

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 3: Exklusives für Ihr Wohlbefinden

**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:** 04.02.2026

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

## Das grosse Kribbeln

### Liebe Leserinnen und Leser

Dieses entsetzliche Jucken, Krabbeln, Pieksen und Beissen in den Fingern! Es befällt mich jedes Frühjahr, und es lässt sich nichts dagegen tun.

Glücklicherweise muss ich mit den Symptomen wenigstens nicht zum Arzt. Ich weiss schon, worum es sich handelt: die Anziehungskraft der Erde. Gartenerde, sagen diese Finger, buddeln, graben, pflanzen! Sie möchten eine sonnenwarme Kruste zerkrümeln, Erbsen- und Blumensamen hineindrücken, sanft die Erde um kleine Setzlinge herum festpatschen. Ich möchte Grün sehen, und zwar vorzugsweise selbstgezogenes.

Leider sind meine Finger mit ihrem Prickeln, Kribbeln und Kratzen etwas sehr voreilig. Hier, in der Nähe des Alpsteins, müssen wir im März durchaus noch einmal mit Schnee rechnen. Seit ich hier wohne, hat es den hübschen pastellfarbenen Wildprimelchen, die die Frühlingssonne hervorlockt, noch jedes Mal ein paar Pfund aufs Gesicht geschneit. Anfang März schon säen und pflanzen zu wollen, wäre gärtnerische Vermessenheit.

Einige der Beschwerden kommen natürlich auch daher, dass ich mir ständig selbst auf die Finger hauen muss. Zu verlockend sind die Frühlingsgefühle zum Mitnehmen, die nun in jedem Supermarkt auf uns Grünabhängige lauern. Nicht nur der Garten, auch die Fensterbänke sind

für noch mehr Töpfchen und Körbchen zu klein! Mit energischem Griff zieht mich mein Mann von der bunten Pracht der Osterglocken, Blausternchen und Primeln weg, nur um Sekunden später selbst der Attraktion von Kräutersamen zu erliegen, für die es noch viel zu früh ist. Auch Kerbel, Koriander und Co. müssen noch ein wenig auf die Freiluftsaison warten.

... und grünes Kraut im Frühling ist ein kühles Glück.

Carl Zuckmayer

Auch wenn meine innere botanische Uhr offensichtlich ein bisschen falsch geht: Freuen Sie sich mit mir auf den Frühling und ...

Bleiben Sie gesund!

Herzlichst Ihre

Claudia Rawer



Briefe an die Redaktion: Gesundheits-Nachrichten • Postfach 63 • CH-9053 Teufen  
E-Mail: [c.rawer@verlag-avogel.ch](mailto:c.rawer@verlag-avogel.ch)