

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 45 (1990)

Heft: 2

Artikel: Die Frühjahrskur vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit

Autor: Elias, Gerhard

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-892116>

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: 29.01.2026

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

AUS DEN QUELLEN

Was ist Bodengare?

Einer der ersten, die erkannt haben, dass der Boden ein lebender Organismus ist und wie ein solcher behandelt werden muss, wenn er fruchtbar bleiben soll, war der Bodenkundler Prof. Franz Sekera in Wien. Die folgenden Zitate stammen aus dem Buch «Gesunder und kranker Boden». 3. Auflage 1951. Die kurzen Abschnitte können nur einen schwachen Abglanz der Fülle von wegweisenden Erkenntnissen über das Wesen des garen Bodens vermitteln. Sie sind heute noch unvermindert gültig!

Was ist Bodengare? Damit die Lebendverbauung der Krume funktioniert und ein garer Acker entsteht, müssen drei Voraussetzungen erfüllt sein:

1. Es müssen wasserbeständige Primäraggregate vorgebildet sein, denn die Mikroorganismen können nicht mikroskopisch und submikroskopisch kleine Einzelteilchen des Bodens zusammenhalten. (...)

2. *Die Ernährung der Bodenorganismen.* Sie wird in der Hauptsache durch die im Boden erzeugte Wurzelsubstanz besorgt. Je mehr Wurzelmasse als «Bakterienfutter» anfällt und je hochwertiger dieses ist, um so garefähiger wird der Boden. (...)

3. *Bodenbedeckung* Zum Schutz der Lebendverbauung der Krume gegen Regenschlag und Austrocknung. Eines müssen wir vor allem erkennen: aus sich heraus kann ein Boden nicht gar werden und auch der Pflug kann keinen garen Boden erzeugen. Das vermag nur die lebende Pflanze, deren Wurzelmasse die Nahrungsration für die Bodenorganismen bestimmt und deren oberirdische Masse den Boden beschattet und die Prozesse der Garebildung gegen störende Einwirkungen schützt.

Die Pflanze als Garebildner! Das ist das Kernproblem des Ackerbaus. Die Bodengare ist daher an den Lebenslauf unserer Pflanzenbestände am Acker gebunden; sie ist kein stationärer Zustand des Bodens, sondern ständig im Aufbau oder Abbau begriffen, in dem Masse, als Bakterienfutter anfällt und der Boden eine schützende Pflanzendecke trägt. (...) **Boden und Pflanze bilden eine biologische Einheit!** Je dichter der Boden durchwurzelt wird, um so günstiger wird die Ernährung der Pflanze und um so vollkommener die Bodengare.

Die Pflanze als Garebildner! Auf dieser Erkenntnis beruht alle Garepflege. Sowohl die Fruchfolge als alle weiteren pflanzenbaulichen Massnahmen müssen daher vom Standpunkt der Garepflege aus überlegt und disponiert werden. (...) Man zerbreche sich nicht den Kopf, welche unserer Kulturpflanzen garebildend und welche garezehrend sind. **Garezehrende Pflanzen gibt es überhaupt nicht, nur unsere Anbautechnik wirkt bisweilen der Natur entgegen.** Was an unseren Fruchtfolgen aber auf jeden Fall widernatürlich ist, das sind die langen Vegetationspausen, in welchen weder Wurzelmasse erzeugt wird, noch der Acker den Schutz einer Pflanzendecke geniesst. Diese Vegetationspausen sind auf jeden Fall garezehrend! Sie bedeuten im Bodenleben eine Ernährungslücke und zugleich eine Periode der Schutzlosigkeit. Es ist ganz falsch zu glauben, dass der Acker sich ausruhen müsse und neue Kräfte sammeln soll!

Wenn ich von gesundem und krankem Boden spreche, dann tue ich dies, weil ich diese Begriffe auch auf den Boden angewandt für richtig halte. Ich würde dies nicht tun, wenn ich den Boden bloss für die leblose Verwitterungsrinde des Gesteins hielte. Ich sehe im Boden auch nicht ein Lebewesen schlechthin, aber ich sehe in ihm eine biologische Organisation von Pflanzen, Mikroorganismen und niederen Tieren und denke daher stets, wenn ich kurz «Boden» sage, an die «Organisation Boden». (...) Wenn auch nur ein Glied dieser Kette ausfällt, dann bedeutet dies eine Umstellung der ganzen Organisation. (...) Einen Einzelorganismus gibt es gar nicht, weil er für sich allein nicht lebensfähig ist. (...)

Die Natur kennt keinen isoliert lebenden Organismus, sondern nur organisierte Lebensgemeinschaften.

chen Mineralisierung von Nährstoffen aus der Lebendverbauung ernährt vor allem Gräser, die mit ihrem feinen System von Haarwurzeln rasch und effizient die für sie wichtigen Elemente aufspüren können. In einem verdichten, schlecht durchlüfteten Boden, wo die Nährstoffe samt und sonders aus

der Gülle oder der mineralischen Düngung kommen, profitiert vor allem die Blätter mit ihrem nicht sehr effizienten, grobstägigen Wurzelwerk.

Urs Niggli und Hansueli Dierauer
Forschungsinstitut für
biologischen Landbau, Oberwil



ERNÄHRUNG

Die Frühjahrskur vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit

Das Vier-Wochen-Frühjahrskurprogramm

Alle Jahre wieder, wenn der Frühling den Winter ablöst, beginnt für viele Menschen das «grosses Gähnen». Es fehlt die Lust zur Arbeit und auch zum Herumlaufen. Konzentration und Leistungsfähigkeit lassen nach. Die Abwehr ist geschwächt, die Anfälligkeit für Erkältungen nimmt zu. Die Frühjahrsmüdigkeit macht sich breit. Aber keine Angst. Jetzt übernimmt die Frühjahrskur die Aufgabe einer Generalüberholung. Sie ist eine Art grosser Service für den wintermüden Körper. Dabei wird der ganze Organismus aufgeweckt und in Schwung gebracht. Er befreit sich von Schlackenstoffen und Abbauprodukten. Auch die Psyche wird angeregt, damit sich das neue Lebensgefühl in alle Bereiche ausdehnen kann. Mit welchen bewährten Massnahmen und Naturprodukten die Frühjahrskrise überwunden werden kann, zeigt dieses traditionsreiche Frühjahrskurprogramm vom Lehrbeauftragten und Ernährungsberater Gerhard Elias.

Die Frühjahrsmüdigkeit entsteht zur Hauptsache aus der vitamin- und mineralstoffärmeren, oft auch noch zu fett- und kalorienreichen Ernährung und dem Mangel an Licht, frischer Luft, Ruhepausen und Bewegung in der Winterzeit. Die meisten Menschen arbeiten im Winter sogar noch mehr als im Sommer. Die von der Natur vorgezeichnete Kräftesammlung fehlt. Zusätzliche Belastungen bilden Erkältungskrankheiten. Resultat: Der Organismus ist erschöpft, die Reserven sind aufgebraucht. Kein Wunder also, dass der Körper, wenn draussen die Natur frisch und ausgeruht zu neuem Leben erwacht, ein ausgeprägtes Tief erlebt. Deshalb ist gerade jetzt Zeit für eine Frühjahrskur, die drei Hauptaufgaben zu erfüllen hat:

1. Reichliche Zufuhr von Vitaminen und anderen Vitalstoffen, damit ein Mangel rasch ausgeglichen wird.
2. Ausschwemmung von Schlacken und Abbau des «Winterspecks».

3. Abbau vom Winterstress mit genügend Schlaf und geeigneten Bewegungsaktivitäten.

Die Umstellung der gewohnten Zivilisationskost bildet die Grundlage jeder Frühjahrskur. Es sind vor allem die Vitamine des B-Komplexes, Vitamin C und E, an die hier gedacht werden sollte.

Aber auch die lebenswichtigen Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen haben jetzt Priorität. Sie werden in wichtige Reglersubstanzen unseres Stoffwechsels eingebaut. Die Frühlings-Ernährung soll fett- und kalorienarm sein, viel Rohkost und frische Säfte enthalten, damit der Körper mit Lebensstoffen förmlich «überschwemmt» wird. Genussmittel wie Alkohol, Nikotin, Süßigkeiten und andere «Dickmacher» lässt man jetzt am besten ganz weg. Sie erhöhen nämlich den Vitaminbedarf. Dazu gehören auch Weismehlgebäcke. Der Fleisch- und Wurstverzehr, der mit zur Ver-

schlackung und Übersäuerung des Körpers beiträgt, ist stark einzuschränken oder am besten ganz zu meiden. So ist der Aufbau der körperlichen Fitness und der Abbau des angelagerten Winterspecks leichter zu schaffen.

Die Natur hilft

Für eine erfolgreiche Frühjahrskur genügen meist schon die folgenden bewährten und leichten Fastenkur-Ratschläge: Damit die Ausscheidungsvorgänge richtig gefördert werden, muss bei der Frühjahrskur viel getrunken werden. Nur so werden die wasserlöslichen Schlacken wie Harnsäure, Umweltgifte und Arzneimittelreste von den Nieren ausgeschieden. Natriumarme Mineralwasser, Kräutertees, Kräutersäfte, Molke und Gemüsesäfte sind ideale kaliumreiche Mineralstofflieferanten, die die Nieren aktivieren. Drei Liter Flüssigkeit sollten es pro Tag sein. Ausserdem wird somit die Haut zum Schwitzen angeregt. Hierbei werden viele Schlacken ausgeschieden und die Haut erfährt einen inneren Reinigungsprozess.

Jetzt sollte jedes Mittag- und Abendessen mit einer Riesenportion frischer Salate und Gemüse eingeleitet werden. Oder eine Hauptmahlzeit ganz durch Rohkost ersetzen. Bestens geeignet sind vor allem Sauerkraut, Rüebli, Randen, Sellerie, Kresse, Brennesseln und Löwenzahn. Natürlich gewürzt mit frischen Küchenkräutern. Bittere Stoffe in der Rohkost, wie z. B. vom Löwenzahn, regen die Magentätigkeit an und verstärken die Absonderung von Magen- und Gallensaft. Dies verbessert die Desinfektion der Nahrung, fördert die Eiweissverdauung und erleichtert den Aufschluss von Fett. Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau haben geschmackliche, inhaltliche und ökologische Vorteile und sind besonders zu berücksichtigen.

Mit dieser Hilfestellung erfährt auch der Darm eine besondere Entlastung. Die hier reichlich zugeführten Ballaststoffe wirken darmreinigend. Ernähren sich doch viele Menschen allzuoft nach dem Prinzip des «Müllschluckers». Und auf einer Fläche von 200 bis 300 m², so gross ist die Ausdehnung des Darms, kann sich eine Menge Schmutz ansammeln, der weggeschwemmt werden muss.

Ohne grosse Mühe gelingt es auch oft an einem Tag in der Woche ganz auf feste Nahrung zu verzichten und nur Kräutertee wie Bohnenschalen, Zinnkraut, Brennesselblätter, Birkenblätter, Melissenblätter, Apfelschalen, Hagebutten plus frische Frucht- und Gemüsesäfte plus Molke und natriumarmes

Mineralwasser zu trinken. An den Wochenenden während der Kur eignen sich hervorragend Geschwelle mit frischem Peterli, Schnittlauch, Knoblauch und magerem Kräuterquark zu essen. Ein kaliumreicher Vollreistag mit Früchten und Gemüse hat sich ebenfalls bestens bewährt. Der Speiseplan sollte jetzt wenig – aber dafür hochwertiges – Fett, wie kaltgepresste Pflanzenöle, ungehärtete Pflanzenmargarine oder etwas Butter enthalten. Wertvolle Eiweissträger wie Tofu und gesäuerte Milchprodukte mit einem hohen Anteil an rechtrehender Milchsäure L(+) liefern alle lebensnotwendigen Aminosäuren. Vollkornprodukte anstelle von Weissmehlprodukten sind vollgepackt mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie Ballaststoffen. Zur Aufwertung der Nahrung mit Vitaminen des B-Komplexes, mit Vitamin C und E sowie Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen bieten sich wertvolle Nahrungsergänzungsmittel an. Besonders Weizenkeime, Sanddornprodukte und Hebespezialitäten eignen sich vorzüglich.

Gegen vieles ist ein Kraut gewachsen

Und wer dann immer noch klagt («ach, ich bin so müde»), kann zusätzlich etwas tun: Frischpflanzen-Safttherapie heisst das Losungswort. Zur Ausscheidung von Schlacken – im Volksmund auch «Blutreinigung» genannt – werden seit alters her Heilkräuter als Frischpflanzensaft verwendet. Vielfach wird damit sogar eine Frühjahrskur eingeleitet: Je 3 Tage lang Brennessel-, Löwenzahn- und Selleriesaft einnehmen. Tagesdosis morgens 2, mittags und abends je 1 Esslöffel eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten. Alle Säfte mit der sechsfachen Menge Wasser (Mineralwasser oder Kräutertee) eingenommen. Die Wirkstoffe heissen: Bitterstoffe, Gerbstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, ätherische Öle und Substanzen, die wie Enzyme wirken. All diese Stoffe sind Wunderwaffen im Kampf gegen die Frühjahrsmüdigkeit, denn sie wirken direkt auf Leber, Galle und Nieren und kurbeln ihre Tätigkeit wieder an. Schlacken und Gifte, die das Blut übersäuern und es sauerstoffarm machen, werden aus dem Körper ausgeschieden. An den restlichen 19 Tagen der vierwöchigen Frühjahrskur trinkt man morgens und nachmittags je eine Tasse «Blutreinigungstee».

Auch die Haut freut sich

Als lebenswichtiges Organ unseres

Körpers braucht auch die Haut eine Frühjahrskur. Das beeinflusst auf ganz direktem Weg den allgemeinen Gesundheitszustand und die Stimmung. In der kalten Jahreszeit wird die Haut durch schwere, luftundurchlässige Kleidung, Kälte und trockene Luft in zentralgeheizten Räumen stark strapaziert. Deshalb ist sie jetzt besonders pflegebedürftig. Ein- bis zweimal wöchentlich ein warmes Vollbad mit Fichtennadeln-, Heublumen- oder Rosmarinextrakt wirkt wahre Wunder. Als krönender Abschluss wird der Körper dann mit einer nicht zu harten Bürste oder einem groben Frotteetuch kräftig herzwärts (von den Finger- und Zehenspitzen) Richtung Körper massiert. Die Gesichtspflege wird dabei nicht vergessen. Zweimal täglich muss das Gesicht gründlich gereinigt werden. Am Abend vom Staub und allem, was so während des lieben langen Tages die Haut belästigt hat, und morgens von den Ausscheidungen, die während der Nacht von innen durch die Poren auf die Haut ausgetreten sind. Die Fortsetzung wird mit einer hauttypgerechten Feuchtigkeitscreme, abends mit einer Nachtcreme in die Wege geleitet. Zweimal wöchentlich darf ruhig als besondere Gabe eine pflegende Gesichtsmaske aufgetragen werden. Ideal, bevor man ins einschmeichelnde Schönheitsbad steigt. Die Haut passt sich in unseren Breiten dem klimatischen Rhythmus an.

Somit verfügt sie im sonnenarmen Winter über einen sehr geringen körperlichen Lichtschutz und reagiert besonders empfindlich auf die ersten sonnigen Frühlingstage. Deshalb ist hier mit einem guten Sonnenschutzmittel rechtzeitig vorzubeugen.

Wer rastet, der rostet

Der Bewegungsmangel der kalten Jahreszeit soll vorzugsweise während der Frühjahrskur ausgeglichen werden. Körperliche Aktivität an frischer Luft bringt den Kreislauf in Schwung, verbessert die Sauerstoffversorgung und regt den müden Stoffwechsel an. Das ist eine starke und unverzichtbare Hilfe bei der Entschlackung und unterstützt den Abbau überflüssiger Pfunde. Mit Vorteil richtet sich die körperliche Beanspruchung nach dem persönlichen Leistungsvermögen, jede Überanstrengung ist zu vermeiden. 3 bis 5 Minuten Gymnastik vor dem offenen Fenster kann aber fast jeder betreiben, auch wenn schon jahrelang nicht mehr so trainiert wurde. Zur Steigerung kann ein- bis dreimal in der Woche das Hallenbad der richtige Ort sein. Auch ein regelmässiger Saunabesuch steigert

das Wohlbefinden und erhöht die Widerstandsfähigkeit. Ein Spaziergang jeden Tag – am Wochenende einen ausgiebigeren – im flotten Tempo – vollendet jede Bemühung einer ausgewogenen Frühjahrskur.

Für eine gute Erholung vom Winterstress ist genügend Schlaf eine wichtige Voraussetzung.

Dabei ist es aber keinesfalls nötig, eventuelle depressive Verstimmungen in zuviel Schlaf zu ertränken. Wer rechtzeitig ins Bett geht, um sieben bis acht Stunden zu schlafen, wird auch

bei einer strengen Tagesbelastung genügend Erholung erhalten.

Ganz gleich für welche dieser vielen bewährten Tips man sich auch entscheidet, die Frühjahrskur sollte stets vier Wochen – noch besser sechs Wochen – durchgeführt werden. Danach fühlt man sich nicht nur bedeutend wohler und vitaler, sondern sieht auch gleich viel frischer aus. Beschwerden wie Kopfweh und Verdauungsprobleme, Rheuma- und Gichtschmerzen lassen nach und so manches Fettpölsterli schmilzt wie Schnee an der war-

men Frühlingssonne. Freilich sollte nach diesem ausgewogenen Frühjahrskur-Programm nicht alles «Versäumte» gleich wieder nachgeholt werden. Sonst ist der fleissig errungene Erfolg nicht lange von Dauer. Übrigens: Neben Natur und Garten sind Apotheken, Drogerien und Reformhäuser die traditionellen Einkaufs- und Beratungsorte für Frühjahrskurprodukte. Viel Erfolg, Freude und Genuss beim Frühlingskuren für Körper, Geist und Seele.

Gerhard Elias

DAS REZEPT DES MONATS

März Szegediner Gulasch

400 g Schweinefleisch (2 cm-Würfel)	3 Esslöffel Rahm oder Sauerrahm
300 g Sauerkraut	1–2 Teelöffel Paprika, evtl. Salz, Pfeffer oder Streuwürze
2 Zwiebeln	2 dl Bouillon
1 Knoblauchzehe	

Oel oder Fett in der Pfanne erwärmen, Fleisch auf kleiner Hitze unter ständigem Rühren dünsten. Zwiebeln und Knoblauch schneiden und zugeben, Sauerkraut befügen und mitdünsten, mit Bouillon ablöschen. Würzen, dann auf kleiner Stufe zugedeckt 75 Minuten schmoren, wenn nötig Wasser nachgiessen. Vor dem Anrichten mit Rahm verfeinern.

April Vollreis-Auflauf mit Äpfeln

300 g Vollreis	4 Esslöffel Honig
50 g Buchweizenmehl (oder Vollmehl)	1 Teelöffel Salz
4 Esslöffel Oel	3 Äpfel
100 g Quark	100 g Rosinen
1 Zitrone (Saft und Schale)	Zimt- und Nelkenpulver

Den Reis in 6 dl Wasser etwa eine halbe Stunde kochen. Alle Zutaten mit dem gekochten Reis vermengen und in eine gefettete Auflaufform geben. (Die Äpfel raffeln oder kleinschneiden. Es eignen sich auch andere Früchte oder Rhabarber.) Bei mittlerer Hitze etwa 50 Minuten backen.

M. und A. v. Fischer

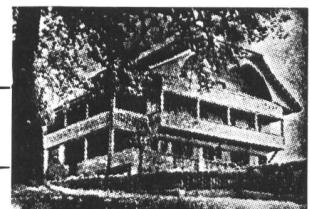
MÖSCHBERG

Internationale Landbauberater-Konferenz

sr. Auf dem Möschberg bei Grosshöchstetten ist vor Jahrzehnten die organisch-biologische Landbaubewegung entstanden als Ergebnis einer fruchtbaren Zusammenarbeit zwischen Dr. Hans und Maria Müller und dem deutschen Arzt Hans-Peter Rusch und einigen hundert Bauern als «Hinterland» und Experimentierfeld. Insbesondere war es zuerst Maria Müller, die, unbefriedigt von den Antworten der damaligen Agrarwissenschaft auf gartenbauliche Probleme, die ganze verfügbare Literatur durcharbeitete – und fundig wurde. Die vom Möschberg entfachte Experimentierfreude hat im Laufe der Jahre weit über die Landesgrenzen hinaus ausgestrahlt. Vor allem die Bio-Bauern im deutschsprachigen Raum haben hier ihr erstes Rüstzeug geholt, nicht nur fachlich. Aus der ursprünglichen Wurzel sind in der Schweiz, in Deutschland und Österreich Organisationen mit eigenem Gepräge und eigener Identität entstanden. Deren Ver-

antwortliche waren und sind sich des gemeinsamen Ursprungs immer bewusst gewesen und sind übereingekommen, an diesem Erbe auch gemeinsam weiterzubauen. So hat denn der Möschberg auf den 9./10. Februar zu einer ersten internationalen Landbauberater-Konferenz eingeladen. Dem Ruf sind gegen 40 Teilnehmer gefolgt, davon 10 aus dem benachbarten Ausland. In seinem Einführungsreferat führte Fritz Dähler seine Zuhörer auf die Grundlagen des organisch-biologischen Landbaus zurück. «Fruchtbarkeit kann man nicht im Sack kaufen, man muss sie auf dem Acker selber bauen», so lehrte uns seinerzeit Dr. Müller. «Der Sitz der Gesundheit ist im Boden», so sagte es der Franzose Voisin. Aber biologischer Landbau ist mehr als das Auswechseln des Düngers. Er beinhaltet eine Lebenshaltung, die mit «Ehrfurcht vor dem Leben» (A. Schweitzer) umschrieben werden könnte. Fertige Rezepte gibt es im biologischen

Das Möschberg-Tätigkeitsprogramm '90 finden Sie auf Seite 18



Landbau kaum. Zu verschieden sind die Böden und Standorte. Dies zeigte eine von Tabus und Dogmen unbelastete offene Diskussion und auch der zweite Vortrag von Dr. Urs Niggli, dem neuen Leiter des Forschungsinstituts in Oberwil. Der Herbologe sprach über das Blackenproblem. Breit gefächert ist denn auch der Massnahmenkatalog, um der Blacke (Grosser Ampfer) beizukommen. Erfreulich, vom Fachmann zu hören, dass die Massnahmen, die im Bio-Betrieb selbstverständlich sein sollten, gleichzeitig auch der Blackenvermehrung zuwider laufen. (Vergleiche unser Beitrag auf Seite 11.)

Den absoluten Höhepunkt der Tagung bildete der Vortrag von Dr. Otto Buess, dem ehemaligen Vorsteher der kantonalen landwirtschaftlichen Schule Ebenrain. Die Verantwortlichen sägen am Ast, auf dem sie sitzen und die Menge feuert sie noch an dabei. So skizziert Otto Buess die Situation der Menschheit.