

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 3: Auf dem Weg zur Gesundheit

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Rawer, Claudia

#### 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:** 23.02.2026

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

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die Tage werden länger – und die Menschen müde. Gähnend erwacht der Körper aus dem Winterschlaf. Der Kampf der Hormone, die vermehrte Zellteilung und der niedrige Blutdruck fordern ihren Tribut – die Frühjahrsmüdigkeit ist ausgebrochen. Es gibt allerdings auch eine entgegengesetzt verlaufende Unpässlichkeit, die zu dieser Jahreszeit gehäuft auftritt: das in medizinischen Lehrbüchern noch nicht beschriebene «Frühmärzsyndrom».

Die Symptome sind ziemlich bedenklich. Unruhe, Rastlosigkeit, ungestümer Tatkreis – und vor allem dieses Kribbeln, Kitzeln und Pieken, das an den unterschiedlichsten Stellen auftreten kann. Bei Robert hat das kribblige Gefühl die Beine befallen, und die Spaziergänge an den ersten sonnigen Märztagen werden länger und länger. Bei Barbara sind besonders die Finger betroffen. Ungeduldig wartet sie darauf, mit ihren begierigen Gärtnerhänden in der Erde zu wühlen, zu säen und zu pflanzen. Den etwas pyromanisch veranlagten Johannes plagt der Drang zum Feuermachen: bereits jetzt denkt er an Holzfeuerchen und die kommende Grillsaison. Und ich kenne auch einen, der spürt das Jucken und Kribbeln vor allem im Magen, weil er an frische Kräuter, den ersten jungen Spinat und sogar schon an Spargel denkt.

In der Folge treten teilweise unwillkürliche Zuckungen um den Mundwinkel sowie auffällig glänzende Augen auf (letzteres vor allem beim männlichen Geschlecht – beim Erspähen wohlge-

formter Damen ohne Wintermantel). Ein ernstzunehmender Zustand also, der nur durch eine Frühjahrskur geheilt werden kann. Saatengrün, Veilchenduft, Lerchenwirbel, Amselschlag, Sonnenregen, linde Luft (Ludwig Uhland) sollten allen Betroffenen helfen – und das muntere Ausleben der langersehnten Tätigkeiten in Natur, Garten und Küche.

Von Frühjahrsmüdigkeit also keine Spur; Aktivität liegt in der Luft – auch im Hause A.Vogel. Gemeinsam mit den ersten Veilchen blüht auch ein neues Forum für alte und neue Freunde von A.Vogel auf: der AktivClub, den wir Ihnen auf Seite 37 vorstellen. Neben den «Gesundheits-Nachrichten» bietet er spannende Tageskurse, informative Seminare und viele neue, interessante Aktivitäten. Lassen Sie sich doch mal überraschen!

Bleiben Sie gesund!  
Herzlichst Ihre

*Claudia Rawer*

