

Smoothie fit

Katja Lührs & Beate Förster

Smoothie fit

Vitalstoff-Cocktails für Wohlbefinden
und Idealgewicht – ein Leben lang

HANS-NIETSCH-VERLAG

© Hans-Nietsch-Verlag 2013

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Dirk Grosser, Martina Klose

Korrektur: Ute Orth, Petra Zwerenz

Cover-Design nach einer Idee von Katja Lührs

Fotos: shutterstock, Manuela Liebler, Beate Förster, Max Vadukul

Druck: Dimograf Druckerei GmbH, Bielsko-Biala/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-243-4

Dank

Danke allen Wegbereitern und Vordenkern der vegetarischen, veganen Bewegung sowie des Umwelt- und Tierschutzes. Diese bewusst lebenden Menschen inspirierten uns mit ihren Gedanken und ihrer Tatkraft sowie ihrem Motto „Leben und leben lassen“ die Bücher *Viva Veggie* und *Smoothie fit* zu schreiben. Dazu gehören Persönlichkeiten wie Albert Einstein, Physik-Nobelpreis 1921, der gesagt haben soll: „Rein durch ihre physische Wirkung auf das menschliche Temperament würde die vegetarische Lebensweise das Schicksal der Menschheit äußerst positiv beeinflussen können“, oder Albert Schweitzer, Theologe und Missionsarzt, der sagte: „Tierschutz ist Erziehung zur Menschlichkeit.“

Danken möchten wir allen, die uns auf dem Weg zu *Smoothie fit* begleitet haben. Ganz besonders Herrn Dr. med. Ruediger Dahlke für sein engagiertes Vorwort und Barbara Rütting, der Grande Dame des Tierschutzes. Weiter unserem Verleger, Hans Nietsch, der mit seinem freien Geist ermöglicht hat, dieses Buch mit seinen Gesundheits- und Tierschutzaspekten auf den Weg zu bringen. Der Lektorin Martina Klose, die auch schon das Buch *Viva Veggie* begleitet hat. Christian Salm für den Slogan: Sei human, leb vegan. Und zum Schluss möchten wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, ganz persönlich danken, denn Sie halten unser Buch jetzt in Ihren Händen. Wir wünschen Ihnen Gesundheit, Liebe, Glück und Zufriedenheit! Viel Spaß beim Lesen! Gutes Gelingen Ihrer Smoothies und lassen Sie sich durch Ihre eigene Kreativität und Fantasie anregen!



Inhalt

Vorwort von Dr. med. Ruediger Dahlke	8
Vorwort der Autorinnen	13
Teil 1: Das sollten Sie wissen – Zur Theorie rund um das Thema „Smoothies“	
Die richtige Ernährung für ein gesundes, langes Leben	18
Idealgewicht – ein Leben lang	22
Zum Thema „Vitamine“	28
Sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien – gesund bleiben mit pflanzlichen Vitalstoffen	35
<i>Sekundäre Pflanzenstoffe</i>	35
<i>Antioxidantien</i>	35
<i>Die Vorteile der Vielfalt</i>	44
„Unkraut“ – Wer sagt denn so was?	45
<i>Wildkräuter – die Energiequelle aus der Pflanzenwelt</i>	45
<i>Küchenkräuter – Power aus dem eigenen Garten</i>	54
<i>Essbare Blüten – Farben aus der Natur als Deko für Ihren Smoothie</i>	58
Chlorophyll – ein Gesundheitselixier	65
Die Ernährung der Menschenaffen	68
Wie unsere Ernährung die Umwelt beeinflusst	71
<i>Welternährung – über den eigenen Tellerrand schauen</i>	71
<i>Klimafreundlich essen – das Klima mit Messer und Gabel verteidigen</i>	73
<i>Die „grüne Lunge“ schützen</i>	74
Tierschutz leben – Schau mir in die Augen ...	76
Wasser – das lebenswichtige Element	80
Superfoods – die neuen Fit- und Muntermacher	82

Teil 2: Und nun zur Praxis – Köstliche Rezepte für jeden Tag

Promi-Rezepte von Barbara Rütting, Dr. med. Ruediger Dahlke und Paul McCartney	100
Fruchtige und pikante Smoothies	108
Desserts & Puddings	166
Anhang	
<i>Liste der Rezepte</i>	176
<i>Anmerkungen</i>	178
<i>Literaturverzeichnis</i>	181
<i>Wichtige Adressen</i>	187

Vorwort von Dr. med. Ruediger Dahlke

Gern stelle ich dieser im wahrsten Sinne des Wortes wundervollen Sammlung von Smoothie-Rezepten meine Worte voran und gebe ihr zwei von unseren Smoothie-Kreationen aus *TamanGa* mit auf den Weg.

Grün war für mich durch meinen Bezug zu Mutter Natur immer eine zauberhafte Farbe. Und so war ich, als ich vor Jahren erstmals durch ihre Entdeckerin Victoria Boutenko von den grünen Smoothies erfuhr, sofort Feuer und Flamme. Der grüne Zaubertrank erinnerte mich an Hildegard von Bingen und ihre Vorstellung der *Viriditas*, der Grün- oder Lebenskraft, und daran, dass ich jeden Frühling in den Wald strebte, um das durch die frischen Buchentriebe hellgrün gefilterte Sonnenlicht zu genießen.

Pflanzen nehmen das rote Licht aus dem Spektrum des weißen Sonnenlichtes in sich auf und lassen nur das reine Grün und die Grünkraft übrig. Allein schon dieses Grün nur anzuschauen, ist nach der heiligen Hildegard von Bingen eine wundervolle tägliche Meditation. In *TamanGa* haben wir das große Glück eines uralten sehr hohen Buchenwaldes, der den Charakter eines Domes hat. In ihm zu sein tut uns allen immer wieder spürbar gut.

Diese Grünkraft zu trinken, wie die Autorinnen Katja Lührs und Beate Förster so engagiert anregen, geht noch einen Schritt weiter. Vor allem, weil die richtige Zubereitung des grünen Zaubertranks ihn nicht nur so angenehm cremig macht, sondern die ganze Kraft des Chlorophylls für die Verwertung in unseren Körpern aufschließt. Die Pflanzenwelt ist im Wesentlichen grün durch den intensiven Farbstoff Chlorophyll, der eine Art Blut der Pflanzen ist. Tatsächlich gibt es biochemisch einige Parallelen zu unserem Blut, die so weit gehen, dass Chlorophyll im menschlichen Körper ganz konkret die Blutbildung und die Eisenaufnahme fördert. Im Molekül-Zentrum des Chlorophylls steht – statt Eisen wie beim menschlichen Blut – ein Magnesium-Atom. Magnesium ist für sich schon ein wundervolles Mittel für unsere Nerven.

Fast alles auf diesem Planeten nimmt Sonnenlicht auf. Auch wir Menschen brauchen es mehr als wir bisher dachten und wussten. In der Haut bilden wir daraus etwa Vitamin D, das längst nicht nur für die Knochen, sondern für viele weitere

Bereiche unserer Gesundheit von zentraler Bedeutung ist. Inzwischen wissen wir, wie wichtig es zur Verhinderung von Krebs und bei dessen Therapie ist.

Das Blut der Pflanzen ist die einzige uns bekannte natürliche Substanz, die durch Fotosynthese Sonnenlicht umwandeln und speichern kann und so Leben auf unserem Heimatplaneten möglich macht.

Pflanzen brauchen das archetypisch männliche, dem Feuerelement zugeordnete Licht der Sonne und das archetypisch weibliche Seelenelement Wasser. Sie ziehen Stickstoff, Phosphor und andere Elemente aus der weiblichen Erde sowie Kohlenstoff aus der archetypisch männlichen Luft. Pflanzen stellen also immer eine Vier-Elemente-Ernährung dar. Das Chlorophyll ist der Zauberstoff in dieser Elemente-Mischung und macht die aus den Pflanzen zubereiteten Smoothies zu solch einem Geschenk. Unsere Vorfahren haben seit Hunderttausenden Jahren als Jäger und Sammler grüne Pflanzen gegessen und damit in einem uns heute verloren gegangenen Ausmaß ihre Gesundheit gefördert.

Natürlich sind grüne Pflanzen als Anfang der Nahrungskette auch die ursprünglichsten Energielieferanten. Die Autorinnen verweisen mit Recht darauf, dass die stärksten Tiere wie Gorillas und Elefanten davon wundervoll leben und weder an Energie- noch Kraft- beziehungsweise Muskelmangel leiden. Auch insofern sind Smoothies eine vollkommene Nahrung. Grüne Pflanzen nähren letztlich alles Leben auf dieser Erde, von den winzigsten Tieren bis zu uns Menschen, und geben ihnen und uns Kraft.

Obendrein stellen sie – über Fotosynthese – auch jenes noch entscheidendere Lebenselixier her, das Leben auf unserem Planeten erst ermöglicht: Sauerstoff.

Chlorophyll hat aber darüber hinaus weitere zauberhafte Wirkungen, wie inzwischen sogar die Schulmedizin herausfindet. Neue Forschungen ergeben, dass sein Abbauprodukt Chlorophyllin sogar die Entstehung von Krebs hemmen kann. Auch scheint die Erbsubstanz der DNS durch das grüne Blut der Pflanzen vor der Anlagerung von krebserregenden Substanzen geschützt zu werden. Chlorophyll hemmt nach einer Studie Darmkrebs im Sinne eines Zytostatikums und mildert obendrein die Nebenwirkungen von schulmedizinischen Chemotherapeutika. Das macht Smoothies auch zur idealen Begleitung schulmedizinischer (Krebs-)Therapien.

Aber Chlorophyll kann noch so viel mehr ... Bereits seit hundert Jahren wissen wir, dass bei entsprechendem Mangel zugeführtes Eisen durch Essen chlorophyllhaltiger Lebensmittel deutlich besser vom Körper aufgenommen werden kann. Die Anzahl der roten Blutkörperchen und die Menge des Hämoglobins nehmen

rascher zu, das heißt, der Körper kann im Beisein von Chlorophyll Sauerstoff besser aufnehmen.

Forschungen belegen darüber hinaus, wie der grüne Pflanzenfarbstoff Entzündungen hemmt, was natürlich auch durch die entsäuernde Wirkung jedweder Pflanzennahrung geschieht. Alles entzündliche Geschehen wird durch Übersäuerung gefördert. Im Gegensatz dazu verhilft – wie wir schon vielfach in *TamanGa* erleben durften – „Peace Food“ zu einer Entsäuerung und geschmeidig fließenden Bewegungen. Bei Yoga, Tai-Chi und Qigong zeigt sich das besonders deutlich.

Weniger wissenschaftlich, dafür aber umso angenehmer, zeigt sich die Anregung der Verdauung. Häufige Darmentleerungen sind aber ein entscheidender Punkt, was Entgiftung und Entschlackung betrifft. Das ist einer von vielen Gründen, weshalb ich auf tägliche Smoothies bei meinen Fasten-Seminaren nicht mehr verzichten möchte.

Die Wissenschaft wiederum weiß, dass Chlorophyll auch als Chelat-Bildner, der Schwermetalle zu binden vermag, die Entgiftung über das Nieren-Blasen-System fördert. Ein indirekter Beleg für die Verbesserung der Verdauung ist das Nachlassen von Mundgeruch durch regelmäßigen Genuss von chlorophyllreichen Smoothies. Mundgeruch kann ein Zeichen für eine schlechte Verdauung der Nahrung sein. Im traditionellen Ayurveda geht man davon aus, der gesunde Mensch dufte nach der zuletzt genossenen Frucht. Smoothies sind eine Hilfe auf dem Weg dorthin.

Prof. Fritz-Albert Popp hält Menschen für „Lichtsäuger“. Da Pflanzen aus gespeichertem Sonnenlicht bestehen, nehmen wir über sie indirekt Licht auf. Und nach Popp enthält Licht Informationen in Gestalt von Biophotonen. Insofern liefern Pflanzen Lichtinformation direkt von der Sonne, unserem Zentralgestirn und Symbol der Mitte. Das macht sie – in meinen Augen – zu wirklichen *Lebensmitteln*, die inzwischen im scharfen Gegensatz zu moderner Nahrung stehen. Mit Smoothies trinken wir folglich Informationen der Sonne und Mitte, die uns – nach meinem Eindruck – auch mit unserer Mitte verbinden und unsere positive Ausstrahlung fördern.

Kein Wunder, dass grüne Smoothies ausgeglichener und entspannter leben lassen. Das mag seelisch an der Farbe Grün liegen, die für Hoffnung und Harmonie, Wachstum und Entwicklung steht, aber sicher ebenso an den verschiedenen gesunden Vitalstoffen, die darin enthalten sind und mithilfe moderner Mixtechnik für uns aufgeschlossen werden.

Eine weitere Gesundheitsquelle in Smoothies ist ihr Reichtum an Enzymen. Diese sind Proteine und bestehen folglich aus Aminosäuren, die normalerweise im

Magen durch dessen Salzsäure denaturiert werden. Da Smoothies aber Getränke sind, die auf der Magenstraße schnell weitertransportiert werden, entgehen sie wie andere Flüssigkeiten auch diesem Schicksal. Hier mag eines der besonderen Wirkgeheimnisse der grünen Lebenselixiere liegen, dass sie ihre Inhaltsstoffe auf diesem schnellen Weg sehr direkt in den Darm bringen, wo sie problemlos aufgenommen werden. Sie sind flüssige Rohkost, die ihren wertvollen Inhalt direkt über den Darm ins Blut vermittelt.

Was die Ernährung insgesamt angeht, lassen beide Autorinnen keinen Zweifel an ihrer Bevorzugung vollwertiger Pflanzenkost, wie sie sich heute wissenschaftlich bestätigt anbietet. Insofern sind Smoothies auch wundervolle Ergänzung jener auch von mir propagierten vollwertigen Pflanzenkost, die ich bewusst „Peace Food“ nenne. Denn sie ist in idealer Weise geeignet, inneren Frieden zu schaffen, der die einzige sichere Basis äußeren Friedens ist. So halte ich Smoothies für das Getränk einer neuen bewussteren Zeit, die Nachhaltigkeit und Geschmack gleichermaßen im Auge hat.

In der Ernährungspyramide für gesunde vegane Ernährung spielt der grüne Zaubertrank ebenfalls eine wichtige Rolle, weil er die untere Ebene und damit die Basis stärkt, indem er viele grüne Blätter ins Spiel des Lebens bringt. Dadurch werden manche Probleme von vornherein vermieden. Victoria Boutenko, die Begründerin der Smoothie-Welle, die ja selbst nicht nur Veganerin, sondern Rohköstlerin ist, bekennt in ihrer jüngsten Publikation, wie negativ sich der bei Rohköstlern häufige Mangel an Omega-3-Fettsäuren im Verhältnis zu Omega-6-Überschuss auf das Lebensgefühl auswirkt. Dieses Missverhältnis tritt vor allem auch bei Alles-Essern auf, die Fleisch von Tieren essen, die kaum noch grünes Gras, aber große Mengen an Saaten wie Mais bekommen. Aber es wird auch zum Problem jener vielen Rohköstler, die zu viel Nüsse und Samen, verglichen mit grünen Blättern und Leinöl, zu sich nehmen. Grüne Smoothies liefern hier die einfachste und wohlschmeckendste Alternative und tragen zur Basisernährung aller Pflanzenköstler bei.

Natürlich sind Smoothies Rohkost und können somit auch die positiven Ergebnisse, die für diese – richtig durchgeführte – Kost erhoben wurden, für sich in Anspruch nehmen. Bereits 1990 ergab eine deutsche Studie, wie sehr Rohkost unser Immunsystem fördert und nachweislich entzündungshemmend und antiallergisch wirkt. Schon damals gab es auch Hinweise auf Schutz vor Tumoren.

Der häufig gestörte Säure-Basen-Haushalt moderner Menschen lässt sich ebenfalls durch Smoothies verbessern, weil sie natürlich basisch wirken. Pflanzliche

Lebensmittel wie (Blatt-)Gemüse, Kräuter und Früchte können durch ihre organisch gebundenen Mineralstoffe sogar überschüssige Säuren abpuffern beziehungsweise neutralisieren. Wobei sie dann natürlich in eine vollwertig pflanzliche Ernährung eingepasst sein sollten. Eine aminosäurenreiche Ernährung mit tierischen Produkten ist dagegen säurebildend und Quelle vielfältiger Probleme und körperlicher Symptome. Hier liegt wahrscheinlich auch eines der Hauptprobleme von Milch und Milchprodukten, die stark säuernd für jene Osteoporose sorgen, die sie – laut Schulmedizin – eigentlich verhindern sollten.

All das mag andeuten, wie sehr der grüne Zaubertrank dem modernen Leben zugutekommt. Mit ihm gelingt es sogar leicht, abzunehmen und das Wohlfühlgewicht zu halten. Denn er liefert neben den vielen Vital- auch eine Fülle an Ballaststoffen – viel mehr als Säfte, da bei der Herstellung eines guten Smoothies die ganzen, frischen Früchte und (Blatt-)Gemüse – oft mit Schale – verwendet werden. Ballaststoffe aber fördern das Sättigungsgefühl. Die Kette der Vorteile ließe sich noch fast beliebig verlängern.

Aber wichtiger erscheint mir noch, darauf hinzuweisen, dass Essen nicht nur gesund sein, sondern auch schmecken muss, wenn es auf Dauer eine Chance haben soll, in unseren Alltag integriert zu werden. Und die cremigen Smoothies können köstliche Geschmackserlebnisse vermitteln, während sie gleichzeitig der Gesundheit dienen. Den Aspekt des Genusses sollten wir nie unterschätzen. Wenn es gelingt, für gesunden Genuss zu sorgen, ist vieles gewonnen. In dieser Hinsicht ist auch mein Lieblings-Smoothie in diesem Buch zu sehen, der tatsächlich rot ist und eine süße Geschmackskomponente ins Leben bringt, die mit ihrer belebenden Röte neben der Grünkraft von großer Bedeutung für unser Wohlbefinden ist.

Die Kreation von Catherine und Denis, den *TamanGa*-Köchen, zeigt dagegen, wie breit das Spektrum der Geschmacksrichtungen im Reich der Smoothies ist, das von bitter-herb-gesund über süß bis zu kunstvollen Kompositionen einer verfeinerten Küche reicht und Geschmackserlebnisse vermittelt, wie wir sie sonst nur vom Wein kennen. Smoothies können ebenso verfeinert werden und außerordentlich schmecken. Wenn feiner Genuss so gesund ist, können wir es uns auf allen Ebenen gut gehen lassen.

TamanGa, im Juni 2013

Dr. med. Ruediger Dahlke

Vorwort der Autorinnen

„Nichts ist so stark wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist.“

Victor Hugo

Zu Beginn eines jeden neuen Jahres wünschen sich die meisten Menschen rund um den Globus vor allem eins: Gesundheit! Die Gesundheit steht an erster Stelle aller Wünsche – noch vor Liebe, Glück, Zufriedenheit und Erfolg. Tatsächlich gibt es nur eine Gesundheit, aber viele Krankheiten. Doch nur der Wunsch allein macht uns noch nicht gesund, man muss sich vielmehr wirklich entscheiden, vital und fit zu werden oder zu bleiben. Darauf folgen die Taten: Der Weg zum Gewünschten muss umgesetzt und realisiert werden, um jeden Tag gesünder zu leben. Stellen wir unsere Ernährung um, helfen wir unserem Körper, seine Selbstheilungskräfte zu entfalten, und können Krankheitsprozesse stoppen. Denn eine unausgewogene Ernährung und ein ebensolcher Lebensstil sind häufig die Ursachen für gesundheitliche Beschwerden. Machen wir uns bewusst: Wir haben nur einen Körper und dieser ist der Tempel unserer Seele. Teresa von Avila sagte: „Lasst uns gut sein zum Körper, damit die Seele gern in ihm wohne.“

Der Wunsch, „gesünder zu leben“, geht oft mit dem Entschluss einher, auf tierisches Eiweiß zu verzichten. So habe ich – Katja Lührs – mich mit der pflanzenbasierten Ernährung von Rheuma und Magengeschwüren befreit. Da mein Körper übersäuert war, hatte mir ein Arzt vor etwa 26 Jahren geraten, tierische Produkte vom Speiseplan zu streichen. Mein Lebenspartner, der sich schon damals vegetarisch ernährte, war mir zudem ein Vorbild und unterstützte mich bei meiner Ernährungsumstellung. Vor drei Jahren ging ich noch einen Schritt weiter und ernähre mich seitdem vegan. Die rein pflanzliche Kost hat mein Wohlbefinden und meine Vitalität noch mehr gesteigert. Mein Motto lautet: „Kann es etwas Besseres geben, als gesund und fit zu sein?“

Auch ich – Beate Förster – ernährte mich seit Jahrzehnten, um genau zu sein seit dem Teenageralter, vegetarisch und bin vor etwa drei Jahren auf die rein pflanzliche Kost umgestiegen. Die pflanzliche Ernährung ist für mich ebenfalls eine Basis meiner Gesundheit. Damit schütze ich mich vor Zivilisationskrankheiten und ermögliche meinem Körper, lange jung zu bleiben. Eine kleine Sache gilt es zu bedenken: Bei der rein pflanzlichen Kost sollte man auf seinen Vitamin-B₁₂-Spiegel achten.

Wir nehmen täglich eine Vitamin-B₁₂-Tablette zu unserer pflanzlichen Nahrung, die uns so einzigartig gesunde Vorteile schenkt wie sonst keine Kost.

Wie gesund wir sind – das haben wir größtenteils selbst in der Hand. Vorsorge und Eigenverantwortung sind die Schlüssel, damit wir fit bleiben und uns wohlfühlen. Mit einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung kann das leicht gelingen. Grundsätzlich wird die pflanzliche Ernährung heute allgemein als gesund angesehen, denn sie kann das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Übergewicht, Diabetes, Rheuma und Gicht senken. Diese Ansicht, die weltweit durch etliche Studien belegt ist, vertreten viele Ärzte und Ernährungswissenschaftler. Die Werte des Blutdrucks und des Blutcholesterinspiegels der Menschen, die sich pflanzlich ernähren, sind meist im optimalen Bereich. So ist die pflanzliche Ernährung mit ihren Vitalstoffen ein wesentlicher Baustein für die Gesundheit. Das selbstständige Zubereiten der Nahrung gehört genauso zu einer ausgewogenen Ernährung. Man kann mit Früchten, Salaten, Kräutern, Gemüsesorten und Gewürzen experimentieren. Zugleich lernt man, auf Geschmack und Wertigkeit der Nahrung neu zu achten. Dabei leisten grüne Smoothies einen wesentlichen Beitrag, um fit und vital zu bleiben oder zu werden. Wer sie regelmäßig trinkt, kann damit seine Gesundheit verbessern. Diese Lebenselixiere enthalten Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, Antioxidantien und Ballaststoffe – all das, was der menschliche Körper braucht. Auch aufgrund des Chlorophylls – das in den grünen Salaten, (Blatt-)Gemüsen und Kräutern enthalten ist – wird ihnen eine gesundheitsfördernde Wirkung zugesprochen. Noch mehr Erkenntnisse über die heilsamen Aspekte der Smoothies wird die Wissenschaft wahrscheinlich in den kommenden Jahren gewinnen. Möglicherweise werden die Wirkungen beispielsweise des Chlorophylls – das Sonnenlichts in Materie verwandelt – und der Vitalstoffe noch genauer erforscht. Maßvoller Aufenthalt im Sonnenlicht sowie positive Gedanken unterstützen allgemein die gesundheitsfördernde Wirkung der Nahrung. Denn neben der Ernährung ist die Seele von entscheidender Bedeutung für die Gesundheit. Sie gilt es ebenso in einem gesunden und ganzheitlichen Lebensstil zu berücksichtigen. Und prinzipiell hat nach wie vor der Leitsatz des griechischen Arztes Hippokrates Gültigkeit: „Eure Nahrungsmittel sollten Heilmittel und eure Heilmittel sollten Nahrungsmittel sein.“

Im Grunde haben die Menschen und ihre Vorfahren seit Hunderttausenden von Jahren pflanzenbasiert gegessen. Schon der griechische Philosoph Sokrates kannte im 5. Jahrhundert v. Chr. die Vorteile einer vegetarischen Ernährung – ebenso wie

das Universalgenie Leonardo da Vinci im 15. Jahrhundert. Das „Who is Who“ der Vegetarier und Veganer reicht weit – von Albert Einstein und Albert Schweitzer über Franz von Assisi, Wilhelm Busch, Mahatma Gandhi, Paul McCartney, Martina Navratilova und Platon bis hin zu Richard Wagner ... und vielen anderen mehr. Albert Einstein soll gesagt haben: „Nichts wird die Gesundheit der Menschen und die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.“ Wenn er heutzutage leben und über neue Erkenntnisse verfügen würde, hätte er sich möglicherweise auch für die rein pflanzliche Ernährung ausgesprochen.

Neu am Lebensmodell vor allem junger Veganer ist der Spaßfaktor. Strenger Verzicht ist out, Genuss ist in. Die junge Generation verbindet genussvolles Essen mit ethischen Werten – Ressourcen schonen, den Regenwald und das Klima schützen und vor allem Tiere als Lebewesen achten. Sie folgen sozusagen der Maxime: „Sei human, leb vegan.“ Dabei geht es vielen auch um die Frage, wie wir Menschen mit empfindungsfähigen Geschöpfen umgehen. In unserer Wunschvorstellung werden Tiere als Lebewesen respektiert. Tiere leben zu lassen und sie achtsam zu behandeln ist ein kleiner Beitrag in dieser Welt, in der das Motto gilt: „Ich bin Leben, das leben will inmitten von Leben, das leben will“, wie es der Arzt Albert Schweitzer formulierte. Jeden Tag bieten sich uns Menschen Möglichkeiten, Entscheidungen zu treffen. Dagegen haben Tiere aufgrund ihres instinktgeprägten Verhaltens kaum eine Wahl. Ein Blick in die Augen der Kühe, der Pferde oder anderer Tiere lässt uns deren Seele und Lebenswillen erkennen. Gleichzeitig sehen wir ihre Schönheit. Zudem ist jeder gefragt, seinen Beitrag zum Erhalt dieser Welt zu leisten und – auch im Interesse der Welternährung – schonend mit den Ressourcen dieser Erde umzugehen. Verändern wir unsere Gesellschaft durch Bewusstheit, Achtsamkeit und Mitgefühl, dann hört das unnötige Leiden der Tiere auf. Machen wir uns bewusst, dass unsere Zukunft ebenfalls davon abhängt, wie wir heute leben. Wenn wir unser Leben verändern, zeigen wir anderen, dass eine Zukunft möglich ist. Hören Sie auf Ihr Herz, denn es verfügt über eine Form der Vernunft, die Ihr Verstand manchmal nicht begreifen kann.

Katja Lührs & Beate Förster
Im Sommer 2013

TEIL 1

Das sollten Sie wissen

Zur Theorie rund um das Thema „Smoothies“



Die richtige Ernährung für ein gesundes, langes Leben

Die Nahrung ist eine grundlegende Säule der Gesundheit. Lebensmittel bieten Genuss und können die Vitalität und das Wohlbefinden steigern, da die lebenserhaltenden Stoffwechselprozesse optimal ablaufen, wenn der Körper genügend Vital- und Nährstoffe erhält. Eine pflanzliche Ernährung mit Smoothies bietet dabei viele Vorteile. Sie liefert dem Körper viele Vitamine, Mineralien, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe, die für die Gesundheit und das Wohlergehen bedeutsam sind.

Gleichzeitig dienen die Hauptnährstoffe – die Proteine, Kohlenhydrate und Fette – in unterschiedlicher Art und Weise als Energiequellen. Kohlenhydrate und Fette stellen vorwiegend die Energie für die Bewegung und die Körpertemperatur – quasi die Heizung – bereit. Gleichzeitig werden Proteine zum Beispiel für Enzyme zur Regulierung des Stoffwechsels, für das Immunsystem sowie die Bildung von Gewebe und dessen Reparatur gebraucht. Alle essenziellen Aminosäuren – die Bausteine der Proteine – sind in Pflanzen enthalten. Deshalb können vegane Lebensmittel in geeigneten Kombinationen den Organismus des Menschen ausreichend mit Aminosäuren versorgen.¹

Bei der Zusammenstellung des Speiseplans ist es empfehlenswert, sich an der sechsstufigen Ernährungspyramide für Veganer zu orientieren, die Ernährungswissenschaftler entwickelt haben. Sie bietet eine Übersicht, wie die Ernährung ideal zusammengestellt werden kann: Das Element Wasser auf der untersten Ebene bedeutet, dass es günstig ist, viel Wasser zu trinken, weil es den Stoffwechsel „in Fluss“ hält. Gleichzeitig ist es erlaubt, Gemüse, Salate und grünes Blattgemüse sowie Obst – auf der zweiten Ebene – in solchen Mengen zu essen, dass sich dadurch ein Sättigungsgefühl einstellt. Dabei sollten das Gemüse, die grünen Blattgemüse und die Salate den größeren Anteil in der Ernährung ausmachen. Denn übermäßig große Mengen an Früchten mit ihrem Fruchtzucker sind ebenfalls zu meiden, da sie sich ungünstig auf den Stoffwechsel auswirken. Bestandteil einer abwechslungsreichen Ernährung können auch Kartoffeln, Reis, Getreide sowie Brot sein – auf der dritten Ebene –, gefolgt von Nüssen, Hülsenfrüchten, Soja – auf der vierten Ebene. Wichtig ist auch die Zufuhr von Vitamin B₁₂, zum Beispiel in Form von Vitamin-B₁₂-haltigen Drinks oder Nahrungsergänzungsmitteln – am besten



Ernährungspyramide nach Dr. Markus Keller und Prof. Dr. Claus Leitzmann²

täglich. In einer Kost, die sich an dieser Ernährungspyramide orientiert, sind Smoothies eine ideale Komponente. Sie versorgen den Körper durch die (Blatt-)Gemüse, Früchte und Kräuter mit Kohlehydraten, Aminosäuren und Fetten sowie Vitalstoffen wie Vitaminen, Mineralien, den sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen.

Auch die Aufnahme von natürlichen Enzymen kommt bei dieser Ernährung nicht zu kurz. Sie sind unglaublich fleißige Helfer im Körper und an vielen Abläufen, wie der Verdauung und dem Stoffwechsel, beteiligt. Dabei beschleunigen sie die chemischen Reaktionen. Bis jetzt wurden etwa 3000 unterschiedliche Enzyme entdeckt, die der Körper eines Menschen selber herstellen kann. Die körpereigenen Verdauungsenzyme spalten zum Beispiel die Kohlehydrate, die Proteine und die Fette, welche über die Nahrung aufgenommen werden. Auch die aus der Nahrung aufgenommen Enzyme können die Verdauung unterstützen. Da Enzyme Proteine sind, wird jedoch ein Teil von ihnen – die aus den pflanzlichen Lebensmitteln stammen – im Magen durch die Magensäure denaturiert, also unwirksam gemacht. Die Enzyme, welche die Magenpassage überstehen, können die Eiweißverdauung im Magen und im Dünndarm fördern. Grundsätzlich ist der Organismus der Menschen und ihrer Vorfahren seit Hunderttausenden von Jahren an frische pflanzliche Nahrung

gewöhnt. Und eine deutsche Studie aus dem Jahr 1990 kam zu dem Ergebnis, dass Rohkost das Immunsystem in seinen entzündungshemmenden, antiallergischen und tumorschützenden Funktionen positiv beeinflusst.³ Da Rohkost reich an Enzymen ist, stützt die Studie – zusammen mit anderen Beobachtungen – die Annahme, dass die Enzyme und die sekundären Pflanzenstoffe aus der Nahrung die körpereigenen Enzyme sowohl bei der Verdauung wie auch in ihren weiteren Aufgaben unterstützen. Zu diesen zählen – neben der Verdauung – die Regeneration der Zellen und damit des Körpergewebes, die Entfernung von Abfallstoffen und Giften sowie die Stärkung des Immunsystems. Enzyme können also auch helfen, Krankheiten aus dem Körper zu transportieren.

Katjas Tipp

Versuchen Sie **Schritt für Schritt auf eine umwelt- und tierfreundliche Ernährung umzusteigen**. Es gibt Menschen, die das von jetzt auf gleich können – ohne Probleme –, andere brauchen einfach ihre Zeit dafür. Bei jedem Schritt auf dem neuen Weg sammeln Sie neue Erfahrungen und werden sicherer. Sie bekommen zunehmend ein Gefühl dafür, was Sie als Einzelner in dieser Welt bewirken können. Und jeder ist ein Vorbild für andere – oft ohne es zu wissen.

Wenn man sich das vorstellt, dann schmeckt auch mal ein etwas herberer Smoothie mit vielen Blättern und (Wild-)Kräutern gut, zumal man ja die Möglichkeit hat, die Smoothies ganz nach Lust und Laune in unendlichen Variationen zu mixen. Die bekanntesten Enzyme sind das Bromelain der Ananas und das Papain der Papayas, welche die Verdauung unterstützen. Doch empfehlenswert ist auch, immer mal wieder beispielsweise Löwenzahn als enzym- und vitalstoffreiche Zutat in die Smoothies zu mixen.

Allgemein sollten Smoothies nach und nach in die Ernährung integriert werden. Menschen, die mit dem Smoothie-Trinken beginnen, können so testen, wie ihr Körper auf die Getränke – eventuell samt der Wildkräuter – reagiert.

Gut zu wissen: Viele Ärzte und Ernährungswissenschaftler sind heute der Ansicht, dass eine pflanzliche Ernährung das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Übergewicht, Diabetes, Rheuma und Gicht senken kann. Dies wird durch die im Vergleich zu Mischköstlern besseren Blutwerte von Vegetariern und Veganern bestätigt. Eine ausgewogene vollwertige pflanzliche

Kost ist also die gesündere Alternative zur bisherigen Durchschnittsverpflegung. Studien weisen zudem darauf hin, dass die Veggie-Ernährung nicht nur Zivilisationskrankheiten vorbeugen, sondern sogar Erkrankungen wie beispielsweise Arterienverkalkung stoppen und umkehren kann. Grundsätzlich kann mit einer vollwertigen veganen Ernährung eine optimale Gesundheitssituation erreicht werden.

Die Amerikanische Gesellschaft für Ernährung (*The Academy of Nutrition and Dietetics*) – die mit rund 70.000 Mitgliedern weltweit größte Vereinigung von Ernährungsexperten – stellte 2003 fest: „Eine gut geplante vegane oder andere Art der vegetarischen Ernährung ist für jede Lebensphase geeignet, inklusive während der Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und in der Pubertät.“

Auch die deutsche Vegan-Studie aus dem Jahr 2005 kam zu dem Ergebnis: „Mit einer veganen Ernährung ist ein Lebensstil verbunden, der als gesundheitsfördernd angesehen werden kann.“ Sie empfiehlt dabei: „Eine erhöhte Zufuhr von Kalzium, Eisen, Jod, Vitamin B₁₂ und Alpha-Linolensäure ist anzustreben.“ Der Ernährungswissenschaftler Professor Claus Leitzmann, der die „Deutsche-Vegan-Studie“ mitinitiierte, sagte: „Richtig praktiziert ist eine gesunde vegane Ernährung in jeder Altersphase möglich. Wenn alle Menschen veganisch leben würden, sähe es besser um die Gesundheit der Menschen, der Umwelt und der Gesellschaft aus. Es gilt, dieses Potenzial zu nutzen.“

Maßvoll genossenes Sonnenlicht und eine positive Lebenseinstellung stehen dabei der gesundheitsfördernden Wirkung der Nahrung zur Seite. Auch die Psyche ist von entscheidender Bedeutung für die Gesundheit. So gilt es im Falle von Krankheiten die seelischen Ursachen zu ergründen, zu berücksichtigen und für angemessenen Ausgleich zu sorgen, sodass sich die Seele im „Tempel“ des Körpers wohlfühlt.

Idealgewicht – ein Leben lang

Schlank sein und mit den Jahren auch bleiben ist der Wunsch von vielen. Umfragen zeigen, dass die Hälfte der deutschen Frauen mindestens eine Diät in ihrem Leben ausprobiert hat und auch immer mehr Männer überflüssige Pfunde verlieren möchten. All diese Menschen können von leckeren Vitalstoffsäften profitieren. Denn mit Smoothies gelingen sowohl das Abnehmen wie auch das Beibehalten des Wohlfühlgewichts spielend. Smoothies bieten köstliche Geschmackserlebnisse und dienen der Gesundheit. Sie liefern dem Körper besonders viele Vital- und Ballaststoffe – mehr als Säfte. Denn bei der Herstellung von Smoothies werden die ganzen, frischen Früchte und grüne (Blatt-)Gemüse – oft mit der Schale – püriert. Damit fördern sie das Sättigungsgefühl, sodass der Körper weniger schnell nach der nächsten Mahlzeit verlangt. Dies und ihre geringe Kaloriendichte kommen der Figur zugute, und zwar auch ohne Kalorienzählen. Ein weiteres Plus: Pflanzliche Smoothies enthalten kein Cholesterin, nutzen damit der Herzgesundheit und den Blutgefäßen und sind leicht verdaulich.

Smoothies können zum Frühstück, zum Mittagessen oder als Abendessen genossen und problemlos in die bisherige Ernährung eingefügt werden. Smoothie-Fans wie wir raten, mindestens einen Liter der „Vitalstoff-Cocktails“ pro Tag zu trinken. Und weil sie so gut schmecken und sich positiv auswirken, entsteht schnell das Bedürfnis, sie immer mehr zu einem Bestandteil der eigenen Nahrung werden zu lassen. Zum Abnehmen ist es empfehlenswert, eine Mahlzeit pro Tag durch die Vitalstoff-Cocktails zu ersetzen. Wer ganz schnell Gewicht und Körperfett reduzieren will, kann auch mehrere Tage oder eine Woche lang alle Mahlzeiten und „Snacks“ in Form von Smoothies zu sich zu nehmen. Dabei schwemmt der Organismus zunächst Wasser aus. Danach wird Fett abgebaut.

Extreme Crashkuren sind allerdings wenig geeignet, um nachhaltig abzunehmen. Wenn der Körper durch eine Hungerkur auf Sparflamme schaltet, sammelt er danach gerne wieder Fett an, was in den bekannten Jo-Jo-Effekt mit einem Auf und Ab des Gewichts münden kann. Sinnvoll ist es dagegen, langsam, aber dauerhaft abzunehmen und realistisch zu sein: Ein Gewichtsverlust von etwa bis zu einem Kilo pro Woche ist ein guter Erfolg. Dafür sind die Smoothies bestens geeignet.

Grundsätzlich ist der menschliche Körper durch die Evolution darauf programmiert, Fettgewebe leicht aufzubauen und es nur langsam abzubauen. Seit

Hunderttausenden von Jahren ist der Stoffwechsel also darauf ausgerichtet, möglichst jede überschüssige Kalorie in Form von Fett einzulagern. Dieses Programm dient dem Organismus dazu, in Notzeiten mit Nahrungsmangel zu überleben. Wenn Essen jedoch ständig zur Verfügung steht, muss man das biologische Notprogramm des Körpers geschickt umspielen – um die gute Figur beizubehalten oder wiederzuerlangen. Nur wenige Menschen, die immer schlank bleiben, haben nicht das „Hamsterprogramm“ des Körpers geerbt. Diesen Personen fällt das Schlankbleiben in unserer Wohlstandsgesellschaft von Natur aus leicht – alle anderen müssen sich meist etwas mehr Mühe geben.

Katja Lührs: Geheimtipps fürs Schlanksein

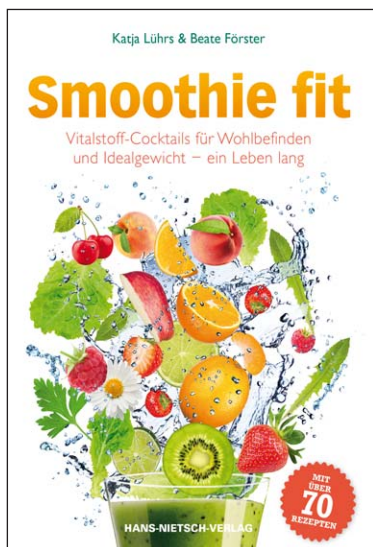
Niemand stellt die leichtsinnige Behauptung auf, dass man vor allen Krankheiten davonlaufen kann. Aber es ist wichtig, vorzubeugen und gesund zu leben. Dann muss man sich nicht später sagen: „Hätte ich nur besser auf meinen Körper geachtet.“ Das kann jeder von uns beizeiten beeinflussen. Und jeder sollte seinen Körper hüten wie einen kostbaren Tempel. Wir haben nur diesen einen Körper, so wie wir auch nur eine Erde haben, auf der wir leben.

Könnte ich die Zeit zurückdrehen und wäre mir als junge Frau bewusst gewesen, wie wichtig es ist, Körper, Seele und Geist gesund zu erhalten, dann hätte ich für meinen Körper schon in jungen Jahren viel bewusster gesorgt und ihn besser ernährt.

Neben dem Laufen und körperlichen Aktivitäten sind Smoothies meine bewährten Geheimtipps fürs Schlanksein. Immer wieder mal lasse ich Mahlzeiten ausfallen und trinke stattdessen Smoothies. Sie helfen mir, mein Gewicht zu halten, und liefern viele Vital- und Mineralstoffe sowie Enzyme. Dabei bevorzuge ich Smoothies aus Gemüse, weil sie weniger Fructose enthalten als diejenigen aus Früchten. Zu viel Fructose kann nämlich die Fettpolster wachsen lassen. Ich esse den Tag über einfach viel Gemüse und natürlich auch Früchte. Auch dabei ist mir mein Großvater Vorbild gewesen, der sich mit Gemüse, Obst und Kräutern fit gehalten hat.

Auch diese Tipps helfen auf dem Weg zum Ideal- beziehungsweise Wohlfühlgewicht:

- Günstig ist es, feste Zeiten für die Speisen – mit und ohne Smoothies – einzuhalten. Wer dagegen ständig etwas knabbert und nascht, hat nie das Gefühl, richtig satt zu sein.
- Oft lohnt es sich, genau in sich hineinzufühlen. Denn häufig steckt hinter dem Appetit in Wirklichkeit der Wunsch nach Entspannung, einer Pause, Zuspruch, Zärtlichkeit, einem Sonnenbad oder einer wie auch immer gearteten Veränderung. Es gilt, derartige innere Wünsche zu erkennen und sie von echtem Hunger unterscheiden zu lernen. Besonders psychische Belastungen verleiten viele Menschen zu einer übermäßigen Nahrungsaufnahme, weil Essen gemeinhin entspannend wirkt. Wer jedoch Stress anderweitig abbaut und beginnt, sich seine wahren inneren Wünsche zu erfüllen, nähert sich damit gleichzeitig seinem Wohlfühlgewicht.
- Zu beachten ist, dass die Sättigung erst etwa 20 bis 60 Minuten nach einer Mahlzeit eintritt. Wer langsam seine Speisen und/oder Smoothies genießt, kann daher besser beim Essen maßhalten.
- Zucker sollte gemieden werden, denn er schürt die Insulinproduktion und damit den Appetit. Fruchtzucker (Fruktose) ist übrigens unabhängig von dem Hormon Insulin. Die Fruktose wird – ohne Insulin – in den Leberzellen aufgenommen und verstoffwechselt.
- Es bringt Vorteile, kohlenhydrat- und fettreiche Speisen zu trennen. Kohlenhydrate steigern nämlich die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse. Und das Hormon Insulin sorgt im Blut dafür, dass die Kohlenhydrate in die Muskeln gelangen und zur Energiegewinnung genutzt werden. Gleichzeitig wird jedes Gramm Fett gespeichert, das zusammen mit Kohlenhydraten verzehrt wird. Alle Kohlenhydrate der letzten Mahlzeit müssen also verbraucht sein, bevor der Körper eigenes Körperfett abbaut. Zum Abnehmen haben sich deshalb kohlenhydratreiche Frühstücke und Mittagessen und jeweils einige Stunden später kohlenhydratarme Abendessen bewährt. Diese Strategie für eine gute Figur wurde von dem Ernährungsmediziner Professor Olaf Adam an der Universität München entwickelt. Nach seiner Methode kann das Frühstück beispielsweise aus Obst-Kräuter-Smoothies bestehen. Auch



Katja Lührs & Beate Förster
Smoothie fit

Vitalstoff-Cocktails für Wohlbefinden und Idealgewicht ? ein Leben lang

Smoothies werden immer beliebter, denn die cremigen Vitalstoff-Cocktails fördern Gesundheit und Wohlbefinden. Mit ihren Antioxidantien verlangsamen sie Alterungsprozesse im Körper und ermöglichen es, dass wir uns lang jung fühlen und fit bleiben. Sie enthalten viele Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Enzyme, Ballaststoffe, Mineralien und Spurenelemente, die uns dabei helfen, gesund und leistungsfähig zu sein, das Idealgewicht zu erreichen und dann auch zu halten. Und das Beste ist: Diese leckeren Getränke aus Früchten, grünem Blattgemüse, Salaten, Kräutern etc. sind im Mixer im Handumdrehen zubereitet.

Einen Extra-Kick an Vitalstoffen bieten Zutaten wie Açaï- und Aroniabeeren, Wildkräuter, Weizengrasssaft, Moringabaumblätter, Ingwer, Granatapfelsamen, Hagebutten- und rohes Kakaopulver sowie Zimt. Doch der Variationsmöglichkeiten gibt es unzählige: So stillen Bananen und Datteln als Beigaben den Heißhunger auf Süßes. Liebhaber der herzhaften Küche mixen sich pikante Smoothie-Kreationen mit Gemüse. Dabei sorgen Gewürze wie Kurkuma, Chili und Muskat für besondere Geschmacksnuancen.

188 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-86264-243-4