

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 8 (1951)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Frühlingsmüdigkeit - Frühlingskrankheiten : Vortrag [Schluss]  
**Autor:** Vogel, A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554332>

### **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>**



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b>	<b>Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen</b>	<b>Vertriebsstelle für Österreich:</b>	<b>Insertionspreis:</b>
Inland . . . . . Fr. 4.50	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775	Dr. Günther, Rechenweg 1g, Innsbruck	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . . . . . Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129,335	Bei Wiederholungen Rabatt

## Enzianen

Enzianen gibt es viele,  
Enzianen mit verschied'nem Ziele.  
Einzigartig ist der Alpenenzian,  
Der in tiefstem Blau dich strahlet an.  
Gehst du über's Riedlland, nimmst' zum Strauss  
Dir den Hochgewachs'nen mit nach Haus.  
Wieder in dem Felsgestein  
Sammelst' violette Blüten ein,  
Und den zierlich kleinen Enzianstern  
Find'st du neben gold'nen Sonnenröslein gern.  
Oben, wo das kurze Berggras steht,  
Wo der Höhenwind dich leicht umweht.  
Alle sind auf ihre Art sie schön,  
Wenn sie in der Himmelsbläue leuchtend steh'n,  
Aber eines können sie mit nichten,  
Können nicht des Menschen Leiden schlichten,  
Können seelisch ihn erfreuen,  
Durch die Schönheit seinen Mut erneuen.  
Aber weiter haben keine Gabe  
Sie, die auch den kranken Körper labe. —  
Und doch gibt es eine Sorte Enzian,  
Die das Fehlende beschaffen kann.  
Dieser eine hat die Schönheit abgestreift,  
Doch in ihm die gute Hilfe reift.  
Da er gelb und struppig sich bekleidet,  
Hat er nichts, woran das Aug' sich weidet.  
Mit der Himmelsbläue kann er sich nicht messen,  
Bei den Menschen wäre er schon längst vergessen.  
Würden seine Wurzeln nicht die würz'gen Säfte brauen,  
Die da helfen heilen und verdauen.  
Sonderbar, die mannigfache Güte,  
Die Verschiedenheit in Farb' und Blüte.  
Violett nebst Gelb und tiefstem Blau,  
Alles dies bei Enzianen ich beschau'.  
Jede Sorte zeigt sich in eig'ner Art,  
Jede Sorte ist für sich appart.  
Nur der Mensch will alles Wallen  
Auf die gleiche Stufe schalten.  
Mannigfach scheint unbequem,  
Und doch ist es angenehm.  
Dass die stumpfe Langeweile  
Sich verliere, sich verteile,  
Darum dir die Schöpferpracht  
Mannigfach entgegenlacht.

## INHALTSVERZEICHNIS

1. Enzianen. - 2. Frühlingsmüdigkeit und Frühlingskrankheiten. - 3. Kropf und Jodsalz. - 4. Folgen mangelhafter Bekleidung. - 5. Buttergelb und andere Färbungsmittel. - 6. Von der Wirkung des Rauchens. - 7. Richtige Bewertung der Gesundheit. - 8. Unsere Heilkräuter: Gentiana lutea (Enzian). - 9. Fragen und Antworten: a) Gefährliche Mittel gegen Fettleibigkeit; b) Nachbehandlung bei Kropfoperation. - 10. Aus dem Leserkreis: a) Lob den Naturmitteln; b) Erfolgreiche Milchschorfbehandlung.

## Frühlingsmüdigkeit

## Frühlingskrankheiten

Vortrag von A. Vogel  
gehalten am 18. April 1950 in Bern

(Fortsetzung und Schluss)

Ein weiterer Punkt, der noch zu berücksichtigen ist, um den Frühling möglichst frisch begrüssen zu können, ist auch noch die *Pflege des Darmes*. Die Darmtätigkeit sollte nie vernachlässigt werden. Umstandehalber versagt sie indes oftmals den Winter über und im Frühling ist es nicht damit getan, dass man Abführmittel schluckt. Wenn wir indes unsere Ernährung so einstellen, dass die Körperfunktionen angeregt werden und ohne drastische Hilfsmittel richtig arbeiten, dann haben wir uns gesundheitlich den besten Dienst geleistet. Wer unter mangelhafter Darmtätigkeit leidet, sollte stets viel *Kleie* oder *Krüsche* essen. Ferner wirken schleimbildende Produkte, wie *Leinsamen* oder *Psyllium*, auf deutsch als Flohsamen bekannt, hilfreich, da sie gut schleimen und gleiten. Auf diese Weise hat man Voraussetzungen geschaffen, dass der Darm weit besser arbeitet als zuvor. Wenn wir hingegen viel Weissmehlprodukte essen, Weissbrot, Weggli, weisse Teigwaren, oder auch weiss polierten Reis, dann können wir womöglich nur schon allein durch den erwähnten Umstand eine Verstopfung erwirken. Falls unsere Bauchspeicheldrüse nicht richtig oder ungenügend arbeitet, so dass die Stärke nicht diastasiert, also nicht umgewandelt, nicht in Zuckerarten abgebaut wird, dann quellt sie nur auf, wird im Dickdarm zu einem Kleister eingedickt und die Verstopfung ist da. Da der Körper nur Zucker, nicht aber Stärke aufnehmen kann, muss diese im Darm durch Diastasierung in Zucker umgewandelt werden. Wenn dieser Vorgang sich nicht richtig abwickelt, dann wird sich mit der Zeit eine hartnäckige Verstopfung einstellen, der man grundlegend steuern sollte. Sie bildet eine Grundursache unsrer Müdigkeit, denn sie bringt Stoffwechselgifte in



unsern Körper hinein, was uns unangenehm schädigt. Korrigieren wir indes diese Uebelstände, dann werden wir einen schönen Teil unsrer Frühjahrsmüdigkeit verlieren und wie eine der frühzeitigen Blumen aufzublühen vermögen. Ein wenig Mühe, ein wenig Flucht aus der Bequemlichkeit und schon haben wir Grundlegendes geändert, um uns gesundheitlich voranzubringen.

Ob wir nun noch jung sind oder schon älter, es wird uns bedeutend wohler werden, wenn wir dafür besorgt sind, die körperlichen Funktionen richtig anzuregen, und nur wenn es uns wohl ist, werden wir auch den neuerwachten Frühling mit seinen mannigfachen, immer wiederkehrenden Wundern in vollem Masse wertschätzen und geniessen können. Wenn der Körper richtig funktioniert, dann entsteht dadurch ein allgemeines Wohlbefinden. Ist dem aber nicht so, dann wird auch das Empfinden gestört sein. Der Zustand der Körperfunktionen bedingt den Zustand des Blutes und der Zustand des Blutes bedingt wiederum den Zustand unsres Empfindens, unsres Gemütslebens. All diese Faktoren sind voneinander abhängig, denn ein Rad greift in das andere ein, weshalb wir nicht einfach nur mit irgend einer Tablette wieder Ordnung schaffen können, nein, wir müssen unbedingt grundlegende Arbeit leisten, um das gewünschte Ziel zu erreichen. Wer daher die erwähnten Ratschläge berücksichtigt, wird auch den Nutzen daraus ziehen können.

Wie leicht lässt sich auf unserm Heimweg oder überhaupt bei unserm Marschieren ein tiefes *Ein- und Ausatmen* bewerkstelligen, ohne dass dies auffällig durchgeführt werden müsste, so dass sich die Vorübergehenden an unserm Gebahren stossen könnten. Wenn wir alleine sind, können wir auch Vokalatmungsgymnastik betreiben, wie solche Leser-Lasario empfohlen hat, nur müssen wir auch hier durch Alleinsein unsere Umgebung nicht in Erstaunen versetzen mit unseren Vokalübungen, wie bi-ju und andere mehr. Dadurch, dass wir nämlich mit den Vokalen atmen oder gar singend atmen, ermöglichen wir eine gute Fibration, was wir leicht feststellen können, wenn wir während unsern Uebungen zur Kontrolle einmal die Hand auf unsere Brust halten. Die Brustatmung kann auch mit der Bauchatmung abwechseln. Wenn man tüchtig Bauchatmen pflegt, dann beginnen die Bauchorgane wieder besser zu arbeiten, was bestimmt bei mangelhafter Tätigkeit willkommen sein wird. Durch das Bauchatmen werden die Bauchorgane einer leichten Gymnastik unterzogen, die regenerierend auf sie einzuwirken vermögen. Wenn auch der Nutzen nicht schon nach einigen Tagen eintritt, so doch nach einigen Wochen, und wir werden inne werden, wie unser Körper weit besser zu arbeiten vermag. Manche grosse Auswirkungen haben oft ganz kleine Ursachen und die kleinen Ursachen möchten wir ergründen und System in unsere Gesundheitspflege bringen, damit wir uns möglichst zweckdienlich helfen können.

Oft verschwindet ein vermeintliches Herzleiden, wenn die angestaute Kohlensäure aus dem Blut herausgeschafft wird. Was nützt es, ein Kardiogramm nach dem andern erstellen zu lassen, wenn es doch keine Herzerkrankung zu melden vermag? Viel gescheiter wird es da sein, die Herzstörungen durch eine entsprechend naturgemässe Pflege zu beheben, denn dadurch wird die müde Pumpe wieder richtig zu arbeiten vermögen und keine Erkrankung mehr vorzutäuschen brauchen. Oft hilft ein richtiges Atmen und das eigenartige Klemmen, das durch die zu grosse Menge angestauter Kohlensäure in unserm Blut in Erscheinung treten konnte, wird verschwinden. Wer bei Hochtouren dieses Klemmen feststellen kann, muss nur Tiefatmungsgymnastik durchführen und das Klemmen wird nicht mehr länger andauern. So gibt es viele Herzstörungen, die man buchstäblich wegatmen kann und plötzlich findet der Arzt wieder alles in Ordnung. Höchstens mag noch das bedeutungsvolle Wörtchen nervös ausschlaggebend erwähnt werden, denn wenn man heute etwas nicht ergründen kann, dann wird es eben ganz einfach als nervös bezeichnet.

Noch manche Einzelheit liesse sich über das soeben behandelte Gebiet erwähnen, wer indes die gegebenen Richtlinien beachtet und befolgt, wird auch das gewünschte Resultat erzielen, es sei denn, dass schwerwiegende Schädigungen vorliegen, die einer intensiveren Behandlung bedürfen.

## Kropf und Jodsalz

Kürzlich stand in einer Aarauer Zeitung ein Artikel, der darauf hinwies, dass der Aargau betreffs der steigenden Kropfschäden an der Spitze der andern Kantone stehe. Die Aerzte wollen diesen Uebelstand auf den geringen Konsum von Jodsalz zurückführen. Während dieser nämlich in der übrigen Schweiz praktisch 80–100 % erreicht, beträgt er im Aargau nur 10 %. Der Artikelschreiber erwähnt, dass dieses so genannte Vollsatz die billigste, wirksamste und völlig unschädliche Form der Kropfprophylaxe darstelle, weshalb es auch der aargauische Aerzteverband als seine Pflicht erachte, dafür zu sorgen, dass auch der Kanton Aargau das Vollsatz als gebräuchliches, offenes Kochsalz einführe, weil dies der heutigen, wissenschaftlichen Erkenntnis und den herrschenden Verhältnissen entspreche. Schon Dr. Eggenberger hat sich seinerzeit in Herisau für diesen Gedanken eingesetzt und es ist teilweise seiner Initiative zuzuschreiben, dass in der Schweiz das Jodsatz eingeführt wurde. Man hat ihm dabei den harmlosen Namen Vollsatz gegeben und damit eine nicht ganz begreifliche Täuschung erwirkt. Spricht man von Vollsatz, dann ist man leicht veranlasst, dieses als einfaches Natursalz anzusehen, während der bezeichnende Name Jodsatz bestimmt etwas mehr Bedenken hervorrufen würde. Zugegeben, das Jodsatz wirkt bei jenen, die eine Unterfunktion der Schilddrüse aufweisen, also eher gegen ein Mixoedem hinsteuern, gut, weshalb es auch von solchen ohne jegliche Störung eingenommen werden kann. Umgekehrt aber wirkt sich der Genuss von Jodsatz bei all den vielen aus, die zu einer Ueberfunktion der Schilddrüse neigen, also eher einer leichten Basedow-Erkrankung ausgesetzt sind. Bei diesen nun hat die Erfahrung gezeigt, dass sie schon bei kleinsten Mengen von Jod Herzklopfen bekommen, das sich als inneres Vibrieren, wie ein Herzflattern geltend macht. Der davon Betroffene glaubt in der Regel herzkrank zu sein und sucht deshalb sehr oft den Herzspezialisten auf, um feststellen zu lassen, woher die Störung kommen möge. Auf alle Fälle ist er durch das scheinbar harmlose Vollsatz geschädigt worden, da es eben einen Jodzusatze enthält und, wie bereits erwähnt, keineswegs als Naturprodukt angesprochen werden kann. Wir können daraus erkennen, dass nicht alles, was als allgemein unschädlich bezeichnet wird, auch wirklich unschädlich für jedermann ist. Es ist daher auch nicht begreiflich, dass die Einführung eines solchen Salzes für die Allgemeinheit gutgeheissen wird. Eine solche Verfügung sollte nur für jene Kropfleidenen getroffen werden, bei denen eine Unterfunktion der Schilddrüse festzustellen ist. Jeder aber, der unter Ueberfunktion der Schilddrüse leidet, ist jodempfindlich. Bei solchen genügen weit kleinere Spuren von Jod, als sie im Natursatz enthalten sind, um Herzklopfen und Pulserhöhungen hervorzurufen. Es ist zwar wahr und unumstritten, dass der Mangel an Jod bei der Entwicklung der Kropfleiden mitschuldig ist, denn die Schilddrüse braucht zu ihrer normalen Entwicklung und Funktion Jod. Solches nun wäre in genügender Menge in unsrer Nahrung enthalten, und zwar in einer Form wie sie für uns ohne jegliche Störung und Schädigung assimilierbar wäre, wenn wir statt der entwerteten Kulturnahrung eine vollwertige Naturnahrung geniessen würden. Wenn man z. B. Apfelkerne, geniessbare Schalen, Kleiebestandteile, kurz alle, zur Naturnahrung gehörenden Bestandteile weglässt, dann entsteht mit der Zeit ein Mangel an Mi-