**Zeitschrift:** Zürcher Illustrierte
**Band:** 14 (1938)
**Heft:** 18

**Artikel:** Frühlingserwachen
**Autor:** Löbel, Josef
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-754047

**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:** 12.07.2025

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

# Frühlingserwachen

VON DR. MED. JOSEF LÖBEL

Alles neu macht der Mai — auch im Menschen: das macht die Zunahme an Tageslicht, an ultravioletten Strahlen, die zunächst die Blutbildung beschleunigen und den Stoffwechsel steigern, den Körper veranlassen, sich selbst zu verbrauchen und wieder zu ergänzen, sich umzubauen. Das bedeutet aber: sich erneuern, sich verjüngen.

Aber ultraviolette Strahlen enthält die Sonne ja nicht nur im Frühjahr — warum soll also gerade die Frühlingssonne so verjüngend wirken? Aus dem einfachen Grunde, weil sie nicht im gleichen Maße auch Wärmestrahlen ausschickt! Wärme, wenigstens allzuviel von ihr, wie wir sie im Sommer zugeteilt bekommen, hebt die günstige Wirkung der kurzwelligen Strahlen zum Teil wieder auf. Denn Wärme setzt unseren Stoffwechsel herab, der in den Tropen so vermindert ist, daß Robert Mayer auf sein Gesetz von der Erhaltung der Energie geradezu durch eine Beobachtung kam, die er als Schiffsarzt in Indien machte: Die Kuli essen nämlich so wenig, weil sie bei der dort herrschenden Temperatur nur wenig verbrennen müssen. Wegen dieser lähmenden, erschlaffenden Wirkung der Hitze hat der Sommer nicht die verjüngende Kraft des Frühjahrs.

Das ist der eine Faktor, dem zu danken ist, daß mit Frühlingserwachen auch ein Erwachen unserer Lebensenergien verbunden ist. Zugleich jedoch wird diese Verjüngung von außen her wirksam unterstützt durch die Verjüngung von innen her, durch den Genuß alles dessen, was jung und frisch ist im Frühjahr, also vor allem durch das Grünzeug. Bringt der Lenz uns ja nicht nur Schneeglöckchen und Veilchen, sondern auch die ersten Gemüse. Sie aber sind besonders reich an Vitaminen und Mineralsalzen, an denen der Organismus während der langen Wintermonate verarmte. Das ist der Grund, aus dem in der Jahreszeit, da die Vegetation erwacht, Grünzeug in jeder Form, als Gemüse, als Gemüsesuppen, als Salat nachdrücklich zu empfehlen ist. Viele Gemüse kann man sogar zu einer Zeit haben, zu der keine Gärtnerei sie liefert, und zu einem Preis, zu dem keine Gärtnerei sie liefern könnte, nämlich — umsonst. So kann man sich zum Beispiel bereits im Monat März die Nessel an allen Wegrändern holen, deren junge Sprossen, wenn man sie erst einige Minuten in heißem Wasser ziehen läßt, dem Spinat vielleicht nicht ganz im Geschmack, wohl aber an Bekömmlichkeit gleichkommen. Auch die jungen Sprossen des wilden Hopfens, der wilden Zichorie, die Blätter und Stengel des Wiesenknöterichs und des Huflattichs liefern gute Gemüse, die um so gesünder sind als man einen großen Spaziergang machen muß, um sie zu erlangen.

Die Grünzeuge und Kräuter sind von der Volksmedizin mit Beschlag belegt worden; auch in der Form von Abkochungen und unter dem Namen von «Frühlingskuren». Gerade zu dieser Saison sind sie ja so reich an Mineralien, erhöhen dadurch die Alkaleszenz und mithin die säurebindende Kraft des Blutes, womit sie eine Grundbedingung für unser Wohlbefinden schaffen. Zugleich regen die bitteren Bestandteile der Pflanzen sowie ihre Duftstoffe die Tätigkeit der Verdauungsorgane an, namentlich die der Leber und der Nieren, wodurch die Lösung und Ausscheidung krankhaft angehäufter Stoffwechselprodukte in die Wege geleitet wird, in erster Linie die der schädlichen Säuren. Entfernt jede Hausfrau im Frühjahr beim Groß-Reinemachen allen im Winter angesammelten Schmutz — warum sollte nicht jeder von uns die günstige Zeit und Gelegenheit gleichfalls wahrnehmen, um seinen Körperhaushalt von allen winterlichen Schlacken zu säubern? Er wird sich dadurch erleichtert fühlen, sein Appetit nimmt zu, sein Kopf wird freier, seine Stimmung heiterer. Und was auch nicht schaden kann: seine Arbeitslust kehrt wieder. Der Volksinstinkt hat also ganz recht, wenn er zu den beliebten dreiwöchigen «Frühlingskuren» drängt, und sogar die Bezeichnung der dazu verwendeten Pflanzenabkochungen als «blutreinigende Tees» ist durchaus richtig gewählt.

Es sei nochmals darauf hingewiesen, wie zweckmäßig es ist, eine solche Verjüngung durch den Magen zu kombinieren mit einer Verjüngung durch die Haut, indem man sich die Kräuter eigenfüßig holen geht, wobei die Einwirkung der Frühlingssonne mit ihren ultravioletten Strahlen sich ganz von selbst ergibt. Um so mehr als sich dabei ebenso automatisch ein Dritter in diesem Bunde der Frühlingserwecker hinzugesellen wird, nämlich die frische Luft. Sie bildet einen kräftigen Hautreiz, und es ist für Zweifler auch experimentell schon nachgewiesen worden, wie eindeutig die Haut auf diesen Reiz reagiert: Wenn man Großstadtkindern ein kleines Eisstückchen auf den Oberarm legte, wurde er nur langsam rot; wiederholte man an den Kindern den gleichen Versuch, nachdem sie sich durch einige Tage an Luftbäder gewöhnt hatten, so erfolgte die Reaktion bedeutend rascher und intensiver. Das bildet den vollgültigen Beweis dafür, daß durch die Luft die natürlichen Regulierungsvorrichtungen des Körpers gekräftigt werden.

Alle diese Umstände lassen es begreiflich erscheinen, daß unser gesunder Instinkt von jeher gerade im Frühling zum Wandern drängt. In unserem Körper steckt ja, mit Nietzsche zu reden, mehr Klugheit als in unserer besten Weisheit! Der Körper ahnt eben, daß mit dem Frühlingserwachen rings um uns auch das Frühlingserwachen in uns einsetzen soll, und daß man gut tut, wie bei jedem Erwachen einer äußerlichen und innerlichen Auffrischung die freie Betätigung seiner Kräfte folgen zu lassen.