

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 4: Ohne Zucker ist das Leben doppelt süß

**Rubrik:** Der Natur auf der Spur

#### 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

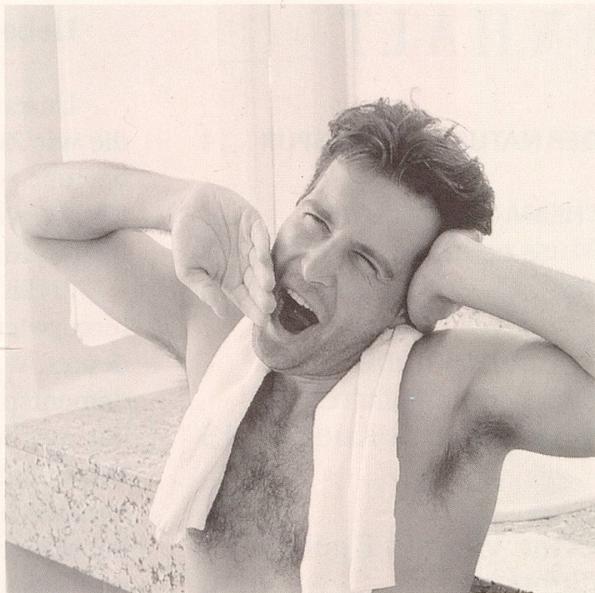
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

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

## Das grosse Gähnen im Frühjahr

Langsam und leise überrollt sie uns, die Frühjahrsmüdigkeit. Millionen leiden darunter, laut Statistik jeder zweite Mensch in Mitteleuropa. Sie klagen über Konzentrationschwierigkeiten, Kopfschmerzen und Arbeitsunlust. Bis heute hat allerdings noch niemand einen plausiblen Grund für das grosse Gähnen gefunden. Manche Mediziner sind der Meinung, es handle sich um pure Einbildung, andere wiederum geben mehr oder minder stichhaltige Erklärungen. Gesichert ist, dass unter der Einwirkung der ersten Frühlingssonne eine Umstellung im Organismus des Menschen vor sich geht. Der Hormonspiegel steigt an, das Zellwachstum wird angeregt, der gesamte Stoffwechsel gerät in eine aktive Umschalt-



Fast jeder von uns hält sich in diesen Tagen für ein Opfer der berüchtigten «Frühjahrsmüdigkeit».

### BUCHTIP

## Kopfschmerzen sind nicht gleich Kopfschmerzen

In den Zivilisationsstaaten klagen 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung regelmässig über Kopfschmerzen. Die Dunkelziffer liegt jedoch weit höher, denn viele Patienten lindern ihre Beschwerden durch Selbstmedikation. Ein «Allheilmittel» gibt es leider nicht; denn so vielschichtig die möglichen Ursachen von Kopfschmerzen sind, so un-einheitlich ist auch das Erscheinungsbild und so individuell müssen Behandlung und Therapie gehandhabt werden.

Kopfschmerzen sind keine Krankheit, sie sind ein Symptom, hinter dem sich zahlreiche Leiden verbergen können. Während viele Betroffene gelegentliche Kopfschmerzen für normal halten, verstricken sich andere in den Teufelskreis hypochondrischer Befürchtungen. Der Gesundheitsratgeber «Kopfschmerzen & Migräne» möchte allen Kopfschmerzen-Geplagten die Möglichkeiten geben, sich

DREISAM  
Ratgeber  
GESUNDHEIT  
Michael Demmler  
Das richtige Verhalten bei quälendem Kopfschmerz



über die verwirrende Vielfalt der Ursachen zu informieren, die diagnostischen Massnahmen kennenzulernen und sich einen Überblick über die grosse Zahl der Behandlungsarten zu gewinnen. Der Autor möchte Leidenden die oft beobachtete Angst, ernsthaft krank zu sein, nehmen. Beschrieben werden auch die Gefahren der Selbstbehandlung mit rezeptfrei erhältlichen Schmerzmitteln. Gebührenden Platz wurde alternativen Heilverfahren eingeräumt: z.B. Akupunktur, Akupressur, Quaddeln, Homöopathische Mittel u.v.m. Das Buch ermöglicht Leserinnen und Lesern Wesentliches von Unwesentlichem zu trennen und mit ihren Kopfschmerzen besser umzugehen.  
«Kopfschmerzen & Migräne – und was man dagegen tun kann» von Michael Demmler, Köln: Dreisam Verlag 1993 (Ratgeber Gesundheit), 180 Seiten, DM 19.80

phase. Dazu benötigt der Körper Energie, zusätzliche Kraft, über die er aber im Frühling am wenigsten verfügt. So rät die Naturheilkunde allen Frühjahrsmüden zu einer kreislaufmobilisierenden Kur. Die Nierentätigkeit liebt die Anregung mit frischem Löwenzahn. Überschüssige Fettdepots lassen sich mit einer eiweissbetonten Ernährung abbauen, mit frischer Milch und Milchprodukten wie Joghurt und Quark. Obst und Salat, frische Kräuter und Gemüsesäfte gleichen den Vitamin- und Mineralstoffmangel aus. Alfred Vogel empfiehlt gegen die bleierne Müdigkeit die pazifische Meeralge Kelp (Kelpasan, in D Algasan). Auch in Herbamare, Trocomare und Kelpamare ist Kelp enthalten.

## Das Buch zur A.-Vogel-Kur

«Wenn die helle Frühlingssonne durch die Fensterscheiben scheint, erfasst den häuslich gesinnten Menschen gewöhnlich eine eigenartige Unruhe, die jeder Spur von Staub, Unsäuberkeit und Unordnung im Haushalt den Kampf ansagt. Eine Aufforderung zu solcher Reinigung gilt auch für unseren Körper, und in der Tat fühlen wir meist das Bedürfnis, durch eine besondere Reinigungskur uns aller ange-sammelten Schlacken zu entledigen. Eine ge-wisse Frühjahrsmüdigkeit lässt unseren Schwung allmählich erlahmen. Das Gefühl macht sich breit, die Reserven seien irgendwie aufgebraucht» (Alfred Vogel). Aus dem reichen Sortiment der wertvollen A.-Vogel-Ernährungs- und -Gesundheitsprodukte haben wir für Sie eine natürliche und gesunde Vitalkur zusammengestellt. Erwarten sollte man jedoch nicht eine Wunderdiät, nein, die A.-Vogel-Kur bringt Ihren Organismus wieder neu in Schwung, ohne dass Sie riesig hungrig müssen. Nach 5 Tagen Kur werden Sie sich leichter, entgiftet und entschlackt fühlen – so richtig wiederbelebt und reif für den Frühling. In unserem Buch «Die A.-Vogel-Kur» werden Sie Schritt für Schritt durch die fünf Tage begleitet. Das Kurpaket und das Kochbuch sind jetzt in Drogerien und Reformhäusern erhältlich bzw. direkt über den Verlag A.Vogel zu beziehen.

## Was ist eigentlich... ...Feng Shui?

Weshalb wechseln in gewissen Häusern die Mieter laufend und in anderen nie, weshalb fühlt man sich an einem Ort wohl, am anderen nicht? – Fragen, die sich jeder schon gestellt hat. Feng Shui, eine alte chinesische Lehre für gesundes Wohnen, könnte dazu eine Erklärung sein. Sie berücksichtigt bei Neubauten und Neueinrichtungen Gesetzmässigkeiten, die Gegensätze in harmonischen Einklang bringen. Das Resultat für Menschen in «Feng-Shui-Häusern» ist erhöhte Energie, stärkere körperliche und geistige Kraft, bessere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und viel Erfolg bei der Arbeit. Gebäude, die ungünstig liegen, zum Beispiel am Ende einer Sackgasse oder an T-Kreuzungen, werden durch gezielte Bepflanzung, Belichtung und Einrichtung energiereicher gemacht. Das alte chinesische Sprichwort: «Böse Geister reisen auf geraden Bahnen», bildet einen wichtigen Grundsatz für Feng Shui. Wölbungen, geschwungene Linien, wenig Symmetrie und vieles mehr begünstigen somit unsere Gesundheit. Scharfe Kanten und Ecken erzeugen Blockaden. Vorsicht ist geboten bei schwarzen Gegenständen und bei spitz-blättrigen Pflanzen wie zum Beispiel Yuka-Palmen. Ihre scharfen Spitzen verbreiten im Raum häufig eine stechende Energie. Dass ausgerechnet im asiatischen Raum gegenwärtig die Wirtschaftszentren der Zukunft entstehen, verwundert somit wohl kaum. Wo auch immer Chinesen auf der Welt leben, achten Geschäftsleute auf die traditionelle Kunst des Bauens. Dr. Jes Lim, amerikanischer Betriebswirt, international tätig, hat die alten Feng-Shui-Überlieferungen auf westliche Bedürfnisse abgestimmt.