# Frühlingsmüdigkeit

Autor(en): [s.n.]

Objekttyp: Article

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Band (Jahr): 25 (1968)

Heft 4

PDF erstellt am: **15.05.2024** 

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-552134

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

#### Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek* ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

Dach einen weiteren, gemütlichen Aufenthaltsraum aufweist. — Die ganze Liegenschaft mit allem Drum und Dran würde sich auch sehr gut für ein bescheidenes Kinderheim oder eine kleine Pension eignen, insofern der Käufer noch gerne einer

Beschäftigung obliegen und ein bescheidenes Unternehmen betreiben möchte. Es liegen also mehrere Möglichkeiten vor, und ernsthafte Interessenten möchten sich daher an nachfolgende Adresse wenden: A. Vogel, 1261 Chéserex VD.

## Frühlingsmüdigkeit

Als man während der Winterszeit hauptsächlich von Konserven, eingelagerten Gemüsen und Früchten lebte, machte sich im Frühjahr die typische Frühlingsmüdigkeit viel mehr geltend als heute. Warum aber soll es heute in der Hinsicht besser sein als früher? Nun ganz einfach, weil viele ihre Ferien auf den Winter verlegen, denn winterliche Bergferien sind mindestens so gesund wie die Sommer- und Badeferien. Sonnige Tage in den schneebedeckten Bergen mit vernünftigem Wintersport und genügend Frischgemüse haben den Vorzug, die Frühlingsmüdigkeit erfolgreich bekämpfen zu helfen.

### Weitere Abhilfe

Die lagernden Lebensmittel verlieren bekanntlich den Winter hindurch von Woche zu Woche immer mehr von ihrem anfänglichen Vitamingehalt. Das trägt dazu bei, dass wir im Frühling rascher ermüden. Auch der Föhn und die warmen Winde können die Müdigkeit mehren, jedoch ist der erwähnte Vitaminmangel bei der Beurteilung unseres ermüdeten Zustandes nie zu unterschätzen. Eine wertvolle Hilfeleistung bieten daher die frisch aus dem Boden sprossenden Frühlingssalate. Auf umgebrochenen Äckern finden wir genügend Löwenzahn vor, so lange er noch klein ist, dient er uns als erfrischender Salat, der hauptsächlich der Leber willkommen ist. An sonnigen Hekken ernten wir kleine Brennesselschösslinge, die wir feingeschnitten unter unseren Salat mengen. Die Gartenkresse ist ebenfalls eine wunderbare Medizin. Wohnen wir in kalter Gegend, oder besitzen wir keinen Garten, dann können wir diesen Salat auch in Kistchen hinter der Fensterscheibe ziehen. Auch der Nüsslisalat ist als Vitaminnahrung und Blutspender nicht zu unterschätzen. Wir sollten ihn jeweils schon im Frühherbst aussäen, damit wir ihn im frühen Frühling ernten können.

Eine weitere, vorzügliche Nahrungsergänzung sind im Frühling zudem noch die bekannten Biottasäfte, da sie eine natürliche Vitamin- und Nährsalznahrung sind. Das bekannte Biocarottin, der natürlich eingedickte Saft aus biologisch gezogenen Karotten, ist besonders für Kinder und Bleichsüchtige im Frühling eine gute Hilfe. Ein wunderbares und zugleich fein schmeckendes Vitamingetränk kann man sich jederzeit beschaffen, indem man 1 Teelöffel Molkosan zusammen mit 1 Esslöffel voll Vitaforce in einem Glas Quelloder Mineralwasser vermengt.

Wenn man wieder regelmässig viel frische Frühlingsgemüse geniessen kann, dann verschwindet auch die Frühlingsmüdigkeit und mit ihr die grosse Empfänglichkeit zu Katarrhen und Grippe von selbst. Auch die Radieschen, die reinigend auf die Leber wirken, helfen wacker mit. Noch schnelleren Erfolg hat jener zu verzeichnen, der zur Bereitung der Salatsauce Meerrettich benützt und vor allem auch den Quark damit würzt, da diese vorzügliche Wurzel eine stark antibiotische Wirkung auf völlig natürlicher Grundlage besitzt. Wir sehen also aus den verschiedenen Ratschlägen, dass uns kleine Hilfeleistungen mit erfolgreicher Auswirkung zur Bekämpfung der Frühlingsmüdigkeit jederzeit leicht zur Verfügung stehen.