139** Kohl: Das ganze Jahr, je nach Sorte. Der Boden sollte mit Kalk angereichert werden, um Kohlkrankheiten zu vermeiden. Ein Zusatz von zerstoßener Kreide im Winter ist von Nutzen.

**140** Gurken u. Cornichon: Anzucht: Saat März-April, je 2-3 Körner in Töpfe, ins Frühbeet stellen, den kräftigsten Schössling stehen lassen, ab Mitte Mai auf 40 cm je eine Reihe je Beet auspflanzen. Aussaat an Ort und Stelle ab Mitte Mai bis Anfangs Juni, eine Reihe je Beet, alle 10 cm ein Korn mit

einer Handvoll nahrhafter Komposterde stecken, erdünnern auf 40 cm.

**141** Spinat: Anfangs August bis Ende Oktober. Aussaat in Reihen, Pflanzweite 25 cm. Oft begiessen.

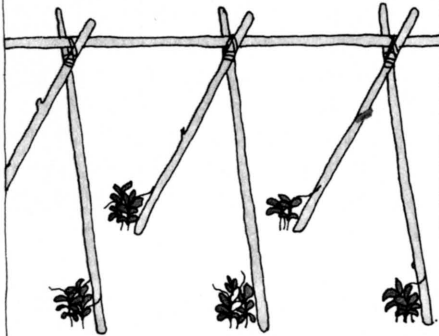
**142** Estragon: Man pflanzt den Stamm im November in leichten Boden mit einem Zusatz von Sand oder Asche, wenn nötig. Die Stengel schneidet man unmittelbar am Boden ab und bedeckt mit Stroh vor dem Frost. Im folgenden Jahr zur selben Zeit gräbt man die Pflanze aus, teilt sie in mehrere gut bewurzelte Stämme und pflanzt sie getrennt.

**143** Fenchel: März bis Ende Juni. Man sät mit einer Pflanzweite von 30 cm und erdünnert auf einen Stamm alle 25 cm. Man pikiert nur die stärksten Stämme. Anhäufeln, damit die Knollen zart bleiben.

**144** Zwergbohnen und Soja: Das ganze Jahr, je nach Sorte und Gegend. Aussaat in Reihen, mit Pflanzweite von 50 cm ein Korn alle 10 cm. Um die Keimung zu fördern, lässt man die Samenkörner eine Stunde in einer kalten Natronlauge aufweichen.



**145 Stangenbohnen:** Man sät in Reihen mit Zwischenraum von 50 cm, 5-6 Körner in das gleiche Loch alle 40 cm. Die Bohnenstangen werden 2 und 2 an ihren oberen Enden einander gegenüber angebunden. Über die Kreuzung legt man eine horizontale Stange. Die Anlage muss solid genug sein, um dem Wind widerstehen zu können.

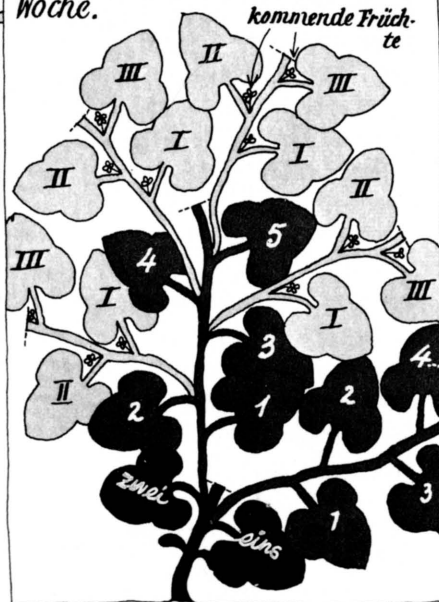


Zwischen die Reihen versetzt man Sellerie-setzlinge, biologisches Anregungsmittel für Bohnen.

**146 Mais:** Man sät nach den letzten Frösten in Reihen mit 40 cm Zwischenraum, 2 Samenkörner alle 30 cm. Man häufelt, wenn die Pflanzen erstarkt sind.

**147 Die Melonen:** Nur in warmem Klima. Man sät im März, in Reihen mit 70 cm Zwischen-

raum. 3-4 Samenkörner alle 50 cm. Wenn die Pflanzen einige Blätter haben, schneidet man die Stiele oberhalb der beiden ersten ab. Es werden sich zwei Ramifikationen entwickeln. Wenn diese 10 Blätter haben, schneidet man sie ab, oberhalb des 5. Blattes. Neue Verzweigungen werden entstehen, man schneidet oberhalb des 3. Blattes. Man behält 2-3 Früchte und beseitigt die anderen. Man begießt reichlich, zweimal die Woche.



**148 Senf:** Man sät nach den letzten Nachtfrösten in Reihen, mit Zwischenräumen von 40 cm. Man beginnt zu verdünnen, wenn die Pflanze gut aufgegangen ist.

**149 Weisse Rüben:** Man sät nach den letzten Nachtfrösten in Reihen mit Zwischenraum von 20 cm, bedeckt mit Stroh, Minzenblättern, Rosmarin oder auch Tomatenblättern, um Raupen zu vertreiben. Man verdünnt, wenn die Pflanzen erstarkt sind.

**150 Die Zwiebeln:** Das ganze Jahr, je nach Art und Klima. Man sät in Reihen mit Zwischenraum von 20-25 cm und verpflanzt, wenn die Setzlinge stark genug sind und nachdem man die Wurzeln zur Hälfte abgeschnitten und den Rest in Lehmschlamm getaucht hat.

**151 Lauch:** Von anfangs März bis Ende September. Man sät in Reihen, Zwischenraum 30 cm. Wenn die Setzlinge die Größe eines Bleistifts haben, verdünnt man, indem man alle 5 cm einen Setzling stehen lässt. Die weggenommenen Setzlinge werden in Lehmschlamm getaucht, 8 Tage getrocknet, die Wurzeln und Stiele werden halb abgeschnitten und alle 10 cm in eine Furche gesetzt; wenn sie wieder angesetzt haben, wird die Furche zugefüllt, und die Reihen werden gehäufelt.

**152 Erbsen:** Das gan-

ze Jahr, je nach Art und Klima. Man zieht 2 Linien, 5-10 cm voneinander entfernt. Dann lässt man einen Zwischenraum von 50 cm, macht wieder 2 Linien usw. Alle 5 cm setzt man eine Erbse. Nachdem man die Erde auf den Erbsen niedergedrückt hat, stampft man sie ein und häufelt, wenn die Setzlinge 20 cm hoch sind. Wenn es Stängenerbsen sind, so verfährt man wie bei den Stangenbohnen. Man benachbart mit Karotten, denn die beiden Pflanzen stimulieren einander.

**153 Kartoffeln:** Man lässt die Kartoffeln in Hürden keimen, an einem dunklen Ort. Sobald sie gekeimt haben, setzt man die Keimlinge für 14 Tage dem Licht aus. Grosse Kartoffeln teilt man in Hälften, der Länge nach, indem man auf jeder Hälfte wenigstens 2 Augen lässt. Die Schnittflächen werden mit Lehm bestrichen.

Jetzt pflanzt man sie alle 40 cm in 10-15 cm Tiefe. Wenn die Setzlinge erstarkt sind, häufelt man, damit die neuen Kartoffeln nicht aus dem Boden heraustreten.

Man markiert die stärksten Setzlinge, deren Kartoffeln für die nächste Pflanzung verwendet werden.

Gepflanzt wird, sobald der Frost nicht mehr zu befürchten ist, in warmem Klima aber im Oktober.

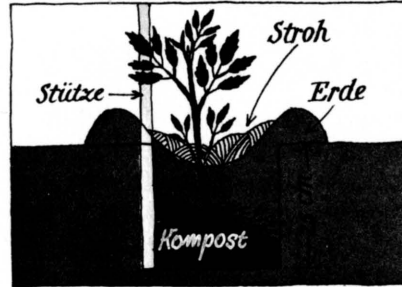
**154 Radieschen:** Anfang März bis Ende Oktober. Man sät alle 10 Tage in Reihen mit 20 cm Zwischenraum. Man kann auch zusammen mit Karotten säen, indem man den Samen vermischt. Sollte nicht in der Nähe von Kerbel stehen.

**155 Salate:** Das ganze Jahr, je nach Arten und Klima. Nur zweijährigen Samen säen. Man verpflanzt, wenn die Setzlinge 2-3 Blätter haben. Man lässt sie 2-3 Wochen stehen, worauf man wiederum an Ort alle 20-30 cm verpflanzt. Ohne den Salat auszureissen, kann man die äusseren Blätter konsumieren, ohne die Pflanze zu schädigen; sie wird die ganze Saison andauern.

**156 Thymian:** Man kann die Büschel im Frühjahr in 3-4 Teile teilen oder im Sommer Ableger machen, indem man die Zweige auf zwei Drittel ihrer Länge einpflanzt.

**157 Die Tomaten:** Man sät unter Glas, anfangs März. In kalten Gegenden ist es besser, in eine Kiste, gefüllt mit Kompost, zu säen, die man neben ein Fenster in einem geheizten Raum stellt. Man

verpflanzt, wenn kein Frost mehr zu befürchten ist, alle 50 cm, in ein Loch 25 cm tief, halb gefüllt mit Kompost. Man stellt Stützstangen auf, wie die Bohnenstangen, bevor man verpflanzt. Der Fuss wird auf der Höhe der ersten zwei Blätter ein-



gegraben. Nicht in der Nähe von Fenchel, Bohnen, Gurken oder Cornichons pflanzen. Dagegen sät man mit Vorteil Petersilie und Kapuzinerkresse zwischen die Stengel. Die Knospen, die sich an der Ansatzstelle der Blätter bilden, entfernt man.



**158 Topinambur:** Man pflanzt die Knollen im März alle 30 cm. Keine weitere Pflege nötig.

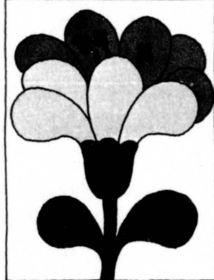
**159 Zusammengefasst:** Der Erfolg im Gemüsebau und die Qualität des Gemüses hängen wesentlich von der Qualität der Erde ab. Die Bodenpräparation ist wichtiger als das Pflanzen. Zu pflegen ist vor allem auch die Zubereitung des Komposts. Wenn die Erde zu schwer ist, so kann die Zufuhr von Sand, Asche oder Torfmull helfen. Unkraut, Wurzeln und Steine müssen beseitigt werden. Nach jeder Ernte ist wieder Kompost zuzuführen, und man lässt 14 Tage ruhen, bevor man neue Pflanzungen macht. Das Säen sollte frühzeitig in der Saison vorgenommen werden. Der Samen muss rasch keimen können. Ist das Keimen zu langsam, so laufen die Pflanzen, besonders Kohl und Lattich, Gefahr, in Samen zu schießen und nicht konsumiert werden zu können. Um rasch zu keimen, braucht der Samen Wärme, Feuchtigkeit und eine humusreiche Erde. Ein Frühbeetfenster oder eine Kompostkiste in einem geheizten Raum erfüllen die Bedingungen. Auch die Mondphasen müssen berücksichtigt werden (s. 161).

Man hat im allgemeinen die Tendenz, zu dicht zu säen, besonders die kleinen Sämlinge. Dann ersticken die Setzlinge, und es ist schwierig, sie zu verdünnen. Die Blätterpflanzen und die Wurzelpflanzen haben häufigeres Begiessen nötig als die Zwiebel- und Frucht-pflanzen. Doch darf man nicht übertreiben, sonst hat man schönes Gemüse mit grünem Blattwerk, aber Geschmack und Nährwert sind weniger gut. Man muss reichlich giessen und zuwarten, dass die Erde zu trocknen anfängt, bevor man wieder giesst. Häufiges und oberflächliches Begiessen ist eher schädlich. Man muss oft hacken, mindestens einmal die Woche. Man sagt, einmal Hacken sei besser als dreimal Giessen... Auch ist darauf zu achten, dass die Pflanzen eine gute Nachbarschaft haben (s. 160).



100

## Die gute Nachbarschaft der Pflanzen.



Pflanzen, die man nebeneinander pflanzen kann, weil die eine die andere biologisch anregt, oder weil die eine die andere gegen Insekten schützt.

Pflanzen, die man nicht nebeneinander pflanzen sollte, weil die eine bestimmte Bakterien produziert, die das Wachstum der andern behindern oder deren Geschmack ändern.

Knoblauch

Kartoffeln, Rose und fast alle Pflanzen

Erbsen, Bohnen

Spargeln

Tomaten, Petersilie

Eierpflanze (Aubergine)

grüne Bohnen, Ringelblume

Basilienkraut

Tomaten

Karotten

Bohnen, Lauch, Erbsen

Sellerie

Blumenkohl, Bohnen, Lauch

Kerbel

Radieschen, Rettich

Kohl

Um ihn gegen Insekten zu schützen: Kamille, Minze, Rosmarin, Salbei und alle aromatischen Pflanzen.

Gurken

Erbsen, Mais

Tomaten

Fenchel

Tomaten

Bohnen

Karotten, Sellerie, Gurken, Mais, Kartoffeln, Ringelblume

Knoblauch, Zwiebeln, Tomaten

Lattich

Karotten, Erdbeeren, Radieschen

Mais

Gurken, Cornichons, Kürbis, Bohnen, Kartoffeln

Weisse Rüben

Erbsen, und gegen Insekten Minze, Rosmarin

Zwiebeln

Runkelrüben, Karotten, Kamille alle 4 Meter

Brennessel

stimuliert alle Pflanzen, besonders die Tomaten und aromatische Gemüchse

Lauch

Sellerie, Karotten

Erbsen

Karotten, Gurken, Bohnen, Mais, weisse Rüben, Kartoffeln, Radieschen, Rettich

Knoblauch, Zwiebeln

Kartoffeln

Bohnen, Mais, Erbsen

Himbeeren, Äpfel, Sonnenblumen

Rettich

Karotten, Spinat, Lattich

Kerbel

Ringelblume

schützt alle Gemüse gegen Insekten, besonders: Eierpflanze, Kürbis, Bohnen, Tomaten

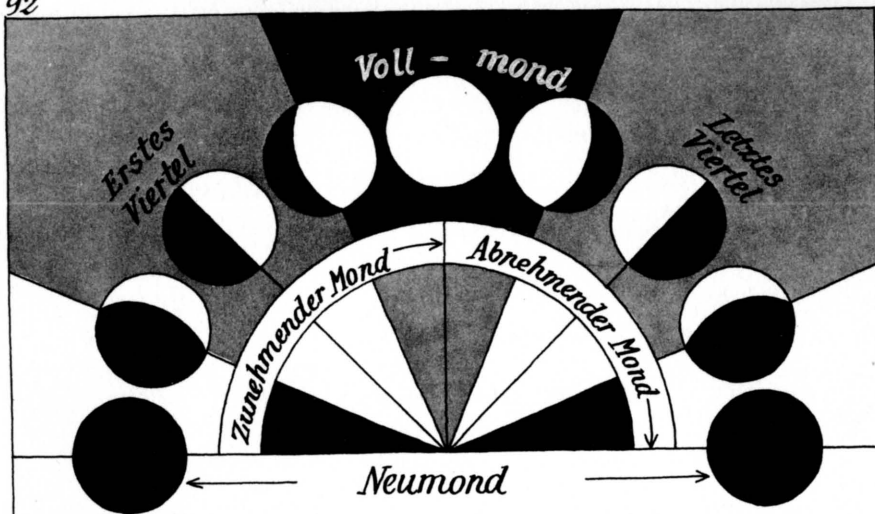
Tomaten

Spargeln, Basilikum, Petersilie, Brennessel, u. gegen Insekten: Kapuzinerkresse, Ringelblume

Kohlrabi, Gurken, Cornichons, Fenchel, Bohnen

Die Bohnen klettern auf Mais; Kapuzinerkresse auf Tomaten... Aromatische Pflanzen blühen mitten im Kohl... Die Erdbeerpflanzen laufen dem Lattich nach, und der Knoblauch gedeiht unter Rosen. Man hat den präntziösen Ziergarten mit dem vulgären Gemüsegarten vermischt, und die Gemüse äussern ihre Freude durch bestes Liedeihen.





**101** Der Einfluss des Mondes auf die Pflanzen:  
 Die Planeten beeinflussen das Wachstum der Pflanzen wie auch den Charakter, das Benehmen, die Gesundheit der Menschen, der Tiere und das ganze biologische Gleichgewicht. Ein bei Neumond gesäten Lattich, im Zeichen des Löwen wird schwächlich sein, krank, den Insekten preisgegeben... Ein Lattich dagegen, der bei Vollmond im Zeichen des Krebses gesät wurde, wird gesund sein, stark und kräftig. Die altehrwürdige seit dem Altertum bekannte und angewandte Mondregel, die mit dem Aufkommen der chemischen Bodenkultur aufgegeben wurde, hat mit der biologischen Bewahrung des Bodens wieder Wert und Wichtigkeit erlangt. Es sind zwei Faktoren zu berücksichtigen: die Mondphase und das Tierkreiszeichen.

Phasen	Zeichen (in der Reihenfolge ihrer Wirkung)	Auszuführende Arbeiten
	Krebs, Skorpion, Fische, Stier, Steinbock	Säen von Blattpflanzen (Salat, Kohl, Spinat usw.)
	Krebs, Skorpion, Fische, Stier, Schütze, Steinbock	Säen von Knollengewächsen (Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch usw.)
	Alle Zeichen (Krebs, Skorpion und Fische ausgenommen)	Man sammelt die Samen, Wurzeln, Knollen u. Zwiebeln, die man wieder verwenden will.

	Krebs, Skorpion, Fische, Stier, Steinbock.	Man sät die Wurzelgemüse (Karotten, Weissrüben usw.)
	Krebs, Skorpion, Fische, Steinbock, Stier	Man setzt die Knollengewächse (Kartoffeln usw.)
	Skorpion	Man ästet die Bäume aus, schneidet die Hecken, die Rosen, die Reben usw.
	Alle Zeichen, ausser Krebs, Skorpion, Fische	Man pflückt die zur Konservierung bestimmten Früchte.
	Alle Zeichen	Düngen
	Widder, Löwe, Schütze, Zwillinge, Wassermann	Man erntet das Getreide und auch die Wurzelgemüse, Knollen, Zwiebeln zum Konservieren.
		Diese Periode wird zu Instandhaltungsarbeiten benützt.
	Krebs, Skorpion, Fische, Stier, Steinbock	Man sät die Fruchtpflanzen (Tomaten, Bohnen, Eierpflanze)
	Krebs, Skorpion, Fische, Stier, Waage	Man sät Blütenpflanzen (Artischocken, alle Blumen)

In allen Fällen ist die fruchtbarste Periode jene, in welcher der Mond sich im Zeichen des Krebses befindet, dann im Skorpion (speziell für die Reben), dann im Zeichen der Fische. Die Monde im Stier und Steinbock sind weniger gut, ausser für Wurzelpflanzen. Die Monde in Waage, Schütze und Wassermann sind bestimmt weniger gut. Der Mond in Waage ist gut für Blumen und Reben, und der Mond im Schützen für Knollen. Die Monde im Widder, den Zwillingen, im Löwen, in der Jungfrau sind dem Pflanzenwuchs abträglich. Man reserviert diese Perioden für die Aufbereitung der Erde.

102

**Die Hühner:**

Die Hühnerzucht stellt keine grossen Probleme. Das Hühnerolk braucht einen trockenen und gut geschützten Platz, wo es schlafen kann, eine erhöhte Planke oder einige alte Kisten mit trockenem Stroh, um zu legen oder zu brüten, einige Hühnerstangen, einem Futtertrog (ein einfacher Behälter) und eine Tränke.

Eine umgestülpte Flasche, über einem Behälter an einer Wand oder Mauer oder Brett festgemacht. Das Niveau des Wassers bleibt auf der Höhe des Flaschenhalses.



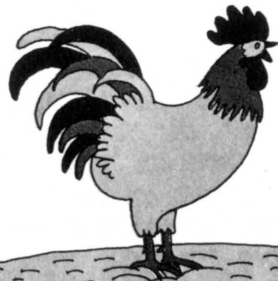
Was das Futter anbelangt: eine gute Mischung von Körnern (Mais, Weizen, Roggen, Hafer, Hirse usw.) Grünzeug, Küchenreste, Brot usw., mit welchen man einen Brei macht, man streut ein wenig Sand an den Ort, wo sie picken, und fügt dem Trinkwasser etwas Essig zu (1 Esslöffel auf 1 l Wasser). Das Stroh des Nestes sollte oft erneuert und trockengehalten werden.

Man gibt den Hühnern 2 mal im Tag zu fressen, einen Brei am Morgen und eine Hand voll Körner pro Kopf am Abend. Falls sie in einer Einfriedung gehalten werden, wo kein Gras ist, darf man nicht ver-

gessen, ihnen Grünzeug zu reichen. Falls man sich Küken anschafft, hält man diese in einer (im Winter geheizten) Kiste nahe bei einem Fenster, während 5-6 Wochen.

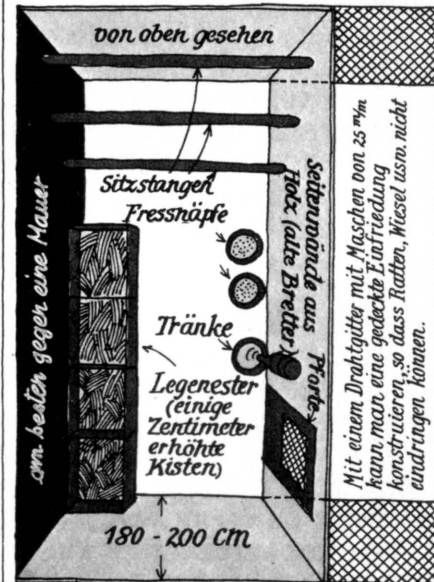
Man zerkleinert die Körner und reicht ihnen 50-60 g im Tag und pro Kopf, auch kleingehacktes Gras, eingeweichtes Brot usw.... Man achte darauf, dass sie immer lauwarmes Wasser zu trinken haben, und zwar in einem Trinknapf, in den sie nicht hineinfallen können. In die Kiste legt man gehacktes Stroh, Torf oder Hobelspäne, die oft gewechselt werden müssen.

Wenn eine Henne ein Nest zu machen beginnt, um zu brüten, so merkt man das daran, dass das Nest besser gemacht ist als das Legenest, und meistens ist es mit Flaum garniert. Man überlässt ihr die gelegten Eier und legt nötigenfalls noch welche hinzu, damit sie etwa 15 habe. Die normale Brutzeit



beträgt 21 Tage. Um die Aufzucht der Küken braucht man sich nicht zu kümmern, die Henne besorgt das. Man vergrössert einfach die Körnerration, welche die Mutter für ihre Kleinen selber verkleinert. Das Fehlen eines Hahnes hindert die Hennen nicht daran, zu legen, aber sie werden natürlich keine Küken bekommen, wenn sie nicht befruchtet werden. Andererseits schützt der Hahn seinen Hühnerhof gegen Eindringlinge. Nur muss man nicht zwei erwachsene Hähne halten, da sie sich bekriegen werden, um die Oberherrschaft im Hühnerhof zu behalten. - Gute Hennen legen fast täglich ein Ei, aber bei grosser Hitze und Kälte legen sie weniger regelmässig. Um die Hennen dazubringen, dass sie an dem ihnen bestimmten Ort legen (im Legenest), legt man manchmal ein künstliches Ei in das Nest. Man macht ein Loch in ein richtiges Ei, entleert es vollständig, giesst Gips hinein, lässt trocknen, zerbricht die Schale und malt das Ei weiss an. - Die Hennen scheuen Feuchtigkeit, werden leicht rheumatisch, bekommen Gelenkentzündungen und können nicht mehr gut laufen. Man bringt sie dann an einen trockenen und warmen Ort, bepinselt die Klauen mit Lehm Schlamm oder mit Kampferpommade und fügt dem Wasser 5 g

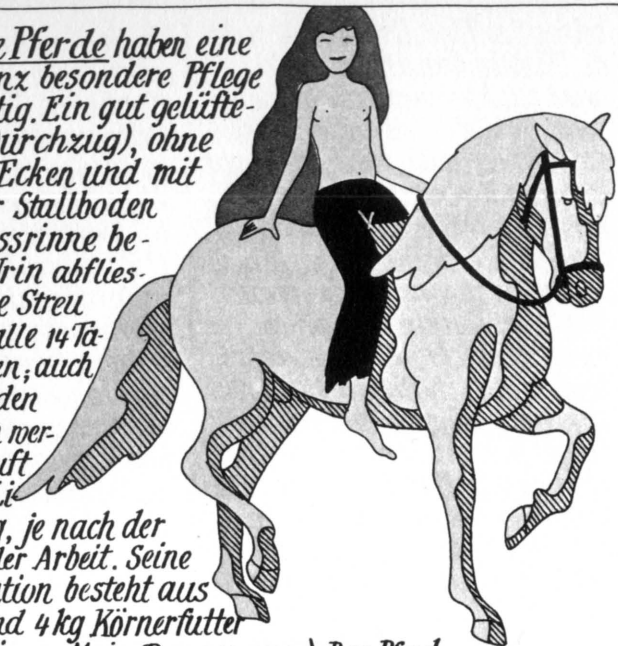
Salizylsoda per Liter Wasser, oder auch 0,1 g Aspirin (per Kopf) im Tag bei. Das beste wäre es, die Hühner im Freien laufen zu lassen; am Abend kehren sie zur gewohnten Futterzeit wieder in den Hühnerstall zurück. Wenn man aber die Verheerungen scheut, die sie im Garten anrichten können, muss man sie einschliessen oder den Garten einzäunen. Den Hühnerstall kann man selber bauen. Siehe nachstehende Illustration.



Leicht geneigtes Dach aus Brettern, darüber Dachpappe.

103

Die Pferde haben eine ganz besondere Pflege nötig. Ein gut gelüfteter Stall (ohne Durchzug), ohne hervorstehende Ecken und mit Kalkanwurf. Der Stallboden sollte eine Abflussrinne besitzen, um den Urin abfließen zu lassen. Die Streu aus Stroh muss alle 14 Tage erneuert werden, auch muss der Stallboden öfters gewaschen werden. Ein Pferd säuft zwischen 15 u. 50 Liter Wasser im Tag, je nach der Temperatur und der Arbeit. Seine tägliche Futterration besteht aus etwa 3 kg Heu und 4 kg Körnerfutter (Hafer, Gerste, Weizen, Mais, Roggen usw.). Das Pferd benötigt auch Grünfutter, besonders im Frühling. Es muss, wenn möglich, jeden Tag bewegt werden. Man muss es striegeln und bürsten, oft auch waschen und alle 2 Monate beschlagen. Das Pferdegeschirr kostet viel Geld. Das Pferd ist eher delikant und benötigt oft die Pflege eines Veterinärs. Das Pferd ist liebebedürftig und verlangt viel Aufmerksamkeit. Man muss die Pferde gut kennen, bevor man daran denkt, eines zu erwerben.



104

Die Kühe sind weniger delikant als die Pferde, aber trotzdem muss auch ein Kuhstall gut instandgehalten werden. Eine Kuh säuft 40 - 50 Liter Wasser im Tag, je nach der Temperatur, und 70 Liter während starker Milchperioden. Nach der Geburt eines Kalbes gibt eine Kuh etwa 20 Liter Milch im Tag während 3 Monaten, worauf die Menge abnimmt. Man kann mit einer Milchproduktion von 3000 Liter jährlich rechnen (8 Liter im Tag). Die Kuh muss morgens und abends gemolken werden. Eine Kuh benötigt 5000 - 10 000 m<sup>2</sup> Weide, je nach Qualität. Man sollte jedes Jahr Klee säen. Im Stall frisst sie Heu, hauptsächlich im Winter. Man gibt ihr auch Mais, gemahlenes Korn, mit gehackten Stielen und Blättern

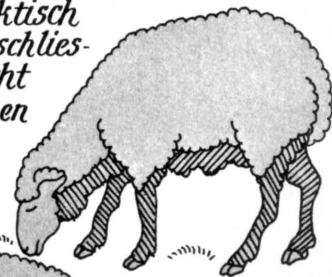
permischt, gehackte Rüben und Futterkohl (während der Saison). Eine Kuh wirft ein Kalb jedes Jahr, nach 9 Monaten Trächtigkeit. Es braucht 10 - 12 Liter Milch, um 1 kg Butter herzustellen.

105

Die Ziegen: Für 2 Ziegen braucht man einen kleinen Stall von etwa 6 m<sup>2</sup>, angrenzend an eine Koppel von 100 m<sup>2</sup>. Man füttert sie mit Viehfutter, viel frischem Gras und auch Körnerfutter.

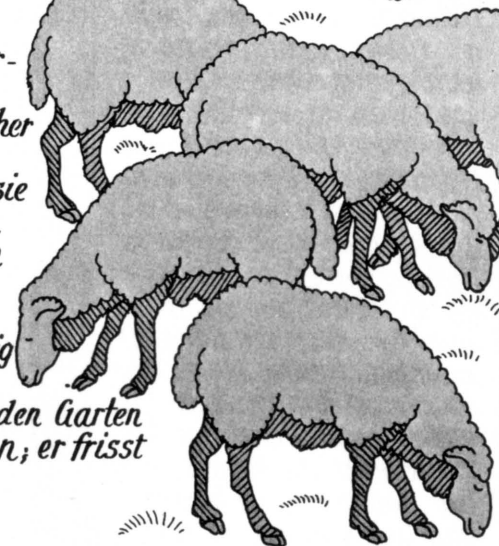
106

Die Schafe haben viel Raum nötig, ca. 2000 m<sup>2</sup> per Schaf, unter der Bedingung, dass man die Weide instandhält und jedes Jahr (anfangs März) Gräser und Hülsenfrüchte sät, sonst ist doppelt, ja dreimal soviel Raum nötig, damit die Schafe genug zu fressen finden. Da es praktisch unmöglich ist, solche Räume einzuschließen und man sie nicht unüberwacht laufen lassen kann, muss man einen Hirten haben, der sie den ganzen Tag hütet, und wenn sie zahlreich sind, einen gut dressierten Hund, um sie zu sammeln.

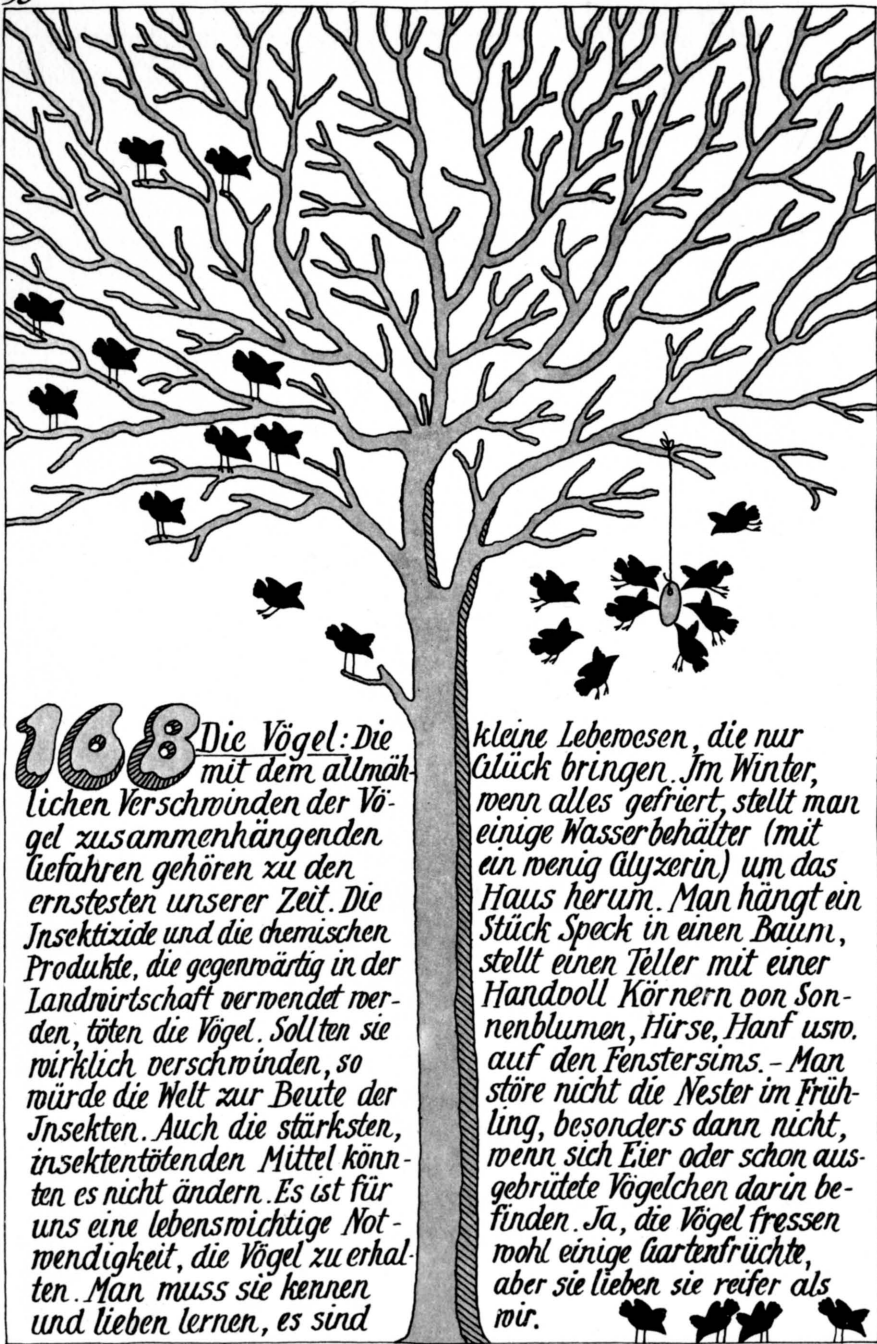


107

Die Igel vertilgen eine grosse Anzahl schädlicher Insekten (von Vipern nicht zu sprechen). Um sie anzulocken, stellt man einen Teller mit Milch in die Mitte des Gartens. Ein kleiner Igel ist leicht zu zähmen mit ein wenig Milch und etwa einmal einem rohen Ei. Er wird den Garten zu seinem Heim machen; er frisst auch die Schnecken.







**168** Die Vögel: Die mit dem allmählichen Verschwinden der Vögel zusammenhängenden Gefahren gehören zu den ernstesten unserer Zeit. Die Insektizide und die chemischen Produkte, die gegenwärtig in der Landwirtschaft verwendet werden, töten die Vögel. Sollten sie wirklich verschwinden, so würde die Welt zur Beute der Insekten. Auch die stärksten, insekzentötenden Mittel könnten es nicht ändern. Es ist für uns eine lebenswichtige Notwendigkeit, die Vögel zu erhalten. Man muss sie kennen und lieben lernen, es sind

kleine Lebewesen, die nur Glück bringen. Im Winter, wenn alles gefriert, stellt man einige Wasserbehälter (mit ein wenig Glycerin) um das Haus herum. Man hängt ein Stück Speck in einen Baum, stellt einen Teller mit einer Handvoll Körnern von Sonnenblumen, Hirse, Hanf usw. auf den Fenstersims. - Man störe nicht die Nester im Frühling, besonders dann nicht, wenn sich Eier oder schon ausgebrütete Vögelchen darin befinden. Ja, die Vögel fressen wohl einige Gartenfrüchte, aber sie lieben sie reifer als wir.

**169** Die Bienen: Ein Segen für alle Kulturen, bewirken die Bienen die Befruchtung der Blumen durch den Transport des Pollens. Ein einziger Bienenstock produziert bis 30 kg Honig in der warmen Jahreszeit.

Man verwendet den gesundheitspendenden Honig mit Vorteil an Stelle von Zucker; man macht einen ausgezeichneten Wein damit: den Met, auch Branntwein, Essig. Aus dem Wachs kann man Kerzen machen usw. Die Bienenstöcke kann man mit Leichtigkeit selber herstellen, und das dazu anzuschaffende Material ist mit vier Bienenstöcken rasch amortisiert.

Die Welt der Bienen ist begeisternd und bringt Freuden, die den uns von ihnen geschenkten Honig weit übersteigen.

Einige Grundbegriffe d. Bienenzucht:

Ein Bienenstock wird von drei Arten Bienen bevölkert: Von der Mutter, auch Königin genannt, den Arbeiterinnen und den Drohnen.

Die Mutter: Ihre Rolle besteht einzig im Legen von Eiern, bis zu 4000 in 24 Stunden; sie legt mehr oder weniger je nach den Bedürfnissen der Bienenstockbevölkerung. Sie kann 4-5 Jahre alt werden, in einem kleinen Stock sogar noch älter.

Die Arbeiterinnen: Diese leben nur 6-10 Wochen lang, es gibt 10 000 bis 100 000 von ihnen, und sie teilen sich in 4 Gruppen: die Honigsammlerinnen, die Wächterinnen, die mit den Flügeln Wind machenden und die „Putzfrauen.“

Die Sammlerinnen: Sie sammeln den Blütennektar, die Substanz, die zur Herstellung des Honigs dient. Sie sammeln auch den Pollen auf den Staubfäden der Blüten, der den jungen Bienen als Nahrung dient. Auf den Knospen sammeln sie eine andere Substanz, einen rötlichen Gummi, Propolis genannt, der dazu dient, die Spalten in den Waben abzudichten und die Stöcke zu reparieren. Sie bringen auch das Wasser zur Verdünnung des Pollens und zur Auflösung kristallisierten Honigs.

Die Wächterinnen: Sie übermachen die Eingänge des Bienenstocks, sie kennen alle rechtmässigen Bewohner der Kolonie und verjagen Eindringlinge, die nach Honig Ausschau halten, Sammlerinnen anderer Bienenstöcke oder alle Arten von Insekten, Wespen, Hornissen, Hummeln, gewisse Schmetterlinge usw., manchmal sogar kleine Tiere wie die Waldmäuse...

Die Windfächlerinnen: Ihre Arbeit besteht in der Erneuerung der Luft im Innern des Bienenstocks, indem sie mit den Flügeln fächeln, besonders am Abend, wenn die Bienen schlafen gehen...

– Die „Putzfrauen.“ Sie sind die ersten am Morgen, um den Bienenstock von den in der Nacht umgekommenen Bienen zu säubern. Sie tragen auch alle Abfälle ins Freie.

– Die Drohnen: Es sind dies die Männchen, einige tausend, die praktisch nichts anderes tun, als die Fortpflanzung des Bienenvolkes zu gewährleisten. Im Herbst werden sie von den anderen Bienen verjagt oder getötet, da sie während der Überwinterung nutzlos sind. Im Frühling gebiert die Mutter neue junge Männchen.

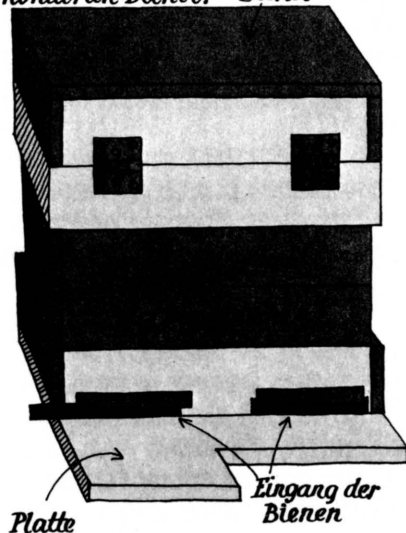
– Die Produktion des Bienenstocks hängt von der Tüchtigkeit des Bienenvolkes und vom honigtragenden Wert der Gegend ab. Die besten honigtragenden Pflanzen der natürlichen Vegetation sind: Akazie, Kornblume, Heidekraut, Günsel, Distel, Ahorn, Leinkraut, Männertreu, Kastanienbaum, Honigklee, Rittersporn, Löwenzahn, wilder Pflaumenbaum, Knöterich, Rosmarin, Himbeer- und Brombeerstrauch, Salbei, Weide, Feldthymian, Linde, Thymian, Goldenrod, Wicke, u. a.

– Unter den kultivierten Gewächsen: Aprikosenbaum, Mandelbaum, Aster, Kirschbaum, Raps, Bohnen, Vergissmeinnicht, Pfirsich, Pflaumenbaum, Erbse, und endlich die Esparsette, die beste honigtragende Pflanze, deren An-

pflanzung in der Nähe von Bienenstöcken empfohlen wird.

**170** Der Bienenstock. Es gibt die verschiedensten Arten von Bienenstöcken, alle haben ihre Vorzüge und Nachteile. Wir möchten hier einen Bienenstock mit beweglichen Rahmen vom Typ Layens beschreiben, der selbst für einen Anfänger leicht zu konstruieren und zu benutzen ist und der sehr befriedigende Resultate gibt.

– Die Einzelteile, die zu diesem Typ von Bienenstock gehören, sind leicht zu beschaffen, so die Rahmen und vor allem die gepressten Honigwaben aus Wachs. Man muss darauf achten, dass diese aus reinem Wachs sind. Das Gehäuse des Bienenstocks ist ein einfacher Kasten mit einem auf Scharnieren montierten Deckel. Deckel



Die Rahmen sind etwas schwieriger herzustellen, da sie vollkommen gerade und sehr solid sein müssen.

Hier das Material zur Herstellung von 4 Bienenstöcken:

- 80 Rahmen (7 Kästen zu 12 Typ „Layens.“)
- 1 Schachtel von 20 Blatt Wachs (reines gepresstes Wachs).
- 1 Raucherzeuger, amerikanischer Typ
- 1 Honigwaben-spule aus verzinnem Draht.
- 1 Messer, um den Deckel der Honigwabenzellen abzunehmen.
- 1 Bienenbürste
- 1 Imkerschleier (den man selber herstellen kann).
- Gummihandschuhe

was alles man sich für etwa Fr. 200.- beschaffen kann. Später, im Falle, dass man sich noch mehr Stöcke zulegen möchte, könnte man sich mit Vorteil eine Schleudermaschine anschaffen, eine ziemlich teure Sache, die sich jedoch bezahlt macht, da sie weniger Verluste verursacht.

Wenn man einmal die Bienenstöcke und das Material hat, muss man nun die Bienenvölker füttern. Man kann auf zwei verschiedene Arten vorgehen:

1. Man kauft bei einem Bienenzüch-

ter gewöhnliche Bienenkörbe, die man später den eigenen Rahmenstöcken einverleibt. Sie müssen gut mit Bienen bevölkert sein und mindestens 16 kg Honig enthalten. Dieses Verfahren hat die grösste Aussicht auf Erfolg.

2. Man kauft sich ganze Schwärme, indem man darauf achtet, dass es sich um primäre Schwärme handelt, die mindestens 2 kg wiegen müssen. Diese Schwärme einverleibt man unmittelbar in die Rahmenstöcke.

Der Platz für die Bienenstöcke: Sie sollten wenigstens 2 Meter Abstand voneinander haben, sie sollten im Schatten an einem windgeschützten Ort stehen und nie direkt am Boden, sondern am besten auf einem kleinen Tisch oder Gestell. Die Stöcke müssen vollkommen senkrecht stehen. In der Nähe der Stöcke stellt man eine kleine Tränke auf, einen einfachen Behälter mit Wasser, in welchem man einige Zapfen oder kleine Holzstücke schwimmen lässt, wo die Bienen sich hinsetzen können.

Alles in allem konnten wir hier den Gegenstand nur leicht berühren. Man wird gut daran tun, ein Spezialwerk über Bienenzucht zu konsultieren, u. wenn möglich auch die Ratschläge eines Bienenzüchters einholen. Die Fragen, die im 1. Jahr auftauchen mögen, werden mehr als kompensiert von den Freuden, die einem das Studium der Bienenwelt gewährt. Und im 2. Jahr werden die 100 kg Honig die die 4 Bienenstöcke produzieren können, alle Mühen und Sorgen vergessen lassen.



# DIE GESUNDHEIT

**171** Das Leben in und mit der Natur entgiftet den Organismus. Man atmet reine Luft, trinkt frisches und reines Wasser. Körperliche Übungen verleihen der Muskulatur Spannkraft, regen die Verdauung an, reinigen das Blut und bringen das Nervensystem ins Gleichgewicht. Der Schlaf wird heilsam, stärkend, die Widerstandskraft wird erhöht, und in den meisten Fällen kann man die Krankheiten selber behandeln.

– Alle die sogenannten modernen Arzneimittel sind zu vermeiden, wo keine tödliche Gefahr besteht (Impfstoffe, Sera, Antibiotika, Sulfanomide, und auch das banale Aspirin).  
– Man erlerne die Anwendung von Heilpflanzen und -kräutern; sie besitzen aktive Heilkräfte, die auf unschädliche Weise heilen, verhüten und lindern können, ohne die organischen Widerstandskräfte zu hindern. Die Natur heilt im allgemeinen besser als alle Arzneien.

– Sollte man sich in einer Gegend befinden, wo Heilkräuter

selten sind und wo es keine Herboristen gibt, dann verwendet man am besten homöopathische Mittel. Es handelt sich dabei meistens um Pflanzenextrakte mit reaktiver Wirkung und Stärkung der natürlichen Widerstandskräfte.

– Man übermache das Gleichgewicht der Ernährung, es ist dies die Grundbedingung aller vorbeugenden und heilkräftigen Eigenschaften. Nur eine ausgemessene Ernährung ermöglicht den Vollbesitz aller körperlichen und moralischen Kräfte.

– Wenn man sich aber an einen Arzt wenden muss, so wählt man einen, der mit den naturgemässen Heilmethoden vertraut ist (Homöopathie, Physiotherapie, Akupunktur usw.).

**172** Die vegetarische Lebensweise: Die in diesem Buche angeführten Rezepte und Ratschläge sind im wesentlichen vegetarisch. Die Gründe dafür sind die folgenden:

– Das Fleisch (sogar von guter Qualität) hinterlässt im

Organismus sehr schädliche Rückstände, Harnsäure, Harnstoff usw... Wenn man nur gelegentlich Fleisch von gesunden Tieren isst, so kann der Körper diese Giftstoffe wieder ausscheiden, und er wird sich zugleich immunisieren. Dagegen kann die Leber die sich bei ständigem Konsum von Fleisch anhäufenden Giftstoffe nicht mehr ausscheiden, besonders dann nicht, wenn das Fleisch von minderrwertiger Qualität ist.

Die moderne Technik der Viehzucht und der Landwirtschaft haben das Fleisch zu einem wahren Gift gemacht. Um die Tiere möglichst rasch zur Schlachtreife zu bringen, werden ihnen chemische Stoffe zugeführt, die medikamentöse Substanzen enthalten, wie Hormone, Antibiotika usw. Ställe, Hühnerhöfe, das Futter, die Streu werden mit Insektiziden behandelt. Die Tiere fressen Gras auf einem Boden, der mit chemischem Dünger gedüngt wurde. Eine ganze Anzahl der darin enthaltenen Substanzen werden vom Körper nicht eliminiert, setzen sich fest im Fleisch der Tiere und nachher auch im Körper des Konsumenten.

Auch die Konsumation von Fisch ist nicht gefahrlos. In den verschmutzten Meeren erkranken die Fische; die

Untersuchung ihres Fleisches erweist das Vorhandensein von Giftstoffen, besonders von Quecksilber, sowie einen beständig zunehmenden Grad von Radioaktivität.

Insofern als keine Anzeichen einer Besserung dieser Zustände zu erkennen sind, ist eine rasche Verschlimmerung zu erwarten. Eine progressive Anpassung unseres Körpers an eine vegetarische Diät drängt sich aus allen diesen Gründen auf, bevor das Fleisch und auch die Fische total ungeniessbar geworden sind.

Es gibt dafür aber auch wirtschaftliche Gründe: Bei gleicher Menge kostet ein Beefsteak achtmal mehr als Soja, und Soja enthält viermal mehr Eiweiss als Fleisch. Alles in allem ist das Fleischeiweiss 32 mal teurer als Sojaeiweiss, und wenn auch im Soja einige wenige Nährbestandteile fehlen sollten, so kann man sich mit den gemachten Ersparnissen einige Zugaben gestatten.

**173** Die Mahlzeiten: Sie sollten zu bestimmten, regelmässigen Zeiten eingenommen werden. Der Körper gewöhnt sich an einen gewissen Rhythmus, und man stellt zur Zeit der Mahlzeiten eine Vermehrung der Speichelabsonderung fest; es ist die beste Zeit für eine opti-



male Assimilation der Nahrung.  
Vor den Mahlzeiten sollte man sich entspannen. Man richtet die Gedanken auf das, was man essen wird, und so wird sich der Körper darauf vorbereiten.

Man soll in Ruhe essen. Nervöse Spannungen vermindern die Sekretion der Verdauungssäfte, ziehen die Organe zusammen und bewirken eine Übersäuerung des Verdauungstraktes. Die Konversation beim Essen sollte nur auf die Mahlzeit gerichtet sein.

Man muss gut und lange kauen!  
Allzuschnell verschlungene Speisen verlieren bei erschwertem Durchgang durch den Körper einen grossen Teil ihres Nährwerts und ihrer energetischen Eigenschaften und erzeugen Fett. Das Verschlingen von Speisen ist auch eine Verschwendung; es ist, als ob man die Hälfte weggeworfen hätte.

Nach der Mahlzeit soll man sich entspannen, wäre es auch nur für 10 Minuten, bevor man seine Tätigkeit wieder aufnimmt. Im allgemeinen macht sich ein Bedürfnis nach Entspannung bemerkbar.

Man folge dem Instinkt.

Man sollte nicht zuviel essen! Nach einer allzu reichlichen Mahlzeit ist die Verdauung erschwert und die Assimilation langsam u. unvollständig.  
Wenig trinken beim Essen! Die Verdauungssäfte wirken schlecht auf eine allzu verflüssigte Nahrung.  
Man sollte eher vor dem Essen einen Fruchtsaft oder ein Glas Wein trinken.

Zwischen den Mahlzeiten trinken!  
Man beginnt mit einem Glas (warmen) Wassers nach dem Erwachen. Die Milch zum Frühstück trinkt man mit kleinen Schlücken, Fruchtsäfte immer nur frisch. Kaffee und stark alkoholisierte Getränke sind zu vermeiden.

Man sollte ein reichliches Frühstück essen, beginnen mit einer Frucht oder einem Fruchtsaft, dann ein Yogurth, Käse oder ein Ei, darauf Haferflocken, Müsli usw. Dazu trinkt man leichten Tee oder Fruchtsaft.

Abwechslung in der Speisenfolge.  
Zum Mittagessen beginnt man mit einem Salat, Rohkost, es folgt ein Eintopfgericht nach orientalischer Weise (s. 283), dessen Zusammensetzung abwechslungsreich sein soll. Käse zum Nachtisch.

Das Nachtessen soll leicht sein:  
Suppe, Käse, Kompott, Reiskuchen, Joghurt usw.

**174** Wahl der Speisen.  
Bevor man selbst genug erzeugen kann, ist man gezwungen, gewisse Produkte zu kaufen. Diese sollten sorgfältig ausgewählt werden, vorzugsweise natürliche Erzeugnisse der Gegend und der jeweiligen Jahreszeit.  
So viele Dinge wie möglich macht man selber: Brot, Gebäck, Konfitüre, Joghurt,

Käse, Senf, Essig, usw. Fabrizierte Sachen werden nur gekauft, wenn es unbedingt nötig ist, denn diese sind alle mehr oder weniger verfälscht.

**175** Gemüse und Früchte: Man sollte nur biologisch gezogenes Gemüse essen, und dasselbe gilt für Früchte. Es sind dies solche, die mit natürlichem Dünger, ohne gespritzt worden zu sein, gezogen worden sind. Die aus dem eigenen Garten sind die besten. Falls man andere kaufen muss, so wählt man mit Vorteil Produkte aus der eigenen Gegend. Man hüte sich vor allzu schön gefärbten, glänzenden oder unnatürlich grossen Früchten u. Gemüsen.

**176** Die Zerealien:  
Industriell hergestelltes Mehl ist völlig devitalisiert, tot. Was im Getreide lebendig ist (Kleie, Keime), ist ausgeschieden, ausgemahlen worden. Am besten verschafft man sich das Korn von einem Bauernhof und mahlt es selber. Man kann sich Vollkornprodukte auch im Reformgeschäft kaufen, aber sie sind teuer: Weizen, Reis, Buchweizen, Hafer, Gerste, Hirse usw., in Form von Flocken, Mehl oder Griess.

**177** Milchprodukte:  
Man verwendet am besten die Milchprodukte eines Bauernhofes aus der Gegend. Den Käse kann man selber machen, auch Butter und Joghurt, wenn man den Erzeugnissen des Bauernhofes nicht traut. Man hüte sich vor schlechter Milch und trinkt sie am besten gekocht.

**178** Das Fleisch: Man trachte danach, ohne Fleisch auszukommen. Scheint dies schwer oder unmöglich, so gehe man sparsam damit um und versichere sich, dass es von gesunden Tieren stammt.



**179** Die Fische: In Betracht der nachsenden Verschmutzung der Flüsse und Meere fragt man sich, in welchem Masse man überhaupt noch Fischgerichte essen kann, ohne Gefahr zu laufen, vergiftet zu werden. Es ist geraten, die Konsumation von Fisch einzuschränken und sich auf jeden Fall an Hochseefische zu halten. Die Meereswiter sind schon sehr stark verschmutzt.

**180** Pflanzenöle: Man sollte nur pflanzliche Öle verwenden, die garantiert erster Qualität und kaltgepresst sind, oder die aus einheimischer landwirtschaftlicher Quelle stammen. Die industriell hergestellten Speiseöle der grossen Marken besitzen keinen vitaminösen Wert und werden mit fragwürdigen Methoden raffiniert. Gemisse italienische Olivenöle enthalten nur 3% natürliches Öl, der Rest ist Vaselineöl, Petroleumextrakt, Knochenfett und Schlachtereiabfälle.

**181** Margarine: Wird aus den eröährten Ölen hergestellt und ist zu vermeiden.

**182** Weine: Der gewöhnliche Rtschwein ist ein chemisches Erzeugnis und enthält: Gelatine,

Albumin, Kasein, Fischleim, Schwefelnatrium, Gummiarabikum, Salz, Sauerstoff, Zitronensäure, Potassiumsulfat und andere chemische Substanzen. Man sollte also wenn möglich nur Landwein trinken und auch das nur mit Vorsicht. Wo nicht erhältlich, verzichtet man lieber.

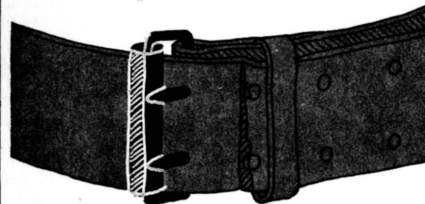
**183** Zucker: Man sollte nie den hochraffinierten weissen Zucker verwenden, sondern die Zuckerrohrmelasse, Rohrzucker oder Honig (vorzugsweise Berghonig).

**184** Salz: Man verwendet am besten das graue, nicht raffinierte Meersalz.

**185** Essig: Man kann ihn selber zubereiten, aus natürlichem Wein oder Apfelsaft oder aus Zitronen.

**186** Aromate und Gerölrze: Man verwendet dazu Gartenkräuter. Den Senf macht man selber.

**187** Eier: Man verwendet nur Eier von Hühnern, die auf natürliche Weise aufgezogen wurden und die nicht mit künstlichen Mitteln zum Eierlegen gezwungen worden sind. Man sollte nur Frischeier essen. 2-3 Tage alte sind am besten. Aber nicht mehr als 1 Dutzend pro Woche.



**188** Das Fasten: Eine Fastenkur von 48 Stunden ist bei Krankheit immer gut. Vergiftungserscheinungen werden dadurch gemildert und die natürlichen Abwehrkräfte verstärkt. Tiere fasten bei Krankheit instinktiv.

Die Auslassung von 2 Mahlzeiten von Zeit zu Zeit erhöht die Vitalität, weckt den Appetit, stimuliert die geistigen Kräfte. Zweimal im Jahr, im Frühling und im Herbst, sollte man während einer Woche eine reduzierte Diät befolgen, beginnend mit einer leichten Darmreinigung (Purgation, s. 240). An diesem ersten Tag ernährt man sich mit einer Gemüsebouillon, mit leichtem Tee, Zitrone und

Honig, mit Früchten oder mit Fruchtsaft. Während der nächsten 6 Tage:

- Zum Frühstück: Eine Tasse leichten Tee, Joghurt, Frucht, Toast mit Honig oder Konfitüre.
- Zum Mittagessen: Tomatensalat, Gemüse, Joghurt oder Weichkäse, Frucht, 1 Stück Brot.
- Um 4 Uhr: Fruchtsalat.
- Zum Nachtessen: Gemüsesuppe, Salat, Frucht, 1 Stück Brot.
- Vor dem Schlafengehen: Hagebuttentee, Kamillentee, Lindenblütentee, gesüsst mit Honig.

**189** Nährwerte: Die Nahrungsmittel enthalten Mengenbestandteile (Eiweiss, Fett, Kohlehydrate) und Qualitätsbestandteile (Mineralsalze, Vitamine, Spurenelemente). Man sollte unbedingt von Zeit zu Zeit den Nährwert der Nahrung kontrollieren, besonders dann, wenn man sich nicht wohl fühlt. Man muss auch die Nahrungsmittel kennen, die mit der Persönlichkeit, dem Allgemeinzustand, der Tätigkeit, dem Klima usw. im Einklang sind. Auf diese Weise wird man rasch den Instinkt niedererwecken, nicht irgend etwas zu irgendeiner Zeit an irgendeinem Ort zu essen.



Nahrungsmittel (100g)	Vitamine				Kalzium	Phosphor	Eisen	Zinn
	A	B1	B2	C				
Äpfel	90	36	50	6	7	12	0,3	0
Aprikosen	7500	33	100	4	13	24	0,6	1
Artischocken	400	150	30	20	40	94	0,8	2
Bananen	300	45	87	10	8	23	0,6	1
Bierhefe	0	8900	4750	0	100	2070	16	44
Butter	2250	120	0	0	10	10	0	0
Eier	1200	130	300	0	64	224	3	12
Fisch	0	110	0	0	24	250	0,4	21
Grüne Bohnen	950	60	100	8	55	50	1,1	2
Honig	0	0	0	4	0	24	0,4	0
Kartoffeln	4500	70	75	5	45	41	0,6	1
Kartoffeln	0	200	75	20	13	53	1,5	3
Kohl	160	90	150	50	429	72	2,8	2
Konfitüre	0	0	0	0	0	0	0	0
Kresse	5000	120	360	60	16	44	3,2	0
Leber	8000	250	2300	25	8	400	9	21
Linsen	200	378	390	0	20	77	1,7	9
Mais (frisch)	860	209	50	8	8	103	0,4	3
Nudeln	0	410	160	0	45	423	5,1	4
Orangen	190	90	75	50	44	18	0,4	0
Petersilie	16000	114	0	140	46	30	19,2	40
Poulet	0	130	165	0	13	215	3	17
Reis (glasiert)	0	0	0	0	10	110	0,7	6
Reis (roh)	66	600	240	0	70	350	4,1	13
Rindfleisch	50	130	250	0	11	190	3	20
Rohmelasse	0	0	0	0	15	2	0,4	0
Sellerie (Blätter)	640	30	45	7	98	46	0,8	1
Soja	10	525	300	0	104	300	4	40
Spinat (gekocht)	11000	90	312	30	78	46	2,5	2
Vollkornbrot	33	600	330	0	72	335	3,4	10
Vollmehl (Weizen)	40	430	150	0	43	410	4,8	11
Vollmilch	300	30	190	1	120	93	0,2	3,3
Weichkäse	180	18	250	0	240	263	0	20
Weissmehl (Weizen)	0	65	50	0	18	80	0,8	9
Weizenkeime	400	2600	750	0	71	1050	7,5	24
Zitrone	0	48	4	50	22	12	0,6	0
Zwiebeln	60	42	125	7	41	47	0,4	1

**190** Eiseweiss: Die Proteine sind die wichtigsten der quantitativen Bestandteile der Ernährung: 60 g pro Tag sind notwendig (150 g Soja). Die Proteine finden sich im Vollkornmehl, im Käse, Mehlspeisen, Nüssen, Fischen, Fleisch, Eiern usw.

Solange man auf den Gehalt an Eiseweiss, an Vitaminen (A, B, C und D), an Kalzium, Phosphor, Eisen und Jod achtgibt, kann die Ernährung als ausgeglichen betrachtet werden. Der Gehalt an Fett, Zucker und Mineralsalzen ist genügend, wenn man für Abwechslung sorgt.

**191** Fett: Man findet die Fette in den extrahierten oder in Pflanzenstoffen enthaltenen Ölen (Soja-Samenkörner enthalten 20%), in tierischen Fetten, Butter und fettem Käse. Man konsumiert im allgemeinen zuviel Fett. Die für gemässigte Zonen notwendige Menge beläuft sich auf etwa 50 g im Tag.

**192** Kohlehydrate: Man findet diese im Zucker und stärkehaltigen Nahrungsmitteln (Soja enthält 20%). Die moderne Ernährungsweise ist viel zu reich an Kohlehydraten,

megen der übermässigen Konsumation von Süsseigkeiten.

**193** Mineralsalze: Kalzium, Chlor, Kupfer, Eisen, Jod, Magnesium, Mangan, Phosphor, Kalium, Natrium, Schwefel, Zink usw. Alle diese Elemente und andere, sogenannte Spurenelemente sind lebensnotwendig, und mit der nötigen Abwechslung in der Ernährungsweise sichert man sich davon die nötige Versorgung.

Viel Phosphor findet man in der Bierhefe und in Weizenkeimen. Um sich im Organismus festsetzen zu können, ist mit dem Phosphor auch Kalzium nötig. Dieses findet sich in der Milch, im Käse, im Kohl, der Melasse. Eisen ist besonders notwendig in Fällen von grosser Ermüdung. Weizenkeime, Bierhefe und vor allem Melasse enthalten Eisen. Jod gehört zu den wesentlichen Elementen für das Wachstum und die geistige Gesundheit der Kinder. Es ist enthalten in Meerfischen, Meerfrüchten und Meersalz.





# 194

## Vitamin A:

Dieses Vitamin dient dem Aufbau des Körpers, es ist wesentlich für das Sehen, die Gesundheit der Haut, der Haare, der Nägel, es ist antiunfettös, besonders für die Schleimhäute (Nase, Hals, Lunge). Es reguliert und stabilisiert die Menstruation. Man findet es in allen grünen Gemüsen, besonders auch in den grünen Blättern, der Salate, der Kresse, des Spinats und vor allem in der Petersilie. Auch in orangefarbenen und gelben Gemüsepflanzen (Karotten, Tomaten) und in fast allen Früchten (besonders Aprikosen).

Der Mangel an Vitamin A bringt Sehschwäche mit sich, die Haut wird rau, der Mund trocken, die Haare werden glanzlos und spalten sich. Oft ist ein Vitamin-A-Mangel auch die Ursache von Schuppen. Die Monatsperioden werden zu reichlich und unregelmässig. Ein Vitamin-A-Mangel schafft einen für ansteckende Krankheiten günstigen Boden.

# 195

## Vitamin-B-Komplex:

B-Vitamine sind die in der modernen Ernährungsweise am meisten mangelnden (deitalisierter Reis, Weizenmehl usw.), und doch sind gerade

sie es, die der Mensch benötigt, da sie entgiftend sind, die Müdigkeit bekämpfen und Depressionen verhindern. Man könnte sie auch die „Anti-Verschmutzungs-“ und „Stimmungs-Vitamine“ nennen. Es gibt davon mindestens 15 Arten, und alle sind unentbehrlich. Man findet sie in den Weizenkeimen (Vollmehl und Vollkornbrot), dem ungeschälten Reis, der Milch, im Joghurt, der Leber und vor allem in der Bierhefe. Während die anderen Vitamine ein relativ beschränktes Wirkungsfeld haben, sind die B-Vitamine für den Gesamtorganismus notwendig. Sie bewirken eine gute Assimilation der Nahrung und schützen die Darmflora.

Ein Vitamin-B-Mangel zeigt sich an zahlreichen Symptomen: weisse belegte Zunge, Kupferausschlag, Blässe, für Sonnenbestrahlung empfindliche Haut, Ekzeme, Ergrauen der Haare und frühzeitiger Haarausfall, Luftschlucken, Verstopfung, Krämpfe, Magengeschwüre, Nervosität, Depressionen, Schlaflosigkeit, allgemeine Ermüdung, Migräne, Gedächtnisschwäche, Gleichgewichtsstörungen, Impotenz, Kreislaufstörungen usw.

Die B-Vitamine sind notwendig zur Bekämpfung aller Arten von Vergiftungen (chemische, alimentäre, antibiotische, Luftverschmutzung usw.).

Eiweissmangel führt leicht zu einem Mangel an Vitamin B.

# 196

## Vitamin C: Dieses Vitamin

wirkt energisch, stimulierend, es regeneriert die Gewebe und schützt die Zellen gegen mikrobielle Invasion. Es konserviert sich jedoch im Organismus nicht und muss regelmässig zugeführt werden. Bei Krankheit muss die Dosis stark erhöht werden - bis 40 mal, denn die Antikörper können ohne Vitamin C nicht wirksam werden. Eine Kur mit Zitronensaft ist oft wirksamer als Antibiotika. Man findet Vitamin C in Südf Früchten (Zitronen, Orangen, Mandarinen, Grapefruit), in den Hagebutten, Kohlblättern, Kresse,

Spinat, Tomaten und vor allem in der Petersilie und in Paprikaschoten. Beim Kochen und bei geschälten Früchten wird es rasch zerstört. Vitamin-C-Mangel beeinflusst die Elastizität der Blutgefässe und kann zu intestinalen Blutergüssen führen. Die ersten Mangelerkrankungen sind: blaue Flecken beim geringsten Schlag, blutendes Zahnfleisch, schlechten Atem, Arthritis, Rheumatismus usw. Alle Drogen zerstören das Vitamin C. Kalzium kann sich in einem Organismus, dem es an Vitamin C mangelt, nicht fixieren.

# 197

## Vitamin D: Auch bei Mangel an

Vitamin D kann sich das Kalzium nicht im Organismus



fixieren, was zu Entkalkung und den damit verbundenen Zahn- und Knochenproblemen führt, z.B. zu Rachitis.

Vitamin D wird im Körper gespeichert. Dem Kind können bis zu 300 000 Einheiten im Jahr zugeführt werden (25 000 Einheiten in der Woche), um eine gute Skelettentwicklung zu gewährleisten. Man findet Vitamin D im Lebertran und anderen Fischölen, die auch in Kapselform abgegeben werden können. Die angenehmste Quelle von Vitamin D ist jedoch das Sonnenbad. Nach einer mehr oder weniger langen Bestrahlung mit ultravioletten Strahlen enthalten alle Öle gewisse Mengen von Vitamin D, so auch das Öl der Haut.

# 198

**Säuglingsernährung:** Nichts kann die Muttermilch ersetzen.

Auch wenn die Mutter nur wenig eigene Milch hat, so sind doch auch die kleinen Mengen, die sie ihrem Säugling täglich verabreichen kann, für dessen Gesundheit und Entwicklung unschätzbar. Frauenmilch ist speziell für den Menschen. Noch kennt man nicht alle ihre Bestandteile, aber man weiß, dass sie sowohl die körperlichen wie die geistigen Eigenschaften des

Kindes beeinflussen, was man zum Beispiel von der Kuhmilch nicht sagen kann, die zur harmonischen Entwicklung des Kalbes bestimmt ist. Auch muss die Kuhmilch gekocht werden und verliert so wenigstens einen Teil ihrer Vitamine. Eine gesunde Mutter wird bei ausgeglichener Ernährung im allgemeinen genug Milch haben, um ihr Kind aufzuziehen. Die Mutter kann das Erscheinen der Muttermilch durch einen Aufguss (Tisane) (s. 262) fördern, sollte diese jedoch nicht genügen, so nimmt man Zu-

flucht zu vegetabilischer Milch, der man einen oder zwei Kaffeeöffel Joghurt beifügt, je nach Alter. Man gibt dem Kinde dazu Fruchtsäfte (Orangen, Trauben, Hagebutten, Aprikosen, Tomaten, Apfel), auch Karottensaft und vom 15. Tag an Gemüsebrühen. Die Brusternährung soll bis zum 8. Monat andauern, mit der Flasche bis zu 6 Monaten.



Nachher beginnt man mit normalen Mahlzeiten (Entwöhnung): Früchte, Rohkost, gekochte Gemüse und Zerealien, Kekse, (die man selber backen kann). Die Gerichte können mit Sojamehl, Haferflocken, Sesamkörnern, Sonnenblumenkernen, Nüssen, Haselnüssen, Mandeln usw. angereichert werden. Wir empfehlen das Buch über die natürliche Kinderernährung, „Gesunde Kinder“ von Jeannette Dextreit (Verlag „Vivre en harmonie“). In diesem Buch findet man Ratschläge und Rezepte. Hier drei Beispiele:

**Weizenmilch:** Man bringt Wasser zum Kochen, genug für die Flasche oder den Brei, giesst es auf den gemahlene Weizen, der schon in wenig kaltem Wasser angerührt wurde (1 Suppenlöffel Weizen für jeden Altersmonat bis zu 4 Monaten, 4 Löffel im ganzen von 4-6 Monaten, 5 Löffel vom 6. Monat an). Anrühren und ins „bain-marie“ (heisses Wasser, in das man eine kleine Pfanne mit dem Weizen stellt) während 15-30 Minuten. Dann siebt man, lässt erkalten und gibt 1-2 Kaffeeöffel Honig hinzu. In jede Säuglingsflasche mit Weizenmilch gibt man einen Kaffeeöffel Mandelmilch, zur besseren Verdaulichkeit.

**Mandelmilch:** Man entrindet die Mandeln, reibt 30 g ungeschälte fein und macht daraus einen Brei in einem Mörser. Nach und nach gibt man 60 g lauwarmes Wasser (weniger als 40°) hinzu und passiert auf einem feinen Linnen. Die Mandelmilch hält sich nicht länger als 24 Stunden und sollte nicht eingeschlossen werden.

**Keks** (für 50 Kekse): 400 g feines Vollkornmehl, 200 g Rohrzucker, 100 g Olivenöl, 1 Ei, 2 kleine Tassen Wasser, etwas Orangen- oder Zitronenschale, 1 Kaffeeöffel Meersalz. Man löst das Salz im Wasser auf, vermischt mit dem Zucker und dem Öl, dann mit den andern Zutaten, indem man so wenig wie möglich knetet. Man rollt das Gemisch aus und sticht die Kekse mit einem Glas oder Messer aus und bäckt in mittelheissem Backofen, bis sie Farbe annehmen. Man lässt auf einem Blech erkalten und bewahrt die Kekse in einer Blechdose auf. Eine der Tassen Wasser kann durch ein anderes Ei ersetzt werden. Anstatt Zucker kann man auch halb u. halb Zucker und Honig verwenden.





# DIE HEILPFLANZEN

## 199

Schon Paracelsus (1493 - 1541) hat gesagt: „Wiesen und Hügel sind unsere Apotheken.“ Die Tiere haben es von jeher gerousst. Eine von einer Schlange gebissene Gemse sucht und frisst die Blätter der Wolfsmilchpflanze, die sie mit ihrer stark abführenden Wirkung vom Schlangengift befreit. In ähnlicher Lage gräbt der Wolf nach der Wurzel des Knöterichs und frisst sie. Die Hirschkühe wissen, dass sie die Blätter einer gewissen Lilienart fressen müssen, um brünstig zu werden. Auch die Menschen kennen die Wirkung der Heilkräuter seit unvorstellbaren Zeiten; nur hat leider diese Naturmedizin gegenüber den chemischen Arzneimitteln viel von ihrer ehemaligen Popularität eingebüsst. Die heutigen Laboratorien verwenden noch immer gewisse Pflanzenextrakte, aber indem man eines der der Pflanze isoliert, andere, die oft stärken könnten. Gesamtheit von und enthält bis zu 100 in einer einzigen Pflanze. Elemente ein Giftstoff sein, einem ebenfalls in der Gegend begleitet wäre. die Heilkräuter gegenüber teln den Vorteil guter mir in und mit der uns diese Pflanzen finden sie gewisser - Aber man muss sie



Eibisch

gebüsst. Die heutigen Laboratorien verwenden noch immer gewisse Pflanzenextrakte, aber indem man eines der der Pflanze isoliert, andere, die oft stärken könnten. Gesamtheit von und enthält bis zu 100 in einer einzigen Pflanze. Elemente ein Giftstoff sein, einem ebenfalls in der Gegend begleitet wäre. die Heilkräuter gegenüber teln den Vorteil guter mir in und mit der uns diese Pflanzen finden sie gewisser - Aber man muss sie vernachlässigt man die Wirksamkeit ver- Das Heilkraut ist eine lebendigen Elementen wirksame Bestandteile So könnte eines dieser wenn es nicht von Pflanze enthaltenen. Im übrigen haben den chemischen Mit-Verträglichkeit. Wenn Natur leben, stehen zur Verfügung, wir massen vor der Türe. auch erkennen

lernen... Zu diesem Zweck benützt man am besten ein diesem Gegenstand gemidmetes Spezialwerk (s. 184) oder roendet sich an kenntnisreiche alte Leute aus der Gegend. Man legt sich mit Vorteil ein kleines Lager von Pflanzen an, die man nach Notwendigkeit und Belieben verwenden kann. Man muss sie in der richtigen Jahreszeit pflücken und im Augenblick, da ihre aktiven Bestandteile am stärksten sind. Man lässt die Wurzeln, die Wurzelstöcke, die Rinde an der Sonne oder im Ofen trocknen, die andern Teile der Pflanze aber im Schatten. Das Trocknen muss gut überwacht werden, indem man die Pflanzen unrührt und diejenigen entfernt, die schimmelig od. fleckig werden könnten. Die Blüten sollten gepflückt werden, bevor sie ganz aufblühen, die Knospen im Frühling, die Früchte im Herbst u. die Wurzeln im Winter. Man wählt saubere und gesunde Pflanzen und man mäuscht sie nie.

## 200

Aufgüsse (Tisanes): Man bereitet die Tränke zu als Aufguss, Absud, Einweichung oder Tinktur. Um ihre Eigenschaften zu erhalten, muss man metallische Gefässe vermeiden (mit Ausnahme von rostfreiem Stahl). Am besten sind Emailkassen

rollen oder irdene Töpfe. Die Aufgüsse müssen sehr heiss, mit etwas Honig eingenommen werden. Man kann sie mit einigen Tropfen Zitronensaft aromatisieren. Die mittlere Dosis für eine Behandlung ist 3 Tassen im Tag: am Morgen nüchtern, am Nachmittag und am Abend vor dem Schlafengehen, dies während 2-4 Wochen, auch wenn die Störungen nach einigen Tagen abklingen. Mit Blütenblättern von Lavendel kann man die Aufgüsse blau färben, gelb mit den Blütenblättern der Stroblume, orange mit denen der Ringelblume und schwarz mit denen der Malve.

## 201

Der Aufguss (die Infusion): Man marmt den Krug oder die Kanne mit etwas kochendem Wasser; gibt die Droge hinein und giesst das heisse, aber nicht kochende Wasser darüber. Man bedeckt mit einem gut schliessenden Deckel (um den Verlust von Essenzen u. flüchtigen Ölen zu vermeiden). Man lässt 10 Minuten ziehen, Blätter 20, Wurzeln 30 Minuten.



Baldrian

## 202

Der Absud: Man gibt die Droge in kaltes Wasser, kocht unter ständigem Rühren bis zum Sieden, dann deckt man zu und lässt 15-30 Minuten kochen, je nach der Pflanze.



**203** Das Einweichen: Man weicht die Droge während 12 Stunden in kaltem Wasser ein; gewisse Pflanzen und besonders die Wurzeln benötigen noch mehr Zeit. Wenn die verwendete Pflanze sowohl aus zarten wie aus härteren Trieben besteht, reduziert man die Wassermenge auf die Hälfte. Man behält die so gewonnene Flüssigkeit und gibt die andere Hälfte Wasser zu; daraus macht man einen Absud, lässt erkalten, vermischt die beiden Flüssigkeiten und wärmt sie in Doppelkocher (bain-marie) auf.

**204** Die Tinktur: Man weicht die Droge in einer Flasche Alkohol zu 70° ein (wenn möglich in natürlichem Branntwein), während 2-6 Wochen, unter luftdichtem Verschluss. Die gewöhnlichen Proportionen sind: 1 Teil Droge auf 5 Teile Alkohol. Man markiert die Flasche von unten her mit 6 gleich weit voneinander entfernten Markierungen, füllt die Flasche bis zur 5. Marke mit Alkohol und gibt genug von Droge hinzu, dass das Niveau die 6. Marke erreicht. Es ist besser, die Pflanze zu zerstoßen oder zu zerkleinern, bevor man sie einweicht. Sobald die Lösung gemacht ist, filtriert man sie und ver-

wendet mit honiggesüßtem Wasser (1 Esslöffel Honig in einem Glas Wasser). Die Tinkturen können nur für beschränkte Zeit konserviert werden.

**205** Der Kohl ist reich an Blattgrün, Eisen, Kupfer, Kalzium, Magnesium, Vitamin A, B, C, K, PP, enthält auch Schwefel, Arsenik, Jod, lösliche Fermente, Glukose usw. Die Heilkraft des Kohls ist seit dem Altertum bekannt. Schon Hippokrates empfahl den Kohl als Heilmittel vor 2300 Jahren.

- Man wählt gut gefärbte Pflanzen, sowohl rote wie grüne. Die weissen Herzblätter sind weniger wirksam.

- Man verwendet den Saft zum Waschen und zum Trinken. Man zerhackt die Blätter einer frisch geschnittenen Pflanze und geminnt den Saft mit einer Fruchtpresse.

- Man verwendet die Blätter auch zum Auflegen auf die zu behandelnde Stelle. Die Blätter sollten zusammengesprengt werden (mit einer Teigrolle oder mit einer Flasche), um die Rippen abzuplatten.

Je nach Fall kann man mit einer Bandage verbinden.

Im allgemeinen legt man verschiedene Lagen auf, von 2-4. Die Anwendungen sollten alle 3 Stunden

erneuert werden und können über Nacht belassen werden. Wenn es sich um eine eiterige Wunde handelt und die Blätter schmutzig werden, kann man sie mit einer Lösung von halb Wasser, halb Zitronensaft waschen.

**206** Der Lehm: Die medizinische Anwendung des Lehms ist ebenfalls seit alten Zeiten bekannt. Wilde Tiere legen sich in Lehmschlamm, wenn sie krank oder verwundet sind. Einige primitive Völker benutzen ihn als Allheilmittel. Gandhi glaubte daran, und die moderne Medizin hat die ausserordentlichen Eigenschaften des Lehms wiederentdeckt. Der Lehm ist ein Heilmittel, das schädliche Stoffe absorbiert und den Wiederaufbau neuer Zellen fördert, anders als die chemischen Arzneien, die blindlings Gutes und Schlechtes zerstören.

Nachdem man ihn von seinen Unreinheiten gesäubert hat (s. 89), lässt man den Lehmschlamm trocknen, am besten an der Sonne. Wenn er trocken ist, zerbricht man ihn in Stücke und lagert diese in einem irdenen Gefäss. Für alle diese Verfahren sollte man keine Werkzeuge oder Gefässe aus Kunststoff verwenden, auch nicht aus

Metall, mit Ausnahme von rostfreiem Stahl. Eine kleine Menge dieses getrockneten Lehms kann man auch zu Pulver verreiben, um dieses für besondere Anwendungen rasch zur Hand zu haben. Um ein feines Pulver zu erhalten, lässt man die pulverisierte Masse durch ein feines Sieb laufen.

- Man kann den Lehm durch den Mund verabreichen, indem man einen Kaffeelöffel voll in ein halbes Glas Wasser gibt und mehrere Stunden lang sich auflösen lässt, bevor man ihn einnimmt. Die beste Zeit ist am Morgen vor dem Frühstück, und man kann die Lösung am Vorabend zubereiten.

- Man wendet den Lehm auch in Form von Umschlägen an. Dazu giesst man gekochtes Wasser über die trockenen Lehmstücke. Man lässt ein paar Stunden ruhen. Der Lehm löst sich auf und nimmt die Konsistenz eines Teiges an. Sollte die Mischung zu flüssig sein, fügt man noch etwas von dem Lehmpulver bei. Man breitet die Masse in einer Dicke von etwa 3 mm bis 2 cm auf ein leinenes Tuch und legt dieses auf die zu behandelnde Stelle. Der Lehm muss in unmittel-

barer Berührung sein mit der Haut. Falls die Stelle kälteempfindlich ist, erwärmt man den Umschlag auf einem umgekehrten Deckel über einer Kasserolle, in der man ein wenig Wasser erhitzt hat. Man erneuert die Umschläge alle 3 Stunden. Bei Wunden und Abszessen erneuert man sie alle Stunden. Den Umschlag kann man über Nacht aufbewahren. – Nach Gebrauch wird der Lehm weggerworfen, da dieser jetzt devitalisiert und voll von Giftstoffen ist, die er absorbiert hat. Mit der Behandlung fährt man ununterbrochen fort bis zur vollständigen Heilung, sogar dann, wenn der Schmerz am Anfang der Behandlung zunimmt, denn der Lehm zieht alle schädlichen Stoffe heraus, bevor er sie absorbiert.

– Weiter unten werden mir besondere Behandlungen angeben, je nach den Fällen.

– Der trockene Lehm in Pulverform kann den Talk ersetzen, besonders bei Säuglingen.

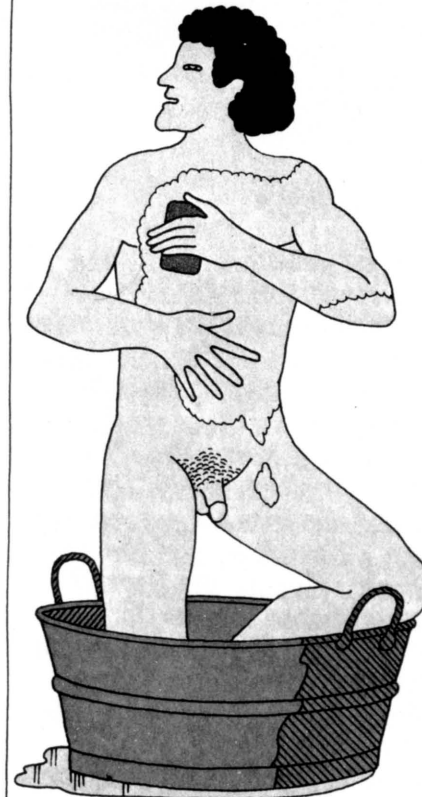
– Lehm ist der Grundstoff der meisten sogenannten Schönheitsmasken, aber seine Wirkung, ist viel stärker, wenn er frisch, im Naturzustand verwendet wird.

– Lehm kann auch zur Reinigung des Wassers in einem Brunnen gebraucht werden (s. 9).

**207** Körperliche Hygiene: Nach dem Erwachen am Morgen spült man den Mund aus und trinkt ein Glas reines Wasser in kleinen Schlucken. Dann wäscht man die Nase aus mit Wasser, dem man eine Prise (Meer)salz beigegeben hat; man saugt langsam eine kleine Menge Wasser ein, legt den Kopf zurück, das Wasser gelangt so in den Hals, und man spuckt es aus. Dann



hält man wechselseitig die Nasenlöcher zu und bläst den Rest des Wassers aus. Man bürstet die Zunge, das Zahnfleisch und die Zähne während 3 Minuten in allen Richtungen. Den Körper wäscht man im Freien, so das Wetter dies erlaubt, und zwar mit kaltem oder sonnenwarmen Wasser. Japanisches Bad: Man nimmt dazu einen grossen Kübel aus Holz (oder eine Blechwanne) und wäscht sich darin, aufrechtstehend oder auf den



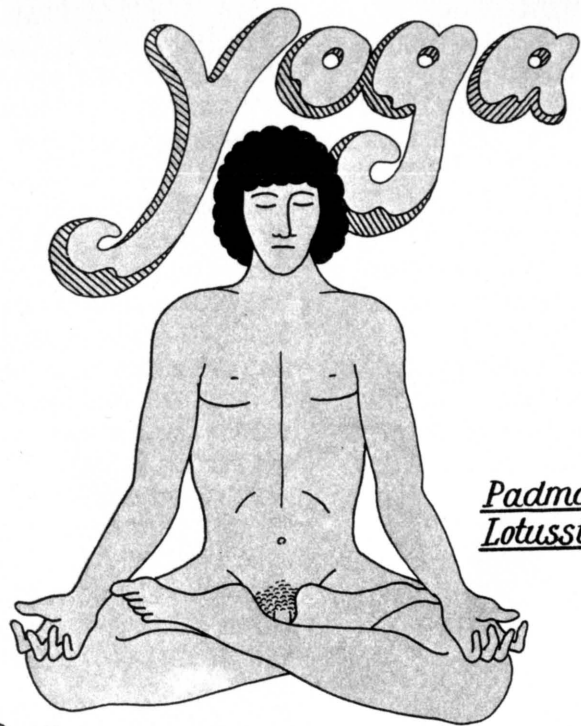
Knien im Wasser eines nur halbgefüllten Eimers. Man benetzt den Körper mit einem Schwamm, den man in das Wasser des Eimers getaucht hat. Mit der einen Hand seift man sich ein, während man sich mit der andern abreibt und mit dem Schwamm abspült, indem man das Wasser an sich herabfließen lässt. Im Sommer wäscht man sich draussen an der Sonne. Man beendet das Bad mit einer energischen Friktion des Körpers mit den blossen Händen. Die Hände besitzen magnetische Kräfte, welche die Blutzirkulation anregen.

Die Toilette mit heissem Wasser und Seife braucht nicht täglich gemacht zu werden, unerlässlich aber ist die tägliche Benetzung des Körpers.

**208** Man macht seine Zahnbürsten selber. Mit einem Stengel von Luzerne, 15 cm lang. Man entfernt die Haut u. lässt den Stengel an der Sonne trocknen. Dann bearbeitet man das eine Ende mit einem Hammer, bis sich die Fibern voneinander trennen.

**209** Auch die Zahnpasta kann man selber machen.

Man schneidet eine Aubergine (Eierpflanze) in kleine Würfel, legt einen jeden in ein Aluminiumblatt und lässt sie über Glut kochen; nach 30 Minuten werden die Würfel schwarz und mürbe; man zerreibt sie zu Pulver und vermischt dieses mit Meersalz und Lehm.



Padmasana  
Lotusstellung.

**210** Der Ursprung von Yoga ist geheimnisvoll. Nach gewissen Quellen sollen einer Naturkatastrophe (vielleicht derjenigen der Atlantis) entronnene Seefahrer in Indien gestrandet sein, wo sie ihre Kenntnisse weitergaben. Aus unbekanntem Gründen blieb Yoga einer gewissen Elite vorbehalten, die das Geheimnis unter sich weitergab, so dass bis zu diesem Tag nur wenige Jnder Yoga ausüben. Das Wort „Yoga“ bedeutet „Joch“, auch „Verbindung“, auf Sanskrit, der heiligen Sprache der Bramahnen. Es bedeutet die Verbindung von Körper, Geist und Seele in harmonischer Vibration, und ihr Ziel ist die Erlangung eines höheren Bewusstseins. Der Begriff „Yoga“ gruppiert eine Anzahl untrennbarer Lehren: Hatha Yoga, die Beherrschung der Atmung; Laya Yoga, das Horchen auf die innere Stimme, was zu Selbstbeherrschung durch die göttliche Liebe führt; Shakti, Beherrschung der kosmischen Energie; Mantra, Beherrschung der vibratorischen Energie; Yantra, die Meditation über die geometrischen Symbole, die Vereinigung

der Seele mit Gott darstellend; Dyana Yoga, Kontrolle der Denkprozesse; Raja Yoga, die Suche nach der Wahrheit auf 4 Wegen: Jnana, die Konzentration des Geistes auf Erkenntnis, Karma, Tätigkeit unter Ausschaltung persönlicher Wünsche, Kundalini, Beherrschung geheimnisvoller Kräfte durch die Erweckung psycho-physischer Energie, die an der Basis der Wirbelsäule lokalisiert ist; Samadhi, Entwicklung intuitiver Fähigkeiten, durch Identifizierung mit dem Gegenstand der Betrachtung.

Zu beherzigen ist deshalb vor allem, dass Yoga nicht nur eine Methode ist, das Wohlbefinden zu fördern, sondern dass das Ziel darin besteht, Selbstbeherrschung zu erlangen und ein besserer Mensch zu werden. Die wenigen Elemente von Hatha Yoga, die wir näher betrachten wollen, sollen es uns erlauben, emotionelle und nervöse Reaktionen besser zu beherrschen, die geistige Konzentration zu stärken. Diese Elemente sollen als Einführung zu einem gründlicheren Studium dienen.

Als erstes muss man lernen, die Atmung zu kontrollieren. Einatmen und Ausatmen geschieht stets durch die Nase. Die Atmung muss eine Bauchatmung sein (d.h. Zwerchfellatmung), die natürliche Atmung des Kleinkindes.

Die Brustatmung ist die nervöser Menschen. Um zu wissen, wie man atmet, legt man die eine Hand auf den Bauch, die andere auf die Brust, man atmet langsam nach einem normalen Rhythmus. Nur die Hand auf dem Bauch sollte sich bewegen. Sollte dies nicht der Fall sein, muss man sich mehrmals täglich darin üben und wäre es auch nur für 2 Minuten. Die Einatmung sollte kürzer sein als die Ausatmung und sollte mit den Körperbewegungen harmonisieren. Wenn man zum Beispiel einen Gegenstand vom Boden aufhebt, so beugt sich der Körper und man sollte ausatmen, und wenn man sich



Sukhasana  
(für die  
Stellung  
der Beine)



erhebt, so atmet man ein. Anstatt sich auf einen Stuhl zu setzen, setzt man sich während des Tages zweilen auf den Boden und übt sich fort-schreitend darin, die Stellung Padmasana (Lotussitz) einzu-nehmen, indem man sich zuerst in den beiden leichteren Stellungen Sukhasana und Siddha-sana übt. Es wird dies eine gewisse Zeit in Anspruch neh-men, denn nicht nur muss man bis zu Padmasana gelangen, sondern man muss die Stellung auch während längerer Zeit zwanglos einnehmen können.



Siddhasana

Man kontrolliert während des Tages auch irgend-welche Muskelzuckungen, besonders solche der Stirn, des Kiefers, des Halses, der Schultern und der Hände. Auch übt man den Geist darin, die innere Leere zu erlangen, an nichts zu denken, was nicht so leicht ist, wie es scheint. Die beste Methode in dieser Hinsicht besteht darin, dass man sich am Anfang auf die Atmung konzentriert. Wir raten endlich zu einer täglichen, etwa halbstündigen Übungs-zeit. Regelmässigkeit ist unerlässlich, wenn man Fortschritte machen will. Die besten Tages- und Übungszeiten sind: morgens nach der Toilette, vor dem Frühstück, das Ge-sicht der aufgehenden Sonne zugewandt, oder am Abend vor dem Nachessen, mit dem Gesicht gegen Sonnenunter-gang. (Sogar in einem geschlossenen Raum empfängt man gewisse Sonnenstrahlungen). Sollte eine andere Tageszeit besser passen, sollte man sich bemühen, immer zur gleichen Zeit zu üben, aber nie während der Verdauung. Man wählt einen ruhigen Ort, ein gut gelüftetes Zimmer, im Sommer in der freien Natur, etwa im Schatten eines Baumes. Man übt unbekleidet oder auf jeden Fall in Kleidern, welche die Bewegungen nicht hemmen. Man kann auch in Gruppen üben, was die Konzen-tration nicht stört, im Gegenteil, das Gefühl der Ruhe ist

ansteckend wie das Gähnen, vorausgesetzt, dass ein jeder völlig mitmacht. Die Stellungen sollten ungezwungen sein; das Gescheide machen fortschreitend; man sollte auch nicht versuchen, den Atem allzulange anzuhalten, was Verkrampfungen herbeiführt, die dem angestrebten Ziel zu-widerlaufen. Alle Bewegungen sollten langsam und har-monisch ausgeführt werden, man sollte zum Beispiel nicht hastig aus einer sitzenden in eine stehende übergehen. Der Boden soll hart, aber nicht kalt sein, eine ausgebrei-tete Decke genügt.



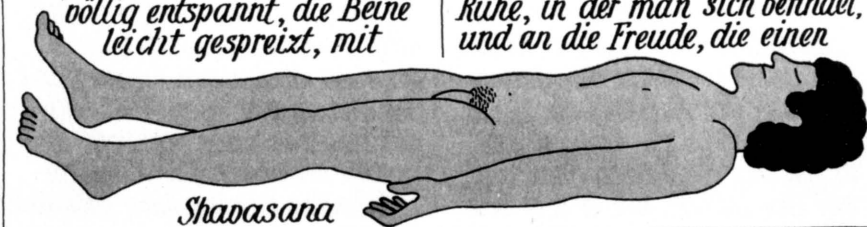
Das Gesicht der Sonne zuge-wendet, nimmt man eine sitzen-de Stellung ein, die bequem ist und die als Vorbereitung auf die Padmasana-Stellung (Lotus-sitz) dienen kann. Man beginnt mit Sukhasana, oder, wenn mög-lich, mit Siddhasana. Diese Stellung behält man 5-10 Minu-ten bei; mit geschlossenen Augen und indem man sich bemüht, alle Muskeln in der folgenden Reihen-folge zu entspannen: Stirn, Augen-bräuen, Lider, Wangen, Kiefer, Hals, Nacken, Schultern, rechte Hand, rechter Unterarm, rechter Oberarm, linke Hand, linker Un-terarm, linker Oberarm. Der Geist sollte sich auf die zu entspannen-den Muskeln konzentrieren, unter Ausschluss aller anderen Gedan-ken. Nachher konzentriert man sich auf die Atmung, die Luft, wie sie durch die Nase strömt, durch den Rachen in die Lunge, auf den Bauch, wie er sich hebt

und senkt usw. Darauf erhebt man sich langsam und grüsst dreimal die Sonne: Suryanamas-kara, wie wir es weiter unten beschreiben. Nun nimmt man wieder die frühere sitzende Stellung ein, entspannt sich einen Augenblick und fängt mit Ujjayi an, eine Übung in Tiefatmung. Man zieht das Kinn ein, schliesst die Augen und atmet langsam ein, wobei man versucht, das surrende Ge-räusch im Rachen hervorzurufen, wie es bei der Tiefatmung im Schlaf entsteht. Wenn die Lungen mit Luft gefüllt sind, hält man den Atem während einiger Augenblicke an, ohne zu forcieren- es ist dies die Atemretention, die von 3-10 Sekun-den dauern kann und während welcher man den After zusammen-zieht. Darauf entspannt man sich wieder und atmet langsam aus. Sobald die Lungen entleert sind, hält man wiederum den Atem an, zieht die Lungen hinauf und den Bauch ein. Diese Kontraktion des Bauches sollte während der ganzen Dauer der Atemretention beibehalten werden. Dann entspannt

man sich, atmet wieder tief ein wie zuvor. Man macht 10 solcher Tiefatmungen und geht dann über zur Bhastrika Pranayama.

Dies ist eine Atemübung, dazu bestimmt, die Lungen gründlich zu reinigen. Man zieht das Kinn ein, atmet tief und kräftig ein und aus, indem man zugleich den Bauch einzieht und wieder loslässt. Die Brust sollte sich dabei kaum bewegen und der Atem nicht zurückgehalten werden. Man macht 10-20 solcher Bauchatmungen und endet mit einer langsamen, tiefen Einatmung, worauf man mit einer neuen Serie beginnt. Man sollte dabei eine Belebung spüren, was normal ist. Sollte sich dagegen ein leichtes Schwindelgefühl einstellen, was am Anfang vorkommen kann, so atmet man sofort tief ein, hält den Atem einige Augenblicke an, und das Schwindelgefühl wird sogleich verschwinden.

Nach diesen Atemübungen legt man sich hin und nimmt die Shavasana genannte Ruhestellung ein. Auf dem Rücken ausgestreckt, die Arme längs des Körpers, Handflächen nach oben, völlig entspannt, die Beine leicht gespreizt, mit



Shavasana

leicht angezogenem Kinn, was die Halswirbel verlängert, mit geradem Körper, wird sich der Nabel im Zentrum einer Linie befinden, die vom Kinn zum Becken reicht. Nachdem man diese Stellung eingenommen hat, spannt man alle Muskeln an und entspannt sie sogleich wieder. Dann beginnt man mit der Entspannung des ganzen Körpers, beginnend mit der Stirne, dann Augenbrauen, Augenlider, Wangen, Kiefer, Zunge, Hals, Nacken, Schultern, rechte Hand, rechter Unterarm, rechter Oberarm (Linkshänder beginnen mit dem linken Arm), linke Hand, linker Unterarm, linker Oberarm, Rücken, Brust, Lenden, Bauch, Hüften, Hinterbacken, rechter Oberschenkel, rechtes Bein, rechter Fuss, linker Oberschenkel, linkes Bein, linker Fuss.

Man konzentriert sich dabei auf den Muskel, den man entspannt, muss dabei aber darauf achten, dass die andern sich nicht wieder spannen, besonders die des Gesichts. Wenn man alle Körperteile entspannt hat, lässt man sich ganz gehen, denkt an nichts anderes als an die grosse Ruhe, in der man sich befindet, und an die Freude, die einen

überkommt, während man doch mach und vollbewusst bleibt. Sollte einen am Anfang der Schlaf übermannen, so ist es besser, nicht dagegen anzukämpfen; mit der Zeit kontrolliert man sich besser.

Shavasana, die Entspannungsübung, sollte 10-15 Minuten dauern; darauf beginnt man langsam, den gewohnten Rhythmus wieder aufzunehmen, bewegt zuerst die Füße, biegt die Beine, die Arme, atmet ein paarmal tief ein, dreht sich zur Seite, richtet sich auf und bleibt einige Augenblicke sitzen, bevor man seine Tätigkeit wieder aufnimmt.

**211** Die sitzenden Stellungen: Der Rücken muss sehr gerade gehalten werden, das Kreuz wird eingezogen, Schenkel und Knie sind in Bodenberührung. Man konzentriert sich auf die Idee, dass sich die Rückenwirbel verlängern als ob man wächst, die Schultern bleiben locker, fallen auf natürliche Weise, Kopf gerade, Hände auf den Knien, Handflächen nach oben.

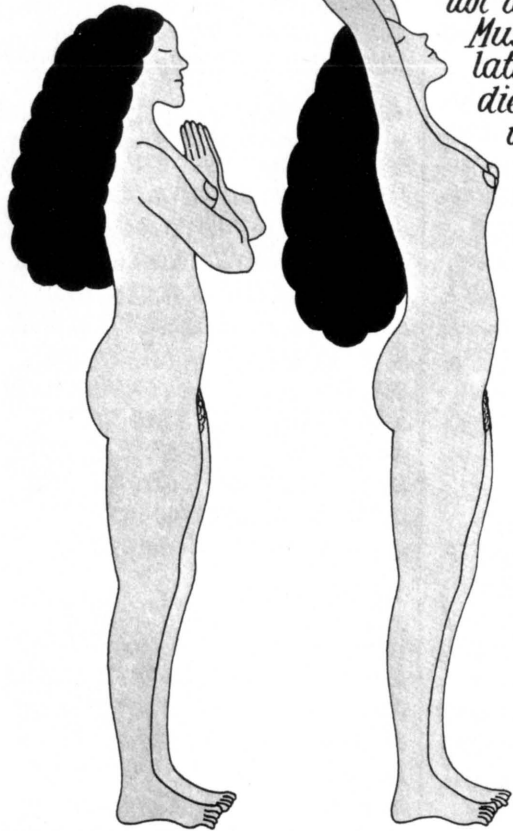
**212** Sukhasana: Es ist dies die leichtest einzunehmende Sitzstellung, obwohl sie nicht sehr bequem ist (s. Illustration S. 121), denn es benötigt eine gewisse Anstrengung, den Rücken gerade zu halten. Die Schenkel können nicht am

Boden ruhen, da sie von den Füßen behindert werden. So sitzt man in einer etwas unsicheren Haltung. Man sollte sich daran gewöhnen, sobald wie möglich die Siddhasana-Stellung einzunehmen.

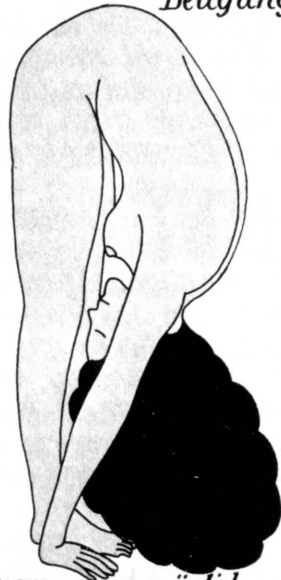
**213** Siddhasana: Man legt den linken Fuss so nahe als möglich an den Körper, mit der Ferse am Geslechtsteil; der rechte Fuss liegt zwischen linker Wade und Schenkel, Fusssohle nach oben; Hinterbacken und beide Knie müssen gut am Boden anliegen, und das ist die hauptsächlichste Schwierigkeit. Man kann sich zu Anfang auf ein kleines Kissen setzen, und man übt mit Vorteil jede Seite wechselweise, denn eine Seite ist immer biegsamer als die andere.

**214** Padmasana: Stellung der Lotusblume, der heiligen Blume der Hindus, Sinnbild der Reinheit. Nach alter Tradition soll diese Stellung alle Krankheiten heilen. Ihre Ausführung ist nicht leicht und muss langsam, allmählich geschehen, ohne jeden Zwang. Man streckt das linke Bein aus, legt den rechten Fuss so hoch wie möglich auf den linken Oberschenkel, Ferse so nahe als möglich am Nabel. Dann beugt man das linke Bein, indem man sich leicht nach hinten neigt, worauf man den Fuss auf den rechten Schenkel legt. Nach dieser Stellung sollte jede Muskelbätigkeit nur langsam wieder aufgenommen werden. Man übt jede Seite abwechselnd.

215



Suryanamaskara (Gruss an die Sonne): Es ist dies die vollständigste Übung, die ihre Wirkung ausübt auf die Wirbelsäule, die Muskulatur, die Blutzirkulation, die Atmung- und die darüber hinaus eine vorzügliche Massage der inneren Organe darstellt. Die Streckbewegung ist dabei wichtiger als die Beugung.



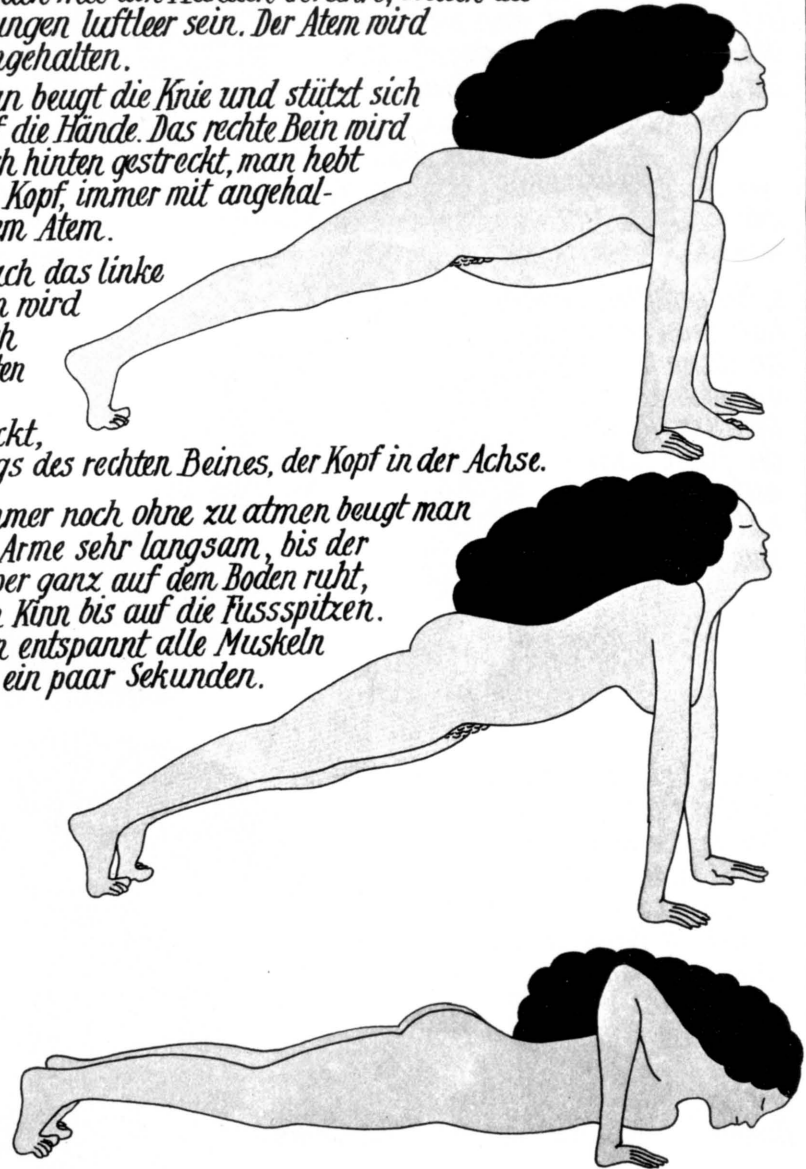
1. Man steht aufrecht, Körper gerade, die Augen wenn möglich auf die auf- oder untergehende Sonne gerichtet, Bauch eingezogen, Füße zusammen. Hände vor die Brust gefaltet: Man atmet aus.
2. Einatmend hebt man die Hände so hoch wie möglich über den Kopf, Arme an den Ohren. Man trennt die Hände, Handflächen nach vorn, die Daumen bleiben in Berührung. Man beugt sich so weit wie möglich nach hinten, mit erhobenem Kinn, Handflächen nach oben.
3. Ausatmend senkt man langsam den Körper nach vorn. Während der Beugung sollte der Oberkörper gerade bleiben, die Arme

immer an den Ohren. Man legt nun die Hände flach auf den Boden, neben die Füße, die Finger auf der Höhe der Zehen, die Beine gerade, die Stirne berührt die Knie. Im Augenblick, da man den Boden mit den Händen berührt, sollten die Lungen luftleer sein. Der Atem wird angehalten.

4. Man beugt die Knie und stützt sich auf die Hände. Das rechte Bein wird nach hinten gestreckt, man hebt den Kopf, immer mit angehaltenem Atem.

5. Auch das linke Bein wird nach hinten gestreckt, längs des rechten Beines, der Kopf in der Achse.

6. Immer noch ohne zu atmen beugt man die Arme sehr langsam, bis der Körper ganz auf dem Boden ruht, vom Kinn bis auf die Fußspitzen. Man entspannt alle Muskeln für ein paar Sekunden.

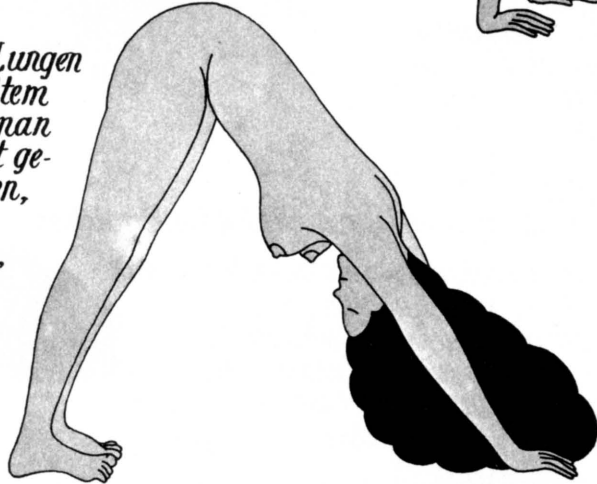




7. Einatmend richtet man den Oberkörper wieder auf, indem man die Arme ausstreckt. Auch die Beine sind ausgestreckt, der Kopf wird so weit wie möglich zurückgelehnt. Man wölbt den Oberkörper und zieht das Kreuz ein. Der Bauch berührt den Boden.



8. Mit gefüllten Lungen hält man den Atem an, dann hebt man die Schenkel mit gebeugtem Rücken, die Füße flach auf dem Boden, mit eingezogenem Kinn.



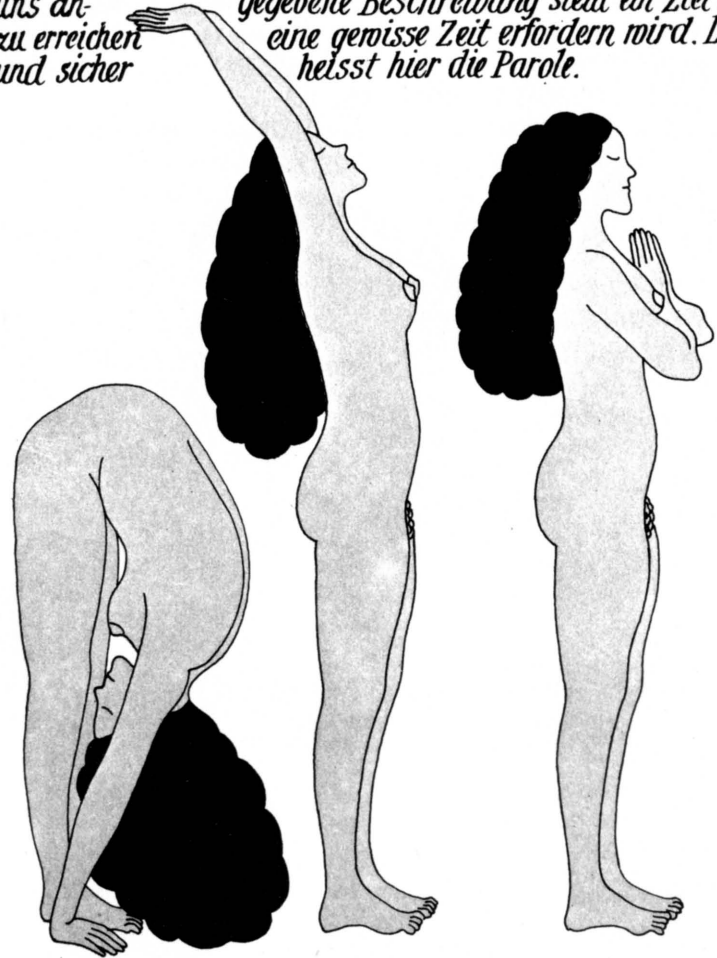
9. Man hebt den Kopf und bringt den rechten Fuss nach vorn, zwischen die Hände, die Zehen auf der Höhe der Finger. Dann setzt man den linken Fuss neben den rechten, richtet die Beine auf und nimmt wieder Stellung Nr. 3 ein, Hände flach auf dem Boden, Stirn an den Knien, Beine gerade.



10. Einatmend hebt man langsam den Oberkörper, Arme gestreckt und an die Ohren gelegt, die Hände über dem Kopf, mit hohlem Kreuz.

11. Ausatmend legt man die gefalteten Hände vor die Brust.

12. Mit den Händen längs des Körpers, spreizt man leicht die Beine, macht 2-3 Tiefatmungen und entspannt sich, bevor man wieder anfängt. Diesmal aber bringt man zuerst das linke Bein in Stellung 4 und 9. Am Anfang übt man am besten nur den ersten Teil, 1-6, und fährt erst weiter, wenn man die Folge der Bewegungen, der Atmung und Atemretentionen gemeistert hat. Die von uns angegebene Beschreibung stellt ein Ziel dar, das zu erreichen eine gewisse Zeit erfordern wird. Langsam und sicher heisst hier die Parole.



**216** Die Massage: Sie dient nicht allein zur Beseitigung von Schmerzen. Eine Vollmassage nach harter Muskelarbeit oder nervlicher Überanstrengung führt zu körperlicher und geistiger Entspannung, ist reinigend und wiederherstellend. Die Massage kann am Boden oder besser noch auf einem Tisch gemacht werden, damit der Masseur bequem arbeiten kann. Vor der Massage reibt sich dieser (oder diese) mit etwas Olivenöl die Hände ein. Man massiert kräftig, aber ohne zu zwicken die dickste Stelle der Muskeln, ohne Unterbruch, die Hände in ständiger Berührung mit dem Körper, indem man die Bewegung mit dem ganzen Körper mitmacht, damit der ausgeübte Druck eher mit dem Gewicht als mit der Kraft erfolgt.



- Man massiert die Glieder von unten nach oben in der Richtung des Herzens.
- Die Wirbelsäule massiert man zwischen den beiden Daumen, mit kleinen Hin- und her-Bewegungen um die Wirbel herum, langsam nach unten.
- Man massiert die Kopfhaut nur mit den Fingerspitzen und mit kreisförmigen Bewegungen.
- Den Magen massiert man in senkrechter Richtung zur Körpermitte.
- Die Fußsohlen wie auch das Handinnere mit den beiden Daumen.

Man massiert zuerst die Brust, dann den Magen, die Schenkel, Beine, Arme, Hände und Füße. Dann den Rücken, die Hüften, Schenkel, Beine, Schultern, Kopfhaut.

**217** Zonentherapie, auch Reflexologie genannt: Es ist dies eine alte chinesische Behandlungsweise, die man neuentdeckt hat. Das Prinzip ist einfach: Alle Körperteile stehen in intimer Verhältnis zu den Fußsohlen, ein jeder Teil steht in direkter Berührung mit einer bestimmten Stelle. Man kann also eine Diagnose stellen, indem man Punkt nach Punkt auf die Oberfläche der Fußsohle einen starken Druck ausübt. Wenn ein Punkt sich als besonders empfindlich erweist, steht er in Verbindung mit einem Körperteil, den man behandeln muss. Zuerst mit einer Massage der empfindlichen Stelle von 10-20 Minuten im Tag und mit andern angemessenen Behandlungen.



# DER UNFALL DIE KRANKHEIT

**218** Bei den angegebenen Behandlungen handelt es sich um allgemeine Begriffe, die dazu beitragen sollen, dass man sich in gewissen Fällen selber behandeln kann. Es soll dies eine ärztliche Behandlung keineswegs ausschließen oder ersetzen, besonders nicht in schweren Fällen. Man wählt dann vorzugsweise einen Naturarzt oder einen Homöopathen. Man sollte auch nach einem guten Kräutlerhändler Umschau halten, denn man hat nicht immer die zu gewissen Aufgüssen notwendigen Kräuter zur Hand. Man legt sich eine kleine Apotheke an mit den Kräutern, die man selber gesammelt und getrocknet hat, und präpariert zum Voraus die Mischungen für den Magen, die Leber, gegen Schlaflosigkeit usw., die Tränke, Wässer und Einweichungen, deren Herstellung Zeit braucht, besonders für die Fälle, bei denen eine Behandlung rasch erfolgen muss, wie bei Verletzungen, Verbrennungen usw. Man kann die Mehrzahl der medizinischen

Kräuter im eigenen Garten kultivieren, besonders auch diejenigen, welche frisch verwendet werden müssen.

Wenn man selber keine Kräuter hat und auch ein Kräutlerhändler nicht vorhanden ist, nimmt man Zuflucht zur Homöopathie, und richtet sich für wenig Geld einen Notvorrat von homöopathischen Präparaten ein. Wir legen jedoch Wert auf die Feststellung, dass jede Behandlung mit einer Fastenzeit von 2-3 Tagen, in gewissen Fällen sogar von einer Woche beginnen sollte. Alle Tiere ohne Ausnahme, abgesehen vom Menschen, hören zu fressen auf, sobald sie krank sind. Die Ernährung im Krankheitsfall behindert die natürlichen Abwehrkräfte und nährt das Übel.

**219** Geschwüre, Furunkel:  
- Man appliziert auf das Geschwür eine warme Kompresse, die man vorher in einen Absud von Malve getaucht hat (50 g von Blüten und Wurzeln auf 1 Liter Wasser), oder in eine Infusion von

Mauerkraut (50 g frische Pflanzen auf einen Liter Wasser). Man erneuert die Umschläge, sobald sie zu erkalten beginnen. Man wickelt sie gut ein und behält sie über Nacht.  
- Gut sind auch Umschläge von frischen, gut zerstoßenen Hopfenblättern oder drei Lagen von Kohlblättern, die man mit der Teigrolle zerdrückt hat. Alle 3 Stunden zu erneuern.

- Oder auch ein Pflaster von Lehm, das man alle Stunden erneuert.

- Man trinkt auch einen Aufguss von Malve (15-20 g Blüten auf 1 Liter Wasser).

- Wenn der Abszess reif ist und er sich nicht von selber öffnen will, kann man ihn mit einer über eine Flamme gehaltenen Nadel durchstechen, worauf man den Eiter herausdrückt. Ein Tropfen Zitronensaft und eine Kompresse, die man in einen Absud von Betonica getaucht hat, fördert die Heilung (100 g der Pflanze auf 1 Liter Wasser). Auch ein Kohlblatt oder ein Lehmplaster ist nützlich.

**220**

Angina (Halsschmerz):  
Gurgeln 3-mal täglich mit einem Aufguss von Wegerich (100 g Blätter auf 1 Liter Wasser) bei einer Infusionszeit von 20-30 Minuten, oder ein Aufguss von Salbei (100 g der Blätter auf 1 Liter

Wasser), oder ein Aufguss von Weissdorn (20 g der Beeren für 1 l Wasser), auch warmer Zitronensaft, helfen in solchen Fällen. Allen diesen Gurgellösungen gibt man 6 Esslöffel Honig auf 1 l Wasser zu.

- Gurgeln mit Kohlsaft ist auch gut, ebenso Umschläge auf den Hals von zerquetschten Kohlblättern, die alle 3 Stunden erneuert werden. Oder auch ein Umschlag von Lehm, den man alle 2 Stunden erneuert.

- Ein besonders wirksames Präparat ist ein Aufguss, bestehend aus 20 g Eibischwurzeln, 2 Mohnköpfen, die man zusammen während einer halben Stunde in 1 l Wasser aufkocht, worauf man 6 Esslöffel Honig zugibt. Man gurgelt damit alle 3 Stunden.

- Eine andere sehr wirksame Gurgellösung: Man macht einen Absud aus 5 Handvoll Brombeerblättern in 1 l Wasser, fügt 25 g Alaun hinzu und 6 Esslöffel Honig.

Man ernährt sich die drei ersten Tage nur mit Fruchtsäften: Zitrone, Orangen, Trauben, Aprikosen usw., wenigstens 1 Liter im Tag.



Malve



## 221 Angst, Unruhen, Depression, Gedächtnisstörungen:

– Man trinkt täglich 3 Tassen eines Aufgusses aus Balsamit (15 g der ganzen Pflanze in 1 l kochenden roten Weines).

– Oder 3 Gläser im Tag während 2 Wochen in Wein eingeweichten Lavendels.

– Oder 2 - 4 Esslöffel Nelken-sirup: 200 g Blütenblätter der Nelke, die man in  $\frac{1}{4}$  l kochenden Wassers ziehen lässt. Man weicht über Nacht ein, fügt 450 g Melasse bei, Honig oder braunen Rohrzucker, und kocht bis zur Konsistenz von Sirup.

– Oder 3 Tassen im Tag einer Infusion von Rosmarin (30 g der blühenden Spitzen auf 1 l Wasser).

– Die Nahrung sollte viel Vitamin B und Proteine (Eiweiss) enthalten.

## 222 Aphrodisiaka

– Aufguss von milder Engelwurz (60 g der Wurzeln und Blätter auf 1 Liter Wasser).

– Aufguss von Minze (100 g der Blätter auf 1 Liter Wasser).

– Eine Abkochung von Salsaparilla (60 g der Wurzeln auf 1 l Wasser).

– Absud von Bärenkraut (60 g

der Früchte auf 1 l Wasser).

– Infusion von Kümmel (20 g Samen auf 1 l Wasser).

– Infusion von Safran (2 g der Fasern auf 1 l Wasser).

– Infusion von Fenchel (20 g Samen auf 1 l Wasser).

– Infusion (Aufguss) von Pfefferkraut (60 g der blühenden Pflanze auf 1 l Wasser).

– Man kann alle diese Pflanzen mischen, um einen noch wirksameren Tee zu erhalten.

– Auch ein Aufguss frischer Blätter der Kapuzinerkresse ist ausgezeichnet, obschon der Geschmack nicht angenehm ist (30 g der Blätter per Liter Wasser).

– Für Frauen ist ein Aufguss von Salba unübertrefflich.

– Aphrodisischer Wein - Man zerdrückt einen Selleriestengel und weicht ihn während 48 Stunden

in 1 l Weisswein ein, zusammen mit 6 Esslöffeln Melasse oder braunem Rohrzucker, man filtriert und trinkt 3 Gläser durch den Tag. (Dieser Wein ist auch harn-treibend.)

– Ein anderes Rezept, das früher als eine Art Lebenselixier betrachtet wurde: 14 Tage lang weicht man einen Haufen frischer Blätter der Kapuzinerkresse in einem gleichen Volumen von weissem Branntwein ein (z. B. Kirsch), filtriert und



Bärenkraut

nimmt davon 3 Kaffeelöffel im Tag.

– Den Speisen gibt man Safran bei und der Rohkost junge Sprossen von Senfkohl sowie Blätter, Blüten und Früchte der Kapuzinerkresse. Auch kaut man Blätter oder Wurzeln von Ingwer. Die Nahrung sollte viel Vitamin B enthalten.

## 223 Wunden, Quetschungen: - Man reinigt die Wunde mit meersalzhaltigem Wasser (1 Kaffeelöffel auf 1 Glas Wasser).

– Oder auch mit Lavendeltinktur (100 g Blüten während eines Monats in 500 g Alkohol zu 70° eingeweicht).

– Auch ein Absud von Veronika (Männertreu), 500 g der blühenden Pflanze auf 1 l Wasser ist gut.

– Ebenso ein Absud von Alchemilla (150 g der ganzen Pflanze auf 1 l Wasser).

– Eine oberflächliche Verletzung kann auch mit einer Zitronenschelbe oder Knoblauchzehe gereinigt werden. Sobald die Wunde sauber ist, legt man ein zerquetschtes Kohlblatt darauf, oder

auch ein Wegerichblatt, oder auch eine Kompresse, die man aus zerquetschten Schafgarbenblättern erhöht.

– Ebenso eine Kompresse, die man in eine Abkochung von Alchemilla getaucht hat.

– Auch eine Kompresse mit halb

Schafgarbensaft, halb Oliveneröl ist gut.

– Ebenso ein Umschlag von Lehmwasser, 2 mal täglich erneuert.

## 224 Mund, Mundfläche, Zahnfleischentzündung:

– Man spült den Mund mit einer Abkochung von Eibisch (50-60 g der Wurzeln auf 1 l Wasser.) oder mit einer solchen von Malve (30-50 g blühender Pflanzen auf 1 l Wasser).

– Ferner ein Absud von Brombeerblättern (70 g Blätter auf 1 l Wasser).

– Mundfäule und entzündetes Zahnfleisch werden mit Zitronen- oder Zwiebelsaft bepinselt.

– Die Zähne werden geputzt mit einer Tinktur von Meerrettich (1 Teil Wurzeln, 3 Teile Alkohol von 70°) oder von Thymian (1 Teil Thymianblüten auf 4 Teile Alkohol von 70°).

## 225 Bronchitis, Schnupfen:

Husten: Man kocht zusammen eine Mischung von Wachholderbeeren, Eukalyptusblättern, Pappelblättern, Tannenknospen,

und 1 Kaffeelöffel Terpentinessenz. Bis zur völligen Verdampfung



Wegerich

kochen lassen. Die Dämpfe sind heilsam.

— Aufgüsse von Thymian (50 g der Pflanze auf 1 l Wasser), von Honigklee (die ganze Pflanze, 30 g per Liter) von Primeln (30 g der Blüten auf den Liter), von Männertreu (50 g der Blüten und der grünen Blätter per Liter) oder Huflattich (50 g der Blüten auf den Liter), Erdbeerblätter (50 g der Blätter), Brennnesseln (30 g per Liter), Efeublätter (30 g per Liter), Fichten- oder Tannenknochen (30 g per Liter) oder Abkochungen von Fibisch (30 g der Wurzeln per Liter).

Eine Mischung aus allen diesen Pflanzen gibt einen ausgezeichneten Hustentee.

— Wohltätig in diesen Fällen ist eine Kur mit Zitronensaft: 1 Zitrone am ersten Tag, 2 Zitronen am zweiten Tag und so fort bis zu 10 Zitronen am zehnten Tag, worauf man jeden Tag eine Zitrone weniger nimmt.

— Ein Heiltrunk: Man weicht 1 Teil Efeuholz und 5 Teile Alkohol zu 70° während 12 Stunden ein. Man trinkt davon 30-40 Tropfen fünfmal nacheinander.

— Man legt 3-4 Lagen von Kohlblättern auf die Brust, das erste Blatt kann man mit

Kampferöl oder zerstoßenem Knoblauch bestreichen.

— Oder man legt eine Kompresse von warmem Lehm auf die Brust.

## 226 Verbrennungen:

Ein ausgezeichnetes Mittel ist das örtlich anzuwendende Johanniskraut, das aber zum Voraus zubereitet werden muss, wie folgt: Man weicht während drei Tagen 500 g Johanniskrautblüten in einer Mischung von einem halben Liter Weisswein und einem Liter Olivenöl ein; darauf lässt man diese bis zur Verdampfung des Weines im bain-marie kochen, filtriert die so erhaltene Flüssigkeit, die dunkelrot sein sollte, und verteilt sie in verschiedene Flaschen, damit sich das Mittel nicht durch das öftere Öffnen verändert.

Man wendet es in Umschlägen an.

— Ein Umschlag mit kaltem Lehm ist ebenfalls gut, wobei man zwischen die Verbrennung und den Lehm eine Mullbinde legt. Man erneuert alle Stunden, bis neues Gewebe erscheint.

— Auch ein Kohlblatt, gut zerdrückt, ist heilsam; man erneuert es alle 2 Stunden durch ein



Johanniskraut

anderes Blatt, das man in Olivenöl eingeweicht hat. Man erneuert alle 2 Stunden, behält den Umschlag über Nacht.

— Bei oberflächlichen Verbrennungen kann man Apfelessig oder Honig auftragen.

— Die Ernährung sollte reich an Eiweiss und an Vitaminen sein.

## 227 Die Haare: Gegen Haarausfall und zur Erhaltung

der Gesundheit der Haare reibt man die Kopfhaut ein mit dem Saft der Blätter der Brunnenkresse (man hackt die wenn möglich blühende Pflanze und presst sie durch ein Tuch, um den Saft zu erhalten).

— Auch eine Tinktur der Kapuzinerkresse ist gut (1 Teil frischer Blätter auf 1 Teil Alkohol zu 90°).

— Ebenso die folgende Lotion: Man weicht während eines Monats 60 g der Blätter von Senfkohl, von Kletten und Brennswurzeln in einem halben Liter Alkohol zu 90°.

— Ferner eine Tinktur von Rosmarin (2 Handvoll blühender Spitzen in einem halben Liter Alkohol zu 90°).

— Die Nahrung sollte viel Eiweiss enthalten und die Vitamine A und B.

— Um den Haaren eine blonde Farbe zu verleihen, spült man sie nach dem Waschen mit einer starken Lösung von Kamille (2 Handvoll

Blüten auf 1 Liter Wasser).

**228 Herz:** Gegen Herzklopfen nimmt man 3 Tassen im Tag von einem Weissdornabguss (30 g der Blüten auf 1 l Wasser) oder von Malglockchen (30 g Blüten auf 1 l Wasser).

— Auch sollte man in den Speisen viel Knoblauch verwenden.

— Knoblauchsaft kann man mit einem gleichen Volumen Brantwein vermischen (man nimmt 3 Kaffeelöffel voll im Tag).

## 229 Schläge, Quetschungen:

— Man macht unverzüglich eine Kompresse kalten Wassers auf die empfindliche Stelle und reibt dann sanft ein mit Balsamöl (man weicht 14 Tage lang eine Handvoll trockener Blätter der Balsamine in einem halben Liter Olivenöl ein).

— Gut ist auch eine Mischung von 100 g Alkohol mit Kampfer und 100 g Terpentinessenz.

— Darauf macht man einen Verband, getaucht in eine Mischung von 20 g Arnika-tinktur oder Ringelblume, 50 g Olivenöl und 60 g Wasser.

— Oder man macht auch einen Umschlag von Flachsmehl oder von frischer zerstoßener Petersilie.



Klette



## 230 Kupferaus- schlag (Coupe- rose):

Man wäscht die betreffenden Stellen morgens und abends mit einer Abkochung von Malve (50 g der Blätter und Wurzeln in 1 l Wasser) oder von Eibisch (50 g der Wurzeln in 1 l Wasser).

– Oder man bepinselt mit Lehmschlamm, lässt trocknen und spült ab. Man wiederholt dies alle Tage, bis der Ausschlag verschwindet.

## 231 Zähne:

Um die gesunde zu erhalten, verwendet man eine Zahnpaste aus Eierpflanze (Aubergine), Lehm und Meersalz (s. 209) oder aus Meerrettich (s. 224) oder indem man Wurzeln von Fingerkraut oder Blutwurz zu Pulver zerstößt.

– Bei Abszessen legt man eine heiße Wärmeflasche unter die Füße. Auf den kranken Zahn legt man eine Umwurzelnelke oder Feigensaft.

Man spült den Mund mit Salzwasser (2 Esslöffel auf 1 Glas Wasser). Man kann auch auf die entzündete Wange eine heiße Kompresse von Klatschmohn legen (40 g Blumen auf 1 l Wasser kochen lassen, ein Tuch in die Infusion tauchen mit den Blüten im Innern.

– Auch ein Umschlag mit Lehm ist gut; man erneuert ihn alle 2 Stunden.

– Wenn die Zähne locker werden, wäscht man diese morgens und abends mit einem Aufguss von Kapuzinerkresse (eine Handvoll Blätter, Blüten und Früchte auf 1 l Wasser).

– Gut ist auch das Kauen von Kresse oder Wurzeln von Eibisch, von Fingerkraut und Blutwurz.

## 232 Schmerzen:

Alle beruhigenden und schlaffördernden Aufgüsse sind gut gegen Schmerzen (s. 239), besonders auch die von Primeln und Mohn.

– Auf schmerzhafte Stellen macht man einen Umschlag von frischen Thymian; man wärmt die trockenen Pflanzen auf einem eisernen Ofen, legt sie zwischen zwei Tücher und legt den Umschlag auf die schmerzende Stelle.

Auch das Auflegen eines zerquetschten Kohlblattes ist wirksam.

– Bei rheumatischen Schmerzen sind heiße Umschläge von Efeublättern wirksam (200 g Blätter auf 1 l Wasser, 3 Stunden lang kochen). Man taucht ein Tuch in den Absud und legt die Blätter hinein.



Kapuzinerkresse

## 233 Frostbeulen:

Man badet sie in Aufgüssen von Nussbaumblättern (zwei Handvoll auf 1 l Wasser) oder der flockigen Königskerze oder auch von Sellerie (1 Knolle auf 3 l Wasser).

– Eine unangenehme, aber sehr wirksame Lösung besteht aus Verbänden mit Lebertran.

– Oder Kompressen, die man in eine Abkochung von Schafgarbe (60 g Blätter in 1 l Bier getaucht hat. Man lässt bis auf die Hälfte einkochen).

## 234 Magen:

Bei schwieriger Verdauung nimmt man nach jeder Mahlzeit einen Aufguss von Engelswurz (15-30 g der Wurzeln und junger Stengel auf 1 l Wasser).

– Oder einen Aufguss von Fenchel (15-30 g Samen auf 1 l Wasser), oder einen Aufguss von Liamander (30-40 g der blühenden Spitzen auf 1 l Wasser), oder auch einen Aufguss von Pfefferkraut (50 g der blühenden Spitzen auf 1 l Wasser), oder von Thymian (15 g der Spitzen auf 1 l Wasser), oder auch von Männertreu (20-30 g der Blumen und grünen Blätter auf 1 l Wasser), oder einen Aufguss von Koriander (25-30 g Samen auf 1

Wasser).

Man kann verschiedene dieser Pflanzen mischen, um einen Verdauungstee zu erhalten.

– Gegen Magenkrämpfe oder Darmstörungen hilft eine Tinktur von Lavendel, indem man während eines Monats 100 g der Blüten in einem halben Liter weissen Branntweins und 3 Esslöffeln Honig eingeweicht. Bei Schmerzen nimmt man einen Esslöffel voll.

– Ein Magengeschwür kann man mit 2-3 Esslöffeln Honig vor jeder Mahlzeit behandeln.

– Gegen Übelkeit hilft ein Absud von Acorum (8-10 g vom Wurzelstock auf 1 l Wasser), ein Esslöffel bei Übelkeit.

– Gegen Luftschlucken nimmt man einen Tee aus Kalamint nach jeder Mahlzeit (5-6 g der Pflanze auf 1 l Wasser).

– Gegen alle Magenschmerzen macht man einen Umschlag von 3 Lagen zerdrückten Kohlblättern auf den Magen und erneuert diesen alle 3 Stunden.

– Oder auch einen Lehmumschlag, der feucht sein soll, 2 Stunden nach der Mahlzeit bis zu einer Stunde von der folgenden Mahlzeit.

– Aufpassen auf die Diät!

Acorum aromaticum





– Man schält sie sorgfältig und entfernt die weissen Häutchen um die Früchte.

– Man schneidet Früchte und Rinde in kleine Stücke.

– Man entfernt die Kerne.

– Man gibt Früchte und Rinde in einen Kochtopf, dazu den in ein wenig Wasser aufgelösten Zucker. Die Kerne weicht man separat ein.

– Die beiden Präparate lässt man über Nacht stehen, dann vermischt man sie, nachdem man sie vorher in ein Tuch legt und zugeknüpft hat.

– Man kocht 3 Stunden bei kleinem Feuer und rührt öfters um.

– Man gibt sie in Einmachgläser oder Töpfe, wie Konfitüre.

**299** Joghurt: Man bringt Milch zum Kochen und lässt auf 55° erkalten (man kann den Finger eintauchen, ohne sich zu verbrennen). Am besten giesst man die kochende Milch in Töpfe und kontrolliert die Temperatur mit dem Thermometer.

– Beim ersten Mal muss man Milchferment (Milchsäure) verwenden.

– Der Inhalt einer Tube Ferment wird in eine Tasse gegossen und mit gleicher Menge gekochter und erkalteter Milch vermischt.

– Sobald das Thermometer auf 55° gesunken ist, verteilt

man den Gärstoff in die Töpfe und vermischt mit der Milch.

– Die Töpfe bedeckt man mit einem umgekehrten Becken oder etwas Ähnlichem und mit einer Wolldecke und lässt das Ganze während mindestens 8 Stunden an einem warmen Ort stehen. Am 2. Tag verwendet man anstelle des Gärstoffs 2 Esslöffel aus einem Joghurt des Vortages, vermischt mit der gleichen Menge gekochter, kühler Milch.

– Der Gärstoff muss alle Monate erneuert werden.

**300** Senf: Man pflückt die Senfpflanzen, wenn sie in Samen schießen. Man bündelt sie und hängt sie an den Wurzeln auf, an einem trockenen, dunklen Ort. Darunter stellt man ein Tablett, um herunterfallende Samen aufzufangen. Wenn sie schön trocken sind, schlägt man auf die Pflanzen, um allen Samen zu erhalten. Man weicht diese über Nacht in lauwarmem Wasser ein und zerstampft sie in einem Mörser. Dann gibt man sie in ein Einmachglas, fügt wenig Salz, sauren Wein oder Essig hinzu, mit etwas Olivenöl. Man lässt während einer Woche einweichen.

**301** Obstessig: In einen irdenen Topf gibt man die Abfälle, Kerne und Reste von verdorbenen Äpfeln. Wenn der Topf voll ist, füllt man ihn mit genügend Wasser, um den Inhalt zu bedecken. Der Topf wird zugedeckt, aber nicht ganz verschlossen. Nach einiger Zeit, 1-3 Wochen, je nach der Temperatur, wird die Oberfläche schaumig, es ist dies die Essigmutter. Wenn man davon ein paar Tropfen in den Most giesst, wird dieser innert weniger Tage zu Essig, aber auch das Wasser im Topf ist zu diesem ausgezeichneten Essig geworden.

**302** Curry: Man macht seinen Curry selber, indem man in der Kaffeemühle oder im Mörser zermahlt:

1 Esslöffel Koriander

1 " Kümmel

1 " Safran

Samen von 2-3 Kardomomfrüchten



1-3 rote Pimentos (span. Pfeffer), je nach Grösse  
1 Kaffeelöffel Cayenne-Pfeffer  
½ Esslöffel Macis (Muskatblume).

**303** Die Geschenke der Natur: Die Natur schenkt uns aus freiem Antrieb eine grosse Anzahl keineswegs zu verachtender, essbarer Erzeugnisse:

– Zichorie, Kresse, milder Spinat, Senfpflanze, Sauerampfer, Löwenzahn, junge Triebe der Luzerne, usw., die man als Salate essen kann.

– Gewürze: Knoblauch, Anis, Kerbel, Schnittlauch, Koriander, Kümmel, Fenchel, Minze, Senf, Petersilie<sup>1</sup>, Salbei, Thymian usw..

<sup>1</sup> Jedoch nicht zu verwechseln mit dem Schierling, einem heftigen Gift. Seine Blüten sind weiss, der Blattrücken hellgrün und glänzend. Die Blätter haben einen unangenehmen Geruch, während die Petersilienblätter, mit denen man sie verwechseln könnte, einen angenehmen, aromatischen Geruch haben.

löffel Samen auf 1 Tasse Wasser).  
 - Während der Rekonvaleszenz nimmt man Weizenkeime, Bierhefe und Kraftmeine (s. 235) ein.

## 239 Schlaflosigkeit, Nervosität:

Man trinkt 3 Tassen im Tag von einem der folgenden Aufgüsse:

- Mohn (6-10 Spitzzen auf 1 l Wasser).

- Lindenblüten (30-40 g Blüten auf 1 l Wasser).

- Honigklee (20-30 g d. Pflanze auf 1 l Wasser).

- Geissbart (30 g Blüten, wenn möglich frisch auf 1 l Wasser).

- Primel (30 g Blüten auf 1 l Wasser).

- Schafgarbe (30-50 g auf 1 l Wasser). Sehr wirksam bei Krämpfen.

- Majoran (50 g Blätter und Blüten auf 1 l Wasser).

- Agripalma (20-30 g auf 1 l Wasser), wirksam gegen Krämpfe und Zuckungen.

- Ballota (40-60 g der Pflanze auf 1 l Wasser), unangenehmer Geschmack.

- Mit der Ballota kann man auch eine Tinktur zubereiten, indem man während 14 Tagen einen Teil der Pflanze in 2 Teilen weissem Branntwein einweichen lässt. Man nimmt einen Kaffeelöffel 3-4 mal täglich.

- Oder auch eine Tinktur von Baldrian (1 Teil Wurzeln auf 5 Teile Branntwein,

14 Tage einweichen lassen, 3-4 Kaffeelöffel im Tag).

- Man vermischt 3 Kaffeelöffel Apfellessig in einer Tasse Honig. Von der Mischung nimmt man 1 Kaffeelöffel alle Stunden, bis der Schlaf kommt.

- Auch ein zerquetschtes Kohlblatt, auf den Nacken gelegt, wirkt manchmal.

## 240 Darm: Auch hier ist eine

Fastenzeit von 48 Stunden angezeigt.

- Bei Durchfall oder Ruhr nimmt man 2-3 Tassen täglich der folgenden Aufgüsse:

- Absud von Buchs (40 g trockene Blätter, zerstoßen im Mörser, in 1 l Wasser bis zum Einkochen eines Drittels).

- Absud von Brombeerblättern, mit Moos und Malven.

Man kocht 10 Minuten lang eine Handvoll jeder dieser Pflanzen.

- Absud von Brennnesseln (20 g Blätter auf 1 l Wasser).

- Absud von Knöterich (50 g Wurzeln auf 1 l Wasser).

Am Anfang der Behandlung sollte man fasten, doch kann man einige rohe oder gekochte Früchte zu sich nehmen, wie Quitten,

Mispel, Äpfel, Heidelbeeren.

Man nimmt die



Mohn

Ernährung wieder auf mit Gemüsebouillon, Zerealien, grünen Gemüsen und Joghurt.

- Man bestreut die Speisen mit gepulverten Erdbeerpflanzen.

- Bei starken Schmerzen macht man warme Umschläge auf den Unterleib (um die Wärme zu erhalten, legt man eine Wärmeflasche auf die Kom-  
presse).

- Oder 3-4 Lagen von zerdrückten Kohlblättern.

- Oder ein Umschlag mit warmem Lehm.

- Wunde werden rasch resorbiert, indem man 3 Tassen täglich der folgenden Aufgüsse zu sich nimmt:

- Petersilie (8-10 g Samen auf 1 l Wasser).

- Schafgarbe (40 g der ganzen Pflanze, ohne die Wurzeln, auf 1 l Wasser).

- Fenchel oder Anis (10-15 g Samen auf 1 l Wasser).

- Kamillentee (30 g Blüten auf 1 l Wasser).

- Bei Verstopfung sollte die Ernährung reich sein an Vitamin B1 (Weizenkeime, Bierhefe usw.).

- Man nimmt jeden Morgen auf nüchternen Magen einen Esslöffel Olivenöl zu gleichen

Teilen mit Zitronensaft vermischt.

- Oder 3 Tassen im Tag von einer Abkochung von Malve (35 g Blätter und Blüten auf 1 l Wasser).

- Wenn dies nicht hilft, nimmt man am Abend vor dem Schlafengehen einen Absud von Faulbaumrinde (8-10 g auf eine Tasse).

- Oder man gibt einem Tee aus Rosmarin, Thymian, Minze oder Lindenblüten, 1 Kaffeelöffel Sennesblätter (5-10 Follikel) zu.

- Bei schwerer, chronischer Verstopfung nimmt man den folgenden Abguss zu Hilfe: Brennnesseln (20 g Wurzeln) Bittersüß (20 g Stengel)

Malve (20 g Blüten) Johannisbeeren, schwarz (20 g Blätter) Lindenblüten (20 g) Faulbaumrinde (20 g) Wilde Zichorie (20 g Blätter) Rhabarber (20 g vom Wurzelstock).

Man vermischt alles gut miteinander, einen guten Esslöffel voll auf eine Tasse kaltes Wasser, lässt 2-3 Minuten kochen, fügt 1 Kaffeelöffel Sennes dazu, lässt 10 Minuten ziehen und trinkt davon eine Tasse vor dem Schlafengehen.



Fenchel

**241** Vergiftungen:  
Um den Organismus von giftigen Substanzen zu reinigen, reizt man ihn zum Erbrechen mit:  
- einem Aufguss von Tpeca (Sirup) 1 Kaffeelöffel auf eine Tasse;  
- oder einem Aufguss von Asaret (7 - 8 Blätter für eine Tasse);

- oder einen Absud von Veilchen (15 - 20 g Wurzeln in 2 Tassen Wasser, das man kocht bis zur Reduktion auf die Hälfte).  
- Man kann auch ein nicht öliges Abführmittel nehmen, wie doppeltkohlen-saures Natron oder eine Abkochung von Salsaparilla (70 g Wurzeln auf 1 l Wasser kochen lassen bis zur Reduktion auf die Hälfte.) Oder auch einen Absud von Holunder (30 trockene Blüten + 30 g frische Blüten auf 1 l Wasser).

Diese zwei letzten Tränke haben den Vorteil, abführend, schweisstreibend und diuretisch zu wirken. Sie befördern die Ausscheidung des Giftes durch die Exkremente, den Schweiß und den Harn. Man nimmt davon 3 - 4 Tassen im Tag.

- Man muss auch eine neutralisierende Substanz zu sich nehmen, wie eisenhaltiges Wasser. 4 geschlagene Eiveiss

auf 1 l Wasser.  
Aber jede Vergiftung hat ihre spezifische Behandlung:

**242** Vergiftung durch ätzende Säuren (Salzsäure, Schwefelsäure, Salpetersäure). Man sollte viel Milch trinken. Eiveisswasser und aufweichende Aufgüsse wie:  
- Aufguss von Eibisch (30 g Wurzeln auf 1 l Wasser).  
- Aufguss von Wegerich (100 g Blätter auf 1 l Wasser).

Man sollte verhindern, zu erbrechen, aber abführende, schweisstreibende und diuretische Aufgüsse einnehmen.

**243** Vergiftungen mit Laugensalzen (Kaliumoxyd, Soda, Bleichlauge, Ammoniak). Gleiche Behandlung wie für die Vergiftung mit ätzenden Säuren, dazu soll man viel Zitronensaft oder Essigwasser trinken (2 Esslöffel Apfelsäure auf 1 Tasse Wasser).

**244** Vergiftung mit Alkaloiden (Belladonna - Tollkirsche, Brechnuss usw.). Man reizt zum Erbrechen (s. 241), trinkt starken Tee oder Kaffee, um das Herz zu unterstützen, Vollmilch und abführende, schweisstreibende, diuretische Aufgüsse.

Asaret



**245** Nahrungs- oder Vergiftungen: Man reizt zum Erbrechen, trinkt abführende, schweisstreibende, diuretische Aufgüsse. (s. 241) und Kraftweine (s. 235).

**246** Arsenik-Vergiftung: Man reizt zum Erbrechen und nimmt nachher eine Mischung von Olivenöl und Kalkwasser zu gleichen Teilen, einen Kaffeelöffel alle halben Stunden.

**247** Pilzvergiftungen: Wenn es sich um giftige, nicht tödliche Pilze handelt, führt man die gleiche Behandlung durch wie bei Nahrungsvergiftungen (s. 245). Wenn es sich um Pilze mit todbringenden Giften handelt, wie den Knollenblätterpilz, den Frühlings-amanit oder den Amanita virosa, so ist der Fall sehr ernst, denn das Gift ist bereits ins Blut übergegangen, wenn sich die ersten Symptome bemerkbar machen. Das einzige bis jetzt bekannte Mittel ist eine Mischung von 3 feinzerhackten, rohen Kaninchenmägen und 7 rohen Kaninchenhirnen, da dieses Tier einen natürlichen Schutz gegen dieses schreckliche Gift besitzt.

**248** Schierlingsvergiftung: Man reizt zum Erbrechen, erwärmt

den Patienten mit Wärmeflaschen und Friktionen der Füße. Er sollte viel roten Wein trinken, so heiss wie möglich. Künstliche Beatmung von Mund zu Mund ist notwendig. Sobald der Kranke den Erstickenfalls überwinden hat, ist er praktisch gerettet.

**249** Migräne: Gut dagegen sind Inhalationen von kochendem Apfelessig.

- Man schnupft, wie Tabak, zu Pulver zerriebene, getrocknete Maiglöckchenblätter.  
Lavendeltinktur: 100 g einen Monat lang in 500 g Alkohol zu 70° eingeweichte Lavendelblüten (1 Esslöffel alle Stunden).  
- Man kann auch 2-3 Lagen von Kohlblättern auf die Stirne legen, oder einen Lehmumschlag auf Stirn und Nacken machen (nie zur selben Zeit.)

**250** Die Haut: Hautkrankheiten sind in vielen Fällen die Folge von einem schlechten Ernährungsgleichgewicht. Die Diät muss deshalb überwacht werden. Vor allem muss man blutreinigende Aufgüsse einnehmen, zum Beispiel von Salsaparilla (70 g der Wurzeln auf 1 l Wasser).  
- Aufguss von milden Stiefmütter-





chen (60 g Blüten auf 1 l Wasser);  
- Abkochung von Seifenkraut  
(100 g der ganzen Pflanze auf  
1 l Wasser).

- Kohlsaft in einer Lotion und  
die Auflage von zerquetschten  
Kohlblättern oder Umschläge  
mit Lehm sind bei fast allen  
Hautkrankheiten von guter  
Wirkung.

- Gegen einen kleinen Pickel  
genügt eine Knoblauchzehe, mit der  
man ihn abreibt, oder auch mit  
zerriebenen Petersilienblättern.

- Gegen Hautausschläge (Ektzeme)  
macht man eine Paste aus Oliven-  
öl mit Kiernuss, die man auf die  
befallene Stelle aufträgt. Man be-  
deckt mit einem Tuch und ver-  
bindet. Diesen Verband ist alle  
12 Stunden zu erneuern. Zu-  
gleich trinkt man Blutreini-  
gungs- und Leber-Arzneiträn-  
ke.

- Gegen Akne wäscht man  
sich täglich das Gesicht mit  
einer Infusion (20 Minuten)  
von Wegerich (100 g Blätter auf  
1 l Wasser oder auch einen Auf-  
guss von Kresse, gleiche Proportion)  
Am Abend badet man das Ge-  
sicht und die befallenen Stellen  
mit der folgenden Zubereitung:  
50 g Kampfer-Alkohol, 15 g  
ausgefälltem Schwefel, 75 g  
lauwarmes Wasser.

Auch nimmt man Vitamin D  
(Lebertran in Kapseln oder  
Sonnenbäder). Zugleich sollte  
man Leber- und Blutreinigungs-

Aufgüsse anwenden.

- Gegen Mitesser macht man einen  
Absud von Thymian und Kamille  
und setzt das Gesicht den Dämpfen  
aus. Man kann dann die Mitesser  
leicht herausziehen. Um nachher  
die Hautporen zu schliessen, reibt  
man etwas Zitronensaft ein.

- Auch Lehm Masken sind wirk-  
sam in solchen Fällen.

**251** Insektenstiche:  
Man zieht den  
Stachel heraus, saugt den Stich  
aus, wo dies möglich ist, presst  
das Fleisch rund um den Stich  
zusammen, um das Gift zu  
entfernen, reibt die Stelle mit  
einer zerschnittenen Zwiebel  
ein, oder auch mit den  
Blättern der Petersilie,  
der Minze, frischen  
Geissblattbeeren oder  
einem zerquetschten Kohl-  
blatt.

- Gegen Bienenstiche kann  
man auch dem Stich - nach-  
dem man den Stachel heraus-  
gezogen hat - eine brennen-  
de Zigarette nähern, bis  
man die Hitze spüren  
kann, ohne sich zu ver-  
brennen. Das Gift der  
Biene verliert seine Wirkung  
bei einer Wärme von über 50°.

Geissblatt



**252** Schmerzhafte  
Periode: Man  
trinkt nach  
jeder Mahlzeit eine Tasse  
eines Aufgusses von Balsamin  
(30 g der ganzen Pflanze auf  
1 l Wasser).

- Oder von einem Salbeiaufguss  
(40 g der Blätter auf 1 l Wasser).

- Gut ist auch ein Umschlag von  
Kleie (5 Handvoll) und Efeu-  
blättern (2 Handvoll). Man kocht  
zusammen in wenig Wasser,  
legt das Präparat in ein Tuch  
und appliziert es heiss auf  
den Unterleib.

- Oder auch einen Umschlag  
von Lehm auf den Unterleib,  
über Nacht.

- Man kann auch zerdrückte  
Kohlblätter auflegen. Alle 3 Stun-  
den erneuern.

- Der Rohkost sollte man Blü-  
ten der Kapuzinerkresse, Rin-  
gelblumen oder roilder  
Rosen beifügen.

- Ein kaltes Sitzbad  
(18 - 20°), 3 - 4 Minuten  
jeden Morgen ist auch  
gut.

- Um die Periode  
zu regulieren und zu  
erleichtern, nimmt  
man einen aus Peter-  
silie (40 - 60 g  
trockener Blätter auf 1 l  
Wasser) zubereitete Infu-  
sion, 4 Tassen vor der  
Periode.

- Bei starken Schmerzen

bereitet man den folgenden Auf-  
guss zu: Ringelblumen,  
schwarze Johannisbeere,  
Schachtelhalm, Bärentraube,  
Rosmarin, Kornblume, Lab-  
kraut, 10 g von jedem. Arti-  
schocken 20 g, Süßholz und  
Waldmeister 30 g von jedem. Man  
lässt 2 - 3 Minuten leicht kochen  
und 10 Minuten ziehen. Man trinkt  
eine Tasse dieser Infusion vor  
jeder Hauptmahlzeit.

**253** Periode mit  
Weisfluss.  
Man macht  
intravaginale Injektionen mit  
einem Absud von Weiden (50 g der  
Rinde auf 1 l Wasser).

- Umschläge von Lehm auf den  
Unterleib.

- Von einem Aufguss aus Benedikt-  
kraut, Bitterdistel, Akorum, Bi-  
kenrinde, Basilienkraut, 10 g von  
jedem. Schwarze Johannisbeere,  
Weisser Lorbeer, 30 g von jedem.

Ein Esslöffel auf 1 Tasse Was-  
ser zwischen den Mahlzeiten.

**254** Fehlende  
Periode:  
Man macht

Lehmumschläge auf den  
Unterleib und die Leber,  
jeden Abend abwechselnd.

- Um die Blutzirkulation  
anzuregen, nimmt  
man jeden Tag während  
20 Minuten ein Fussbad  
mit einem Aufguss von ro-  
ten Weinreben, (2 Handvoll  
Blätter in 2 - 3 l Wasser).



- Auch der folgende Aufguss kann helfen: Engelwurz, Nermet, Acorum, Ringelblume, Eppich, 10 g von jedem. Balsamine, Katzenstiel, 20 g von jedem. Befuss, Faulbaumnrinde, Schafgarbe, 30 g von jedem. 2 Esslöffel dieser Mischung auf 1 Tasse Wasser. Man kocht 2-3 Minuten und lässt 10 Minuten ziehen. - 2 Tassen im Tag zwischen den Mahlzeiten.

- Man gibt Rohkostplatten Blütenblätter von Ringelblumen, Kapuzinerkresse und Wüden Rosen bei - Salbeitee 3-4 mal täglich.

## 255 Nieren, Nierenentzündung:

3 Tassen täglich einer dieser Aufgüsse, oder von allen dreien abwechselnd alle 3 Tage sind heilsam.

- Primel (30 g getrockneter Wurzeln auf 1 l Wasser).

- Nussblätter und grüne Nussumhüllung (50 g auf 1 l Wasser).

- Lehmumschläge auf die Nieren.

- Absud von „Hirtentäschli“ (90 g der ganzen Pflanze auf 1 l Wasser).

256 Schnupfen: Man inhaliert 4 mal täglich den Dampf von einem Abguss von Majoran (50 g Blüten und Blätter auf 1 l Wasser).

- Oder einen Fingerhut von Eukalyptusharz in 1 l Wasser).

- Nasenwaschungen morgens und abends mit Holundertee (50 g auf 1 l Wasser).

- 3 Tassen im Tag eines Aufgusses von Erysimum (50 g auf 1 l Wasser) des über der Erde wachsenden Teils der Pflanze, die man im Augenblick der Fruchtentwicklung pflücken muss: Juli, August).

257 Würmer: Man trinkt Balsamintee (50 g der ganzen Pflanze auf 1 l Wasser), eine Tasse auf nüchternen Magen morgens.

- Oder eine Infusion von Rainfarn (60 g des Samens auf 1 l Wasser). Nach dem Ziehen lässt

man 6 Tage lang einweichen und trinkt eine Tasse jeden Morgen nüchtern.

- Oder 1/2 Glas Kohlensaft jeden Morgen nüchtern.

## 258 Die Augen: Für blaue Augen,

wenn es sich um eine einfache Entzündung handelt, macht man einen Aufguss von Kornblumen oder Vergissmeinnicht (15 g Blüten auf 1 l Wasser).

Man badet das Auge mit einer lauwarmen, in den Aufguss getauchten Kompresse.

- Für dunkle Augen tut man

dasselbe, aber mit Wegerich (100 g Blätter, die man mindestens 20 Minuten in 1 l Wasser ziehen lässt).

- Bei starken Schmerzen legt man ein zerdrücktes Kohlblatt auf Lieder und Stirne.

- Bei Bindehautentzündung macht man auf die Augenlider Kompressen von Holunderblüten (40 g Blüten auf 1 l Wasser).

- Wenn die Augen am Morgen zusammengeklebt sind, betupft man sie am Abend mit etwas Zitronensaft.

- Bei einer Entzündung der Augenlider macht man warme Umschläge mit Klatschmohnblüten (40 g Blüten auf 1 l Wasser). Man taucht ein Tuch in den Abguss, legt die Blüten hinein und legt es auf die Lieder.

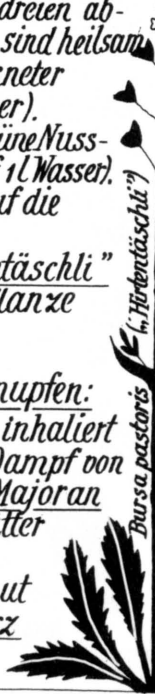
- Man kann dasselbe tun mit Euphrasium (Augentrost).

- Bei einem Gerstenkorn macht man warme Umschläge von Holunderblüten (1 Esslöffel Blüten und 2 Esslöffel Mehl). Man kocht ein paar Minuten in wenig Wasser.

259 Dosierung: Man kann sich bei der Dosierung aller Heilmittel auf die folgenden Liegebenheiten stützen: 1 Kaffeelöffel = 3 g; 1 Esslöffel = 10 g, eine Handvoll = 35 g. Wenn man zum Beispiel 10 g einer Pflanze auf 1 l Wasser braucht, macht das 1,3 g auf eine Tasse und so weiter:

Auf 1 Liter	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Auf 1 Tasse	1,3	2	2,5	3,7	5	6,3	7,3	8,7	10	11,3	12,5

260 Knochenbrüche: Ein Knochenbruch ruft an einem bestimmten Punkt eine lebhaft Schmerzempfindung hervor. Man sollte vermeiden, den Verletzten zu bewegen, bevor man nicht eine, wenn auch improvisierte Schiene hergestellt hat. Die empfindliche Stelle bestreicht man mit Arnikatinktur. Dann legt man ein Holzbrettchen längs des Gliedes, umhüllt das Ganze, mit Ausnahme der Bruchstelle mit sehr leichtem Stoff, am besten mit Mullbinde, ohne zu stark zu pressen. Falls die Knochen sehr verschoben sind, ist ein Spezialist zu rufen, um diese einzurenken. Man kann selber ein Lehmverband machen. Man legt eine gute Lage von Lehmpaste um das Glied über der Schiene und der Mullbinde, und wickelt das Ganze in eine dicke Binde. Den Lehm wechselt man 2 mal täglich während der ersten 3 Tage, dann



einmal täglich. Man verfährt auf die gleiche Art und Weise bei einem offenen Bruch, aber dann wechselt man den Lehm alle 3 Stunden. Aber man konsultiert am besten einen Spezialisten.

– Bei Fingerbruch: Man legt ein Brettchen unter den Finger, befestigt das Ganze mit der Mullbinde, verbindet den Finger und legt den Arm in eine Binde.

– Das gleiche Verfahren wird bei Zehenbruch angewendet.

– Bei einem Handgelenkbruch sollte die Armschiene Unterarmlänge haben und die Hand überragen.

– Bei Knöchelbruch umhüllt man zuerst den Knöchel mit einem gutgepolsterten Verband, legt 2 Schienen an jede Seite und verbindet das Ganze.

– Bei Beinbruch sollte die Schiene über den Schenkel hinausragen und auch über den Fuss.

– Rippenbruch: Ein einfacher, sorgfältig aufgelegter Lehmumschlag. Man verbindet ihn ziemlich fest. Ein Bruch sollte nie massiert werden.



Zwischen den Lehmumschlägen reinigt man die Haut mit Wasser ohne Seife.



**201** Empfängnisverhütung: Die ideale Methode der Empfängnisverhütung existiert nicht, es gibt bloss eine grosse Anzahl von Verfahren, die alle ihre Vor- und Nachteile haben, aber alle sind einer Abtreibung vorzuziehen, sogar solchen, die unter den sogenannten besten Bedingungen vorgenommen werden.

– Die Pille: Ihre Wirksamkeit ist vollständig, aber es handelt sich dabei um ein gewaltsames Verfahren, das darin besteht, die Ovulation zu verhindern mit Hilfe zweier weiblicher Hormone: Östrogen und Progesteron. Die so erreichte Unterbrechung des natürlichen Rhythmus muss sich zwangsläufig auf Körper und Seele der Frau auswirken, ohne zu sprechen von den Nebenwirkungen der chemischen Substanz. Auf der anderen Seite muss zugegeben werden, dass die Pille viel beigetragen hat zur sexuellen Freiheit, die allzu lange ein männliches Vorrecht gewesen ist. Nur kennen wir den Preis nicht, der dafür bezahlt werden muss.

– Die männlichen Präservative werden im allgemeinen sowohl von den Männern wie von den Frauen schlecht getragen.

– Die Wirkung der Pessare ist zweifelhaft und beeinträchtigt, wie die Präservative, die Spontanität des Geschlechtsverkehrs.

– Zu den Pessaren sei noch erwähnt, dass diese, wie ähnliche Systeme, manchmal schlecht getragen werden, da diese ein Fremdkörper im Inneren der Gebärmutter sind. Vom Standpunkt der Sicherheit sind sie jedoch kaum zu beanstanden.

– Der unterbrochene Koitus ist zweifellos für den Mann wie für die Frau das schlechteste Verfahren, sowohl vom psychologischen wie vom körperlichen Standpunkt, denn es bleibt das Gefühl von einem unvollendeten Akt, und andererseits ist nach einer so grossen Anspannung die unbedingt nötige Entspannung unvollständig.

– Die Vasektomie: Eine harmlose Operation des männlichen Geschlechtsorgans, die darin besteht, dass man die Kanäle, welche den Samen von den Hoden zur Harnröhre bringen, abschnürt. Man erzielt damit eine zeitlich begrenzte Sterilität, die jedoch endgültig werden kann. Die Operation hat keinen Einfluss auf die körperliche Manneskraft und vermindert auch nicht die Intensität des Orgasmus, doch sind die psychologischen Folgen schwer vor auszusehen.

– Die natürlichste Methode besteht in der sexuellen Abstinenz während der fruchtbaren Tage der Frau. Diese Periode kann man mit Sicherheit vorausbestimmen mit der Methode Ogino-Knaus. Man geht davon aus, dass



die Eizelle nur etwa 10 Stunden befruchtbar bleibt und die Spermien etwa 48 Stunden befruchtungsfähig sind. Der Tag des Follikelsprungs kann für jeden beliebig langen Zyklus ausgerechnet werden, nach der Regel, dass dieser am 15. Tage vor dem Eintritt der nächsten Menstruation eintritt. Danach ergibt sich als Befruchtungsoptimum der 11. - 15. Tag des normalen 28-tägigen Zyklus.

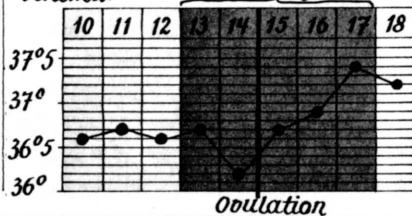
Die Methode hat aber auch ihre Nachteile: Die Frau ist nicht immer disponibel, und der Geschlechtstrieb stimmt nicht immer überein mit den unfruchtbaren Tagen. Ferner müssen die Frauen mit unregelmässigen Zyklen sich allzulange enthalten, und schliesslich sind Berechnungsirrtümer nicht auszuschliessen.

**Berechnung der fruchtbaren Tage:** Der mittlere Zyklus beträgt 28 Tage. Vom ersten Tag der Periode bis zum ersten Tag der folgenden (nicht einschliesslich) findet die Ovulation zwischen dem 12. und dem 16. Tag statt. Wenn man die Überlebensfähigkeit der Spermien und der Eizelle in Betracht zieht, erstreckt sich die fruchtbare Zeitspanne vom 10. bis zum 17. Tag, dieser eingeschlossen. Bei veränderlichem Zyklus berechnet sich der erste Tag der Fruchtbarkeit wie folgt:  $10 + \text{Länge des kürzesten Zyklus} - 28$ ; und der letzte Tag der Befruch-

tungsmöglichkeit:  $17 + \text{Länge des längsten Zyklus} - 28$ . Zum Beispiel: Eine Frau, die im Laufe des Jahres festgestellt hat, dass die Länge ihrer Zyklen zwischen 26 und 31 Tagen schwankt, muss die folgende Berechnung anstellen:

$10 + 26 - 28 = 8$      $17 + 31 - 28 = 20$   
Diese Frau muss sich demnach zwischen dem 8. und 20. Tag (diesen unbegriffen) des Geschlechtsverkehrs enthalten.

Man kann auf genauere Art und Weise das Datum der Ovulation bestimmen, indem man die rektale Temperatur beobachtet. Durch Messung dieser Temperatur regelmässig jeden Morgen nüchtern, vor dem Aufstehen, kann festgestellt werden, den zu Anfang des Zyklus, nach der Periode, die Temperatur weniger als  $37^\circ$  beträgt unmittelbar vor der Ovulation fällt die Temperatur um 1-3 Zehntelgrad. Darauf steigt die Temperatur wieder auf über  $37^\circ$  und bleibt so bis zur nächsten Periode. Nach mehrmonatlicher Beobachtung kennt man den mittleren Zeitabschnitt, in welchem Ovulation stattfindet. Man zählt dazu zur Sicherheit 3 Tage vorher (Überlebensmöglichkeit der Spermien) und 2 Sicherheitstage nachher (Überlebensmöglichkeit der Eizelle). Siehe folgendes Schema:



## 202 Die Entbindung:

Alle die vorge-schlagenen Yogaübungen sind ausgezeichnet zur Vorbereitung der Entbindung, doch sollte man Suryanamasakra vom 4. Monat der Schwangerschaft an nicht mehr praktizieren. Padmasana dagegen sollte eifrig geübt werden, da diese Stellung die Muskeln und die Gelenke des Beckens in geburtsfördernder Weise entwickelt. Wenigstens 2 mal täglich sollte man Atmungsübungen machen, ohne aber die Bauchkontraktionen zu forcieren. Die Bauchatmung wird auf ganz natürliche Weise mehr und mehr zur Brustatmung werden, und während dieser Zeit sollte man das nicht ändern. Man beendet die Atemübungen mit der totalen Entspannungsübung.

Man sollte wenigstens 1 Stunde lang täglich marschieren.  
Die Ernährung sollte zum grossen Teil aus Zerealien bestehen, reitmöglichst ohne Salz. Das Idealgetränk ist Salbeitee,

sogar kalt.  
Für die Entbindung werden benötigt:  
1 Paar saubere Leintücher als Reserve, eine Unterlage aus Kautschuk, mehrere Handtücher, eine Rasierklinge, starker Faden, eine Zitrone.  
Im Winter sollte das Zimmer gut geheizt sein ( $25^\circ$ ).  
Das freudige Ereignis sollte ein Fest sein. Man lädt die Freunde ein, daran teilzunehmen, sie könnten behülflich sein, besonders diejenigen, welche schon bei einer Entbindung dabei waren. Befürchtet man aber auch die geringste Komplikation, so ruft man einen Arzt zuhülfe und teilt ihm mit, dass man auf natürliche Weise zu gebären wünscht.  
Jemand sollte die genaue Geburtszeit notieren.  
Sobald die ersten Wehen auftreten - in Abständen von etwa einer Stunde - sollte man eine vollständige Toilette vornehmen.

Darauf beginnt man mit der Kontrolle der Atmung. Die Liebärende sollte zu Beginn einer Kontraktion tief ausatmen und rasch wieder einatmen. Wenn die Kontraktionen häufiger werden, folgt sie ihrem Rhythmus mit der Atmung. Während der Ausatmung sollte sie stossen wie beim Urinieren, und nicht wie beim Stuhlgang.

Beim Wasserverlust streckt sich die Liebärende aus, entspannt alle Muskeln zwischen den Wehen, was ihr von den Yogaübungen her bekannt sein wird. Sie konzentriert sich einzig auf die Gleichschaltung der Atmung mit den Kontraktionen; und auf den Austritt des Kindes, indem sie jeden anderen Gedanken von sich weist.

Vom Beginn des Wasserverlusts an sollte die Liebärende von einer ruhigen, selbstbeherrschten Person assistiert werden. Diese sollte sich vorher gut die Hände waschen, auch die Arme, und die Handtücher bereitmachen, um Wasser und Blut zu absorbieren.

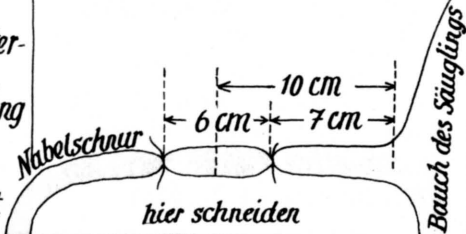
Wenn das Kind ankommt, muss man seinen Austritt unterstützen, aber ohne zu ziehen, die Mutter muss die Anstrengung allein machen.

Das Kind ist blau, bevor es seinen ersten Atemzug gemacht

hat. Sollte dies nicht sogleich geschehen, so muss man zuerst freimachen, was den Mund blockieren könnte. Dann ergreift man den Säugling an den Füssen und klopft ihm leicht auf den Rücken.

Beim ersten Schrei legt man ihn an die Mutterbrust, was die Kontraktionen anregen wird, welche den Mutterkuchen austossen. Es braucht dies etwa eine Viertelstunde. Die Nabelschnur hat so Zeit gehabt zu trocknen, worauf man sie abschneidet, sobald sie weiss geworden ist, die Pulsschläge aufgehört haben und alles Blut in den Kreislauf des Kindes zurückgeflossen ist.

Um eine Ansteckungsgefahr zu vermeiden, schneidet man die Nabelschnur ziemlich weit vom Säugling ab (wenigstens 10 cm). Was davon übrigbleibt, trocknet aus und fällt gegen den 10. Tag ab. Bevor man schneidet, bindet man die Schnur mit 2 gut 6 cm voneinander entfernten Fäden und schneidet in der Mitte durch. Die dazu dienende Rasierklinge und der Faden müssen vorher in kochendem Wasser während 1 Minute sterilisiert worden sein.



Darauf tropft man 2 Tropfen Zitronensaft in jedes der Augen des Säuglings; es wird ihn dies zum Weinen bringen, was ausgezeichnet ist für seine Atmung.

Man soll den Säugling nicht waschen; seine Haut ist von einem fetten, undurchdringlichen Belag bedeckt, der bakterizid ist, dem sogenannten Vernix caseosa, und der ihn vom Kontakt mit der ihn umgebenden bakteriellen Flora schützt.

Auf den Nabel wird eine Kompresse aus feiner Leinwand gelegt, die man verbindet, ohne zu schnüren. Dann zieht man ihn warm an und legt ihn in seine Wiege. Man denkt daran, dass er von einem Ort herkommt, wo die Temperatur 37° betrug!

Man wechselt die Leintücher im Bett der Mutter und gibt ihr eine gute Gemüsesuppe mit Weizenkeimen, geeignet, die Milcherzeugung zu fördern, die einige Stunden nach der Geburt einsetzt. Sollte eine Verzögerung eintreten, so gibt man der Mutter den folgenden, milcherzeugenden Aufguss:

Galega 50 g, Fenchel 25 g, Taubnessel (Blätter) 25 g, Kümmel 25 g, Hopfen 20 g: 30 - 40 g der Mischung auf 1 l Wasser.

Während der ersten 24 Stunden sollte sich die Mutter nicht waschen, und während 4 Tagen sollte sie auch keine innerlichen Waschungen vornehmen, da die Gebärmutter

und die Scheide eine bakterizide, wässrige Flüssigkeit ausscheiden.

Die Mutter sollte 48 Stunden liegen bleiben; nachher nimmt sie ihre normale Tätigkeit nach und nach wieder auf.

Nach der Entbindung nimmt man zur Entspannung der Scheidenmuskulatur 2-3 Aufgüsse im Tag von Salsaparilla oder auch von Himbeerblättern.

Die Wiege kann ein grosser Weidenkorb sein, mit einer mit Haferstroh gefüllten kleinen Matratze.

Man präpariert 2 Matratzen, so dass man stets eine trockene hat, man sollte jedoch keine Unterlage aus Kautschuk benutzen, auch keine Kopfkissen, sondern ein zusammengefaltetes Handtuch.

Die Wiege sollte gegen Norden gerichtet sein.

Die Babywäsche sollte einfach sein und aus Naturfasern bestehen.

3 Wollleibchen für das 1. Jahr

3 Wollleibchen für das 2. Jahr

4 Leibchen aus gestrickter Baumwolle für das 2. Jahr

4 Leibchen aus gestrickter Wolle, 2. Alter

2 Wollhöschen

2 Dutzend Windeln, 70 x 70 cm

2 Windeln aus Baumwolle, 70 x 70 cm

1 kleine Wolldecke, 70 x 70 cm

2 Paar mollene Babysocken

4 Lätzchen

1 Kindermäntelchen mit Kapuze

2 Wollkappchen (feste Maschen) (siehe auch Ernährung 198)



263

Mund-zu-Mund-Atmung  
wird angewendet bei  
Erstickungsanfällen,

Ertrinken, Wasserschlag, sobald als möglich nach dem Unfall. Man sollte sich darin üben, so dass man nicht unvorbereitet ist, wenn ein Unglück geschieht. Man muss die richtige Lage kennen, den Rhythmus der Atmung usw. Man legt den Patienten auf den Rücken, mit einem Kissen unter den Schultern, den Kopf niedrig. Man kniet neben den Patienten, nimmt die Nase in die eine Hand, indem man die Nasenlöcher zusammenpresst; die andere Hand unter dem Kinn drückt den Kopf nach unten, so dass das Kinn heraussteht.

Jetzt atmet man ein, neigt sich nach vorn, legt die Lippen mit starkem Druck auf den Mund des Patienten und bläst in die Lungen, um sie aufzublasen wie einen Ballon. (Man muss die Nasenflügel gut festhalten, damit keine Luft entweichen kann.) Darauf erhebt man sich, atmet ruhig ein und wiederholt den Vorgang alle 4 Sekunden, 15 mal in der Minute. Ein Mithelfer kann helfen, die Lungen des Patienten zu entleeren, währenddem der andere einatmet. Er sollte auf die Brust in der Herzgegend Druck ausüben, was einer Herzmassage gleichkommt.

Bei Ertrinkenden muss man den Patienten flach auf den Bauch legen, auf eine leicht geneigte Fläche, Kopf nach unten. Man hebt die Hüften, um das Wasser aus den Lungen zu lassen. Der Mund wird mit einem Stückchen Holz offen gehalten, die Zunge muss (mit der Pinzette) freige-macht werden (ein Ertrinkender schluckt manchmal die Zunge)- und



dann praktiziert  
man die Mund-  
zu-Mund-  
Atmung.

# DIE KÜCHE

264

Wir geben hier einige Ratschläge und Rezepte, die man gewöhnlich nicht in Kochbüchern findet, wie auch einige bekannte Rezepte, die wir aus diätetischen und wirtschaftlichen Gründen vereinfacht haben. Aus dem selben Grunde sind die Rezepte im wesentlichen vegetarisch. Es handelt sich dabei um Hinweise, von denen aus man nach Belieben improvisieren kann, besonders was die Eintopfgerichte anbelangt, die man endlos variieren kann. Falls man nicht eine strikt vegetarische Kost befolgen will, kann man diese Rezepte demgemäss anpassen.

265

Masse und  
Gemichte:  
(Für Küchen-  
geräte üblicher Grösse)

Wasser

1 Glas =  $\frac{1}{8}$  Liter = 125 g  
1 Schale =  $\frac{1}{4}$  Liter = 250 g  
6 Esslöffel = 1 Dekiliter

Salz

1 Prise = 1 g  
1 Kaffeelöffel = 5 g  
1 Esslöffel = 15 g

Rohrzucker

1 Prise = 1,5 g  
1 Kaffeelöffel = 6 g  
1 Esslöffel = 20 g  
1 grosse Tasse = 150 g

Vollmehl

1 Esslöffel = 15 g  
1 grosse Tasse = 100 g

266

Vollkornbrot:  
Für 3 Brote zu

500 g:

-  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser  
-  $1\frac{1}{2}$  kg Vollmehl  
- 1 Esslöffel Salz  
- 2 Esslöffel Honig  
- Hefe (s. 267)

Man vermischt die Hefe, das Wasser, den Honig, das Salz und giesst die Mischung in das Mehl, das man in ein grosses Gefäss gegeben hat. Man knetet etwa 10 Minuten, gibt den Teig in das Gefäss und lässt über Nacht an einem warmen Ort stehen. (Man kann zugedeckt auch einige Stunden an der Sonne stehen lassen.) Die Teigmasse sollte sich verdreifachen.

Man knetet darauf noch einmal mit ein wenig Mehl, formt die Brote, macht 2 cm tiefe



Einschnitte mit einer Rasierklinge und bäckt sie 20-30 Minuten in einem heissen Backofen. Um der Rinde ein glänzendes Aussehen zu geben, bestreicht man sie mit geschlagenem Eiweiss.

## 207

**Die Hefe:**

Man vermischt

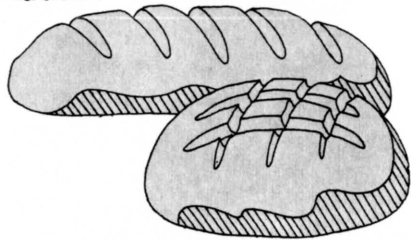
1 Kaffeelöffel Honig, 1 Esslöffel Olivenöl, 2 Prisen Salz, 2 Tassen Wasser. Dann fügt man Vollmehl bei, bis der Teig nicht mehr an den Fingern klebt. Man formt eine Kugel und lässt in einem mit Linnen zugedeckten irdenen Gefäss ruhen, während 3 Tagen, bei einer Temperatur von 20°. - Nach 3 Tagen ist der Teig aufgegangen, ist weich geworden und duftet nach Wein. Jetzt knetet man ihn mit 2 Esslöffeln Mehl und lässt ihn darauf noch 2 Tage stehen.

- Nach dieser Zeit kann die Hefe zum Backen gebraucht werden.

- Zu diesem Zweck nimmt man 1 Ei, 1/2 Tasse Wasser und etwas Mehl, um einen weichen Teig zu erhalten.

- Man formt eine Kugel, die man in einem Gefäss immer zugedeckt an einem kühlen Ort aufbewahrt. Die Hefe kann nicht länger als 5 Tage bei 10° und 3 Tage bei 15° konserviert

werden. Will man sie länger aufbewahren, geht man vor wie angezeigt und fügt eine halbe Tasse und etwas Mehl hinzu.



## 208

**Soja:** ist ein an Eiweiss und Vitamin B reiches Nahrungsmittel. Soja ist nicht teuer, leicht zu kultivieren (wie Zwergbohnen), man kann es wie Gemüse essen (wie Bohnen), kalt in Salaten, man kann Milch daraus machen oder Butter. Lässt man Soja keimen, kann man die Triebe roh oder gekocht essen (besonders im Winter, wenn frisches Gemüse rar ist).

**Kochen:** Man lässt 10 Stunden in kaltem Wasser aufweichen und kocht dann 2-3 Stunden bei schwachem Feuer, mit Salz und ein wenig Olivenöl.

**Sojamilch:** Man vermischt eine Tasse Sojamehl mit 4 Tassen Wasser, lässt 2 Stunden stehen, kocht 20 Minuten bei schwachem Feuer, lässt erkalten und passiert durch ein feines Sieb. Reste verwendet

man im Brotteig oder in Porridge.

**Sojabutter:** Man bringt einen Suppenlöffel Sojamehl in einer halben Tasse Wasser zum kochen. Wenn das Gemisch sich verdickt, gibt man in ein leinenes Tuch und presst das Wasser aus. Dann fügt man Sojaöl bei, bis man die gewünschte Konsistenz erhält.

**Sojaschösslinge:** Man lässt Sojakörner in einem feuchten Tuch keimen. Nach 4-5 Tagen erhält man Schösslinge von 3-4 cm Grösse, die man mit Salat vermischen oder mit Gemüse kochen kann.

## 209

**Linzen:** Man sortiert die Linzen, um die eventuell darin befindlichen Steinchen zu entfernen. Man lässt sie während 1 Stunde einweichen und kocht sie in kaltem Wasser für eine weitere Stunde. Dann wechselt man das Wasser und kocht die Linzen nochmals in kaltem Wasser mit Salz, Pfeffer, Gemürznelken, Lorbeerblatt, Thymian, Zwiebel, Knoblauch, 1 Suppenlöffel Olivenöl, einer zerstoßenen Paprikaschote, Tomate, Kartoffeln usw. Die zweite Kochzeit kann von 3/4 Stunden bis zu 1 oder 1 1/2 Stunden dauern, je nach der Qualität der

Linzen und ihrem Geschmack. **270** **Bohnen:** Junge Bohnen kann man essen wie Kefen.

Wenn sie reif sind, muss man sie enthülsen, und man verwendet nur die Bohnen. Man kocht sie in kaltem Wasser während 30 Minuten. Man entfernt die schwarze Schale mit einem Messer und kocht sie nochmals für eine bis zu anderthalb Stunden in einer Gemüsebrühe wie Linzen, immer bei schwachem Feuer.

## 271

**Kichererbsen:**

Man weicht sie über Nacht in kaltem Wasser ein und kocht sie dann bei schwacher Hitze während 2-3 Stunden in einer Gemüsebrühe wie die Linzen. **Achtung:** Man muss genug Wasser ansetzen, damit man nicht während der Kochzeit Wasser nachgießen muss...

... die Kichererbsen würden so nie gar werden.



**272** Ungeschälter Reis: Man setzt den Reis in doppelt soviel kaltem Wasser zum Kochen an. Wenn nach 25-30 Minuten praktisch kein Wasser übrigbleibt, ist der Reis gekocht. Man kann beim Kochen Sultaninen beifügen.

**273** Die Hirse wird gekocht wie der Reis.

**274** Die Gerste wird auch gekocht wie der Reis, jedoch in 3 mal ihrer Menge Wasser.

**275** Weizen: Falls man kein Weizenvollmehl findet, verschafft man sich biologisch gezogenen Weizen, der ohne Kunstdünger und chemische Zusätze kultiviert wurde. Man lässt ihn mahlen oder mahlt ihn selber. Für Brot und Gebäck ist ziemlich feines Mehl nötig, was die Verwendung einer Getreidemühle nötig macht. Um Brei oder Kuchen zu backen, kann der Weizen in einer Kaffeemühle gemahlen werden. Weizenkörner oder Weizenkeime kann man verwenden wie Reis, in Salaten, im Eintopf, zum Nachtisch usw.. Man weicht sie über Nacht ein und kocht sie wie Reis.

Weizenkeime haben grossen Nährwert, man isst sie roh, kalt oder angewärmt. Um den Weizen zum Keimen zu bringen, legt man die Körner in ein Gefäss mit kaltem Wasser und weicht sie während 24 Stunden ein. Dann legt man sie auf eine trockene Platte und lässt sie nochmals 24 Stunden ruhen. Am dritten Tag spült man sie ab. Der Keim erscheint in der Form eines kleinen weissen Punktes. Sollte dies nicht der Fall sein, lässt man die Körner weitere 24 Stunden ruhen. Im Sommer ist darauf zu achten, dass die Körner feucht bleiben. Bei grosser Hitze bedeckt man die Platte mit einem feuchten Tuch. Sobald der Weizen gekeimt hat, muss man ihn essen, denn er hält sich nicht.

**276** Weizenbrei: 2 Teile kaltes Wasser auf einen Teil gemahlener Weizen werden bei mittlerem Feuer unter beständigem Rühren zum Kochen gebracht. Man gibt ein wenig Butter oder Olivenöl zu, Honig oder Zucker, Sultaninen, Nüsse, Mandeln usw.

**277** Weizenkuchen (Galette) Für 4 Personen. Man vermischt 500 g gemahlener Weizen in 200 g Wasser, 150 g Olivenöl und 3 Kaffeelöffel Salz. Man lässt eine Stunde

ruhen und formt den Kuchen mit der Rolle, bäckt bei mässiger Hitze im Backofen oder in einer trockenen Pfanne, bis beide Seiten schön golden sind.

**278** Buchweizen - Roggen: Man verfährt genau so wie mit dem Weizen, in Körnern oder als Mehl.

**279** Hafer: Besonders gut im Winter. Hafer verstärkt die Widerstandskraft gegen die Kälte und ist kraftspendend. Man verwendet ihn in Form von Flocken, in Suppen, als Brei (Porridge) zum Frühstück. In Form von Mehl kann man ihn mit Weizenmehl vermischen, zum Backen von Brot oder Gebäck.

**280** Mais: Die frischen Maiskörner können mit allen Gerichten gegessen werden; sie sind erfrischend, besonders im Sommer als Kolben, die man heiss, mit Butter bestrichen isst. Zum Kochen legt man die Maiskolben in eine Kasserolle mit kaltem Wasser und Salz und kocht in siedendem Wasser für 15 Minuten. Man wählt die jungen, zarten Kolben. Das Maismehl kann man mit Weizenmehl vermischen, zur Zubereitung von Brot oder Gebäck.

**281** Eierkuchen (für 6 Personen): 1 Pfund Vollmehl, 1 Liter Milch, 2-3 Eier, 1 Prise Salz, 1 Esslöffel Öl, 1/2 Glas Wasser.

Man vermischt Mehl, Eier, Salz und Öl und fügt nach und nach Milch und Wasser zu. Der Teig wird etwa 2 Stunden vor dem Kochen zubereitet. Man giesst genug Teig in die Pfanne, um den Boden zu decken, nachdem man ein wenig Butter zum Schmelzen gebracht hat. Man lässt ein paar Minuten kochen und dreht den Kuchen um. Auf den Eierkuchen legt man

Käse



in Scheibchen oder gehobelt, Eier, gekochte Gemüse (Tomaten, Zwiebeln, Schoten usw.), oder man isst ihn auch mit einer süssen Garnitur: braunem Rohrzucker, Honig, Kompott, Konfitüre, Nüssen, Mandeln usw. 3-4 Eierkuchen mit verschiedenen Garnituren können eine ganze Mahlzeit bilden.



282

Kochzeit von frischem Gemüse:

Für 500 g	Im Ofen	In Öl (Sauté)	In Wasser <sup>1</sup>
Artischocken	30 Minuten	30 Minuten	45 Minuten
Spargeln	25 "	20 "	30 "
Eierpflanze (Aubergine)	40 "	40 "	30 "
Karotten	1 Std. 30 Min.	1 Std. 20 Min.	65 "
Pilze	25 Minuten	25 Minuten	15 "
Kohl	50 "	45 "	45 "
Rosenkohl	30 "	25 "	15 "
Blumenkohl	20 "	20 "	10 "
Kürbis	30 "	25 "	15 "
Courgetten	30 "	25 "	25 "
Spinat	35 "	25 "	15 "
Weisse Bohnen	10 " 2	10 " 2	1 Std. 30 Min.
Grüne Bohnen	60 "	50 "	35 Minuten
Lattich	1 Std. 20 Min.	60 "	45 "
Weisse Rüben	1 Std. 30 Min.	1 Std. 20 Min.	65 "
Zwiebeln	40 Minuten	35 Minuten	40 "
Lauch	50 "	45 "	45 "
Grüne Erbsen	35 "	30 "	25 "
Kartoffeln	40 "	20 "	20 "
Tomaten	30 "	15 "	15 "

1. Gemüse, die unter der Erde wachsen: Kartoffeln, Karotten, weisse Rüben usw., sollten mit einem Deckel bedeckt gekocht werden, und die Sorten, die über der Erde wachsen: grüne Bohnen, Kohl, Salate usw., ohne Deckel.
2. Schon in Wasser gekocht.



283

Vollständige Gerichte: Es handelt sich bei diesen Gerichten nach orientalischem Muster darum, die grösstmögliche Menge von Nährwerten auf ausgeglichene Art und Weise zusammenzustellen. Zu diesem Zweck kann man Warmes und Kaltes, Gekochtes und Rohes, Gesalzenes und Gezuckertes, Zerealien oder Trockengemüse mit grünem Gemüse, aromatischen Kräutern, frischen Früchten, getrockneten Früchten usw. miteinander vermischen.

1) Es gibt dabei stets ein grundlegendes Element, das gewöhnlich in Wasser gekocht wird, zum Beispiel:

– Zerealien: Reis, Weizen, Buchweizen, Hafer, Hirse usw., die man mit Sultaninen kochen kann, am besten ohne Salz, denn wenn etwas übrigbleibt,

kann man es als Nachtisch oder zum Frühstück verwenden.

– Ein Trockengemüse: Linsen, weisse Bohnen, Soja, Kichererbsen usw., mit Zwiebeln gekocht, einer Knoblauchzehe, Thymian, Lorbeer, Salbei, Rosmarin, Pfefferkraut usw., diesmal gewürzt mit Salz, Pfeffer, Paprika usw.

– Das wesentliche Element kann aber auch Kartoffelstock sein oder mit Vollmehl zubereitete Teigwaren usw.

2) Dann frisches Gemüse, kleingeschnitten, die man in der Pfanne oder Kasserolle mit ein wenig Olivenöl anbraten lässt, indem man ein wenig Wasser zugiesst: Zwiebeln, Tomaten, Eierpflanzen, Kohl, Blumenkohl, Karotten usw., nicht zu vergessen eine Zugabe von Thymian, Lorbeer usw.

3) Endlich kann man auch rohe Gemüse oder Früchte begeben,



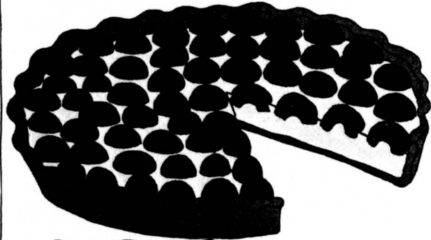
die man fein schneidet oder schabt: Karotten, Rüben, Kohl, Blumenkohl, Sellerie, Tomaten, Apfel, Bananen, Aprikosen usw.

Man serviert in 3 Schüsseln. Jeder Gast bedient sich nach Belieben und vermischt es auf seinem Teller, nimmt Sesamkörner dazu, Nüsse, Haselnüsse oder zerstoßene Mandeln usw. Man würzt mit Sojasauce (Tamari). Um die Arbeit zu vereinfachen, kann man alles vorher vermischen. Man kann auch hartgesottene Eier dazugeben.

**284** Kuchen und Torten: Man durchknetet von Hand: 200 g Vollmehl, ½ Paket Hefe, 1 Prise Salz, 1 Suppenlöffel Zucker, 80 g Butter. Sobald Mehl und Butter gut vermischt sind und wie Irisskugeln aussehen, fügt man nach und nach 4-5 Esslöffel lauwarme Milch bei, um zu binden und einen weichen Teig zu machen. Man bearbeitet mit der Teigrolle und gibt den Teig in eine Torten- oder Kuchenform. Darüber giesst man die Sahne, die man auf folgende Weise zubereitet hat: In einer Kasserolle rührt man 2 Eigelb mit einem guten Esslöffel Mehl und 2 Esslöffel Zucker an. Man vermischt, fügt eine Tasse warmer gekochter Milch bei. Man verdickt auf schwachem Feuer bei beständigem Rühren. Nicht zum Sieden bringen.

Man lässt erkalten und giesst die Sahne auf den Teig in der Form. In die Sahne kann man Hälften von Früchten geben (Pflirsche, Kirschen, Aprikosen usw.). Auf schwachem Feuer lässt man backen, bis der Teig schön goldbraun ist und sich ein wenig von der Kuchenform zurückzieht.

Bei Apfelkuchen ersetzt man die Sahne durch Apfelkompott und verteilt darauf die in Scheibchen geschnittenen rohen Apfel.



**285** Suppen: Man kann alle verfügbaren Gemüse und Kräuter, je nach der Jahreszeit, hineingeben: Karotten, Weissrüben, Lauch, Zwiebeln, Tomaten, Sellerie, grüne Bohnen, Erbsen (mit den Hülsen), Kohlblätter, Petersilie, Lorbeerblätter, Thymian, Salbei usw.

Man schneidet das Gemüse klein und brät es in Olivenöl leicht an (am besten in einem irdenen Kochtopf.) während 15-20 Minuten, ohne braun werden zu lassen. Dann giesst man Wasser zu, salzt, fügt Kartoffeln bei, weisse Bohnen,

Zerealien usw. Mindestens 2 Stunden kochen lassen.

**286** Müesli: Man vermischt die folgenden Zutaten, soweit möglich:

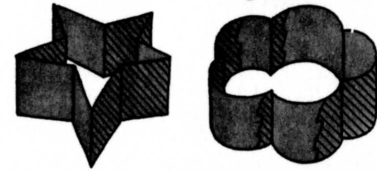
- Getreideflocken (Hafer, Weizen, Roggen, Buchweizen, Mais).
- Sesam- und Sonnenblumenkerne.
- Kleie.
- Geraffelte Kokosnuss.
- Nüsse, Haselnüsse, Erdnüsse, Mandeln usw.
- Trockenfrüchte (Rosinen, Feigen, Datteln, Apfel usw.)
- Ein wenig Salz.
- Mit Milch oder Joghurt zu servieren, Rohrzucker, Honig oder Melasse.

**287** Kekse: 3 Eier, 9 Esslöffel brauner Rohrzucker, 9 Esslöffel Mehl, 100 g zerkleinerte Mandeln, Nüsse oder Haselnüsse oder auch geraffelte Kokosnuss.

Man schlägt zuerst den Zucker mit den Eiern, dann fügt man nach und nach Mehl und Mandeln usw. zu. Man breitet den Teig auf einem gebutterten, mit Mehl bestreuten Kuchenblech aus und bäckt bei mittlerer Hitze.

Wenn der Teig etwas fest

geworden ist, schneidet man ihn mit einem Glas oder mit Förmchen, die man selber aus dünnem Blech herstellen kann.



Dann gibt man den Teig rasch wieder in den Backofen, bis die Kekse gebacken sind. Man bewahrt sie in einer gut verschlossenen Blechdose auf.

**288** Salate: Je nachdem, was man vorrätig hat:

- Man raffelt Karotten, Sellerie, Weissrüben usw.
- Man schneidet Kohl, Rotkohl, Lattich in Scheibchen.
- Tomaten, Zwiebeln, Schoten, Blumenkohl, Radieschen, Gurken, Pilze usw. schneidet man in kleine Stücke.
- Fein gehackt werden: Knoblauch, Kräuter, Petersilie, Kerbel usw.
- Man vermischt alles zusammen mit einer Salatsauce oder mit Mayonnaise.
- Man fügt bei Rosinen, Nüsse, Haselnüsse, Mandeln, Erdnüsse, geraffelte

**Kokosnuss, kleine Käsestücke, hartgekochte Eier, Reis, Weizen, Soja usw.**

— Man kann auch einige Blütenblätter beigegeben: Kapuziner, Ringelblume, Geranien, milde Rose.

## 289 Salatsauce (Vinaigrette):

Man vermischt einen Kaffeelöffel Senf mit einem Esslöffel Zitronensaft oder Apfelessig, Pfeffer, Salz, Curry usw., worauf man 3 Esslöffel Olivenöl beigibt und gut vermischt.

## 290 Mayonnaise:

In eine Porzellschüssel gibt man: 1 Eigelb, 1 Kaffeelöffel Senf, 1 Esslöffel Zitronensaft oder Apfelessig. Man schlägt rasch mit einem Schaumschläger oder einer Gabel schaumig, dann giesst man sehr langsam das Olivenöl hinzu. Wenn genug Mayonnaise „gemacht“ ist, fügt man einen Esslöffel Zitronensaft hinzu, würzt mit Salz und Pfeffer.

Damit die Mayonnaise gelingt, müssen Eier und Öl Raumtemperatur haben.

Sollte die Mayonnaise sauer werden, so verrührt man ein wenig davon mit einem Esslöffel heissem Essig und fängt wieder zu schlagen an, indem man den Rest der sauren

Mayonnaise sehr langsam zugiesst.

## 291 Tomatensauce:

Für 1 Pfund Tomaten nimmt man 250 g Zwiebeln in Scheibchen. Man dampft in einer Kasserolle mit Olivenöl, dann fügt man die zerkleinerten Tomaten hinzu, auch Thymian, Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, Gewürznelken, und kocht auf schwachem Feuer, fleissig unrührend, damit die Sauce nicht anbrennt. Man richtet durch ein Sieb an.

## 292 Eingemachte Bohnen:

Man nimmt eine grosse Steingutschüssel, gibt auf den Boden eine Lage von grobkörnigem Salz, dann eine Lage feiner grüner Bohnen, gut abgetrocknet, dann eine neue Lage Salz; eine neue Lage Bohnen und so fort, bis die Schüssel, gut zusammengepresst, voll ist. Man endet mit einer Lage Salz und deckt zu mit einem mehrfach gefalteten, in Salz getränkten Tuch.

Wenn man sich im Winter eine Portion der grünen Böhnchen gönnen will, so lässt man diese während 24 Stunden im Wasser stehen und erneuert das Wasser zweimal. Man kocht sie wie gewohnt. Sie schmecken so gut wie frisch gepflückte.

## 293 Kleine Gurken (Cornichons):

Man gibt die frischen kleinen Gurken mit grobem Salz in ein dickes Tuch und reibt energisch, bis der Saft auszufließen beginnt. Dann knüpft man das Tuch an den vier Enden zusammen und lässt es 24 Stunden austropfen. Dann trocknet man die Gurken gut ab und gibt sie in eine Schüssel, zusammen mit ein paar kleinen Zwiebeln, Blumenkohl, Karottenscheibchen, Pimento, Pfefferkörnern, Gewürznelken, Lorbeerblatt usw. Das Ganze wird mit Apfelessig zugedeckt und an einem kühlen Ort während 6 Wochen eingeweicht.

## 294 Getrocknete Früchte und Gemüse:

Zu diesem Verfahren sind saubere Hände und saubere Geräte absolut notwendig.

— Man wählt nur auserlesene Produkte, fleckenlos und nicht allzu reif. Diese werden gewaschen, geschält, ausgehöhlt oder in Scheiben geschnitten, je nach Art.

— Man setzt sie während 5 Minuten in einem Korb über einen Behälter mit siedendem Wasser dem Dampf aus oder taucht sie ein paar Minuten in kochendes Wasser.

— Nun legt man sie auf ein Tablett und bedeckt sie mit einem

leichten Tuch, um sie gegen Staub und Fliegen zu schützen. Zwischen die Früchte oder das Gemüse kann man Thymian oder Rosmarin legen, um Insekten fernzuhalten.

— Das Ganze wird an die Sonne gestellt und am Abend an einem trockenen Ort im Hause aufbewahrt.

— Die Produkte werden 2-3 mal täglich gependet.

— Man kann feststellen, ob sie trocken sind, indem man mit den Fingern zusammenpresst; es darf keine Spur von Feuchtigkeit zurückbleiben, sie müssen sich brüchig anfühlen.

— Man legt sie darauf in einen Korb, immer schön an der Sonne während einiger Tage, indem man sie öfters umwendet.

— Die Behälter, in denen man sie aufbewahrt, müssen gut verschlossen sein, und sie sollten an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahrt werden.

— Um den Gemüsen ihre ursprüngliche Konsistenz wiederzugeben, weicht man sie ein paar Stunden vor Gebrauch in Wasser ein.

## 295 Nachtisch aus altbackenem Brot:

Mit altbackenem Brot kann man einen sehr guten Nachtisch zubereiten. Man schlägt 2 Eigelb in einem ½ Liter Milch schaumig, fügt Rohrzucker bei, Honig oder Melasse und Zimt.

– Man schält sie sorgfältig und entfernt die weissen Häutchen um die Früchte.

– Man schneidet Früchte und Rinde in kleine Stücke.

– Man entfernt die Kerne.

– Man gibt Früchte und Rinde in einen Kochtopf, dazu den in ein wenig Wasser aufgelösten Zucker. Die Kerne weicht man separat ein.

– Die beiden Präparate lässt man über Nacht stehen, dann vermischt man sie, nachdem man sie vorher in ein Tuch gelegt und zugeknüpft hat.

– Man kocht 3 Stunden bei kleinem Feuer und rührt öfters um.

– Man gibt sie in Einmachgläser oder Töpfe, wie Konfitüre.

**299** Joghurt: Man bringt Milch zum Kochen und lässt auf 55° erkalten (man kann den Finger eintauchen, ohne sich zu verbrennen). Am besten giesst man die kochende Milch in Töpfe und kontrolliert die Temperatur mit dem Thermometer.

– Beim ersten Mal muss man Milchferment (Milchsäure) verwenden.

– Der Inhalt einer Tube Ferment wird in eine Tasse gegossen und mit gleicher Menge gekochter und erkalteter Milch vermischt.

– Sobald das Thermometer auf 55° gesunken ist, verteilt

man den Gärstoff in die Töpfe und vermischt mit der Milch.

– Die Töpfe bedeckt man mit einem umgekehrten Becken oder etwas Ähnlichem und mit einer Wolldecke und lässt das Ganze während mindestens 8 Stunden an einem warmen Ort stehen. Am 2. Tag verwendet man anstelle des Gärstoffs 2 Esslöffel aus einem Joghurt des Vortages, vermischt mit der gleichen Menge gekochter, kühler Milch.

– Der Gärstoff muss alle Monate erneuert werden.

**300** Senf: Man pflückt die Senfpflanzen, wenn sie in Samen schiessen. Man bündelt sie und hängt sie an den Wurzeln auf, an einem trockenen, dunklen Ort. Darunter stellt man ein Tablett, um herunterfallende Samen aufzufangen. Wenn sie schön trocken sind, schlägt man auf die Pflanzen, um allen Samen zu erhalten. Man weicht diese über Nacht in lauwarmem Wasser ein und zerstampft sie in einem Mörser. Dann gibt man sie in ein Einmachglas, fügt wenig Salz, sauren Wein oder Essig hinzu, mit etwas Olivenöl. Man lässt während einer Woche einweichen.

**301** Obstessig: In einen irdenen Topf gibt man die Abfälle, Kerne und Reste von verdorbenen Äpfeln. Wenn der Topf voll ist, füllt man ihn mit genügend Wasser, um den Inhalt zu bedecken. Der Topf wird zugedeckt, aber nicht ganz verschlossen. Nach einiger Zeit, 1-3 Wochen, je nach der Temperatur, wird die Oberfläche schaumig, es ist dies die Essigmutter. Wenn man davon ein paar Tropfen in den Most giesst, wird dieser innert weniger Tage zu Essig, aber auch das Wasser im Topf ist zu diesem ausgezeichneten Essig geworden.

**302** Curry: Man macht seinen Curry selber, indem man in der Kaffeemühle oder im Mörser zermahlt:

1 Esslöffel Koriander

1 " Kümmel

1 " Safran

Samen von 2-3 Kardomomfrüchten



1-3 rote Pimentos (span. Pfeffer), je nach Grösse  
1 Kaffeelöffel Cayenne-Pfeffer  
½ Esslöffel Macis (Muskatblume).

**303** Die Geschenke der Natur: Die Natur schenkt uns aus freiem Antrieb eine grosse Anzahl keineswegs zu verachtender, essbarer Erzeugnisse:

– Zichorie, Kresse, milder Spinat, Senfpflanze, Sauerampfer, Löwenzahn, junge Triebe der Luzerne, usw., die man als Salate essen kann.

– Gewürze: Knoblauch, Anis, Kerbel, Schnittlauch, Koriander, Kümmel, Fenchel, Minze, Senf, Petersilie<sup>1</sup>, Salbei, Thymian usw..

<sup>1</sup> Jedoch nicht zu verwechseln mit dem Schierling, einem heftigen Gift. Seine Blüten sind weiss, der Blattrücken hellgrün und glänzend. Die Blätter haben einen unangenehmen Geruch, während die Petersilienblätter, mit denen man sie verwechseln könnte, einen angenehmen, aromatischen Geruch haben.



– Früchte: Heidelbeeren, Kastanien, Hagebutten, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Eicheln (als Mehl), Nüsse, Haselnüsse, milde Birnen und Pflaumen, Vogelkirschen, Vogelbeeren usw.

– Pilze (S. 304) und Schnecken.

– Die Meerfrüchte, unter welchen gewisse kleine Algen nicht zu verachten sind, wie zum Beispiel der Tang, das Seegras. Man entfernt die sie umgebende Membran, schneidet sie in kleine Stücke und isst sie mit Salat.

**304** Die Pilze: Es gibt keine Methode, nach welcher man die essbaren von den giftigen Pilzen unterscheiden könnte. Man muss sie also sorgfältig betrachten, bevor man sie pflückt. Es gibt deren so viele, und ihre Beschreibung ist so verwickelt, dass wir sie hier nicht vornehmen können. Am besten konsultiert man ein Pilzbuch oder wendet sich an die Pilzkontrolleure. Auch sollte man stets nur Pilze sammeln, über deren Essbarkeit man nicht den geringsten Zweifel hegt.

Der Nährwert der Pilze ist gering, doch sind sie reich an Mineralsalzen, Vitaminen und aromatischen, verdauungsfördernden Substanzen. Sie halten sich nicht und können sogar giftig werden,

wenn man sie nicht sogleich konsumiert, besonders im Sommer. Obwohl manche Arten giftig sind und schwere Störungen hervorrufen können, sind doch nur wenige tödlich. Von diesen sind die bekanntesten:

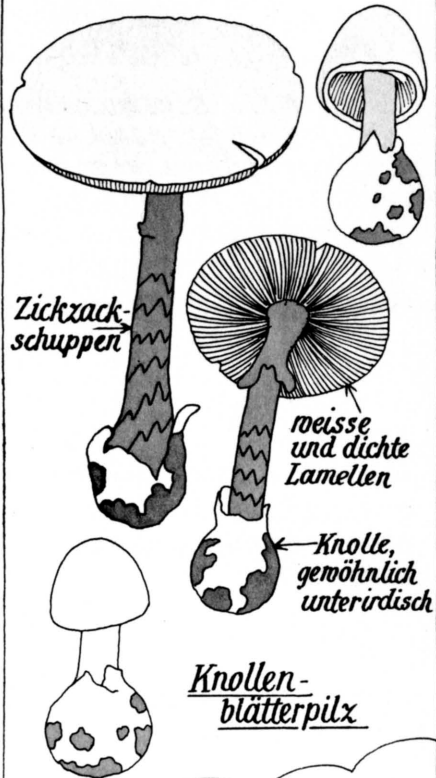
– Der grüne Knollenblätterpilz (*Amanita phalloides*): sein Hut misst bis 15 cm im Durchmesser, er sieht glatt aus, rissig bei nassem Wetter, trocken und glänzend bei Trockenheit. Er ist wenig fleischig. Die Farbe wechselt von Grünbraun zu Grüngelb, manchmal Grüngrau. Die Lamellen unter dem Hut sind dicht und weiss. Der Fuss ist an der Basis ausgebaucht in Form einer Knolle, die sich gewöhnlich in der Erde befindet, in einer weissen Umhüllung. Der anfänglich weisse Fuss wird gelblich oder gräulich in der Reifzeit, die Oberfläche ist rissig und hat zickzackförmige Schuppen. In der Mitte oder am oberen Drittel trägt er einen weissen oder gelblichen Ring. Das Fleisch ist weiss, gelblich oder grünlich. In der Reife hat er einen Geruch wie rohe Kartoffeln. Der Knollenblätterpilz ist ziemlich häufig, besonders im Sommer, im Unterholz von Wäldern. Ende Herbst ist er alleinstehend, er zieht warme Orte vor und

wächst in der temperierten nördlichen Region.

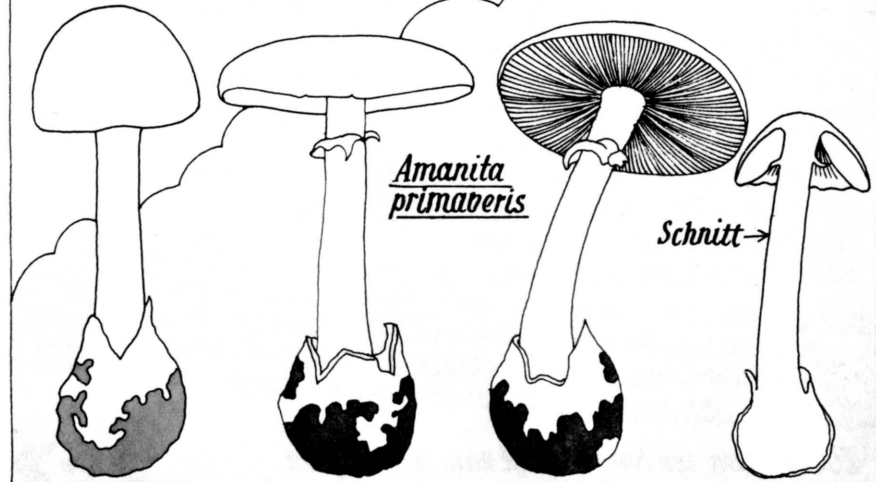
– Ein anderer der Amaniten ist der Amanita primaveris, der Frühlingspilz. Er gleicht ganz dem Knollenblätterpilz, abgesehen von der Farbe: er ist ganz weiss.

– Ein anderer sehr giftiger Pilz ist der Amanita virosa, der Lüft-amanit. Weiss wie der Frühlingspilz, unterscheidet er sich durch seinen kugelförmigen und spitzigen Hut. Man findet die beiden letzteren an den gleichen Orten wie den Knollenblätterpilz.

– Diese Pilze enthalten verschiedene, sehr heftige Gifte. Nach Genuss erscheinen die Symptome erst nach der Verdauung, manchmal noch 40 Stunden nach Einnahme. Das Gift ist dann schon ins Blut übergegangen. Der Kranke hat grosse Schmerzen, bei vollem Bewusstsein. Der Tod tritt 5-10 Tage nachher ein.



Knollenblätterpilz



# 305 Wettervorhersage durch Beobachtung der Wolken und Winde:

Die Schönwetter-Kumuluswolken zeigen, wie der Name sagt, im allgemeinen schönes Wetter an, wenigstens für die nächsten 24 Stunden.

Die aufgetürmten Haufenwolken, die Nimbus- und die Kumulonimbuswolken (Gewitterwolken) zeigen Regenschauer und Platzregen mit Aufhellungen an.

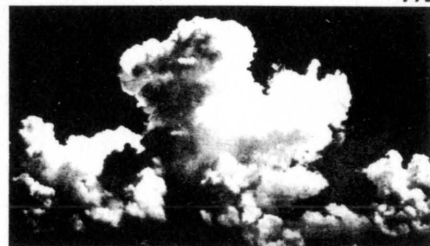
Die Kumulonimbus-Gewitterwolken, welche die Form eines Ambosses haben, zeigen ein aufziehendes Gewitter an.

Die Stratus-(Schichtwolken) und die Altostratuswolken verschleiern den Himmel und verkündigen Regen. Die Cirruswolken (Federwolken) sind hoch und durchsichtig, mit unbestimmten Umrissen; sehr ausgefaserst sind sie oft Vorboten von Regen oder Schnee. Die kugelförmigen Altekumuluswolken zeigen die Nähe eines Gewitters an, das losbrechen oder nicht weit entfernt vorüberziehen wird. Die Altekumuluswolken in Schichten künden von der Annäherung oder Nähe einer schwachen Störung.

Ein Hof um die Sonne zeigt eine Störung an.



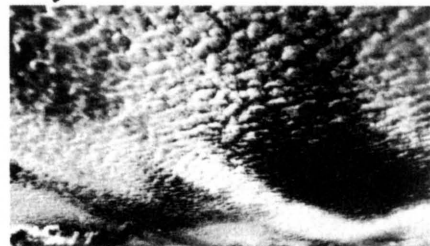
Schönwetterwolken



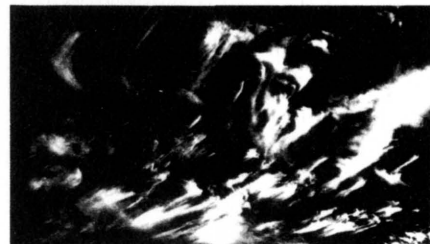
Aufgetürmte Haufenwolken



Kumulonimbus-Gewitterwolken



Altekumuluswolken, kugelförmig



Cirrus-Federwolken



Schleierwolken

Regel der gekreuzten Winde: Die Windrichtung auf Bodennähe ist oft verschieden von der auf Wolkenhöhe. Man dreht dem Wind den Rücken und betrachtet den Himmel.

Wenn die Wolken von rechts kommen, wird eine Wetterbesserung erfolgen.

Wenn die Wolken von links kommen, kann man eine Wetterverschlechterung erwarten.

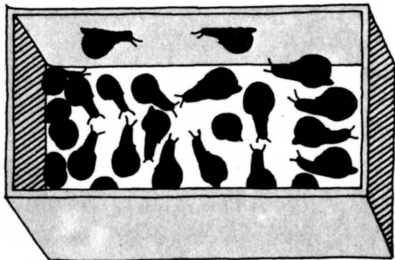
Dies gilt nur in der nördlichen Hemisphäre; auf der südlichen müsste man sich dem Wind entgegenstellen.



Die Brotscheiben werden darin eingeweicht und nachher in Butter geröstet. Heiss servieren.

**296** Die Schnecken: Man findet diese an feuchten Orten, nahe von Quellen oder Bächen, am Fuss von Mauern. Nach dem Regen kriechen sie ins Freie, es ist dies die beste Zeit, sie zu sammeln. Man verwendet die grau-braunen (*Helix pomatia*), das Schneckenhaus sollte einen Umfang von wenigstens 25 mm haben.

— Für 100–150 Schnecken gibt man 250 g Weissmehl in einen grossen Behälter (Kiste), legt die Schnecken hinein und deckt mit einem Tuch zu, einem feinen Drahtgeflecht oder einem durchlöchernten Deckel. Die Kiste stellt man an einen kühlen Platz. Man muss darauf achten,



dass die Schnecken nicht zusammengepresst werden. Sie ernähren sich von dem Mehl während 8 Tagen; man kann, wenn nötig, ein wenig Mehl zufügen.

— Man wäscht die Schnecken und kocht sie in soviel Wasser, dass sie gut bedeckt sind. Man gibt eine Zwiebel bei, 10–15 Gewürz-

nelken, 2 Knoblauchzehen, Thymian, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer. Man lässt während 1½–2 Stunden kochen und lässt sie im Kochwasser erkalten. Nachher kann man sie mit einer Nadel aus den Gehäusen ziehen.

— Schneckenbutter bereitet man, indem man 4 Knoblauchzehen und einen Strauss Petersilie sehr fein hackt, 125 g Butter, Salz und Pfeffer beigibt. Man mixt und formt einen gleichmässigen Teig.

— In einem Kochtopf lässt man einen Drittel dieser Butter schmelzen und legt die Schnecken hinein, erhitzt sie bei schwachem Feuer während 10–15 Minuten, gibt den Rest der Butter zu, lässt sie schmelzen, nimmt sie vom Feuer und serviert heiss auf vorgewärmten Tellern. Ein wenig von der Butter kann man auf den Toast streichen, den man mit den Schnecken isst.

**297** Konfitüren: Man verwendet dazu nur gesunde, nicht zu reife und saubere Früchte (nicht waschen).

— Je nach der Frucht schneidet man sie in Stücke, schält sie, entfernt die Kerne usw.

— Die Steine der Pfirsiche, der Aprikosen und der Pflaumen fügt man beim Kochen hinzu, was den Geschmack und die Konfitüre

verbessert.

Für andere Früchte nimmt man Zitronenkerne, die man in ein Tuch knüpft und mitkocht.

— Zucker: Man nimmt soviel Zucker wie Früchte, löst ihn in etwas Wasser auf, bevor man die Früchte beifügt.

— Der braune Rohrzucker verändert den Fruchtgeschmack, weshalb man hier besser den weissen Rohrzucker verwendet. In Anbetracht des Preises für den letzteren kann man auch  $\frac{2}{3}$  des weissen, gewöhnlichen Zuckers auf  $\frac{1}{3}$  braunen Rohrzucker verwenden.

— Der Geschmack der Konfitüre wird verbessert mit einer Zugabe von Zitronen- oder Orangerinde, Gewürznelken, Zimt, Muskatnuss, Ingwer usw.

— Man lässt wenigstens 3 Stunden bei schwacher Hitze kochen.

— Die Gläser werden sterilisiert,

wie auch die Deckel, indem man sie in ein grosses wassergefülltes Gefäss gibt, das man während 2–3 Minuten zum Kochen bringt. Man lässt sie da liegen bis zum Füllen.

— Die Gläser sollten nur bis 2 cm vom Rand gefüllt werden.

— Falls die Gläser keinen hermetischen Verschluss haben, kann man sie mit Korkpfropfen verschliessen (nicht vergessen, auch diese zu sterilisieren) und mit Wachs oder Paraffin versiegeln. Man kann sie auch mit Zellophan und einer fest umgewickelten Schnur verschliessen. Man etikettiert und bewahrt sie an einem kühlen, nicht belichteten Ort auf.

**298** Orangen oder Zitronenmarmelade: 2 kg Zucker auf 3 kg Orangen oder Zitronen (man kann sie auch mischen).





# ASTROLOGIE

**306** Die Sonne, der Mond und die Planeten wandern scheinbar auf derselben Himmelsbahn, die man Ekliptik nennt. Sie brauchen ein Jahr, um die Erde zu umkreisen. Die Sonnenbahn wird markiert von den 12 Konstellationen des Zodiak oder Tierkreises (alle 30°). Es sind dies die Merkzeichen, welche die Stellung der Gestirne bezeichnen hinsichtlich des Ortes, wo wir uns befinden. Ein Kind, das zu einer Jahreszeit geboren wird, in der die Sonne sich im Zeichen des Stiers befindet, ist in diesem Zeichen des Tierkreises geboren. Wenn im gleichen Augenblick der Mond sich im Abschnitt befindet, wo die Waage herrscht, sagt man, sein Mond sei in der Waage zu finden. Und so auch für die andern Gestirne. Die Umdrehung der Erde ist ebenfalls ein wichtiger Faktor. Die sich drehende Erde wandert während des Tages durch alle die 12 Zeichen des Tierkreises. Wenn man bei der Geburt eines Kindes den Horizont betrachtet, da wo die Sonne aufgegangen ist, so nennt man das Zeichen des Tierkreises, das genau an diesem Punkt steht, das aufsteigende Zeichen, das manchmal, wenn es ein sogenannt „starkes“ Zeichen ist, mehr Wichtigkeit besitzt als das Sonnenzeichen. Die Astrologie kann uns helfen, die Grundzüge eines Charakters zu erkennen... Man mache jedoch nicht in Rassismus, indem man sagt, „man möge die Steinböcke nicht“ weil man zwei oder drei Solche kennt, die einem unsympathisch sind, denn 250 Millionen Menschen sind in der gleichen Lage.

**THIS  
PAGE  
IS  
MISSING**

**THIS  
PAGE  
IS  
MISSING**



**THIS  
PAGE  
IS  
MISSING**

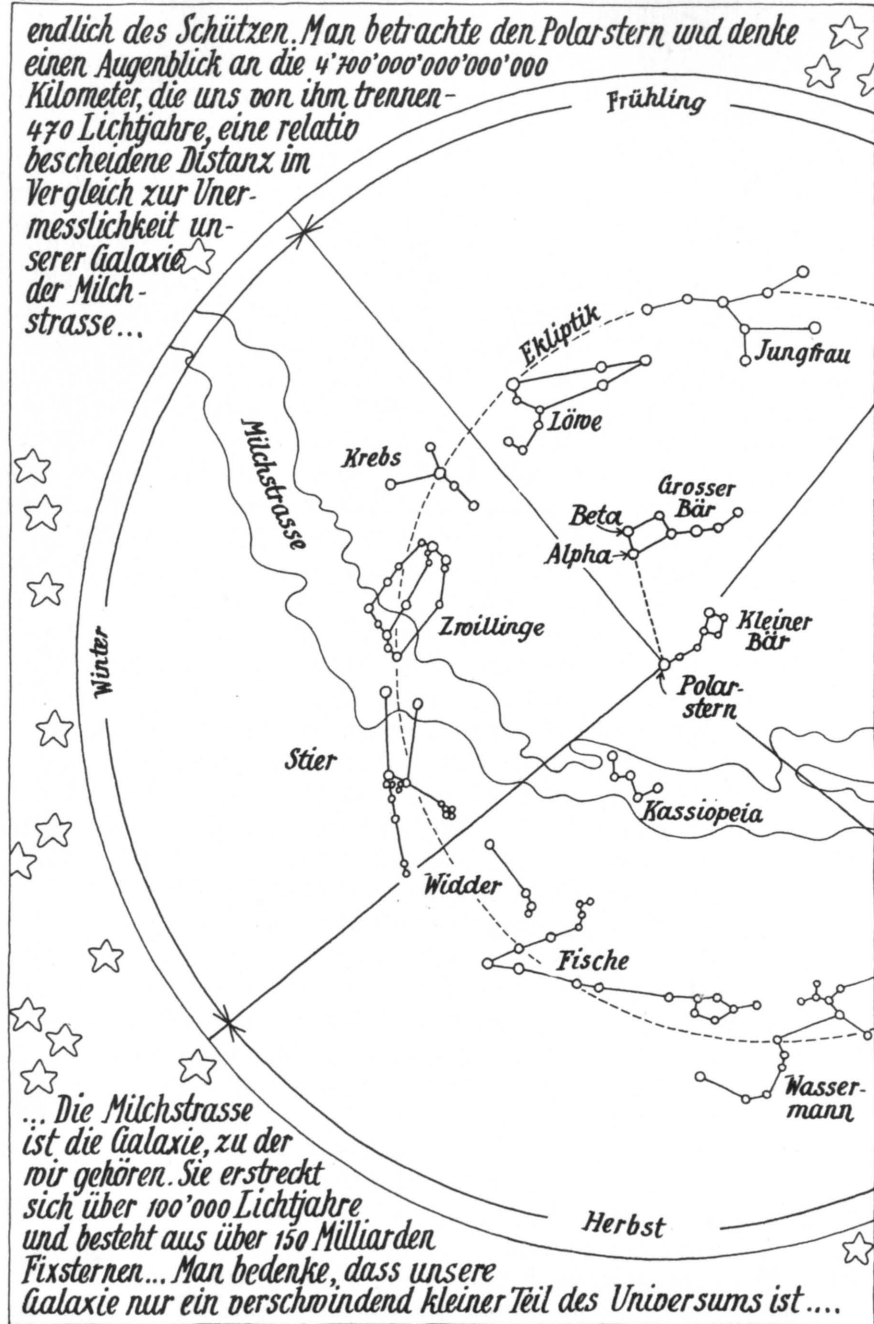
**THIS  
PAGE  
IS  
MISSING**

# ASTRONOMIE

307 In unseren Gegenden drehen sich alle Gestirne um den himmlischen Nordpol, dessen Merkzeichen der Polarstern ist. Man beginnt mit der Beobachtung der Konstellation des Grossen Bären. Die vorgestellte Verbindungslinie zwischen den beiden Sternen Alpha und Beta dieser Konstellation zeigt in Richtung des Polarsterns. Um diesen zu finden, muss man 5 mal die Distanz Alpha - Beta übertragen. Der Polarstern gehört zur Konstellation des Kleinen Bären. Wenn man vom Grossen Bären zum Polarstern eine imaginäre Linie zieht, so befinden sich in der gleichen Entfernung auf der andern Seite des Pols (in der Milchstrasse) die fünf glänzenden Sterne der Kassiopeia, die den Buchstaben M oder W bilden. Wenn man in Herbst die gleiche Distanz  $1\frac{1}{2}$  mal überträgt, gelangt man zwischen die Konstellationen des Widders und der Fische. Vom Widder aus durchquert man die Fische und gelangt zur Konstellation des Wassermanns. Hier ist man auf der Ekliptik, und wenn man fortschreitet, findet man die Konstellation des Steinbocks. Man beobachtet im Winter den Kleinen Bären, stelle sich eine Linie vor zwischen den beiden entferntesten Sternen in Richtung auf den Polarstern, diese Distanz 3 mal übertragend, und man findet die Konstellation des Stiers. Der Ekliptik folgend kommt man zur Konstellation der Zwillinge und zum Krebs. Die Beobachtung des Grossen Bären im Frühling und der Linie, die uns den Polarstern finden liess, führt uns zur Konstellation des Löwen, indem man die Distanz Beta - Polarstern in der dem Polarstern entgegengesetzten Richtung überträgt. Wenn man nun der Ekliptik folgt, findet man die Konstellationen der Jungfrau und der Waage. Im Sommer folgt man der Linie zwischen den am weitesten entfernten Sternen des Kleinen Bären und überträgt diese Entfernung  $4\frac{1}{2}$  mal in der dem Polarstern entgegengesetzten Richtung. Hier findet man die Konstellation der Waage, des Skorpions und

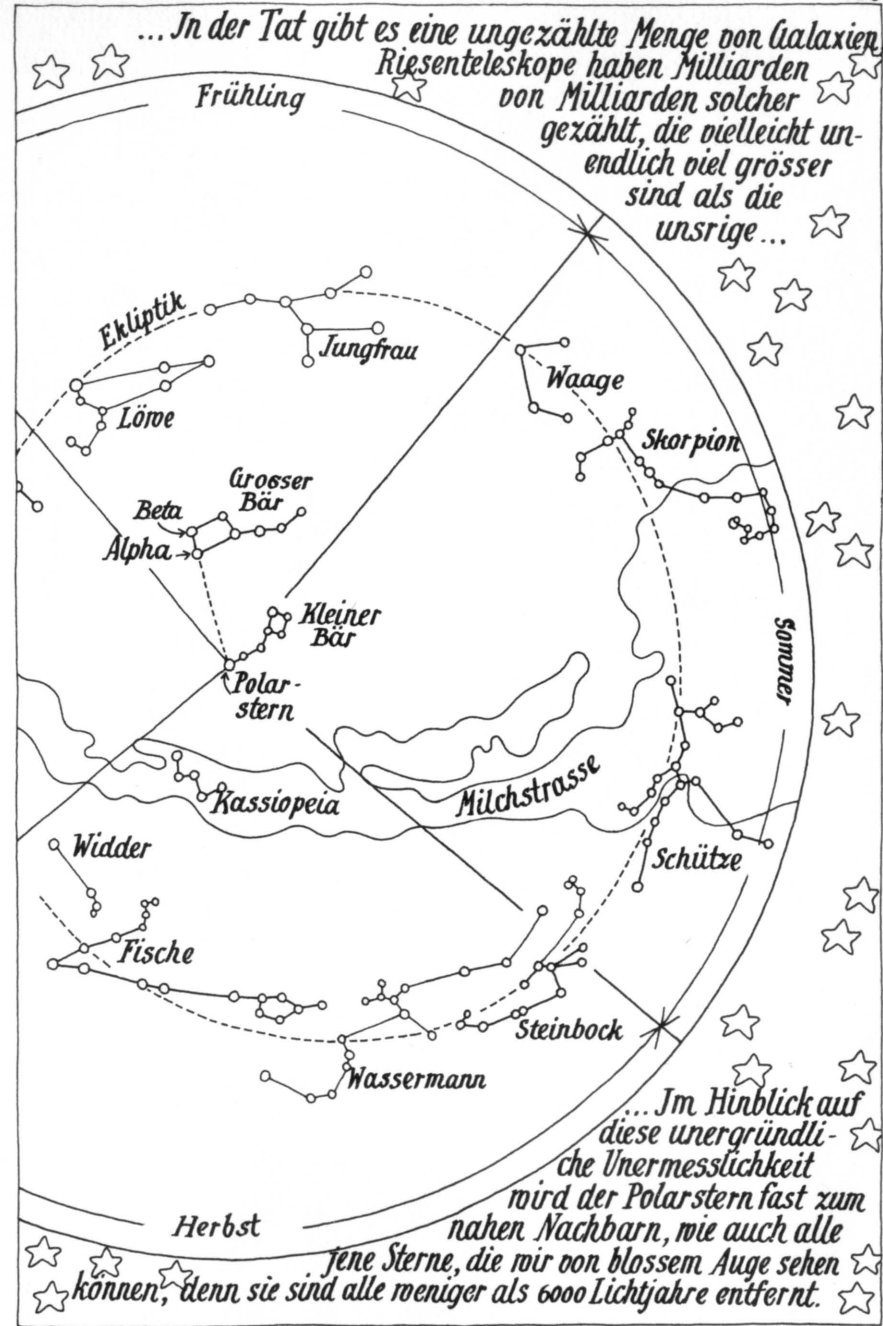


endlich des Schützen. Man betrachte den Polarstern und denke einen Augenblick an die 4'700'000'000'000'000 Kilometer, die uns von ihm trennen - 470 Lichtjahre, eine relativ bescheidene Distanz im Vergleich zur Unermesslichkeit unserer Galaxie der Milchstrasse...



... Die Milchstrasse ist die Galaxie, zu der wir gehören. Sie erstreckt sich über 100'000 Lichtjahre und besteht aus über 150 Milliarden Fixsternen... Man bedenke, dass unsere Galaxie nur ein verschwindend kleiner Teil des Universums ist...

... In der Tat gibt es eine ungezählte Menge von Galaxien. Riesenteleskope haben Milliarden von Milliarden solcher gezählt, die vielleicht unendlich viel grösser sind als die unsrige...



... Im Hinblick auf diese unergründliche Unermesslichkeit wird der Polarstern fast zum nahen Nachbarn, wie auch alle jene Sterne, die wir von blossem Auge sehen können, denn sie sind alle weniger als 6000 Lichtjahre entfernt.

# INHALT

Hört auf!	Seite 3
Das Haus	Seite 6
Die Heizung	Seite 12
Die Beleuchtung	Seite 16
Die Küche	Seite 18
Die Kleidung	Seite 50
Der Garten	Seite 72
Das Gemüse	Seite 84
Die Gesundheit	Seite 102
Die Heilpflanzen	Seite 114
yoga	Seite 120
Der Unfall	Seite 132
Die Krankheit	Seite 132
Die Küche	Seite 157
Astrologie	Seite 176
Astronomie	Seite 181



Immer mehr Menschen geben ihre hochbezahlten Jobs auf, um ein einfaches und erfüllteres Leben zu führen, irgendwo auf dem Land, auf einer einsamen Insel, weit weg von der Zivilisation und ihren stressfördernden Errungenschaften. Den Wunsch haben viele, doch der Traum vom einfachen Leben bleibt meistens ein gehetztes Leben lang nur ein Traum.

Einer von denen, die Ernst machten, ist der 40-jährige Art Director Massacrier. Er verkaufte seine zweigeschossige Eigentumswohnung an der Seine samt Stilmöbeln und zwei Farbfernsehern, samt vollautomatischer Küche und eigenem Wagen. Das Geld gab er seiner Mutter, die Firma überliess er seinem Partner. Dann setzte er sich ab mit Frau und zwei Kindern nach Ibiza, auf einen kleinen Bauernhof.

In diesem Band, den der Autor selber illustrierte, werden in Form von einfachen Anleitungen die alltäglichen Erfahrungen einer neuen Lebensweise zusammengefasst. Ein wertvolles Buch für alle jene, die — abseits unserer industrialisierten Konsumgesellschaft — ein anderes, ein besseres Leben leben möchten!

**Benteli**