Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 3: Neurodermitis und Naturheilkunde : ein Weg aus der Sackgasse

Artikel: Was Frühjahrsmüden wieder auf die Beine hilft
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557633

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

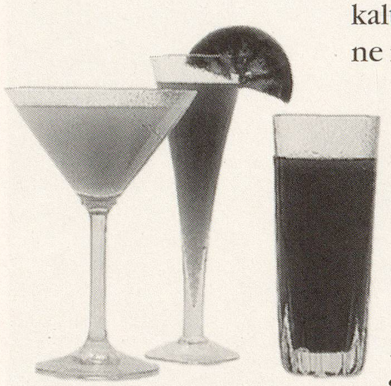
Download PDF: 21.01.2026

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

Was Frühjahrsmüden wieder auf die Beine hilft

Für viele Menschen, das erfahren wir im Kontakt mit unserer Leserschaft immer wieder, sind es häufig nicht die kalten und oft trüben Wintermonate, die ihnen körperlich und seelisch zusetzen. Es ist vielmehr jene Zeit des Übergangs, wenn die dunkle Jahreszeit schon fast – aber eben noch nicht ganz – dem Wiedererwachen der Natur weicht. Das ist aus ganzheitlicher Sicht nicht weiter verwunderlich. Man braucht sich keine Selbstvorwürfe zu machen, wenn einem buchstäblich alles zuviel ist und man sich zu nichts wirklich aufraffen kann. Die Natur bietet Möglichkeiten, wie man die Frühjahrsmüdigkeit überwinden kann: mit einer gezielten Reinigung von innen und der Zufuhr hochwertiger Nährstoffe von außen.

Das typische Gefühl, die «Reserven» seien aufgebraucht, täuscht nicht. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind in den oft konservierten oder aus einem fernen Kontinent herantransportierten Nahrungsmitteln merklich geringer enthalten. Außerdem hemmen die dicken Winterkleider eine natürliche Ausdünstung des Körpers und damit wird seine Regenerierungsfähigkeit über die Haut eingeschränkt. Den üblichen Schwung raubt vielleicht auch die mangelnde körperliche Tätigkeit, zu der man sich, wenn es draußen naß und kalt ist, viel weniger überwindet, als wenn einem die wärmende Sonne ins Gesicht lacht.



Ein uralter Frühlingstrank

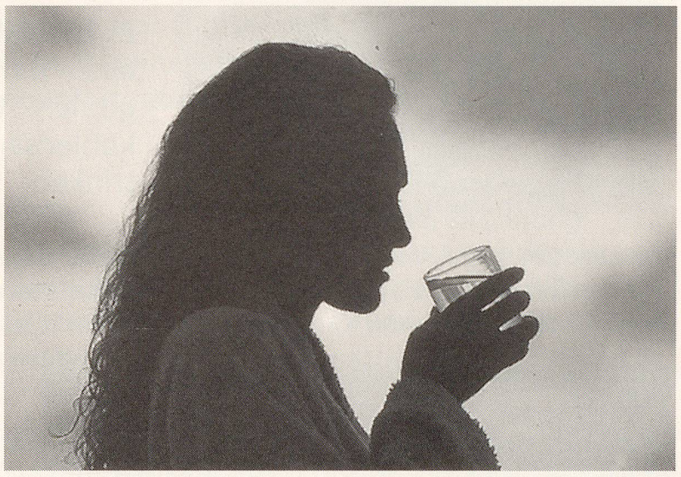
Daß der Frühling deshalb in ganz besonderem Maß zu einer bewußten «Wiederbelebungsaktion» einlädt, wußte man schon bei den Naturvölkern, was wir von vielen rituellen Anlässen her kennen. Aber auch in unseren Breitengraden nutzte man das Erwachen der Natur, sich selber mit besonderen Vorkehrungen ebenfalls wieder auf die Beine, d.h. zu mehr Vitalität zu verhelfen. Beispielsweise war es früher bei der hiesigen Landbevölkerung üblich, jeden Frühling eine sogenannte Blutreinigungskur durchzuführen. Dazu sammelte man Grüntee, überbrühte ihn und trank ihn regelmäßig morgens und abends. Dieser Grüntee bestand aus den frischen, grünen Blättern der Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, des Spitzwegerichs – und wenn möglich aus Schlüsselblumen. Unter Kennern ist dieser Frühlingstrank, der die Nierentätigkeit anregt, noch heute beliebt. Ein Tip für die Eiligen ist A.Vogels Genußtee mit Zitronenmelissen-, Pfefferminz-, Himbeer-, Brombeer- und Erdbeerblättern sowie mit Waldmeister und Kornblumen.

Als untrügliche erste Frühlingsboten gelten der für seine leber- und gallefreundliche Wirkung bekannte Löwenzahn und die jungen,

kalzium-, phosphor- und eisenreichen Brennesselschößlinge. Die Löwenzahnblätter, geerntet auf abgelegenen, ungedüngten Magerwiesen, schmecken als Salat oder gemischt mit anderen Salatarten und gewürzt mit einigen (vielleicht ebenfalls selber geernteten) feingeschnittenen Bärlauchblättern hervorragend. Als Tee wirkt die Brennessel allgemein entschlackend und regt die Harnsäureausscheidung an. Der Löwenzahntee seinerseits wirkt ebenfalls harntreibend und unterstützt die Verdauungstätigkeit.

Für jeden machbar: Der gelegentliche Saft-Fasttag

Wollen wir diese wirksamen Helfer aus der Frühlingswiese für die innere Reinigung und Entschlackung des Körpers noch besser nutzen, dann tun wir gut daran, im Frühjahr hin und wieder einen Fast- oder Teilfasttag einzuschalten. Denn anstatt daß der müde oder angeschlagene Körper seine ganze Vitalität aufbringen muß, um die zugeführte Nahrung zu verdauen, wird diese Energie bei zielgerichtetem Vorgehen, d.h. gar keiner oder nur beschränkter Nahrungsaufnahme, darauf ausgerichtet, das angesammelte Gift zu neutralisieren.



Morgendämmerung für den abgespannten Körper am Ende der Winterpause: Saftfasten und Wildkräuterkuren.

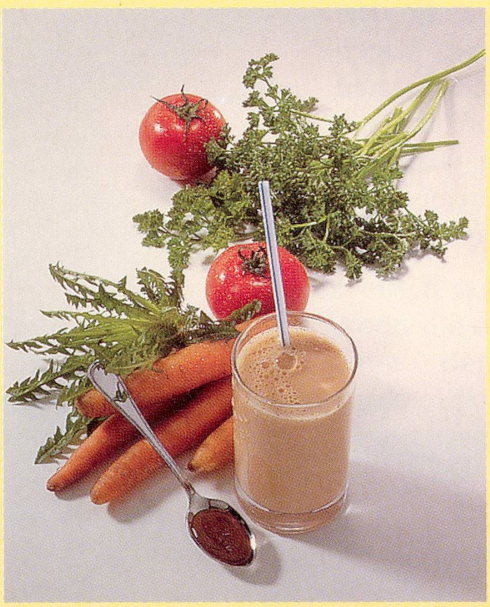
An einem Saftfasttag empfiehlt sich zwischendurch die Ergänzung der Rohsafteinnahme mit kohlensäurearmem Mineralwasser oder Kräutertee. Auf jeden Fall aber soll an diesem Tag – warum nicht im Frühjahr einmal alle zwei Wochen! – nichts Festes gegessen werden. Wer einmal die reinigende und belebende Wirkung bewußter Nahrungsenthaltung erfahren hat, wird sie als willkommene Bereicherung seines Lebens nicht mehr missen wollen.

Die A.Vogel-Kur: Nicht hungern, sondern?

Die Wiedererlangung von Gesundheit und Vitalität durch Fastenkuren nimmt auch im Werk des Naturarztes und Ernährungstherapeuten Alfred Vogel einen besonderen Platz ein. Die klassische A.Vogel-Kur dauert fünf Tage. Sie ist keine Hungerkur, sondern vielmehr eine tiefgreifende Entschlackungskur nach dem Grundsatz Dr. Vogels: Jede Heilung ist im Grunde genommen eine Selbstheilung durch die natürlichen Kräfte im Körper. Nur muß man diese Selbstheilungskräfte gezielt lenken.

Das Buch zur A.Vogel-Kur (100 Seiten, Fr. 12.50 / DM 14.50, siehe Bestellcoupon Seite 42) begleitet den Leser nicht nur Schritt für Schritt durch die fünf Tage, sondern ist auch noch ergänzt durch eine Vielzahl von Vorschlägen einfach in den Alltag zu integrierender Rhythmusumstellungen wie Saftfasten, Teekuren, begleitende (physikalische) Unterstützungsmaßnahmen sowie weitere heilende Ernährungsgrundsätze.

Basis der 5-Tage-Kur sind A.Vogel-Naturreis, Molkosan, der die Körperzellen regenerierende Gelée Royale (A.Vogels Apiforce), der hochwertige Nährstoff Biocarottin sowie einige die Ausscheidungsorgane gezielt unterstützende Frischpflanzenpräparate, erhältlich als Kurpaket im Fachhandel ab Mitte März.



Ein Rohsaft-Tag im Frühjahr

morgens: 1 Glas Wasser mit Molkosan, 1 Glas Orangen- oder Mandarinensaft

mittags: Saft aus 200 g Karotten, gemischt mit Mandelmilch und ganz wenig Honig oder Saft aus 100 g Endivien, gemischt mit Löwenzahn

abends: Saft aus Ananas, 1 Glas Mandelmilch oder Grapefruitsaft, evtl. gemischt mit etwas Saft aus Brunnenkresse

Es ist ratsam, den Saft-Fasttag am Morgen mit einer Darmentleerung und -reinigung zu beginnen. Während des Tages je nach Bedarf kohlensäurefreies Mineralwasser schluckweise trinken.

Biocarottin von A.Vogel ist der ideale Begleiter eines Rohsaft-Tages. Das neue Biocarottin Instant besteht aus Karottenpulver mit viel Betacarotin. Es wird aus frischen kontrolliert biologisch angebauten Karotten hergestellt und schmeckt ausgezeichnet als Milchgetränk, in Joghurt, Quark, Saucen, Dips und vielem anderen.

Weil bei einer Reinigungs- und Entschlackungskur zwar viel Flüssigkeit, aber wenig feste Nahrung aufgenommen wird, ist es um so wichtiger, diese gut auszuwählen, damit daraus der beste Nutzen gezogen werden kann.

Nährstoffe unterstützen den Regenerierungsprozeß

Die Inhaltsstoffe des in der Geschichte alter Kulturvölker vielgerühmten Gelée Royale (Futtersaft für die Bienenkönigin, den die Bienen aus ihren Futtersaftdrüsen am Kopf ausscheiden) haben, wie wissenschaftliche Studien nachweisen konnten, hervorragende Eigenschaften zur Regenerierung auch der menschlichen Körperzellen. Das Gelée Royale stimuliert alle Erneuerungsprozesse, weshalb es eine Frühjahrskur ideal ergänzt. Eine Kur mit Gelée Royale, z.B. mit A.Vogel Apiforce (wegen der gut abgestimmten Dosis in der Trinkampulle), führt man am besten 4 bis 5 Wochen über die eigentliche Fastenkur hinaus weiter.

Ein weiterer Nährstoff und Baustein der A.Vogel-Kur hat in jüngster Zeit unter Ernährungswissenschaftlern weltweit großes Aufsehen erregt: Das sogenannte Beta-Carotin (oder: Provitamin A), ein für den Körper unabdingbarer Nährstoff, welcher in der heutigen Zeit nach allgemeiner Erkenntnis in größeren Mengen notwendiger ist als früher. Das Beta-Carotin, welches im biologisch-schonend hergestellten Karottenkonzentrat Biocarottin von A. Vogel in 100 Prozent natürlicher Form vorliegt, kann gemäß anerkannter Studien bei regelmäßiger Einnahme das Auftreten bestimmter Krebsarten (z.B. Lungenkrebs, Magenkrebs) verringern helfen, denn es wirkt den zellschädigenden äußeren (Umwelt-)belastungen entgegen. Einen erhöhten Bedarf an Beta-Carotin haben Rekonvaleszente, schwangere Frauen und stillende Mütter sowie Leute, die sich einer tiefgreifenden Regenerierung ihrer körperlichen Organe mittels einer Kur unterziehen möchten.