

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 4

Artikel: Frühjahrsputz für den Körper
Autor: Frei, Ruth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723529>

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: 12.01.2026

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

Frühjahrsputz für den Körper

Wir schütteln die Kissen, lüften die Betten und vertreiben den Staub des Winters. Eine solche Reinigung tut auch unserem Körper gut. Frühlingskräuter helfen dabei.

BILDER: PRISMA



VON RUTH FREI

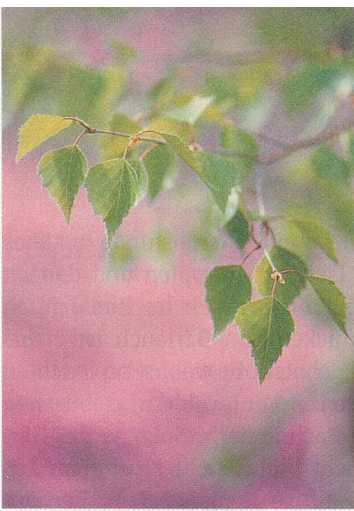
Verborgene Schätze stecken in den oft unscheinbaren Wildkräutern, die im Frühjahr auf Wiesen, an Wegrändern, an Böschungen, in Gärten, auf Schutthalden oder im Wald wachsen. Deren heilende Kräfte bringen manches Winterleiden wieder ins Lot. Das wahrschafte Winteressen belastet unsere Verdauungsorgane. Die lichtarme Zeit macht oft lustlos und träge. «Zum Glück hat die

Natur im Frühjahr einiges zu bieten, um unseren Stoffwechsel wieder anzuregen und unsere Kräfte zu stärken», sagt die Naturheilpraktikerin und Dozentin für Pflanzenheilkunde, Brigitte-Rose Müller aus Pfäffikon ZH.

«Wildpflanzen mit heilenden Kräften wachsen häufig vor unserer Haustüre, oft auch als Unkraut im eigenen Garten. Und wenn wir beim Sammeln von Kräutern auch noch die frische Luft und die wärmenden Sonnenstrahlen genießen, dann

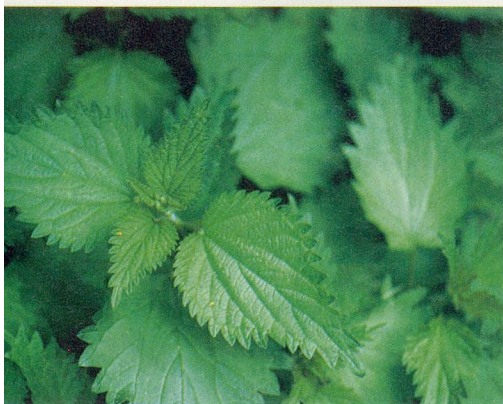
tut das auch unserer Seele gut.» Wer also Wildkräuter sammeln geht, sollte diese nicht auf gedüngten Wiesen oder an abgasverseuchten Wegrändern suchen, sondern die einsamen Gebiete bevorzugen. Wichtig sei auch, mahnt die Fachfrau in Sachen Heilkräuter, dass auf das Pflücken von nur wenigen jungen, zarten Pflanzen geachtet und kein Raubbau getrieben werde.

Heilkundige wussten schon früh von der «grünen Kraft», die im Blattgrün der



Frühlingspflanzen schlummert. Heute gilt es also, die wundersamen Wirkungen wieder zu entdecken, die zum Beispiel in den Blättern von Löwenzahn, Brennnessel, Bärlauch und Birken stecken. Oder uns davon überraschen zu lassen, was Schlüsselblumen und Gänseblümchen uns zu bieten haben.

Bereits unsere Vorfahren brauten sich im Frühjahr einen «blutreinigenden oder entschlackenden» Kräutertee. Klar ist, dass das Blut damit nicht einfach gereinigt und dass der Körper nicht von «Schlacken» befreit werden kann. Aus der medizinischen Sicht betrachtet man die Wirkung heute etwas anders und



schreibt den Frühlingskräutern eine stoffwechselanregende Wirkung zu.

Es sind vor allem die Bitterstoffe, die den Säuren-Basen-Haushalt wieder in Ordnung bringen. Die Frühlingskräuter regen Leber und Galle zu einer erhöhten Tätigkeit an und kurbeln die Verdauungssäfte an. Sie schwemmen damit die Abfallprodukte und Giftstoffe, die sich durch den Konsum von Alkohol, Medikamenten oder Lebensmittelzusätzen im Körper ablagern, über Niere, Blase und auch über die Haut wieder aus. Dank dieser Reinigung des Körpers können Nährstoffe, die gegen die Antriebslosigkeit im Frühling wirken, wieder besser aufgenommen werden. Von diesen steckt in den Wildkräutern eine ganze Menge. So

enthält zum Beispiel die Brennnessel im Vergleich zum Kopfsalat das 30fache an Vitamin C und das 50fache an Eisen.

Die stoffwechselanregenden und entwässernden Wirkstoffe in den Frühlingskräutern werden am besten aktiviert, wenn die Kräuter mit heissem Wasser überbrüht und als Tee genossen werden. Für eine Teekur eignen sich ganz beson-

DAS BIETET DER FRÜHLING

Bärlauch:

- Stoffwechsel anregend, Wasser treibend, wirkt bei Gicht und Rheuma.
- Antibakteriell bei Magen- und Darmproblemen, gefässreinigend bei Arteriosklerose.
- Die Blätter werden als Suppe, Gemüse, Salat, Pesto oder Gewürz genossen.

Birke:

- Entwässernd, regt Nieren-Blasen-Tätigkeit an, erzeugt die fünf- bis sechsfache Harnmenge.
- Als Tee; Blätter auch roh essbar: fünf bis sechs Blätter am Morgen.

Brennnessel:

- Stoffwechsel anregend, Wasser treibend, regt Nieren-Blasen-System an, wirkt gegen Gicht und Rheuma.
- Blätter als Tee, als Suppe, Salat und Gewürz.

Gänseblümchen:

- Stoffwechsel anregend, scheidet Harnsäure aus, wirkt auf Magen, Galle und Leber.
- Blüten als dekorative Beilage in Salat, Suppe oder Gemüse. Blüten und Blätter als Tee.

Löwenzahn:

- Stoffwechsel anregend, entwässernd, verdauungsfördernd, wirkt auf Niere, Leber und Bindegewebe.
- Blätter als Suppe oder Salat, Blüten für kulinarische Köstlichkeiten, Wurzel auch als Tee.

Schlüsselblume:

- Harnsäure ausscheidend, wirkt auch bei Gicht und Rheuma, beruhigend, entspannend (Nachmittagstee!), auswurfördernd.
- Blüten mit Kelch als Tee oder als Dekoration im Salat.

Alle Kräuter können einzeln oder in Mischung mit anderen als Tee zubereitet werden.

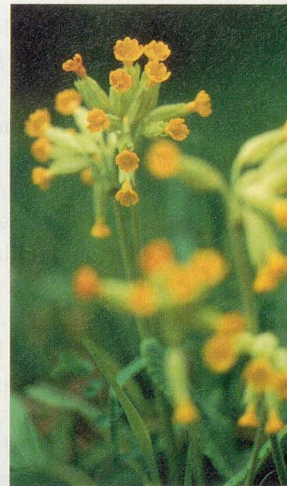
ders die Blätter von Birken und Brennnesseln und Schlüsselblumen.

Dafür übergiesst man eine Hand voll von frischen Kräutern mit heissem Wasser, lässt das Ganze fünf bis zehn Minuten ziehen und trinkt täglich dreimal eine Tasse. Eine Kur mit einzelnen Pflanzen oder einer Mischung aus verschiedenen Kräutern macht man am besten während zwei bis vier Wochen und gönnt sich dann eine Pause von mindestens zwei Wochen. Und probiert anschliessend vielleicht noch einmal ein anderes Kraut oder eine andere Mischung.

All diese Heilkräuter können aber auch getrocknet verwendet werden, mit der Dosis eines Kaffeelöffels auf eine Tasse Wasser. Und wer keine Möglichkeit hat, diese selber zu suchen, findet die Wunderwerke der Natur auch in Drogerien und Kräutlerläden.

Bei solchen Kuren gibts kaum Nebenwirkungen – wenn man die Kräuter richtig nutzt. Der Drogist und Dozent für Naturheilkunde, Walter Käch aus Hochdorf LU, meint dazu ganz im Sinne von Paracelsus: «Die Wirkung der Kräuter liegt nicht in der grossen, sondern in der kleinen Menge. Wenn die Dosierung eingehalten wird, kann nichts passieren, auch nicht bei Herz-Kreislauf-Problemen.»

Wer sich aber unsicher fühlt, dem rät Walter Käch zu einem Gespräch mit dem Arzt vor einer Kräuterkur. Zu beachten ist seiner Ansicht nach, dass die Wasser treibende Wirkung von manchen



Heilkräutern für Menschen mit Blasenbeschwerden ein Problem sein kann. Eine entwässernde Teekur pro Jahr, zum Beispiel mit Brennesseln, soll aber auch gegen Altersjucken der Haut helfen, weil damit Ablagerungen aus dem Bindegewebe ausgeschwemmt werden. Wer die Augen offen hält, wird also bald entdecken, dass in der Natur gegen fast alles ein Kraut gewachsen ist.

Aus all diesen Kräutern lassen sich einzeln oder gemischt Salate, Suppen und viele andere kulinarische Köstlichkeiten zaubern. Um die stoffwechselanregende Wirkung nicht zu schmälern, ist es allerdings ratsam, mit fettigen Zutaten wie Butter und Rahm zu sparen. Eine wohlriechende Bärlauch- oder



Brennesselsuppe ist ein Genuss. Oder wie wäre es mit einem bunten Salat aus zarten, jungen Blättern von Löwenzahn, Bärlauch und Brennessel, gekrönt mit ein paar Gänseblümchen oder Schlüsselblumen? All diese Pflanzen regen nebst ihrer stärkenden Wirkung auch die Tätigkeit des Verdauungssystems an.

Etwas Vorsicht ist bei der Brennessel geboten: Damit diese auf der Zunge nicht brennt, legt man die Blätter nach dem

Waschen für eine Viertelstunde in kaltes Wasser, lässt sie abtropfen und danach auf einem Küchentuch trocknen. Auch beim Pflücken von Bärlauch ist etwas Vorsicht geboten. Er wächst an feuchten Standorten in Laubwäldern, Gebüsch oder an Bachrändern. Solange der Bärlauch nicht blüht, sieht er ähnlich aus wie das giftige Maiglöckchen. Zerreibt man aber die Bärlauchblätter zwischen den Fingern, riechen diese eindeutig nach Knoblauch. Verwechseln sollte man sie dann eigentlich nicht mehr. ■

BUCH-TIPP

Wer sich für weitere Rezeptideen mit den Frühlingsboten Bärlauch, Löwenzahn oder Rucola interessiert, findet solche in diesem hübsch illustrierten und neu aufgelegten Buch von Karin Messerli. Über 50 Rezepte zeigen, wie die zarten Kräuter in der Küche am besten verwendet werden können.

Karin Messerli: Rucola, Bärlauch, Löwenzahn. Die besten Rezepte. AT-Verlag 2003. 64 S., 22 Farbfotos, CHF 19.90
Bestellatalon auf Seite 68



INSERATE



NOVAFON

Es gibt Dinge, die sich lohnen!

Zum Beispiel die Intraschallwellenbehandlung bei Beschwerden wie:

- Verspannungen
- Sportverletzungen
- typische Altersbeschwerden

mit dem Original NOVAFON Gerät!

Forschungen namhafter Wissenschaftler haben gezeigt, dass die direkte Einwirkung von Schallwellen auf die betroffenen Körperbereiche spürbare Linderung bringen kann. Auf der Grundlage dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse ist das NOVAFON Intraschallgerät entstanden.

Die Schallwellen des NOVAFON Intraschallgerätes bewirken eine intensive Tiefenmassage an den behandelten Körperstellen, wodurch die Durchblutung und der Zellstoffwechsel gefördert werden.

Linderung, Entspannung und Wohlbefinden stellen sich oftmals schon nach der ersten Behandlung ein.

- ☐ Bitte senden Sie mir einen Prospekt
- Bitte senden Sie mir gegen Rechnung mit Rückgaberecht innert 10 Tagen ein NOVAFON Intraschallgerät:
- ☐ Modell SK1 zu Fr. 290.- (Standardausführung)
- ☐ Modell SK2 zu Fr. 330.- (Luxusausführung mit ausklappbarem Verlängerungsbügel für bequeme Rücken- und Nackenbehandlung)
- ☐ Modell SONOSSAGE zu Fr. 215.- (preisgünstigere Variante in weissem Kunststoff)

Auch in Apotheken, Drogerien und Sanitätsgeschäften erhältlich.

Name: _____ Datum: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Unterschrift: _____

Bestellung an: **NOVAFON, Forbülstrasse 21, Postfach 8707 Uetikon am See, Tel. 01 920 26 46, Fax 01 920 26 15**

Mobil mit Stil ...

die Neuen Scooter sind da !



Electra



Auriga



Meteor

Modell Electra

Der Kleine Wendige für auf Reisen oder in der näheren Umgebung. Einfach zu zerlegen und leicht im Kofferraum zu transportieren. Farbe blau, Armlehnen hochklappbar, Sitz drehbar.

Preis: Fr. 4179.20 inkl. MwSt.

Modell Auriga

Die Mittelklasse - Leistungsstark und zuverlässig. Ca. 35 Kilometer Reichweite. Mit eingebautem Ladegerät. Einfach verstellbare Lenksäule. Chassis rot oder blau metallisiert. Sitz drehbar und verschiebbar. Armlehnen hochschwenkbar. Geschwindigkeit 6 oder 10 km/h.

**6 km/h Fr. 6025.60 inkl. MwSt.
10 km/h Fr. 6699.20 inkl. MwSt.**

Modell Meteor

Die Komfortklasse - noch leistungsstärker bis ca. 50 Kilometer Reichweite. Grössere Räder als der Auriga und dadurch auch für Geländefahrten und schlechte Strassen geeignet. Geschwindigkeit 12 km/h.

Preis: Fr. 9302.20 inkl. MwSt.

Einige Tage ausprobieren ist unverbindlich und kostet nichts!

Kostenlose Unterlagen oder Vorführungen natürlich beim Spezialisten:

Gloor Rehabilitation & Co AG

Mattenweg 222 CH - 4458 Eptingen
Tel. 062 299 00 50 Fax 062 299 00 53
www.gloorrehab.ch mail@gloorrehab.ch

Löwenzahnsalat mit Kartoffel-Croûtons

450 g Löwenzahn, Büschel oder feine Blätter
Salz
1–2 festkochende Kartoffeln, z. B. Charlotte
wenig Öl zum Braten

Dressing:

1 Eigelb, zimmerwarm
wenig Meerrettichsenf
3–4 Esslöffel Haselnussöl
2 Esslöffel Bärlauchessig (oder Essig Ihrer Wahl)
Pfeffer

- Den Löwenzahn waschen und kurz in kaltes Salzwasser legen. Herausnehmen und trocknen.
- Für das Dressing das Eigelb mit etwas Senf glatt rühren. Das Öl unter Rühren langsam dazugießen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Löwenzahn träufeln.
- Die Kartoffeln schälen und in feine Streifen schneiden. Gut trockentupfen. In Öl wenden und knusprig braten. Heiss über den Salat streuen.

Tipp: Gebleichter Löwenzahn verliert durch das Bleichen (ohne Licht gezogen) den bitteren Geschmack und muss daher nicht in Salzwasser gelegt werden.

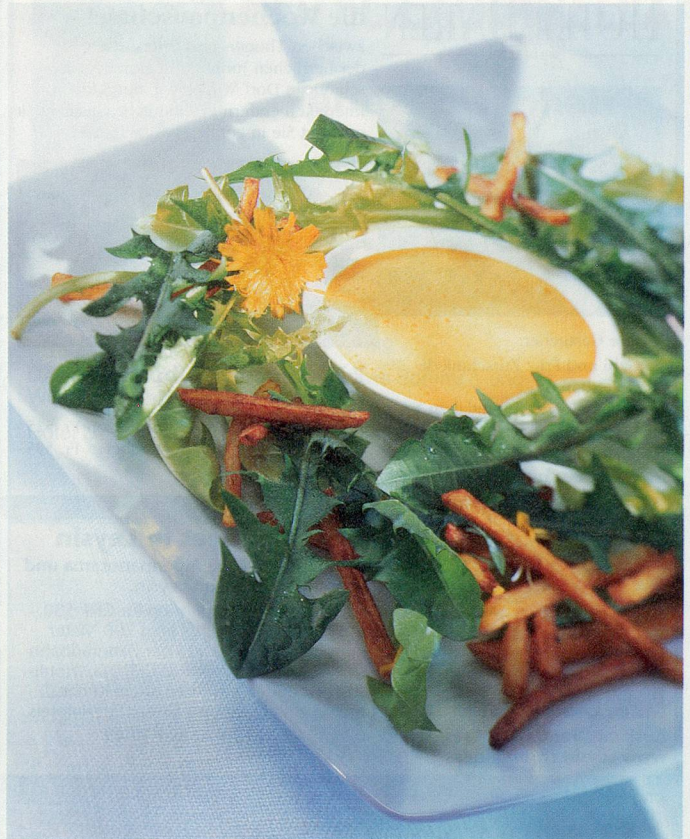


BILD: AT-VERLAG

INSERTAT

Wettbewerb



Age Award 2004

Alt und jünger Modelle für generationen- übergreifendes Wohnen mit Zukunft

Gesucht werden Wohnmodelle, die das Zusammenleben verschiedener Generationen bereichern. Projekte, die den Austausch von Dienstleistungen, Unterstützungen und Kontakten erfolgreich umsetzen.

Der Age Award wird jedes Jahr von der Age Stiftung vergeben und will die Breite der Wohnmöglichkeiten im Alter darstellen und fördern. Die Preissumme beträgt CHF 250 000. Ebenfalls zum Preis gehört ein Kurzfilm, welcher vom Dokumentarfilmer Paul Riniker über das Siegerprojekt gedreht wird.

Wenn Sie mehr über das diesjährige Wettbewerbsthema und die Teilnahmebedingungen erfahren wollen, besuchen Sie unsere Website: www.age-stiftung.ch/award

Teilnehmen können Gruppen oder Organisationen, die Modelle von generationenübergreifendem Wohnen betreiben oder leben. Einsendeschluss für Wettbewerbsbeiträge ist der 27. April 2004.

Ihr idealer Treppenlift

- hohe Sicherheit und Qualität
- fährt auch bei Stromausfall
- leicht bedienbar (Joystick)
- komfortabler Drehsitz
- besonders leise Fahrt
- schmale Ausführung
- ansprechendes Design
- kurze Montagezeit (2h)
- Fernbedienung (Standard)
- Innen- oder Aussenbereich
- sehr kostengünstig



Gewinnen Sie Ihre Freiheit zurück

www.MEICOREHA.ch

Meier + Co. AG • Oltnenstrasse 92 • CH-5013 Niedergösgen
Telefon 062 858 67 00 • Fax 062 858 67 11 • info@meico.ch

☐ Ich wünsche Unterlagen

☐ Rufen Sie mich an

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Wohnort