

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 3

Artikel: Frühlingskuren
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554348>

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: 14.02.2026

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

land geniesst Braunwald eine günstige Stellung, da es einzig auf die Drahtseilbahn angewiesen und für Autos überhaupt nicht zugänglich ist. Eingebettet in den Kranz schützender Berge, zwischen Wäldern und Wiesen gelegen, bildet es einen idealen Ferienort für alle, die der Ruhe bedürfen, für alle, die lieber wandern, als ihre Beine bloss für den Gashebel zu benützen, um vorwärts kommen zu können.

Das Bild auf der Umschlagseite ladet uns freundlich ein, Braunwald zu begrüssen und seine Naturschönheiten kennen zu lernen. Im Sommer erwartet die Besucher noch ein besonderer Genuss, da im Juli alljährlich die bekannten Musikwochenkurse mit Konzerten und Musikdarbietungen für die Freunde klassischer Musik stattfinden. Welch eine wunderbare, zu-

sätzliche Gelegenheit, unsere überreizten Nerven zu entspannen, weil wir in der gesunden Bergwelt unbesorgt den harmonischen Tönen aufbauender Musik lauschen können! Befriedigt ruhen dabei auch das abgemüdete Herz und das gehetzte Empfinden aus. Tief im Tale unten steht unser Auto, und wir vermissen es nicht, denn jetzt finden wir endlich den körperlichen Ausgleich, weil unsere Füsse die schönen, ausgedehnten Wälder dieser stillen Bergwelt durchstreifen können. Kein Wunder, wenn wir auf diese Weise schon nach kurzer Zeit den Beweis erhalten, dass der Wald tatsächlich ein Heilmittel für Leib und Seele ist, und zwar besonders heute, wo wir allgemein durch Emsigkeit und Eile förmlich gejagt werden. Ein Balsam ist die Ruhe der Wälder, eine unbezahlte Stärkung für den gehetzten Menschen der Neuzeit.

Frühlingskuren

Wenn die helle Frühlingssonne durch die Fensterscheiben scheint, dann erfasst gewissenhafte Hausfrauen gewöhnlich eine eigenartige Unruhe, die jeder Spur von Staub, Unreinigkeit und Unordnung im Haushalt den Kampf ansagt. Singen ihr nicht die Vögel von den Dächern und Bäumen jenes alte, alemannische Liedlein, das ansprönd lautet:

«Tue d'Spinnpuppe-n-use,
der Staub und der Ruess,
gschwind mach di derhinter,
der Winter, der Winter,
jetz' bald use muess,
jetz' bald use muess !»

Eine Aufforderung zu solcher Reinigung gilt auch für unseren Körper, und in der Tat fühlen wir im Frühling meist das Bedürfnis, durch eine besondere Reinigungs-kur uns aller angesammelten Schlacken zu entledigen. Eine gewisse Frühlingsmüdigkeit lässt unsren Schwung allmählich erlahmen. Selbst wenn wir den Winter hindurch genügend Wintersport getrieben haben, um uns durch notwendige Bewegung und tüchtige Atmung körperlich auf der Höhe halten zu können, ha-

ben wir dennoch das Gefühl, unsere Reserven seien irgendwie verbraucht. Das ist sehr leicht möglich, verliert doch unsere Nahrung, die wir im Herbst als Vorrat aufgestapelt haben, immer mehr an Vitamine, und auch noch andere Vitalstoffe verringern sich. Zudem bilden die vielen sonnenarmen Tage, an denen wir die noch vorhandenen Vitamine bedeutend schlechter auswerten können, einen weiteren Nachteil. Was ebenfalls noch zur schlechteren Tätigkeit unserer Organe beiträgt, das sind die dicken, winterlichen Kleider, besonders die undurchlässigen Pelzmäntel, da sie die normale Ausdünstung des Körpers, also die notwendige Transpiration, hemmen.

Einige Hilfsmittel

Es gibt verschiedene Abhilfsmöglichkeiten, um der lästigen Frühlingsmüdigkeit erfolgreich zu begegnen. Auf alle Fälle werden wir mit vermehrter Bewegung und Ausatmungsgymnastik dagegen einwirken. Durch tüchtiges Wandern können wir vieles von den angesammelten Schlacken herausatmen. Oft können wir

dabei auch leicht schwitzen, was die Hauttätigkeit günstig anregt und was unwillkürlich bei der Entgiftung mitzuhelpen vermag. Wir dürfen uns dabei nur nicht erkälten, sondern müssen, zu Hause angekommen, sofort die feuchte Unterwäsche wechseln.

Noch bessern Erfolg werden wir bei der Ausscheidung durch die Haut verzeichnen können, wenn wir regelrechte Schwitzkuren vornehmen, sei dies mit Hilfe des häuslichen Schwitzapparates oder im Saunabad. Wir müssen uns dabei allerdings stets im vernünftigen Rahmen halten, indem wir nicht übertreiben und dabei unser Herz stets gut beobachten. Natürliche Herzstärkungsmittel werden die Kur stets um vieles erleichtern. Auf jeden Fall haben wir durch sie die wunderbare Möglichkeit, die Entschlackung und Entgiftung unseres Körpers durch die rege Ausscheidung mit Hilfe der Haut wesentlich zu fördern, weshalb wir bei unsren Frühlingskuren diese Hilfeleistung nie übersehen sollten.

Vitamin- und nährsalzreiche Nahrung

Die Feststellung, dass die Frühjahrsmüdigkeit auch auf einen Mangel an genügend Vitaminen und wichtigen Mineralstoffen zurückzuführen ist, gibt uns unbedingt die Veranlassung, von Frühlings- und Wildsalaten nebst neusprossenden Gemüsen rege Gebrauch zu machen. Auch gewisse Blüten und Blätter werden wir im Laufe des Frühlings zu vorteilhafterem Tee verwenden. Die goldgelben Huflattichblüten werden uns helfen, die winterliche Verschleimung, die noch in uns stecken mag, gelinde loszuwerden. Sehr mineralstoffreich ist auch ein Tee aus verschiedenen jungen Frühlingsblättern. Sobald die Himbeerstauden, die Brombeerranken, die Schwarz- und Weißdornsträucher treiben und die grünen Blättchen zum Vorschein kommen, wenn auch die Erdbeerblätter und die zarten Blätter der Birke neuerstehen, werden wir sie uns alle sammeln, um aus ihnen, in dieser frischen Form als Grüntee einen wunderbaren Frühlingstee zuzubereiten. Dieser ersetzt nicht nur einen ge-

wissen Nährsalzmangel, sondern regt auch die Niere zu vermehrter Tätigkeit an, was bei einer erfolgreichen Frühlingskur ebenfalls beachtet werden muss.

Sobald die jungen Brennesselschösschen gross genug sind, werden wir täglich einige Blättchen fein zerschneiden und dem Salat beigegeben. Auch ein leicht gedämpftes Gemüse davon schmeckt herrlich, wie der Spinat, dessen zarte, kleine Frühlingsblätter wir ebenfalls dämpfen können, wenn wir nicht vorziehen, diese als Salat zuzubereiten. Eine bescheidene Beigabe von feingeschnittenem Bärlauch bereichert den Salat ebenfalls. Viele lieben auch ein leicht gedämpftes Gemüse aus Bärlauch. Da dieser stark würzig ist, verwenden wir ihn, wie bereits schon angeht, in rohem Zustand nach dem Prinzip, das feststellte, dass schwache Reize anregen, während starke Reize zerstören. Dies gilt für alle stark würzhaften Stoffe. Auch der Rettich, den wir im Frühjahr vermehrt ernten können, ist nach diesem Grundsatz zu verwenden, denn nur wenig Rettich ist ein gutes Lebermittel, während viel davon der Leber zu schaden vermag.

Uns allen ist noch ein weiterer Wildsalat, der die Leber sehr günstig beeinflusst, bekannt, nämlich der junge Löwenzahnsalat. Solange er noch fein und zart ist, sollte er täglich als Salat zubereitet werden. Wollen wir in der wärmeren Jahreszeit, wenn der Löwenzahn bereits ins Kraut geschossen ist, Blüten und Samen gebildet hat und deshalb abgemäht werden muss, dennoch für unsere Leber weiterhin Löwenzahn geniessen, dann müssen wir uns an einem Frühlingsstag, wenn die Erde genügend feucht ist, ein besonderes Löwenzahnbeet anlegen. Zu diesem Zweck werden wir durch das Beet tief Rillen ziehen, in die wir eine anschliessende Reihe von Löwenzahnwurzeln legen, was anzusehen ist, als liege eine ausgespannte Schnur in der Rille. Wir überdecken die Wurzeln dann mit Torfmull, decken die Rille mit Erde noch völlig zu und ernten jeweils nur die jungen Schosse, die aus den Wurzeln treiben und aus der Erde hervordringen.

Auf diese Weise können wir unsern Löwenzahnsalat bis in den Herbst hinein geniessen. Die Wirkung auf die Leber ist wunderbar. Soll unsere Frühlingskur nämlich erfolgreich sein, müssen wir unsere Leber unbedingt günstig zu beeinflussen suchen, wodurch wir eines der wichtigsten Organe erstarken lassen.

Viele von uns sind der Ansicht, eine Frühlingskur habe ihren Zweck erfüllt, wenn sie den Darm gründlich reinige. Bestimmt muss auch dieses Organ bei der Kur gut berücksichtigt werden. Mit stark abführenden Mitteln leisten wir ihm indes nicht den Dienst, den es benötigt. Jede Kur sollte nicht bloss reinigen, sondern auch aufbauen und dadurch heilen.

Eine gut abgestimmte Stoffwechselkur

Um den ganzen Stoffwechsel günstig zu beeinflussen, sollten wir nebst dem Darm gleichzeitig auch die Leber, Galle und Niere zur normalen Tätigkeit anregen. Hierzu verhilft eine Säftereinigungskur, die nach orientalischem Muster zusammengestellt und als Rasayanakur bekannt

ist. Sie dient zur Reinigung und Erneuerung der Körpersäfte, regelt den Stoffwechsel und führt somit zur normalen Tätigkeit der Organe.

Es ist bei keiner Kur angebracht, zu extrem vorzugehen. Früher verwendete man auf dem Lande zur Frühjahrsreinigung der Lunge das starke Aronakraut und zwar nach dem verkehrten Grundsatz: «viel hilft viel», was jedoch nicht weise ist, da viel im Gegenteil oftmals viel zu schaden vermag. So sollten wir denn auch bei Frühlingskuren vernünftig sein und stets unsern körperlichen Zustand berücksichtigen, indem wir uns auch genügend Zeit einräumen, damit sich der Körper langsam an die sich steigernde Umstellung gewöhnen kann, bedeutet diese doch für ihn neben dem üblichen Tagespensum eine zusätzliche Anstrengung. Haben wir indes eine solche Kur vernünftig und erfolgreich durchgeführt, dann wird sie nicht nur vermehrte Gesundheit, sondern auch vermehrte Leistungsfähigkeit und Kraft zur Folge haben, weshalb sich ihre Mühe bestimmt lohnt.

Verschiedene Märzarbeiten im Garten

Wenn wir in der Höhe wohnen, wo sich manchmal der Schnee für eine gewisse Zeit aus unserm Garten schon ganz hübsch verzieht, beeilen wir uns, Karotten, Spinat, Schnittsalat und vielleicht auch bereits schon einige Küchenkräuter in den winterfeuchten Boden auszusäen. Gegen Ende des Monats dürfen wir auch schon Kefen und Erbsen stecken. Sollte der Boden auch nochmals mit Schnee bedeckt werden, schadet das nichts. Der Same wird sich langsam entfalten und sachte zu keimen beginnen. Bis Föhn und Sonne mit dem Schnee aufgeräumt haben, wird auch er soweit sein, dass er sich ans Tageslicht wagen darf. Das ist ein günstiger Vorsprung, denn Wind und Sonne trocknen in den Höhennlagen die Erde oft sehr rasch aus, wodurch eine spätere Aussaat entweder gefährdet oder im Wachstum sehr verzögert wird.

Immerhin müssen wir uns trotz diesen Ratschlägen geschickt nach den jeweiligen Umständen richten, wenn wir Erfolg und frühzeitige Ernte haben wollen.

Vorteilhafte Aussaat von Saatgut

In tiefer gelegenen Gegenden werden wir, wenn wir den Garten schon im Februar gut zubereitet haben, mit der Aussaat der erwähnten Samengewächse nicht mehr länger zögern. Wie üblich teilen wir die Beete in Reihen ein, vergessen dabei aber nicht, tiefe Rillen zu ziehen, um in diese unsern gut durchgesiebten Kompost zu legen, wofür der Same sehr dankbar ist. Nachdem wir diesen mit etwas Kompost leicht zugedeckt haben, schliessen wir die Rillen mit noch ein wenig gewöhnlicher Erde und pressen diese gut an. Dies verhindert, dass der