Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 4 (1946-1947)
Heft: 5

Artikel: Frühlingskuren
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551708

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: 12.12.2025

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

Frühlingskuren

Genau so, wie jede Hausfrau im Frühling ein grosses Reinemachen in Erscheinung treten lässt und alle Ecken richtig ausputzt, so hat man normalerweise die Einstellung, im Frühling müsse man eine gewisse Reinigungskur durchführen. Dies ist nicht ganz unberechtigt, denn erstens hat der Winter mit seiner vitaminarmen Zeit für uns einen grossen Nachteil. Der Körper verbraucht seine Reserven. Wir bekommen eine sog. Frühlingsmüdigkeit aus dem Grunde, weil verschiedene Mineralbestandteile und Vitaminstoffe, die im Herbst aufgestappelt wurden, aufgebraucht sind. In zweiter Linie hat die sonnenarme Zeit des Winters wiederum den Nachteil, dass die noch vorhandenen Vitamine schlecht ausgewertet werden können. Wir müssen noch weiter in Betracht ziehen, dass die dicken Kleider, vor allem die Pelzmäntel, die Ausdünstung, das heisst, die normale Transpiration des Körpers hindern, und auch dies trägt zu einer schlechten Tätigkeit unserer Organe bei. Wir bekommen die sogenannte Frühlingsmüdigkeit. Wenn dieses Uebel in Erscheinung tritt, dann ist es wirklich notwendig, etwas dagegen zu unternehmen. Wie sollen wir dies beginnen? In erster Linie ist es gut, viel zu wandern, zu laufen, Ausatmungsgymnastik zu treiben, sich zu entgasen, und ich möchte fast sagen, den Unrat der winterlichen Zeit herauszuatmen. Zudem ist es dringend notwendig, viel vitaminreiche Nahrung einzunehmen, was uns Salate und Gemüse ermöglichen. Wir können Bärlauch essen, aber nicht zu viel, denn alle stark würzigen Pflanzen wirken schädlich, wenn wir zu viel davon nehmen. Ihre starke Würze sollte uns von Natur aus schon anzeigen, dass wir nicht viel davon essen dürfen. Niemand sollte daher mit einseitigem Fanatismus den Fehler begehen und von stark wirkenden Stoffen zu viel einnehmen! Dieser Tage kam ein junger Mann zu mir, der aus lauter Begeisterung zu viel Rettich gegessen hat. Er hat sich dabei die Leber verdorben. Rettich ist ausgezeichnet für die Leber, ist also ein gutes Lebermittel. Isst man aber zu viel, dann wird man sich die Leber verderben. Die jungen Rettiche, die Radieschen sind weniger schlimm als die eigentlichen Bierrettiche. In allem heisst es Mass und Ziel zu beachten. Man muss dosieren. Nicht viel, hilft viel. Diesbezüglich heisst es also, vernünftig zu sein. Löwenzahn ist ebenfalls geeignet, bei einer Frühlingskur günstig mitzuwirken. Er beeinflusst die Leber gut, und wenn wir diese richtig anregen und unterstützen, dann haben wir eines der wichtigsten Organe zum Durchführen einer Frühlingskur getroffen. Leber, Niere und Haut sollen in erster Linie in Betracht gezogen werden. Wer eine Kur durchführen will, sollte Löwenzahn als Salat so lange er zart ist, verwenden. Es spielt dabei keine Rolle, wenn er auch grün ist, nur zart sollte er noch sein. Wir haben noch viele andere Möglichkeiten zur Durchführung einer Frühlingskur. Wir können uns einen Tee bereiten, der uns verschiedene interessante, gutwirkende Mineralbestandteile liefert: Die Blätter der Himbeere, der Brombeere und der Erdbeere, die Birkenblätter, Weiss- und Schwarzdornblätter, sie alle liefern einen sogenannten Frühlingstee, der wunderbar wirkt, allerdings nicht inbezug auf den Vitaminmangel, denn da müssen wir frische Pflanzen einnehmen. Viele Menschen machen einfach eine Abführkur und bezeichnen diese als Frühlingskur. Dies ist nur bedingt richtig. Es ist selbstverständlich gut, den Darm richtig zu reinigen. Diesbezüglich ist zu empfehlen, wenn wir ein Lebermittel, ein Nierenmittel, einiges zur Anregung der Drüsen und somit auch zur Anregung der Darmtätigkeit einsetzen. Wer einen ganz einfachen, praktischen Weg gehen will, der kann ja eine solche Frühlingskur durchführen. Diesbezüglich kann ich aus Hunderten von Erfahrungstatsachen eine Säftereinigungskur empfehlen. Etlichen wird sie bekannt sein, es ist die sogenannte Rasayana-Kur, die auf Niere, Leber und Darm derart einwirkt, dass mir vor kurzem eine Frau mitteilte, dass sie wie neugeboren sei, seitdem sie diese Kur jährlich einmal als Frühlingskur durchführe. Sie fühle sich förmlich wie verjüngt. Der Wirkungseffekt einer solchen Kur ist eben nur darauf zurückzuführen, dass die Stoffwechselschlakken herausgeworfen werden. Die Funktionen werden wieder besser. Vitaminreiche Nahrung nehmen wir jetzt, wenn die Salate wieder da sind, sowieso ein, und so können wir den Körper wirklich regenerieren. Irgend eine Unterstützung sollte dem Körper zugedacht werden und wer sich diesbezüglich etwas anstrengt, dem wird der Sommer durch eine bessere Tätigkeit der Organe den Dank erweisen. Es ist aber wirklich davor zu warnen, extreme Kuren durchzuführen, indem jemand Aronenkraut nimmt und ganze Schüsseln davon isst. Ich mag mich noch aus meiner Kinderzeit erinnern, dass wir Aronenblätter essen mussten, weil sie die Lunge reinigen sollten. Mein Vater war ein guter Kräuterkundiger, wie auch meine Grossmutter, was mir also schon von meinen Vorfahren her etwas im Blut zu stecken scheint. Ich würgte jeweils die Aronenblätter hinunter, dass es mir fast das Halszäpfchen abgedreht hat. Ich weiss, dass man besonders auf dem Lande diesbezüglich etwas extrem eingestellt ist; zum Glück ist der Körper der Landleute nicht so empfindlich. Immerhin habe ich dort schon beobachtet und gesehen, dass man übertreiben kann. Ich ging dann als Knabe hin und habe alle Pflanzen, die ich kennen lernte, schon in der frühen Jugend roh gegessen und habe deren Wirkung verspürt. Ich habe Spitzwegerich gegessen und Solidago, nebst allen anderen Pflanzen, die ich damals kennen lernte. Ich beobachtete dabei, dass etwas in mir arbeitete, wie vielfach vom Magen aus strahlenförmig eine Frische ausging, wie ich Hunger bekam. Dort habe ich die ersten Erfahrungen gesammelt in bezug auf die Naturheilmethode, das heisst auf die Wirkung der reinen, frischen Naturmittel. Damals ist in mir das Bestreben wach geworden, diese Kräfte unversehrt und ungeschwächt zu erhalten und im geeigneten Momente anzuwenden, und ich glaube, ich habe mit meiner heutigen Fabrikation der Frischpflanzenpräparate das erreicht, was ich mir damals als Knabe noch undeutlich vorgestellt und vorgenommen habe.

Geheimniskrämerei

«Ich weiss nicht, was für eine Medizin ich erhalten habe. Es war nur eine Nummer auf dem Fläschchen nebst der Vorschrift. Niemand hat mir gesagt, aus was die Arznei besteht. Ich erhielt lediglich die Zusicherung, dass mir dieses Mittel gut tun würde.» Wie oft erhalte ich diese Antwort in der Praxis, wenn ich nach den Mitteln frage, die die Patienten, die bei andern Aerzten oder Naturärzten in Behandlung waren, erhalten haben. Wie soll man da nun schlussfolgern, vor allem bei Medizinschädigungen oder, wenn dem Patienten vom behandelnden Arzt nicht die richtigen Mittel gegeben worden sind? Wie oft beobachte ich bei einer sensiblen Schilddrüse mit Neigung zu einer Ueberfunktion, dass nach Verabreichung eines Mittels starkes Herzklopfen eingetreten ist. In solchen Fällen ist man stets dankbar, wenn man z. B. hat ausfindig machen können, dass der Patient irrtümlicherweise ein Jodmittel erhalten hat, und wenn zudem noch ersichtlich ist, in welcher Potenz das Mittel gegeben worden ist. Den Aerzten kann man keine grossen Vorwürfe machen, da sie verpflichtet sind, das Rezept zu schreiben. Der Apotheker muss es aufbewahren und einschreiben, so dass immer eine Kontrolle möglich ist. Dem Patienten aber muss man es vorwerfen, wenn er sich beim Arzt nicht über das verschriebene Mittel erkundigt, denn schliesslich versteht er die in Fremdwörtern ausgedrückte Bezeichnung nicht, noch ist ihm die lateinische Benennung geläufig. Ich weiss ja auf Grund der vielen Aeusserungen meiner Patienten, dass Aerzte solche Fragen öfters unhöflich beantworten: «Sie verstehen es ja doch nicht», ist ihre abweisende Bemerkung. Ob er es versteht oder nicht, es wäre Pflicht, dem Patienten zu sagen, was man ihm gibt, und es wäre auch angebracht, ihm die vorgenommene Kalkulation kurz zu erklären. Jeder normal geschulte Mensch