Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 2

Artikel: Die unbehagliche Frühlingsmüdigkeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969938

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: 18.09.2025

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

Die unbehagliche Frühlingsmüdigkeit

Wenn es dem Frühling entgegengeht, befällt fast alle von uns eine bleierne Müdigkeit, die den Unternehmungsgeist beeinträchtigt und die Arbeitslust vermindert. Woher kommt sie? Sind es die ungestümen Stürme, die durch das Land toben und uns der Kraft berauben? Ja, sie können dazu beitragen, doch an ihnen können wir nichts ändern, denn sie kommen und gehen, wie es ihnen gefällt. Da sollte doch zusätzlich noch etwas anderes vorherrschen, das wir vielleicht eher bewältigen könnten? Wir wissen doch, dass zur Winterszeit unsere lagernden Vorräte von Woche zu Woche an Vitaminen verlieren. Wenn unsere Nahrung nicht mehr das bietet, was wir benötigen, ist es kein Wunder, dass wir irgendwie darunter zu leiden haben. Nicht nur als Erwachsene verspüren wir den eingetretenen Mangel, auch die Jungmannschaft lässt in ihrer Lernfreudigkeit bedeutend nach. Besonders nachteilig ist es auch, dass die Infektionsbereitschaft des Körpers im Steigen begriffen ist, wobei vor allem die Atmungsorgane des Körpers davon am meisten betroffen werden.

Hilfe durch vitaminreiche Erzeugnisse

Leider können wir auch an dem Vitaminverlust unserer Äpfel und Lagergemüse nichts ändern. Auch die Kartoffeln haben weniger Vitamin C zur Verfügung. Nur das Sauerkraut ist noch im Vollbesitz seines Vitamingehaltes. Zum Glück gibt es aber noch andere Produkte, deren Vitamingehalt uns zu dieser Zeit besonders zugute kommen kann. Wir benützen daher täglich das vitaminreiche Hagebuttenmark. Auch Berberitzen- und Sanddornmark (Biosanddorsan) stehen uns nebst Azerolaprodukten zur Verfügung. Ferner können wir täglich auch den Mineralstoff- und Vitamingehalt unseres Mittagessens vermehren durch einen vorzüglich gemischten Gemüsesaft, der seine Werte in keiner Form eingebüsst hat. Davon genügt ein Glas dieses Saftes während der Mahlzeit, um einen allfälligen Mangel an Vitalstoffen ersetzen zu können. Es ist sehr zu empfehlen, einen solchen Mangel nicht aufkommen zu lassen, weil gerade dieser vorwiegend für unsere Frühlingsmüdigkeit verantwortlich ist.

Weitere Hilfeleistungen

Auch der vergrösserten Infektionsbereitschaft können wir erfolgreich entgegenwirken durch vermehrte Zufuhr von Kalk in Form von Urticalcin sowie durch regelmässige Einnahme von Echinaforce, das hervorragend gegen Entzündungen hilft. Steht eine Angina in Aussicht, dann beugt man mit Lachesis D_{10} vor, und zeigen die Bronchien beim Atmen unangenehme Geräusche an, dann kann die Einnahme von Imperatoria dafür sorgen, dass sie durch Ausheilung wieder verschwinden, bevor sich daraus ein lästiger Bronchialkatarrh entwickeln kann. Die ersten Anzeichen einer Störung sollten uns stets dazu veranlassen, dem Körper auf die zweckdienlichste Weise zu helfen, damit er eine ernstliche Erkrankung verhüten kann. Man kommt dadurch nicht in die peinliche Lage, sich notgedrungen gezwungen zu fühlen, das Risiko starker Medikamente auf sich zu nehmen und womöglich von diesen abhängig, statt geheilt zu werden. Man sollte überhaupt ungünstigen Witterungsverhältnissen stets früh genug durch vorbeugende Massnahmen entgegenwirken.

Zwei billige Auswege

Sehr begrüsst wird gegen Ende der Winterszeit ein billiger Vitaminlieferant, den man sich mit Leichtigkeit selbst beschaffen kann. Wir kennen ja die vorzügliche Kresse, die wir in Kistchen oder flachen Tonschalen in gute, gesiebte Komposterde aussäen können. Bei vorsorglicher Pflege an einem geschützten, warmen Ort keimt sie rasch und kann als erfrischender Salat dienen. Auch als blosse Zugabe ist sie wert-

voll. Sie wächst immer wieder nach, bis wir sie später im Freiland ausgiebiger ziehen und zu unserem Wohle verwenden können. Es sind oft kleine Aufmerksamkeiten, die uns über mangelhafte Verhältnisse leichter hinwegzukommen helfen. Man muss sie nur kennen und anzuwenden wissen. Es lohnt sich dies durch ein besseres Wohlbefinden.

Noch ein weiterer nachteiliger Umstand ist zu erwähnen, dass nämlich auch die Heizluft in abgeschlossenen Räumen stark ermüden kann. Man sollte daher von Zeit zu Zeit immer wieder lüften, um frische Luft einzulassen, oder noch besser wäre es, sich Bewegung in sauerstoffreicher Luft zu verschaffen. Auch das hilft zum Überwinden der Müdigkeit.

Die Heilkraft des Wassers

Unter dem Namen «Agua caliente» lernte ich einstmals in Mexiko einen äusserst einfachen Kurbetrieb kennen. Seine Bezeichnung weist auf eine heisse Heilquelle hin. Nicht nur Einheimische sondern auch Reformler und Vegetarier verschiedener Länder sind von ihrer Heilkraft sehr begeistert. Auch ich war es, als ich vor Jahren dieses heisse Wasser auf meinen ermüdeten Zustand einwirken liess, denn ich kehrte damals ziemlich erschöpft von einer Reise zurück, die mich auf die polynesischen Inseln geführt hatte. Ich benützte darum die Gelegenheit, mich dort durch die Heilkraft dieser heissen Quelle ausgiebig zu erholen. Die Ernährung war für mich wie erwünscht, bestand sie doch vorwiegend aus Früchten. Ich konnte mich demnach an Avocados, Mangos sowie an Papaya nach Herzenslust sättigen, was meinen Bedürfnissen voll entsprach.

Eine erfolgreiche Erholung

Jeden Morgen wanderte ich früh um sechs Uhr durch den Fichtenwald zur heissen Dusche. Die Quelle selbst lag etwa 25 Meter von der kleinen Schlucht entfernt. Dampfend kam ihr Wasser zwischen den Felsen hervor, floss über das Geröll eines Bachbettes und stürzte alsdann als kleiner Wasserfall eine vorspringende Felswand hinunter. Dort hatte sich ein kleines, natürliches Schwimmbecken gebildet, wonach sich das Wasser weiter gegen das Tal hinunter verzog. Dieses Schwimmbecken aber lud den erholungsbedürftigen Kurgast zum Bade ein. Dort stand er bis zu den Hüften im Wasser, während er sich unterdessen von oben her das heisse Nass über den Kopf und die Schultern plätschern liess. Es brauchte zwar einige Zeit, um sich an die Hitze gewöhnen zu können, aber dann war sie eine Wohltat. Da diesem Wasser eine eigenartige Kraft entströmte, fühlte man sich schon nach einer Viertelstunde neu gestärkt, so dass man das Gefühl hatte, man werde förmlich ins Kurhaus zurückgetragen.

Ich wusste, wie anstrengend Weltreisen mit ihren vielen Klimawechseln und unerwarteten Wetterverhältnissen sein konnten, weshalb ich nicht wenig erstaunt war, dass ich mich im Kurhaus «Agua caliente» nach verhältnismässig kurzer Zeit so gut hatte erholen können. Das hatte ich anderswo zuvor noch nie erlebt. Darum konnte ich auch mit den Einheimischen übereinstimmen, behaupteten diese doch, und zwar bestimmt nicht ohne Grund, dass durch das Wasser der dortigen Heilquelle eine aussergewöhnliche Energie übertragen werde, wie dies bei gewöhnlichen Bädern nie der Fall sein konnte. Auch in anderen Ländern, wo ich ähnliche heisse Quellen aufgesucht hatte, erlebte ich doch nie eine gleich starke Aufladung von Energie wie durch die heisse Quelle von «Agua caliente».

Schon im alten Rom waren die heissen Quellen sehr geschätzt. Noch heute gibt es bei Abano eine solche Badestelle mit Namen Neronianum, mag sein als Erinnerung an Neros Zeiten. Noch heute kann man auch beim See Genezareth in heissem Wasser schwimmen, das fast kochend aus dem Boden sprudelt und ein lästiges Rheuma bekämpfen hilft. Doch auch im hohen