

Zeitschrift:	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
Herausgeber:	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
Band:	33 (1925)
Heft:	5
Artikel:	Frühjahrskuren
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-973896

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: 23.01.2026

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

Borhänge sind unnötig. Bett- und Leibwäsche des Kindes müssen peinlich sauber gehalten werden.

Zum Aufenthalt wähle man für das Kind das grösste, hellste, luftigste und sonnigste Zimmer aus. Die Küche, oder ein mit Tabaksqualm erfülltes Zimmer sind ein schädlicher Aufenthalt für den Säugling.

Während der Sommerhitze sorge man für Kühlbleiben der Wohnung durch Abhalten der Sonnenstrahlen — (Läden und Jalousien schließen, Türen öffnen, Nachts lüften!) — Leichte Kleidung und ein frischer Luftzug bewahren den Säugling vor den Gefahren der Überhitze.

Man nehme das Kind nicht unnötig auf, sondern lasse es mit Ausnahme der Mahlzeiten ruhig in seinem Bette liegen, bis es von selbst aufsitzt.

Man stelle, trage oder fahre von der zweiten Lebenswoche an das Kind täglich einige Stunden ins Freie, an die Sonne (Balkon, geschützter Platz) und zwar Sommer und Winter, sobald die Witterung es irgendwie erlaubt. Luft und Sonne hat das Kind gerade so nötig zum Gediehen wie Nahrung und Kleidung. Man meide aber Staub, Wind und Regen und ebenso jede Berührung, oder gar Küsse, Unhüten und dgl. des Kindes durch Bekannte, speziell durch ältere Kinder. Dadurch sind schon manche Krankheiten, speziell Keuchhusten, Grippe, Schnupfen und Husten, auf Säuglinge übertragen worden.

Beginnt das Kind mit sechs oder sieben Monaten selbstständig zu sitzen und allmählich auch zu kriechen, so lasse man es nicht im ganzen Zimmer auf dem Fußboden herumrutschen, denn dieser wird im Laufe des Tages von den Straßenschuhen der Erwachsenen immer wieder frisch beschmutzt und auch mit Krankheitskeimen infiziert. Auch ist das Kind hier jedermann im Wege. Man setze es daher auf eine saubere Decke, irgendwo in eine durch Möbel oder ein Holzgatter abgeschlossene leere Zimmerecke, wo es tagsüber ruhig spielen

kann, ohne sich zu beschmutzen und ohne die Bewohner in ihrer Arbeit zu stören.

Je älter das Kind wird, desto mehr braucht und beschmutzt es seine Hände und Nägel und desto leichter erkrankt es an sogenannten „Schmutzkrankheiten“ wie Mundfaule, Hautausschlägen, Würmern, aber auch Halsentzündung, Diphtheritis und sogar an Tuberkulose, indem es die schmutzigen Finger oder Gegenstände in den Mund steckt. Zu seiner Gesundheit ist daher häufiges Waschen der unsauberen Kinderhände tagsüber unbedingt nötig. Auch gebe man dem Kind nur glattes und waschbares Spielzeug in die Hände und lasse keine Gegenstände herumliegen, die es verschlucken, oder an denen es sich verletzen kann.

Wenn das Kind krank ist, erbricht, Durchfälle, Fieber, Husten oder Krämpfe hat, so frage man nicht zuerst alle Nachbarinnen und Bekannte um Rat, sondern zeige es sofort dem Arzte. Bis dahin gebe man bei Erbrechen oder Durchfall keine Nahrung mehr, sondern nur etwas Schleim oder Tee, bei Krämpfen außerdem ein warmes Kamillenbad. Bei Fieber und Husten lasse man das Kind im Bette liegen.

Das Zahnen ist nie die Ursache vom Kranksein des Kindes.

Frühjahrskuren.

Seit jeher spielt in der Volksmedizin der Glaube an geheimnisvolle Naturkräfte eine große Rolle. Zum mystisch Dunklen neigt der Mensch auch dann noch, wenn er bereits zu einer verhältnismäßig hohen Stufe der kulturellen Entwicklung emporgestiegen. Es waren keineswegs die geistig Einfachen, welche sich einstmals der Alchimie, Magie oder Astrologie in die Arme warfen. Im Gegenteil! Hochgelehrte Herren aller Fakultäten, Staatsmänner und Feldherren reihten sich mit den

Unweisen in die Scharen der Adepten. Und so hängt noch heute, wie seit der Menschheit Urzeiten, ein Großteil der Menschen mit tausend Fasern an Lehren, welche doch nur mehr weniger verblaßte Reste alter Naturkunst sind. Wie die Kunst immer wieder von Feenzauber und Satyrspiel, Faunengeplänkel und Hexenwalten träumt, obßchon dies alles in das Reich der absoluten Unmöglichkeit gehört, fehren auch in der Volksmedizin die alten Geister immer wieder, die der wissenschaftlichen Medizin sachliches Forschen längst in die Kumpelkammer zu manch anderem Abgelegten verwies.

Solch eine traditionnelle Sache ist auch der alte Glaube von der Blutreinigung.

In jedem Frühjahr kehrt er wieder, so sicher wie die Schwalben. Als eine psychische Epidemie befällt er die Menschheit. Ihm schwören Tausende zu, gleich einem altererbt Dogma, das zur Seligkeit führen soll. Zur körperlichen natürlich. Dann kommen die Tage des Schröpfens, der Aderlässe und der Blutreinigungskuren. Wie eine religiöse Weihe liegt es manchem in den Gliedern, da mitzutun. Der Glaube von den bösen und guten Säften wird lebendig und zeugt werktätige Vollendung. Es ist zum Teil der Nachklang jener uralten medizinischen Anschauung der Säftelehre, die in neuerer Zeit von den Naturheilern mit aller Emphase wieder kultiviert wird: die Anschauung von der guten und schlechten Mischung der flüssigen Gewebe im Körper und der Ausscheidungen der Körperorgane. Es liegt aber auch zum guten Teil von altersher der Gedanke darin, daß die jungen Frühlingskräuter eine ganz besondere wirksame Kraft enthielten. In der Tat! Welcher kolossalen Summe größter Kraftleistungen bedarf es, daß hervor aus der winterstarren Erdrinde im Frühling durch Sonnenlicht und Sonnenwärme aus den aufgespeicherten Nährstoffreserven des Bodens die mannigfachen Pflänzlein sprießen! Das mag dem naiven Naturkind den Gedanken

an Zauberwirkungen jener Pflanzen bringen. So war es schon im Altertum vielfach gebräuchlich, den Saft gewisser Kräuter oder diese selbst zu genießen, um aus dem Körper ihm schädliche Stoffe zu entfernen. Insbesondere galten zu Zeiten solche vornehmlich heilsam, die zu den Stunden des Neumondes oder Vollmondes gepflückt waren.

Nun erkennen wir modernen Skeptiker gewiß ganz gern an, daß auch in diesem Kult der Frühjahrskräuter ein an sich wohl berechtigter Kern steckt. Er ist nur leider so vielfach verhüllt in Übergläuben und Wahngesilden. Dies hat das Ganze diskreditiert. Falsch ist von vornherein die Wertung der sogenannten Blutreinigungstees. Sei es, daß es sich dabei um eine Pflanzenart für sich oder um ein Gemenge verschiedener Pflanzen handelt, in jedem Falle sind die Aufgüsse solcher Tees niemals Reiniger des Blutes oder der Säfte, sondern nur Darmreiniger. Sie wirken in der Hauptsache abführend, also entleerend auf den Darm. Die meisten dieser Tee-gemenge enthalten Sennesblätter oder Aloë. Diese Drogen sind bei wahllosem Gebrauch an sich nicht gleichgültig. Das Trinken der Aufgüsse aber in Mengen von zwei und drei Tassen, also ungefähr einem halben Liter im Tage, muß schwächend auf den ganzen Körper wirken, ohne daß der Zweck der Aufrischung des Körpers erreicht wird. In ganz ähnlicher Weise ist der Gebrauch von Blutreinigungspillen und -pulvern einzuschätzen. Auch sie wirken einseitig auf den Darm, führen zu einer Überreizung desselben und schwächen ihn und den gesamten Körper. Was den Genuß von ausgepressten Säften der frischen Frühjahrskräuter anbelangt, so sind sicherlich Mengen von hundert Gramm und darüber im Tage nicht angängig. Wir sehen auch nicht selten im Anschluß an solche Arten von Kuren Ausschläge auf der Haut entstehen. Fälschlicherweise werden diese dann gewöhnlich als „Kurerfolg“ betrachtet, ja in den bezüglichen Reklamen sogar als solcher voraus-

verkündet. Und doch ist das vollständig unrichtig. Der Ausschlag ist nicht etwa die Folge der Austreibung schlechter Säfte aus dem Körper, sondern das Ergebnis einer lebhaften Hautreizung seitens der Pflanzenstoffe, jener Kräuterfäste, welche unzweckmäßig durch die Kur in den Körper hineingetragen wurden. Es handelt sich demnach hierbei um eine den Arzneiausschlägen, wie sie nach dem Gebrauch altertümlicher Medizinen beobachtet werden, analoge Gegenäußerung des Körpers, so daß ihm auch dadurch wieder eine unnütze Arbeitsleistung aufgebürdet wird, ganz abgesehen von den Unbequemlichkeiten, welche ein derartiger Ausschlag für den Betroffenen mit sich bringt.

Wie aber? Sehn wir uns nicht alle im Frühjahr nach dem Genüß der frischen, grünen Pflanzen aller Art? Gewiß! Und das eben ist der berechtigte Kern an der Sache. Den richtigen Gebrauch der verschiedenen Frühjahrskräuter wird niemand verbieten wollen. Unsere Winterkost, mag sie wie immer auch gestaltet werden, entbehrt notwendigen Reizes der üppigen Mannigfaltigkeit. Sie ist mehr und weniger eintönig. Die Ernährung mit Fleisch, Speck, Würsten gewinnt allmählich ein gewisses Übergewicht. Das wissen unsere verehrten Hausfrauen sehr wohl. Besonders, wenn es dem Frühling zu geht, wo die Gemüse seltener werden, an Wohlgeschmack abnehmen und weniger abwechslungsreich zu Tische gebracht werden können. Nach unseren klimatischen Verhältnissen ist ferner im Winter die Nahrungszufluhr reichlicher. Zugleich bedingt das gesellschaftliche Leben mit seinen Einladungen, der Vereinstätigkeit, den Zimmervergnügen eine geringere Bewegung im Freien. Daran ändern einige Ausflugstage und Sportfeste sehr wenig. Aber alle diese Faktoren zusammen bewirken eine Ansammlung von Schlammmstoffen in unserem Körper. Es ist daher ein ganz natürliches Verlangen derselben, durch den Genüß der jungen, grünen Gemüse und Salate einmal eine willkommene Abwech-

lung in der täglichen Kost und damit auch neue Anregung und Erfrischung zu erhalten. Es ist gewiß nicht notwendig, gerade den Saft von Pflanzen, die nach der Lieberlieferung als heilkräftig gelten, auszupressen und einzöpfelweise nach Art von Medizin zu genießen. Wohl aber empfiehlt es sich, die Frühlingstage mit ihren erdfrischen Gaben zu nützen, indem wir reichlich von den grünen Kräutern als unseren Tischfreunden nehmen, sei es in Form von Kräuteruppen oder Gemüsen oder Salaten. Die Säuren und Salze dieser Pflanzen regen in wohltätiger Weise die Tätigkeit der Verdauungswege und des ganzen Körpers an. Sie befreien das Blut und die Säfte von einem Überschluß an schädlichen Salzen, wie Harnsäure, und machen es frischer, widerstandsfähiger. Kommt noch dazu bei unseren modernen Verkehrsmittern das frühzeitige Angebot lieblicher Südländesfrüchte für billigen Marktpreis, dann ist unser Tisch nicht nur in gemütlicher Hinsicht durch die Abwechslung anlockend, sondern auch durch die Art des Gebotenen der Förderer wahrer gesunder Ernährung.

Neue Erfolge in der Kropfbekämpfung mit Vollsalz.

In den Mitteilungen des österreichischen Volksgesundheitsamtes finden wir folgenden interessanten Beitrag des Landesschularztes Dr. R. Heller, Salzburg, über die Erfolge in der Kropfbekämpfung durch Vollsalz. Er schreibt:

Wie bereits im Vorjahr berichtet wurde, haben wir uns eingehend mit der Frage des endemischen Kropfes befaßt. Bereits vor Jahren hat sich Professor Wagner-Jauregg mit dieser so wichtigen Erscheinung beschäftigt und Iodpräparate zur Verhütung und Heilung von Kropfen empfohlen. Erst die in den letzten Jahren auffallende Zunahme der Kropfe