Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 7 (1949-1950)
Heft: 5

Artikel: Frühjahrsschwierigkeiten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968730

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: 16.07.2025

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

wo Gesundheit und Lebenskraft strotzen, wo nur die Naturgewalten mit harter Hand das Unheil herbeiführten, da wirkt sich die Tragik noch weit tiefer aus. Gemeinsam zogen die sechs Gefährten durch die Unbill hindurch, bestimmt instinktiv glaubend, ihr Zusammenhalten bilde einen gewissen Schutz für sie, gemeinsam aber ereilte sie ihr Geschick, weil keines von ihnen noch mit überlegender Klugheit inne hielt, um Schutz zu finden unter einem Felsvorsprung, einem schirmenden Baum. Gemeinsame Flucht inmitten von Sturm und Gefahr ist nicht immer das Gegebene, denn wie leicht lauern in undurchsichtigem Schneefall, in dichtem Nebel Gefahrenmomente, in die man hineinstürmt, ohne sie gewahr werden zu können. Wie oft, wenn der Sturm ausgetobt hat und die Sonne wieder die klare, weite Sicht ermöglicht, muss man schaudernd feststellen, dass man im Leben am Abgrund dahinglitt, nur weil man nicht überlegend abwarten konnte bis die Gefahr vorüber war, weil man sich nicht in der Stille beraten liess.

Als der König der Lüfte sich auf seine Beute stürzte, flogen in kreischendem Unwillen einige Raben davon. Schimpfend hielten sie sich in unmittelbarer Nähe, denn es war doch unerhört, dass sie als Erste so ohne weiteres vertrieben werden konnten. Das war zuvor dem Mäusebussard nicht gelungen. Als sich daher der Adler gesättigt wieder in die Lüfte erhob, liessen sie es sich nicht nehmen, ihm kreisend nachzufliegen, denn sie kannten ihre geschlossene Macht, sie wussten, dass sie gemeinsam sogar den Herrscher der Luft zu bedrängen und in eine gewisse Lebensgefahr zu bringen vermochten. Es tat ihrem Rachegelüste wohl, ihn mit ihrem Gekreisch zu verfolgen, denn die Beute schien ihnen ja ohnedies gesichert zu sein. Stolz zwar entschwand der königliche Vogel, aber gleichwohl blieb ein Staunen in den Herzen jener zurück, die ihn von der Erde aus beobachteten. Hier der Tod kraftstrotzender Geschöpfe der Bergwelt, dort die keifende Verfolgung des stärksten Bewohners der Lüfte durch armselig neidisches Gefieder! Ueberall freudiger Lebenswille, überall Vergänglichkeit, Gefahr und Tod. Nur ein schlichter Hinweis aus dem Buch der Bücher vermag sich in Augenblicken, die das grosse Fragezeichen des Lebens berühren, beruhigend auszuwirken, nämlich die frohe Zusicherung, dass einst keinerlei Fluch mehr sein wird.

Frühjahrsschwierigkeiten

Voll Begeisterung, dass nun die Sonne in reichlicher Wärme unsere durchwinterte Erde begrüsst, glauben wir im Frühjahr unbedenklich diesen Sonnenschein in reichem Masse geniessen zu dürfen. Ja, wir gehen sogar so weit, dass wir die Mahnungen, die wir in unsrer Kindheit nur zu oft zu hören bekamen, ganz ausser acht lassen. Wir glauben, die neuerwachte Kraft der Sonne habe auch bereits schon unseren durchfeuchteten Erdboden so völlig durchwärmt, dass er unsrer Gesundheit nichts anzuhaben vermöchte, wenn wir uns auf ihm lagern. Nur zu gerne verschönern wir unsere Wanderungen, indem wir uns auf der lieben Mutter Erde ausruhen. Wir vergessen dabei förmlich, dass uns dies im Frühjahr gefährlich werden kann, denn die Erde dünstet dann noch allerlei Gase aus. Allerlei Stoffe entströmen ihr, ob feststellbar oder nicht, sie sind der Gesundheit schädlich. Viele Erkrankungen sind auf die Unvorsichtigkeit, dass man sich im Frühling zu früh auf blosser Erde gelagert hat, zurückzuführen. Dies darf man erst im Sommer wagen, wenn der Boden richtig durchwärmt und keine aufsteigenden Gase mehr zu befürchten sind. Die nachteilige Wirkung dieses Umstandes zeigt sich sehr oft in Blasenkatarrh, Bronchialkatarrh, Nervenentzündungen, Rheuma- und Ischiasschmerzen. Es können sogar Nervenverzerrungen vorkommen, die oft lange Zeit beanspruchen, bis sie wieder in Ordnung kommen. In Anbetracht dessen, dass manche gesundheitliche Schädigungen im Frühjahr auf die erwähnte Unvorsichtigkeit zurückzuführen sind, möchte man also in Zukunft darauf achten und trotz der freudigen Dankbarkeit die notwendigen Frühjahrsregeln, die immer noch ihre altväterliche Gültigkeit besitzen, nicht gleichgültig umgehen. Diese unliebsame Einschränkung darf man dann im Sommer und gegen den Herbst hin reichlich fallen lassen und sich ausgiebiger Freiheit in Licht, Luft und Sonne erfreuen.

Unsere Heilkräuter

Geum

(St. Benediktenkraut - Nelkenwurz - Petersbart)

«Ja woher kommt denn ihr beiden Samenkinderchen? Hier in unsern Bergen seid ihr ganz unbekannte Gäste!» Erstaunt betrachtete die grossblumige Geum montana die beiden Samenschwestern, die soeben in raschem Fluge vor ihren Füssen gelandet waren. «Zuerst müssen wir uns ein wenig verschnaufen, denn es war eine grosse, ungewohnte, ja sogar unerwartete Reise, die wir soeben beendet haben. Zuerst versetzte sie uns in nicht geringen Schrekken, dann aber gewöhnten wir uns an unsern luftigen Flug und schliesslich fanden wir es schön, wie die Vögel der Lüfte dahin gleiten zu können.» So erzählten die Samenkinder der Geum urbanum, indem sie tief Atem holten. «Wir standen unten im Tale an einer alten Mauer bei unserm Mütterchen und dachten in unsrer Lebensfreude an keinerlei Aenderung. Plötzlich aber wurde es ganz dunkel und ein heftiger Sturm setzte ein. Die Wipfel der Bäume wurden hin und her gebogen, dürre Aeste fielen krachend zu Boden und brausend sang der Sturmwind sein tollstes Lied. Unsere ganze Familie kam in beängstigende Aufregung. Wir zwei hielten uns eng umschlungen. Immer heftiger rüttelte der Wind an uns, bis es ihm gelang, uns von unsrer Mutter loszureissen und emporzutragen. In atemraubendem Tempo gings hoch hinauf in die Luft. Immer kleiner wurden die Bäume unter uns, und die unsern sahen wir überhaupt nicht mehr. Ostwärts trug uns der Sturmwind, unbarmherzig weiter trieb er uns voran, aufwärts, mehr und mehr den Bergen entgegen. Wie ein Segelflug kam uns unsere Reise vor. Mählich verlor sie alles Schreckhafte und wir freuten uns durchs Bergtal hinauf und über den Kamm zu gelangen. Hier nun verlor der Wind seine Kraft, darum liess er uns sanft zur Erde gleiten, und nun sind wir hier bei euch.» Zufrieden blickten sich die beiden Geumkinder um, denn es gefiel ihnen in sonniger Höhe. «Ihr beiden könnt wirklich von Glück reden, denn wem ist es ohne weiteres vergönnt, nach solch unerwarteter Reise gleich bei Verwandten zu landen? Ich bin nämlich eure Tante, die Geum montana, auch Alpen-Benediktenkraut, Alpen-Nelkenwurz oder nach dem Aussehen meiner struppigen Samenkinder auch Alpen-Petersbart genannt. Eure Mutter nennt sich indes Geum urbanum, was auf unsere nahe Verwandtschaft schliessen lässt, denn wir gehören alle zur Geum-Familie. Weiter oben, dort, wo ihr das Gletschereis wie eine grosse, weisse Zunge erblicken könnt, sitzt Geum reptans, auch Gletscher-Petersbart genannt, ein äusserst niedlicher Geselle. Auch er hat schöne, gelbe Blüten, wie alle Geumarten, mit Ausnahme von Geum rivale, die sich den Luxus geleistet hat, ihre Blütenränder noch rot einzufassen. Gewiss ist sie deshalb die Schönste von uns allen, dafür aber haben wir die bessern Heilkräfte.» Voll Genugtuung stellte Geum montana ihren Vorzug fest, denn sie fand, dass es noch weit wertvoller sei, heilende Kräfte zu entwickeln, als nur schön zu sein. Zwar ist gewiss auch ihr Anblick schön, denn er befriedigt das Auge in vollem Mass, aber eben, sie wollte noch mehr sein als nur dieses. Voll gespannter Neugierde wollten die beiden kleinen Segelflieger, die sich inzwischen von dem Schrecken ihres ungewohnten Erlebens völlig beruhigt hatten, wissen, welcherlei Heilkräfte denn in ihnen wirksam seien? So fing denn Geum montana getreu und gewissenhaft zu erzählen an: «Meine Verwandte, die Geum reptans und ich, wir beide haben in Blätter und Wurzeln Stoffe, die gut auf das Herz wirken. Herzmuskeln und Herznerven werden gestärkt und sogar eine leichte Herzerweiterung wird besser, wenn Tee oder Ertrakt unserer Blätter und