Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 3

Artikel: Wenn der Märzwind weht
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968910

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: 14.12.2025

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

TEUFEN (App.), März 1959

16. Jahrgang — Nr. 3

A.Z. VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . Fr. 4.80	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10775	Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . Fr. 6.—	Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Märzenstaub. / 2. Wenn der Märzwind weht. / 3. Schlaflosigkeit. / 4. Der Fluch der schlechten Tat. / 5. Jod. / 6. Verschwindende Indianerbräuche und Sitten. / 7. Sonnenstrahlen. / 8. Interessante Berichte für den Landwirt. / 9. Wohltuende Kräfte durch laktofermentierte Säfte. / 10. Fragen und Antworten: a) Ausheilung einer Gelbsucht; b) Arterienverkalkung, hoher Blutdruck, Ménièr'sche Krankheit. / 11. Aus dem Leserkreis: a) Schweißausbrüche werden behoben; b) Heilung von Hautpilz; c) Warzen verschwinden; d) Zwölffingerdarm-Geschwüre; e) Leber- und Nervenmittel verrichten gute Dienste.

MÄRZENSTAUB

Das Sprichwort sagt vom Märzenstaub,
Er bringe wieder Gras und Laub,
Denn wenn der Märzwind leise weht,
Das letzte Häuflein Schnee vergeht,
Und aus dem feuchten Erdengrund
Sich neues Leben machet kund.
Zaghaft zeigt sich Huflattichstern,
Den unsre Kinder gar so gern!
Allmählich kommt noch andres her.
Der Frühling malet nach Begehr
Erst weiß, dann gelb und grün dabei;
Es weicht das tote Einerlei,
Und plötzlich steht in seiner Pracht
Das Wiesland da, ganz über Nacht!
Was will der Baum im Winterkleid?
Vergißt er nicht der Kälte Leid?
Doch, sieh, die Knospen quellen schon,
Bald zeigen sie den stolzen Lohn.
Hellgrün und zart, ein Blättermeer
Umgibt ihn freudevoll und her!
So hat das Sprichwort recht gesagt,
Denn niemand mehr in Kahlheit klagt.
Das sprießt und singt und jubiliert,
Und alles Leiden sich verliert
Im neu erwachten Gras und Laub,
G'rad so liebt es der Märzenstaub!

Wenn der Märzwind weht

Vorbeugende Maßnahmen

Mit dem wesentlichen Zunehmen der Tage fangen auch die ersten warmen Frühlingswinde an, durch unsere Täler zu ziehen. In den tieferen Lagen bereitet sich die Schneeschmelze vor und mit der trocken kalten Luft ist es vorbei. Eine feuchte, oft sehr schwüle Atmosphäre greift Platz, und gerade diese ist für viele Menschen gefährlich. Katarrhe, Husten, Schnupfen und allerlei andere Störungen können zusammen mit Erkrankungen der Atmungsorgane oft mit nachhaltigen Folgen zur Entfaltung kommen. So ist es denn angebracht, gerade zu dieser Zeit doppelt aufzupassen. Wenn also der Märzwind weht, dürfen wir nicht vergessen, unsern Vorrat an Molkosan zu erneuern, denn die Milchsäuretherapie hat sich sehr bewährt, um dem Eindringen der Bakterien erfolgreich begegnen zu können. Wenn wir also in vorbeugendem Sinne morgens und abends mit einem kleinen, weichen Haarpinsel, den wir zuvor in Molkosan getaucht haben, die Mundhöhle auspinseln wie auch den Rachen, so weit dieser erreichbar ist, dann werden uns dadurch im März, wie auch im April manche gesundheitliche Sorgen erspart bleiben. Zusätzlich sollte auch Usneasan, das die wunderbaren Wirkstoffe des Lärchenmooses enthält, ebenfalls vorbeugend oder auch zu Heilzwecken zugezogen werden. Den gleichen Dienst erweisen auch die schmackhaften Usneabonbons, denen besonders die Kinder gerne zusprechen. Durch diese einfache Hilfeleistung können wir die normale Widerstandskraft gegen Erkältungskrankheiten günstig erhöhen.

Weitere Ratschläge

Aeltere Leute werden im Frühling mehr Herzstörungen beobachten können als in der übrigen Zeit des Jahres, weshalb es angebracht ist, daß sie der Spannkraft ihrer Herzmuskulatur etwas mehr Beachtung schenken. Crataegisan oder ein anderes, gutes Weißdornpräparat ist das gegebene, harmlose Pflanzenmittel, das zu helfen vermag. Was auf Spaziergängen besonders von der älteren Generation unbedingt beachtet werden sollte, das ist das Tragen einer Kopfbedeckung, wenn die Märzensonne scheint, denn gerade diese kann sich heimtückisch auswirken.

Auch Kinder und Frauen sollten vorsichtig sein, wenn der linde Märzwind weht, indem sie sich davor hüten, sich schon in die Sommerkleider zu stürzen, denn es ist entschieden noch zu früh hierzu, und es hat keinen Sinn, sich dadurch unnützen Gefahren auszusetzen.

Wer sich auf die Gartenarbeit freut, sollte sich nicht täuschen lassen, denn auch er darf sich an warmen Märztagen noch nicht dazu verleiten lassen barfuß zu laufen, da auch dies für viele noch verfrüht ist. Ebenso sollte man davon Abstand nehmen, ohne Wolldecke auf die Erde zu liegen, da dem Boden um diese Zeit noch immer Gase und Feuchtigkeit entströmen, weshalb man nicht erstaunt sein muß, wenn man sich nach solchem Ausruhen noch müder fühlt als zuvor, oder wenn man sich dadurch sogar ein Kopfweh zuzieht. So ist denn dem warmen Märzwind noch nicht völlig zu trauen, weshalb Naturfreunde ihre Bedürfnisse nach sommerlichen Genüssen noch weislich einschränken und damit äußerst sorgfältig und zurückhaltend sein sollten. Immerhin lockt der linde Märzwind und auch die freundliche Märzensonne selbst jene aus ihren Räumen heraus, die den Winter hindurch wenig Bewegung hatten, weil sie dem Sport nicht huldigen wollten oder konnten. Jetzt empfinden sogar sie das Bedürfnis hinaus zu wandern, um sich im Freien die notwendige Atmung und Bewegung zu beschaffen. Wer allerdings in Berggegenden wohnt, in denen der Schnee noch nicht gewichen ist, wird sich auch im März noch gewissen winterlichen Einschränkungen unterziehen müssen, von denen man im Tiefland bereits befreit ist.