

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 39 (1935-1936)  
**Heft:** 15

**Artikel:** Frühjahrskuren zu Hause  
**Autor:** W.K.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-669705>

### **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:** 21.02.2026

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

## Frühjahrskuren zu Hause.

Von jeher fühlt der Mensch mit dem beginnenden Frühjahr das natürliche Bedürfnis, aus seinem Körper die Winterschlacken herauszubringen und ihn für die Entfaltung neuer Kräfte freizumachen. Viele Menschen machen darum in der jetzigen Jahreszeit eine Art Frühjahrskur, die durchaus zu empfehlen ist. Ärztlichen Rat dazu einzuholen, ist immerhin angebracht, bei organischen Leiden sogar erforderlich. Fraglos haben wir während des Winters unserem Körper nach vieler Richtung im Freien nicht viel Zeit übrig gelassen. Zum Wintersport fehlte bei den meisten Übung und Gelegenheit, viele konnten ihn sich auch nicht leisten. Dagegen haben wir durch „gesellschaftliche Verpflichtungen“ aller Art unsere Nerven durch den mangelnden Schlaf reizbar gemacht, unserem Magen Außergewöhnliches zugemutet und unsere Stoffwechsel dadurch beeinträchtigt, daß die Ernährung aus Mangel an frischem Gemüse, Obst und Salat während des Winters eine einseitige Note gehabt hat. Nicht anzuraten ist etwa eine Kur mit sogenannten Ab-

führtees zur „Blutreinigung“. Man lasse sich vielmehr vom Arzte einen der vielen Kurbrunnen, von denen es die erprobtesten in jeder Apotheke gibt, verschreiben. Das Wesentliche ist für die neue Auffrischung des Körpers die Wiederaufnahme einer gesunden Ernährung. Durch den im Winter fast unvermeidlichen Mehrgenuß von Fleisch und Konserven ist es zu einer gewissen Übersäuerung des Blutes in uns gekommen und zu einem Mangel an Vitaminen. Die vernünftigste Frühjahrskur ist daher die Rückkehr zum frischen Gemüse, zu Salaten und Obst. Es sind dies die lösenden Stoffe, im Gegensatz zu den aufbauenden Fett- und Eiweißstoffen. Dazu muß eine kräftige Durchlüftung des Körpers treten. Frühmorgens und mehrmals am Tage sollten im Freien Atemübungen gemacht werden, auch wenn es jedesmal nur ein paar Minuten sind. Natürlich behalten die Leibesübungen und die Bewegungen ihr Recht, aber bei vielen Menschen ist ihnen eine Grenze gezogen, die zu bestimmen wiederum Sache des Arztes ist. W. K.

## Die Frühjahrsmüdigkeit.

### Gesundheitliche Gefahren des Frühjahrs und ihre Bekämpfung.

Der Frühling ist die Zeit erhöhter Anfälligkeit für Krankheiten, weil die natürlichen Abwehrkräfte des menschlichen Körpers während des Winters infolge Vitaminmangels der Nahrung, Mangel an Sonnenlicht und infolge nicht näher erforschter kosmischer Einflüsse geschwächt wurden. Wir müssen uns daher besonders im Frühjahr vor allem hüten, was krankheitsauslösend wirken und die Abwehrkräfte des Körpers noch mehr herabsetzen kann.

Groß ist während des Frühjahrs vor allem die **Erkältungsgefahr**, sowohl inner-, wie außerhalb des Hauses. Wir dürfen uns durch ein paar warme Frühlingstage nicht dazu verleiten lassen, unsere Zimmer gar nicht oder ungenügend zu heizen; denn es währt lange, bis die Mauern eines Hauses durchwärmt sind von der Sonne, und wenn auch tagsüber warme Luft zu den Fenstern hereinströmt, kühlt sie sich doch an den kalten Zimmerwänden rasch wieder ab, ein Kältegefühl durchrieselt uns, oder wir bekommen kalte Füße: die Erkältung ist da. Neueste Forschungen haben nämlich ergeben, daß das Aldernsystem der Nasenschleimhaut vieler Menschen sich anhaltend verengt, wenn auf irgend einen, auch weit entfernten Körperteil, wie zum Beispiel die Füße, ein Kältereiz einwirkt, und die Folge dieser Alderverengung ist eine Verminderung der Widerstandskraft gegen die Gifte der auf Nasen-

und Mundschleimhaut stets vorhandenen Bakterien, also ein Schnupfen; als weitere Folgeerscheinungen können aber auch Rheumatismus und andere Leiden entstehen. Um diese schädlichen Kältereize zu vermeiden, müssen wir uns auch im Frühjahr vor einer zu leichten **Kleidung** in acht nehmen. Wir müssen bedenken, daß zwar die Tage oft schon recht warm sind, die Morgen aber noch kühl, und daß beim Sinken der Sonne **s o f o r t** eine beträchtliche Abkühlung stattfindet, weil der Boden noch nicht durchwärmt ist und nun Kälte ausstrahlt. Wir müssen uns deshalb vor zu leichter Kleidung, vor allem dem Weglassen der Unterwäsche hüten. Die Frauen dürfen nicht zu leichte Strümpfe und Schuhe tragen, die gerade bei ihnen die Hauptursachen von Erkältungskrankheiten, besonders des Unterleibes, sind. Der Winter bringt eine Abschwächung der natürlichen Abwehrkräfte des Körpers gegen Krankheiten mit sich, und darauf müssen vor allem die vielen Rücksicht nehmen, die im Frühjahr **g r o ß e k ö r p e r l i c h e L e i s t u n g e n** unternehmen, wie besonders Siedler, Gartenbesitzer, Sportler. Dem ohnehin weniger widerstandsfähigen Organismus dürfen nicht von heute auf morgen erhebliche körperliche Anstrengungen zugemutet werden, wir müssen ihn langsam, schrittweise auf ihr Ertragen vorbereiten und dies auch durch **g e e i g n e t e E r n ä h -**