

# 3

## *Grüne Smoothies*

Ich halte grüne Smoothies, wie sie seit etwa zehn Jahren von Victoria Boutenko propagiert werden, für einen der wichtigsten Beiträge im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit, den es in den letzten 100 Jahren gab. Wie wir ja oft hören, sind geniale Dinge oftmals einfach und so ist es auch in diesem Fall. Die Bedeutung von Chlorophyll in der Nahrung ist seit langem bekannt, aber die grünen Smoothies gehen in der praktischen Nutzung der Lebensenergie, die sich im Chlorophyll sammelt, einen weiten Schritt über Salate, Säfte, grüne Nahrungsergänzungsmittel wie Gerstengras etc. hinaus.

Chlorophyll ist ein Wunder der Natur. Bis heute ist die Experimentalphysik nicht in der Lage, die gewaltigen energetischen Vorgänge der Photosynthese, die im Chlorophyll stattfinden, in einem technischen Versuch nachzuahmen. Man kann sich Photosynthese bildlich wie das Zusammenpressen einer gewaltigen Stahlfeder oder des Nord- und Südpols eines Magneten vorstellen – es werden Kräfte aufgewandt, die eigentlich gar nicht möglich sein sollten. Nahrung ist wesentlich mehr als eine Ansammlung chemisch erfassbarer Substanzen. Die Erforschung der Lebensenergien, die nicht materieller Natur sind, wurde zwar im 19. Jahrhundert aus dem westlichen

wissenschaftlichen Denken verbannt, gewinnt aber in den letzten 30 Jahren wieder zunehmend an Bedeutung. Besonders die Biophotonenforschung von Prof. Fritz-Albert Popp sowie die Forschung von Dr. Johanna Budwig im Bereich der biologisch relevanten Elektronen sind erwähnenswert. Biophotonen sind Lichtteilchen, die eine aktive Rolle in der Organisation von Stoffwechselfvorgängen spielen. Elektronen, die Träger elektrischer Ladung, geben solche Biophotonen als Signalüberträger ab und nehmen sie wieder auf. Durch diese Kommunikation an der Grenze zwischen Materie und Energie wird aus dem gigantischen Komplex einer Zelle ein geordnetes Geschehen. Zahlreiche Experimente haben aufgezeigt, dass eine Störung dieser Vorgänge im Bereich des Biophotonenaustauschs den Stoffwechsel einer Zelle erheblich stören und bis zum Zelltod führen kann, ohne dass es einen Eingriff auf chemischer Ebene gibt.

Nahrung ist ein Träger von Lebensenergie, die entweder stark, harmonisch und lebensspendend oder schwach, devitalisiert und chaotisch ist. Die gleichen physikalischen Vorgänge, die einer Pflanze erlauben, ihren Stoffwechsel intelligent zu organisieren, finden auch in unserem Körper statt. Eine ganz wesentliche Umsetzung von Lebensenergie in die materielle Form findet im Chlorophyll statt. Grüne Pflanzen spielen deshalb in der Nahrungskette eine entscheidende Rolle. Raubtiere fressen überwiegend Pflanzenfresser. Milch und Milchprodukte sind in ihrer Qualität signifikant besser, wenn Kühe frisches Gras fressen. Unsere nächsten Verwandten im Tierreich, die Primaten, leben primär von grünen Blättern. Bei Schimpansen machen grüne Blätter 45 bis 50 % der Nahrungsmenge aus, bei Gorillas etwa 80 %. Da wir mit diesen Primaten die größte Übereinstimmung aufweisen, was den Stoffwechsel betrifft, und diese Tiere in freier Wildbahn völlig frei von degenerativen Erkrankungen sind, ist ihre Ernährung ein interessanter Hinweis darauf, was für uns möglich ist, wenn grüne Blätter einen wesentlichen Anteil unserer Nahrung ausmachen.

# Vom grünen Salat zum grünen Smoothie: Die Entdeckung der Victoria Boutenko

Chlorophyllreiche Nahrung zu essen ist ja an sich keine neue Idee. Verschiedene Schulen der Rohkosternährung haben seit langer Zeit für Salate, frisch gepresste grüne Säfte und auch für grüne Nahrungsergänzungsmittel plädiert. Doch diese Formen des Verzehr von Chlorophyll haben ihre Grenzen. Dies erkannte vor Jahren Victoria Boutenko sehr deutlich, die mit ihrer Familie eine Umstellung auf Rohkosternährung durchlaufen hatte, weil alle Familienmitglieder an diversen Erkrankungen litten.

Nach einigen Jahren der Rohkost waren die Boutenkos von allen ihren Krankheiten befreit, was bemerkenswert ist, da keine medizinische Behandlung dies jemals hätte ermöglichen können. Victoria selbst litt an schweren Herzrhythmusstörungen und Wassersucht. Ihr Mann Igor war schwer übergewichtig und war von Polyarthritiden und einer Überfunktion der Schilddrüse geplagt. Tochter Valya hatte Asthma und zahlreiche schwere Allergien. Der Sohn, Sergei Boutenko, litt sogar an einem juvenilen Diabetes, der ja in der Schulmedizin als unheilbar gilt. Dennoch war bei Sergei nach drei Jahren Rohkost kein diabetischer Zustand mehr feststellbar. Die gesamte Familie wurde komplett gesund, einfach nur durch eine Umstellung auf lebendige Nahrung. Doch einige Zeit nachdem diese wunderbaren Verbesserungen der Gesundheit bei den Boutenkos Einzug gehalten hatten, bemerkten sie auch eine gewisse Begrenzung in ihrer Rohkosternährung. Nichts schmeckte so richtig, ab und zu gab es Blähungen oder andere kleine Verdauungsstörungen und irgendwie setzte das Gefühl ein, dass etwas fehlte. So machte sich Victoria Boutenko daran, nochmals gründlich die Ernährung unserer nächsten Verwandten im Tierreich, den Primaten, zu recherchieren. Schimpansen nehmen grüne Blätter als eine Hauptnahrung zu sich und essen Wurzelgemüse nur in Dürrezeiten, wenn es zu wenige grüne Blätter gibt. Gorillas, deren Ernährung sogar zu 80 % aus grünen Blättern besteht, essen gar kein Wurzelgemüse. Das ist nicht weiter verwunderlich, wenn man sich

einmal die Vitalstoffkonzentrationen in Blättern und Wurzeln vergleichend ansieht: Bei fast allen messbaren Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Enzymen und Phytosubstanzen liegen die grünen Blätter weit vorn. Auch bei Karotten, Kohlrabi oder Rote Beete sind die Knollen, die wir gerne essen, weit weniger vitalstoffreich als das Grünzeug, das ans Meerschweinchen abgetreten wird.

Victoria Boutenko vermutete im Verlauf ihrer Recherche auch, dass die bislang üblichen Darreichungsformen des grünen Blattgemüses in der Rohkosternährung nicht optimal sind. In grünen Blättern ist ein erheblicher Teil der Vitalstoffe von Zellulose umgeben. Diese Zellulose können wir Menschen aber eben nicht wirksam verdauen, sodass uns auch im leckersten frischen Salat eine Menge entgeht. Davon abgesehen, erleben viele Menschen mit einer salatreichen Rohkost auf Dauer gewisse Probleme. Manche eher »luftigen« Konstitutionstypen, die Vata-Typen nach Ayurveda, können Verdauungsstörungen entwickeln, wenn sie regelmäßig Salat essen. Viele langjährige Rohkötler, die ich gesprochen habe, waren irgendwann unbefriedigt und nie richtig satt und haben sich dann an konzentrierter roher Nahrung wie Nüssen oder Avocados überessen. Oft ging es ihnen mit der Verdauung besser, wenn sie von rohen Salaten Abstand nahmen. Frisch gepresste Säfte aus grünen Blättern sind auch keine Lösung. Bei der Entsaftung trennt man ja die Zellulose vom Saft und diese landet als Müll im Kompost. So schmeißt man einen erheblichen Teil der wertvollsten Vitalstoffe einfach weg. Aus diesen Überlegungen heraus kam Victoria Boutenko auf die einfache und geniale Idee, grüne Blätter in einem Vitamix, einem besonders kraftvollen Mixer, zu pürieren. Anfangs kamen dabei ungenießbare Mixturen heraus. Schließlich begann sie, die grünen Blattgemüse zusammen mit Früchten zu pürieren – und siehe da, es schmeckte gut.

Da die Boutenkos unter Anhängern der Rohkosternährung in den USA bereits sehr bekannt waren, sprachen sich die Neuigkeiten über die grünen Smoothies in diesen Kreisen schnell herum. Ich lebte damals zufällig im gleichen Ort wie die Familie Boutenko, dem schmucken Städtchen Ashland im US-Bundesstaat Oregon, und so erfuhr ich früh von den grünen Smoothies. Drei Tage und etwa vier

Liter grüne Smoothies später war mir klar: »Das ist es.« Ich begann, grüne Smoothies Bekannten, Seminarteilnehmern und Klienten zu empfehlen, mit der Bitte, dass sie mir nach einigen Wochen Rückmeldung geben mögen. Viele dieser Menschen sind regelmäßig oder zumindest gelegentlich mit mir in Kontakt und bislang hat jeder ohne Ausnahme erlebt, dass grüne Smoothies eine perfekte Nahrung darstellen und den Körper besser ernähren als Salate, Säfte, gekochtes Gemüse, grüne Graspulver oder irgendetwas sonst aus dem vegetabilen Nahrungsangebot. Wer einmal einige Wochen lang täglich grüne Smoothies zu sich nimmt, bleibt dabei. Die Erfahrung, *wirklich* satt zu sein, dieses klare, unmissverständliche Erleben, dass der Körper hat, was er wirklich braucht, ist einfach zu überzeugend und zu angenehm, als dass man damit wieder aufhören würde.

Grüne Smoothies sind daher auch eine Ernährungsmaßnahme, deren Durchführung auf Dauer keine Disziplin oder Willenskraft benötigt. Zelluläre Sättigung ist ein Körpergefühl, das einem fehlt, wenn man es erst einmal kennt. Niemand, der mir bisher begegnet ist und der mit grünen Smoothies begonnen hat, musste sich mit Disziplin oder rationalen Argumenten davon überzeugen, weiterzumachen. Zelluläre Sättigung ist genussvoll. Es ist eine Erfahrung, die mit allen falschen Ideen über freudlose gesunde Ernährung oder Verzicht als Preis für Gesundheit aufräumt. Wer eine Ernährungsform praktiziert, weil scheinbar gute Argumente dafür sprechen, aber dabei immer wieder oder auf Dauer ein Gefühl von Verzicht und eigentlich Appetit auf ganz andere Dinge hat, erlebt keine zelluläre Sättigung und ernährt sich somit nicht wirklich gesund.

## Grüne Smoothies und Verdauung

Ein erster wesentlicher Effekt der grünen Smoothies ist eine positive Wirkung auf die Verdauung. Zu Beginn ihrer Experimente mit grünen Smoothies hat Victoria Boutenko diesen Punkt eingehend erforscht, da sie – wie viele langjährige Rohköstler – kleinere Verdauungsbeschwerden hatte. Zusammen mit Dr. Paul Fieber nahm sie

sich eine Gruppe von Probanden vor, die täglich einen Liter grüne Smoothies auf nüchternen Magen bekamen und ansonsten alles in ihrem Leben belassen sollten wie sonst auch. Innerhalb von nur zwei Monaten war die Produktion an Magensäure bei diesen Probanden im Durchschnitt um 60 % gestiegen. Dies ist wirklich bemerkenswert, denn in der Naturheilkunde ist es ansonsten ein sehr aufwendiges und oft wenig erfolgreiches Unterfangen, die Produktion an Magensäure zu steigern. Nun mögen sie sich fragen, warum dass überhaupt wünschenswert sei. Der Mangel an Magensäure, wohlgermerkt Magen-Salzsäure, ist heutzutage weit verbreitet. Wenn Sie Rote Bete essen und eine Verfärbung des Stuhlgangs feststellen, liegt bei Ihnen ein Magensäuremangel vor. Ein erheblicher Anteil der sogenannten Nahrungsmittelallergien oder Unverträglichkeiten sind nichts anderes als schlechte Verdauung, verursacht durch drei Faktoren: Übersättigung mit Nahrung ohne gesunde Hungerzyklen, mangelndes Kauen und zu wenig Magensäure. Wenn man sich einfach hungrig werden lässt und dann einen grünen Smoothie zu sich nimmt, kann dies in vielen Fällen Verdauungsbeschwerden, Unverträglichkeiten und sogar Allergien auf Nahrungsmittel lindern oder beseitigen.

Die grünen Smoothies sind für viele Menschen die wirkliche Lösung ihrer Verdauungsprobleme, die bei dem Versuch auftraten, sich gesund zu ernähren. Egal, was die Vertreter von Rohkost und Vollwerternahrung sagen, in meiner praktischen Erfahrung haben einfach manche Menschen, obwohl sie alles richtig machen, Verdauungsprobleme mit Rohkostsalaten, Frischkornbrei und anderen als gesund oder sogar unverzichtbar eingestuften Nahrungszubereitungen. Grüne Smoothies empfindet jeder als angenehm, Verdauungsprobleme treten nicht auf und die allgemeine Verdauung wird besser.

# Grüne Smoothies und zelluläre Sättigung

## ANDERE GEMÜSEZUBEREITUNGEN FÜHLEN SICH WENIGER NAHRHAFT AN

Wer grüne Smoothies eine Weile zu sich nimmt, spürt ganz klar, dass kein Wurzelgemüse, kein Salat oder gekochtes Gemüse an den Wert und die zelluläre Sättigung der Smoothies heranreicht. Kaum jemand glaubt dies am Anfang und jeder erlebt es, meistens innerhalb weniger Wochen. Natürlich kann man immer noch andere Formen von Gemüse zu sich nehmen, weil man es mag und wegen der Abwechslung, aber man wird sich dadurch nicht in der gleichen Weise ernährt fühlen wie durch Smoothies. Die grünen Smoothies vermisst man, wenn man sie nicht hat, weil dem Körper dann etwas fehlt.

## DIE LUST AUF KAFFEE NIMMT AB

Bei diesem Punkt stoße ich normalerweise auf eine gehörige Portion Skepsis. Meine Frau war bereits seit langer Zeit sehr gesundheitsbewusst, bevor ich sie kennenlernte. Sie ernährte sich vegetarisch und von biologischen Lebensmitteln, die sie zu einem hohen Anteil frisch und roh zu sich nahm. Sie war völlig offen für grüne Smoothies, aber ihren täglichen Kaffee wollte sie sich auf keinen Fall nehmen lassen, sie liebte das schwarze Zeug einfach. Unsere Diskussionen über diesen Punkt waren humorvoll, aber sie war auch sehr bestimmt in ihrer Haltung, auf den geliebten Kaffee nie verzichten zu wollen. Nach wenigen Wochen mit grünen Smoothies war die Lust auf den täglichen Kaffee weg und sie trank ihn nur noch gelegentlich als Genussmittel. Eineinhalb Jahre später hörte sie komplett damit auf und alles, was zurückblieb, war eine unangenehme Erinnerung daran, wie sich Kaffee in ihrem Körper anfühlte. Dies ist die Eleganz zellulärer Sättigung.

Es gibt tausend gute Argumente gegen den Konsum von Kaffee und ebenso viele Gründe, ihn dann doch zu trinken. Aber ein zellulär gesättigter Körper hat einfach keinen Bedarf nach Kaffee. Er mag

## SODBRENNEN WIRD DURCH SÄUREMANGEL VERURSACHT

Wenn ich von der Wirkung der grünen Smoothies in Bezug auf die gesteigerte Produktion an Magensäure spreche, kommt oftmals der besorgte Verweis auf Sodbrennen, schließlich liege da ja ein Säureüberschuss vor. Tatsächlich hat Sodbrennen meiner Erfahrung nach zwei Ursachen:

- ▶ *Hiatushernie*. Dieser Begriff bezeichnet die Verlagerung von Magenanteilen in die Brusthöhle. Jeder gute Chiropraktiker, Osteopath oder Körpertherapeut kann diesen Zustand in wenigen Sekunden beheben. Verursacht wird Hiatushernie unter anderem durch eine schlechte Körperhaltung beim Essen. Wer wie Quasimodo beim Mittagstisch sitzt, muss sich über Sodbrennen nicht wundern.
- ▶ *Ein Mangel an Magen-Salzsäure*. Dadurch entstehen vermehrt sekundäre Säuren, wie Milchsäure, Essigsäure usw., die im Magen eigentlich nichts zu suchen haben und die deshalb durch die Speiseröhre abgestoßen werden. Eine Wiederherstellung einer gesunden Magensäureproduktion ist sehr effektiv, um Sodbrennen an der Wurzel zu eliminieren. Grüne Smoothies sind dabei wirksamer als die üblichen naturheilkundlichen Anwendungen mit Bitterstoffen. ■

noch ein gelegentliches Lustgetränk sein, aber kein grundlegendes Bedürfnis mehr.

Der Grund dafür ist meiner Meinung nach die immense bioelektrische Energie der grünen Smoothies. Das Koffein des Kaffees führt zu einer kurzen, heftigen und unausgewogenen Erregung der Nervenzellmembranen. Dies und die durch Koffein stimulierte Ausschüttung von Adrenalin macht wach – auf Kosten der langfristigen Zellgesundheit. Wer sich bioelektrisch hochwertig ernährt, wird eine solche Stimulation nicht mehr dauerhaft mögen. Grüne Smoothies tragen wahrscheinlich erheblich zu einer höheren elektrischen Spannung der Zellmembran bei. Was immer die exakte Erklärung sein mag, in der Praxis werden auch die größten Kaffee-Fans gegenüber dem

schwarzen Gebräu nach wenigen Wochen mit grünen Smoothies eher gleichgültig. Von zahlreichen Bekannten habe ich gehört, dass sie den Gang zur Kaffeemaschine als unentbehrlichen Bestandteil ihres Arbeitsalltags erleben. Wenn ich ihnen das Evangelium der grünen Smoothies predigte und darauf hinwies, dass durch die Smoothies die Lust auf Kaffee zurückgeht, haben sie still bei sich gedacht: »Lass den mal reden, eher friert die Hölle zu, als dass ich keine Lust mehr auf Kaffee habe.« Inzwischen nehmen sie ihren grünen Smoothie in der Flasche mit ins Büro und die Kaffeemaschine muss ohne ihre Besuche auskommen.

## DIE LUST AUF ZUCKER VERSCHWINDET

Durch die jahrzehntelange Aufklärungsarbeit von Dr. Max-Otto Bruker, einem der verdienten Pioniere natürlicher Ernährung in Deutschland, sind die schädlichen Auswirkungen des Fabrikzuckers als Nahrungsmittel hinreichend bekannt. Als Dr. Bruker begann, Zucker als Schadstoff zu bezeichnen, wurde er von der Zuckerindustrie auf Unterlassung dieser Aussage verklagt. Nach der Präsentation aller Argumente beider Seiten entschied das Gericht, dass Zucker absolut berechtigt als Schadstoff bezeichnet werden kann, und gab damit Dr. Bruker Recht. Wenn man bedenkt, dass juristische Entscheidungen in Fällen, in denen Gesundheitsinteressen gegen reine Wirtschaftsinteressen stehen, sehr oft zugunsten der Wirtschaft ausgehen, müssen die Richter in diesem Fall von den Argumenten für die schädlichen Wirkungen des Zuckers wirklich beeindruckt gewesen sein.

Raffinierter Zucker ist einerseits ein Vitalstoffräuber, denn im Gegensatz zu Kohlenhydraten in natürlicher Nahrung wie Früchten liefert er die zu seiner Verwertung notwendigen Vitalstoffe nicht mit. Andererseits ist Zucker ein potenzielles Suchtmittel, das eine physische Abhängigkeit erzeugen kann, die der Abhängigkeit von Amphetaminen, Beruhigungsmitteln oder anderen suchtgefährlichen Chemikalien kaum nachsteht. Manche Menschen können aufgrund einer relativ ausgewogenen Stoffwechsellage im Gehirn gelegentlich Zucker essen und verspüren keinen emotionalen Drang danach. Für

viele aber ist Zucker ein wichtiges emotionales Regulativ. Der Verzehr von raffiniertem Zucker löst eine kurzfristige Produktion an Beta-Endorphinen aus, was eine Stimulation der Belohnungszentren des Gehirns bedeutet. Bei regelmäßigem Zuckerverzehr führt dies zu einer eingeschränkten körpereigenen Produktion an Beta-Endorphinen, sodass Zucker als Stimmungsaufheller nötig wird und Zuckerentzug Langeweile, ein ödes Grundgefühl oder Gereiztheit hervorrufen kann. Wer nicht an Süßigkeiten vorbeigehen kann oder die Tafel Schokolade gleich ganz vernascht, ist wahrscheinlich physisch zuckersüchtig.

Es ist allerdings wenig hilfreich, diese Argumente aufzuzählen, ohne einen Weg aufzuzeigen, wie die natürliche Produktion an körpereigenem Beta-Endorphin gesteigert werden kann. Grüne Smoothies leisten hier einen unschätzbaren Beitrag. Immer wieder begegnen mir Menschen, die sich gesünder ernähren wollen, aber eben an keiner Keksdose vorbeigehen können. Wenn sie drei bis vier Monate grüne Smoothies genießen, ist der Spuk vorbei, während sie vorher oft jahrelang vergeblich mit ihrer Zuckersucht gekämpft haben. Grüne Smoothies führen zwar nicht unbedingt zu einer kurzfristigen Euphorie, wie es manchmal durch Süßigkeiten erlebt werden kann, aber ganz offensichtlich ermöglichen sie eine Stabilität in der Ausschüttung von Beta-Endorphinen im Gehirn, sodass ein Verlangen nach dem kurzfristigen Endorphin-Flash durch Zucker immer geringer wird.

## GENUSS WIRD NEU ERLEBT

Wenn ich von den oben genannten Wirkungen der grünen Smoothies spreche, bekomme ich manchmal die Frage gestellt, ob ich denn noch irgendetwas anderes genieße und Freude am Essen habe. Ohne Zucker, Kaffee und einige andere lieb gewonnen Genussmittel haben manche Menschen das Gefühl, viel Genuss zu verlieren. Aber diese Vorstellung geht damit einher, dass viele glauben, die Genussmittel würden auch in Zukunft den gleichen Reiz ausüben und ohne sie zu leben stets ein Gefühl des Verzichts mit sich bringen. Wenn dann grüne Smoothies zu einem neuen Grundnahrungsmittel geworden

sind, stellen die gleichen Menschen manchmal erst im Rückblick fest, dass sie schon seit geraumer Zeit gar keine Lust mehr auf Schokolade, Kaffee oder ein anderes Genussmittel haben und einfach kaum noch an diese Dinge denken. Gleichzeitig entdeckt man interessante Geschmacksvariationen bei grünen Smoothies, kauft sich vielleicht neue exotische Früchte, die man noch nie gegessen hat, merkt plötzlich, wie viel Spaß es macht, Unkraut im Garten nicht mehr als Feind, sondern als Zutat fürs Mittagessen zu betrachten oder Wildkräuter beim Spaziergehen zu identifizieren und zu pflücken.

Genuss ist eine Empfindung, die in uns stattfindet, sie ist nicht an sich in Nahrungsmitteln vorhanden. Zelluläre Sättigung verändert diese Empfindung. Ein unterernährtes Gehirn wird immer eine Art Fehlfunktion der Geschmacksempfindungen erzeugen und Dinge lecker finden, die eher auf den Sondermüll als in den menschlichen Körper gehören. Um gesunde Reize genießen zu können, bedarf es einer Freiheit von Überreizung und ein Mindestmaß an zellulärer Sättigung. Wenn wir grüne Smoothies zu uns nehmen, wird dieser Punkt schnell erreicht. Wilde essbare Grünpflanzen lösen dann Lustgefühle aus, während die früher geliebte Torte jetzt quietschend süß schmeckt.

## **DIE NACHMITTAGSMÜDIGKEIT NIMMT AB**

Wenn grüne Smoothies zur normalen ersten Mahlzeit werden, die wir zu uns nehmen, nachdem wir gesunden Hunger zugelassen haben, wird unser Körper nicht mit schwerer Verdauungsarbeit oder der Verarbeitung völlig unnötiger Nahrung belastet. Das lästige Nachmittagstief kann dann um einiges milder ausfallen. Langfristig gibt es einen indirekten Effekt auf die Energiezyklen, wenn ehemalige Kaffeetrinker durch grüne Smoothies weitestgehend »clean« geworden sind: Wenn die tägliche unnatürliche Stimulation der Adrenalinproduktion durch Koffein wegfällt, hat der Körper ein stabileres Energieniveau. Der Schlaf kann ebenfalls erholsamer werden, wenn die nächtliche Regeneration einen Ausgleich zu einer gesunden Wachphase darstellt. Hier greifen die Wirkungen der grünen Smoothies mit denen des gesunden Hungers ineinander. Beide Faktoren bewirken zusammen

eine Reduktion von nitrosativem Stress, wodurch die Energieerzeugung der Mitochondrien effektiver wird. Eine Reduktion von nitrosativem Stress wird subjektiv oft wie eine Art Aufatmen des Körpers erlebt, eine tiefe zelluläre Erleichterung.

## Grüne Smoothies in der Praxis

Doch genug der Theorie, kommen wir nun zur praktischen Umsetzung. Um grüne Smoothies herzustellen benötigen wir:

### GRÜNES BLATTGEMÜSE

*Zu den grünen Blattgemüsen gehören:*

- alle bekannten Salate, wie Batavia, Römer, Eichblatt, Rucola, Feldsalat, Mangold, Postelein, Endivien, Kopfsalate, Sellerieblätter usw. Sehr schwach chlorophyllhaltige Salate wie Eisbergsalat sind nicht geeignet. Die braunen oder rötlichen Farbtöne eines Eichblattsalats sind dagegen völlig in Ordnung;
- Grünkohl, ein sehr vitalstoffreiches Blattgemüse, sehr empfehlenswert;
- frische Gartenkräuter wie Minze, Petersilie, Koriandergrün, diese Kräuter sollten nicht die Hauptzutat sein, können aber Blattsalate ergänzen;
- grüne Wildkräuter wie Löwenzahn, Giersch, Vogelmiere, Malve, Brennessel, Taubnessel und viele andere. Es lohnt sich sehr, einen Wildkräuterführer zu besitzen oder mal an einer Kräuterwanderung teilzunehmen. Bei Wildkräutern sollten eher die zarteren, jungen Blätter verwendet werden. Eine Faustregel ist die, nie mehr als ein Drittel der Blätter in einem Areal zu ernten, damit die Population nachwachsen kann und die Tiere, die sich von ihnen ernähren, auch genug haben. Wildpflanzen sind vitalstoffreicher als unsere Kulturpflanzen und am Anfang kann man kleine Mengen zu Blattsalaten hinzugeben und die Menge im Laufe der Zeit langsam steigern. Übrigens: Junge Lindenblätter sind ebenfalls geeignet;

- das Grün von Karotten, Rote Beete, Kohlrabi. In meinem bevorzugten Bioladen werden diese wunderbaren, vitalstoffreichen Blätter kostenlos in einem Karton mit der Aufschrift »Hasenfutter« für die putzigen Haustiere angeboten, da greife ich immer gerne zu. Das normalerweise vom Menschen verschmähte Grün dieser Pflanzen ist viel vitalstoffreicher als die allseits beliebten Wurzeln;
- zusätzlich zu grünen Blattgemüsen können kleine Mengen an Stangensellerie, Sprossen von Brokkoli, Kresse, Alfalfa, Rettich oder Kohlblätter von Rotkohl oder Weißkohl verwendet werden. Diese Zutaten sollten nicht die grünen Blätter ersetzen, sondern als Ergänzung betrachtet werden. Nicht geeignet sind Sprossen von Hülsenfrüchten wie Mungbohnen, Soja, Linsen. Eine wunderbare Zutat für kälteempfindliche Menschen oder generell in der kalten Jahreszeit ist frischer Ingwer.

*Wertvoller Frischetipp:* Wenn Salate oder andere grüne Blattgemüse in feuchte Handtücher gewickelt werden, bleiben sie im Kühlschrank deutlich länger frisch.

## FRISCHE FRÜCHTE

Alle frischen süßen Früchte sind für grüne Smoothies geeignet. Äpfel, Birnen und Bananen sind oftmals eine gute Mischung für den Einstieg. Birnen, Mangos, frische Beeren im Sommer und andere süße Früchte können zu unendlich vielen weiteren Geschmackskombinationen verarbeitet werden. Avocados, Gurken und Tomaten sind botanisch betrachtet ebenfalls Früchte und für Smoothies wunderbar geeignet. Trockenfrüchte sind generell nicht als Zutat für grüne Smoothies im Dauergebrauch zu empfehlen. Wenn Trockenfrüchte in Rohkostqualität gelegentlich oder für Einsteiger genutzt werden, um den Geschmack angenehmer zu machen, ist das in Ordnung. Trockenfrüchte im Handel sind erhitzt und nicht geeignet, hier sind die vielen Internet-Anbieter von Trockenfrüchten in echter Rohkostqualität vorzuziehen.

**Wichtig:** Apfelkerne sollten immer mit verwendet werden. Sie enthalten das wertvolle Amygdalin (Vitamin B<sub>17</sub>), einen seltenen und sehr wichtigen Vitalstoff. Amygdalin wird von vielen Experten als einer der wichtigsten Vitalstoffe in der Prävention und ernährungstherapeutischen Behandlung von Krebs angesehen.

## SAUBERES WASSER

Leitungswasser eignet sich definitiv nicht für grüne Smoothies (oder zum Trinken ganz allgemein). Die Schadstoffuntersuchungen von Wasserwerken sind mangelhaft und geben keine sichere Auskunft über die Reinheit von Leitungswasser. Ein Beispiel: Die üblichen Untersuchungen der Pestizidbelastung von Leitungswasser berücksichtigt 18 verschiedene Pestizide. In der deutschen Landwirtschaft werden aber über 300 Arten von Pestiziden verwendet, die natürlich auch in unserem Trinkwasser vorkommen. Zum anderen werden immer wieder höchst fragwürdige Grenzwerte für Schadstoffe festgelegt, die wohl eher den Interessen der Wirtschaft als dem Schutz der Bevölkerung dienen.

Stilles Mineralwasser kann natürlich für grüne Smoothies verwendet werden, aber auf Dauer ist das teurer und natürlich aufwendiger, als sich einen guten Wasserfilter anzuschaffen. Auch wenn es einige Unterschiede in der Wirkungsweise verschiedener Filtersysteme gibt, werden sich meiner Meinung nach diese Unterschiede nicht dramatisch auf die Gesundheit auswirken. Generell halte ich Kohleblockfilter für sinnvoll. Gute Geräte sind u. a. erhältlich bei:

[www.sanquell.de](http://www.sanquell.de)

[www.sanacell.de](http://www.sanacell.de)

[www.natürlich-quintessence.de](http://www.natürlich-quintessence.de)

Das Wasser für grüne Smoothies kann erwärmt werden. Kälteempfindlichen Menschen kommt dies besonders entgegen, aber es ist generell für die Verdauungsenergie vorteilhaft, wenn in der kalten Jahreszeit leicht gewärmte Smoothies genossen werden. Oftmals wird man die Salate für den Smoothie aus dem Kühlschrank holen, allein um dies auszugleichen, ist eine Erwärmung des Wassers sinnvoll.

## MIXER

Das Mixen der grünen Smoothies macht den entscheidenden Unterschied in der Verwertbarkeit der Inhaltsstoffe aus. Deshalb ist es ideal, wenn ein Mixer die Blätter wirklich zu einer cremigen Konsistenz pürieren kann. Wenn Sie bereits einen Mixer in der Küche haben, probieren Sie ihn mit verschiedenen Arten von Blattgemüse aus: weicheren Salaten, wie Feldsalat oder Eichblatt, und Pflanzen mit zäheren Faserstrukturen, wie Petersilie und Grünkohl. Die meisten handelsüblichen Mixer werden bei diesen zäheren Fasern nicht optimale Ergebnisse erzielen. Wenn das Budget zurzeit für den ultimativen Mixer, den Vitamix, nicht ausreicht, machen Sie einfach das Beste aus dem Mixer, den Sie bereits haben.

Der Vitamix ist das derzeit beste Gerät zur Herstellung von grünen Smoothies. Er ist eigentlich überhaupt nicht mit anderen Mixern zu vergleichen. Die hohe Umdrehungszahl des Schneidwerks und die Tatsache, dass der Motor auch bei starken Anforderungen nicht heiß läuft, verleiht dem Vitamix zwei besondere Eigenschaften:

- Er bekommt wirklich alles klein. Mit dem Vitamix können Sie auch aus Baumrinde Pudding machen. Grünkohl, Giersch, Petersilie, Brennesseln, die bei fast allen anderen Mixern Faserklumpen zurücklassen, werden vom Vitamix cremig püriert.
- Er ist praktisch nicht kaputt zu kriegen. In den USA gibt der Hersteller auf den Vitamix lebenslange Garantie. Dies ist in Deutschland nicht legal und so bekommt man hier von den Händlern normalerweise sieben Jahre Garantie. Ich habe unter den Hunderten von Vitamix-Besitzern, die ich persönlich gesprochen habe, noch nie von einem technischen Problem oder Schaden gehört. Wenn man andere Mixer täglich für grüne Smoothies und nicht einfach nur für weiche Milchshakes benutzt, ist die Wahrscheinlichkeit eines Motorschadens nach einigen Jahren recht hoch.

Allerdings ist der Vitamix auch in einer anderen Preisklasse als handelsübliche Mixer. Wenn es das Budget zulässt, so bin ich der Mei-

nung, dass es sich hier um eine äußerst lohnenswerte einmalige Anschaffung handelt. Ich bin immer auf der Suche nach neuen Möglichkeiten, den Menschen den Zugang zur bestmöglichen Ernährung zu erleichtern. Wenn es eine echte Alternative zum Vitamix in einer günstigeren Preisklasse gibt, wird die Information darüber auf [www.GrüneSmoothies.de](http://www.GrüneSmoothies.de) veröffentlicht. Falls Sie sich einen Vitamix anschaffen, werden Sie es sicher nicht bereuen – ich habe immer wieder gehört, dass neue Vitamix-Besitzer erstaunt über den Unterschied waren, den dieses kleine Wundergerät im Vergleich zu anderen Mixern bei der Herstellung von grünen Smoothies macht.

## Das Reinheitsgebot: Was nicht in grüne Smoothies gehört

Gelegentlich kommt es vor, dass mir jemand von Verdauungsproblemen oder anderen unbefriedigenden Erfahrungen mit grünen Smoothies berichtet. Auf Nachfrage stellt sich dann immer heraus, dass in solchen Fällen das Reinheitsgebot missachtet wurde. Ganz wichtig: In die grünen Smoothies gehören grüne Blätter, frische Früchte, Wasser und eventuell Stangensellerie, ein wenig Kohl, ein paar Sprossen, aber nur bestimmte Sorten.

*Nicht in die grünen Smoothies gehören:*

- Wurzelgemüse. Sie verfügen erstens über eine zu geringe Vitalkonzentration und enthalten recht viel Stärke, die für die Verdauung der Smoothies nicht ideal ist.
- Öle, Nüsse, alle fetthaltigen Nahrungsmittel (mit Ausnahme der sehr leicht verdaulichen Avocados). Gesunde Fettquellen sind etwas Wunderbares, aber sie sollten separat von grünen Smoothies gegessen werden.
- Stärkekhaltige Produkte wie Braunhirse, Kastanienflocken, gekeimtes Getreide. Auch diese Nahrungsmittel sind wertvoll und gut für uns, aber den Smoothie würden sie ruinieren.

- Gewöhnliches Salz ist ebenfalls nicht empfehlenswert, eine salzige Geschmacksnote erhält man im grünen Smoothie durch ein oder zwei Selleriestangen oder etwas Himalaya-Salz.
- Proteinpulver, Hefe.
- Unreife Früchte.
- Sprossen von Linsen, Mungbohnen oder anderen Hülsenfrüchten, die zu viele Alkaloide und Enzymhemmer enthalten.

Grüne Smoothies verlangen uns einen äußerst geringen Aufwand in Bezug auf die Verdauung ab. Die Aminosäuren und Fettsäuren liegen in grünen Blättern hauptsächlich in freier Form und nicht in komplexen Proteinen oder Fettmolekülen vor. Reife Früchte liefern Fruchtzucker, der ebenfalls einfach assimiliert werden kann. Somit ist der enzymatische Verdauungsaufwand bei grünen Smoothies minimal. Ich vermute, dass zum Beispiel die Regeneration der Magensäure damit zusammenhängt. Auf jeden Fall kann man in der Praxis beobachten, dass grüne Smoothies die besten Resultate hervorbringen, wenn man das Reinheitsgebot beachtet.

## Das Frische-Gebot

Ein grüner Smoothie hält sich wesentlich besser als ein frisch gepresster Saft, da viel mehr pflanzeigene Antioxidantien erhalten bleiben, die beim Saftpresse im Trester landen. Dennoch ist es ideal, einen grünen Smoothie zeitnah nach der Zubereitung zu genießen, innerhalb von 5 bis 8 Stunden. Wenn es Ihnen möglich ist, bereiten Sie Ihren Smoothie einfach dann zu, wenn Sie ihn direkt danach trinken können. Aber viele Umsteiger auf die Befreite Ernährung haben morgens keinen wirklichen Hunger, und wenn sie aufhören, ohne echten Hunger zu essen, ist die erste Gelegenheit zum Trinken eines Smoothies die Mittagspause am Arbeitsplatz. Nicht jeder mag sich einen Mixer ins Büro stellen und vor eventuell verständnislosen Kollegen Salat bis zur Konsistenz von Babynahrung pürieren. In diesem Fall kann natürlich der grüne Smoothie morgens hergestellt und in

Glasflaschen abgefüllt mitgenommen werden. Wichtig ist dann aber die Lagerung: die Flaschen sollten vor Licht geschützt aufbewahrt werden.

## Die Bedeutung des biologischen Anbaus von Lebensmitteln

Für grüne Smoothies sollten Blattgemüse und Früchte aus biologischem Anbau verwendet werden. Die konventionelle Landwirtschaft hat sich in eine Richtung entwickelt, die auf Dauer nicht tragfähig für die Erde und die Gesundheit der Menschen ist. In der konventionellen Landwirtschaft ist der Fokus vollständig darauf gerichtet, die Erträge kurzfristig zu steigern, ohne Rücksicht auf die langfristigen Folgen für Umwelt und menschliche Gesundheit. Mit Monokulturen und künstlicher Düngung lassen sich kurzfristig auch Ertragssteigerungen erzielen, doch auf diese Weise hochgeputschte Nutzpflanzen gleichen einem Bodybuilder, der mit Anabolika beeindruckende Muskelmasse aufbaut, aber dessen innere Organe dabei atrophieren. Die Lebensfunktionen einer Pflanze werden geschwächt, wenn das Wachstum und die Größe ihrer essbaren Teile mit völlig unnatürlichen Mitteln immer stärker manipuliert werden. Die bioelektrische Energie solcher Pflanzen ist schwach und disharmonisch. Die Biophotonenforschung nach Prof. Popp zeigt auf, dass die Biophotonenstrahlung konventioneller Nutzpflanzen kaum Kohärenz hat. Dies ist ein wesentlicher Indikator dafür, wie gut die in einem Nahrungsmittel enthaltenen Vitalstoffe auch wirklich im menschlichen Stoffwechsel verwertet werden können. Das bloße Vorhandensein eines Vitamins, Enzyms oder Mineralstoffs in der Nahrung ist diesbezüglich wenig aussagekräftig. So haben heutzutage viele Menschen einen funktionalen Mangel an Kalzium, auch wenn genügend von diesem wichtigen Mineral mit der Nahrung zugeführt wird. Pasteurisierte Milchprodukte können dem Körper mehr Kalzium entziehen als ihm zuführen, obwohl Milch generell als Kalziumlieferant

gepriesen wird. Ein Eisenmangel kann auch dann bestehen, wenn genügend Eisen aufgenommen wird, weil die tatsächliche Nutzung für den Aufbau der roten Blutkörperchen gestört ist

Vitalstoffe werden in den komplexen Prozess des menschlichen Stoffwechsels eingegliedert, indem die organisierende Lebensenergie über die Brücke von Biophotonen und Elektronen diesen sozusagen die richtigen Anweisungen gibt. Nahrung mit schwacher oder nicht kohärenter Biophotonenstrahlung zu essen ist in etwa so, als würde man Baumaterial in ein Haus kippen, ohne dass es intelligente Arbeiter gibt, die wissen, was sie mit diesem Material anfangen sollen. Das alte rein auf Materie bezogene Weltbild der Ernährungswissenschaft ist hoffnungslos limitiert. Wer die Annahme einer immateriellen Lebensenergie mit dem Schlagwort »unwissenschaftlich« zurückweist, sollte sich vergegenwärtigen, dass es eine Abstimmung im Jahr 1846 war, die zu diesem begrenzten Weltbild in der medizinischen Forschung geführt hat. Grundlage für die Entscheidung, dass es keine Lebensenergie zu erforschen gibt, waren keineswegs wissenschaftliche Erkenntnisse, sondern einfach eine philosophische Meinung, der zufolge die Biochemie alle Antworten auf alle Fragen in Bezug auf Gesundheit und Krankheit geben würde. Diese Meinung war offenbar falsch und die progressive Forschung der Gegenwart zeigt auf, dass die Grenzen zwischen Materie und Energie fließend sind. Es gibt bis heute keine einheitliche Theorie zur Beschreibung dieser Lebensenergie. Viele Eigenschaften der Lebensenergie, die traditionell mit Qi oder Chi, Prana, Ojas, Od, Äther usw. bezeichnet werden, lassen sich heutzutage wissenschaftlich erforschen – zum Beispiel Biophotonen, bestimmte elektrische Phänomene, Infrarot und Infrarot. All diese Eigenschaften erfüllen in biologischen Organismen offensichtlich wichtige Funktionen. Was aber Lebensenergie letzten Endes ist, mag sich der westlich-analytischen Wissenschaft nie vollständig erschließen, ebenso wenig, wie es wohl je eine endgültige Beschreibung der Liebe geben wird. In unserer realen Erfahrung können wir Lebenskraft *erleben* und den Unterschied spüren, den lebendige Nahrung macht. Aus diesem Grund sollten die Zutaten für grüne Smoothies aus biologischem Anbau oder der freien Natur stammen.

# Grüne Smoothies herstellen

Eigentlich ist die Herstellung grüner Smoothies so einfach, dass sich genaue Anweisungen bzw. Rezepte erübrigen. Aber anfangs mag es einige Unsicherheit geben, deshalb möchte ich Ihnen hier verschiedene Möglichkeiten und Rezepte vorstellen. Fühlen Sie sich aber frei, diese Rezepte nur als Anregungen zu sehen und nach Belieben abzuwandeln. Wenn Sie einfach grünes Blattgemüse, frische Früchte und Wasser kombinieren, können Sie Ihre ganz eigenen Geschmackskombinationen entdecken.

## Rezepte

### **GRÜNE BASIS**

1 großer Bataviasalat oder Römersalat

2 Äpfel mit Kernen

1 Banane

1 Handvoll Gartenkräuter (Petersilie, Minze, Zitronenmelisse etc.)

leicht gewärmtes Wasser

*Mixen und genießen.*

Die hier angegebenen Mengenverhältnisse der Zutaten führen zu einem milden, angenehmen Geschmack, den auch Einsteiger meistens mögen. An diesen Mengenverhältnissen von grünen Blättern zu Früchten kann man sich orientieren, um eigene Mischungen zu finden.

### **BEEREN-POWER**

1 großer Salat

1 Tasse Brennnesseln, gespült und klein gehackt

1 Handvoll Goji-Beeren

1 Handvoll frische Heidelbeeren

1 Stück frischen Ingwer, etwa daumenkuppengroß

leicht gewärmtes Wasser

*Mixen und genießen.*

Diese Mischung ergibt einen sofort fühlbaren Energiestoß. Goji-Bereen und Heidelbeeren sind eine sehr kraftvolle Kombination von Antioxidanzien.

### **BAUM-POWER**

- 1 großer Salat
  - 2 Tassen junge Lindenblätter, klein gehackt
  - 1 Birne
  - 1 Apfel mit Kernen
  - leicht gewärmtes Wasser
- Mixen und genießen.*

Junge Lindenblätter sind eine wunderbare Alternative zu den am Boden wachsenden Grünpflanzen und nähren uns mit der Energie dieser eleganten Bäume. Das Wissen um die Heilkraft der Bäume gewinnt seit einigen Jahren an Popularität. Grüne Smoothies mit den zarten jungen Lindenblättern zu bereichern ist eine gute Möglichkeit, die Kraft der Bäume in sich aufzunehmen.

### **WILDER SMOOTHIE**

- 2 Tassen junger Giersch, klein gehackt
  - 2 Tassen Taubnessel, klein gehackt
  - 1 Tasse Vogelmilch, klein gehackt
  - 1 Birne
  - 1 Banane
  - leicht gewärmtes Wasser
- Mixen und genießen.*

Junger Giersch, Taubnesseln und Vogelmilch wachsen reichlich im Frühjahr. Giersch wird von Gartenbesitzern oft als störendes »Unkraut« empfunden, in Wirklichkeit ist es ein wunderbares Geschenk der Natur, wenn diese Pflanze sich im eigenen Garten ansiedelt. Giersch hat einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt und die jungen Blätter haben einen angenehm würzigen Geschmack.

### **WÄRMESPENDER**

- 1 großer Salat
- 1 Tasse Rucola, klein gehackt
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Prise Chili
- ½ TL Kardamon
- 2 Bananen
- 1 Birne
- leicht gewärmtes Wasser
- Mixen und genießen.*

Diese Mischung beantwortet die Fragen der Anhänger von TCM oder des Ayurveda, ob Rohkost den Körper nicht zu sehr auskühlen würde ...

### **HERZHAFTER SMOOTHIE**

- 1 großer Salat
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Apfel
- 1 Avocado
- 1 Tomate
- ½ Tasse Rotkohl, klein gehackt
- ½ TL Himalaya-Salz
- 1 Prise Chili
- leicht gewärmtes Wasser
- Mixen und genießen.*

Falls man auch mal eine herzhaftere und salzige Geschmacksnote braucht, kann dieses Rezept in vielfältigen Variationen genutzt werden.

### **GRÜNE LAVA**

- 1 großer Salat
- 1 Handvoll Petersilie oder andere frische Kräuter
- 1 Avocado

- 1 Apfel
  - 1 Tomate
  - 2 kleine Jalapeño-Schoten
  - 2 Knoblauchzehen
  - ½ TL Himalaya-Salz
- Mixen und genießen.*

Dieses Rezept ist bei Appetit auf scharf gewürztes Essen wunderbar geeignet.

## Grüne Smoothies als Bestandteil der täglichen Ernährung

In der Befreiten Ernährung gibt es keine festen Regeln darüber, was man wann in welchen Mengen essen sollte. Wir können unsere eigenen Körperinstinkte nur dann wiederbeleben, wenn wir einen gesunden Hunger zulassen. Nicht aus Gewohnheit zu festen Zeiten und ohne echtes Hungergefühl zu essen, ist die Basis dafür, dass Körperinstinkte richtig funktionieren. Da der Tagesablauf der meisten Menschen so gestaltet ist, dass man tagsüber Energie für Arbeit, Kinder, und andere wichtige Projekte des Lebens braucht, bieten sich die vitalstoffreichen und leicht verdaulichen grünen Smoothies als erste Mahlzeit des Tages an. Wer mit der Befreiten Ernährung beginnen will, kann einfach morgens einen grünen Smoothie zubereiten, warten, bis echter Hunger da ist, und den Smoothie dann in der Hungerphase zu sich nehmen. Viele stoffwechselanregende Aspekte der Hungerphase werden durch einen grünen Smoothie nicht unterbrochen und die Verdauung wird nicht belastet, sodass man weiter mit körperlicher und mentaler Wachheit seinen Tätigkeiten nachgehen kann.

**Wichtig:** Grüne Smoothies müssen zwar nicht mechanisch zerkaut werden, aber ein gründliches Einspeicheln im Mund ist sehr empfehlenswert. Durch die Verweildauer im Mund kommt es zu einer

## VOM UN-SINN DER UN-KRÄUTER

Wenn Gartenbesitzer über Unkraut klagen, ist ihnen wahrscheinlich nicht bewusst, dass dieser Begriff eng mit der Hexenverfolgung in Verbindung steht. Wilde, üppig wuchernde Natur war den Hütern der christlichen Moral im Mittelalter ebenso ein Dorn im Auge wie Frauen, die Naturverbundenheit zum Ausdruck brachten oder Wissen über Heilpflanzen hatten. So wurde aus allem, was nicht vom Menschen gezielt gepflanzt wurde, ein »Un-Kraut« und teilweise wurde sogar von Bauern verlangt, diese sündigen Gewächse nicht nur auszupfen, sondern zu verbrennen. In Mittel- und Südamerika wurde die naturverbundene Landwirtschaft der Indios von den spanischen Eroberern auf diese Weise zerstört. Die Indios schätzten ein friedliches Miteinander der wilden und angebauten Pflanzen in ihren Gärten und verstanden die Synergieeffekte, die dadurch entstehen können.

Vielleicht wäre es an der Zeit, aus altem Aberglauben entstandene Begriffe wie »Unkraut« hinter uns zu lassen und Wertschätzung für die wilde Natur zu haben, die sich in unseren Gärten ansiedelt. Viele Wildpflanzen, die in Gärten wachsen, eignen sich wunderbar für grüne Smoothies. Obwohl ich zur Zeit nur über einen kleinen Garten und Balkon verfüge, kann ich oft Giersch, Brennnesseln, Vogelmiere, Zitronenmelisse und Malve ernten, ohne dafür etwas gesät zu haben. ■

Kaskade neurologischer Reaktionen auf Nahrung, wodurch sich der Verdauungstrakt optimal auf das einstellen kann, was da kommt. Meine Empfehlung ist, immer die ersten drei Schlucke des grünen Smoothies (oder generell die ersten drei Bissen einer Mahlzeit) besonders gründlich zu kauen. Damit initiiert man einen Rhythmus des langsamen Essens und gründlichen Kauens, und es ist eher unwahrscheinlich, dass man nach drei gründlich gekauten Bissen zum hastigen Essen übergeht.

Wenn zelluläre Sättigung nach einigen Monaten Befreiter Ernährung mehr und mehr erlebbar wird, können auch die Körperinstinkte

starke Signale setzen. Vielleicht hat man manchmal schon morgens das Gefühl, dass man heute etwas Herzhaftes im Geschmack braucht, dann bieten sich die nicht-süßen Variationen der grünen Smoothies an. Vielleicht ist in manchen Phasen der Entgiftung oder Erneuerung von Nervenzellen der Hunger nach Fett sehr stark, sodass man eher rohe gesättigte Fette, die im nächsten Kapitel ausführlich beschrieben werden, als erste Nahrung des Tages zu sich nehmen will. Nach einigen Monaten der Umstellung auf die Befreite Ernährung ist es im Zweifelsfall immer richtig, sich auf das eigene Körpergefühl zu verlassen. Somit ist der Vorschlag, grüne Smoothies als erste Mahlzeit zu sich zu nehmen, zwar sehr sinnvoll, aber nicht als starre Regel zu betrachten.

Kindern können grüne Smoothies viel Freude machen, wenn sie an der Zubereitung beteiligt werden. Natürlich ist es komplett sinnlos, Kindern eine Ernährungsumstellung mit gesundheitlichen Argumenten zu verkaufen oder einfach nur zu bestimmen, was gegessen wird. Ich habe viele Teenager und junge Erwachsene kennengelernt, die gesundheitsbewusste Eltern hatten und für geraume Zeit in eine Junk-Food-Rebellion gehen mussten, weil sie als Kinder zu viel darüber gehört hatten, was gesund und ungesund sei. Wenn Eltern hingegen Kinder zum Entdecken und Pflücken von Wildkräutern mitnehmen, ihnen ein Paar Töpfe mit Gartenkräutern zur Aufzucht und Pflege überantworten, sie beim Herstellen der grünen Smoothies mitmachen lassen, kann dies ein spielerisches Interesse an natürlicher Nahrung fördern. Ich bin weit davon entfernt, zu behaupten, es gäbe den einen immer wirksamen Trick, der Kindern gesunde Ernährung schmackhaft macht, aber über das Einbeziehen ihrer Neugier und Kreativität ist es sehr viel leichter möglich als durch reine Anordnungen.

Als Faustregel empfehle ich, sich einmal täglich an einem grünen Smoothie satt zu essen. Dabei kann es natürlich keine vorgegebenen Mengen geben, es handelt sich ja einfach um Nahrung und nicht um ein genau zu dosierendes Medikament. Satt bedeutet in diesem Fall nicht das Gefühl, Wackersteine im Bauch zu haben, sondern ein angenehmes Gefühl, dass der Körper jetzt gut versorgt ist. Diese Art

von Sattsein sollte mit einem Gefühl von Leichtigkeit im Körper einhergehen. Zelluläre Sättigung setzt manchmal erst etwa 20 Minuten nach Aufnahme des grünen Smoothies ein. In der Zeit der Umstellung kann das Gefühl hochkommen, dass man noch etwas »Richtiges« essen will, Brot, Käse, irgendetwas schwerer Verdauliches, weil man Sättigung noch mit dem schweren Gefühl nach einer deftigen Mahlzeit assoziiert. Wenn man dann allerdings 20 Minuten wartet, ist meistens der Wunsch, noch etwas essen zu wollen, verschwunden. Wahrscheinlich erreichen dann die ersten Vitalstoffe der grünen Smoothies die Körperzellen und eine wirkliche Sättigung setzt ein. Grüne Smoothies sollten als volle Mahlzeit betrachtet werden, nicht als Getränk, Vorspeise oder Zwischenmahlzeit. Die Verdauung und Assimilation der Vitalstoffe geschieht effektiver, wenn wir eine Mahlzeit ungestört verdauen und nicht gleich noch etwas anderes essen. Längere Pausen zwischen Mahlzeiten sind sehr wichtig für unser Hormonsystem und einen gesunden Energiestoffwechsel in den Mitochondrien. Wenn Sie nach einem grünen Smoothie einfach wieder warten, bis echter Hunger als körperlich spürbares Nahrungsbedürfnis einsetzt, sind Sie auf einem guten Weg.

Natürlich kann man grüne Smoothies auch mehr als einmal täglich trinken. In sehr fordernden Lebensphasen, in denen es manchmal keine Zeit für eine richtige Mahlzeit gibt, kann man sich morgens eine größere Portion grüne Smoothies zubereiten und tagsüber bei echtem Hunger immer mal ein paar Schluck nehmen. Wenn dann noch rohe gesättigte Fette (siehe nächstes Kapitel) bereitstehen, kann man manche Tage sehr gut überstehen, an denen das Essen aus Zeitgründen sonst zu kurz kommen würde. Für manche Studenten vor Prüfungen oder Eltern von Babys hat sich dieses Vorgehen bewährt. Vielleicht will nach einiger Zeit der Umstellung auch einfach der Körperinstinkt mehr grüne Smoothies und dem sollte man dann auch nachgeben. Sportler mögen grüne Smoothies als Regenerationsnahrung nach intensivem Training. Grüne Blätter liefern freie Aminosäuren und die Früchte leicht verdauliche Kohlenhydrate, gemeinsam mit hochwertigen Mineralstoffen, Vitaminen und Phytosubstanzen. Dies macht grüne Smoothies zu einer idealen Mahlzeit nach intensi-

vem Training. Wenn man durch körperliche Anstrengung auf nüchternen Magen viel Nahrungsbedarf geschaffen hat, kann man auch 30 bis 60 Minuten nach einem grünen Smoothie noch eine Mahlzeit zu sich nehmen, wenn weiterhin Hunger besteht.

## Mögliche Einwände gegen grüne Smoothies

Nach zehn Jahren praktischer Erfahrung und Hunderten von Gesprächen mit Menschen, die grüne Smoothies in ihre Ernährung aufgenommen haben, sind mir ausschließlich positive Erfahrungen bekannt. Fast alle spezifischen Ernährungsmaßnahmen haben Vor- und Nachteile und sind für manche Menschen geeignet und für andere nicht. Grüne Smoothies sind diesbezüglich eine Ausnahme. Dennoch gibt es auch manche Einwände, die gegen grüne Smoothies hervorgebracht werden. Interessanterweise habe ich bislang solche Einwände noch nie von Personen gehört, die eigene praktische Erfahrungen mit grünen Smoothies über einige Monate gesammelt haben. Um eventuellen Unsicherheiten vorzubeugen, sollen einige der Einwände, die manchmal zu hören sind, hier erörtert werden.

### SCHÄDIGUNG DURCH MIXEN

Ein Einwand gegen das Pürieren von Rohkost, den ich manchmal von Anhängern der Natural-Hygiene-Lehre höre, ist der, dass ein Mixer durch die hohe Umdrehung des Schneidwerks Vitalstoffe zerstört. Oftmals wird dann behauptet, ein gepresster Saft sei die bessere Alternative. Es gibt bis heute keine mir bekannte wissenschaftliche Untersuchung, die einen solchen Vitalstoffverlust auch nur ansatzweise belegen würde. Die Dauer des Mixens, die je nach Zusammenstellung und Stärke des Mixers bei grünen Smoothies ca. 30 bis 60 Sekunden beträgt, ist viel zu kurz, um eine signifikante Erwärmung zu erzeugen. Wenn man einen Salat püriert und aus dem gleichen Salat

einen Saft herstellt und beide nebeneinander stellt, kann man deutlich sehen, dass der Saft viel früher sedimentiert, was den Verlust an elektrischer Energie anzeigt. In der Praxis erlebt man ganz deutlich am eigenen Körpergefühl, dass grüne Smoothies eine tiefere zelluläre Sättigung bewirken als selbst die besten Säfte. Zelluläre Sättigung ist das direkte Ergebnis einer sehr guten Vitalstoffversorgung und dies geschieht durch grüne Smoothies auf äußerst effiziente Weise. Die möglichen Verluste durch Oxidation, hervorgerufen durch den Kontakt des Mixer-Schneidwerks mit den Blättern und Früchten, sind offensichtlich viel geringer als der große Vorteil, den das Mixen in Bezug auf die Assimilierbarkeit der in Zellulose eingeschlossenen Vitalstoffe mit sich bringt.

## ROHKOST IST FÜR MICH NICHT RICHTIG

Manche Ernährungslehren wie Ayurveda oder TCM sprechen davon, dass rohe Nahrung für »luftige« Konstitutionstypen ungeeignet sei. Bei einer rohen Nahrung, die in Form von Salaten oder Rohkostplatten gereicht wird, mögen Menschen mit dieser Konstitution sicher Probleme mit der Verdauung oder auch einem ausbleibenden Sättigungsgefühl haben. Der grüne Smoothie löst das Problem auf elegante Weise, weil er rohe Nahrung in flüssiger Form darstellt und leichter assimilierbar ist als andere rohe oder gekochte Nahrung. Ich habe stark vata-betonte Menschen erlebt, die mit normaler Rohkost nie zurechtkamen und mit grünen Smoothies Quantensprünge in ihrer Gesundheit erlebt haben.

## SCHMECKT NICHT

Okay, sicher ist es eine Tatsache, dass der Geschmackssinn des modernen Menschen überstimuliert ist. Bittere Geschmacksnoten, wie die der grünen Blätter, sind aus der üblichen Nahrung weitestgehend verbannt. Die kurzfristige emotionale Stimulation oder auch Beruhigung, die Menschen oftmals in Nahrung finden wollen, funktioniert eher mit extremen Reizen, wie sie durch den Verzehr von Zu-

cker, stark gesalzenen oder anderweitig gewürzten Nahrungsmitteln auftreten. Wer denkt schon bei Liebeskummer oder Stress im Büro eher an einen Salat als an Pizza, Eiskrem oder Schokolade? Es mag also sein, dass der milde Geschmack eines grünen Smoothie mit der leicht bitteren Komponente der grünen Blätter anfangs nicht der reinste hedonistische Genuss ist.

Wenn nach anfänglicher Skepsis grüne Smoothies tatsächlich ausprobiert werden, gibt es oft einige Überraschung darüber, dass dieser grüne Brei viel besser schmeckt als vermutet. Ganz wichtig aber ist es, sich nochmals folgende Tatsache bewusst zu machen: Geschmack ist nicht in Lebensmitteln enthalten, sondern eine Tätigkeit unseres Gehirns. Wie uns Dinge schmecken, ist eine veränderliche Erfahrung. Wem grüne Smoothies anfangs nicht so gut schmecken, der ist wahrscheinlich noch mit Reizen der denaturierten Nahrung überstimuliert, doch das ändert sich in kurzer Zeit. In vielen Fällen habe ich erlebt, dass sich eine erste negative Reaktion auf den Geschmack innerhalb von einer Woche in die Aussage »Richtig lecker!« wandelte. Auf Dauer muss uns unsere Nahrung gut schmecken, um gesund zu sein. Das alte Klischee von der gesunden, aber geschmacklosen Karnickelnahrung hat nichts mit der Realität zu tun, denn was auf Dauer schlecht schmeckt, ist auch nicht gut für uns. Es lohnt sich, grüne Smoothies mal für drei Monate täglich zu sich zu nehmen, in diesem Zeitraum regeneriert sich die Geschmacksempfindung und grüne Blätter werden dann als etwas Wunderbares erlebt. Durch grüne Smoothies lernen wir, die sinnlichen Freuden einfacher und natürlicher Dinge in der Ernährung zu schätzen.

## **ICH NEHME DOCH SCHON AFA-ALGEN, SPIRULINA, GERSTENGRAS**

Grüne Nahrungsergänzungen, wie AFA-Algen, Spirulina und Gerstengras, können sehr wertvoll sein. Sie ersetzen jedoch nicht die grünen Smoothies. Alleine der Effekt der Regeneration an Magensäure ist etwas, das in dieser Zuverlässigkeit nur grüne Smoothies bewirken. Grüne Algen und Pulver sind sehr gute Nahrungsergänzungen,

aber sie sind keine Mahlzeit, die eine tiefe zelluläre Sättigung bewirkt. AFA-Algen sind eine exzellente Gehirnnahrung und können sehr gut zusätzlich zu grünen Smoothies eingenommen werden.

## ICH BIN ANHÄNGER DER XYZ-ERNÄHRUNG

Manchmal begegnen mir Menschen, die ein bestimmtes Ernährungssystem zu einer Quasi-Religion erhoben haben. Ich würde niemals empfehlen, dies mit der Befreiten Ernährung zu tun. Meine bisherige Beobachtung ist die, dass Menschen bei der Befreiten Ernährung bleiben, weil es ihnen ihr Körperinstinkt sagt, nicht weil ich es ihnen sage. Aber wenn jemand mit der Befreiten Ernährung vertraut ist und etwas anderes ausprobieren will, nur zu. Ich habe mehr Vertrauen in die Körperinstinkte der Menschen als in irgendwelche Theorien, meine eigenen eingeschlossen.

Vielleicht hat jemand einfach mit einem anderen Ernährungssystem gute Erfahrungen gemacht und zögert, diese mal zur Seite zu stellen, um etwas Neues zu versuchen. Es dauert meiner Beobachtung nach nie länger als drei bis vier Monate, bis man die zelluläre Sättigung der Befreiten Ernährung erlebt, was dazu führt, dass man von ganz alleine damit weitermachen will. Die Befreite Ernährung sehe ich auch nicht im Widerspruch zu den Erkenntnissen der großen Pioniere der natürlichen Ernährung, wie Weston Price, Dr. Bruker, Dr. Johanna Budwig, Bernhard Jensen, Paavo Airola, Gabriel Couzens und vieler anderer. Die Befreite Ernährung bezieht das Wissen aus anderen Ernährungssystemen mit ein und will letzten Endes die Menschen von allen theoretischen Konzepten befreien – wenn ihre Körperinstinkte durch zelluläre Sättigung erweckt sind, brauchen sie weder meine noch sonstige Theorien.

Testen Sie einmal drei Monate lang grüne Smoothies und die anderen Elemente der Befreiten Ernährung. Wenn Ihnen danach Ihre alte Ernährungsweise besser gefällt, können Sie zu ihr zurückkehren.

## Zusammenfassung von *Grüne Smoothies*

- Grüne Smoothies sind ein essentieller Bestandteil einer idealen Ernährung. Sie können durch keine andere Form der pflanzlichen Nahrung ersetzt werden.
- Grüne Smoothies regenerieren die Magensäureproduktion und verbessern so die Verdauung.
- Um ihre Wirkung voll zu entfalten, sollten grüne Smoothies so hergestellt werden wie angegeben.
- Andere Formen pflanzlicher Nahrung, roh oder gekocht, Saft, andere Arten von Smoothies etc. können in die Ernährung aufgenommen werden, haben aber nicht die Wirkung der grünen Smoothies.
- Wildpflanzen bereichern die grünen Smoothies und damit unsere Gesundheit in besonderer Weise.
- Grüne Smoothies sind die ideale erste Mahlzeit, nachdem gesunder Hunger entstanden ist.
- Grüne Smoothies sollten als eigene Mahlzeit betrachtet werden, nicht als Getränk oder Vorspeise. Eine tiefe zelluläre Sättigung setzt oft etwa 20 Minuten nach der Einnahme ein.