Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 3

Artikel: Die Frühlingsmüdigkeit und die vitaminarme Zeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554378

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: 15.07.2025

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

Die Frühlingsmüdigkeit und die vitaminarme Zeit

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass Äpfel, Kartoffeln, Karotten nebst allem andern, das wir vom Herbst her eingelagert haben, leider während der Lagerung an Vitamingehalt verliert. Dies ist um so bedenklicher, weil wir gerade zur sonnenarmen Zeit mehr Vitamine in unserer Nahrung benötigen. Ein Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen vermindert unsere Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten. Dadurch entstehen die vielen Verluste an Arbeitstagen, und das öftere Unwohlsein führt zum Rückgang körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit. Das Zusammenwirken dieser Umstände hat die lästige Frühlingsmüdigkeit im Gefolge. Da sie sehr hinderlich ist, möchten wir gerne wissen, wie wir ihr erfolgreich begegnen können.

Gegenmassnahmen

Ein einfaches Mittel besteht darin, uns eine längere Schlafmöglichkeit einzuräumen, weshalb wir wesentlich früher zu Bett gehen sollten. Dadurch brauchen wir unsere Reserven nicht unnütz anzugreifen, denn unsere tägliche Kraft wird eher ausreichen. – Sobald die ersten Wildkräuter zu finden sind, ernten wir junge Brennesselschösschen, sprossenden Löwenzahn, Bärlauch und anderes mehr, denn diese Pflanzen beschaffen uns vitaminreiche Salate. Wenn wir in schneefreien Gegenden frühzeitig Kresse ausgesät haben, können wir auch bereits dessen Vorzüge geniessen. – Erhältlich sind auch naturreine Frucht- und Gemüsesäfte, vor allem die bekannten Biotta-Säfte, die nicht nur wohlschmeckend, sondern vor allen Dingen auch hilfreich sind, um vitaminarme Zeiten zu überbrücken. Wir sprechen aus diesem Grunde den Orangen und den Grapefruits gerne zu. Nutzbringend ist auch das Vollwertmüesli, da es sehr viel Vitalstoffe enthält. Auch ein gutes Vollkornbrot ist dem Weissbrot vorzuziehen, weil es mehr Vitamine des B-Komplexes enthält als die entwerteten Brote. So sind auch tiefgefrorene Produkte vitaminreicher als konservierte, weshalb man die ersteren vorzieht. Darmgärungen wirken ungünstig auf die Auswertung des Vitamingehalts unserer Nahrung. Man sollte sie deshalb ernstlich bekämpfen. Übergrosse Nahrungsmengen von entwerteten Erzeugnissen verschlechtern die Vitaminbilanz. Dagegen werden wir die eingenommenen Vitamine besser auswerten können, wenn wir uns durch genügend Bewegung im Freien viel Sauerstoff zuführen, was wir durch vernünftigen Sport und Wandern erlangen können. Wer die gegebenen Ratschläge berücksichtigt, muss sich nicht synthetischen Vitaminen zuwenden, denn die vorhandenen natürlichen Vitamine werden genügen, bis uns der Garten wieder mit einem Reichtum junger, vitaminreicher Salate versorgt und uns etwas später mit herrlichen Beeren beliefert.

Papaya

Da diese tropische, melonenartige Frucht jetzt auch in vielen Fruchtgeschäften und sogar in verschiedenen Markthallen bei uns erhältlich ist, wäre es wohl angebracht, wieder einmal kurz über sie Aufschluss zu erteilen. Manche werden sie in den Tropen kennengelernt haben. Dort ist sie unter verschiedenen Namen bekannt. In Brasilien heisst sie «mamao», in Kuba «fruta bomba», in Mexiko «melon zapote» und in Puerto Rico «lechosa».

Derjenige, dem diese Frucht noch unbekannt ist, wird sich fragen, auf welche Weise er sie wohl am besten geniessen könne. Die einfachste Art ist, die Frucht zu teilen, die Kerne zu entfernen und die beiden Hälften mit einem kleinen Löffel auszustechen, indem man das Fruchtfleisch ganz einfach löffelweise geniesst. Wem der Geschmack nicht ohne weiteres zusagt, kann ihn mit Zitronensaft angenehmer gestalten, vielleicht auch noch