

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 3

Artikel: Wenn die Natur erwacht
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969347>

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: 07.02.2026

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

Widerstandsfähigkeit eingebüsst, was ich mir gut merkte, denn von nun an liess ich sie auch bei ganz stürmischem Winterwetter wieder täglich im Freien. Selbst wenn es so schneite, dass ihr langhaariges Fell wie ein dicker Schneepelz aussah, machte ich keinen Unterschied mehr. Die Folge davon war, dass sie sich nie mehr erkälteten, sondern den Winter ohne jegliche Krankheit überstanden.

Eine solche Erfahrung lässt uns schlussfolgern, dass es sich auch bei uns Menschen ähnlich verhalten mag, indem sich nämlich sogenannte Stubenhocker eher erkälten als sportlich eingestellte Menschen, die sich täglich in der kalten Winterluft bewegen und genügend Sauerstoff einatmen, denn dadurch können sich die Schleimhäute an den Wechsel der Temperatur gewöhnen, und wir verhüten Verweichlichung. Steter Wechsel zwischen warm und kalt erwirkt einen Reiz auf Haut und Schleimhäute, fördert zudem die Durchblutung und vermindert da-

durch die Infektionsbereitschaft für Erkältungskrankheiten. Auch uns verhilft demnach das gleiche Naturwunder, das dem Wild der Berge die Lebensmöglichkeit im Freien verschafft, zu grösserer Widerstandskraft gegen klimatische Anforderungen. Wir müssen uns nur vor Verwöhnung und Verweichlichung hüten. Noch besser hat es allerdings der Steinbock auf unserem Titelbild, denn er kann ständig, Tag und Nacht auf seinem luftigen Standort verweilen, ohne sich jemals eine Krankheit zuzuziehen, stammt er doch aus keiner lebendigen Steinbockherde, sondern ist durch Künstlerhand entstanden. Sein Anblick inmitten der freien Bergwelt kann uns für Augenblicke allerdings täuschen, nur würde ein Steinbock aus Fleisch und Blut mit seinem angeborenen Eigenwillen und Naturinstinkt nicht mit soviel Geduld auf dem gleichen Flecklein Erde verharren, um uns als gutes Photomodell zu dienen.

Wenn die Natur erwacht

Unter dem Einfluss der Märzsonne drängt in den Buchenwäldern des Tieflandes bereits das Märzenblümchen mit seinen leuchtendblauen Blütensternchen hervor, denn der Waldboden scheint alles Leben mit neuer Kraft anzutreiben. Mag solcher Eifer auch noch etwas verfrüht sein, weil immer noch vereinzelte Schneeschauer in Erscheinung treten können, sind diese doch nur noch von kurzer Dauer. Auf alle Fälle können sie das erwachende Leben in Wald und Flur, das für unsere Augen allerdings zum Teil noch unsichtbar ist, nicht mehr aufhalten. Im gleichen Sinne vollzieht sich auch in unserem Körper unter dem Einfluss der bioklimatischen Kräfte eine Umstellung, die sich entweder zu unserem Wohl oder aber auch zu unserem Verderben auswirken kann. Es ist doch eigenartig und bemerkenswert, dass das erwachende Leben in der Natur auch in unserem Zellstaat eine grössere Reaktion auslösen kann. Vor allem sprechen die endokrinen Drüsen,

das Lymphsystem und die feinen Kapillaren unseres Gefässsystems darauf an. Insofern wir uns so ernähren, dass wir keinen Vitamin- und Nährsalzmangel haben, empfinden wir diese Naturreaktion im günstigsten Sinne und verspüren dadurch eine grosse Vitalität und Unternehmungslust.

Anders verhält es sich bei älteren Leuten mit hohem Blutdruck, denn für sie kann diese Zeit vermehrte Gefahren mit sich bringen. Sie sollten sich daher gewissenhaft vorbeugenden Regeln unterziehen. Kollapse und vermehrte Schlaganfallgefahren können nämlich in Erscheinung treten, wenn sich der Wechsel vom Winter in den Frühling vollzieht, insofern man sich unachtsam gewissen Risiken aussetzt. Noch fühlt sich der gute Grosspapa den Anforderungen des gesellschaftlichen Lebens gewachsen und auch die lebensfrohe Grossmama denkt keineswegs daran, eine Einladung zur Verlobungs- oder Hochzeitsfeier ihrer Bekannten abzuleh-

nen. Dass man auch bei einem Begräbnis nicht fehlen darf, ist bestimmt begreiflich. Wenn bei all diesen Festlichkeiten nicht jeweils besonders gut gespeist würde, wären die Gefahren, die sie für ältere Personen in sich bergen, weniger gross. Auch grosse Erregungen, freudiger oder unangenehmer Art, können jenen empfindlich schaden, die mit hohem Blutdruck oder sonstigem Gefässleiden behaftet sind. Die soeben erwähnten Leiden zeugen in der Regel meistens davon, dass der davon Befallene sein Leben hindurch schwer hatte, auf gutes und reichliches Essen und Trinken zu verzichten. Für solche ist es bestimmt besser, den Festlichkeiten fernzubleiben, statt sich willensstark genug zu fühlen, auf all die verlockenden Speisen und Getränke verzichten zu können. Was man in dieser Hinsicht zuvor nicht konnte, wird man schwerlich in seinen alten Tagen so ohne weiteres zustande bringen.

Es wäre zwar wohl gut, man könnte es, denn durch diese Vorsichtsmassnahme könnte manch ein Leben um Jahre verlängert werden, was für betagte, aber immer noch lebensfrohe Grosseltern im Hinblick auf ihre Enkel begehrenswert sein mag, denn was gibt es für sie Freudigeres, als deren gesunde Entwicklung miterleben zu können.

Wer sich daher in seinen alten Tagen

während der Frühlingsmonate vor Aufregungen und Anstrengungen zu hüten beflüssigt, indem er alles mit einer gewissen überlegenen Gelassenheit an sich herankommen lässt, wer ferner für genügend Entspannung und einen gesunden Schlaf sorgt und mässig isst und trinkt, wer dabei zudem noch auf eine leichte, reizlose und vorwiegend pflanzliche Ernährung achtet, sollte als letztes auch noch darauf bedacht sein, sich viel im Freien an frischer Luft aufzuhalten, um nie unter einem Mangel an Sauerstoff leiden zu müssen. Jener, der all diese kleinen Einzelheiten in seinem Leben berücksichtigt, mag sich gesundheitlich vor mancherlei Überraschungen bewahren. Mistel und Weissdorn, letzterer bekannt auch als Crataegus, sind zusätzlich gute Helfershelfer in alten Tagen, ebenso Bärlauch. Alle drei Pflanzenarten sind daher wunderbare Naturheilmittel, die das Wohlergehen der älteren Generation wesentlich zu unterstützen vermögen.

Auch die Jugend sollte, wenn der Frühling naht, alle gesundheitlichen Vorsichtsmassnahmen beachten, um unnötige Erkältungen zu vermeiden, und sich gebührend zu stärken an all den sprossenden, vitaminreichen Frühjahrspflänzchen, die sich zu Salaten und Gemüsen zubereiten lassen.

Unser Garten im frühen Frühling

Besteht für uns die Möglichkeit, einen Garten unser eigen zu nennen? Ein Stücklein Erde zu besitzen, in dem wir nach Herzenslust säen und anpflanzen können, hat seinen eigenen Reiz. Zu Beginn des Menschengeschlechts wurde dem ersten Menschenpaar der Auftrag erteilt, die Erde zu bebauen. Heute geht der Zug der Menschheit immer mehr und mehr dahin, sich um den Erdboden als Pflanzland immer weniger oder wenn möglich sogar gar nicht mehr zu kümmern. Zugegeben, Dornen und Disteln nebst anderem Unkraut verursachen mannigfache Mühen, und auch das viele Bücken beim Pflan-

zen ist manchen nicht willkommen, aber es lohnt sich, lohnt sich besonders in unserer Zeit, die so viel unnatürlich behandelte Erzeugnisse auf den Markt bringt. Bedenken wir all die vielen Schädigungen, denen unsere Nahrung heute ausgesetzt ist, dann lohnt sich die Mühe, den eigenen Garten mit guten Gemüsen und Früchten zu bepflanzen. Auch Obstbäume können wir darin pflegen, wie es uns beliebt. Zuletzt mag uns auch die mannigfache Blumenpracht erfreuen, die wir durch unseren Fleiss hervorzubringen vermögen. All dies hebt die mühevollen