

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 12 (1955)
Heft: 5

Artikel: Bekämpfung der Frühlingsmüdigkeit und ihrer Folgen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552058>

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: 21.02.2026

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

haben sicherlich schon festgestellt, dass Grün die heilwirkende Farbe der Augen ist. Augentzündungen können günstig beeinflusst, ja sogar öfters geheilt werden, wenn wir die grüne Farbe lange und möglichst ausschliesslich auf unsere Augen einwirken lassen. Wer sich auf einer Gletschertour oder im Frühling auf einer Skitour durch eine besonders starke Sonnenbestrahlung eine Augentzündung zuzieht, wird eine sofortige Linderung empfinden, sobald er wieder ins Grüne kommt. Keine andere Farbe würde diese rasche Besserung zustande bringen können.

Auch auf das Gemütsleben wirkt Grün auflockernd. Alle, die eine Entspannung nötig haben, sollten daher das Grün der Fluren und des Waldes auf sich einwirken lassen, um nicht nur den Zauber der Farbe, sondern auch ihre Hilfe und Heilwirkung voll auswerten zu können. Gelb und blau gemischt, ergibt grün, und ein Mittelwert dieser Farbeffekte ist auch im Grün enthalten. Grünlichtbestrahlungen führen im Wechsel mit Blaulichtbestrahlungen bei bösartigen Geschwülsten und krebsartigen Geschwüren zu schnelleren Heilerfolgen. Warum soll man bei Krankheitsfällen nicht alle natürlichen, risikolosen Heilmethoden anwenden, also nicht zuletzt auch die Farbtherapie?

Bekämpfung der Frühlingsmüdigkeit und ihrer Folgen

Der Frühling wird von uns Menschen verschieden aufgenommen. Die einen sind glücklich, den Winter gut überstanden zu haben, die andern bedauern, dass sie ihre schönen Skifelder verlassen müssen, weil die weisse Herrlichkeit vorüber ist. Gleichwohl können sich aber auch diese der Freude nicht erwehren, die das Knospen und Treiben, das Grünen und Blühen des erwachenden Frühlings mit sich bringt. Alle werden sie davon erfasst. Aber auch ein gemeinsames Uebel scheint sie alle anzupacken, die unliebsame Frühlingsmüdigkeit. Selbst wenn wir den Winter hindurch neuzeitlich gelebt und uns somit nach den Richtlinien ernährt haben, die zu unserm Vorteil sind, können wir einen gewissen Mangel an Frische und Leistungsfähigkeit verspüren.

Winterliche Wertverminderung unserer Nahrung

Nicht jeder ist sich dessen bewusst, dass gelagertes Gemüse, selbst wenn es richtig gelagert ist, ganz naturgemäss mit jedem Tag der Lagerung etwas an seinen Werten einbüsst, an Vitamine, an Fermenten und anderen wichtigen Stoffen. Dies ist auch bei den Früchten der Fall, selbst wenn der Keller noch so gut ist. Stets werden die Werte etwas vermindert. Das wird uns klar, wenn es uns auffällt, wie wunderbar es im Keller nach guten Äpfeln duftet. Für die Nase ist dieser Duft angenehm. Wertgemäss aber bedeutet er einen gewissen Verlust, denn wichtige Werte, die der Apfel auf diese Weise von sich gibt, gewissermassen eigentlich ausatmet, gehen verloren. Je länger die Lagerung andauert, umso grösser wird das Manko. Dies geschieht bei allen Nahrungsmitteln, die man lagert, ausgenommen bei dem Getreide, das in seiner schützenden Hülle genügend geborgen ist. Dieser Schutz ist so wunderbar, dass die Werte durch ihn nicht nur monate-, sondern jahrelang erhalten bleiben. Wir leben aber nicht nur von Getreide allein, sondern auch von Gemüse, Früchten und andern Nahrungsmitteln. Bei der Fleischnahrung spielt die Frage der Wertverminderung eine weniger grosse Rolle. Fleisch, Eier und Käse besitzen aber ohnedies nur wenig Vitamine und sind zum grossen Teil auch sehr arm an Mineralstoffen. Die wichtigsten und feinsten Stoffe, Vitamine und Fermente sind indes in den Gemüse und Früchten enthalten. Leider sind sie aber bei langer Lagerung nicht wertbeständig. Es ist daher unbedingt nötig, dass wir jetzt im Frühling diesen Mangel raschmöglichst beheben, denn wir werden durch ihn empfindlicher. Unsere Immunität und Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten ist herabge-

setzt, und wir sind daher viel eher einem Katarrh oder irgendwelchen andern Infektionskrankheiten ausgeliefert.

Vorbeugende Massnahmen

Die meisten Infektionskrankheitskeime dringen durch den Mund in den Körper ein, besonders Katarrhe u. Leiden der Atmungsorgane entstehen auf diese Weise. Wir sollten daher den Mund regelmässig desinfizieren. In bescheidenem Masse hilft das tägl. Gurgeln mit Meersalz, also mit einer Meersalzlösung. Es gibt aber noch stärkere Mittel, so die konzentrierte Milchsäure, das Molkenkonzentrat Molkona. Dieses einfache und vorzügliche Milchprodukt ist in jedem Reformhaus erhältlich. Die bekannten Haarpinsel, die in der Schule zum Malen gebraucht werden, dienen zum Auspinseln. Man beschafft sich einen neuen Pinsel, um morgens und abends den Hals mit dem unverdünnten Molkenkonzentrat auszuspätseln. Wenn man diese Vorsichtsmassnahme regelmässig durchführt, kann man sich vor einer Angina, vor Katarrhen, Halsentzündung und allen möglichen Infektionskrankheiten schützen. Die Milchsäure hat in letzter Zeit stark an Bedeutung zugenommen und dies hauptsächlich durch die Vorträge von Dr. Kuhl und andern, die ebenfalls den Wert der natürlichen Milchsäure als ein gewisses Vorbeugungsmittel gegen Krebs propagiert haben. Auch auf die Magenschleimhäute, bei Uebersäuerung, bei Magenbrennen und andern mehr wirkt Molkona sehr günstig, so auch beim Betupfen von Wunden, da diese Milchsäure auch desinfiziert. Sie regeneriert auch die Haut und kann daher bei Ekzem und Flechten als zuverlässig zugezogen werden. Doch dies nur nebenbei. Noch ein weiteres Mittel hilft desinfizieren, nämlich Echinasan, ein Produkt aus der Echinacea, einer giftfreien Pflanze, die in letzter Zeit stark in den Vordergrund getreten ist, weil sie hervorragende Kräfte enthält, die man früher nicht gekannt hat. Bei allen Infektionskrankheiten mit fieberhaften Erscheinungen wirkt Echinasan, innerlich eingenommen, wunderbar. Auch zum Auspinseln kann es verwendet werden, da es gegen Bakterien und Gifte besonders günstig ist. Indem man den Hals morgens mit Molkona und abends mit Echinasan auspinselt, schützt man sich vorzüglich. Manche Patienten, die diese Anweisung regelmässig befolgt haben, berichteten, dass sie dadurch ohne infektiöse Erkrankungen durch die schwierige Zeit hindurchgekommen seien. Einige teilten mir mit, dass sie durch das Auspinseln sogar eine beginnende Angina beheben konnten, so dass sie von den weitem Unannehmlichkeiten dieser Krankheit verschont geblieben sind.

Es sollte uns allen eigentlich ohne weiteres einleuchten, dass wir uns durch Vorbeugen viel mehr nützen, als wenn wir abwarten, bis unsere Widerstandskraft versagt. Sobald sich eine Krankheit meldet, sollten wir unbedingt etwas gegen sie unternehmen. Es gibt allerdings Leute, denen das richtige Verständnis fehlt oder die zu bequem sind, so dass sie lieber einige Tage im Bett herumliegen, statt bei irgendwelcher Störung sofort Gegenmassnahmen zu ergreifen. Zeigen sich also die ersten Symptome, meldet sich ein unliebsamer Druck, Kopfweg, leicht erhöhte Temperatur, ein gewisses Unwohlsein oder irgend etwas Undefinierbares, dann sollte man sofort durch Schwitzen entgiften und zwar entweder mit Hilfe der Sauna, durch Wickel und Packungen, oder durch Ueberwärmungs-, also Schlendbäder. Irgend eine physikalische Anwendung, die uns zum Schwitzen veranlasst, ist gut, denn dadurch behebt man die Krankheit im Entstehen. Man erspart sich damit viel Unannehmlichkeiten und braucht auf seinem Posten nicht tagelang auszusetzen, denn sowohl im Geschäftsbetrieb als auch im Familienkreis ist ein solches Versagen unliebsam und behindernd. Rasches Eingreifen ist daher bestimmt günstiger als blosses Abwarten, bis sich der Körper schliesslich wieder langsam durchgerungen hat. Man muss ihm vorher helfen, indem man sofort die notwendigen Massnahmen ergreift, was nicht nur ihm selbst, sondern auch andern Mühe und Unannehmlichkeiten erspart.

Frühjahrsernährung

Nach all dem Erwähnten ist es begreiflich, dass wir nun im Frühjahr unsere Ernährung auf Frischgemüse einstellen. Junge, vitamin- und nährsalzreiche Gemüse sollten, sobald sie erhältlich sind, stets frisch verwendet werden. Regelmässig sollten wir jungen, zarten Löwenzahnsalat geniessen, denn Löwenzahn wirkt hervorragend auf die Leber. Auch Löwenzahnspinat ist ausgezeichnet. Man muss jedoch darauf achten, dass man ihn nicht auf Wiesen erntet, die mit Kunstdünger behandelt oder erst vor kurzem mit Jauche und Mist gedüngt worden sind. Auch Lauchgemüse oder fein geschnittener Lauchsalat bekommt der Leber gut. Langsam gedeiht auch der Spinat in unserem Garten und auch dieser hat, gedämpft oder als Salat, eine vorzügliche Wirkung. Bereits ist der Bärlauch in unsern Wäldern herangewachsen. Er ist besonders für alte Leute von grosser Bedeutung, da er blutdrucksenkend wirkt und die Blutgefässe regeneriert, also verjüngen hilft. Nebenbei enthält er sehr viel Vitamine und andere wertvolle, wichtige Stoffe, wie auch das Senföl, das in seiner Auswirkung vor allem für Rheumatiker und Arthritiker von Bedeutung ist. Auch die Kresse dürfen wir nicht vergessen, die Gartenkresse sowohl als die Brunnenkresse, denn beide enthalten sogar antibiotische Stoffe. Brunnenkresse wirkt zudem auf die Schilddrüse, beeinflusst somit den ganzen Stoffwechsel, die Funktionen der gesamten endokrinen Drüsen und arbeitet deshalb ganz vorzüglich gegen die Frühlingsmüdigkeit. Durch die bereits erwähnten, antibiotischen Stoffe ist die Brunnenkresse als heilwirkendes Nahrungsmittel daher unbedingt zu beachten.

Auch Schnittsalat aus dem Garten kann bereits unsere Salatplatte bereichern. Die schönen, roten Radieschen erfreuen uns nicht nur mit ihrer Farbe, sondern auch durch ihre Heilwirkung, denn die Leber ist dankbar für die darin enthaltenen Stoffe. Sie bedeuten nicht zuletzt auch eine gewisse Reinigung dieses Organs, weshalb sie als leichte, blutreinigende Nahrung sehr zu empfehlen sind. Alles, was der Garten bringt, sollte man jetzt benutzen, denn wir haben es dringend nötig.

Atmen und wandern

Das Knospen und Blühen, der Gesang der Vögel und der warme Sonnenschein locken uns zwar ohne weiteres hinaus an die frische Frühlingsluft, gleichwohl aber muss noch besonders betont werden, dass gerade im Wandern und im tüchtigen Atmen eine grosse Möglichkeit liegt, gegen die Ermüdungserscheinungen anzukämpfen. Wir können dabei richtig entgasen und alles herausatmen, was der Winter zurückgelassen hat, weil er so viele von uns zur Stubensitzerei zwang. Wenn wir also unsere ersten, bescheidenen Wanderungen vornehmen, dann lassen wir ruhig unsern Proviant und die Lagerdecken noch zu Hause, damit wir nicht in Versuchung geraten, uns bereits jetzt schon auf der immer noch feuchten Frühlingserde auszuruhen. Noch dünstet der Boden gefährliche Gase aus, die uns empfindlich schaden können. Auch die Feuchtigkeit wird uns nicht dienlich sein. Mag an warmen Tagen der Boden auch trocken scheinen, so ist es doch besser, noch äusserst vorsichtig zu sein und abzuwarten, bis uns kein Schaden mehr erwachsen kann. Auch das Barfusslaufen müssen wir noch auf später verschieben, wie gesund auch diese alte Sitte sonst sein mag. Zuerst muss der Boden richtig ausatmen, die Gase ausströmen lassen und mit der Winterfeuchtigkeit endgültig fertig werden, dann dürfen wir wieder die beliebten Lagerfreuden geniessen und ohne Bedenken das gesunde Barfusslaufen pflegen.

Begegnen wir also dem Frühling mit freudigem Herzen, mit geschickten, vorbeugenden Anwendungen unter Benützung all dessen, was er uns an heilwirkenden Nahrungsmitteln darreicht, dann wird er uns stärken und nützen. Er wird uns dann ein lieber Freund sein, und wir müssen nicht infolge von Unvorsichtigkeit die schönen

Frühlingstage krank im Bett verbringen, müssen uns nicht mit Einspritzungen quälen oder Pillen schlucken. Wir werden nicht sehnsüchtig nach der neuerwachten Sonne Ausschau halten müssen, sondern werden die Vorteile, die sie uns bietet in vollem Masse geniessen und auswerten können.

Gesundheitspflege, die beste Vorbeugung gegen Erkrankung der Atmungsorgane

Verschiedene Ursachen

Auf meinen Reisen traf ich erstaunlicherweise sogar in Ländern, die gesunde Voraussetzungen bieten, viel Tuberkulose an. Ich wunderte mich darüber, dass auch Griechenland mit seinem Sonnenklima gegen diese Krankheit zu kämpfen hat. Auch in Holland, besonders auf verschiedenen Inseln finden sich viele Lungenkranke vor. Die Aerzte haben zwar nicht Unrecht, wenn sie behaupten, dass das feuchte Tiefenklima stark dazu beiträgt. Es ist aber nicht unbedingt notwendig, dass man in diesem Klima lungenkrank werden muss! Noch andere Umstände sind daran beteiligt, so vor allem die zu einseitige Nahrung, besonders die fast ausschliessliche Fischnahrung. Jeder, der über die Ursachen, die zu einer Erkrankung führen können, gut unterrichtet ist, kann sie berücksichtigen und dadurch vorbeugen, was bestimmt besser ist als nachher heilen zu müssen. Für jene, die nicht krank sind, ist eine Beobachtung nachfolgender Ratschläge sehr gut und andere, weniger Begünstigte, können ihre Grundlagen dadurch heben und stärken.

In erster Linie spielt die Ernährung eine wichtige Rolle und ist von grosser Bedeutung. Dies hat uns die Erfahrung in der ganzen Welt gezeigt. Es gibt bei uns Genden und zwar sogar erstaunlicherweise in unsern Schweizerbergen, wo Menschen trotz der vorzüglichen Höhenlage, in der andere Heilung finden, an Tuberkulose erkranken. So lernte ich beispielsweise einen Hüttenwart, einen guten Skifahrer, kennen, der, obwohl er während des ganzen Winters in einer Höhe von ungefähr 2000 m leben konnte, gleichwohl an Lungentuberkulose erkrankt war. Die Ursache davon war die einseitige Ernährung, die zu eiweissreich war, zuviel Büchsenkonserven und denaturierte Nahrung enthielt, wie Weissmehl und weissen Zucker. Aber auch die schlechte Hüttenluft spielte dabei eine wesentliche Rolle. All die vielen Skier wurden damals noch gewachst, indem man das Wach mit dem Metaapparat auftrug. Dies verschlechterte dann die Luft in den Hütten wesentlich, was doppelt nachteilig war, weil diese ohnehin meist mangelhaft gelüftet wurden, um das Heizmaterial zu sparen. Frische Luft ist aber auch in den Wohnräumen eine Notwendigkeit.

Wichtig ist zum Schutz gegen die Erkrankung der Atmungsorgane vor allem auch die Schaffung einer guten Widerstandskraft, also einer Immunität, denn man kann einer Infektion nicht immer entgehen. Es ist bestimmt richtig, wenn Forscher behaupten, dass in Europa selten ein Mensch gefunden werden kann, der nicht schon einmal eine kleine Tb-Infektion durchgemacht hat, die eine Krankheit hätte auslösen können, wenn er dagegen nicht widerstandskräftig, also nicht immun gewesen wäre. Diese Immunität zu schaffen, ist in erster Linie eine grosse Aufgabe.

Aus den erwähnten Erfahrungen geht hervor, dass wir uns am besten gegen eine Erkrankung schützen können, wenn wir unsere Gesundheit stählen, was durch Beachtung folgender Faktoren möglich ist. Es gehört eine natürliche Ernährung dazu, ferner viel Licht, Luft, Sonne, Bewegung und Atmung. Je natürlicher der Mensch lebt, je weniger er sich in enge Räume einschliessen lässt, je mehr er seine Freizeit benützt, um in Luft und Licht zu atmen und sich zu bewegen, umso weniger wird er anfällig sein! Diese Gesundheitsregeln muss man unter allen Umständen beachten.