Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 61 (1957-1958)
Heft: 12

Artikel: Frühjahrsmüdigkeit
Autor: Bär, Jürg
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-668395

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: 08.08.2025

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

Jürg Bär

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

Der Frühling ist im Nahen! Allenthalben macht er sich bemerkbar. Man sieht und hört und riecht ihn kommen. Die Strassen werden aufgerissen. Presslufthämmer dröhnen. An jedem Monatsersten wird der Verkehr noch dichter. Wer nicht in der Stadt wohnt, spürt sogar noch etwas vom Frühling, wie er von den Dichtern besungen wird: Man hört Amseln und Meisen, und in der Nacht den Uhu. Ausserdem dringt der würzige Duft des Mistes, den die Bauern auf Wiesen und Feldern ausbreiten, in die Nase. Der Städter muss mit Auspuffgasen Vorlieb nehmen. Das ist eine Geschmacks- oder besser gesagt, Geruchssache, über welche die Meinungen nicht geteilt sind.

Und dann spürt man den Frühling. In allen Knochen, Muskeln und Organen macht er sich bemerkbar. Leider auch im zentralen Nervensystem, dort, wo unser Denkapparat zu Hause ist. Die Maschinerie will nicht mehr recht arbeiten, auf jeden Fall nur langsam und widerwillig. Diese Erscheinung hört auf den Namen Frühjahrsmüdigkeit und ist Allgemeingut. Sie kümmert sich nicht um Stadt und Land, sie kümmert sich auch nicht um Grenzen. Sie hält sich lediglich an geographische Gegebenheiten; auf der südlichen Halbkugel ist es jetzt Herbst, und dort sind die Menschen gegenwärtig verschont. Sie können in einem halben Jahr ihre Klagelieder singen.

Restlos geklärt ist der Grund der Frühjahrsmüdigkeit nicht. Es müssen wohl verschiedene Faktoren zusammenwirken. Da sind wahrscheinlich einmal meteorologische Gründe mit im Spiel, ähnlich jenen, die uns die Föhntage so unerträglich machen. Wie beim Föhn, den wir in diesem Vorfrühling bereits ausgiebig über uns ergehen lassen mussten, kann es sich um hochfrequente elektromagnetische Schwingungen handeln, die von verschieden beschaffenen Luftschichten ausgehen und Spannungsfelder erzeugen, in welchen wir uns unerfreulicher- und ungemütlicherweise aufhalten. Diese Föhnerklärung stammt von Dr. Mörikofer, vom physikalisch-meteorologischen Observatorium in Davos, und es ist wohl kein allzu grosser Gedankensprung von den Föhn- zu den Frühlingserscheinungen, um so weniger, als ja auch der Föhn diese Jahreszeit zu bevorzugen scheint.

Mit Sicherheit jedoch ist als eine grosse und wichtige Komponente der Vitaminmangel für die Frühjahrsmüdigkeit verantwortlich zu machen, den wir uns im Laufe des Winters systematisch zulegen. Da die meisten Vitamine unter anderem die Aufgabe haben, den Zellstoffwechsel zu regulieren, macht sich ein Mangel auch in einer allgemeinen Reduktion der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bemerkbar. Denn es sind ja die Zellen aller Organe mehr oder weniger betroffen, auch wenn die verschiedenen Vitaminen verschiedene Aufgaben zu erfüllen haben.

Hier ist leichter Abhilfe zu schaffen als im «Fall Meteorologie»: Man muss sich die fehlende Vitamine ganz einfach einverleiben. In erster Linie sind es frische Früchte und Gemüse, die uns im Winter fehlen, wodurch Mangelerscheinungen hervorgerufen werden. Es soll Leute geben, die Gemüse nicht gerne haben; ihnen sei gesagt, dass auch Fleisch an gewissen Vitaminen reich ist, die jedoch durch Braten, Rösten und Kochen zumeist mehr oder weniger zerstört werden, und da wir im allgemeinen keine Rohfleischliebhaber sind — Beesteak tatare macht eine Ausnahme — suchen wir Zuflucht bei der Lieblingsvorspeise von kleinen und grossen Kindern: beim Lebertran. Viele finden diesen ganz besonders lecker, und weil es fast so viele altruistische Menschen gibt, die zugunsten anderer auf bevorzugte Schleckereien verzichten, überlassen sie das Lebertrantrinken grosszügig ihren Mitmenschen. Dafür unterstützen sie die pharmazeutische Industrie, die Vitaminpräparate in allen Kombinationsformen herstellt. Man muss es sich schliesslich etwas kosten lassen, wenn man auf die Frühjahrsmüdigkeit verzichten will. Immer noch billiger als eine Reise in die Südsee!

Das beste Mittel dürfte darin liegen, den Sommer abzuwarten. Presslufthämmer dröhnen zwar noch immer, und Gase werden weiter ausgepufft, vorläufig aber lässt sich auch dadurch die andere Schwalbe — die eine macht ja noch keinen Sommer — nicht davon abhalten, das Ende des Frühlings anzukündigen und damit das Ende der Müdigkeit.