

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 39 (1935-1936)  
**Heft:** 15

**Artikel:** Die Frühjahrsmüdigkeit : gesundheitliche Gefahren des Frühljahrs und ihre Bekämpfung  
**Autor:** W.K.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-669803>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.03.2025

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

## Frühjahrskuren zu Hause.

Von jeher fühlt der Mensch mit dem beginnenden Frühjahr das natürliche Bedürfnis, aus seinem Körper die Winterschlacken herauszubringen und ihn für die Entfaltung neuer Kräfte freizumachen. Viele Menschen machen darum in der jetzigen Jahreszeit eine Art Frühjahrskur, die durchaus zu empfehlen ist. Ärztlichen Rat dazu einzuholen, ist immerhin angebracht, bei organischen Leiden sogar erforderlich. Fraglos haben wir während des Winters unserem Körper nach vieler Richtung im Freien nicht viel Zeit übrig gelassen. Zum Wintersport fehlte bei den meisten Übung und Gelegenheit, viele konnten ihn sich auch nicht leisten. Dagegen haben wir durch „gesellschaftliche Verpflichtungen“ aller Art unsere Nerven durch den mangelnden Schlaf reizbar gemacht, unserem Magen Außergewöhnliches zugemutet und unsere Stoffwechsel dadurch beeinträchtigt, daß die Ernährung aus Mangel an frischem Gemüse, Obst und Salat während des Winters eine einseitige Note gehabt hat. Nicht anzuraten ist etwa eine Kur mit sogenannten Ab-

führtees zur „Blutreinigung“. Man lasse sich vielmehr vom Arzte einen der vielen Kurbrunnen, von denen es die erprobtesten in jeder Apotheke gibt, verschreiben. Das Wesentliche ist für die neue Auffrischung des Körpers die Wiederaufnahme einer gesunden Ernährung. Durch den im Winter fast unvermeidlichen Mehrgenuß von Fleisch und Konserven ist es zu einer gewissen Übersäuerung des Blutes in uns gekommen und zu einem Mangel an Vitaminen. Die vernünftigste Frühjahrskur ist daher die Rückkehr zum frischen Gemüse, zu Salaten und Obst. Es sind dies die lösenden Stoffe, im Gegensatz zu den aufbauenden Fett- und Eiweißstoffen. Dazu muß eine kräftige Durchlüftung des Körpers treten. Frühmorgens und mehrmals am Tage sollten im Freien Atemübungen gemacht werden, auch wenn es jedesmal nur ein paar Minuten sind. Natürlich behalten die Leibesübungen und die Bewegungen ihr Recht, aber bei vielen Menschen ist ihnen eine Grenze gezogen, die zu bestimmen wiederum Sache des Arztes ist. W. K.

## Die Frühjahrsmüdigkeit.

### Gesundheitliche Gefahren des Frühjahrs und ihre Bekämpfung.

Der Frühling ist die Zeit erhöhter Anfälligkeit für Krankheiten, weil die natürlichen Abwehrkräfte des menschlichen Körpers während des Winters infolge Vitaminmangels der Nahrung, Mangel an Sonnenlicht und infolge nicht näher erforschter kosmischer Einflüsse geschwächt wurden. Wir müssen uns daher besonders im Frühjahr vor allem hüten, was krankheitsauslösend wirken und die Abwehrkräfte des Körpers noch mehr herabsetzen kann.

Groß ist während des Frühjahrs vor allem die **E r k ä l t u n g s g e f a h r**, sowohl inner-, wie außerhalb des Hauses. Wir dürfen uns durch ein paar warme Frühlingstage nicht dazu verführen lassen, unsere Zimmer gar nicht oder ungenügend zu heizen; denn es währt lange, bis die Mauern eines Hauses durchwärmt sind von der Sonne, und wenn auch tagsüber warme Luft zu den Fenstern hereinströmt, kühlt sie sich doch an den kalten Zimmerwänden rasch wieder ab, ein Kältegefühl durchrieselt uns, oder wir bekommen kalte Füße: die Erkältung ist da. Neueste Forschungen haben nämlich ergeben, daß das Aldersystem der Nasenschleimhaut vieler Menschen sich anhaltend verengt, wenn auf irgend einen, auch weit entfernten Körperteil, wie zum Beispiel die Füße, ein Kältereiz einwirkt, und die Folge dieser Aderverengung ist eine Verminderung der Widerstandskraft gegen die Gifte der auf Nasen-

und Mundschleimhaut stets vorhandenen Bakterien, also ein Schnupfen; als weitere Folgeerscheinungen können aber auch Rheumatismus und andere Leiden entstehen. Um diese schädlichen Kältereize zu vermeiden, müssen wir uns auch im Frühjahr vor einer zu leichten Kleidung in acht nehmen. Wir müssen bedenken, daß zwar die Tage oft schon recht warm sind, die Morgen aber noch kühl, und daß beim Sinken der Sonne s o f o r t eine beträchtliche Abkühlung stattfindet, weil der Boden noch nicht durchwärmt ist und nun Kälte ausstrahlt. Wir müssen uns deshalb vor zu leichter Kleidung, vor allem dem Weglassen der Unterwäsche hüten. Die Frauen dürfen nicht zu leichte Strümpfe und Schuhe tragen, die gerade bei ihnen die Hauptursachen von Erkältungskrankheiten, besonders des Unterleibes, sind. Der Winter bringt eine Abschwächung der natürlichen Abwehrkräfte des Körpers gegen Krankheiten mit sich, und darauf müssen vor allem die vielen Rücksicht nehmen, die im Frühjahr große körperliche Leistungen unternehmen, wie besonders Siedler, Gartenbesitzer, Sportler. Dem ohnehin weniger widerstandsfähigen Organismus dürfen nicht von heute auf morgen erhebliche körperliche Anstrengungen zugemutet werden, wir müssen ihn langsam, schrittweise auf ihr Ertragen vorbereiten und dies auch durch geeignete Ernäh-

rung unterstützen. Gerade in den genannten Kreisen tritt die „Frühlingsmüdigkeit“ häufig mit recht unangenehmen Folgeerscheinungen auf, weil darauf keine Rücksicht genommen wird. Nach Arbeits- und Sportleistungen ist der erhitzte Körper warm zu bekleiden, um Kältereize auszuschließen, die Ernährung aber muß viel kohlehydratreicher gestaltet werden, wie es meist während des Winters der Fall ist. Die arbeitenden Muskeln brauchen viel Zucker, der ihnen in den Kohlehydraten zugeführt wird, also Mehlspeisen, Früchte, Fruchtläste, Kompotte alles stark gesüßt, überhaupt gut gesüßte Speisen. Je mehr wir körperlich arbeiten, um so höher ist der Kohlehydrat-

bezw. Zuckerbedarf unseres Körpers. Übermäßiges oder vorzeitiges Ermüdungsgefühl ist sehr oft nur die Folge eines Mangels an Kohlehydraten in der Nahrung!

Neben Kohlehydratreichtum der Nahrung ist auf den Vitamingehalt zu achten, und wir sollen deshalb im Frühjahr reichlich frische Garten- und Wildgemüse genießen, von ersteren vorwiegend Spinat, von letzteren Löwenzahn, Sauerampfer, Brunnenkresse und junge Brennesselblätter. Damit können wir die während der winterlichen Ernährung verarmten Vitaminvorräte des Körpers wieder ergänzen. W. K.

### **Luft- und Sonnenbäder.**

Die Haut ist ein äußerst wichtiger Teil der menschlichen Körpers; denn hauptsächlich durch ihre Vermittlung wird der Wärmehaushalt des Körpers geregelt. Diese Regelung ist für das Wohlbefinden des Menschen von einschneidender Bedeutung, kleine Schwankungen im Wärmehaushalt erzeugen schon Unlustgefühle, stärkere sind schon Krankheitszeichen. Durch die Haut wird die im Körper im Überschuß erzeugte Wärme abgegeben und Schlackenstoffe abgeschieden, die dem Organismus schädlich sind. Wer gesund bleiben will, muß daher immer danach trachten, seine Haut in einem Zustande zu erhalten, in dem sie ihre wichtige Tätigkeit ungehindert ausüben kann. Für die Gesundheit seiner Haut soll man das ganze Jahr über Sorge tragen, aber die warme Jahreszeit ist zur Hautpflege ganz besonders geeignet. Luft, Licht und Wasser sind die drei Hautpflegemittel, die dann jeder umsonst haben kann. Aber wie alle Arzneien, sind auch sie mit Vorsicht und Vernunft anzuwenden, sonst können sie mehr Schaden als Nutzen stiften.

Wenn der unbekleidete Körper der Luft ausgesetzt wird, so verliert er naturgemäß viel mehr von seiner Wärme, als in der wärmehaltenden Kleidung. Durch Muskelbewegung wird nun Wärme im Körper erzeugt, welche die im Luftbade abgegebene Wärme wieder ersetzt. Man soll daher stets Luftbad mit Körperbewegung verbinden. Es ist — mit Ausnahme sehr warmer Tage — ganz falsch, sich stundenlang unbekleidet hinzusetzen oder zu legen, man muß wenigstens von Zeit zu Zeit die vom Körper abgegebene Wärme durch Muskelarbeit wieder ergänzen. Dazu bedarf es keineswegs anstrengenden

Turnens oder Sportes, wie Fußball und dergleichen, einfache Freiübungen, leichte Ballspiele, Spazierengehen genügen vollkommen.

Wichtig ist, daß man zu Beginn des Freiluftbadens Maß hält und den Körper allmählich an das Freiluftbad gewöhnt. Es ist ein großer Unterschied zwischen Luftbädern, die man während der kalten Jahreszeit im Zimmer nimmt und denen im Freien. Im Freien herrschen nämlich immer Luftbewegungen, oft nur so schwache, daß man sie kaum empfindet, aber doch stark genug, um eine erhebliche Verdunstung der Feuchtigkeit und damit eine stärkere Abkühlung der Haut wie bei Luftbädern im Zimmer zu veranlassen. Man darf daher die Freiluftbäder anfangs nicht zu lange ausdehnen, sondern soll die Badezeit schrittweise steigern. Wenn man das geringste Kältegefühl verspürt, ob ohne oder bei Muskelarbeit, muß man sich sofort ankleiden; denn das ist ein Zeichen, daß dem Körper zu viel Wärme entzogen wurde. Wer es während der kalten Jahreszeit versäumt hat, Luftbäder im Zimmer zu nehmen, sei besonders vorsichtig. Es ist da zu empfehlen, die ersten Luftbäder im Freien nicht gänzlich unbekleidet (das heißt in Luftbadehose), sondern in durchlässigen Unterkleidern zu nehmen, die eine zu starke Wärmeabgabe des Körpers verhüten.

Bei Sonnenschein ist die Verdunstung der Hautfeuchtigkeit sehr lebhaft, und deshalb ist hierbei noch größere Vorsicht geboten. Auch ganz gesunde Menschen sollen Sonnenbäder nur mit Maß genießen, schwächliche, kränkliche, besonders herzleidende, nie ohne ausdrückliche Billigung des Arztes. Dr. St.