

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Frühlingstee  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969862>

#### 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:** 09.02.2026

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

kresse werden richtig zerkaut, dann putzt man die Zähne, anschliessend nimmt man 10 bis 15 Tropfen Echinacea in den Mund. Die Schleimhäute können sich so nachts über gut erholen.

Alle Kressearten sind hervorragende Heilmittel, auch die Brunnenkresse, die später geerntet werden kann, wie auch die gelb-

blühende Amerikanerkresse. Sie alle haben ähnliche Wirkungs- und Heileffekte. Mit diesen vier Kräutern können wir die Mängel des Winters ausgleichen und die Frühjahrsmüdigkeit beseitigen. Wir werden uns wohler fühlen und den ersten wärmenden Sonnenstrahlen frisch und mit Freude begegnen.

### Frühlingstee

Früher war es üblich – und dies war ein guter Brauch –, dass man im Spätfrühling einen Blutreinigungstee zusammenstellte. Unsere Grosseltern gingen mit uns Kindern auf den üblichen Sonntagsspaziergängen durch Jungwald. Wir mussten die jungen Blätter von Brombeeren, Himbeeren und Erdbeeren sammeln, und da wo es noch Heidelbeeren gab, durfte man auch einige Blättchen davon in diese Mischung hineingeben. Diese Blättchen hat man dann zuhause schön fein mit der Schere geschnitten, und daraus wurde ein hervorragender Kräutertee zubereitet. Ein Vorrat wurde auf dem Ofenbänkli getrocknet. So hatten wir das ganze Jahr einen gut mundenden Kräutertee. Im Herbst sammelte man dann noch Weissdornbeeren und Hagebutten. Diese hat man ebenfalls kleingeschnitten, getrocknet und der Mischung beigefügt. So hatten wir auch im Winter einen wunderbaren, blutreinigenden Tee zur Verfügung. Leicht gesüßt hat man den Tee mit etwas

Honig oder Birnendicksaft. Dieser alte Brauch ist leider ganz in Vergessenheit geraten. Ich möchte ihn erwähnen, damit man ihn wieder nutzbar machen kann. Wer die Frühlingsrosetten der Goldrute kannte, der durfte von diesen feinduftenden Blättchen noch etwas darunter mischen, und so war es zugleich noch ein guter Nierentee.

Eltern, wenn ihr spazieren geht und diese Kräuter kennt, holt doch diesen alten, schönen Brauch wieder hervor. Sammelt mit euren Kindern diese Heilkräuter. Es ist ein ganz besonderes Erlebnis, wenn man zum Frühstück einen solchen selbst gesammelten Kräutertee aufstellen kann, der alle Familienmitglieder mit der Natur verbindet und sie an die Natur erinnert. Das würde eine gute Atmosphäre im Familienkreis schaffen. Manch alter Brauch, der zu Grossmutters Zeiten dienlich war, kann uns auch heute wieder nutzen, wenn wir ihn neu beleben und verwirklichen.

### Das überforderte Kleinkind

Das Kleinkind lernt ungewöhnlich rasch und viel in seinen frühen Lebensjahren. Und doch sind wir Erwachsene oft ungeduldig; wir möchten meist alles noch viel, viel schneller haben. Daher werden Wunderkinder vergöttert, und fast jede Mutter ist stolz, wenn ihr Kind raschere Fortschritte erzielt als dasjenige ihrer Freundin oder in der Nachbarschaft. Aber wenn wir bedenken, wie kurz die Kindheit ist, dann sollten

wir uns fragen, warum wir sie denn noch mehr verkürzen wollen. Diese kurze Zeit, wo ein Menschenkind noch keinem Fliessband oder Computer gehorchen muss, wo das Spiel noch mehr zählen darf als der Leistungsdrang der modernen Welt, in der alles abgeurteilt wird, was keine Rendite bringt. Aber oft unterschätzen die Eltern das Spiel ihrer Kinder sehr. Sie möchten nicht darauf Rücksicht nehmen. Der Vater