

Victoria Boutenko

# GREEN

*for Life*

Grüne Smoothies  
nach der Boutenko-Methode

Aktualisierte Neuauflage

HANS-NIETSCH-VERLAG

## Widmung

Dieses Buch widme ich Dr. Ann Wigmore und anderen, die den Mut haben, selbstständig zu denken.

Titel der Originalausgabe: *Green for Life*,  
erschienen bei *Raw Family Publishing*, Ashland/USA  
Translation Right arranged with *Raw Family Publishing*, Ashland/USA

© Hans-Nietsch-Verlag 2009

Alle Rechte vorbehalten.

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

10., aktualisierte Neuauflage, Oktober 2014

Übersetzung: Astrid Ogbeiwi

Redaktion und Lektorat: Martina Klose

Redaktionelle Beratung: Bernhard Kaspereit, Burkhard Hickisch

Korrektur: Sylvia Schaible, Petra Zwerenz

Umschlaggestaltung: Kurt Liebig

Innenlayout und Satz: Rosi Weiss

Druck: Dimograf Druckerei GmbH, Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

D-79312 Emmendingen

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

[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-334-6

# DANK

Danken möchte ich zuerst einmal ganz herzlich meiner Familie, die mir stets zuverlässig zur Seite stand und mir immer zugehört und geduldig meine unzähligen neuen Ideen in puncto „Ernährung und Gesundheit“ mit mir diskutiert hat. Dr. Paul Fieber und seiner Frau Susie gilt mein Dank für ihre aktive Unterstützung bei der Organisation und Durchführung der Roseburg-Studie. Außerdem danke ich allen, die an der Roseburg-Studie teilgenommen haben, für die Zeit, die sie investiert haben, und für ihr Engagement. Vanessa Nowitzky sei gedankt für ihre flinken Finger, ihre unfehlbare Kenntnis der Grammatik und ihren erfrischenden Sinn für Humor.

# INHALT

Vorwort von A. William Menzin	8
Vorwort der Autorin zur aktualisierten Neuauflage	10
1 Mut zum Beobachten!	15
2 Was fehlte in unserer Rohkosternährung?	19
3 Wie sich Schimpansen ernähren	23
4 Grüne Smoothies – eine Revolution	32
5 Warum mögen wir grüne Blätter nicht?	41
6 Grüne Blätter – eine neue Nahrungsmittelgruppe	47
7 Grüne Blätter sind reich an Proteinen	51
8 Ballaststoffe – eine Art „Zauberschwamm“	58
9 Grüne Blätter für die Homöostase	65
10 Die Bedeutung der Magensäure	69
11 Die Roseburg-Studie	76
12 Grüne Blätter machen den Körper basisch	85
13 Ein gesunder Boden ist Gold wert	93
14 Die heilenden Kräfte des Chlorophylls	99
15 Die Weisheit der Pflanzen	105
16 Fitness-Training für den Kiefer	111
17 Dr. Ann Wigmore – eine Ehrung	115
18 Was grünes Blattgemüse so einzigartig macht für unsere Ernährung	119

<b>Erfahrungsberichte</b>	<b>128</b>
<b>Erfahrungen der Teilnehmer an der Roseburg-Studie</b>	<b>149</b>
<b>Rezepte für grüne Smoothies</b>	<b>177</b>
Süße grüne Smoothies	177
Herzhafte grüne Smoothies	182
<b>Anhang</b>	<b>186</b>
Anmerkungen	186
Literaturverzeichnis & -empfehlungen	194
Hinweis	198

## VORWORT

In meiner über fünfundvierzigjährigen Praxis als Psychiater und Dozent an der *Harvard Medical School* habe ich eines gelernt: Das Verhalten des Menschen ist nur sehr schwer zu verändern. Jetzt überzeugt mich Victoria Boutenko vom Gegenteil. Diese bemerkenswerte Frau hat eine Methode entwickelt, mit der ganz normale Amerikaner (die Eiscreme, Steaks, Pommes frites und Pizza lieben) grüne lebendige Nahrung – die so gut schmeckt, dass sie sie gern weiter genießen möchten – in ihren Speiseplan aufnehmen können. Es geht in ihrem Buch *Green for Life* darum, dass unser Körper die Fähigkeit hat, wieder selbstständig zu einem guten Gesundheitszustand zurückzufinden, wenn er die richtigen Nähr- und Vitalstoffe im richtigen Verhältnis dazu erhält. Nichts, was sie sagt, ist, für sich gesehen, wirklich etwas Neues. Und doch ist *Green for Life* eine bahnbrechende Leistung, denn Mrs. Boutenko hat verstanden, dass man seine Leserinnen und Leser nicht dazu bringt, ihre natürlichen Mechanismen zum Abbau von Cholesterin, Fetten und Giften in ihrem Körper anzukurbeln (damit sich zunächst ihr physisches und dann auch ihr psychisches und spirituelles Leben verbessert), indem man sie belehrt, dass es notwendig ist, mehr lebendige pflanzliche Nahrung zu verzehren, sondern indem man es ihnen so leicht und angenehm wie möglich macht, das zu tun.

Der grüne Smoothie – oder genauer gesagt ein Liter grüner Smoothie, womit wir nach Mrs. Boutenkos Empfehlung in diesem Buch unseren Tag beginnen sollten – bedeutet schon für sich genommen eine immense Bereicherung der amerikanischen Durchschnittskost um Chlorophyll, Vitamine, Mineralien, Enzyme und Antioxidantien. Außerdem sorgt ein

Liter grüner Smoothie am Tag dafür, dass man weniger denaturierte und fette Nahrung zu sich nimmt. Und das schon allein deshalb, weil es schwerfällt, nach einer so leckeren und Energie spendenden Mischung noch raffinierte Stärke und Zucker in sich hineinzustopfen. (Probieren Sie einmal eines der verlockenden Rezepte für süße grüne Smoothies am Ende des Buches aus!) Und wenn ein weiterer verführerischer grüner Smoothie im Kühlschrank auf Sie wartet, wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen, wird das Abendessen, das Sie zubereiten, nachdem Sie ihn getrunken haben, ganz bestimmt kleiner und wahrscheinlich auch gesünder ausfallen.

Wenn Sie dreißig Tage lang grüne Smoothies getrunken haben, werden Sie sich anders fühlen und Ihr Selbstbild wird sich verändert haben. Keine geringe Leistung für ein kleines Buch!

Meine Glückwünsche an Mrs. Boutenko. Und Ihnen empfehle ich, dieses Buch ernst zu nehmen.

Ich bin wirklich davon überzeugt, dass es Ihnen helfen kann, Ihr Leben zu verändern.

A. William Menzin

*Harvard Medical School*

*Ehemaliger Berater der Weltgesundheitsorganisation WHO*

# VORWORT ZUR AKTUALISIERTEN NEUAUFLAGE

Liebe Leserin, lieber Leser,  
die erste Ausgabe von *Green for Life* in amerikanischer Sprache ist vor bereits zehn Jahren erschienen. Die deutsche Ausgabe wurde im Jahr 2009 im Hans-Nietsch-Verlag veröffentlicht. Als ich damals für dieses Buch recherchierte, gab es nur wenige ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse in Bezug auf grünes Blattgemüse. Doch ich war mir sicher, dass dieses Lebens-Mittel bis dahin unentdeckte, äußerst wertvolle Nährstoffe enthielt. Ich wollte sogar selbst Studien durchführen, um meine Vermutung zu beweisen. Doch leider überstieg dieses Vorhaben meine finanziellen Mittel. Also verfolgte ich weiterhin intensiv, was die wissenschaftliche Fachpresse in diesem Bereich veröffentlichte.

Zum Glück gab es fortan weltweit immer mehr Forschungen zu grünem Blattgemüse und seinen für unsere Gesundheit wertvollen Inhaltsstoffen. Sie bestätigten die wichtige Rolle von Vitalstoffen, wie zum Beispiel Magnesium, Lutein und Vitamin K, die wir über grünes Blattgemüse zu uns nehmen können. Heute sprechen sogar Ernährungswissenschaftler die Empfehlung aus, dass wir täglich drei bis fünf Portionen grünes Blattgemüse zu uns nehmen sollten.

Ich bin dankbar, dass ich in dieser Neuauflage von *Green for Life* die Gelegenheit habe, nachzuliefern, was die Wissenschaft in den letzten Jahren über die Vorzüge des grünen Blattgemüses für unsere Ernährung herausgefunden hat. Diese finden Sie vor allem in dem neu hinzugefügten Kapitel 18, „Was grünes Blattgemüse so einzigartig macht für unsere Ernährung“ (Seite 119 ff.).

Natürlich gibt es viele Möglichkeiten, grünes Blattgemüse zu sich zu nehmen. Grüne Smoothies sind jedoch einzigartig, denn sie sind leicht und schnell zubereitet und schmecken unvergleichlich gut. Bleiben Sie gesund!

*Victoria Boutenko*  
im Oktober 2014





# KAPITEL 1

## MUT ZUM BEOBACHTEN!

---

*„Die Neugier steht immer an erster Stelle eines Problems, das gelöst werden will.“*

GALILEO GALILEI

**B**eobachtung ist die Grundlage jeder Wissenschaft. Sie und ich haben – wie alle anderen Menschen auf diesem Planeten – das Recht, die Dinge zu beobachten und eigene Schlüsse aus dem zu ziehen, was wir erfahren, ganz gleich, ob wir nun Wissenschaftler sind oder nicht. Wenn wir selbst experimentieren, trägt das dazu bei, dass wir unser Leben in der Hand behalten. Wissenschaftliche Daten können unsere persönlichen Erfahrungen niemals ersetzen.

Sagt man einem Kind, es soll nicht auf die Herdplatte fassen, weil diese heiß ist, dann bedeutet das so lange für das Kind nicht viel, bis es tatsächlich einmal versucht, auf die Herdplatte zu fassen und sich dabei wehtut. Nur durch eigene Erfahrung können wir lernen, Wirkungen

mit Ursachen in Verbindung zu bringen, und erst dann wissen wir, was wir zu erwarten haben. Wenn wir zum Beispiel spät abends noch zu viel essen, können wir nicht davon ausgehen, dass wir uns am nächsten Morgen frisch und ausgeruht fühlen. Wissen wir, was geschehen wird, dann können wir im Alltag überlegt handeln und durch bewusstes Handeln die Ziele erreichen, die wir erreichen wollen. Das ist besser, als wenn wir dem Rat eines anderen, „der es wohl besser weiß“, blind folgen.

Ich wuchs in der Sowjetunion auf, wo wir alle von den staatlichen Einrichtungen kontrolliert wurden. Von Kindheit an erteilte man mir strenge Anweisungen, was ich zu tun, zu denken und zu sagen hätte. Ich fürchtete mich davor, Neues auszuprobieren. Aber ich hatte das große Glück, in meinem Leben vielen Menschen zu begegnen, die mich gelehrt haben, mutig zu sein und alles auszuprobieren, was ich wollte.

Ich muss Ihnen unbedingt von Alexander Suvorov erzählen, dem ich mehrfach begegnet bin und der viele Jahre lang mein Held und meine Inspiration war. Im Alter von drei Jahren erblindete Alexander und verlor sein Gehör. Dennoch wollte er das Leben voll auskosten. Er lernte zu sprechen und er lernte zu verstehen, was andere sagen, indem er ihre Hände hielt. Er machte einen ausgezeichneten Schulabschluss und verließ die Universität Moskau mit einem Dokortitel; er schrieb eine Reihe brillanter wissenschaftlicher Artikel darüber, welche Möglichkeiten es gibt, tauben und blinden Kindern zu helfen; er veröffentlichte mehrere Bücher und drehte einen vierzigminütigen Dokumentarfilm darüber, wie er die Welt wahrnahm. In den 1970er-Jahren begeisterte dieser Film in Moskau die Massen. Alexanders Aufrichtigkeit und seine Leidenschaft beeindruckten die Menschen tief. Ich erinnere mich, dass lange Zeit niemand das Kino verließ, nachdem der Film zu Ende war. Wir blieben einfach sitzen, verwirrt, schluchzend und voller Scham über unser feiges Leben und unsere dummen Ängste. Alexander Suvorov, der sein Leben in völliger Dunkelheit und ununterbrochener Stille verbrachte, träumte davon, in andere Länder zu reisen. Er erlernte zwei Fremdsprachen und bereiste mehrere Länder

allein. Wurde er gefragt, warum er das tue, so antwortete er, er wolle „die Welt mit eigenen Augen sehen“. Wundervolle Menschen wie Alexander, die es wagen, „mit eigenen Augen zu sehen“, inspirieren mich dazu, das Leben um mich herum genauer zu erforschen und herauszufinden, bis wohin sich meine Grenzen erweitern lassen.

Wenn wir in unserem Leben immer wieder Neues ausprobieren und nach wahren Antworten suchen, werden wir sehr viel eigene Erfahrung sammeln und unser Wissen wird solide und lebenspraktisch werden. Wir werden uns selbst in allen Lebenslagen vertrauen, auch dann, wenn wir schnelle Entscheidungen treffen müssen. Richten wir uns aber im Gegensatz dazu nach dem, was andere sagen, dann können wir bestenfalls hoffen und beten, dass diejenigen, nach deren Richtlinien wir leben, ihr Wissen gründlich und sorgfältig erworben haben und aufrichtig sind. Mit anderen Worten: Wir hoffen, dass ein anderer sich besser um uns kümmert als wir selbst.

Wenn wir uns auf die Beobachtungen anderer Menschen und die Schlüsse, die sie daraus ziehen, verlassen, entscheiden wir uns bewusst dafür, blind und taub zu bleiben. Wir fühlen uns dazu gezwungen, uns wieder und wieder nach dem zu richten, was sie lehren, und tun Dinge, deren Hintergrund wir selbst nicht verstehen. Wir ordnen uns der Autorität der anderen unter. Wir geben unsere Macht fort.

Aufmerksam zu beobachten, das ist unser ureigenes Recht. Wenn wir unsere Beobachtungsgabe nutzen, können wir uns aus dem Labyrinth der Verwirrungen befreien. Ich bin der Ansicht, dass das, was wir selbst bewusst beobachten, tausendmal wichtiger ist als jede streng wissenschaftliche Behauptung.

Warum wurden in letzter Zeit so viele Bücher über Ernährung veröffentlicht? Ganz offensichtlich hat die Öffentlichkeit viele Fragen zum Thema „Gesundheit“, die von der weltweiten wissenschaftlichen Gemeinschaft noch nicht zufriedenstellend beantwortet werden konnten. Für die meisten Menschen sind Forscher weit von ihrem Lebensalltag entfernt und die Wissenschaftler haben gleichzeitig die Verbindung

zum normalen Menschen verloren. Ich frage mich, warum das so gekommen ist, wo doch das eigentliche Ziel der Wissenschaft im Wohlergehen des Menschen liegt.

Die meisten Ergebnisse der Wissenschaft sind für gewöhnliche Menschen unzugänglich und unerschwinglich. So musste ich zum Beispiel für fast alle medizinischen Berichte (für eine zwei- oder dreiseitige Zusammenfassung) eine Unsumme bezahlen, manchmal sogar einige Hundert Dollar. Die Forschungsberichte sind außerdem meist in einer wissenschaftlichen Sprache geschrieben, die sie für Menschen unverständlich macht, die nicht dieser speziellen wissenschaftlichen Richtung angehören. Nach meinen Beobachtungen gibt es zunehmend mehr unterschiedliche Wissenschaftszweige und mit ihnen auch Fachbegriffe. Ich habe mit Dutzenden Wissenschaftlern der verschiedensten Bereiche in den unterschiedlichsten Teilen der Erde gesprochen, und nie ist mir ein Wissenschaftler begegnet, der Studien aller Richtungen hätte verstehen und erklären können. Je mehr Wissenschaftler zu einem Thema wissen, desto eher sagen sie sogar, wenn es um andere Themen geht: „Das ist nicht mein Gebiet.“

Diese Tendenz lässt darauf schließen, dass die Wissenschaft sich über das hinausbewegt, was ein gewöhnlicher Mensch noch verstehen kann, und zu einer reinen Wissenschaft um der Wissenschaft willen wird. Während die Öffentlichkeit etwas über die neuesten Ergebnisse erfahren möchte, entfernt die wissenschaftliche Welt sich zunehmend von den wirklich brennenden Fragen. Das Informationsvakuum wächst, besonders auf den Gebieten „Gesundheit“ und „Ernährung“.

Als Ersatz für diese fehlenden und eigentlich so notwendigen Informationen entwickelt die Öffentlichkeit ihre eigene Wissenschaft. Sie ist vielleicht nicht völlig exakt, aber doch für die Mehrheit der Menschen verständlich. Und so kommt es, dass Hunderte, wenn nicht sogar Tausende von Büchern über Ernährung von ganz normalen Menschen geschrieben werden, die verschiedene Studien durchführen, zuweilen sogar ohne den notwendigen finanziellen Hintergrund. Bei ihrer ver-

zweifelten Suche nach Antworten auf ihre Fragen saugen die Menschen diese Fülle an Informationen auf und sind am Ende oft noch verwirrter als zuvor.

Ich stelle fest, dass viele Menschen dem geschriebenen Wort mehr trauen als dem gesprochenen. Aus Mangel an eigener Beobachtung und aufgrund einer Neigung, an Theorien festzuhalten, als wären sie in Stein gemeißelt, übernehmen Gesundheitsbewusste gern ein bestimmtes Konzept. Nach welchem Konzept sie nun leben, das richtet sich häufig einfach danach, welches Buch ihnen zuerst in die Hände fällt. Und weil es viele Bücher zum Thema „Ernährung“ gibt, widersprechen die Konzepte einander auch. Daher kann man heute Hunderten von Menschen begegnen, die einem völlig unterschiedliche Ratschläge geben, wie man sich ernähren sollte. Und alle haben Hunderte von unterschiedlichen Begründungen dafür, die sich wiederum gegenseitig ausschließen.

Als ich begann, rund um das Thema „grünes Blattgemüse“ zu recherchieren, versank ich sofort in einem Meer an Informationen. Ich wollte allerdings unbedingt die richtige Antwort finden, alles andere hätte ich nicht akzeptieren können. Ich fühlte mich nicht nur für meinen Mann und meine Kinder verantwortlich, die ich mit in die Rohkosternährung hineingezogen hatte, sondern auch für Tausende von Menschen in der ganzen Welt, die auf meine Anregung hin dazu übergegangen waren, sich rein rohköstlich zu ernähren. Schließlich beschloss ich, das Ganze ein paar Monate lang ruhen zu lassen und in dieser Zeit so viele Forschungsberichte zum Thema „Ernährung“ zu lesen, wie ich nur bekommen konnte. Ich beschloss, die vielen verschiedenen Meinungen, die es zu den Berichten gibt, einmal ganz außer Acht zu lassen und mich ausschließlich auf die zugrunde liegenden Original-Daten zu konzentrieren. Denn der menschliche Verstand ist fähig, logische Gedankenketten zu konstruieren, die den Leser elegant zu völlig falschen Schlussfolgerungen führen – und das mit verheerenden Folgen. (Ich werde später noch auf solche Denkfehler eingehen, auf die ich selbst hereingefallen bin.)

Ich entdeckte, dass es entscheidende Lücken, was die Daten anbelangt, sowie zahlreiche wichtige Nahrungsmittel gibt, deren Eigenschaften bislang noch nie untersucht worden sind. Mir wurde klar, dass ich, wenn ich die richtigen Schlüsse ziehen wollte, selbst einige Teststudien würde machen müssen. Schließlich war mein Leben sowieso schon ein Experiment und ich selbst war das Versuchskaninchen.

Mehr denn je bin ich jetzt davon überzeugt, dass es besser ist, sich zwei Wochen lang ausschließlich von Rohkost zu ernähren und dann selbst zu beobachten, wie man sich fühlt, als zehn Bücher zu lesen und sich an die in ihnen gegebenen Ratschläge zu halten, ohne auch nur im Geringsten zu wissen, warum. Wir alle können selbst erkennen, welche Folgen unser Handeln hat, wenn wir aufmerksam beobachten.

Liebe Leserin und lieber Leser, mit diesem Buch möchte ich Sie dazu inspirieren, selbst zu beobachten, wann Sie sich am gesündesten fühlen und gesund aussehen, und danach Ihr ganz persönliches Konzept zu entwerfen, so wie es für Sie richtig ist. Denn Sie allein sind die Fachfrau bzw. der Fachmann, wenn es um Ihre Belange geht.



## KAPITEL 2

### WAS FEHLTE IN UNSERER ROHKOSTERNÄHRUNG?

**M**ein Mann, unsere beiden jüngsten Kinder und ich hatten uns seit Januar 1994 – also bis zum damaligen Zeitpunkt über elf Jahre lang – ausschließlich rohköstlich ernährt. Wir hatten uns aus Verzweiflung zu dieser radikalen Ernährungsform entschlossen, denn die Ärzte hatten uns keinerlei Hoffnung gemacht, dass wir je wieder von unseren schrecklichen Erkrankungen genesen könnten.

Mein Mann Igor war seit seiner Kindheit immer wieder krank gewesen. Schon im zarten Alter von siebzehn Jahren hatte er neun Operationen hinter sich. Durch seine progressive *Hyperthyreose* (fortschreitende Schilddrüsenüberfunktion) und seine chronische rheumatische Arthritis war er bereits mit achtunddreißig ein gesundheitliches Wrack. An Regentagen musste ich ihm die Schuhe binden, weil er seine arthritische Wirbelsäule nicht beugen konnte. Sein Puls lag meist über 140,

an Sonnentagen trännten ihm die Augen und seine Hände zitterten. Igor fühlte sich unentwegt müde und hatte fast immer Schmerzen. Igers „Schilddrüsenarzt“ sagte, wenn er einer operativen Entfernung der Schilddrüse nicht zustimme, würde er in weniger als zwei Monaten sterben. Sein „Arthritisarzt“ war der Ansicht, dass er den Rest seines Lebens im Rollstuhl verbringen würde.

Bei mir wurde *Arrhythmie*, eine unregelmäßige Herzrhythmusstörung, festgestellt. An dieser Krankheit war bereits mein Vater gestorben. Meine Beine waren durch Ödeme ständig geschwollen; ich wog 126 Kilogramm und nahm immer weiter zu. Mein linker Arm wurde nachts oft taub und ich hatte Angst, ich müsste sterben und meine Kinder würden Waisen. Ich war unentwegt müde und fühlte mich depressiv.

Unsere Tochter Valya hatte von Geburt an Asthma und Allergien; sie hustete oft die ganze Nacht über heftig. Bei unserem Sohn wurde *Jugenddiabetes mellitus Typ I* festgestellt.

Nachdem ich wieder einmal eine ganze Nacht geweint hatte, kam ich zu dem Schluss: Wenn wir etwas *anders haben wollten*, mussten wir auch *anders handeln*. Von nun an probierten wir verschiedene Heilmethoden aus und beschlossen schließlich, Rohkostler zu werden. Damals wussten wir nicht das Geringste über leckere Rohkostgerichte und darüber, wie man Leinsamen-Kräcker im Dörrgerät herstellt. Und dennoch konnten wir, allein indem wir den Gashahn am Herd zudrehten und nie wieder etwas kochten, all unsere unheilbaren, lebensbedrohlichen Krankheiten heilen. Wir wurden so schnell immer gesünder, dass wir alle vier bereits nach dreieinhalb Monaten gemeinsam mit 40.000 anderen Läufern am *Bolder Boulder*-Rennen über zehn Kilometer teilnehmen konnten.

Durch die neue Ernährung und regelmäßiges Joggen stabilisierte sich sogar Sergeis Blutzuckerspiegel. Seit er sich ausschließlich roh-köstlich ernährt, hat er nie wieder Diabetes-Symptome gezeigt. Wir waren unglaublich überrascht, nicht nur darüber, wie schnell wir wieder einen normalen Gesundheitszustand erreicht hatten, sondern auch darüber, dass wir uns so viel gesünder fühlten als jemals zuvor.

Die Geschichte unserer Heilung haben wir in allen Einzelheiten in unserem Buch *Raw Family: A True Story of Awakening* beschrieben.

Doch nach mehreren Jahren als Rohköstler beschlich uns irgendwann das Gefühl, dass wir einen Punkt erreicht hatten, an dem sich unser Gesundheitszustand nicht weiter verbesserte, ja, sogar eher wieder ein wenig verschlechterte. Nach etwa sieben Jahren reiner Rohkost waren wir immer häufiger unzufrieden mit unserer Ernährung. Egal welche Art von Rohkost ich gegessen hatte, ich entwickelte ein Völlegefühl, besonders aber, wenn ich Salat mit Dressing zu mir genommen hatte. Deshalb verzehrte ich nun mehr Früchte und Nüsse ... und nahm zu. Mein Mann bekam viele graue Haare. Wir alle waren uns nicht mehr sicher, ob das die richtige Art der Ernährung für uns war. Und wir fragten uns oft: „Was sollen wir nur essen?“ Hin und wieder hatten wir sogar Hunger, aber keinerlei Lust auf das, was zu einer klassischen Rohkosternährung gehört: Früchte, Nüsse, Samen, Körner und Trockenfrüchte. Salate (mit Dressing) waren zwar köstlich, sie machten uns aber schläfrig und müde. Wir saßen also in der Klemme. Ich erinnere mich, dass Igor eines Tages einen Blick in den Kühlschrank warf und immer wieder sagte: „Ich wünschte, ich hätte Lust auf irgendwas von diesem Zeug ...“ Solche Phasen dauerten nie lange und wir schoben es jedes Mal darauf, dass wir uns wahrscheinlich überessen hatten, und wir konnten unseren Appetit durch Fasten, Fitnesstraining, Wandern oder einfach durch mehr Arbeit wieder anregen. Meine Familie und ich sind felsenfest davon überzeugt, dass Rohkost für uns *das einzig Richtige* ist. Deshalb machten wir einander immer wieder Mut, bei Rohkost zu bleiben, komme, was da wolle. Und so ließen wir uns ständig neue Tricks einfallen. Viele Freunde haben mir von ähnlichen Erfahrungen berichtet. Sie hatten an diesem Punkt meist die reine Rohkosternährung aufgegeben und wieder etwas gekochte Kost in ihren Speiseplan aufgenommen. Doch wir bestärkten uns immer wieder gegenseitig und blieben bei einer rohköstlichen Ernährung.

Aber mir stellte sich täglich aufs Neue die bohrende Frage: „Fehlt etwas in unserer Ernährung?“ Und die Antwort kam stets auf der Stelle: „Nein! Nichts ist besser als reine Rohkost.“

Doch so klein sie auch waren, die unerwünschten Anzeichen dafür, dass wir nicht ganz gesund waren, häuften sich. Sie zeigten sich in geringfügigen, aber spürbaren Symptomen wie etwa einer Warze an der Hand oder grauem Haar und ließen Fragen und Zweifel daran aufkommen, dass die Rohkosternährung in ihrer momentanen Form vollständig war. Und als meine Kinder schließlich darüber klagten, dass ihre Zähne schmerzempfindlicher geworden seien, konnte ich an nichts anderes mehr denken als daran, was uns wohl fehlte, um wirklich gesund zu sein. Ich redete ständig darüber und machte alle um mich herum damit verrückt.

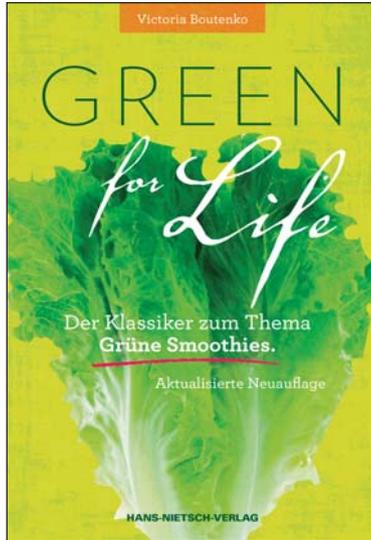
Auf meiner eifrigen Suche begann ich, Daten über jedes einzelne Nahrungsmittel zu sammeln, das für den menschlichen Verzehr geeignet war. Wie meine Großmutter zu sagen pflegte: „Suchet und ihr werdet finden.“ Nach vielen Irrtümern fand ich schließlich die Antwort. Ich entdeckte eine Nahrungsmittelgruppe, die den GESAMTEN Nähr- und Vitalstoffbedarf des Menschen decken konnte: grünes Blattgemüse! Die Wahrheit war also: Meine Familie und ich, wir aßen nicht ausreichend grünes Blattgemüse. Und es war noch schlimmer: Wir mochten es nicht einmal. Wir wussten, dass grünes Blattgemüse wichtig ist, aber niemand hatte uns je sagen können, wie viel wir in unserer Nahrung wirklich brauchten. Wir kannten nur die ungenaue Empfehlung, dass man so viel wie möglich davon essen solle. Um herauszufinden, wie viel grünes Blattgemüse wir brauchten, wollte ich die Ernährungsgewohnheiten der Schimpansen studieren, da sie zu den Lebewesen gehören, die dem Menschen am ähnlichsten sind.



## KAPITEL 3

### WIE SICH SCHIMPANSEN ERNÄHREN

**S**chimpansen sind uns Menschen sehr ähnlich. Die Wissenschaftler am *Chimpanzee & Human Communication Institute* an der *Washington Central University* sind der Überzeugung, dass „Schimpansen als Menschen klassifiziert werden sollten“. Nachdem sie das Verhalten dieser intelligenten Wesen eingehend studiert hatten, waren die Forscher der *WCU* davon überzeugt, dass Schimpansen wesentlich schlauer sind, als die meisten Menschen denken. Nach Angaben der Wissenschaftler der *WCU* verfügen Schimpansen über eine eigene Sprache und eine eigene Kultur. Das hätten wir Menschen ihnen nie zugetraut. Sie verwenden eine eigene Zeichensprache, die die Wissenschaftler mehr als drei Jahrzehnte lang eingehend untersucht haben. Die Forscher der *WCU* stellen fest: „Neueste Indizien lassen darauf schließen, dass Technik und Kommunikation, der sich die Schimpansen bedienen, der Definition von ‚Kultur‘ genügen. Wir wissen auch, dass die kognitiven Fähigkeiten



**Victoria Boutenko**  
**Green for Life**

**Grüne Smoothies nach der Boutenko-Methode**

n Green for Life bringt uns Victoria Boutenko eine Nahrungsmittelkategorie nahe, die bisher wenig Beachtung gefunden hat und deren Gehalt an hochwertigsten Nährstoffen und gesundheitlicher Nutzen enorm ist: grünes Blattgemüse. Außerdem beschreibt die Autorin einen sehr einfachen und schmackhaften Weg, grünes Blattgemüse in größerer Menge zu konsumieren: grüne Smoothies. Heute gelten sie als das Trendgetränk, das durch seine einfache Zubereitung und verblüffend wohltuende Wirkung immer mehr Freunde findet.

Ein Klassiker zum Thema „Ernährung“, jetzt aktualisiert und erweitert. Green for Life ist in über 50 Sprachen übersetzt, die deutschsprachige Ausgabe hat sich bisher 37.000-mal verkauft.

*98 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-335-6*