

LET'S JUICE mit Sophie

100% Natur
5 Tage
Saft-Plan
inklusive
Für mehr Power und Klarheit



Sophie von Gallwitz

AURUM

Sophie von Gallwitz

LET'S JUICE
mit Sophie

Für

Meine Familie und Freunde
Ste Pfitzner
Charlotte Gerson

Danke

Von ganzem Herzen möchte ich mich bei allen bedanken, die auf ihre Weise – ob sinnlich, kreativ oder kommunikativ – zur Gestaltung und zum Erscheinen dieses Buches beigetragen haben.

Eure Zeit, Eure Ideen, Unterstützung und Fähigkeiten sind über vielseitige Wege mit in diese Seiten hineingeflossen. Dieses Zusammenwirken bringt für mich dieses Buch erst so richtig zum Leuchten! Und ich hoffe, dass es das auch für viele andere Menschen tun wird.

Amelie • Angelika • Anne • Björn G. • Björn H. •
Brigitte • Ewa Franziska • Gabi • Gorch • Hannah
• Ilke • Joachim • Jordan • Julia Kerstin • Kirstin •
Maren • Monika • Nicole • Nina • Philipp N.
Sabine • Sarah • Sophie M. • Wilfried • Wladimir

LET'S JUICE mit Sophie

100% Natur
5 Tage
Saft-Plan
inklusive
Für mehr Power und Klarheit





Sophie von Gallwitz

AURUM

Sophie von Gallwitz
Let's Juice mit Sophie

100% Natur für mehr Power
und Klarheit

Gestaltung: Kerstin Fiebig | ad department

Titelentwurf: Nina von Rössing

Fotos: Björn Gaus | www.bjoerngaus.de
[S. 18/19: wikipedia, maplegrove.biz,
entsafter-portal.de]
[S. 20/21: Jay Kordich, Erin Lyall,
gerson.org, thesnowfairy.com]

Illustrationen: Brigitte Kuka | www.brigitte-kuka.de

Visagistin: Ewa Braetz

Foodstyling: Franziska Zobel

Lektorat: Angelika Holdau

© Aurum

in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld 2016

www.weltinnenraum.de

1. Auflage 2016

ISBN print 978-3-95883-070-7

ISBN E-Book 978-3-95883-120-9

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

*Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt
und ist alterungsbeständig. Weitere Informationen hierzu
finden Sie unter www.weltinnenraum.de.*

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Die vorliegenden Informationen können nicht als Ersatz für die medizinische
oder psychologische Beratung (Diagnose oder Behandlungsform) durch einen
Arzt oder Heilpraktiker dienen. Die Autorin möchte darauf hinweisen, sich bei

gesundheitlichen Fragen zur Konstitution oder möglichen Erkrankungen mit einem Arzt oder Heilpraktiker in Verbindung zu setzen, um den gesundheitlichen Zustand zu besprechen. Teamwork ist angesagt!

Inhalt

Herzlich willkommen im „saftigen“ Leben!

Nix geht mehr!
Der Beginn einer großen Leidenschaft
Werde dein eigener Saftmeister

1. Pflanzensaft schenkt Lebenskraft

Was ist hier los?!
Power durch mehr Rohkost
Saftige Geschichte
Juicing wird zu einer Bewegung

2. Power für ein erfülltes Leben

Vitalität kommt von Innen
Unser Körper - ein Feuchtbiotop
Säure und Basen in Balance
Power aus der Zelle
Vitalstoffe und Schwachstoffe
Der Darm - unser Bauchhirn
Viva Bakterien - das Mikrobiom
Körper und Geist im Fluss
Lebendige Nahrung
Aminosäuren
Kohlenhydrate
Essenzielle Fettsäuren
Ballaststoffe
Freie Fahrt für Vitamine
Mineralien-Meister
Enzyme
Antioxidantien
Sekundäre Pflanzenstoffe
So läuft's mit der Verdauung

3. Juicing

Power für den Darm - Klarheit für den Geist
Saftige Vorteile von Juicing
Juicing - ein ganzheitlicher Lebensstil
Die Juicing Programme
Tipps bei Umstellungszeichen
Saft oder Smoothie?
Die Saftstation - Equipment und Vorbereitung
Kleine Entsafter-Kunde
Knackig, frisch und bio
Küchen-Set-up

Säfte lagern

4. Juice Groove

An die Saftstation - fertig, los!

Die ideale Saft-Mischung

Grüne Säfte

Saftiges in Hülle und Fülle - Säfte und Shakes

Detox Wasser und Tee

Saftige Extra-Zutaten

So kommst du in den Fluss

Die besten Juicing Tipps auf einen Blick

5. Let's juice!

Die Juice Gurus

Gemüse

Brokkoli

Fenchel

Gurke

Karotte

Kürbis

Paprika

Romanasalat

Rote Bete

Sellerie

Obst

Ananas

Apfel

Avocado

Birne

Blaubeeren

Ingwer

Zitrone

Saftige Themen und Rezepte

Energie-Kicker

Gutes Darma

Next Topmodel

Schlanke Linie

Kopf-Futter

Reine Herzenssache

Volle Immunpower

Cancer-Fighter

Just Detox

End-zündung

Fitness Kick

Kids-Mix

Nussmilch, Shakes und Lassis

Juicing-Pläne und Rezepte

Dein Juice Day
Deine saftige Woche
Juice Kickstarter
Juice Deluxe

Basische Snacks

Saftige Wellness

Inspirationen
Das Glücksbarometer

Ticket für den Neustart

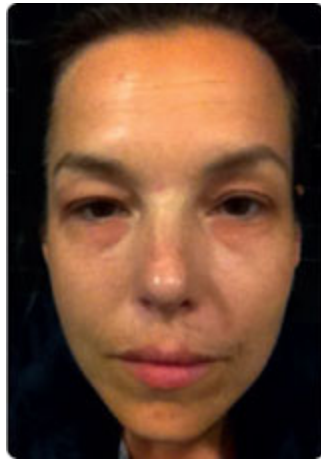
Juicing Masterplan
Der große Juicing Test

Register

Bücher & Wegweiser

The earth has music for those who listen.

William Shakespeare



Im Burnout



Voll im Saft

*Für alle, die daran glauben, dass
körperliche und geistige Gesundheit im Einklang
mit der Natur unser größter Reichtum sind,
unsere Ernährung einen Einfluss auf
unsere Vitalität und unser Wohlbefinden hat,
ein gesunder Darm die Basis für ein kraftvolles
Leben ist
und Pflanzensaft Leben schenkt!*

Herzlich willkommen im „saftigen“ Leben!

Ich liebe Saft. Und ich habe etwas Erstaunliches herausgefunden: Saft macht glücklich. Saft bringt Power. Saft macht sogar schöner. Also habe ich daraus meinen Beruf gemacht: Juice-Coach.

In den letzten Jahren habe ich mich viel mit Nahrungsmitteln und ihrer Wirkung beschäftigt. Wenn es um das Thema Juicing geht, bin ich inzwischen Expertin. Ich habe es von vorne bis hinten und wieder zurück recherchiert. Doch noch wichtiger: Ich habe es erlebt - und ich lebe es. Juicing ist ein selbstverständlicher Teil meines Alltags. Ich trinke täglich selbst gemachten Saft und esse ganz normal. Hin und wieder mache ich eine Saftkur von ein bis vier Wochen, um meine Ressourcen wieder aufzufüllen und meine Lebensgeister aufzufrischen.

Juicing ist für mich zum Lebensstil geworden. Körperlich wie geistig. Und ich sehe die vielen Veränderungen bei den Menschen, die inzwischen auch zu freudigen Juicern geworden sind! Ich bin davon überzeugt, dass frisch gepresste Pflanzensäfte die Kraft in sich tragen, uns gesundheitlich zu stärken und vor Erkrankungen, insbesondere chronisch-entzündlichen Erkrankungen, schützen zu können.

Auf ins Unbekannte

Wie ich selbst zum Saftmachen kam? Über Umwege. Meine Reise ins „saftige“ Leben begann vermutlich mit einem

sogenannten „Burnout“ mit Ende zwanzig. Ich guckte in den Spiegel und keiner guckte zurück. Und das änderte sich nicht. Zu viel hatte sich angestaut, nichts schien mehr im Fluss. Körperlich und geistig verschlickt. Rund zwei Jahre brauchte ich, um mein Leben neu auszurichten und wieder ins Laufen zu kommen.

Zunächst war das harte Arbeit. Für mich und auch für meine Familie und meine Freunde. Es verlangte Offenheit, Geduld und Nachsicht von ihnen. Und ich bin jedem, der auf die eine oder andere Weise in diesen Jahren zur Veränderung beigetragen hat, zutiefst dankbar. Mich selbst kostete es Mut, mich ins Unbekannte vorzuwagen.

Ich begann eine Fortbildung als Körpertherapeutin, lernte Shiatsu, energetische Heilweisen, Aromatherapie, Quantenheilung und erkannte durch meine Träume, dass ich wohl mehr im Austausch mit der geistigen Welt stand, als mir zuvor bewusst war. Ich hielt mich so oft es ging in der Natur auf - mit Rucksack, Zelt, Isomatte, Schlasa-Luma -, lief lange Strecken durch Wälder und Täler, über Berge und Wiesen, lernte schamanische Rituale und Meditationen kennen und erfuhr, wie man mittels Erde, Wasser, Feuer und Luft die Verbindung zu den Naturkräften herstellen kann.

Nix geht mehr

Parallel fing ich damit an, in der Praxis eines Heilpraktikers zu arbeiten - eines Experten für Reizdarmsyndrom, chronische Entzündungsprozesse und Autoimmunerkrankungen. Er brachte mir bei, welche modernen und zugleich alternativen Heilmethoden es zur Verbesserung der Zelleistung gibt - und das immer mit Blick auf den Darm.

Ab da wurde mein Leben „saftiger“. Wie viele Patienten entschied auch ich mich in dieser Zeit für einen

Nahrungsmittelunverträglichkeitstest, da ich immer noch sehr oft müde war und starke Rücken- und Kopfschmerzen bekam. Das Ergebnis: 75 Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel, darunter Milch (Kuh, Ziege, Schaf), Eigelb und Eiweiß und Getreide. So entdeckte ich die „Weglass-Fülllauf-Taktik“ für mich und zog 12 Monate mit viel frischem Bio-Obst und -Gemüse durch den Tag. In nur wenigen Wochen verflüchtigten sich die Symptome und ich fühlte mich wie neu geboren. Pro- und Präbiotika zum Aufbau der Darmflora kamen ergänzend dazu.

Das Kombucha-Experiment

Dann hatte ich einen Traum, der mich nicht mehr losließ. Ich träumte von einer Flüssigkeit, die sich in mir ausbreitete und mich zu einer Art Lichtskulptur formte. Na, logisch! Das war's: Zu dieser Zeit lebte eine amerikanische Freundin bei mir, die mir zeigte, wie man selbst Kombucha, ein fermentiertes Enzymgetränk, herstellt, um das Immunsystem zu stärken. Ich war begeistert, weil es so gut schmeckte. Unsere Küche wurde zum Kombucha-Labor. Was können Enzyme wirklich? Ich beschloss, ein Experiment zu machen. Um die Wirkung von Enzymen zu testen, trank ich täglich „frisch gebrauten“ Kombucha zum Frühstück, den Rest des Tages Wasser und Tee. Sechs Wochen lang. Mein Geist machte eine Super-Kur durch – und auch mein Körper. Ich hatte enorme Ausdauer und sprudelte vor Ideen. Nach zwei Wochen erhöhte ich die Kombucha-Ration. Es war ein Schlüsselerlebnis und öffnete mir die Türen in die Welt der Flüssigkeiten.

Der Beginn einer großen Leidenschaft

Ich begann Bücher über Enzyme, Physiologie und Pflanzen zu verschlingen. Ich mixte mir Smoothies, doch irgendwie lagen sie mir zu schwer im Magen. Also verdünnte ich sie

mit Wasser oder filterte sie durch ein Sieb. Zwei Jahre lang! Ich kam nicht auf die Idee, mir einen Entsafter anzuschaffen. Ich wußte noch nicht einmal, dass es solche Geräte gab. Das war vielleicht mein Glück, denn dadurch war mein Aha-Erlebnis auf mehreren USA-Reisen umso größer: Hier gab es eine Juice & Health Bar nach der anderen. Im Angebot Algensäfte, Enzympower-Shots, Chia-Pop-Up-Drinks – alles ganz frisch, in Bio-Qualität zubereitet und einzigartig im Geschmack. Selbst mitten im Winter traf ich in den Rocky Mountains bei Schnee und Eis auf einen frisch gepressten, grünen Saft in einer Coffee Bar mit dem Schild: „cold pressed juice“. Das war's: Ich wollte auch frisch gepresste Säfte machen können!

Seitdem habe ich viel mit Säften experimentiert, unterschiedlichste Entsafter getestet, mich durch verschiedene Saftkuren von 3, 5, 14 und 28 Tagen rauf und runter gesaftet, eine Detox-Saftbar in Berlin mit eröffnet und schließlich die deutschsprachige Juicing-Plattform www.letsjuice.de gegründet.

Werde dein eigener Saftmeister!

Im Laufe unseres Lebens nehmen wir durchschnittlich rund dreißig Tonnen Nahrung und mehr als 50.000 Liter Flüssigkeit zu uns. Doch für manches, was wir da essen und trinken, ist unser Körper nicht besonders dankbar. Fettreiche und pflanzenarme Nahrung kann zu Übergewicht, erhöhten Blutfetten, einem trägen Darm und Vitamin- und Mineralstoffmangel führen. Auf Dauer kann das nicht gut gehen. Mit unserer Ernährungsweise können wir entscheidend Einfluss darauf nehmen, wie sich unsere Gesundheit entwickelt. Je früher wir damit starten, desto besser.

Ich stehe im Austausch mit vielen Menschen, die Juicing ebenfalls als Methode für sich entdeckt haben und ins

„saftige“ Leben einsteigen möchten. Aber wie? Mit diesem Buch möchte ich eine Orientierung bieten und jeden, der sich auf den Weg zu mehr körperlicher Power und geistiger Klarheit machen möchte, dazu inspirieren und motivieren, selbst auszuprobieren, wie Saft das Leben bereichern kann. Dieses Buch soll als Kickstarter in die Welt des Juicing dienen. Ich möchte hier meine persönlichen Erfahrungen und meine Begeisterung für frisch gepresste Säfte mit vielen Menschen teilen und die besten Tipps und Tricks dazu verraten, wie man selbst zum Saftmeister werden kann. In Teil 1 und 2 gebe ich einen Einblick darin, weshalb mir Pflanzensäfte so wichtig erscheinen. In den Teilen 3-5 geht es dann um die Juicing-Praxis, damit du direkt selbst auf die Saft-Welle aufspringen kannst. Es gibt natürlich nicht den „einzig wahren“ Saft, der exakt dieses oder jenes bewirkt - die Vielseitigkeit der Pflanzenwelt und die Vielfalt der Mixturen von Obst, Gemüse und weiteren Zutaten sind es, die Juicing ausmachen.

Türöffner in die Welt des Juicing

Pflanzensaft bedeutet für mich persönlich eine kraftvolle Medizin. Ob Juicing-Einsteiger oder bereits Profi - die folgenden Seiten wollen dich ins Saftmachen einführen und dazu anregen, einfach selbst loszulegen. Denn das Schönste ist es, wenn man das Juice-Feeling selbst erlebt und sich nach einiger Zeit regelmäßigen Saftmachens die Lebensgeister zurückmelden und sich überhaupt vieles zum Positiven verändert. Spätestens dann werden Brokkoli, Ingwer, Weizengras, Mandelmilch und Co. plötzlich zu unseren neuen rohköstlichen Freunden. Und frisch gepresster Pflanzensaft ist „Rohkost - the easy way“!

Ich habe viel Freude dabei gehabt, dieses Juicing-Basisbuch zu schreiben, und ich hoffe sehr, dass es allen, die es in den Händen halten, einen Einblick in die

unzähligen Möglichkeiten des Juicing schenkt und die Tür in die bunte und geheimnisvolle Welt der Pflanzensäfte öffnet.

Saftige Zeiten liegen vor uns.
An den Juicer – fertig – los! **Let's Juice!**

Eure Sophie

Teil 1

Pflanzensaft schenkt Lebenskraft



WAS IST HIER LOS?

Ständig müde, Kopfweg, Rückenschmerzen, schlechte Verdauung oder schlechte Laune? Kriecht deine Immunabwehr knapp über dem Boden herum, und du hast ständig eine Erkältung nach der anderen? Oder nimmst du häufig zu und ab und wieder zu? Fühlst du dich nicht wohl in deiner Haut, weil sie unrein, fleckig oder faltig ist, vielleicht auch juckt? Führst du möglicherweise täglich einen Kampf gegen Pickel oder Akne? Verträgst du plötzlich keine Milchprodukte oder kein Weißbrot mehr? Wachst du nach einer schlaflosen Nacht wie erschlagen auf und wunderst dich, woher diese ständigen Muskel- und Gelenkschmerzen kommen? Deine Konzentration war auch schon einmal besser? Und überhaupt fühlst du dich nicht wirklich fit, und dein Selbstbewusstsein rasselt den Berg hinab? Wie sieht es denn mit der Erotik aus? Keine Lust auf Sex oder verringerte Orgasmusfähigkeit? Jetzt reicht's!

Woran hakt's denn?

Das ein oder andere Zipperlein, wer kennt das nicht? An manche haben wir uns allerdings schon so gewöhnt, dass wir sie für ganz „normal“ halten. Andere wachsen, ohne dass wir es merken, zu größeren Beschwerden heran. Sogenannte „Zivilisationskrankheiten“ wie Allergien, Diabetes, Migräne, verschiedene Hautkrankheiten, Herz-Kreislauf-Probleme, Übergewicht oder Lebensmittelunverträglichkeiten haben in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen.

Und auch chronisch-entzündliche Erkrankungen sind weltweit auf dem Vormarsch. Bei diesen Erkrankungen klingt die Entzündung, die eigentlich ein Schutzmechanismus der Körpers ist, nicht wie üblich wieder ab, sondern setzt sich schleichend weiter fort. Chronisch-entzündliche Prozesse entwickeln sich meist langsam über viele Jahre hinweg im Verborgenen und haben einen entscheidenden Anteil daran, dass der Körper überdurchschnittlich schnell altert und Krankheiten mit unterschiedlichen Gesichtern entwickeln kann. Dazu zählen zum Beispiel: Bluthochdruck, Asthma, Arthritis, Alzheimer, Zahnerkrankungen, Osteoporose, Nierenerkrankungen und Krebs. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hält in ihrem globalen Zustandsbericht fest: 42 % der Sterbefälle sind die Folge solcher chronischen Erkrankungen. Sie sind weltweit die häufigste Todesursache.

In den letzten Jahren sind sich Wissenschaftler, Mediziner und Heilpraktiker mehr und mehr einig, dass es gerade Entzündungsprozesse im Körper, insbesondere im Darm, sind, die einen großen Beitrag dazu leisten, körperliche und psychische Probleme auszulösen. Die verschiedensten Symptome werden immer häufiger mit einem aus dem Gleichgewicht geratenen Bakterienmilieu im Darm in Verbindung gebracht, genauer gesagt mit einem Ungleichgewicht des sogenannten „Mikrobioms“. Darauf gehe ich im Kapitel „**Der Darm - unser Bauchhirn**“ genauer ein (Seite 31).

*Wenn Dir das Leben
einen Arschtritt verpasst,*

*nutze den Schwung,
um vorwärts zu kommen.*

Einfach zu viel?

Doch nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern auch auf geistiger Ebene gibt es immer mehr Ursachen, die den Organismus - ähnlich wie chronische Entzündungen - belasten: Stress. Lang anhaltender, erhöhter Stress verursacht freie Radikale, die unsere Zellen und sogar unsere DNA angreifen können. Laut der Forsa-Studie „Bleib locker Deutschland“ von 2013 geben 70 % der Berufstätigen an, gestresst zu sein. Und 40 % der Berufstätigen erklären, sich buchstäblich ausgebrannt zu fühlen. Mehr als jeder Fünfte berichtet davon, in den letzten drei Jahren an einer psychischen Erkrankung wie Burnout oder Depression gelitten zu haben, wobei Einkommen oder Bildungsstand keine Rolle zu spielen scheinen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Für viele gehört Stress allerdings inzwischen zu einem modernen Lebensstil, er ist praktisch zur Normalität geworden: „Ich hab halt Stress!“

Wie können wir neue Wege finden, im täglichen Leben auf sinnliche und zugleich einfache Weise gut für unsere Gesundheit zu sorgen? Eine gesunde Ernährung spielt dabei eine entscheidende und zentrale Rolle. Zahlreiche Bücher und wissenschaftliche Studien weisen mittlerweile darauf hin, wie stark der Einfluss der Ernährung auf die Zelleistung, unseren Darm und auf unsere Psyche ist. Viele neue Ansätze gibt es bereits: vegetarischer und veganer Lifestyle, Rohkost, Clean Eating oder Paleo. Juicing ist eine wunderbare Methode, mit der es leichtfällt, eine Vielfalt an

Vitalstoffen durch Pflanzensäfte zu sich zu nehmen. Und das hoch konzentriert. Rohkost - the easy way.

POWER DURCH MEHR ROHKOST

Viele Lebensmittel, mit denen wir uns heute ernähren, haben diesen Namen kaum noch verdient. Sie sind weit entfernt davon, lebendige Nährstoffe zu enthalten, und sie nähren uns auch nicht. Wie oft greifen wir zu Fast Food, Fertigprodukten, Tiefkühlkost oder Süßigkeiten? Überdurchschnittlich viele Produkte, die wir in der westlichen Welt zu uns nehmen, bestehen hauptsächlich aus gesättigten Fettsäuren, Zucker und Weißmehl. Auf diese Weise führen wir unserem Körper viele „leere Stoffe“, nicht jedoch „nährende Stoffe“ zu. Industriell produzierte Lebensmittel enthalten eine Vielzahl an künstlichen Inhaltsstoffen wie Konservierungsstoffe, Farbstoffe oder Geschmacksverstärker oder sind – wie in konventioneller Landwirtschaft mit Massentierhaltung und Monokulturen erzeugte Produkte – oft mit Antibiotika und Pestiziden belastet.

Mehr Vitalstoffe mit Obst und Gemüse

Ich bin der Meinung, dass die meisten von uns sich lebendiger, kraftvoller und gesünder fühlen könnten, wenn sie mehr frische Nahrung zu sich nähmen. „5 am Tag!“ Zu dieser Aussage gelangt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und rät, fünf Portionen Obst und Gemüse täglich zu essen, also ca. fünf Handvoll. Das sind rund 400 Gramm Gemüse und 250 Gramm Obst. Das entspricht bei einem 3-Personen-Haushalt bereits einer täglichen Menge von: 1,2 kg Gemüse und 750 Gramm Obst. Pro Woche sind das 8,4 kg Gemüse und 5,3 kg Obst. Seien wir ehrlich: Wie

viele Menschen erreichen die empfohlene Menge? Nicht nur ab und zu, sondern tatsächlich täglich!?

Juicing hilft dir auf die Sprünge!

Gründe, weshalb die „5 am Tag“-Faustregel leider häufig kippt, sind: fehlende Zeit, Kosten, keine Lust oder Motivation zu kochen, gepaart mit einem verlockenden Überangebot an Fast-Food in Form von Lieferservices, Imbissbuden und Bäckereien.

Und ich kenne Menschen, die Obst oder Gemüse gar nicht gerne essen. Doch einen Saft zu trinken, bedeutet für viele etwas anderes. Mit frisch gepressten Säften ist es sehr einfach, mehr Obst und Gemüse in den Alltag zu integrieren und seine Gesundheit um ein paar Level höher zu schrauben. Körperlich und geistig. Juicing bringt dir einen Extra-Kick an Power! Ein kleines Glas Saft beinhaltet meist so viele Nährstoffe, wie wir sie mengenmäßig gar nicht essen würden. Oder hast du schon einmal probiert, acht rohe Karotten auf einmal zu essen?

Let's make love, juice and magic!

Juicing ist ein Weg, mithilfe von Saft eingefahrene Ernährungsmuster zu lösen und mehr Frische ins Leben zu holen, um Körper und Geist wirklich zu nähren. Juicing kann sogar mehr als eine Methode sein und sich zu einer Lebensphilosophie entfalten. Für mich und viele andere Menschen ist Juicing bereits zu einem täglichen Bestandteil der Ernährung geworden. Eine saftig-frische Haltung zum Leben. Mir hilft die Verbindung zur Natur, zum puren

Leben. Das gibt mir Power. Im Saft steckt mehr als genug davon drin.

Zehn am Tag

Einige Ernährungswissenschaftler raten sogar dazu, die Faustregel auf „10 am Tag“ zu erhöhen. Scheinbar benötigen wir in der heutigen Zeit sehr viel mehr Nährstoffe, um mit der Flut an industriellen Zusatzstoffen, nährstoffarmen Nahrungsmitteln, der hohen Umweltverschmutzung und unserer ungesunden Lebensweise zurechtzukommen und einen Ausgleich zu finden.

SAFTIGE GESCHICHTE

Pflanzensäfte zu trinken, um die Gesundheit zu fördern, ist keine neue Idee. Die Kraft, die in Saft steckt, ist uns Menschen tausende von Jahren bekannt. Das Wissen um den Reichtum pflanzlicher Nährstoffe und das „Saftmachen“ ist allerdings so gut wie in Vergessenheit oder ins Abseits geraten. Frische Säfte aus Obst, Gemüse und Kräutern selbst herzustellen, erlebt nun eine Renaissance: Juicing.

Von den Anfängen der Saftkultur

Schon seit Jahrtausenden sind Enzymgetränke in Form von fermentierten Getränken ein altbewährtes Mittel, um die Lebensgeister zu wecken, den Darm zu pflegen und die Abwehrkräfte zu stärken. Bereits die Babylonier, Ägypter und Mexikaner beherrschten die Kunst, mit Bakterien- oder Pilzkulturen versetzte Getränke zur Stärkung der Gesundheit zuzubereiten. Und auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin, in der Tibetischen Medizin und im Ayurveda ist das Wissen um die Heilwirkung fermentierter Getränke sowie Kräuter-Tinkturen und -Essenzen tief verankert. Die Fermentation ist ein natürlicher Prozess, bei dem Inhaltsstoffe wie Zucker durch Mikroorganismen zu Milchsäure umgewandelt werden. Enzymgetränke dienen dazu, das Gleichgewicht der lebenswichtigen Bakterienkulturen im Darm aufrechtzuerhalten, die Darmflora zu fördern und Entzündungen der Darmschleimhaut zu heilen. Bekannte fermentierte Enzymgetränke oder Speisen sind: Kombucha, Kefir, Joghurt, Miso-Suppe oder Sauerkraut.



Pythagoras

Die Anfänge der Rohkost

Bereits in der Antike verfolgt der griechische Philosoph und Mathematiker Pythagoras Zeit seines Lebens politische und ethische Ziele. „Rohe Früchte, roher Ziegenkäse und Honig“ - auf dieser Basis entwickelt er innerhalb seiner spirituellen Gemeinschaft für seine Anhänger ein Ernährungskonzept, welches der heutigen Rohkost gleichkommt. In seinen Schriften von 500 v. Chr. berichtet er von Heilerfolgen verschiedener Krankheiten. Lange Zeit wurden Vegetarier auch Pythagorer genannt.

*„Nicht alles, was Genuss bereitet,
ist auch wohltuend, aber alles, was wohltuend ist,
bereitet auch Genuss.“ — Pythagoras*



Dr. Bircher-Benner

Die Frischpflanzenkost

Mitte des 19. Jahrhunderts entsteht in der Schweiz und in Deutschland die sogenannte „Lebensreformbewegung“. Ihre Vertreter sind davon überzeugt, dass die beginnende Industrialisierung mit Zivilisationskrankheiten einhergehe. Ende des 19. Jahrhunderts greift der junge Schweizer Arzt Maximilian Bircher-Benner das Konzept der Rohkost auf, um Patienten mit Magen-Darm-Beschwerden zu helfen. Von ihm stammt das berühmte Bircher-Müsli. Als engagierter Arzt und auch Forscher entdeckt er die positive Wirkung der „vitalen Frischpflanzendiät“, die zum zentralen Gedanken der heutigen Rohkostbewegung wird. Danach soll das Erhitzen von Gemüse wichtige gesunde Enzyme zerstören. Unbehandelte, frische Nahrungsmittel dagegen seien reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen und Antioxidantien. 1897 eröffnet Dr. Bircher-Benner in Zürich eine kleine Privatklinik mit dem Namen „Lebendige Kraft“ und veröffentlicht 1905 seine erste, viel beachtete Ernährungslehre. Mit seinem Therapieplan kann er Krankheiten heilen, die bis zu diesem Zeitpunkt als unheilbar gelten.



Dr. Max Gerson

Die Gerson-Therapie

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts (1920) entwickelt der deutsche Arzt Dr. Max Gerson die alternative Gerson-Therapie. Ähnlich wie bei Dr. Bircher-Benner steht auch bei ihm die Ernährung, speziell die Frischkost, im Mittelpunkt

seiner Arbeit zur Behandlung von chronisch-degenerativen Erkrankungen. Seine Erfolge beruhen auf dem Ansatz, dass Ungleichgewichte besonders dann im Körper entstehen, wenn sich zu viele Giftstoffe im Organismus angesammelt haben, die es auszuleiten gilt. Seine Methode: den Körper, speziell den Darm, erstens mit frisch gepressten Säften aus Obst, Gemüse und grünen Blättern zu versorgen und ihn zweitens durch eine spezielle Methode der Darmreinigung mit Kaffee zu entgiften. Gerson ist davon überzeugt, dass durch die beiden Säulen Ernährung und Entgiftung die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Das Gerson Institute in San Diego (USA) bietet heute unter der Leitung seiner Tochter Charlotte Gerson (93 Jahre) 14-tägige Aufenthalte für Patienten sowie Fortbildungskurse und Weiterbildungen für Ärzte, Heilpraktiker und Laien an.



Dr. Norman Walker

Saftpressen mit Dr. Norman Walker

Durch eine schwere Erkrankung in seiner Jugend, bei der ihm die Ärzte nicht weiterhelfen können, findet der Ernährungswissenschaftler Dr. Norman Walker Zugang zum Thema Ernährung. Er ist Mitbegründer der Natural Hygiene-Bewegung in den USA, für die Rohkost sowie Obst- und Gemüsesäfte die optimale Ernährungsform sind. 1910 gründet er in New York das Norwalk-Laboratorium für Ernährung und Forschung. Von hier aus sucht er nach Wegen für ein längeres, gesünderes Leben. In den 30er-