Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 71 (2014)
Heft: 4: Vorsicht giftig!

Artikel: Frühling liegt in der Luft
Autor: Rawer, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-594423

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: 13.07.2025

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

Frühling liegt in der Luft

Sonnenstrahlen und erste warme Tage locken uns im Frühjahr. Einige Ideen für eine kleine Frischekur.

Claudia Rawer

Den Frühling ins Haus holen

Gönnen Sie sich einen Tulpenstrauss oder ein Primeltöpfchen. Der Anblick wird Sie für viele Tage frühlingsmunter stimmen.

Tipp:
Verblühte Topfprimelchen kann man im Garten auspflanzen. Sie werden im nächsten Jahr neue Blüten tragen.

Frühling ist Kräuterzeit

Ob Sie einen Garten, einen Balkon oder nur ein paar kleine Töpfchen auf der Fensterbank haben: Jetzt können Sie Bohnenkraut, Dill, Kresse, Kerbel, Koriander, Petersilie und Schnittlauch aussäen. Wärmeliebende Kräuter wie Basilikum, Estragon, Melisse und Thymian am besten auf der Fensterbank vorziehen.

Eine Blumenwiese besuchen

Jetzt blühen Krokusse (März-April) und wilde Narzissen (April-Mai). Eine ganze Wiese voll solcher Frühlingsblüten ist ein wunderschöner Anblick.

Herrliche **Krokuswiesen** gibt es z.B. auf der Insel Mainau, im Berner Oberland (Nähe Habkern), bei Trubschachen im Emmental (Alp Rämisgummen) oder im Dischmatal bei Davos. Sehr bekannt sind auch die Drebacher Krokuswiesen im Erzgebirge und die herrliche Zavelsteiner Krokusblüte bei Bad Teinach im Nordschwarzwald.

Grosse Vorkommen der **gelben Narzisse** finden sich noch in der Eifel (z.B. bei Monschau) und in den Vogesen (z.B. um Gerardmer). Wiesen mit den besonders schönen **weissen Narzissen** (Dichternarzissen) liegen oft im Bergland, z.B. im Prättigau, Simmen- und Kandertal, in der Umgebung von Montreux, in Südtirol und der Steiermark.

Der Frühjahrsmüdigkeit ein Schnippchen schlagen

... und wieder mehr Spass an Bewegung finden. Sonnenstrahlen und junges Grün locken jetzt nach draussen. Nutzen Sie sonnige Stunden für **Bewegung** an der frischen Luft: Spazieren gehen, Wandern, Walking, Joggen, Fahrrad fahren, vielleicht verbunden mit einem **Picknick**. Schlendern Sie durch einen **Park** oder einen **botanischen Garten** in Ihrer Nähe – dort wird das Frühlingserwachen besonders liebevoll gestaltet. Auch Wechselduschen, helle, fröhliche Farben in der Kleidung und viel frisches Obst und Gemüse machen munter!

Ein Wildkräutersüppchen geniessen

Von Ihrem Spaziergang können Sie junge **Wildkräuter** mitbringen. Auch wenn im Garten noch kaum Grün zu sehen ist. Die Natur hat schon jetzt leckere Abwechslung im Angebot. Am besten sammelt man abseits von Strassen auf ungedüngten Flächen: Bärlauch, Gänseblümchen, Giersch (Geissfuss), Gundermann, Löwenzahn, kleiner Wiesenknopf (Pimpinelle, Bibernelle), Taub- oder Brennnessel, Schafgarbe, Sauerklee, Vogelmiere. Achten Sie darauf, bittere und milde Kräuter gut zu mischen.

Ein einfaches **Rezept**: 400 Gramm rohe Kartoffeln in Würfeln mit einer fein gehackten Zwiebel in wenig Olivenöl anschwitzen. Mit 500 ml Gemüsebrühe aufgiessen und 20 Minuten köcheln lassen. Pürieren und mit Herbamare, Pfeffer oder Cayennepfeffer, Muskat und etwas Zitronensaft abschmecken. Zwei bis drei Handvoll gemischte, fein gehackte Wildkräuter zugeben und kurz ziehen lassen. Nach Belieben mit etwas Milch, Rahm oder saurer Sahne verfeinern.