

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Wenn der Märzwind weht  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968824>

### **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:** 03.05.2026

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

huscht. Es gibt Mütter, die diese natürliche Vorstufe zu vereiteln suchen, weil sie finden, es sei dies zu unhygienisch und die Kinder könnten sich zu schmutzig machen. Es gehört aber unbedingt zum erwachenden Tatendrang, der nicht ohne Gefahr unterdrückt werden darf. Eltern, die glauben, das Laufgitterchen genüge vollständig, mögen sich täuschen. Besonders Kinder, die kräftig und lebhaft sind, benötigen mehr Spielraum, um sich im gesunden Rahmen zu entfalten. Ein praktisches Kleidchen und ein sauberer Boden schlagen alle Bedenken nieder. Von diesem Zeitpunkt an muß die Mutter darauf achten, daß alles möglichst praktisch eingerichtet ist, denn der kleine Erdenbürger beginnt sich an den Möbeln hochzurichten und alles Greifbare herunterzureißen. Seine Entdeckerfreude nimmt immer mehr zu, bis er schließlich das erste Schrittlein macht und ihm immer mehr Möglichkeiten der Entfaltung offen stehen.

Ja, es ist schön, das erste Kindchen zu hegen und zu pflegen, doch kaum hat man es sich recht bedacht, dann kann auch schon ein Zweites anrücken, um dem Ersten das Händchen geben zu können und gemeinsam mit ihm durchs Kinderland zu gehen.

### Wenn der Märzwind weht

Was uns der März alles bringen wird, wissen wir nicht, denn der hundertjährige Kalender und alle Wettervoraussagen auf lange Sicht scheinen gar nicht mehr zu stimmen, seitdem die unheimlichen Atomnebel in unserer Atmosphäre kreisen. Wohl konnten wir Menschen dieses Unheil heraufbeschwören, daran etwas zu ändern aber liegt nicht in unserer Macht. Zum Glück können wir aber diese Angelegenheit dem Schöpfer überlassen, denn wenn auch die Verantwortlichen über diesen Glauben leichtfertig spotten mögen, gibt es doch keine andere Macht, die die Torheit der Menschen zur gegebenen Zeit wieder gutmachen könnte.

#### Vitaminreiche Frühlingsnahrung

Nur eines ist dem vernünftigen Menschen immer möglich, nämlich im richtigen Sinn für seine Gesundheit zu sorgen. Wer ohne Krankheit durch den Winter kam, muß auch jetzt noch gut aufpassen, um auf der Höhe zu bleiben. Wir haben unsere Reserven den Winter hindurch aufgebraucht und unsere Ernährung wird immer ärmer an Vitaminen bis wieder die jungen Frühlingsgemüse und die mannigfachen Salate aus dem ausgeruhten, würzig duftenden Erdreich sprossen. Von Woche zu Woche haben unsere Lagervorräte an aktiven Werten etwas abgenommen und dies alles trägt dazu bei, unsere Widerstandskraft herabzusetzen. Wir sollten daher gerade jetzt sehr vorsichtig sein und uns vor Ueberanstrengungen und allzu großen Uebermüdungen oder zu starken Abkühlungen schützen. Beachten wir diesen Rat nicht, dann sind wir auch viel anfälliger für Erkrankungen, vor allem für Infektionskrankheiten. Wir können die innere Widerstandskraft stärken, wenn wir jede Gelegenheit wahrnehmen, um uns mit frischer, vitaminhaltiger Nahrung zu versehen. Wenn wir wenigstens nur schon regelmäßig jeden Tag Kresse essen! Im Tiefland haben wir sie bereits im Februar ausgesät und können sie daher jetzt schon ernten. Wer die Aussaat bis jetzt versäumte, hole sie nach. In Berggegenden, wo noch Schnee liegt, kann man den Kressesamen in ein Kistchen, das man an ein sonniges Fensterplätzchen stellt, aussäen. An besonders warmen Tagen dürfen wir es sogar wagen, die Fenster zu öffnen, damit die keimenden Pflänzchen die durchsonnte Luft genießen können, was ihr Wachstum fördert. Bevor die Sonne verschwindet, werden wir allerdings die Fenster wieder sorglich schließen. Auf diese Weise können wir auch in der Höhe bald unsern Kressesalat genießen. Auch Reform-Sauerkraut lassen wir auf unserm Mittagstisch nie fehlen, bereichert es uns doch mit dem notwendigen Vitamin-C, besonders, da wir es roh essen können. Der

Hefeextrakt Vitam-R hilft uns ebenfalls den Vitaminbedarf zu decken. Auf unserm Frühstückstisch wird das rohe Hagebuttenmark nie fehlen und auch dem Sanddornsirup sprechen wir reichlich zu, besitzen doch diese beiden Wildfrüchte einen hohen Gehalt an Vitamin-C.

Im Laufe des Monats ernten wir im Tiefland bereits schon die ersten Radieschen aus unserm Garten. Auf Aeckern mit Neuumbruch ist der heilwirkende Löwenzahn reichlich zu finden. Unsere Leber, die den Winter hindurch vermehrt schaffen mußte, wird uns für dieses heilwirkende Wildgemüse ganz besonders dankbar sein. In Griechenland erhält man den Löwenzahn gedämpft als Gemüse, so, wie wir den Spinat zubereiten, wenn wir die ganzen Blätter im Oel dämpfen. Man kann diese aber auch durch die Hackmaschine drehen und wir erhalten dadurch einen regelrechten Löwenzahnspinat, der sehr gut schmeckt. Noch wirksamer ist er allerdings, wenn wir die jungen Pflanzen als Salat zubereiten. Auf gleiche Weise werden wir auch den Bärlauch verwenden, der besonders für ältere Leute heilsam ist, da er ihre Adern wieder elastischer werden läßt und somit verjüngend wirkt. Bereits finden wir die ersten Pflänzchen im Tiefland. Jedes Heilmittel, das dem urwüchsigen Boden in Wald und Feld entsproßt, ist mehr wert als teure Kuren in einem feudalen Kurhotel mit allerlei Delikatessen. Hoffentlich haben wir im Herbst den Nüßlisalatsamen noch zeitig genug in den Boden gebracht, damit wir dieses eisenhaltige Frühlingsgemüse genügend zur Verfügung haben sobald der Schnee unseren Garten freigibt. Daß Erbsen und Carotten in die winterfeuchte Gartenerde hinein müssen, darf uns vor lauter anderer Arbeit nicht entgehen, wenn wir möglichst früh ernten wollen.

#### Andere zeitgemäße Gartenarbeiten

Das Besorgtsein um baldiges Frühlingsgemüse bringt uns ganz unmittelbar in die Gartenarbeit hinein. Hoffentlich haben wir den Winter hindurch unsern Kompost umgeschaufelt, damit wir ihn durchsieben können, sobald sich trockenes Wetter einstellt, um für alle Sämereien und Setzlinge genügend feinen Kompost zur Verfügung zu haben. Das Putzen der Erdbeeren und nachheriges Düngen mit etwas Kalk und Kompost ist eine Arbeit, die frühzeitig erledigt werden muß, damit die Stöcke schön gedeihen und süsse Früchte geben können. Erdbeeren sind eine gute Kalknahrung, weshalb sie auch Kalk benötigen. Am besten ist Knochenmehl für sie, da damit zugleich noch eine Phosphordüngung verbunden ist. Den Samen der Kapuzinerkresse stecken wir in Kistchen oder Töpfe, die wir hinter das Fenster stellen, denn für die Aussaat im Freiland ist es noch zu früh. Wenn wir gegen Katarrhe und Halsentzündung gefeilt sein wollen, dann essen wir täglich wenigstens ein Blatt der Kapuzinerkresse. Sie kann roh unter den Salat geschnitten werden. Auch ein gesamter Salat aus Kapuzinerkresse schmeckt gut und ist zur Abwechslung nicht zu verachten.

All diese einfachen Hilfsmittel sind uns dienlich, um Frühlingsmüdigkeit und Krankheiten besser überbrücken zu können. Aber auch die Freude auf den kommenden Frühling ist ein Heilmittel, das auf unser Drüsensystem gleich günstig einwirkt wie ein Vitamin.

### Gewohnheitsesser

#### Sitten und Unsitten

Bei uns in der Schweiz ist es ganz selbstverständlich, daß man seine gewohnten Mahlzeiten regelmäßig morgens, mittags und abends einnimmt. Ja, bei vielen genügt dies nicht einmal, denn sie müssen um 9 Uhr noch den «Znüni» und um 4 Uhr nachmittags noch den «Z'vieri» haben. Der Magen hat sich an diese festgesetzten Stunden gewöhnt, und wir finden das regelmäßige Einhalten unserer Mahlzeiten als einzig richtig. Der Hunger meldet sich ordnungsgemäß auf die festgelegten Zeitpunkte, und wenn daher einmal das Essen nicht ganz pünktlich auf dem Tisch