

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 64 (2007)  
**Heft:** 4: Ärger : schlucken oder rauslassen?

**Artikel:** So richtig in Schwung kommen!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554368>

### **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**

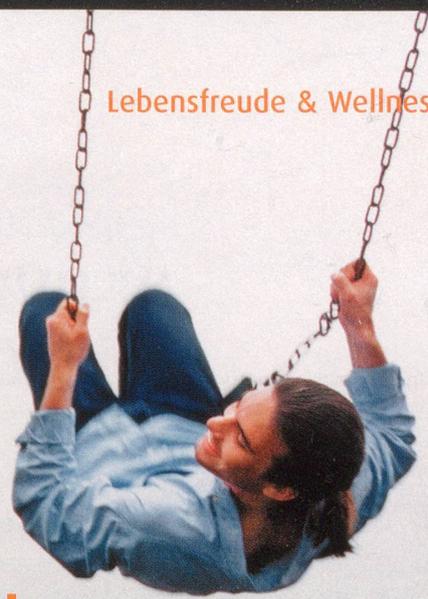
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 01.04.2025

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



## So richtig in Schwung kommen!

**Die Natur erwacht, der Mensch aber möchte am liebsten schlafen ... In diesen Tagen brauchen wir Sonnenlicht, Bewegung und einen Energieschub: Volle Kräuter-Power gegen Frühjahrsmüdigkeit!**

**Brunnenkresse** enthält die Vitamine A, C, D und E sowie Jod und Mineralstoffe. Sie regt den Stoffwechsel an, wirkt blutreinigend und stärkt das Immunsystem.

### Brunnenkressesalat

200 g Brunnenkresse  
Saft einer Zitrone, 2 EL Balsamico-Essig  
Herbamare, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Walnussöl, 3 EL Olivenöl  
Brunnenkresse waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Auf Tellern verteilen. Die Stiele fein zerkleinern. Mit Zitronensaft, Balsamico, Öl und Gewürzen verrühren. Dressing auf die Brunnenkresse geben.

**Variante:** 100 g milden Schafkäse zerkrümeln und mit einem Esslöffel geröstetem Sesam über dem Salat verteilen.

Eisenmangel ist zum Teil verantwortlich dafür, wenn wir uns schlapp fühlen. Da hilft die Wunderwaffe gegen Frühjahrsmüdigkeit: **Schnittlauch**. Er enthält neben reichlich Vitamin A und C besonders viel Eisen. Munter macht ein einfaches

### Schnittlauchbrot

Eine Scheibe Vollkornbrot mit wenig Butter bestreichen und dick frische, feingeschnittene Schnittlauchröllchen daraufgeben.

**Sauerampfer** enthält viel Vitamin A und C, Eisen, Phosphor, Magnesium und Kalium – und er belebt!

### Sauerampfer-Flip

1 Zitrone (ungespritzt)  
ca. 10 Blätter Sauerampfer  
1 - 2 TL Honig  
1/4 l Buttermilch, Mineralwasser  
Zitronenschale abreiben, Frucht auspressen. Sauerampfer waschen, zwei schöne Blätter beiseite legen, Rest hacken. Mit dem Honig fein pürieren, nach und nach die Buttermilch zugeben, dann die Zitronenschale und etwa die Hälfte des Saftes.  
Den schaumigen Drink auf Gläser verteilen, mit Mineralwasser auffüllen und mit Sauerampferblättchen garnieren. • CR  
Rezepte für ein bis zwei Personen.

Die winterharte Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*) wächst wild an klaren Bächen. Man bekommt sie aber auch auf dem Markt oder im Bioladen.

