Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 3 (1931-1932)

Heft: 4

Artikel: Frühlingskuren

Autor: A.V.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968616

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: 02.07.2025

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

FRÜHLINGSKUREN.

Wenn die Symptome, wie auch das Empfinden, nach langer Krankheit die Genesung, d. h. den Sieg über die kleinen Feinde des Menschen anzeigen, dann freuen wir uns, und vereint mit dieser Freude geht es rasch der Gesundheit entgegen.

Ähnlich ist das befreiende, erlösende Empfinden aller Menschen im Frühling.

Kaum hat die Natur ihren dicken Schneepelz abgestreift, sprosst und treibt es auch schon aus einem leblos erscheinenden Boden und tausenderlei Leben sprühende Blumen und Gräser lachen uns fröhlich und aufmunternd entgegen.

Dieses selbstverständlich erscheinende Wunder hat die Sonne vollbracht mit ihren licht- und kraftspendenden Strahlen, ohne die Leben überhaupt eine Unmöglichkeit wäre.

Die Erde hat eine Reinigung durchgemacht und alljährlich steht sie wieder wie neugeboren da. Alles Unbrauchbare ist abgestreift, schlechte Stoffe sind zerlegt und abgebaut und neues Leben blüht aus den Ruinen letztjähriger Herrlichkeit.

Im menschlichen Körper, der keine Zeit der Ruhe kennt, wenigstens nicht in hinreichendem Masse, vollzieht sich das Gegenteil. Während des Winters ist der Körper in dicke Pelze vergraben, wonach die Lichtzufuhr von aussen fast ganz unterbunden ist. Die in der Regel vitamin- und nährsalzarme Winternahrung (Konserven etc.) hilft mit dem Lichtmangel den Körper verschlacken, sodass die wunderbar belebende Wirkung des Frühlings eine derartige Reaktion hervorrufen kann, dass Unwohlsein und sogar eine Krankheit in Erscheinung treten kann.

Dieser Umstand führte zu den sogenannten Frühlingskuren, die einesteils im Frühling gemacht werden, jedoch mehr den Sinn einer Säftereinigung und Erneuerung haben. Im Körper soll gereinigt und alles neu gemacht werden, es soll im Körper Frühling werden. Eine Frühlingskur in diesem Sinne kann im Frühling sowohl, wie auch im Sommer und Herbst durchgeführt werden, denn die Hauptsache, was dazu notwendig ist, finden wir in dieser Zeit. Es sind frische Früchte, Gemüse und Sonne.

Um Säuren und andere Schlacken abzubauen, zu verbinden und hinauszuschaffen, ist eine basenüberschüssige Nahrung notwendig. Vitaminstoffe helfen die herabgewirtschafteten Elemente aufzuladen und die Sonne kommt mit dem Angeführten, wie auch in der direkten Kraftzufuhr durch die Bestrahlung als Schwungrad des Lebens an erster Stelle, denn Bestrahlung übermittelt direkte Energie. Nahrung ist indirekte Sonnenenergie, verbunden mit sichtbarer Materie, welch letztere ohne die lebengebende Sonnenkraft wertlos, totes, unbrauchbares Material wäre.

Der Ausblick auf die Besserung bedrückter Verhältnisse lässt Schwierigkeiten mit neuer Kraft bewältigen.

Diese lebengebende, aufbauende und demzufolge auch reinigende Nahrung finden wir in reiner, frischer Pflanzennahrung, in biologisch gedüngtem Gemüse und Früchten. Eine Frühlingskur muss auf diese Prinzipien aufgebaut werden und soll ungefähr wie nachfolgend verzeichnet, durchgeführt werden.

Zu meiden sind: Fleisch, Eier, Käse, Hülsenfrüchte, wie auch Alkohol, Kaffee, Kakao und Schwarztee. Kochsalz ist, wenn möglich, auch ganz wegzulassen.

Auf ein Minimum zu beschränken sind: Milch, stärkehaltige Nahrungsmittel, wie z. B. Brot, Teigwaren, Kartoffeln, sowie alle Getreideprodukte. Man beschränke sich wenn möglich auf die Flocken, die besonders zur Beerenkost ausgezeichnet passen.

Sparsam zu verwenden sind: Nüsse, Öl und Fette, wie auch Gewürze.

Reichlich, d. h. im normalen Quantum zu verwenden sind: Beerenfrüchte, Baumfrüchte, wobei Steinobst weniger vorherrschen soll, mit Ausnahme der Kirschen. Steinobst esse man immer mit Flocken zusammen. Auch ein Stücklein Vollkornbrot kann dazu genossen werden, da Steinobst besonders nicht immer ohne weiteres ertragen wird, ohne gewisse Beschwerden zu verursachen (was allerdings bei 80 Prozent aller Fälle mit mangelhaftem Kauen zusammenhängt.)

Von den Gemüsen sind ebenfalls alle roh zu essen, d. h. insofern solche als Salate verwendbar sind. Das Dämpfen in Öl oder Backen in Fett ist möglichst zu vermeiden. (Kohlarten, besonders Rosenkohl, sind wenig zu geniessen.)

Morgens verwendet man mit Vorteil Flocken-Nahrung mit Früchten und wenig Nüssen.

Mittags: Gemüsenahrung (Salate mit etwas Kartoffeln oder Vollreis.)

Abends: Früchtenahrung.

Als Zwischennahrung: Fruchtsäfte, je nach Bedürfnis.

Eine solche Frühlingskur, eventuell noch verbunden mit einer kleinen Fastenkur, wobei ausser Fruchtsäften eine Woche lang gar nichts gegessen wird, hat auf den Organismus eine wirklich reinigende, säfteerneuernde Wirkung, die mit Recht als Frühlingskur bezeichnet werden darf. (Siehe auch die Kurbeschreibung in Heft No. 2 des ersten Jahrganges.)

Zu einer richtigen Kur gehört nun auch der zweite Teil, die direkte Übertragung der Sonnenenergie, nämlich:

Die grösste Strafe für wirkungsfrohe Menschen ist ein übermüdeter Zustand. Man meide daher andauernde Überanstrengung.

LUFT- UND SONNENBÄDER.

So wirksam richtig angewandte Luft- und Sonnenbäder sind, so schädlich kann eine übertriebene, unzweckmässige Anwendung besonders der Sonnenbäder sein. Es ist keinesfalls richtig, wenn angenommen wird, dass die Sonnenwirkung umso besser sei, je länger man sich der Sonne aussetze.

Wie bereits in Nummer 1 und 3 dieses Jahrganges erwähnt, besitzt die Haut unzählige Aufnahmeapparate für vielerlei äussere Reizaufnahmen, vor allem auch für die Aufnahme von Strahlen. Wenn nun die durch den seltenen Gebrauch verkümmerten Apparate plötzlich der vollen Sonnenwirkung ausgesetzt werden, dann ist es begreiflich, dass sie versagen. Die gute Wirkung der Sonnenstrahlen wird somit zum Schaden.

Bedenken wir, dass die Stellen, die von der Sonne verbrannt werden (und es ist ein förmliches Verbrennen) nicht mehr arbeiten. Mit anderen Worten gesagt, die vielseitige Hautfunktion, und zwar sowohl die Aufnahme-, wie Ausscheidungs-Arbeit wird eingestellt, denn derart verbrannte Stellen sind zu einer förmlichen Brandwunde geworden. Fieberhafte Hitze zeigt die enorme Arbeit, die der Körper zum Schutze gegen Infektion, wie auch zur Neubildung der Haut, leisten muss.

Sind z. B. zwei Drittel der Hautoberfläche des Menschen richtig verbrannt, dann kann auch bei einem völlig gesunden Menschen der Tod eintreten.

Sonnenbäder zu nehmen, um also nachher vier bis fünf Tage Schmerzen zu leiden, wobei sich unter Blatternbildung die Haut schälen muss, ist besonders bei solchen, die Verständnis haben können, ein Unsinn.

Sonnenbäder soll man nie nehmen, ohne sich tags zuvor schon gut einzuölen, damit die Haut wohl durch die Massage, wie auch durch das Öl, vortrainiert ist. (Hautöle gibt es heute etliche sehr gute Öle, wie z. B. Aloyade, Diaderma, Arya-Laya,Dravida und die Avoba-Öle, wo bei letzterem Nummer 3 speziell als Sportöl gegen Sonnenbrand berechnet zusammengestellt ist.) Wer sich also tags vorher gut geölt hat, ölt am Morgen nochmals und dann kann das Sonnen beginnen, indem man sich möglichst ganz der Sonne aussetzt, und zwar erstmals nur fünf Minuten, um nachher wieder mindestens fünfzehn Minuten im Schatten zu bleiben. Nachdem wird wieder fünf Minuten gesonnt und so bis zu einer halben Stunde auf den ganzen Tag verteilt.

Täglich kann, je nachdem der Körper es erträgt, jeweils zehn Minuten länger gesonnt werden, bis man soweit ist, sogar den ganzen Tag sonnen zu können, ohne verbrannt zu werden, wonach die Haut allerdings braun, ja vielleicht sogar dunkelbraun werden kann.

Wahre Herzensbildung schliesst wertschätzende Dankbarkeit in sich.

Eigenartig ist, dass die Bräunung in der Regel im ersten Jahre am stärksten wird, um bis zu einer Goldfarbe abgeschwächt zu werden, die mit der Zeit auch den Winter hindurch bleibt, besonders wenn man auch im Winter von Zeit zu Zeit von der herrlichen Sonnenwirkung profitiert. Wesentlich ist bei den Sonnenbädern, dass man nicht ruhig in die Sonne liegt, um sich buchstäblich braten zu lassen, denn dadurch wird das Blut nur auf die bestrahlten Flächen konzentriert bezw. angezogen, die feinen Blutgefässe (Kapillaren) werden fast übermässig gefüllt, (was z. B. bei Tuberkulose zu Blutungen führt) sodass die Besonnung unter Umständen durch diese verkehrte Anwendung schon Nachteile haben kann.

Am besten sind leichte Bewegungen. Wer einen Garten hat, arbeite in der Badehose im Garten, wo immer leichtere Arbeit zu finden ist. Wer die Möglichkeit hat, im Walde zu sonnen, treibe dabei etwas Gymnastik, vielleicht in einer Lichtung. Wer keine andere Möglichkeit sieht, als liegend zu sonnen, vielleicht nur im Zimmer oder auf dem Balkon, der mache liegend mit Armen und Beinen Gymnastik und wende sich dabei öfters, so dass das Blut trotzdem richtig in Zirkulation kommt und die bestrahlten Körperflächen rasch, d. h. stetsfort etwas gewechselt werden.

Wer nachts geringe, ziehende Schmerzen verspürt, der warte wieder, bis sie verschwunden sind und sonne erst nachher wieder weiter. Empfindliche Menschen, wie auch kleine Kinder können mit einem dünnen, wenn möglich hellblauen Tuche bedeckt sonnen, weil dadurch die Wärmestrahlen etwas abgehalten werden, die Ultraviolettstrahlen jedoch trotzdem ziemlich gut durchgelassen werden. Rot z. B. wirft auch die Ultraviolettstrahlen zurück, was beobachtet werden kann, wenn z. B. eine Frauenkleidung aus dünnem rot und blau gestreiftem Stoffe gemacht ist, besonders die Blousen. An den Armen, wo keine Unterkleider hindern, kann man beobachten, wie unter den blauen Streifen eine Bräunung entstanden ist, während die Hautteile unter den roten Stoffteilen weiss, bezw. hell geblieben sind. so dass der Arm zebraartig braunweiss gestreift wird.

Blonde, blauäugige Menschen, ziemlich reine Abkömmlinge nordischer Rassen (Arier z. B.) wie auch rothaarige Menschen, werden in der Regel nicht leicht oder gar nicht braun, da besonders bei letzteren die Pigmentierung (Bildung des braunen Farbstoffes) schlecht vor sich geht, was sehr wahrscheinlich mit der Tätigkeit gewisser Drüsen zusammenhängt, die mangelhaft arbeiten, wahrscheinlich durch den spärlichen Gebrauch viele Generationen hindurch.

Selbstgerechtigkeit schliesst in der Regel warmes Mitempfinden aus.

Was während der Zeit des Sonnens noch sehr zu beachten ist, ist, dass ausser Fussbädern kein Wasser Verwendung finden darf und die Haut nur mit Öl auf einem weissen Tüchlein, gewaschen bezw. gereinigt werden darf. Anders ist dies bei solchen, die sich bereits mit den Sonnenstrahlen soweit befreundet haben, dass sie nicht mehr gerötet, bezw. entzündet und verbrannt werden können.

Luftbäder können nebst den Zwischenräumen beim Sonnen überhaupt immer genommen werden und es gibt Gegenden, wo während der heissen Zeit im Hause alles nur in der Badehose arbeitet. Auf jeden Fall soll man die Kleidung überhaupt so leicht als möglich halten und solche, die die Freimütigkeit haben, etwas weit zu gehen, gewöhnen damit ihre Umwelt langsam so daran, dass das Sprichwort wieder einmal seine Berechtigung findet, wenn es sagt: «Erst verlacht man's und dann macht man's».

Wer in der heissen Zeit in seinem standesgemässen Kittel und hohen Kragen herumläuft und dabei schwitzend über die Hitze schimpft, hat recht, wenn er schimpft, nur sollte er über seine eigene Torheit und nicht über die Wärme schelten, denn wer sich in der heissen Zeit vorwiegend von Früchten nährt und luftig gekleidet ist, leidet auch nicht gross unter der Hitze. *A. V.*

ÜBERMÜDUNG.

Dass wir in einer Zeit leben, die die grössten Anforderungen an unsere Nervenkräfte stellt, mag wohl nicht abgestritten werden. — Die gute, alte Zeit der Gemütlichkeit ist dahin. Der Arbeit wohnt jagende Hast inne. Aber auch die Zeiten der Erholung ermangeln sonderbarerweise der Ruhe. Das mag wohl meistenteils daher rühren, dass die abgejagten Nerven eine wirkliche Ruhepause gar nicht mehr als angenehm wohltuend zu empfinden vermögen, weshalb sie unwillkürlich zu aufpeitschenden Mitteln greifen, zu sensationellem Erleben, wie es Kino und andere nächtliche Stätten darbieten oder zu betäubendem Giftgenuss, wie zu Alkohol, zu Nikotin und andrem mehr. Wohl die Mehrzahl der Menschen krankt an einer eigenartigen Müdigkeit, bedingt durch völlig verkehrte Lebensweise. Selten begegnet man auf den belebten Strassen grosser Städte freudiger Lebensfrische. Selbst jugendliche Gesichter, die in schönster Blütezeit erglühen sollten, helfen nach mit Schminke und Farbstift. — Traurig, aber wahr! — Leider ist an all dem wenig zu ändern, denn diese Art Menschen wird sich ganz selten aus ihrem Milieu herausarbeiten, um kraftvoll zu lassen, was nur schaden kann.

Wenden wir uns daher jenen zu, die die Unsitte verkehrter Lebensweise möglichst meiden. Wer nebst gesunder Ernährung

---

Nie würde sie rasch verurteilen, besonders nicht da, wo er Gaben empfangen hat.