

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 64 (2007)  
**Heft:** 3: Neues zur Misteltherapie

**Artikel:** Drinks zur Frühjahrszeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554288>

### **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:** 15.03.2025

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





Zum Wohl – Drinks aus frischen (Wild-) Kräutern und vitaminreichen Früchten verschicken die Frühjahrsmüdigkeit.

**Ob als Teil der Frühjahrskur oder als energispendender Vitaminstoss: Diese Getränke mit Kräutern und frischen Säften beleben, erfrischen und entschlacken.**

#### **Frühlingskur-Mix**

Kann eine Mahlzeit ersetzen und macht fit für den Frühling.

1 Handvoll junge Löwenzahnblätter  
1 Orange, 1 Apfel  
Honig nach Bedarf

Löwenzahnblätter waschen und in Streifen schneiden. Orange auspressen. Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und mit Löwenzahnblättern und frischem Orangensaft in einem hohen Gefäß pürieren. Nach persönlichem Geschmack mit Honig süßen oder zusätzlich mit Buttermilch oder Kefir verdünnen.

#### **Orangen-Sprossen-Drink**

Junge, zarte Sprossen, Orange und Sanddorn – vitaminreicher geht es nicht.

2 EL bioSnacky-Weizensprossen  
1 Orange  
2 EL Sanddornsafte (ungezuckert, aus Drogerie oder Reformhaus)  
1 dl (100 ml) Buttermilch  
1 TL Honig

Geschälte Orange in Spalten teilen und mit den übrigen Zutaten im Mixer gut durchquirlen. Drink nach Geschmack mit Honig süßen.



### Wildkräuter-Drink

Dieser Drink steckt voller Vitamine und wirkt blutreinigend. Sie können Wildkräuter wie Löwenzahn, Sauerampfer, Gänseblümchenblätter, Brunnenkresse, Sauerklee, Giersch oder Gänsefingerkraut alleine oder in einer Mischung verwenden.

2 EL gehackte Wildkräuter  
1/4 l Buttermilch  
Herbamare, Pfeffer  
1 TL Weizenkeimöl  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 Spritzer Worcestersauce

Kräuter waschen, trocken tupfen, falls nötig, von den Stielen zupfen. Grob hacken und mit der Buttermilch pürieren. Den Kräuterdrink mit Herbamare, frisch gemahlenem Pfeffer, Keimöl, Zitrone und Worcestersauce würzen, 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.



### Kerbel-Fitmacher

Das gleiche Getränk können Sie auch nur mit Kerbel zubereiten (im Topf gezogen oder wild gesammelt). Das schmeckt ausgezeichnet, und Kerbel ist durch seine blutreinigende und leicht harntreibende Wirkung perfekt für die Frühjahrskur.

### Wiesenschaumkraut-Fitness-Drink

Wer sich matt und müde fühlt, kann seine Lebensgeister mit diesem erfrischenden Rezept auf Trab bringen.

20 g Wiesenschaumkrautblätter  
125 ml Kefir  
125 ml Orangensaft (frisch gepresst)

Wiesenschaumkrautblätter waschen und trocken tupfen. Hacken und mit etwas Kefir im Mixer pürieren. Restlichen Kefir und Orangensaft dazugeben und nochmals gut durchmischen.

Löwenzahn und Kerbel wirken blutreinigend, harntreibend und stärkend. Die Beeren des Sanddorns werden im späten Herbst gesammelt und zu Saft verarbeitet. Beliebt ist Sanddorn besonders wegen seines hohen Vitamin-C-Gehalts, ausserdem enthält er Vitamin A und Kalzium.

