

RATGEBER GESUNDHEIT

BURKHARD HICKISCH

# SELLERIESAFT



*Mit dem grünen Power-Paket entgiften, die  
Abwehrkräfte stärken und das Hautbild verbessern*

**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Lektorat: Ulrike Geist

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-7808-4

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Getty Images

Fotos: Klaus Arras; Getty Images; GU-Archiv/Coco Lang; iStockphoto; Mauritius Images; Nadia Gasmi; Privat; Sana Store; Stocksy

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7808 07\_2020\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

 [www.facebook.com/gu.verlag](http://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## **KONTAKT**

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\* gebührenfrei in D, A,  
CH)

## Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden von ihm nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

## STAUDENSELLERIESAFT ...

- ... liefert viele wertvolle Vitalstoffe
- ... hält den Stoffwechsel in Gang
- ... verhilft zu geistiger Klarheit
- ... stabilisiert den Blutzuckerspiegel
- ... sorgt für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt
- ... optimiert die Verdauung
- ... bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht
- ... trägt zu äußerer und innerer Schönheit bei

*Der frisch hergestellte Saft des Staudenselleries hat es in sich! Schnell zubereitet, ist er der beste Einstieg in einen glücklichen Tag und ein wertvoller Baustein für eine rundum gesunde Ernährung.*



### **Burkhard Hickisch**

ist Bestsellerautor, Ernährungscoach und Referent. Bereits seit 2008 wirkt er maßgeblich daran mit, grüne Smoothies im deutschsprachigen Raum bekannt zu machen. Sein Ziel ist es, die Menschen für einen genussvollen und glücklichen grünen Lebensstil im Einklang mit der Natur und dem eigenen Herzen zu begeistern. Für den GRÄFE UND UNZER VERLAG hat er zusammen mit Dr. Christian Guth unter anderem den Bestseller »Grüne Smoothies: Die gesunde Mini-Mahlzeit aus dem Mixer« geschrieben. Mehr über

Burkhard Hickisch und seine Arbeit erfahren Sie unter [www.burkhard-hickisch.de](http://www.burkhard-hickisch.de).

## EIN WORT VORAB

Um die Antwort auf einige Fragen vorwegzunehmen, die Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, an dieser Stelle vielleicht zuerst in den Sinn kommen: Ja, ich trinke seit über zehn Jahren täglich mindestens einen Liter frisch gemixten grünen Smoothie. Ja, ich trinke jeden Morgen auf leeren Magen den frischen Saft von mindestens einem Bund Staudensellerie. Und ja, mir geht es körperlich, emotional und geistig supergut!

Grüner Smoothie und Staudenselleriesaft ergänzen sich wunderbar. Während der grüne Smoothie als nährnde Mini-Rohkostmahlzeit zählt, ist der Selleriesaft in erster Linie ein grünes Heilmittel. Und er hat gegenüber dem Smoothie einen praktischen Vorteil: Da für die Zubereitung von Selleriesaft nur ein guter Entsafter und ein paar frische Selleriestangen nötig sind, ist der Saft besonders schnell und einfach herzustellen. Kurz gesagt: Niemand sollte keinen Selleriesaft trinken, denn dazu sind seine gesundheitlichen Vorteile, etwa die Stärkung des Immunsystems, viel zu hoch.

Nun gut, da ist der spezielle Geschmack von purem Sellerie, der nicht alle gleich begeistert. Aber deswegen habe ich für Sie dieses Buch geschrieben. Es ist ein Praxisbuch, das Ihnen dabei hilft, sich etwas Gutes zu tun. Sie erfahren, warum Sie gleich am Morgen frischen, selbst hergestellten Selleriesaft trinken sollten und was zu tun ist, damit dies auch regelmäßig gelingt. Die Alternative, diesen hochwirksamen Saft nicht in die tägliche Ernährung aufzunehmen, entspräche der Entscheidung, auf dem Heimweg bewusst in die falsche Richtung zu laufen und nie zu Hause – bei Ihrer bestmöglichen Gesundheit – anzukommen. Lassen Sie mich also Ihr Navigationsgerät sein, das Sie sicher nach Hause führt.

*Und los geht's!*



## EIN GESCHENK DER NATUR

Seit der Antike wird Sellerie für Heilzwecke verwendet. Und auch als Gewürz und Gemüse ist die vitamin- und nährstoffreiche Pflanze seit Langem beliebt. Eine Neuentdeckung ist frischer Staudenselleriesaft, der alle positiven Eigenschaften des Selleries in sich vereinigt.



## WARUM GERADE STAUDEN SELLERIE?

Täglich frischen Staudenselleriesaft zu trinken, ist nicht meine Erfindung, sondern ein Gesundheitskonzept, das vor allem in den USA schon länger praktiziert wird und dort mittlerweile eine große Bewegung entfacht hat. Die Menschen schwören auf diesen Saft, weil sie am eigenen Leib erfahren, welche positiven Wirkungen er in ihrem Körper auslöst. Auch in Deutschland wird der Saft immer beliebter. Der große Durchbruch, den die grünen Smoothies schon 2012 erlebt haben, steht aber noch bevor.

### HEILPFLANZE MIT TRADITION

Sellerie ist eine natürliche Heilpflanze, mit einem einzigartigen Potenzial für Gesundheit und Wohlbefinden. Von begeisterten Selleriesafttrinkern wird über eine heilsame Wirkung des Safts bei zahlreichen gesundheitlichen Problemen berichtet. Als eine der unmittelbarsten Auswirkungen des aus Staudensellerie zubereiteten Safts bestätigen die meisten eine gesteigerte geistige Wachheit. Aber auch die Liste der konkreten Beschwerden, bei denen der frische Saft des Staudenselleries Besserung verspricht, ist lang. Erfahrungsberichten zufolge soll Selleriesaft unter anderem bei folgenden Problemen eine positive Wirkung zeigen:

- Akne
- Alzheimer und Demenz
- Angstzustände
- Autoimmunkrankheiten
- Blähungen und Verstopfung
- Blasenentzündung
- Bluthochdruck
- Hautentzündungen und Ekzeme
- Diabetes
- Essstörungen und Gewichtsprobleme
- Gallensteine
- Gelenkschmerzen und rheumatische Erkrankungen
- Herzklopfen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Müdigkeit
- Multiple Sklerose
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Ödeme und Wassersucht
- Ohrensausen
- Schilddrüsenerkrankungen
- Schlafprobleme
- Schwindelanfälle und Sehstörungen
- Sodbrennen
- Stimmungsschwankungen

*»Seit ich Selleriesaft trinke, bin ich klar im Kopf und glücklich.«*

Karen Kriegel-Bunk, Fachberaterin für Rohkost-Ernährung (Leipzig)

### Sellerie früher ...

Für mich war der Staudensellerie lange Zeit nicht mehr als eine schmackhafte Zutat zum grünen Smoothie. Es war mir gar nicht bewusst, um was für ein potentes Gemüse es sich handelt. Doch der Sellerie ist eine uralte Heilpflanze, die seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde eingesetzt wird und früher Bestandteil vieler Hausapotheken war.

Knollensellerie und Staudensellerie (auch Bleichsellerie, siehe >), wie wir sie heute kennen, sind Zuchtformen, die aus dem wilden Sellerie hervorgingen und seit dem 17. Jahrhundert kultiviert werden.

Doch bereits im alten Ägypten wurde Sellerie gegen Rheuma eingesetzt, und in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gilt die Pflanze als wirksames Mittel gegen Bluthochdruck. Auch die indische Heilkunst Ayurveda setzt auf Sellerie und empfiehlt ihn bei Verdauungsbeschwerden. Und sogar in die antike Dichtung fand Sellerie Eingang: Homer erwähnte ihn in seiner »Odyssee« und bezeichnete ihn als Lieblingsgemüse der Zauberin Kalypso. Und bei Sportwettkämpfen im alten Griechenland wurden die Sieger neben Oliven- und Lorbeerkränzen auch mit Kränzen aus Sellerie gekrönt.

### ... und heute

Kein Wunder also, dass der Sellerie inzwischen einen weltweiten Siegeszug auch im Ernährungsbereich angetreten hat. Gekocht oder roh wird er unter anderem als Salat zubereitet. Die Stangen dienen zum Dippen und

natürlich für die Zubereitung des gesunden Safts. Knollen eignen sich hervorragend für Püree. Sellerieblätter gelten darüber hinaus als feines Gewürzkraut und so ist Sellerie auch ein unverzichtbarer Teil des Suppengrüns. Und obwohl er seine natürliche Erntezeit von Juli bis Oktober hat, können wir ihn heute das ganze Jahr über kaufen, der internationale Warenaustausch, besonders der Import aus Südeuropa, macht es möglich.

## **MODERNEN ANFORDERUNGEN STANDHALTEN**

Im globalen Zeitalter sind allerdings auch die gesundheitlichen Belastungen gestiegen. Elektrosmog, Mobilfunkstrahlung, Radioaktivität und Schadstoffe in der Luft setzen unseren Körper unter subtilen Dauerstress. Viren, Bakterien und andere Keime sind zu Weltenbummlern geworden und verteilen sich gemeinsam mit dem globalen Menschen- und Warenstrom viel schneller als früher über den gesamten Globus. Um gegen diese neuen Herausforderungen gewappnet zu sein, reicht es nicht mehr, stur an herkömmlichen Ernährungsweisen festzuhalten. Doch für neue Probleme gibt es auch neue Lösungen: Der Saft des Staudenselleries wirkt als grüner Universal-Trigger, der den Stoffwechsel und das Immunsystem ins Gleichgewicht bringt und anregt. Zusätzlich versorgen uns grüne Smoothies als pürierte Rohkost-Mahlzeit täglich mit weiteren lebensnotwendigen, naturbelassenen Vitalstoffen, die wir brauchen, um es mit den gestiegenen Anforderungen aufnehmen zu können. Gemeinsam sind die beiden grünen Lebensmittel deshalb die beste Maßnahme für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden.

## **FIT MIT SAFT & SMOOTHIE**

Trinken Sie deshalb jeden Morgen auf leeren Magen einen halben Liter Staudenselleriesaft. Ergänzen Sie Ihr gesundes

Saftprogramm mit einem ganzen Liter grünem Smoothie (Rezepte siehe >), im Idealfall mit frischen Wildkräutern zubereitet, den Sie über den Tag verteilt vor den Mahlzeiten trinken. Sie werden sehen, wie schnell Ihr Organismus damit sein natürliches Gleichgewicht zurückgewinnt. Ein Mixer und ein guter Entsafter (siehe >) sollten daher in keinem Haushalt fehlen. Beide Geräte gehören für mich zur gesunden Grundausstattung der grünen Lebensenergie-Küche der Zukunft.



*Aphrodite, die Göttin der Liebe, lässt grüßen: Sellerie hat auch eine belebende Wirkung auf die Libido.*

**Natürliches Aphrodisiakum**