

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Kelp und die Frühlingsmüdigkeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551964>

### **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:** 21.01.2026

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

Das Krebsproblem ist nicht einfach zu lösen. Es scheinen am Krebs prozentual gerade soviel Ärzte und Wissenschaftler zugrunde zu gehen wie andere Glieder des Volkes. Eine Rückkehr zur natürlichen Ernährung und Lebensweise mit weniger Aufregung, Sorgen und Hetze und dafür mehr Bewegung in frischer Luft wird erfolgreicher zur Lösung des

Krebsproblems beitragen als alle guten Medikamente es zu erreichen vermöchten. Sehr vorteilhaft ist es auch, wenn die geistige Haltung des Kranken gehoben werden kann, so dass er der Belastung des Gemütes nicht erliegt, sondern durch bejahende Einstellung an der Besserung seiner Lage mitzuhelfen vermag.

## Wildgemüse

Nochmals wollen wir besonders auf die Wildgemüsepflanzen hinweisen, die uns im Frühling zur Verfügung stehen und an ihren Segen erinnern, den sie uns in aller Bescheidenheit darbieten können. Obschon der Winter sehr streng war, hat sich das Pflanzenleben nach den ersten Föhntagen unter der Schneedecke zu regen begonnen. An Sonnenhängen mussten auch die dicksten Schneemassen weichen und siehe da, jedes Jahr erleben wir das gleiche Wunder sprossender Lebenskraft, denn schon beginnt der Löwenzahn seine zackigen Blättchen hervorstrecken. Wer weiss, wie manchem Menschen er auch dieses Frühjahr wieder die Leber reinigen wird! —

Doch auch die unscheinbare Brennessel lässt nicht auf sich warten. Unter der Haselstaude oder dem Holunderbusch stösst sie ihre dunkelgrünen Schösschen hervor und rasch entfalten sich die gesägten Blättchen, die so manchem Kind rote Wänglein malen könnten, wenn nur alle Mütter diesen Vorteil kennen und die Mühe nicht scheuen würden, täglich einige Blättchen zu ernten, um sie fein geschnitten der Suppe oder dem Salat bei-

zufügen. Diese billige Massnahme hilft auch Blutarmut, Bleichsucht, ja sogar rachitische Erscheinungen zu bekämpfen, denn *Urtica*, wie die Brennessel in lateinischer Sprache heisst, hat trotz ihrer verachteten Bescheidenheit die Fähigkeit, die erwähnten Störungen zu bessern und zu heilen.

Vielleicht wäre der Grossvater im vergangenen Jahr nicht so plötzlich gerade im Frühling einem leichten Schlaganfall erlegen, wenn er regelmässig etwas Bärlauch mit seinem Salat zusammen gegessen hätte! Es ist dies sehr wohl möglich, denn erstens wäre ihm der tägliche Lauf zum nahegelegenen Wald, um sich regelmässig frischen Bärlauch zu beschaffen, gesundheitlich sehr zugute gekommen, und zweitens hätten die Wirkstoffe dieser stark nach Knoblauch riechenden Pflanze, die in den Kräuterbüchern auch mit dem lateinischen Namen *Allium ursinum* bekanntgemacht wird, die Adern des alten Mannes günstig beeinflusst. Der Bärlauch hat nämlich die wunderbare Fähigkeit, die Adern etwas elastischer zu erhalten, was bei zunehmendem Alter sehr vorteilhaft ist.

## Kelp und die Frühlingsmüdigkeit

Kelp ist bekanntlich eine Meerpflanze, weshalb sich manche fragen werden, was sie denn in ihrem kühlen Element mit der Frühlingsmüdigkeit zu schaffen hat? Nun, manches ist erstaunlich, so auch die Tatsache, dass uns diese im Meer gedeihende Pflanze wesentlich mithelfen kann, den Mineralstoffmangel zu decken, der im Frühling zusammen mit dem Man-

gel an Vitamine jene lästige Müdigkeit hervorrufen kann, der wir so ungerne ausgesetzt sind. Da Kelp, die eigenartige Meerpflanze aus dem Pazifik, bekanntlich sehr viel Mineralstoffe enthält, haben die Erfahrungen gezeigt, dass diese Pflanze nicht nur bei Fettleibigkeit und Kropfbildung erfolgreich zugezogen werden kann, sondern eben auch zur Be-

kämpfung der Frühjahrsmüdigkeit. Die Erfolgsberichte beschränkten sich somit nicht mehr nur auf die erfreuliche, gefahrlose Abnahme bei Übergewicht und auf die Rückbildung von Kropfwucherungen, sondern fingen auch an immer mehr zu bestätigen, dass Kelp zudem noch die bleierne Müdigkeit, die besonders mit der zunehmenden Wärme des Frühlings vermehrt in Erscheinung treten kann, bekämpfen hilft. Kelp kann uns nämlich mit einem grossen Reichtum von wichtigen Spurenelementen dienen, wodurch es als das einfachste, womöglich

auch das beste und billigste Mittel bezeichnet werden kann, um der Frühlingsemüdigkeit entgegenzuwirken. Einfachheitshalber genügt nach jeder Mahlzeit 1 Tablette Kelpasan. Basedowkranke und solche, die mit einer Hyperthyreose behaftet sind, müssen bei Einnahme dieses Meerpflanzenpräparates darauf achten, dass sie es unbedingt in homöopatischer Form einnehmen, also potenziert als D1-D6, da in diesen beiden Fällen die gute Wirkung des Mittels von der entsprechenden Verdünnung abhängt.

### Seidelbast

Einer der ersten Frühlingsboten ist der Seidelbast. In lateinischer Sprache heisst er *Daphne Mezereum*. Wenn wir daher im frühen Frühling durch die Wälder streifen, was uns nach einem harten Winter besonders lockt, dann begegnen wir neben beschmutzten Schneeresten, die noch da und dort in den Vertiefungen liegen, sehr oft einem kleinen Sträuchlein, dessen rosarote Blüten die Enden der sonst kahlen Zweige bedecken, indem sie uns freundlich entgegenlächeln. Ihre Lieblichkeit ist von einem süsslichen, fast betäubenden Duft begleitet. Unwillkürlich vermengt er sich mit dem eigenartig herben Geruch des erwachenden Waldbodens. Der Volksmund nennt den Seidelbast auch Kellerhals. Wieso ihm dies einfiel, ist wohl fraglich.

Nicht allen mag bekannt sein, dass der Seidelbast eine Giftpflanze ist und doch, oftmals ist es so, dass das, was für das Auge lieblich ist und die Nase mit süsssem Duft erfüllt, für uns gefährlich sein kann. Wer beim Pflücken die zähen Zweige mit den blossen Händen abzureissen sucht, kann dadurch einen ekzemartigen Hautausschlag mit Hautblasenbildung bekommen. Nach dem Blühen treibt das Sträuchlein grüne Blättchen und zur Reifezeit schmückt es sich mit leuchtend roten Beeren, die schon manchem unwissenden Kind zum Verderben geworden sind. Aber selbst auch Erwach-

sene haben sich dadurch schon starke Vergiftungen zugezogen. Besonders in Italien kommen solche vor, und zwar auf eigenartige Weise, denn die Italiener haben bekanntlich eine besondere Vorliebe für den Schmaus von Vögeln, die sie abschiessen oder in Netzen fangen. Die Vögel ihrerseits geniessen des öftern die Giftbeeren des Seidelbastes, die bei ihnen aber nicht vergiftend wirken, denn Tiere und Menschen sprechen auf Gifte nicht immer gleich an, indem für Tiere manches noch harmloses Futter ist, was für den Menschen bereits als Gift zu wirken vermag. Darum können sich die Menschen durch den Genuss von Vögeln, die sich zuvor mit Seidelbastbeeren genährt haben, vergiften.

Nach den modernen pädagogischen Grundsätzen ist es eigentlich verkehrt, bei einer Bekanntmachung erst die Nachteile zu erwähnen, wie es mir jetzt unterlaufen ist. Auf diese Weise erlangt der Seidelbast kein gutes Zeugnis, wünschön auch er uns in mancher Hinsicht nützlich sein kann, da man aus der Rinde der Zweige ein wunderbares Heilmittel zubereitet. Aber dieses Heilmittel darf nur in homöopathischer Form eingenommen werden, und zwar am besten in der 4. Potenz, also als D4. In dieser Form kann es grosse Erfolge zeitigen bei empfindlichen Nerven und bei Störungen der Haut und Schleimhäute.