

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 3: Auf dem Weg zur Gesundheit

Rubrik: Die A. Vogel Naturküche

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: 20.02.2026

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

Ein Schluck Gesundheit im Frühjahr

Mit diesen Drinks gehen Sie «fit in den Frühling». Die Mengen sind für 1 Person berechnet.

Ingwer-Orangen-Kiwi-Flip

1 Stück frischer Ingwer
150 ml frisch gepresster
Orangensaft

100 g frische, gewürfelte Ananas
1 reife Kiwi
1 TL Honig

Frischen Ingwer fein reiben. Orangensaft, Ananas und geschälte Kiwi mit dem Ingwer im Mixer pürieren. Dieser Drink stärkt das Immunsystem!



Tomaten-Avocado-Mix

50 g Avocado-Fruchtfleisch
3-5 Blätter Basilikum
1 EL Limetten- oder Zitronensaft

250 ml Tomatensaft
Herbamare, Cayennepfeffer
Balsamico-Essig, 1 TL Honig

Basilikum waschen, Avocado schälen und grob zerkleinern. Beides mit 50 ml Tomatensaft und dem Limettensaft im Mixer pürieren. Mit den restlichen Zutaten pikant abschmecken, mit dem übrigen Tomatensaft aufgiessen. Ein «Frühjahrsputz von innen!»

Buttermilchshake mit Kresse

2 EL frische Kresse
100 ml Buttermilch oder fett-
armer Joghurt

100 ml frisch gepresster
Orangensaft
1 EL Sanddornmark

Kresse waschen und fein hacken. Mit allen anderen Zutaten im Mixer pürieren. Dieser Shake stärkt die Abwehrkräfte.

Mango-Mix

200 g Mango
125 ml Kefir oder Joghurt
1 EL Limetten- oder Zitronensaft

1 Prise Vanillezucker
1 TL Honig
evtl. frische Zitronenmelisse

Mango schälen und würfeln. Mit dem Kefir und den restlichen Zutaten pürieren und mit der Zitronenmelisse garnieren. Gut für die Verdauung!

Paprika-Gurken-Drink

1/2 rote Paprikaschote
80 g Salatgurke
4 kleine Kirschtomaten

200 ml Kefir
Herbamare spicy, evtl. Tabasco
gehackte Petersilie

Das Gemüse mit dem Kefir im Mixer pürieren. Pikant würzen, garnieren.



Mit dieser Kanne starten Sie in einen erfrischenden Frühling

Denn darin bewahrte Alfred Vogel die frische Milch von Appenzeller Kühen auf, aus der er erstmals gesundes Milchserum gewann. Die Wirkung dieses Molkeprodukts ist in der A.Vogel 5-Tage-Kur noch verstärkt worden, indem das bewährte Molkosan® ⁰⁰⁴¹ mit weiteren A.Vogel Produkten kombiniert wurde. Das ermöglicht Ihnen eine nachhaltige Entschlackung, die den Körper entlastet und zur Regeneration des Stoffwechsels führt. Dabei bleiben sogar die ersten Pfunde auf der Strecke. Spüren Sie es selbst!

Mit Unterstützung läuft's einfach leichter. Klicken Sie herein: www.gesundheitsforum.ch. Die interaktive Begleitung Ihrer Kur – nutzen Sie die Gelegenheit!

Pionier der Naturheilkunde
– seit 1923



5 Tage für 2 Personen
10 Tage für 1 Person



Die A.Vogel 5-Tage-Kur: jetzt in Ihrer Drogerie.