

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 8 (1951)
Heft: 2

Artikel: Frühlingsmüdigkeit - Frühlingskrankheiten : Vortrag
Autor: Vogel, A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554237>

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>

sollte seine Kräfte zum mindesten so zu erhalten suchen, wie man sein Vermögen zu betreuen weiss, denn unsere grundelementare Urkraft, die wir besitzen, ist auch ein empfangenes Vermögen, das wir nutzbringend verwerten können. Allerdings treiben viele mit diesem Vermögen selbstsüchtigen Raubbau, indem sie sich alles erlauben, was immer sie wünschen. In Folge guter Grundlagen reicht ihr Vermögen für sie selbst, leider aber nicht mehr für die Kinder, die dann oft so missliche Veranlagungen erben, dass sich an ihnen der bekannte Spruch bewahrheitet: «Die Väter haben Herlinge gegessen und den Söhnen sind darob die Zähne stumpf geworden.» Es ist ein trübes Kapitel, wenn starke, kräftige Eltern syphilitisches Blut übertragen müssen, an dem die Kinder elendiglich serbeln, ohne zu wissen warum. Oft sieht man in traurige Situationen hinein, aber man darf sie nicht beleuchten und ins richtige Licht stellen, wenn man die Verhältnisse nicht noch unerträglicher gestalten will.

Mit all dem Erwähnten haben wir die elementaren Faktoren, nach denen wir uns zu richten haben, beleuchtet. Wir dürfen sie nicht ausser acht lassen, wenn uns auch die natürlichen Heilmittel, die uns zudem noch zu Gebote stehen, erfolgreich helfen sollen.

Was man nun bei den verschiedenen Formen der *Arthritis* anwenden kann, ist in erster Linie *Symphylitum off.*, also die bescheidene *Wallwurz*. Sie ist eines der besten, wenn nicht sogar das beste Mittel, das wir besitzen. Wem es in den Knien und Gelenken knackt, weil sich bereits die verhängnisvollen Zäckli gebildet haben, der soll sich rohe Wallwurzeln verschaffen. Lehrer und Gärtner, auch aufgeweckte Bäuerinnen kennen sie meist und wissen, dass sie oft in der Nähe des Gartenhages wachsen, innerhalb oder ausserhalb vom Garten selbst. Die rohen Wurzeln raffelt man auf einer Bircherraffel und legt den so gewonnenen Brei ganz einfach auf. Ein Maultiertreiber aus dem Alpsteingebirge legte einmal seinem lahmgelaufenen Tier Wallwurz auf und innert acht Tagen war es wieder leistungsfähig. Hat man selbst keine Wallwurzeln zur Verfügung, dann kann man auch Wallwurzinktur gebrauchen, denn auch sie wirkt gut, wenn auch nicht so intensiv wie der erwähnte Brei. Die Tinktur lässt sich auch einnehmen und dadurch die Wirkung vermehren.

Bereits Galen, ein Heilkundiger des Altertums, erwähnte die *Herbstzeillose*, also *Colchicum* in der sechsten Potenz als Heilmittel gegen arthritische Leiden. Damals schon war dieser Heilfaktor bekannt, und heute wenden wir in der modernen Homöopathie *Colchicum* als inneres Mittel zur Unterstützung mit sehr gutem Erfolge an.

Auch die *Ameisensäuretherapie* ist eine altbewährte Methode. Früher war es ganz einfach üblich, sich auf einsamen Waldspaziergängen ohne irgendwelche Umschweife ohne Kleider in einen Ameisenhaufen hineinzusetzen. Heute ist man nicht mehr von solch allzunatürlicher Methode abhängig, da man die Ameisensäuretherapie mittelst Injektionen rasch und wirksam anzuwenden versteht. In der Naturheilkunde ist man allerdings nicht scharf auf die Methode der Injektionen, weil sie infolge der Giftpflichterei in Verruf gekommen ist. Da die homöopathischen Mittel aber nur subkutan unter die Haut eingespritzt werden müssen, um eigenartig rasch zu wirken, sind sie eben doch sehr vorteilhaft und anempfehlenswert. Für Nervenentzündungen, rheumatische und arthritische Leiden besitzt man heute hervorragende homöopathische Mittel, handle es sich nun um *Rhus toxicodendron* in der 12. Potenz, wie auch um *Ameisensäure*, ebenfalls in homöopathischer Dosierung, oder um *Bienengift* in verdünnter Form. Es ist bekannt, dass Imker, die bei ihrer Arbeit dann und wann von Bienen gestochen werden, nicht an Rheuma erkranken, da das Bienengift als Gegenmittel wirksam ist. Das alles sind Dinge, die uns die Natur zu unsrer Hilfe darbietet. Es gibt in der Tat eine ganze Sammlung solch guter Mittel, die uns behilflich sein können im Kampfe gegen arthritische und rheumatische Erkrankungen. Auch *Johannisöl* ist bekanntlich sehr gut, wie auch *Lehmwickel* mit *Zinnkrauttee* zubereitet, nebst Zugabe von

etwas *Johannisöl*. Nicht zu vergessen sind auch die *Kohlblätteraufgaben*, die ja besonders in den letzten Jahren bekannt geworden sind. Man legt die gequetschten Kohlblätter auf die kranken Stellen, was als leichtes Ausscheidungsmittel wirkt. Mit diesen beiden Wickeln kann man auch vorteilhaft abwechseln. Auch *Senf-* oder *Meerrettichwickel* wie auch noch andere feine Reiztherapien und Ableitungsmethoden können behilflich sein. Neben den grundlegenden Faktoren der Ernährung und den andern zu berücksichtigenden Hinweisen wirken all die erwähnten Hilfsmittel vorzüglich. Bekanntlich sind in den letzten Jahren auch die *Moorpackungen* geworden, besonders in Deutschland. Man kann mit ihnen hervorragende Wirkungen erzielen.

Als inneres Mittel ist *Pelasis* (*Pestwurz*) als vorzüglich zu erwähnen. Nebenbei bemerkt, hat es sich auch bei Geschwulstbildungen als wunderbares Hilfs- und Heilmittel erwiesen.

Auch die *chiropraktische Behandlung* darf, besonders bei *Ischias*, nicht unerwähnt bleiben, indem man durch die Lockerungen und kunstgerechten Eingriffe der Chiropraktoren vielfach die Nerven entlasten kann. Man hat also auch in der Hinsicht manch erwünschte Möglichkeiten zu verzeichnen. Allerdings sollte man es aber nicht nur bei der chiropraktischen Behandlung bewenden lassen, auch sie gehört zu den mannigfachen Hilfsmitteln, die wir uns zu Nutze machen können, um durch sie gegen unsere unliebsamen Leiden vorgehen zu können. Eine einzige Spezialmethode wird kaum genügen, um zum Erfolg zu gelangen. Auch ein Haus kann ja auf einer einzigen Säule nicht stehen; es muss von mehreren gestützt und getragen werden. So verhält es sich auch mit unserer Gesundheit, und immer wieder ist es vorteilhaft, sich dessen zu erinnern.

Frühlingsmüdigkeit

Frühlingskrankheiten

Vortrag von A. Vogel

gehalten am 18. April 1950 in Bern

Wenn im Frühling die Natur neu erwacht und sich die gelben Schlüsselblumen neben dem Schnee frisch und vital ans Sonnenlicht wagen, überkommt uns Menschen meist eine eigenartige Schwere, die im Gegensatz zu der neu-erwachten Kraft der Natur steht, und die uns verschiedenen Krankheiten preisgibt. Statt dass wir uns gesund und wohl fühlen können, sind wir einer allgemeinen Frühlingsmüdigkeit ausgesetzt. Warum haben wir sie, woher kommt sie, wie entsteht sie und wie können wir uns gegen sie schützen? All dies möchten wir einmal betrachten.

Wir müssen nun in erster Linie bedenken, dass wir im Herbst über einen grossen Reichtum an Vitaminen in unserer Nahrung verfügen, denn was wir vom Feld, aus dem Garten und von den Bäumen eimernten konnten, das strözt vor Fülle bekannter und unbekannter Faktoren, die für unsere Gesundheit und Frische notwendig ist. Aber allein schon durch die Lagerung geht Tag für Tag von den Werten etwas verloren. Wie duftet es doch in unserm Apfelkeller. Der Duft, der von unsern Äpfeln ausgeht, ist eine Kraft, die die Früchte abgeben. Dadurch werden ihre Werte gegen den Frühling hin reduzierter, was auch auf unsere anderen Lagerbestände zutrifft. Alles, selbst das Dörrgemüse verliert durch das Lagern an aktiver Kraft. Wir aber benötigen die gleiche Menge davon, und da wir sie durch unsere Nahrung nicht mehr ohne weiteres voll erhalten, entsteht ein Mangel in uns. Wir könnten diesen eventuell noch geschickt überbrücken, aber man beachtet die Möglichkeiten, die uns geboten sind, nicht immer. Im Gegenteil, man greift vielfach zur Fabrik-Konservennahrung, in der ohnedies keine aktiven Stoffe, keine vitale Kraft enthalten ist. Mit der Zeit verlieren wir die Reserven, die wir im Herbst aufgespeichert haben, langsam und bis zum Frühling können wir ein Manko feststellen. Dieses Manko schafft in uns die bekannte Frühlingsmüdigkeit,

so dass wir nicht dem Frühling entsprechend, unsere Kraft vital entfalten können. Was nun können wir dagegen vornehmen? In erster Linie müssen wir da unsere Ernährung geschickt einzustellen suchen und zwar nicht erst im Frühling, nein, wir sollten damit schon im Laufe des Winters beginnen. Unser *Sauerkraut* ist bekanntlich reich an *Vitamin C*. Leider aber ist man gewohnt, das Sauerkraut nur gekocht auf den Tisch zu bringen. In diesem Zustand hat es seine Wirksamkeit eingebüsst. Wir sollten naturgemäss hergestelltes, salzarmes Sauerkraut stets roh als Salat geniessen, wodurch wir seine Werte voll in uns aufnehmen können. Auch *Kabissalat* wird uns ein willkommener Spender von natürlichen Werten sein, von *Vitamin C*, von *Kalk* und andern aktiven Stoffen. In der Regel aber kochen wir sowohl *Kabis* (Weisskraut) als auch *Kohl*, bekommen dadurch Blähungen und sind darüber sehr enttäuscht, während uns der *Rohgenuss* dieser wertvollen Vitaminspender helfen könnte, das entstehende Manko zu decken. Auch *Joghurt* ist reich an *Vitamin C* und sollte daher auf unserem Wintertisch nicht fehlen. Es lässt sich also in der Ernährung manches korrigieren, wenn wir es ein wenig geschickt anstellen. Wir sollten uns vor allem auf jene Nahrungsmittel beschränken, die noch gewisse Werte besitzen, die trotzdem, auch wenn sie etwas reduziert sind, dennoch für unsern Bedarf genügen. Das ist sehr wichtig. Leider aber stellen wir uns auf diesem Gebiet sehr oft ungeschickt ein.

Wir dürfen auch nicht vergessen, dass wir im Winter allgemein etwas zu wenig Bewegung haben. Wer allerdings, wie die Jungmannschaft, dem Skisport obliegt, kann sich genug in Luft und Sonne tummeln. Die ältere Generation aber hält sich meist *zuviel in warmen Räumen* auf und gerade dieses Gebiet ist ein Problem für sich. Man atmet in diesen warmen Räumen, die oft überhitzt sind, weniger als im Freien. Man lüftet oft auch zu wenig, so dass ein Mangel an Sauerstoff zu verzeichnen ist. Wir müssen aber anderseits wieder unser Brennmaterial sparen und einteilen, so dass wir mit der Zeit vor lauter Rücksichtnahme auf Kleinigkeiten unsern Organismus immer mehr und mehr belasten müssen, was alles zur Frühlingsmüdigkeit beiträgt.

Wie nun können wir uns von all den verschiedenen *Gewohnheiten frei machen*, um uns nicht zu sehr zu schädigen und Infektionskrankheiten und Katarrhen immer wieder preisgegeben zu sein? Dies ist im Frühling noch eher der Fall als im Winter und all diese negativen Umstände tragen dazu bei, dass wir den Frühling nicht so angenehm empfinden können, wie wir es könnten, wenn uns nicht immer wieder etwas fehlen würde. All diesen Dingen sollten wir in unsrer Lebensführung so gut als möglich entgegenwirken. In erster Linie müssen wir darauf achten, unser *Manko zu decken*, den Verlust oder die Unterbilanz an Vitamine. Wie können wir dies im Frühjahr tun?

Sobald der Schnee lebwohl gesagt hat, was im Tiefland eben früher eintritt als in den Berggegenden, kommen wir auf unsern Ausgängen und Wanderungen an Ackerland vorbei, das umgebrochen, aber noch nicht angepflanzt worden ist. Da und dort sehen wir die Spitzchen vom *Löwenzahnsalat* hervorkommen und diese sollen wir ausgraben. Die gelben Blättchen, die wir ernten, sind noch sehr zart und vitaminreich, enthalten Bitterstoffe für die *Leber* und erhalten den Organismus wunderbar. Da sie die Leber regenerieren, bilden sie eine billige und gute Medizin. Mit diesem jungen Löwenzahnsalat können wir eine Frühlingskur durchführen, wie wir keine bessere kennen, denn die Beeinflussung der Leber durch diesen Salat ist wunderbar. Die Leber ist bekanntlich das wichtigste Reinigungsorgan für unseren Körper. Wenn wir daher der Leber genügend Beachtung schenken, dann werden wir zugleich andere Faktoren verbessern, denn auch unser Gemütszustand hängt von der Leber ab. Sind wir schlecht gelaunt, dann ist sehr oft unsere Leber nicht in Ordnung, und wir müssen ihr in erster Linie behilflich sein, damit sie dadurch wieder andere Mängel beheben kann.

Wenn wir im Frühling also regelmässig Löwenzahnsalat essen, wie auch *Brennnesseln* als Salat oder gedämpft, dann tragen wir viel dazu bei, unser Manko und somit auch die Frühlingsmüdigkeit zu beheben. Gehen wir den Salat zudem selbst holen, dann haben wir noch den Vorzug, uns tüchtig bewegen und tief atmen zu können, was beides von grossem Nutzen für unsere Gesundheit ist. Im Winter bewegen wir uns, wie bereits erwähnt, meist zu wenig, wodurch wir uns alsdann nur mangelhaft entgasen; es entsteht eine Rückstauung, die wir durch tüchtige Bewegung wieder loswerden können. Jene, die Skitouren ausführen können, haben gesundheitlich dadurch manchen Vorteil. Die Bequemlichkeit des Skilifts verschafft diesen Vorzug allerdings nicht in vollem Masse, denn wenn wir uns nicht durch eigne Anstrengung mittelst Fellen den Berg hinein bemühen, gehen wir auch der Bewegung und Tiefatmung verlustig, da die blosser Abfahrt in der Hinsicht nie von uns fordert, was der Aufstieg von uns verlangt. Das gleichmässige Tiefatmen, das wir beim Aufstieg nicht umgehen können, lockert alles in uns, was verkrampft und schwer war. Sind wir aber keine Sportler, und hat uns demnach der Winter zu wenig Gelegenheit gegeben, uns durch *Tiefatmung* zu entspannen, so lädt uns doch der Frühling förmlich ein, in die Natur hinauszuwandern, um alle ihre Schönheiten auf sich einwirken zu lassen, die herrliche Luft tief ein- und die Sorgen auszuatmen. Es ist in der Tat so, dass durch das tüchtige Atmen unsere Stimmung gehoben wird, denn durch das Steigen unsrer Kräfte überwinden wir auch unsere Kümernisse viel besser als zuvor. Je kräftiger wir gehen, je tiefer wir atmen, umdesto leichter wird es uns, denn ein Teil unsrer Frühlingsmüdigkeit verschwindet. Vielleicht haben wir auf unsrer Frühlingsfahrt das Glück in einem einsamen Tal zu landen, wo wir am murmelnden Bach *Bürlauch* finden. Da sollten wir dann keineswegs versäumen, ein junges Blättchen roh zu geniessen. Wir müssen uns nicht davor fürchten, nachher nicht mehr gesellschaftsfähig zu sein, weil uns ein Geruch nach Knoblauch anhaftet. Durchspeicheln wir das Blättchen gut, oder nehmen wir nachher ein Kieselsteinchen in den Mund, um die Speichelabsonderung gut anzuregen, dann wird auch der störende Geruch bald wieder verflogen sein. Beobachten wir aber, wie in unserm Magen das frische Kräutlein zu wirken beginnt, wie nach allen Seiten gewisse belebende Kräfte ausstrahlen, dann müssen wir uns sagen, dass uns die Vitalität des Frühlings nur schon durch diese geringen Säfte angenehm zu beschenken vermag. Wir staunen, wie solch geringe Ursache als vitale Kraft in unserm Körper wirksam arbeitet, und wie unser mangelnder Appetit angeregt wird. Wer über hohen Blutdruck zu klagen hat, soll daran denken, dass er zugleich ein Mittel geschluckt hat, das den Blutdruck zu reduzieren vermag.

Durch die zuvor erwähnte Atmung können wir auch vorteilhaft auf den *Kreislauf* einwirken, denn der ganze Kreislauf ist von der Atmung abhängig. Dabei muss beachtet werden, dass immer das Ausatmen kräftig erfolgen muss, während das Einatmen leicht geschehen soll. Man kann eine gewisse Atemgymnastik beachten, indem man 3—4 Schritte ausatmet und langsam 2—3 Schritte wieder einatmet. Bei Steigung muss man mit weniger Schritten den Atem regulieren. Nebst der richtigen Ernährung, nebst der Zuführung der günstigen Pflanzensäfte hilft gutes Atmen wunderbar, und wir sollten es vor allen Dingen im Frühling nicht vergessen. Unwillkürlich wird es auch durch die neu beginnenden Gartenarbeiten gefördert, weshalb wir uns ihnen, bei mangelnder Bewegungsmöglichkeit nicht entziehen sollten.

Ein andrer Faktor, der im Frühling in Frage kommt, ist die Anregung der *Hauttätigkeit*. Unsere Haut hat Pflege nötig, denn wir sind den Winter über in dicken Kleidern gesteckt, damit wir nicht frieren mussten, ja sogar in Pelzen. Wie konnte da die Haut atmen? Lassen wir sie also wieder atmen. Verschaffen wir ihr die Möglichkeit durch *Bürstenabreibungen*. Je nach unsrer Ver-

anlagung können wir nasskalte Abreibungen vornehmen, indem wir die Bürste in kaltes Wasser tauchen, sie abschütteln und uns damit kreisend bürsten. Auch wenn wir nur trocken bürsten, werden wir plötzlich eine Rötung unsrer Haut feststellen, und das ist der Zweck des Bürstens. Wenn wir schön rot werden, haben wir eine richtige Hyperaemie erwirkt. Die Haut wurde richtig durchblutet und dadurch der Kreislauf gut in Bewegung gesetzt. Meist haben die Frauen Störungen mit Stauungen im venösen System. Dies ist eines der hauptsächlichsten Frauenleiden. Im Winter nun, wenn man weniger Bewegung hat, weniger atmet, weniger anregende vitaminreiche Nahrung zu sich nehmen kann, kommt dieser Mangel mehr zur Geltung. Frauen sollten daher durch *Sitzbäder* oder andere Wasseranwendungen die Stauungen im venösen System immer wieder zu beseitigen suchen. Besonders die Ledigen sollten auf die Behebung venöser Stauungen achten, da gerade sie dieserhalb vielfach unter Geschwulsten, Tumoren und dergleichen mehr zu leiden haben. Frauen, die Kinder haben, beheben die Stauungen meist durch die Aktivität, die die Schwangerschaft mit sich bringt. Die Stauungen werden durch die intensive Hormonwirkung im Körper beseitigt. Aber bei den Ledigen oder jenen Frauen, die keine Kinder geboren haben, besteht wie bereits erwähnt, eine gewisse Schwierigkeit, die man beheben kann, indem man dafür sorgt, dass die Stauungen beseitigt werden. Sitzbäder sind hiezu überaus vorteilhaft. Sie sollen aber nicht so heiss sein, dass sie das Blut in den Kopf hinaufjagen, sondern in Bluttemperatur von 37 Grad. Wenn das Wasser abkühlt, muss man warmes nachschütten. Solche Bäder sind angenehm, denn sie beheben die Stauungen. (Fortsetzung folgt)

Weingenuss

Es war noch im alten Jahre, als sich ein 80jähriger Weinhändler um die Ehre eines guten Tropfen Weines wehrte. Er schrieb, dass sowohl er, wie auch sein Bruder, der beruflich als Tierarzt tätig gewesen sei, und ungefähr im gleichen Alter stehe wie der noch rüstige Briefschreiber selbst, immer gesund gewesen sei. Ein guter Tropfen Wein könne demnach nichts schaden, sonst hätten sie beide nicht das hohe Alter erreicht, ohne je ernstlich krank gewesen zu sein. Viele teilen seine Meinung, dass, wenn man es bei einem Gläschen Wein bewenden lasse, daraus kein Schaden entstehen könne. Vor allem sind es die Dichter, die den Weingenuss des öftern freudig besingen. Ein bekanntes Dichterwort lautet sogar krass und unverblümt: «Ohne Wein und ohne Weiber hol' der Teufel unsre Leiber». Ein solcher Ausspruch beweist, dass auch Dichter nur Menschen sind, die die Höhen und Tiefen des Empfindens durchkosten können. Bestimmt entspringen solche masslos drastische Aeusserungen keinen wertvollen Stimmungen, und es ist daher verkehrt, alles, was anerkannte Grössen gesagt und empfunden haben, in den Himmel zu heben und zu vergöttern.

Es ist eher so, wie der alte, biedere Eidgenosse schreibt, dass die Mässigkeit im Weingenuss besonders für die ältere Generation wie Medizin sein kann. Aeltere Leute können vor allem durch guten Wein, der nicht geschwefelt und nicht behandelt, also nicht verschönert oder, wie man in fachmännischer Sprache sagen würde, nicht frisiert worden ist, vor allem für das Herz eine kleine Stimulanz erhalten. Der Wein enthält eben Mineralbestandteile, er enthält durch die ganze Hefegärung Nebenprodukte, die eine stimulierende und kräftigende Wirkung ausüben können. Dies muss zugegeben werden, soll aber dem Alkoholgenuß, wie er sonst üblich ist, niemals das Wort reden. Wo ist die Grenze für den Begriff mässig? Der eine findet es mässig, wenn er täglich ein Gläschen zum Tische geniesst, der andere meint, es sei immer noch mässig, wenn er eine ganze Flasche trinkt und andere wieder finden es noch völlig richtig, wenn sie bereits schon an den Rand einer Berausung kommen. So kann man eben verschie-

dener Meinung sein, und es handelt sich, richtig beurteilt, nicht um unsere Meinung, sondern um den Grad von Schädigung, den unsere Meinung anzurichten vermag.

Ein weiterer, nachteiliger Umstand, der noch zu beachten ist, ist die leidliche Tatsache, dass der Wein nicht mehr so ist, wie er sein sollte. Durch das übermässige Spritzen mit *Kupfervitriol* und durch das *Schwefeln*, *Behandeln* und *Verschönern* hat der Wein vielfach gerade seine hervorragende Wirkung, die noch als Medizin angesprochen werden kann, zum Teil eingebüsst.

Ein alter Postillion, der seinerzeit die Malojapost von Castasegna nach Maloja hinauf bis St. Moritz führte, erzählte, dass er früher an kalten Tagen im Tale unten ein Liter Wein zur Stärkung erhalten habe und auf der Höhe angekommen, habe er nochmals ein Liter getrunken. Das war natürlich eine reichliche Menge, aber sie habe ihm keine Schwierigkeiten eingebracht, wenn er aber vom heutigen Wein nur einen Dreier trinke, so bekomme er schon Magenbrennen. Diese Feststellung liess den alten Mann schlussfolgern, dass die heutigen Weine qualitativ nicht mehr die gleichen sein können, wie es die früheren gewesen sind. Solche Aussprüche zeigen, dass sogar weingeiche Menschen auf die modern frisierten Weine ungünstig reagieren können. Ein echter, naturreiner Wein ist mit den heutigen Produkten nicht mehr zu vergleichen. Wenn wir nun aber schon diese Nachteile hervorgehoben haben, dann sollten wir gleichzeitig auch noch eine andere Unsitte unserer heutigen Zeit beleuchten, denn die *Cocktailgeschichten*, die in modernen Kreisen immer mehr überhandnehmen, sind ein Kapitel für sich. Diese moderne Schnapstrinkerei ist bei weitem schlimmer, als der Genuss eines Gläschens guten, realen Weines es sein kann, denn die ärgsten Alkoholschädigungen sind wirklich den *Schnäpsen* zuzuschreiben. Es gehört eine schöne Dosis Berausheit dazu, dass die moderne Menschheit nicht erkennen kann und will, wie sie durch die farbigen Produkte von *Cocktails* und *Punschen* aller Art wirklich in die Fänge des Schnapsteufels geraten ist. Bereits gehören *Hausbars* in gewissen Kreisen zum guten Ton, statt es als eine Schande zu erachten, als gebildete Menschen seine Freunde mit schädlichen Getränken zu traktieren und zu vergiften. Da wäre es doch wirklich besser, wenn es denn unbedingt Alkohol sein muss, die Methode des alten Weinhändlers anzuwenden und wenigstens einen realen Wein aufzutischen, statt nach der ungebührlichen Sitte der modernen Schnapstrinkerei zu handeln.

Sind es schon Dichter, die den Weingenuss besingen, so sind es auch wiederum Dichter, die bestätigen, dass eine glückliche Stimmung nicht vom Genuss alkoholischer Getränke abhängig ist, im Gegenteil, wie freundlich klingen die ermunternden Worte:

«Gesang und Liebe in trautem Verein
Erhalten dem Leben den Jugendschein.»

Interessante Episode mit einem Arzt

Wenn man mitten im praktischen Leben steht und die Wichtigkeit naturgemässer Lebens- und Heilweise erfasst hat, mutet eine Diskussion mit anders Denkenden oft sonderbar an. Auf der einen Linie Erfolg, weil man sich der Weisheit unsrer Naturgesetze unterzieht und ihnen ablauscht, was irgend sie uns zu sagen haben, auf der andern Seite eine Richtlinie, die starr an ihren Prinzipien festhält, wiewohl sie auf Umwege, ja sogar auf Irrwege geführt haben. Ein junger Mediziner, Sohn eines mit mir befreundeten Arztes, besuchte mich letzten Herbst, um mit mir über meine Ansichten und Behandlungsmethoden zu sprechen. Ich zeigte unter anderem dem Fragesteller die *Vorzüge naturgemässer Behandlungsmethoden*, zeigte ihm vor allem die Vorzüge der *Frischpflanzenpräparate*, wies ihn auch auf die Vorzüge der ursprünglichen *Naturnahrung* hin, indem ich ihm den Beweis erbrachte, dass,