Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 3

Artikel: Wenn der Körper im Frühjahr seine Vitalität verliert
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557626

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

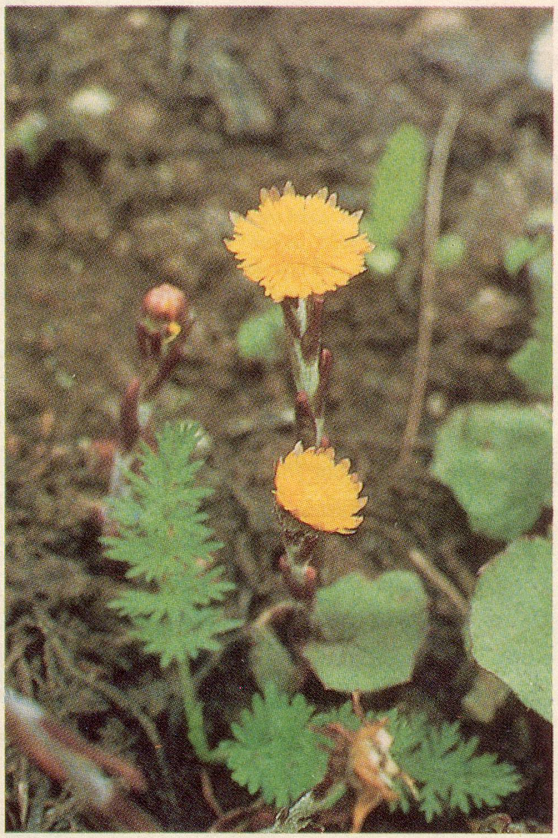
Download PDF: 31.01.2026

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

Wenn der Körper im Frühjahr seine Vitalität verliert

Es ist für den wachsam durchs Leben gehenden Menschen immer wieder ein faszinierendes Schauspiel zu beobachten, wie oft schon in den ersten Märzwochen die Vegetation nach ihrer Ruheperiode sich wieder zu regen beginnt, die Kraft der Sonne sich merklich verstärkt und damit den ersten Vorboten des Frühlings Auftrieb verleiht. Doch mit dieser Aufbruchstimmung, welche uns die Schöpfung in präzisen Zeitabständen Jahr für Jahr so wundersam vorführt, können viele Menschen unserer Zeit keineswegs Schritt halten. Im Gegenteil! Es macht sich die so weit verbreitete Frühjahrsmüdigkeit breit, oft verbunden mit einem Gefühl der Niedergeschlagenheit und Mutlosigkeit – bis wir dieser typischen Unbefindlichkeit, die ja keine eigentliche Krankheit ist, derart müde sind, dass wir uns aufraffen und etwas dagegen unternehmen, zum Beispiel mit einer Frühjahrs-Reinigungskur.

Ist es nicht so, dass wir Menschen in diesen ersten Frühjahrstagen und -wochen auch äusserlich das Bedürfnis verspüren, uns von Staub, Unsauberkeit und Unordnung zu befreien? Daraus ist wohl die in unserer Zivilisation zur Tradition gewordene «Frühjahrsputzete», das Grossreinemachen in Haus und Hof, entstanden. Ähnlich verhält es sich mit unserem «Innenleben», und das hat durchaus seinen Sinn. Die während der Winterzeit im Körper meist häufiger sich ansammelnden Schlacken und Giftstoffe in Zellen und Geweben sind mit dafür verantwortlich, dass wir von unserer natürlichen Frische und Vitalität einiges eingebüsst und dadurch unseren «Lebensschwung» etwas verloren haben.



Vor allem auf kargen und steinigen Böden zu finden: Der Huflattich, wohltuend gegen die winterliche Verschleimung.

Das ist gar nicht so unnatürlich. Denn selbst wenn die Wintermonate dazu benutzt wurden, mit viel Bewegung im Freien und tüchtiger Atmung auch bei eisiger Kälte Körper und Seele auf Trab zu halten, kann sich jetzt das Gefühl einstellen, die Reserven seien irgendwie aufgebraucht, man brauche nun einen neuen, frischen Schub. Tatsächlich stehen uns in der Winterzeit in der Regel weniger frische Gemüse und Salate (und wenn sie «frisch» sind, dann meistens importiert und aus Treibhauskulturen) zur Verfügung. Und wenn wir aus unserem eigenen Garten noch die letzten Vorräte aufbrauchen, verringern sich wegen der mittlerweile langen Aufbewahrungszeit langsam auch deren Vitamine und übrige Vitalstoffe. Schliesslich kann der Körper an den sonnenarmen Tagen die zugeführten Vitamine bedeutend schlechter auswerten.

Den Körper reinigen und wieder aufbauen

Was wir jetzt benötigen, ist eine leichte, aber vitamin- und nährsalzreiche Nahrung. Wer, vielleicht mangels genügend günstiger Begleitumstände, nicht gleich mit einer rigorosen Fastenkur beginnen möchte, dem bietet die erwachende Natur trotzdem eine herrliche Vielfalt an Möglichkeiten, reinigend und aufbauend dem Körper zu helfen, den Anforderungen der neuen Jahreszeit gewachsen zu

sein. So spriessen schon bald die goldgelben Huflattichblüten, welche als Tee aufbereitet, helfen können, die winterliche Verschleimung gelinde loszuwerden. Als äusserst mineralstoffreich haben sich auch verschiedene, im Frühjahr anzutreffende Blätter von Sträuchern erwiesen, aus denen ein frischer Grüntee wahre Wunder wirken kann. Sammeln können wir beispielsweise Himbeer-, Brombeer- und sogar Erdbeerblätter, aber ebenso die zarten Blätter der Birke sowie von Schwarzdornblättern. Sie alle regen, was im Frühjahr besonders beachtet werden muss, die Niere zu vermehrter Tätigkeit an.

Im späteren Frühjahr ist der Holunder nicht zu übersehen, da er mit seinen grossen weissen Blütendolden sehr auffällig wirkt. Die Blüten zeichnen sich im weitern aus durch einen intensiven Geruch. Er dringt am Abend am deutlichsten durch, ist süsslich, allerdings mit einem eigenartigen Beigeschmack. Manche Leute glauben, sich dabei an den Geruch von faulendem Fleisch zu erinnern. Sie werden staunen: Das hat in der Tat eine gewisse Berechtigung. Zur Befruchtung seiner Blüten zieht der Holunder nämlich die Aasfliegen an, die im Wald so nützlich sind. Er hat sich gleichsam speziell auf sie eingestellt.

Ein prickelndes Frühjahrsgetränk

Aus den Holunderblüten hat man schon zu alten Zeiten den Holundermost hergestellt. Er ist, richtig zubereitet, ein köstliches, erfrischendes und belebendes Getränk, dem man wegen seiner resistenzsteigernden Wirkung zu Recht die Qualitäten eines Frühjahrs-Kurgetränks zuschreibt. Sich mit den Heilkräften der unverfälschten Natur vertraut zu machen, heisst in erster Linie, gut beobachten zu können und die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Und was erst noch selbst im Freien gesammelt und dann auch mit viel Liebe selber zubereitet wird, schmeckt (und wirkt!) erst noch besser. Deshalb stellen wir hier gleich ein einfaches Rezept zum Herstellen des Holundermostes vor:

Nehmen Sie sieben grosse Dolden der Holunderblüten auf etwa sieben Liter Wasser. Dazu gibt man drei ungespritzte, in dicke Scheiben geschnittene und entkernte Zitronen. Das Ganze wird 24 Stunden lang stehengelassen und dann durch ein Tuch gesiebt. Jetzt geben wir ein Kilo Fruchtzucker (oder Vollrohr-Rohzucker) und, je nach Geschmack, nochmals etwas Saft aus biologischen Zitronen hinzu. Nun mehrfach gut umrühren und wiederum 24 Stunden stehen lassen! Dann ist der frische Holundersaft schon trinkfertig. Noch besser ist es allerdings, ihn nunmehr in Flaschen abzufüllen und diese im Keller aufzubewahren. Dann entwickelt sich Kohlensäure, und nach drei bis vier Wochen haben wir den so prickelnd-wohltuenden Holunder-Most, den wir regelmässig, aber in kleinen Mengen, gut gekühlt trinken.

Vom Getränk zur festen Nahrung im Frühjahr. Da bieten sich die ersten frischen und noch nicht brennenden Brennesselblätter an, feingehackt als Salat benützt, oder auch gedämpft als Gemüse, ähnlich dem Spinat. Neben dem Löwenzahn, der Kresse, dem Bärlauch und anderen Frühjahrskräutern gilt auch die Brennessel als beliebte Frühjahrskur. Ausser den Vitaminen und den stoffwechselaktiven Substanzen wirkt vor allem auch der sehr reichhaltige Gehalt der Brennessel an Chlorophyll. Übrigens werden wegen des Chlorophylls die Brennesseln in grossem Masse von der Konservenindustrie benützt – zum «Grünen», zum Beispiel der grünen Bohnen. Das ist immerhin ein natürlicher Farbstoff.

Sich mit Brennesseln «schlagen»

Bleiben wir noch etwas bei der Brennessel. Wie bei der Vegetation ist es meistens auch dem menschlichen Körper während der dunkleren und kalten Jahreszeit nicht so sehr nach Bewegung zumute. Die Folge ist, dass er an Elan verliert und die Gelenke an Elastizität und Beweglichkeit einbüssen, was sich, mit zunehmendem Alter, auch mit mehr oder weniger schmerzhaften rheumatischen Beschwerden bemerkbar machen kann. Eine leider viel zu wenig bekannte und geübte Behandlung von aufkommendem Rheumatismus ist das Schlagen mit frischen Brennesseln. Dies mag auf den ersten Blick äusserst heroisch erscheinen, wird aber gut vertragen und immer wieder gelobt. Das in den Brennhaaren enthaltene Nesselgift tritt in die Haut ein und ruft ein wohliges, stundenlang anhaltendes Wärmegefühl hervor. Es ist besonders wertvoll bei Ischiasbeschwerden.
Das Schlagen mit dem Brennesselkraut erfolgt einmal täglich, an zwei bis drei aufeinan-

derfolgenden Tagen. Dann muss man zwei bis drei Tage aussetzen, weil der Körper jetzt leicht sensibilisiert ist. Von der Blütezeit an und später, etwa ab Mitte Mai, brennt die Brennessel am stärksten. Nach dem Schlagen darf für den Rest des Tages kein kaltes Wasser an die Haut gebracht werden. Sonst geht das lange anhaltende Wärmegefühl wieder in ein Brennen über. Es handelt sich hier also um eine besondere Art der Reiztherapie.

Weniger «Zivilisationsnahrung»

Achten Sie darauf, dass Sie in diesen Wochen der Reinigung und Entschlackung deutlich weniger tierisches Eiweiss, weniger Fett und weniger denaturierte Kohlenhydrate (wie Weissbrot, Zucker, Teigwaren und weissen Reis) zu sich nehmen und dafür – dies gilt hauptsächlich für ältere Leute – deutlich mehr Flüssigkeit in Form vorher beschriebener Tees zuführen. Eine Menge von etwa 1,5 Liter am Tag ist notwendig, um den Wasserhaushalt im Fliessgleichgewicht zu halten und die Gewebe zu «durchspülen», so dass die Schlacken und Giftstoffe ständig ausgeschwemmt und über die Nieren ausgeschieden werden.
Um den grossen Mineralstoffhunger im Frühjahr zu decken, bietet sich eine erstaunliche, im Meer gedeihende Pflanze an: Kelp. Sie wächst im Pazifik und hat bis heute ihre hervorragende Heilkraft nicht nur bei Fettleibigkeit und Kropfbildung, sondern auch gegen die so unangenehme, bleierne Frühjahrsmüdigkeit unter Beweis gestellt. Dank ihrem grossen Reichtum an wichtigen Spurenelementen gehört Kelp zu den einfachsten Mitteln zur Wiedererlangung von Kraft und Vitalität nach einem langen Winter. Um aber auch noch den gesamten Stoffwechsel günstig zu beeinflussen, sollten wir uns mindestens einmal im Frühjahr zu einer eigentlichen Säftereinigungskur «durchringen», etwa mit der bewährten, nach orientalischem Muster zusammengestellten Blutreinigungs- und Entschlackungskur. Sie dient zur Reinigung und Erneuerung der Körpersäfte und regelt den Stoffwechsel. Rasa ist der altindische Name für Körpersäfte und Rasayana ist die Bezeichnung dieser Säftereinigungskur nach dem Muster und der im alten Indien praktizierten – und heute auch bei uns vielfach bewährten – Methode.

Für Darm, Leber, Magen und Niere

Die zur Kur gehörenden vier Mittel regen die Funktion des Darmes, der Leber, des Magens und der Niere an. Rasayana 1, eine Kräutertablette, fördert die Harnausscheidung und regt die Leber an. Rasayana 2, aus der Curcumawurzel hergestellt, dient zur Anregung der Leberfunktion. Der Spezialnierentee von A. Vogel ist aus einem alten Kräuterrezept hergestellt, das Paracelsus in Europa eingeführt hat. Schliesslich, als viertes Mittel «im Bunde», die nach altem Kräuterrezept entwickelte arabische Pflanzenessenz Arabiaforce, die gut auf die Magen- und Darmschleimhäute wirkt. Unser Körper wird es mit doppelter Freude und Lebenskraft danken, wenn wir dieser Blutreinigungs- und Entschlackungskur eine Frühlings-Grüntee-Kur, am besten aus selbst gesammelten Blättern, folgen lassen. Versuchen Sie es! (BN)
PS: Wenn Sie noch mehr Interesse haben an Frühlings- und allgemeinen Reinigungskuren, dann bestellen Sie die Molkosan-Broschüre, eine Publikation des Verlags A. Vogel, 9053 Teufen.

Schönheit muss leiden – von wegen!

Verjüngern Sie Ihre Haut mit einem Bad aus Honig, Molke und Kräutern

Wer bisher wegen des starken Geruchs der Molke auf die Vorzüge eines Molke-Bads verzichtete, erfährt hier, wie mit dem Zusatz von ätherischen Ölen und Honig ein wohlriechendes und entspannendes Bad entsteht. Hautprobleme sowie überschüssiges Fett können dadurch erfolgreich angegangen werden.

Ob Kleopatra sich wohl auch in Molke badete? Möglich wär's. Den alten Griechen und den Römern war die Molke als Heilmittel jedenfalls schon bekannt. So wurde wahrscheinlich auch bei den auf das Äussere bedachten Ägyptern nicht auf die wohltuende