

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 22 (1965)

Heft: 2

Rubrik: Wissenswertes über gesunde Lebensführung durch...

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: 10.02.2026

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

Wissenswertes über gesunde Lebensführung durch . . .

Nährsalz- und Vitaminzufuhr mit Fruchtnahrung

Früchte sind zweifellos ein Segen der Natur. Betreten wir zur Winterszeit einen Apfelkeller, dann strömen uns feine Duftstoffe entgegen. In der Regel sind diese mit den Vitalstoffen zusammengekuppelt. Je besser eine Fruchtnahrung duftet, handle es sich dabei um frische oder verarbeitete, um so besser ist auch ihr Gehalt an Vitalstoffen.

Vorteilhaft ist es für uns, wenn wir zum Morgen- und Nachtessen Fruchtnahrung geniessen, während wir die Gemüse- und Eiweissnahrung auf den Mittag verlegen. Dies hat sich als gesunder Modus erwiesen.

Legen wir also Wert darauf, gesund zu leben, dann wählen wir **zum Morgenessen** ein Bircher-müesli mit Flocken oder mit Walliserbrot, das wir mit Butter oder Nussa nebst einer naturreinen Vogel-Konfitüre bestreichen. Den Abschluss bildet ein Bambukaffee oder eine Tasse Hordeomalt.

Eine angenehme Abwechslung bildet aber auch ein Frühstück mit Joghurt, das wir mit Heidelbeer-, Pfirsich- oder Erdbeernektar vermengten.

Abends lautet unser Speisezettel ähnlich. Wir bereiten uns aus Naturreis einen Milchreispudding; wer es vorzieht, kann auch einen Vollkorngriesspudding wählen und ihn mit A. Vogels Vollfruchtnektar übergiessen. Das ist zusammen mit einer Tasse Bambukaffee ein Leckerbissen, nach dessen Genuss sich gut schlafen lässt, weil er leicht verdaulich ist.

A. Vogels Vollfrucht-Nektare sind aus dem reinen Fruchtmix der Heidelbeeren, der Johannisbeeren (schwarzen und roten), der Erdbeeren und der Pfirsiche gewonnen und sind daher als solche eine willkommene Bereicherung fürs Birchermüesli wie auch für Puddinge und Breispeisen. Verdünnt dienen sie **als Getränk oder als Delikatesse**, indem man sie unter das Joghurt, die Dickmilch oder Sauermilch mengt. Gutes Durchspeicheln ist ratsam.

A. Vogels naturreine Konfitüren sind ohne Farben und ohne künstliches Aroma zubereitet. Zudem sind sie mit eingedicktem Traubensaft und Honig bereichert. Die Qualität befriedigt vor allem Anspruchsvolle, die den natürlichen Fruchtgeschmack lieben.

Streicht man von einer erstklassigen, naturreinen Konfitüre nur halb soviel aufs Brot als von einer billigen, dann bietet diese geschmacklich gleichwohl mehr als doppelt soviel im Vergleich zu der weniger gehaltvollen, dafür aber preislich niedrigeren Konfitüre. Ihre Vorteile machen sich demnach bezahlt.

Für jeden beliebigen Geschmack finden sich folgende Konfitüren vor: Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren (schwarze und rote), Erdbeeren, Hollundergelée (schwarzer), Aprikosen, Hagebutten – und für besonders strenge Tage das schmackhafte Bio-Sanddorsan, die feine Kombination von Hagebutten und Sanddorn.

A. Vogels Vollfruchtnektare und Konfitüren sind in Reformhäusern und besseren Lebensmittelgeschäften erhältlich