

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Frühlingsmüdigkeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552134>

#### 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:** 24.02.2026

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

Dach einen weiteren, gemütlichen Aufenthaltsraum aufweist. — Die ganze Liegenschaft mit allem Drum und Dran würde sich auch sehr gut für ein bescheidenes Kinderheim oder eine kleine Pension eignen, insofern der Käufer noch gerne einer

Beschäftigung obliegen und ein bescheidenes Unternehmen betreiben möchte. Es liegen also mehrere Möglichkeiten vor, und ernsthafte Interessenten möchten sich daher an nachfolgende Adresse wenden : A. Vogel, 1261 Chéserex VD.

## Frühlingsmüdigkeit

Als man während der Winterszeit hauptsächlich von Konserven, eingelagerten Gemüsen und Früchten lebte, machte sich im Frühjahr die typische Frühlingsmüdigkeit viel mehr geltend als heute. Warum aber soll es heute in der Hinsicht besser sein als früher? Nun ganz einfach, weil viele ihre Ferien auf den Winter verlegen, denn winterliche Bergferien sind mindestens so gesund wie die Sommer- und Badeferien. Sonnige Tage in den schneebedeckten Bergen mit vernünftigem Wintersport und genügend Frischgemüse haben den Vorzug, die Frühlingsmüdigkeit erfolgreich bekämpfen zu helfen.

### Weitere Abhilfe

Die lagernden Lebensmittel verlieren bekanntlich den Winter hindurch von Woche zu Woche immer mehr von ihrem anfänglichen Vitamingehalt. Das trägt dazu bei, dass wir im Frühling rascher ermüden. Auch der Föhn und die warmen Winde können die Müdigkeit mehren, jedoch ist der erwähnte Vitaminmangel bei der Beurteilung unseres ermüdeten Zustandes nie zu unterschätzen. Eine wertvolle Hilfeleistung bieten daher die frisch aus dem Boden sprossenden Frühlingsgemüse. Auf umgebrochenen Äckern finden wir genügend Löwenzahn vor, so lange er noch klein ist, dient er uns als erfrischender Salat, der hauptsächlich der Leber willkommen ist. An sonnigen Hekken ernten wir kleine Brennesselschösslinge, die wir feingeschnitten unter unseren Salat mengen. Die Gartenkresse ist ebenfalls eine wunderbare Medizin. Wohnen wir in kalter Gegend, oder besitzen wir keinen Garten, dann können wir die-

sen Salat auch in Kistchen hinter der Fensterscheibe ziehen. Auch der Nüsslisalat ist als Vitaminnahrung und Blutspender nicht zu unterschätzen. Wir sollten ihn jeweils schon im Frühherbst aussäen, damit wir ihn im frühen Frühling ernten können.

Eine weitere, vorzügliche Nahrungsergänzung sind im Frühling zudem noch die bekannten Biottasäfte, da sie eine natürliche Vitamin- und Nährsalznahrung sind. Das bekannte Biocarottin, der natürlich eingedickte Saft aus biologisch gezogenen Karotten, ist besonders für Kinder und Bleichsüchtige im Frühling eine gute Hilfe. Ein wunderbares und zugleich fein schmeckendes Vitamingetränk kann man sich jederzeit beschaffen, indem man 1 Teelöffel Molkasan zusammen mit 1 Esslöffel voll Vitaforce in einem Glas Quell- oder Mineralwasser vermengt.

Wenn man wieder regelmässig viel frische Frühlingsgemüse geniessen kann, dann verschwindet auch die Frühlingsmüdigkeit und mit ihr die grosse Empfänglichkeit zu Katarrhen und Grippe von selbst. Auch die Radieschen, die reinigend auf die Leber wirken, helfen wacker mit. Noch schnelleren Erfolg hat jener zu verzeichnen, der zur Bereitung der Salatsauce Meerrettich benutzt und vor allem auch den Quark damit würzt, da diese vorzügliche Wurzel eine stark antibiotische Wirkung auf völlig natürlicher Grundlage besitzt. Wir sehen also aus den verschiedenen Ratschlägen, dass uns kleine Hilfeleistungen mit erfolgreicher Auswirkung zur Bekämpfung der Frühlingsmüdigkeit jederzeit leicht zur Verfügung stehen.