

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	31 (1923)
<b>Heft:</b>	11
<b>Artikel:</b>	Blutreinigungskuren im Frühjahr
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-546641">https://doi.org/10.5169/seals-546641</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.12.2025

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

entscheid, weil wir auf den Patriotismus des Schweizervolkes und auf die Einsicht unserer Bauern vertrauen dürfen, die in der Hausbrennerei und im Alkoholmissbrauch eine moralische und physische Gefahr sehen, die es noch rechtzeitig zu beschwören gilt durch

die Reform des bisherigen, unhaltbar gewordenen Systems. Aber es liegt an Ihnen, als Vertreter der Presse, das Schweizervolk aufzuklären. Ich schließe, indem ich Sie um Ihre Mitarbeit an einem Werke bitte, von dem ein Teil der Zukunft unseres Landes abhängt.

## Blutreinigungskuren im Frühjahr.

Das Frühjahr ist die Zeit der Reinigung. Überall wird geputzt, Bureaus und Fensterscheiben werden gereinigt, die Stuben rein gemacht, Betten gesonnt und geklopft. Und wenn das Waschwasjer recht trübe geworden ist und der saubere Boden wieder zum Vorschein kommt, dann atmet die Hausfrau auf und fühlt sich wieder wohl. Wenn da nun alles rein gemacht wurde, was lag näher, als den Menschen selbst auch einer gründlichen Reinigung zu unterziehen. Und so tritt denn fast wie eine Epidemie diese Reinigungskur im Frühjahr auf. Überall lesen wir bei Apotheken oder Drogerien Empfehlungen von Blutreinigungsmitteln, seien sie nun von Kräutern selbst oder von gewissen Tränklein, die halbliter- oder literweise gekauft werden können, je nachdem das unreine Menschlein eine halbe oder ganze Reinigungskur nötig hat. Und man blättere nur im Inseratenteil einer beliebigen Zeitung! Auch da wird immer ein Blutreinigungsmittel besser als das andere empfohlen: hier werden die Schlacken heraus befördert, dort die gefährliche Harnsäure, die der Grund alles Nebels sein soll. Und das Publikum glaubt es. Gedankenlos macht es einer dem andern nach, und meint nun, mit einmal sein Blut gereinigt zu haben, glaubt, daß all die Abfallstoffe, die den Winter hindurch sich im Körper angesammelt hätten, auf einmal wie aus einem Faß abgezapft werden könnten. Gottlob ist dem nicht so, gottlob hat sich das Blut den ganzen Winter hindurch jeden Tag von seinen Abfallstoffen selbst befreit, denn fortwährend geht diese Reinigung

vor sich. Es wäre sonst gar böse bestellt um unser Geschlecht, und jeder, der ja nicht eine Blutreinigungskur im Frühjahr durchmachen würde, müßte unfehlbar sterben.

Aber doch hat sich dieser Brauch erhalten. Alte Bräuche können oft mit aller bessern Belehrung nicht aus der Welt geschafft werden, am meisten deshalb nicht, weil ihnen sehr oft ein Körnchen Wahrheit inne ist.

Es gab eine Zeit, wo man den menschlichen Körper und dessen Funktionen nicht so genau kannte wie heute. Man nahm an, im Körper zirkulierten immer schlechte und gute Säfte; man führte die Erkrankungen auf eine schlechte Mischung derselben zurück. Waren die schlechten Säfte überwiegend, so war der Mensch krank. Diese schlechten Säfte zu entfernen, galt es nun, und neben Alkstieren, Schröpfen, Blutegeln und Alderlaß — Ludwig dem XIII. wurden von seinem Leibarzt in einem Jahr nebst 312 Alkstieren und 215 Abführmitteln noch 47 Alderlässe appliziert — wurden auch Tränklein gegeben. Alderlaß, Blutegel und Schröpfen sind fast verschwunden als Blutreinigungsmittel, aber dafür sind ungezählte Tränklein entstanden, die nun den Menschen purgieren und ihm so alles Schlechte aus dem Blut entfernen sollen. Daß man den jungen Kräutlein des Frühlings, die sich aus der winterlichen Erde hervorgearbeitet hatten, eine besondere Kraft zuschrieb, besonders wenn sie noch zu Zeiten des zauberhaften Neu- oder Vollmondes gepflückt wurden, ist ja begreiflich. So wurden diese Kräutlein gekocht oder ausgepreßt und gemischt und, oft nach allen möglichen Manipulationen, ge-

trunken. Sie beförderten wirklich auch eine Unmenge Unrat aus dem Körper heraus. Aus dem Blut? Nein, eben nicht, sondern nur aus dem Darm. Nur der Darm wurde gereinigt, die Kräutlein hatten ihn zu rascher Tätigkeit gereizt. Freilich haben sie auch oft zuviel getan, so daß manch einer sich hoch und heilig verschwörte, nie mehr so eine Kur durchzumachen, von der er am Ende viel schwächer sich fühlte als vorher. Aber die meisten waren zufrieden, wenn sie so recht ausgeputzt wurden. Und wenn sich gar noch ein Ausschlag auf der Haut zeigte, dann war die blutreinigende Wirkung des Tränkens bewiesen. Man dachte nicht daran, daß gerade durch das Tränklein die Körpersäfte so gereizt wurden, daß sogar die Haut darunter leiden mußte.

#### Aber das Körnchen Wahrheit?

Wir sind ja alle so erfreut, wenn wir im Frühjahr wieder einmal frisches Gemüse auf den Tisch erhalten. Wie froh ist die Hausfrau, wenn sie endlich mal statt eingewintertem Gemüse, das nach und nach seinen Geschmack verliert, mit frischem aufwarten kann. Wie freut man sich auf den ersten Salat, auf den ersten Spinat, auf die ersten frischen Früchte!

Unsere Winterkost ist immer mehr oder weniger eine eintönige. Wir essen durchschnittlich auch mehr Fleisch als im Sommer, besonders mehr fettes Fleisch, Speck, Schweinefleisch, Wurstwaren usw. Die Gemüse werden weniger schmackhaft, wir halten uns daher mehr an das feiner schmeckende Fleisch, das unserm Gaumen mehr gefällt als das fade, immer wässriger werdende Gemüse.

Wir bewegen uns aber auch weniger. Unser Stoffwechsel ist ein eingeschränkter. Der Winter ist ja für viele noch die Zeit, wo man sich hermetisch verschließt gegen die kalte Außenwelt. Der Winter ist aber auch mehr die Zeit der Geselligkeit. Wir sind ja vielfach gezwungen, drinnen zu bleiben, kommen miteinander mehr in Berührung, wollen einander die langweiligen Abende erheitern; daher

auch diese Häufung von geselligen Anlässen, Einladungen und Schmausen, gewöhnlich mit einem Uebermaß von Essen und Trinken. Glücklicherweise hat der Wintersport in hygienischer Beziehung doch allmähliche Umwandlungen in den Anschauungen über den Winter gebracht. Man sieht auch bei Leuten, die keinen Wintersport treiben, viel eher etwa ein Fenster offen. Man wagt es auch, im Winter zu spazieren, und die Zeit scheint doch nach und nach zu kommen, wo man nicht erst am Osterntag, ohne seinen Mitmenschen aufzufallen, es wagen durfte, den Strohhut aufzusetzen oder eine leichtere Kleidung anzuziehen.

Mit dem Frühjahr vollzieht sich ganz von selbst eine Reinigung. Da liegt das Körnchen Wahrheit! Wir bewegen uns mehr, gehen hinaus ins Freie. Muskelbewegung hilft ja am besten, die Schlacken aus dem Körper zu entfernen. Wir atmen auch bessere Luft ein, und zu alledem hilft die Änderung unserer Ernährung, helfen alle die herrlichen, grünen Gemüse mit ihren anregenden Säften mit, unsern Stoffwechsel zu beschleunigen. So machen wir ganz von selbst am besten und billigsten eine Blutreinigungskur durch, nur nicht von heute auf morgen. Wir haben es nicht nötig, bittere Tränklein zu nehmen und unsern Geldbeutel dafür erleichtern zu lassen. Wir sind dabei auch sicher, daß wir nicht unsern Darm und unsere Haut übermäßig reizen und damit schwächen. Wir brauchen deshalb auch nicht gedankenlos diese alten Frühjahrsblutreinigungskuren nachzumachen.

Zugeben müssen wir, daß diese altnodijschen Blutreinigungskuren für gewisse Leute einen Vorteil haben: denjenigen, die alle diese Kräutlein verkaufen, bringen sie reichen, klingenden Gewinn, und solche, die sich nicht aufraffen können, im Frühjahr hinaus an die Luft zu gehen, sondern lieber beim schönsten Sonnenschein hinter verschlossenen Fenstern sitzen bleiben, bringen sie doch etwa mal zum Springen und bringen ihnen so Bewegung. Dr. Sch.