

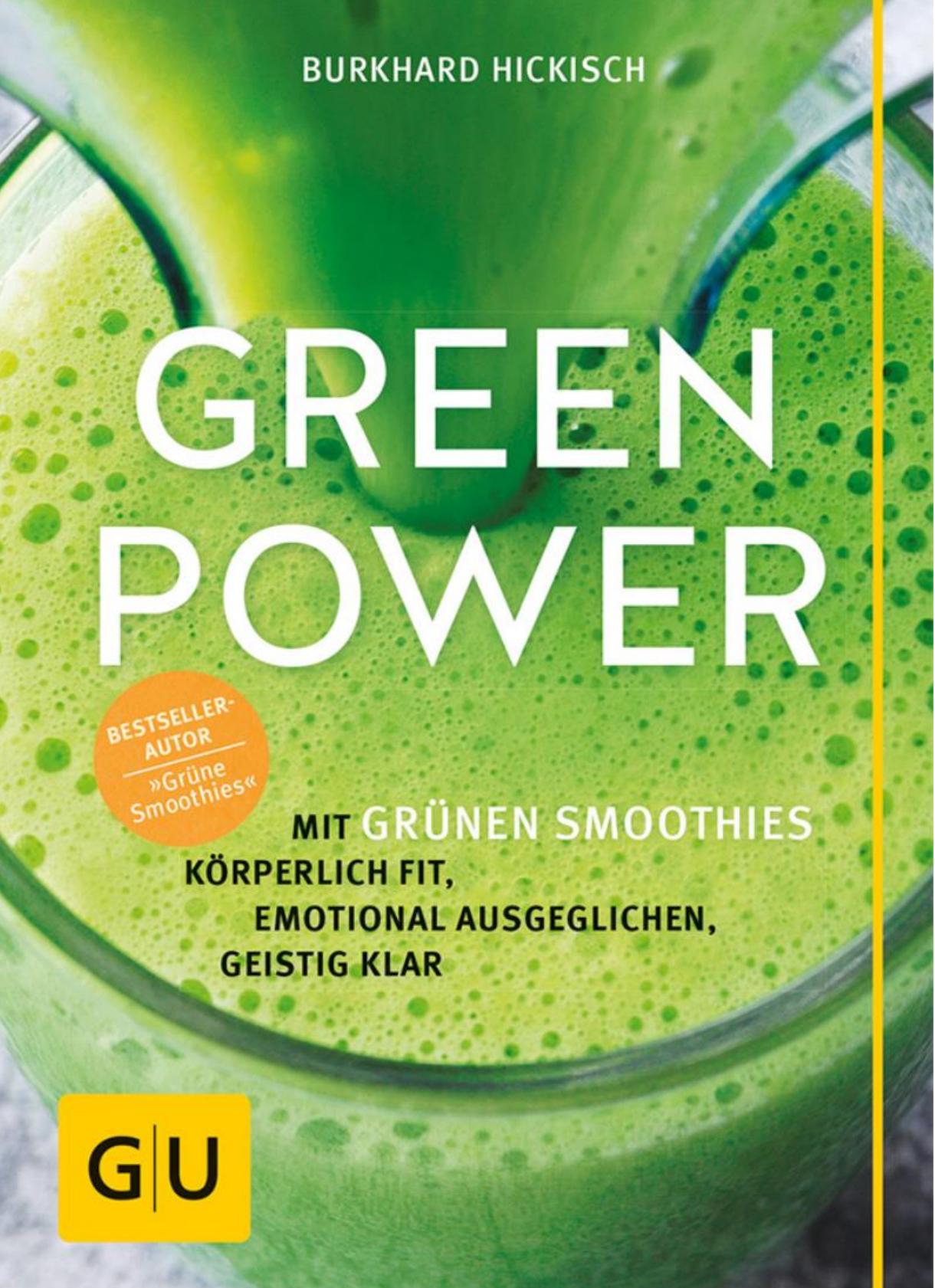
BURKHARD HICKISCH

GREEN POWER

BESTSELLER-
AUTOR
»Grüne
Smoothies«

MIT GRÜNEN SMOOTHIES
KÖRPERLICH FIT,
EMOTIONAL AUSGEGLICHEN,
GEISTIG KLAR

GU



BURKHARD HICKISCH

GREEN POWER

BESTSELLER-
AUTOR
»Grüne
Smoothies«

MIT GRÜNEN SMOOTHIES
KÖRPERLICH FIT,
EMOTIONAL AUSGEGLICHEN,
GEISTIG KLAR

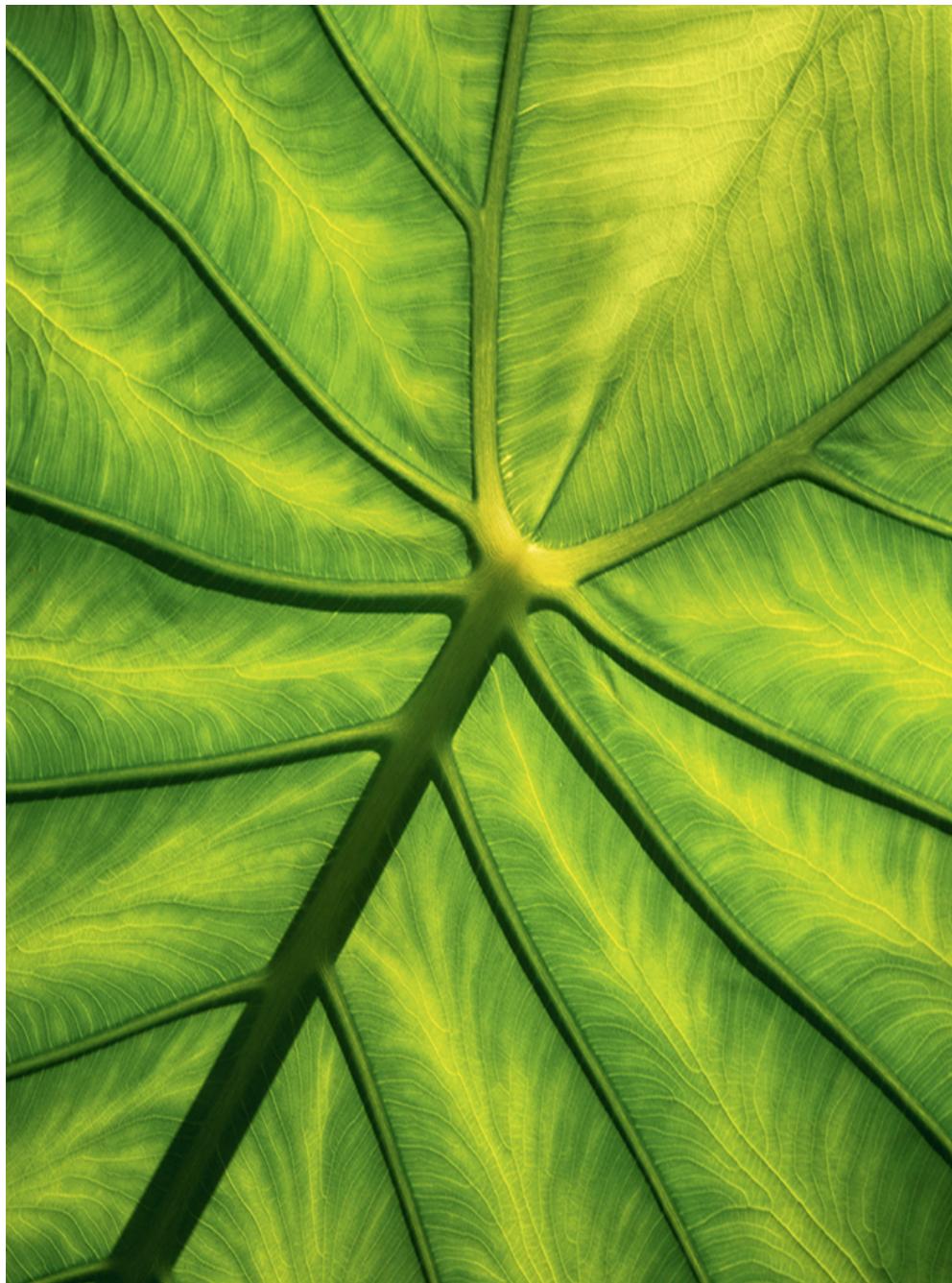
G|U

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.

DER GRÜNE-SMOOTHIE-LEBENSSTIL – JUST MIX IT!

- » Genießen Sie das wunderbare **Gefühl** »Ich bin auf unserer Erde gut aufgehoben und sie ernährt mich«. Versorgen Sie sich selbst mit der besten Nahrung, die es gibt.
- » Hüpfen Sie wieder **leichter und unbeschwerter** durch Ihr Leben! Vom ersten Schluck an gibt Ihnen der grüne Zaubertrank den frischen Energiekick.
- » Fühlen, schnuppern, schmecken: Entdecken Sie Ihre natürliche **Intuition** wieder und spüren Sie, was Sie wirklich brauchen.
- » Zurück zum natürlichen **Rhythmus**: Nehmen Sie die Geschenke jeder Jahreszeit mit Freude an.
- » **Easy Living**: Die kleine, feine und unkomplizierte Mahlzeit aus dem Mixer entlastet nicht nur Körper, Geist und Seele, sondern auch Ihre Küche.
- » An der heimischen Smoothie-Bar kann sich jeder seine eigenen Mixturen **individuell** zusammenstellen – und die anderen dann probieren lassen.
- » Mit dem knallig leuchtenden Grün und dem leckeren süßen Geschmack können Sie schon **Ihren Kindern** eine gesunde Ernährung schmackhaft machen.
- » Neue **Inspiration** für Herz und Kopf schenken Ihnen grüne Sinsprüche und anregende Meditationen.

- » Ein entspanntes und kraftvolles Körperbewusstsein gewinnen Sie mit einfachen Yoga-Asanas und Übungen für die Muskeln.
- » Lassen Sie alte Gewohnheiten los, freuen Sie sich an schönen Begegnungen und schöpfen Sie jederzeit und überall aus dem Vollen!



GRÜNES LICHT FÜR EINE NEUE ERNÄHRUNG

»Was, du isst das Möhrengrün? Damit haben wir früher die Schweine gefüttert!« So reagierte meine Mutter Lisa

anfangs auf meine grüne Vorratshaltung. Die Zeiten hatten sich eben geändert.

Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil unserer menschlichen Entwicklungsgeschichte, genau betrachtet: der wichtigste! Nahrung ist nicht nur ein körperliches Grundbedürfnis, sie bestimmt auch den Lebensraum und die Lebensweise, die Gemeinschaft und ihre Kultur. Solange wir Menschen noch nicht sesshaft waren, sondern in nomadischen Gruppen um die Erde zogen, haben wir überall das gegessen, was uns die Natur vor Ort anbot. Wir durften nicht wählerisch sein, mussten stets flexibel bleiben, anpassungsfähig an die jeweiligen Bedingungen. Das natürliche Angebot beschränkte den Lebensraum – wo nichts wuchs, konnten wir nicht verweilen. Es gab für alle genügend Raum und genug zu essen, solange wir mobil blieben und weiterzogen, statt ein Gebiet leer zu essen. Der Mensch war eins mit der Umgebung und stand in unmittelbarer Verbindung mit allem Leben. Er fühlte die Natur und die Energie der Nahrung und aß nichts, was seinen energetischen Zustand der Verbundenheit beeinträchtigte.

Von der Hand in den Mund

Die Erde ist ein lebendiges Ökosystem und die Lebensbedingungen auf ihr wandeln sich, sei es schlagartig durch Naturkatastrophen oder allmählich durch Klimawandel, kosmische und evolutionäre Einflüsse. Nahrung haltbar zu machen und Vorräte anzulegen ist deshalb seit jeher ein Thema. Zur lebendigen, frisch gepflückten und verspeisten Nahrung kam bald verlässlich verfügbare Nahrung, die allerdings energetisch nicht mehr so wertvoll war und den Energilevel der Menschen senkte. Mit zunehmender Zivilisierung schotteten wir uns immer mehr von dem unmittelbaren Fühlen der Natur ab. Die Nutzung des Feuers trug dann wesentlich dazu bei, dass wir unsere Nahrung nicht mehr nur trockneten und damit

konservierten, sondern sie auch durch Erhitzen verfügbar machten. Vermutlich war der frühe Homo sapiens also einfach ein Pflücker, ein Direktnutzer, der Pflanzengrün, Früchte, Wurzeln, Eier ... dort aß, wo er sie fand – ähnlich wie es die Menschenaffen noch heute in ihrer angestammten Wildnis tun. Sammeln und Jagen kamen als kulturelle Tätigkeiten erst zu dem Zeitpunkt auf, als der Mensch durch Veränderungen im Ökosystem und durch Bevölkerungsexplosion in Gebiete ausweichen musste, die er zuvor nicht bewohnt hatte.

Das Töten von Tieren und die wachsende Unabhängigkeit vom Einssein mit der irdischen Natur führten dazu, dass die Menschen aggressiver wurden und anfingen, sich hierarchisch zu organisieren und gegeneinander abzugrenzen. Jetzt im 21. Jahrhundert ist es unsere Aufgabe, das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen, sowohl individuell als auch kollektiv. Es ist an der Zeit, die Errungenschaften der Zivilisation zum Wohl der Menschheit und des Planeten in einer natürlichen, zeitgemäßen Form zu nutzen.

Energie und Geborgenheit

Durch den grünen Smoothie werden wir wieder mehr zum Pflücker und Direktnutzer des natürlichen Nahrungsangebots. Wir machen einen Schritt zurück nach vorn und haben die große Chance, das frische Pflanzengrün als unser bestes Lebensmittel wiederzuentdecken. Wenn wir das essen, was uns wirklich nährt, fühlen wir uns in Körper, Geist und Seele stark und sind fit, um die anstehenden Aufgaben der Weltgemeinschaft zum Wohle aller zu lösen, ebenso wie die Angelegenheiten unseres Alltags.

Versorgen auch Sie sich täglich mit der grünen Sonne im Glas. Ich wünsche Ihnen viel Genuss und neue, frische Lebensenergie mit den leckeren, täglich neuen Kombinationen aus frischem Pflanzengrün und süßen, reifen Früchten – sowie ein paar überraschenden Extras!



1

DIE ENTDECKUNG DES GRÜNEN SMOOTHIES

Der kleine frische Fitmacher liegt im Trend: Er ist unkompliziert, lecker, supergesund – und sieht auch noch spitze aus. Obwohl er noch ein echtes Greenhorn ist, hat er schon eine richtige Erfolgsgeschichte hingelegt.

COLA, FASTFOOD UND EIN AFFENSCHARFER TRICK



Die Ernährungsexpertin Victoria Boutenko beschreibt in ihrem Buch »Green for Life« sehr eindrucksvoll, wie sie auf den Smoothie kam.

Die russische Dissidentenfamilie mit zwei kleinen Kindern zieht im Rahmen der Perestroika zum ehemaligen Feind in die USA und lässt sich an der Westküste in Oregon nieder. Alle Familienmitglieder verfallen schnell dem amerikanischen Lebensstil inklusive Cola und Fastfood. Es kommt, wie es kommen muss: Sie werden krank, und zwar ernsthaft, bekommen Diabetes, Asthma, Herzprobleme. Kein Arzt kann helfen, denn diese Beschwerden sind im gelobten Land weitverbreitet. Man hat sich daran gewöhnt, mit derlei gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu leben. Nicht aber Victoria! Sie will gesund sein und keine Familie haben, die mit Medikamenten mehr schlecht als recht über die Runden kommt.

Victoria ist radikal im wahrsten Sinne des Wortes: Sie packt das Problem bei der Wurzel (lateinisch *radix* heißt »Wurzel«). Sie wendet sich von den hilflosen Ärzten ab und hat eine Idee, die so einfach und genial ist wie der grüne Smoothie: »Ich frage einfach die Menschen, die gesund aussehen, was sie für ihre Gesundheit tun.« So traf sie zum ersten Mal in ihrem Leben auf Rohköstler, also Menschen, die den Energiegehalt ihrer Nahrung nicht durch Erhitzen abschwächen.

VERSUCH, IRRTUM, BINGO!

Der Zusammenhang von roh verzehrter Nahrung, Lebensenergie und Gesundheit war Victoria sofort klar und so schmiss sie alle nicht naturbelassenen Nahrungsmittel aus der Küche, zertrümmerte im Hof die Mikrowelle und bedeckte den Herd in der Küche mit einer großen Holzplatte, auf der ab jetzt Rohkost zubereitet wurde. Diese Zielstrebigkeit führte mit der Zeit zu einem Aha-Erlebnis nach dem anderen: Die Familienmitglieder wurden Schritt für Schritt wieder gesund!

Allerdings merkten die Eltern mit der Zeit, dass immer noch etwas zu einer optimalen Ernährungsweise fehlte, denn das zunächst so eindrucksvoll verbesserte Wohlbefinden nahm allmählich wieder ab. Außerdem kam auch die Freude am Essen zu kurz, denn keiner in der Familie war wirklich ein Salatfan.

Da Victoria bereits einen leistungsstarken Mixer besaß, mit dem sie rohe Extras wie Nussmilch, Pesto und Schokolade herstellte, kam sie eines Tages im Jahr 2004 auf die verwegene Idee, doch auch mal den Salat in den Mixer zu werfen. Auf diese Weise konnte man das ungeliebte Blattgrün wenigstens schnell trinken, statt lange darauf herumkauen zu müssen. Das Testergebnis war verheerend: Gemixter Salat schmeckte so scheußlich, dass Victoria die grüne Mixtur sofort wieder ausspuckte und den Inhalt des Mixbehälters angewidert in den Ausguss schüttete. Was nun?

Hilfe von den tierischen Verwandten

Just als sie ihre Tests enttäuscht abbrechen wollte, bekam Victoria unverhofft Hilfe, und zwar von unseren engsten Verwandten, den Schimpansen. Sie las in einem Buch, wie die Menschenaffen frisch im Baum gepflückte Früchte in Blätter einwickelten und das Ganze genüsslich verspeisten. Das war es! Zusammen mit Früchten schmeckten die grünen Blätter auf einmal richtig gut.

Die grünen Smoothies sind also eine Ernährungsinnovation, die von der Basis kam. Keine Marketingabteilung eines Lebensmittelkonzerns hat sich dafür ein neues, hippe, profitables Produkt ausgedacht. Zur Entstehung des grünen Power-Drinks führten vielmehr drei radikale Schritte:

- der Wille, Gesundheitsbeschwerden nicht ergeben hinzunehmen,
- zielstrebige Eigeninitiative
- und gelebte Experimentierfreude.

Leben bedeutet Veränderung

Die Qualitäten, die Victoria Boutenko als unternehmungslustige Ernährungspionierin an den Tag legte, sollte sich jeder von uns zu eigen machen, um ein wirklich gesundes und glückliches Leben zu führen. Victorias persönliche Entwicklung zeigt, dass noch ein vierter, an der Wurzel ansetzender Schritt nötig ist – nämlich die Bereitschaft, das eigene Leben mit seinen eingefahrenen Gewohnheiten tatsächlich verändern zu wollen, und zwar ohne vorher zu wissen, was dabei herauskommt. Victoria lebt beruflich schon lange als Ernährungsexpertin von den Entdeckungen, die sie selbst gemacht hat. Sie ist ein wunderbares Beispiel dafür, wie jeder sein Leben selbst gestalten kann, wenn er die volle Verantwortung für sich und sein Tun übernimmt.

ERSTE SCHRITTE

So wie es kein Zufall ist, wo Sie wohnen, ist es kein Zufall, was dort für Sie wächst. Machen Sie einen Spaziergang in Ihrer Umgebung und finden Sie heraus, welche essbaren Pflanzen (Wildkräuter, Bäume, Sträucher) dort gedeihen. Diese Pflanzen sind von nun an Ihre grünen Freunde, die oft als Zutat in Ihren Mixer wandern sollten.

GRÜNES KRAFTWERK

Die Berliner Wildkräuterexpertin Heidemarie Fritzsche (siehe Interview >) ist bekannt für ihre monatlichen Wildkräuterführungen, die sie das ganze Jahr über anbietet – selbst im Winter, auch wenn Schnee liegt. Als ich ihr 2010 zum ersten Mal vom grünen Smoothie erzählte, sagte sie schlicht: »Bei mir heißt das grünes Kraftwerk. Ich mixe mir schon seit zehn Jahren mein Pflanzengrün.« Heidemarie gehört damit hierzulande definitiv zu den grünen

Pionierinnen. Vielleicht mixt sie sogar schon länger grüne Blätter als Victoria Boutenko - es wäre nicht das erste Mal, dass sich ein Evolutionsschritt konvergierend, also parallel und unabhängig voneinander auf verschiedenen Kontinenten vollzieht.

Ich selbst hörte 2005 zum ersten Mal von *green blended drinks*, die zu der Zeit in Kalifornien *in* waren. Aber erst 2008 trank ich tatsächlich meinen ersten grünen Smoothie. Ich hatte das Glück, ihn bei meinem Freund Christian Guth in Wien zu genießen, der damals schon einen Hochleistungsmixer der Extraklasse besaß.

... und es hat *boom* gemacht!

Die geschmackliche und energetische Wirkung des leuchtend grünen Getränks haute mich um. Bang! Boom! Bang! Der Mixer hatte die unverdaulichen Zellulosewände der Pflanzenzellen ultrafein aufgebrochen, und eine Fülle von flüssigem Licht und frischer Lebensenergie durchströmte mich. Die nie bekannte, überaus angenehme Empfindung ließ mich spontan ausrufen: »Dieses Zeug muss in die Welt!«

Ein befreundeter Verleger wurde informiert und überzeugt, das bereits veröffentlichte Buch »Green for Life« von Victoria Boutenko in Deutsch herauszubringen. Ich durfte als Lektor mitarbeiten und das nächste Buch von Victoria mit dem Titel »Green Smoothie Revolution« (Grüne Smoothies: Gesund, lecker und schnell zubereitet) gleich selbst übersetzen (siehe Buchtipp >).

Auf diese Weise konnte ich mir das nötige Hintergrundwissen von der Entdeckerin persönlich aneignen, bevor eine breite Leserschaft davon erfuhr. Im Frühjahr 2010 organisierte ich zusammen mit dem Verlag eine Deutschland-Tour mit Victoria Boutenko und reiste als ihr Dolmetscher mit. Am Ende der Veranstaltungsreihe sagte sie zu mir: »So, Burkhard, jetzt hast du ja alles mitbekommen und übersetzt, jetzt weißt du, wie es geht,

und kannst selbst Vorträge halten.« Es war ein wahrer Ritterschlag und ich war mächtig stolz auf das entgegengebrachte Vertrauen. Wir sind seitdem befreundet und halten den Kontakt.

Mein eigener grüner Weg

Schon 2009 hatte ich mit zwei Gleichgesinnten die Website www.gruenesmoothies.de ins Leben gerufen, die der Webdesigner mit dem perfekten Spruch versah: »Viel Grün. Feel Good.«. Auf der Startseite hatten wir eine Animation, die zeigte, was ein grüner Smoothie ist und wie man ihn herstellt. Inzwischen ist die Animation endlich im Web zu sehen (siehe Link-Tipp >).

In der gleichen Zeit besuchte ich mit meinem Grüne-Smoothies-Stand die einschlägigen Ernährungs- und Gesundheitsmessen und schenkte grüne Smoothies auf Festen und Veranstaltungen aus – der Anblick des ungewohnt aussehenden »Getränks« machte viele stutzig, aber beim Probieren schmeckte es allen. Einige bekamen sogar vor Freude feuchte Augen.

Da es ja damals noch keine Hochleistungsmixer einfach im Laden zu kaufen gab, verkaufte ich auch gleich diese wunderbaren, unentbehrlichen Geräte mit (Bezugsquelle siehe >). Nach und nach wurden die grünen Smoothies zu meinem Lebensunterhalt. Ich wurde Mitbegründer der Grüne Smoothies GmbH und ihr erster Geschäftsführer. Inzwischen sind viele gute Power-Mixer, auch zu erschwinglicheren Preisen, auf dem Markt und ich selbst konzentriere mich wieder auf die Verbreitung der grünen Smoothies und darauf, was uns sonst noch wirklich nährt.

Erfolgsstory in Leuchtendgrün

Wie schon zuvor in Amerika, so wurde der grüne Smoothie auch in Deutschland begeistert über Freundes- und Bekanntenkreise verbreitet. Er ist kein Industrieprodukt und wird es auch nie werden, obwohl erste Getränkehersteller

anfangen, angebliche grüne Smoothies anzubieten. Denn der grüne Power-Drink lebt von der frischen, individuellen und vielseitigen Zubereitung - und von dem Wunsch der Menschen, selbst und unmittelbar für die eigene Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude zu sorgen.

Die Erfolgsgeschichte des grünen Smoothies basiert darauf, dass die meisten Menschen, oft schon bei den ersten Schlucken, am eigenen Leibe spüren, wie sich ihr allgemeines Befinden verbessert und die »grüne Sonne in ihnen aufgeht«. Außerdem macht es großen Spaß, sich jeden Tag selbst aus seiner unmittelbaren Umgebung mit dem zu versorgen, was der Organismus braucht, um sein körperliches, emotionales und geistiges Potenzial voll ausschöpfen zu können.

Wer hätte gedacht, dass grüne Blätter erneut zu unserer besten täglichen Nahrungsquelle werden würden? Ich bin besonders glücklich darüber, dass der grüne Smoothie immens dazu beiträgt, die Wichtigkeit einer naturnahen Ernährung wieder ins allgemeine Bewusstsein zu heben. »Du bist, was du isst« - dieser wahre Ausspruch darf daher an dieser Stelle nicht fehlen.

Gekommen, um zu bleiben

Der grüne Smoothie ist kein kurzlebiger Trend, sondern eine epochale Ernährungsinnovation, die Bestand haben wird. Seit 2009 ist die Tendenz der Menschen, zum »kleinen Grünen« zu greifen, im deutschsprachigen Raum gestiegen, und in Amerika gehört der Vitalstofftrank schon längst zum Alltag, bis hinaus ins öffentliche Leben. Hierzulande sind wir noch ein paar Jahre hintendran, aber stark am Aufholen. Auf die Bevölkerungszahl bezogen kann sich der Anteil der begeisterten Grüne-Smoothies-Trinker jedenfalls schon mit dem auf der anderen Seite des Atlantiks messen.

Vielseitig und absolut alltagstauglich

Ich bin mir sicher, dass es nicht mehr lange dauern wird, bis der grüne Power-Drink überall zu finden sein wird: am Frühstücksbuffet im Hotel ebenso wie in Kindergärten, Schulen, Mensas und Kantinen, im Fitnessstudio und in Sportzentren ebenso wie am Bahnhof, am Flughafen und in der Seniorenresidenz.

Der grüne Smoothie ist auch deshalb keine rasch wieder vorübergehende Erscheinung, weil er bereits, zum Teil seit Jahren, fest in vielen Haushalten verankert ist. Er ist ein wesentlicher Bestandteil einer grünen Lebenseinstellung geworden, wo der Einzelne selbst die Verantwortung für sein Leben übernimmt, sich um eine vitalstoffreiche Ernährung, eine stabile Gesundheit und dauerhaftes Wohlbefinden kümmert. Ich bin dankbar, dass ich dabei mithelfen durfte, den »grünen Schatz« zu heben und bekannt zu machen, sodass viele Menschen von dieser neuen, einfachen und leckeren Ernährungsweise Gebrauch machen können.

Wenn die Menschheit aufgrund einer ganzheitlichen Ernährung und Lebensgestaltung körperlich fitter, geistig klarer und emotional ausgeglichener ist, kann das Zusammenleben nur gewinnen.

Jede Begegnung zwischen Menschen
sollte eine Kommunikation von Herz zu
Herz sein.

EIN
ERFAHRUNGS-
BERICHT



ROMAN FIRNKRANZ ERNÄHRUNGSTRAINER UND GRÜNE- SMOOTHIES-BLOGGER

Auf der Suche nach dem idealen Essen

Ich beschäftige mich seit über zehn Jahren intensiv mit dem Thema Ernährung. Im Lauf meiner Suche nach der perfekten Ernährungsweise habe ich vieles ausprobiert: eine allgemein bewusstere Ernährung, sehr eiweißreiches Essen für den optimalen Muskelaufbau, Low-Carb-Ernährung zum Abnehmen, einen vegetarischen beziehungsweise veganen Speiseplan aus gesundheitlichen Gründen, Fasten zum Entgiften. Dann kam die Rohkost an die Reihe und zuletzt – endlich! – der grüne Smoothie. Und der ist für eine ganze Reihe an großen, positiven Veränderungen in meinem Leben mitverantwortlich.

Grüne Smoothies können das Leben komplett verändern!

Im Juli 2012 stieß ich bei der Messe »Rohvolution« in Berlin erstmals auf das Thema grüne Smoothies. Ich mixte mir in den darauf folgenden Monaten öfter einen zu Hause, aber in ein wirkliches Smoothie-Fieber bin ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht gekommen. Im Zuge meiner Ausbildung zum Ernährungstrainer an der Vitalakademie in Wien startete ich jedoch am 1. Jänner 2013 eine 30-Tage-Grüne-Smoothies-Challenge, die einen Monat dauern sollte und unter dem Motto stand: »Trink jeden Tag einen grünen Smoothie«. Dazu veröffentlichte ich täglich meine Erfahrungen und Rezepte auf dem Blog www.gruene-smoothies.info, um sicherzustellen, dass ich das Vorhaben wirklich beende.

Auf dem Weg zu mir ...

Das Experiment ist geglückt und seitdem sind grüne Smoothies ein wichtiger Bestandteil meiner Ernährung und meines Lebens. Ich ging mit mehr Energie durch den Tag und meine Lust auf Süßes ließ stark nach. Weiters ergaben sich längst überfällige Schritte: Meine langjährige Partnerschaft löste sich für uns beide befreiend auf und auch meinen Berufsweg, meinen Freundeskreis und sogar mein Aussehen brachte ich auf einen neuen Kurs, der besser zu mir passte.

Natürlich sind grüne Smoothies nicht allein dafür verantwortlich, aber ich hatte das Gefühl, dass die grasgrüne Mahlzeit aus dem Mixer mit den frischen, natürlichen Zutaten mir ein Stück weit dabei half, zu mir selbst zu finden.

... und an die Öffentlichkeit

Nach der 30-Tage-Grüne-Smoothies-Challenge entstand auch die Facebook-Fanseite »Grüne Smoothies & Säfte« mit inzwischen zigtausend Fans, die ich dort mit Rezeptideen inspiriere.

Mittlerweile ist der Kreis der Anhänger so groß geworden, dass ich meinen Job als Online-Marketingberater komplett an den Nagel gehängt habe. Nun kann ich mich voll auf meine Herzensaufgabe fokussieren: anderen Menschen dabei helfen, sich gesünder zu ernähren.

Der grüne Smoothie und das Qi

Da ich stets versuche, alles aus verschiedenen Perspektiven unter die Lupe zu nehmen, setzte ich mich in meiner Diplomarbeit kritisch mit dem Thema grüne Smoothies auseinander und betrachtete sie unter anderem aus der Sichtweise der östlichen Ernährungslehren, die im indischen Ayurveda und in der Traditionellen Chinesischen Medizin enthalten sind. In diesen sehr alten Ernährungslehren spielt die genaue Analyse der bei uns so genannten Vitalstoffe (Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe) eine untergeordnete Rolle. Im Orient würde man nie einen grünen Smoothie trinken nur aufgrund der darin enthaltenen Vitalstoffkombination. Denn dort beurteilt man die Lebensmittel nach ihrer spezifischen Wirkung auf den Körper. Wirken sie zum Beispiel kühlend, wärmend oder neutral? Stärken sie das Qi (die universelle Lebensenergie, die alles Lebendige durchströmt) oder schwächen sie es? So würde man in der östlichen Medizin davon ausgehen, dass grüne Smoothies kühlend wirken - ein toller Effekt im Sommer, aber im Winter haben manche vielleicht mehr Lust auf wärmende Speisen. Natürlich kann man aber, statt heiße Suppe zu löffeln, auch einfach wärmende Extras mit in den Smoothie geben, wie bestimmte Gewürze (etwa Zimt oder Galgant), frische Ingwerwurzel oder ein Stückchen Chilischote. Darüber hinaus können grüne Smoothies auf Menschen mit unterschiedlichen Konstitutionstypen, in unterschiedlichen Lebenssituationen sowie in unterschiedlichen klimatischen Bedingungen

unterschiedlich wirken. Man sollte daher immer achtsam und genau auf seine Körpersignale und -reaktionen achten.

Die grüngoldene Mitte

Ich persönlich folge dem Leitspruch des Buddha, der da lautet: »Der Weg der Mitte ist der Weg zur Erleuchtung.« Wenn einem die grünen Smoothies schmecken, gut bekommen und man sich nach dem Smoothie voller Energie fühlt, dann sind sie auf jeden Fall eine große Bereicherung. Vielleicht helfen sie dann sogar in anderen Lebensbereichen, wie es bei mir passiert ist. Ich will die grünen Glücksbringer auf jeden Fall nicht mehr missen!

DER KÖRPER WEISS GENAU, WAS ER BRAUCHT UND WAS IHM GUTTUT. WENN WIR WIEDER LERNEN, SEINE SIGNALE RICHTIG ZU BEURTEILEN, IST ER FÜR UNS DER BESTE ERNÄHRUNGSBERATER.

MIT DREHMOMENT ZUM GRÜNEN ZAUBERTRUNK



Grüne Smoothies sind das beste Lebensmittel, das wir haben. Sie verändern unser Lebensgefühl, heben unseren Energieniveau und sind unaufhaltsam auf dem Vormarsch, quer durch alle Altersgruppen. Woraus dieses Geschenk des

Planeten besteht und welche Wirkungen es auf uns hat, lesen Sie zunächst auf den folgenden Seiten in übersichtlicher Form.

Die hoch energetisierende Wirkung des grünen Smoothies beruht auf der Art, wie die gehaltvollen Zutaten verarbeitet werden: Der leistungsstarke Mixer bricht die Zellulosewände der Pflanzenfasern gründlich auf. So kommen wir in den Genuss der gesamten pflanzlichen Vitalstofffülle an Vitaminen, Mineralien, Antioxidanzien, Aminosäuren, wertvollen Fettsäuren, sekundären Pflanzeninhaltsstoffen und Spurenelementen, außerdem von Enzymen und Ballaststoffen, die unsere Verdauung auf Vordermann bringen.

Der Mixer hilft uns zudem beim Kauen, Genießen und Verdauen sehr großer Mengen an grünen Blättern, indem er sie so vorbereitet, dass wir sie an jedem Tag in einem noch nie gekannten Ausmaß regelmäßig aufnehmen können. Auf > sehen Sie in eindrucksvollen mikroskopischen Aufnahmen, wie die Struktur der Pflanzenzelle durch das Mixen mit einem leistungsstarken Mixer verändert und die Zelle aufgeschlossen wird.

EIN REZEPT, TAUSENDE MÖGLICHKEITEN

Das Grundrezept für den grünen Smoothie ist genial einfach. In den Mixer kommen ...

- 50 Prozent Pflanzengrün
- 50 Prozent Früchte
- Wasser nach Belieben und Bedarf
- gelegentlich kleine Extras nach Belieben

Die entscheidende Zutat ist frisches Pflanzengrün. Doch Pflanzengrün pur würden wir als ungenießbar empfinden, da wir nicht mehr an seine intensiven Aromen gewöhnt sind. Der Fruchtanteil dient dazu, den wilden Geschmack zu

bändigen und den Smoothie so lecker zu machen, dass wir ihn täglich trinken mögen.

Die Rückkehr des natürlichen Geschmacksempfindens

Mir ist aufgefallen, dass viele Grüne-Smoothies-Trinker im Laufe der Zeit immer weniger Früchte und süß-würzende Extras (siehe >) verwenden: Ihr Körper gewöhnt sich wieder an die natürliche Geschmacksvielfalt und verlangt aus einem natürlichen Instinkt heraus nach weniger Fruchtzucker im Smoothie. Denn je weniger Zucker, desto größer die Ausbeute an Vitalstoffen und Energie für den Organismus.

Je länger Sie die fein pürierte grüne Nahrung zu sich nehmen, umso sensibler nehmen Ihr Körper, Ihr Geist und Ihre Seele den energetischen Gehalt wahr und umso mehr gewöhnt sich Ihr Geschmacksinn an die frischen Blätter. Ist der grüne Smoothie einmal zu einem festen täglichen Ernährungsbestandteil geworden, können Sie immer weniger süße Früchte verwenden und den Grünanteil kontinuierlich steigern.

Die Zutaten: vielfältig, aromatisch und voller Lebensenergie

Alle Zutaten für den »Greenie« stammen aus biologischem Anbau, aus dem eigenen Garten oder der unbelasteten Natur. Das Wasser hat mindestens Quellwasserqualität. Mehr über die Zutaten lesen Sie ab > und >.

Alles, was nicht Frucht, grünes Blatt oder lebendiges Wasser ist, gehört dagegen nicht in den grünen Smoothie: Knollengemüse, stärkehaltige Wurzelgemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Sojaprodukte, Milch(produkte), raffinierte Öle, tierisches Eiweiß, erhitzte (geröstete, gebratene, gekochte, gebackene) Nahrungsmittel, industriell hergestellte Zutaten und Alkohol bleiben draußen.

Einladung zum Experimentieren

Ein ganz entscheidender Bestandteil der grünen Philosophie ist es, dass Sie selbst lustvoll herausfinden, welche Geschmacksrichtungen und welche Kombinationen von Aromen Ihnen zusagen. So schmeckt nicht nur ein süßer grüner Smoothie lecker, sondern auch ein saurer, scharfer, salziger – oder ein feinbitterer, wobei die Bitterstoffe der Pflanzen eine ganz besondere Rolle für die Gesundheit spielen (siehe [>](#)).

Weil er ein vollkommen natürliches Lebensmittel ist, wirkt der grüne Smoothie auf jeden Menschen anders. Wir sind also aufgefordert, wieder selbst in uns hineinzuspüren und zu erkennen, was uns guttut und was nicht.

Warum bleibt beim Apfel immer der Stiel übrig? Weil es guttut, einmal nur das wegzuwerfen, was keinen Nährwert hat und niemand anderen mehr satt machen würde.

WIE WIRKEN GRÜNE SMOOTHIES?

Warum ist der Smoothie grün? Weil der grüne Blattfarbstoff Chlorophyll wahre Wunder wirkt! Er bildet sich im Zuge der Photosynthese aus Sonnenlicht in der Pflanze, wie wir alle schon im Biologieunterricht gelernt haben.

Das Chlorophyll fängt das Sonnenlicht ein und ist daher in der Lage, unsere Körperzellen mit Lichtimpulsen zu versorgen. Wissenschaftliche Studien haben belegt, dass Chlorophyll, regelmäßig zugeführt, die folgenden positiven Auswirkungen auf unseren Körper hat:

- verbessert das Blutbild

- beugt Krebserkrankungen vor, indem es die Zellen mit Sauerstoff versorgt
- schafft ein basisches Milieu
- wirkt dem weitverbreiteten Magnesiummangel entgegen
- entgiftet die Leber
- reinigt Darm und Darmgewebe
- fördert die Wundheilung
- verbessert die Milchbildung stillender Frauen
- befreit von unangenehmem Körpergeruch und schlechtem Atem
- hilft bei Entzündungen in Mund und Rachen
- steigert das Sehvermögen
- lindert schmerzhafte Hämorrhoiden
- lässt Krampfadern abklingen und stärkt die Gefäße in den Beinen
- lindert Entzündungsschmerzen der Gelenke

Körper, Geist und Seele kommen ins Lot

Jeder, der beginnt, grüne Smoothies zu trinken, macht seine ganz eigenen Erfahrungen damit. Allerdings gibt es ein paar unmittelbare Wirkungsweisen, von denen alle berichten, die am Tag (mindestens) einen Liter grüne Smoothies trinken. So werden ungesunde Ernährungsgewohnheiten bewusster und treten wie von selbst, ohne Diät und strenge Disziplin, immer mehr in den Hintergrund. Die innere Gewissheit, gut genährt zu sein, wird stärker und auch Heißhungerattacken lassen nach und verschwinden bald ganz. Die Verdauung wird reguliert, der Schlaf wird erholsamer, gleichzeitig reichen weniger Schlafstunden aus. Auch berichten Grüne-Smoothie-Trinker, dass ihr Immunsystem deutlich stabiler ist: Sie sind weniger anfällig für Erkältungen und bei Grippewellen, und auftretende Beschwerden klingen viel schneller ab.

Auf der psychischen Ebene freuen sich Greenie-Fans über einen ausgeglichenen Gefühlshaushalt, geistige Klarheit, Entspannung und Urvertrauen.

GESUNDHEITSVORSORGE

Der grüne Smoothie ...

- regt die Selbstheilungskräfte an
 - reguliert den Stoffwechsel
 - hilft bei Über- und Untergewicht
 - pflegt die »Darmflora« und reguliert die Verdauung
 - stärkt das Herz und hilft den Kreislauf zu normalisieren
 - stärkt Knochen und Gelenke
 - lindert Allergien
 - sorgt für ein schönes, strahlendes Hautbild
 - hilft den für die Gesundheit so wichtigen Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen
 - gleicht emotional aus
 - hellt die Stimmung auf und wirkt antidepressiv
 - hebt die Konzentrationsfähigkeit
 - unterstützt einen gesunden Tagesrhythmus
 - steigert die allgemeine Fitness
 - ist Bestandteil einer umfassenden, aktiven Gesundheitsvorsorge
-

Hochwirksamer Zellschutz

Die Zellen sind die kleinsten lebendigen Einheiten unseres Körpers, sie sind zuständig für die Energiebereitstellung, für die Erneuerung von Körperstrukturen, für Reparaturprozesse im Organismus und vieles mehr. Ein gesunder Zellstoffwechsel ist wichtig für die Vitalität und beugt vorzeitigen Alterungsprozessen vor.

Grüne Blätter enthalten reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, dies ist eine große Gruppe von Farb- und Aromastoffen, welche die Pflanzen vor Schädigungen Ihrer Zellen durch Krankheiten oder Befraß schützen und nützliche Insekten anlocken. Viele dieser Stoffe halten auch unsere Zellen jung und lebendig und schützen sie vor Schäden, allerdings nur, wenn wir die Pflanzen im rohen Zustand zu uns nehmen.

Deshalb ist der grüne Smoothie der reinste Zellschutzcocktail.

Schutz der Leber

Die Leber ist unser wichtigstes Entgiftungsorgan. Sie wird in ihrer Funktion angeregt und gestärkt, wenn die Nahrung auch Bitterstoffe enthält. Leider ist in den letzten Jahrzehnten der bittere Geschmack aus natürlicherweise bitter schmeckenden Nahrungsmitteln immer mehr weggezüchtet worden, etwa aus Grapefruits, Chicorée, Radicchio oder Endiviensalat. Das frische Grün aus der Natur enthält dagegen noch viele Bitterstoffe, manche grünen Blätter bieten besonders viel davon (siehe [>](#), [>](#) und [>](#)).

Entdecken Sie die köstlichen Bitteraromen wieder, die sich im grünen Smoothie sehr angenehm ins harmonische Ganze einfügen. Nach und nach gewöhnt sich Ihr Geschmacksinn dann wieder an bitter, sodass Sie den Anteil bitter schmeckender Blätter erhöhen können.

Nutzen auch Sie die Vorteile der kleinen grünen Fitmacher!

Bei all den beschriebenen Vorteilen würde Ihnen ganz schön was entgehen, wenn Sie sie nicht nutzen! Der grüne Smoothie schlägt immer größere Wellen und jeder Ernährungsinteressierte hat inzwischen Wind von dieser einzigartigen Möglichkeit bekommen, das eigene Wohlbefinden selbstverantwortlich zu steigern.

Im nächsten Kapitel lesen Sie, was Sie brauchen, um gleich loslegen zu können. Aller Anfang ist schwer? Nicht beim »kleinen Grünen«!



Aromatische Bitterstoffe wie im Radicchio sind
unverzichtbar für die Gesundheit.