

VICTORIA BOUTENKO

Grüne **Heiler**

Grünes Blattgemüse & Wildkräuter stärken das Herz,
senken den Blutzuckerspiegel und fördern die Sehkraft

Aus dem Amerikanischen von Susanne Bonn

HANS-NIETSCH-VERLAG



Inhalt

Vorwort: Grünes Blattgemüse – Nahrung, die heilt	7
Kritisches Denken fördert die Gesundheit!	8
Der Nährstoffreichtum von grünem Blattgemüse	18
Magnesium, der „König der Mineralstoffe“	24
Vitamin K für die Blutgerinnung	34
Lutein und Zeaxanthin – essenziell für die Augen	38
Lutein – wichtig für Intelligenz und Kreativität	44
Lutein für Kinder	48
Sulfoquinovose für die Darmgesundheit	52
Nahrungsnitrat für Herz und Kreislauf	56
Folat versus Folsäure	64
Antioxidantien zur Krebsvorbeugung	68
100 Grüne-Smoothie-Rezepte für Vitalität und Gesundheit	72
Anmerkungen	122
Literaturempfehlungen	133
Verzeichnis der Rezepte	134

Vorwort

Grünes Blattgemüse – Nahrung, die heilt

Dank der neuesten Forschungsergebnisse kennen wir heute die Bedeutung von grünem Blattgemüse für die Gesundheit. Wir müssen uns nicht mehr allein auf persönliche Erfahrungen und Einzelberichte verlassen. Aus diesem Grund erschien die Empfehlung, doch mehr Pflanzengrün zu essen, den meisten Menschen nicht besonders wichtig. Außerdem gilt es nicht als schmackhaft.

Es gibt immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen, die direkte Zusammenhänge zwischen Krankheiten und dem geringen Anteil von Blattgemüse in unserer Ernährung nahelegen. Heute haben wir handfeste Beweise dafür, dass Krankheiten, die in der Statistik der Todesursachen weit vorn liegen, deutlich seltener wären, wenn wir mehr Grünes auf unseren Tellern hätten.

Deshalb erfreut sich eine relativ neue Zubereitungsart für grünes Blattgemüse – grüne Smoothies – in aller Welt wachsender Beliebtheit. Heute können wir sagen, dass der Traum des Hippokrates wahr geworden ist: Unsere Nahrung (vor allem

Pflanzengrün) wird mehr und mehr zu unserem Heilmittel.

In *Grüne Heiler* gebe ich einen Überblick über die wichtigsten Studien, die zeigen, dass der Verzehr von grünem Blattgemüse verschiedenen Gesundheitsstörungen und Erkrankungen vorbeugen, ja sogar zu ihrer Heilung beitragen kann. In den folgenden Kapiteln beschreibe ich acht essenzielle Nährstoffe, die fast ausschließlich in grünem Blattgemüse vorkommen und wichtig für unsere Gesundheit sind.

„Eure Nahrung soll euer Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrung sein.“

Hippokrates

Damit Sie dieses Wissen gleich in die Praxis umsetzen können, habe ich 100 Rezepte für grüne Smoothies mit Zutaten, die in Europa auf dem Bauernmarkt, im Bioladen, Reformhaus oder sogar im Lebensmittelladen erhältlich sind, sowie in Europa heimischen Wildkräutern entwickelt.

Victoria Boutenko
im Januar 2017



Kritisches Denken fördert die Gesundheit!

Ohne die Fähigkeit zu kritischem Denken haben Sie weniger Chancen, richtig gesund zu sein. Natürlich brauchen Sie hin und wieder auch Rat und Hilfe von Medizinern, aber die folgende Statistik sollte Ihnen zu denken geben:

„Daten aus Europa, vor allem aus den Mitgliedsstaaten der EU, zeigen regelmäßig, dass Behand-

lungsfehler und unerwünschte Ereignisse im Gesundheitswesen bei 8 bis 12 Prozent der Krankenhausaufenthalte auftreten ... 23 Prozent der EU-Bürger geben an, unmittelbar von einem Behandlungsfehler betroffen gewesen zu sein, 18 Prozent, dass sie einen schwerwiegenden Behandlungsfehler in einem Krankenhaus erlebt haben, und

11 Prozent wurden nach eigenen Angaben die falschen Medikamente verschrieben.“¹

Ich möchte betonen, wie sehr es darauf ankommt, dass Sie sich bewusst an den wichtigsten Entscheidungen über Ihre Gesundheit beteiligen, denn Ihr Wohlbefinden gehört zu den obersten Prioritäten in Ihrem Leben. Wenn Sie zum Beispiel ein Auto kaufen, würden Sie doch nie den Autohändler an Ihrer Stelle entscheiden lassen.

Dürften Autohändler für ihre Kunden entscheiden, würden wir wohl alle Porsche oder Lamborghini fahren und uns dafür hoch verschulden. Nein, wenn Sie beschließen, ein Auto zu kaufen, informieren Sie sich zuerst eingehend über die infrage kommenden Modelle und entscheiden dann. Falls Sie das falsche Auto kaufen, werden Sie vielleicht Probleme bekommen, aber im Allgemeinen ist so eine Entscheidung nicht tödlich, denn Sie können Ihr Auto jederzeit durch ein anderes, geeigneteres Fahrzeug ersetzen.

Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen

Sie können sich aber kein zweites Leben oder einen zweiten Körper kaufen. Ihr Leben ist einmalig und daher unbezahlbar, und Ihre Gesundheit ist kostbar. Sie gehört Ihnen und sonst niemandem. Deshalb sind *Sie* für Ihre kostbare Gesundheit verantwortlich – entsprechend vorteilhaft ist es für Sie, die wichtigsten Prinzipien der menschlichen Gesundheit zu verstehen, bevor Sie einer bestimmten Behandlung zustimmen.

Ein Grundverständnis von den Prinzipien des natürlichen Heilens gibt jedem Menschen die Möglichkeit, seine Gesundheit deutlich zu verbessern. Daher möchte ich Sie ermuntern, Ihre „Hausaufgaben“ zu machen und sich in *Grüne Heiler* und anderen Büchern über die Grundprinzipien der Heilung des wunderbaren menschlichen Körpers zu informieren, damit Sie besser für Ihre Gesundheit sorgen können und länger und gesünder leben.

Dabei ist kritisches Denken unerlässlich. Sonst wird es schwierig, die wahren Ursachen sogenannter

degenerativer Krankheiten zu erkennen. Das kann dazu führen, dass Sie die Symptome behandeln statt der Krankheit und beispielsweise immer, wenn Sie Kopfschmerzen, Fieber oder ähnliche Symptome haben, zur Aspirin-tablette greifen. Mit kritischem Denken hingegen werden Sie erkennen, dass Ihre Kopfschmerzen nicht durch Aspirinmangel entstanden sein können. Vor Kurzem kamen Forscher der *European Society of Cardiology* zu demselben Schluss:

„Es gibt keine Belege dafür, dass Aspirin zur Primärprävention kardiovaskulärer Ereignisse geeignet ist, es gibt keine Belege, die dafür sprechen, dass Patienten langfristig Aspirin erhalten sollten, nicht einmal bei bekannten kardiovaskulären Erkrankungen ... Es existieren Belege dafür, dass Aspirin starke Blutungen im Gehirn und im Darm auslöst ... Es gibt keine zuverlässigen Daten, die belegen, dass Aspirin in der heute üblichen Dosierung von 50 bis 100 Milligramm pro Tag in irgendeinem häufigen klinischen Szenario positive Wirkungen hat.“²

Trotzdem nehmen viele Menschen täglich Aspirin, „nur für den Fall, dass ...“. So gab 2006 jeder fünfte Amerikaner an, täglich Aspirin einzunehmen.³ Wenn

man nicht klar versteht, wie der menschliche Körper funktioniert, erscheint es vielleicht natürlich, viele Pillen zu schlucken, dagegen aber abnormal, zum Beispiel Diabetes mit mangelnder Bewegung in Verbindung zu bringen oder Hautausschläge mit Entgiftungsvorgängen. Wenn Sie sich über eine natürliche Herangehensweise an gesundheitliche Zusammenhänge informieren, wird Ihnen bald klar werden, dass nur die Beseitigung der Ursachen eine echte Heilung degenerativer Krankheiten sicherstellen kann.

„Wenn es eine Fähigkeit gibt, die jeder Mensch auf diesem Planeten braucht, dann ist es die, kritisch und objektiv zu denken.“

Josh Lanyon

Heutzutage ist kritisches Denken um vieles wichtiger als in früheren Zeiten. Vor zwei- bis dreihundert Jahren waren die meisten Nahrungsmittel natürlich und konnten ohne Bedenken gegessen werden. Unsere Vorfahren brauchten sich nur Gedanken um

die Sauberkeit und Frische ihrer Lebensmittel zu machen. Natürlich gab es auch Zeiten des Mangels, aber im Allgemeinen war Essen nicht, wie heute, mit einem großen Spektrum von schier unlösbaren Gesundheitsproblemen verbunden. Begriffe wie „Pestizide“, „Rinderhormone“, „gentechnisch verändert“, „bestrahlt“, „künstliche Farbstoffe und Aromen“, „gehärtet“, „pasteurisiert“, „aus biologischem Anbau“ und Tausende andere gab es einfach nicht.

Um sich in der Vielfalt heutiger Lebensmittel sicher zurechtzufinden, müssen Sie kritisches Denken entwickeln. Wie könnten Sie sonst die Unterschiede zwischen „bio“ und „grün“, „Zucker“ und „Süßstoff“, „echt“ und „natürlich“ erkennen und zahllose andere Rätsel lösen, die für Ihre Gesundheit wichtig sind? Sie dürfen nicht vergessen, dass die Lebensmittelindustrie seit der industriellen Revolution nicht mehr Ihr Freund ist; seit damals entwickelt sie ein ständig wachsendes Arsenal kreativer Methoden, um ihre Kunden freundlich lächelnd zu täuschen. Folglich sehen sich die meisten Menschen, was ihre tägliche Ernährung betrifft, mit enormen Schwierigkeiten konfrontiert.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leidet mittlerweile „mehr als ein Drittel der europäischen Bevölkerung über 15 Jahre an einer chronischen Krankheit und mit Erreichen des Rentenalters haben zwei von drei Personen mindestens zwei chronische Erkrankungen“⁴. 133 Millionen Amerikaner – fast die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung – haben mindestens eine chronische Krankheit.⁵ Etwa 70 Prozent der Amerikaner nehmen verschreibungspflichtige Medikamente ein⁶, mehr als 35 Prozent sind fettleibig⁷.

Betrachtet man die verfügbaren Statistiken, scheint es nicht mehr viele vollkommen gesunde Menschen auf dieser Welt zu geben. Aber wie alle anderen Wesen auf diesem Planeten haben wir Menschen das Recht, gesund zu sein.

Könnte es sein, dass wir nicht genug Geld für unsere Gesundheit ausgeben? Im Gegenteil: Nach Angaben der Europäischen Kommission werden 97 Prozent der Gesundheitsetats für die Behandlung von Patienten mit akuten und chronischen Erkrankungen ausgegeben.⁸ Laut WHO investieren die USA pro Jahr fast 3 Billionen Dollar in ihr Gesundheitswesen. Das entspricht fast genau dem Brutto-

inlandsprodukt von Deutschland im Jahr 2015 (3,03 Billionen Euro). Woran fehlt es also? Müssen wir mehr Medikamente entwickeln? Brauchen wir mehr Krankenhäuser? Wie können wir diesen rätselhaften Widerspruch auflösen?

Eigene Entscheidungen treffen und sich selbst vertrauen

Ich bin keine Ärztin und kann keinen medizinischen Rat geben, aber ich habe das Recht, meine Überlegungen, Beobachtungen und Sorgen mit anderen Menschen zu teilen. Seit über zwanzig Jahren beschäftige ich mich mit dem Thema „Gesundheit aus der Natur“ und bin dabei auf viele Widersprüche zwischen den Fakten einerseits und den irreführenden Versprechungen der Lebensmittel- und Pharmaindustrie andererseits gestoßen.

Aufgrund meiner Beobachtungen und Recherchen bin ich überzeugt, dass Sie Ihre Gesundheit deutlich verbessern können, indem Sie die Prinzipien der Naturheilkunde anwenden. Doch das ist nur möglich, wenn Sie die Fähigkeit zu kritischem Denken

entwickeln und einsetzen. Sonst werden Sie abhängig von anderen, die für Sie entscheiden. Das ist gewissermaßen so, als würden Sie beschließen, blind zu bleiben, den Anweisungen anderer zu folgen und Dinge zu tun, die Ihnen eigentlich nicht sinnvoll erscheinen. Sie unterwerfen sich der Autorität anderer. Sie geben Macht an die Lebensmittel- und Pharmaindustrie ab, überhaupt an alle, die versucht sind, aus Ihrer Unwissenheit Kapital zu schlagen.

Valyas Geschichte

Meiner Tochter Valya musste einmal ein Weisheitszahn gezogen werden. Ich bot ihr an, sie in die Zahnklinik zu begleiten, und Valya fragte mich, für welche Art der Betäubung sie sich entscheiden solle. Als ich etwa Mitte zwanzig war, hatte ich mir alle vier Weisheitszähne bei örtlicher Betäubung ziehen lassen. Ich erinnere mich noch genau, dass es ein schneller, unkomplizierter Eingriff war, nach dem ich zur Arbeit ging.

Auch andere Mitglieder meiner Familie hatten diese Eingriffe unter örtlicher Betäubung als völlig schmerzlos erlebt. Deshalb empfahl ich Valya ebenfalls örtliche Betäubung. Ich versicherte ihr,

dass der Eingriff schnell, einfach und sicher sein würde, schon weil die Zahnärzte in dieser Klinik darauf spezialisiert waren. Ich riet meiner Tochter, sich keine Sorgen zu machen.

Zu ihrem Termin fuhr Valya entspannt und angstfrei. Unterwegs erzählte sie mir fröhlich von ihren Kunstprojekten. Nachdem wir die Formulare ausgefüllt hatten, bat uns die Zahnarzthelferin in einen Nebenraum, der sehr weiß und kalt war. Zwischen ihr und Valya entspann sich folgender Dialog:

„Wollen Sie jetzt eine Vollnarkose haben?“

„Nein“, erwiderte Valya fest, „ich möchte eine örtliche Betäubung.“

„Sie sind aber tapfer!“ Die Helferin schien überrascht.

„Warum?“, fragte Valya.

„Weil das sehr unangenehm und schmerzhaft sein kann!“

Meine Tochter wirkte plötzlich besorgt. Die Helferin fuhr fort: „Sie haben dann vielleicht tagelang Schmerzen und müssen starke Schmerzmittel nehmen.“

„Bitte überreden Sie sie nicht zu einer Vollnarkose; sie hat sich schon entschieden“, sagte ich.

„Ich will nur, dass sie weiß, dass es *sehr schmerzhaft* werden kann!“,

beharrte die Zahnarzthelferin. „Es ist ein komplizierter Eingriff. Glauben Sie mir, dabei wollen Sie nicht wach sein.“

Dann ließ sie uns in dem kalten Raum etwa eine halbe Stunde allein, und ich merkte, dass meine Tochter nervös wurde. Ich nahm sie in den Arm. „Valya, du wirst überhaupt nichts merken“, versicherte ich ihr. „Ich habe mir Zähne ziehen lassen und das hat überhaupt nicht wehgetan.“

Plötzlich ging die Tür auf und auf dem Flur schob eine Helferin einen Rollstuhl vorbei, in dem ein junges Mädchen schlief. Das Gesicht des Mädchens war sehr blass und an Mund und Kinn klebte Blut. Meine Tochter fragte die Helferin mit bebender Stimme: „Sehe ich nach dem Zahnziehen genauso aus?“

„Nein“, antwortete die Helferin, „sie hatte eine Vollnarkose.“

In diesem Augenblick kam „unsere“ Zahnarzthelferin zurück, um Valya abzuholen. Ich sah die weit aufgerissenen, furchtsamen Augen meiner Tochter, hatte aber keine Zeit mehr, sie zu beruhigen. Ich ging wieder in den Wartebereich. Während ich wartete, kamen weitere junge Leute an, die sich die Weisheitszähne ziehen lassen woll-

ten. Sie alle entschieden sich für eine Vollnarkose, wie empfohlen.

Valya kam mit einem Lächeln aus dem OP. Sie sagte, dass die Ärzte hervorragend seien, dass der Eingriff schnell und unkompliziert verlaufen sei und sie während der ganzen Zeit keinerlei Schmerzen empfunden habe, nicht einmal ein Ziehen. Wir fuhren nach Hause und waren froh, dass es vorbei war. Valya brauchte keine Medikamente, als die Betäubung nachgelassen hatte, weder an diesem Tag noch an den folgenden Tagen.

Nach etwa einer Woche war ihr Kiefer ohne Komplikationen geheilt. Der einzige Schmerz, den sie spürte, lag in der Erinnerung an ihre Angst und den Druck, den die Zahnarzthelferin aufgebaut hatte. Valya war traurig darüber, dass so viele junge Leute durch bewusstes Schüren von Angst dazu gebracht wurden, sich für eine teurere, unangenehmere und möglicherweise auch gefährlichere Behandlungsmethode zu entscheiden.

Die jungen Leute in dieser Geschichte hatten keine Informationen über weniger unangenehme Betäubungsmethoden und entschieden sich deshalb für die vom Klinikpersonal empfohlene Methode. Ich bekomme allerdings

oft E-Mails wie die folgende: „Ich trinke jetzt seit sechs Monaten grüne Smoothies und mir geht es wunderbar. Aber gestern habe ich im Internet gelesen, dass grüne Smoothies auch schädlich sein können. Jetzt weiß ich nicht, was ich tun soll. Bitte helfen Sie mir!“

Es fällt mir schwer, auf solche Mails zu antworten, weil mir klar ist, dass meine Antwort, auch wenn sie noch so objektiv und logisch ausfällt, schon wenige Tage später von der nächsten gut formulierten Gegenbehauptung infrage gestellt werden kann. Die Unfähigkeit zu kritischem Denken kann unter Umständen die Ergebnisse der besten ärztlichen Behandlungen zunichtemachen.

Die Geschichte meiner Freundin Caroline

Vor Kurzem rief meine Freundin Caroline aus Los Angeles an und sagte mir unter Tränen, dass grüne Smoothies ihr gar nicht halfen. Sie hatte drei Monate zuvor einen kleinen Knoten in ihrer Brust entdeckt und große Schwierigkeiten gehabt, sich für eine Therapie zu entscheiden, weil es in Südkalifornien ein riesiges Angebot an Praxen und Kliniken verschiedenster Ausrichtungen gibt. Deshalb

hatte Caroline Termine bei einem Akupunkteur, einem Chiropraktiker, einem Kräuterspezialisten und einem Naturheilkundler gemacht. Währenddessen ging sie weiter zu ihrem Arzt – „nur zur Sicherheit“ –, unterzog sich einem Bestrahlungszyklus und nahm mehrere verschreibungspflichtige Medikamente, außerdem alle Kräuter und Ergänzungsmittel, die ihre anderen Therapeuten ihr verordnet hatten. Außerdem fastete sie eine Woche lang mit Saft und 36 Stunden mit Wasser.

Als einer ihrer Therapeuten die Befürchtung äußerte, dass sie nicht genug Eiweiß bekäme, folgte sie seinem Rat und aß Weiderind und Huhn – sofort im Anschluss an ihr Wasserfasten. Und das war noch nicht alles: Sie engagierte auch ein Medium für eine persönliche Beratung und buchte einen Termin bei einem berühmten Astrologen. Nach drei Monaten dieser Intensivbehandlung war der Knoten nicht verschwunden, sondern größer geworden. Caroline arbeitete hart und gab ein Vermögen für all diese Therapien aus, aber das Ergebnis war negativ. Sie war verzweifelt und glaubte nicht mehr daran, dass sie geheilt werden könnte.

Carolines Geschichte zeigt, dass selbst die besten Therapien schädlich sein können, wenn sie nicht bewusst angewendet werden. Ohne zu verstehen, was sie tat, und ohne den genauen Zweck jeder Behandlung zu kennen, hatte Caroline keine andere Wahl, als den Entscheidungen anderer zu folgen. Weil sie sich nicht zwischen Therapeuten und Behandlungsmethoden entscheiden konnte und Angst hatte, die möglicherweise wichtigste Therapie zu verpassen, entschied sie sich für alle zugleich.

Valyas und Carolines Beispiele demonstrieren die Unfähigkeit, selbst zu denken. Statistiken bestätigen, dass vielen Menschen diese Fähigkeit fehlt. Eine kürzlich bei 400 US-Arbeitgebern durchgeführte Umfrage ergab, dass es 70 Prozent der Highschool-Absolventen an kritischem Denken mangelt⁹. Da nur 75 Prozent der Amerikaner die Highschool abschließen, liegt der Anteil derer, die nicht kritisch denken können, vermutlich noch höher, vielleicht bei über 80 Prozent¹⁰. Mit anderen Worten: Weniger als 20 Prozent sind in der Lage, selbstständig zu denken. Ich stimme dem amerikanischen Autor Bryant

McGill zu: „Die meisten Menschen wissen nicht, wie eigenständiges Denken funktioniert, und das hindert sie leider auch daran, es jemals herauszufinden.“^[1] An dieser Stelle beginnt ein Teufelskreis, denn wenn ich nicht selbstständig denken kann, mir das aber nicht klar ist, nach wessen Rat soll ich mich dann richten? Neben dem eigenständigen Denken kenne ich nur zwei Möglichkeiten: Ich folge einer Autorität oder schließe mich der Mehrheit an.

Letzteres sieht nur auf den ersten Blick wie eine sichere Lösung aus: Der amerikanische Psychologe Solomon Asch hat mit seinen klassischen Konformitätsexperimenten gezeigt, dass über 75 Prozent der Probanden sich aus Angst, ausgelacht zu werden, der Meinung der Gruppe anschlossen, obwohl sie wussten, dass die Antwort falsch war.

Wie Asch kamen auch andere Wissenschaftler, die die Versuchsreihe wiederholten, zu dem Schluss, dass der Mehrheit zu folgen das Urteilsvermögen einschränkt. Meine Beobachtungen zeigen, dass es außerdem zu Einsamkeit und Leere führt, wenn wir uns blind der Mehrheitsmeinung anschließen. Ich glaube, dass es uns glücklich macht und erfüllt, un-

seren eigenen Träumen zu folgen, und dass wir dazu oft gegen den Strom schwimmen müssen. Das ist der Preis wahren Glücks und ein weiterer wichtiger Grund, warum wir kritisches Denken brauchen.

Wer ist Experte, wenn es um Ihre Gesundheit geht?

Wie verhält es sich dann mit der Alternative, den Autoritäten zu folgen? Wir haben schon über die medizinischen Statistiken gesprochen, die zeigen, dass wir trotz der zunehmenden Anzahl der Krankenhäuser und ungeachtet der Milliardenausgaben im Gesundheitswesen von Generation zu Generation kränker werden. Andererseits gilt es herauszufinden, wer die wichtigste Autorität ist, wenn es um unsere Gesundheit geht. Beantworten Sie doch einmal diese einfachen Fragen:

- Wer ist schon immer bei Ihnen, hat Sie seit Ihrem ersten Atemzug nie verlassen?
- Wer wird immer bei Ihnen bleiben, bis zum letzten Atemzug?
- Wer kennt all Ihre Gedanken, Ihre Familiengeschichte und alle Hindernisse und Schwierigkeiten in Ihrem Leben?
- Wer weiß, was Sie essen, wie

Sie schlafen, kennt all Ihre anderen Gewohnheiten, seien sie gut oder schlecht?

- Wer kennt alle Einzelheiten Ihrer gesundheitlichen Verfassung, alle Eigenheiten Ihres Organismus, und wer hat Ihnen, wenn Sie krank wurden, geholfen, gesund zu werden?

Die Antwort auf diese Fragen lautet: *Sie selbst* und sonst niemand. Sie selbst treffen die besten Entscheidungen, was Ihre Gesundheit angeht.

Wenn Sie Ihrem eigenen Urteil vertrauen, können Sie viel über Ihre Gesundheit erfahren. Es ist zum Beispiel sicherer, 24 Stunden zu fasten und zu beobachten, wie Sie sich dabei fühlen, als der Empfehlung eines anderen zu folgen, ohne zu wissen, warum. Indem Sie sich selbst sorgfältig beobachten, vermögen Sie die Ergebnisse Ihres Handelns klar zu sehen.

Kritisches Denken ist eine Fähigkeit, die trainiert werden muss, am besten von Kindesbeinen an. Erwachsene können ihre Fähigkeit zum kritischen Denken entwickeln, indem sie beobachten, glauben, was sie sehen, und selbst nachforschen und recherchieren. Ich behaupte, dass Sie in den meis-

Meine Empfehlung

Bitte beachten Sie, dass ich Ihnen nicht davon abrate, zum Arzt zu gehen oder einer Behandlung zuzustimmen, die Ihr Arzt empfiehlt. Ich will Sie vielmehr ermutigen, sich selbst stärker zu vertrauen und sich über die beiden für unsere Gesundheit wichtigsten Prozesse zu informieren: Ernährung und Entgiftung.

Das bedeutet: Wenn Sie nicht die Nährstoffe bekommen, die Ihr Körper braucht, und wenn sich Giftstoffe, die oft in stark verarbeiteten, minderwertigen Lebensmitteln enthalten sind, in Ihrem Körper ansammeln, wird kaum ein Arzt in der Lage sein, Ihre Gesundheit wiederherzustellen. Ein kluger Arzt würde mit dem Rat beginnen, dass Sie zuerst Ihren Körper gut ernähren und entgiften.

ten Fällen Ihren eigenen Beobachtungen weit mehr vertrauen können als denen sogenannter Autoritäten. Es gibt Bücher, Fortbildungen und Onlinekurse für Menschen, die sich dafür interessieren.



Grünes Blattgemüse ist anderen Lebensmitteln in Sachen „Vitalstoffe“ überlegen!

Ich lade Sie ein, einen Blick auf die folgenden Angaben zu werfen und sich selbst davon zu überzeugen, wie wertvoll grünes Blattgemüse ist. In Sachen „Mikro-nährstoffe“ kann es nicht nur ohne Weiteres mit anderen Lebensmitteln mithalten, es ist ihnen oft sogar überlegen. Die folgenden Angaben stammen von der US-Lebensmittelbehörde USDA, also aus zuverlässiger Quelle, und vergleichen den Gehalt an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen in einer 100-Gramm-Portion:

Vitamin C

Orangensaft	50 mg
Petersilie	133 mg

Kalium

Bananen, geschält	358 mg
Rübensgrün	762 mg

Vitamin A (Betacarotin)

Möhren	13,790 IE*
Weinblätter	27,520 IE

Kalzium

Vollmilch (3 Prozent)	113 mg
Brunnenkresse	120 mg

Vitamin B₆

Thunfisch, roh	0,9 mg
Feldsalat	0,3 mg

Eisen

Lammkotelett, roh	1,6 mg
Petersilie	6,2 mg



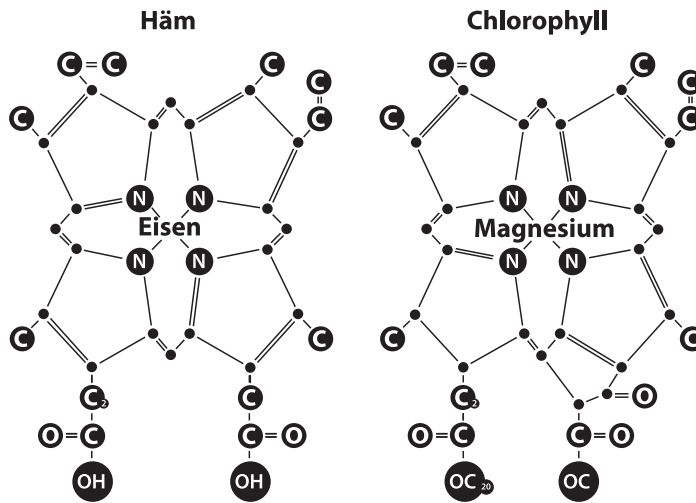


Magnesium, der „König der Mineralstoffe“

Die Heilkraft des Chlorophylls

Ich nenne Magnesium gern „den König der Mineralstoffe“, weil es Hunderte von Funktionen im Körper übernimmt. Betrachten Sie einmal diese beiden Moleküle:

Die linke Strukturformel (rechte Seite) zeigt das Molekül Häm, den Sauerstoff transportierenden Bestandteil von Hämoglobin, das ein wichtiger Bestandteil des Blutes ist. Das Molekül rechts ist Chlorophyll. Wie Sie sehen, ist die Struktur dieser beiden Moleküle fast identisch. Der



Strukturformeln erstellt von Katya Korobkina

Hauptunterschied besteht darin, dass Häm im Zentrum Eisen enthält, Chlorophyll dagegen Magnesium. Diese Ähnlichkeit verdeutlicht meiner Ansicht nach, wie wesentlich Chlorophyll für unser Blut und für unseren gesamten Organismus ist, denn Chlorophyll ist seinem Wesen nach flüssiges Sonnenlicht, eine wunderbare Substanz. Sie bewirkt tatsächlich Wunder der Heilung im menschlichen Körper.

Die Heilkraft von Chlorophyll lässt sich größtenteils dem Magnesium als Zentralatom des Moleküls zuschreiben. Magnesium ist ein essenzieller, das heißt lebensnotwendiger mineralischer Nährstoff, den

der Körper nicht selbst herstellen kann. Er ist in allen Zelltypen in jedem Organismus vertreten und spielt eine Rolle bei der Synthese von DNA und RNA. Über 300 Enzyme benötigen für ihre katalytische Aktivität Magnesiumionen. Laut Dr. Carolyn Dean ist Magnesium Bestandteil bzw. Aktivator von 700 bis 800 verschiedenen Enzymsystemen bzw. -reaktionen in unserem Körper.¹⁵

Pflanzen, die an Magnesiummangel leiden, zeigen Stressreaktionen. Die ersten sichtbaren Anzeichen sind Unterentwicklung und eine eingeschränkte Reproduktionsfähigkeit.¹⁶



Valya präsentiert das Blattgrün von Rüben, die auf den magnesiumreichen Böden der Fidschi-Inseln wuchsen.

Magnesiummangel und seine Folgen

Vor hundert Jahren war es noch möglich, über die Nahrung täglich 500 Milligramm Magnesium aufzunehmen. Heute sind es aufgrund moderner Ernährungsgewohnheiten und der veränderten Zusammensetzung der Nährstoffe in un-

serer Ernährung nicht viel mehr als 200 Milligramm. Seit der industriellen Revolution konsumieren wir kaum noch grünes Blattgemüse; so haben viele Menschen heute einen schwerwiegenden Magnesiummangel. Der Tagesbedarf eines Erwachsenen liegt bei 300 bis 400 Milligramm Magnesium.

Nach Angaben des US-Landwirtschaftsministeriums (USDA) mangelt es etwa 80 Prozent der Amerikaner chronisch an Magnesium, und dieser Mangel trägt in hohem Maße zur Epidemie chronischer und degenerativer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Diabetes, Depressionen und verschiedenen Autoimmunerkrankungen bei.

Mehrere Studien aus Deutschland weisen ebenfalls auf einen weit verbreiteten Magnesiummangel in der Gesamtbevölkerung¹⁷ hin, insbesondere bei älteren Menschen, bei denen der Magnesiummangel teilweise so ausgeprägt ist, dass er Wadenkrämpfe und Diabetes auslöst.¹⁸

Laut Dr. Mark Circus leiden fast alle Bewohner der westlichen Welt unter Magnesiummangel, auch wenn ihnen das nicht bewusst sei. In seinen Büchern erklärt Circus, dass die Bluttests oft ungenau seien, weil sich rund 99 Prozent des

Magnesiums im menschlichen Körper in den Zellen befindet und nur 1 Prozent im Blut. Das meiste Magnesium findet sich übrigens im Herzen. Während Bluttests also wenig aussagekräftig sind, erlauben die Anzeichen eines Magnesiummangels zuverlässigere Rückschlüsse auf die Magnesiummenge im Körper. Zu den verbreiteten Symptomen und Erkrankungen, die mit Magnesiummangel in Verbindung gebracht werden, zählen:

- Muskelkrämpfe und -zuckungen
- Fibromyalgie
- Herzrhythmusstörungen
- Arthritis
- Diabetes
- Rückenschmerzen
- Chronisches Erschöpfungssyndrom
- Stress und Depression
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Kater nach Alkoholkonsum
- Verstopfung
- Bluthochdruck
- Karies
- Menstruationsbeschwerden und prämenstruelles Syndrom (PMS)
- Restless-Legs-Syndrom
- Augenzucken
- häufiges Seufzen
- Schluckauf

Die biochemischen Antagonisten Kalzium und Magnesium

Während Kalzium für die Kontraktion der Zellen sorgt, bewirkt Magnesium das Gegenteil: Es entspannt unsere Zellen, Muskeln und Nerven. Deshalb ist Magnesium der stärkste verfügbare Entspannungsmineralstoff, ein Gegenmittel gegen Stress und kann zu besserem Schlaf beitragen.



Magnesium ist der Entspannungsmineralstoff. Es wirkt gegen Stress und kann zu besserem Schlaf beitragen.



Anzeichen von Magnesiummangel

Die folgende detailliertere Aufstellung nennt weitere mögliche Anzeichen für einen Magnesiummangel:¹⁹

Gehirn, Nervensystem und Psyche

- Verhaltensstörungen
- Reizbarkeit und Angst
- Lethargie
- Gedächtnisprobleme, Nachlassen kognitiver Funktionen
- Anorexie oder Appetitlosigkeit
- Übelkeit und Erbrechen
- Krampfanfälle

Muskeln

- Muskelschwäche
- Muskelzuckungen
- Muskelzittern
- Muskelkrämpfe
- hyperaktive Reflexe
- Beeinträchtigung der Muskelkoordination (Ataxie)
- Zittern
- unwillkürliche Augenbewegungen und Schwindel
- Schluckbeschwerden

Stoffwechsel

- erhöhte Kalziumkonzentration in den Zellen
- erhöhter Blutzuckerspiegel (Hyperglykämie)

- Kalziummangel
- Kaliummangel

Herz-Kreislauf-System

- unregelmäßiger oder beschleunigter Herzschlag
- Spasmen der Herzkranzgefäße

Mit Magnesiummangel in Zusammenhang stehende Erkrankungen und Beschwerden^{20, 21}

- Depressionen
- Chronisches Erschöpfungssyndrom
- ADHS
- Epilepsie
- Parkinson
- Schlafstörungen
- Migräne
- Clusterkopfschmerz
- Osteoporose
- prämenstruelles Syndrom
- *Angina pectoris*
- Herzrhythmusstörungen
- Koronare Herzkrankheit und Arteriosklerose
- Bluthochdruck
- Typ-2-Diabetes
- Asthma

Sowohl Kalzium als auch Magnesium sind für einen gesunden Körper wichtig – in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander und zu anderen Mineralstoffen. Kalzium und Magnesium gelten als biochemische Antagonisten: Die Aktivität des einen löst eine Gegenaktivität des anderen aus. Manche Wissenschaftler sind der Ansicht, dass das ideale Verhältnis von Kalzium zu Magnesium in der Ernährung bei 2:1 liegen sollte. Andere schlagen ein Verhältnis von 1:1 vor, entsprechend der menschlichen Ernährung vor der Entwicklung des Ackerbaus.

In modernen Industrieländern liegt das Verhältnis zwischen 5:1 und 15:1.²² Diese Unausgewogenheit löst im Körper viele schwerwiegende Folgewirkungen aus, die von Ärzten oft übersehen werden, wenn sie die dadurch entstandenen Krankheitszustände behandeln.

Grüne Smoothies gegen Stress

Grünes Blattgemüse und grüne Smoothies sind besonders wichtig für Menschen, die ein stressiges Leben führen. Wie eine groß angelegte neue Studie zeigt, leiden viele Europäer an psychischen

Meine Empfehlung

Unser Körper speichert Magnesium deutlich schlechter als beispielsweise Kalzium oder Eisen. Starkes Schwitzen wie bei einem Marathonlauf oder anstrengendem sportlichem Training kann die Vorräte des Körpers an Magnesium und anderen Elektrolyten (Kalzium ist übrigens nicht betroffen) gefährlich reduzieren, was zu Zittern, Schwäche- und Krampfanfällen und sogar zum Tod führen kann. Aus diesem Grund empfehlen wir allen Sportlern, regelmäßig, insbesondere aber an Wettkampftagen, grüne Smoothies zu trinken.

Denken Sie bei der Zubereitung Ihrer grünen Smoothies daran, dass Magnesium in pflanzlichen Lebensmitteln durch Ernteprozesse, Kühlung, Transport und Lagerung abgebaut wird, auch wenn all diese Schritte „korrekt“ ausgeführt werden. Wenn Sie das Gemüse dann kaufen und tagelang in Ihrem Kühlschrank aufbewahren, setzt sich der Nährstoffverlust fort, egal, ob das Gemüse aus dem Supermarkt oder vom örtlichen Bauernmarkt stammt.

Mit der Kraft der Natur gegen ADS

Mangold-Erdbeer-Smoothie mit Aprikosen

- 2 Tassen Mangold
- 2 Tassen Erdbeeren, frisch oder tiefgefroren
- 1 Tasse ungeschwefelte Trockenaprikosen, 1 Stunde in Wasser eingeweicht
- 3 Tassen Wasser

Linderung bei Allergien

Brennnessel-Spinat-Kiwi-Smoothie mit Bananen

- 2 Tassen Brennnesselblätter (Wildkraut)
- 1 Tasse Spinat
- 5 Kiwis, geschält
- 2 Bananen
- 3 Tassen Wasser

Alzheimer natürlich vorbeugen

Amarant-Heidelbeer-Smoothie mit Romanasalat und Avocado

- 2 Tassen Amarantblätter (Wildkraut)
- 1 Tasse Romanasalat
- 2 Tassen Heidelbeeren, frisch oder tiefgefroren
- Saft von 1 Grapefruit
- Fleisch von ½ Avocado
- 2 Tassen Wasser



Mit der Kraft der Natur gegen ADS
Mangold-Erdbeer-Smoothie mit Aprikosen

Translation Rights arranged with Victoria Boutenko.

© Hans-Nietsch-Verlag 2017

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

Lektorat: Dörte Fuchs, Martina Klose, Freiburg

Korrektorat: Petra Westermann

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Innenlayout: Kurt Liebig

Satz: Rosi Weiss

Druck: Dimograf Sp z o.o., Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag
Schauinslandstr. 136 h
79100 Freiburg

www.nietsch.de
info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-408-7 (Print)
ISBN 978-3-86264-680-7 (EPUB)
ISBN 978-3-86264-681-4 (MOBI)
ISBN 978-3-86264-682-1 (PDF)



Victoria Boutenko
Grüne Heiler

**Grünes Blattgemüse & Wildkräuter stärken das Herz, senken den
Blutzuckerspiegel und fördern die Sehkraft**

Aktuelle wissenschaftliche Studien bestätigen: Grünes Blattgemüse ist wichtig für unsere Gesundheit!

Neueste Forschungsergebnisse belegen direkte Zusammenhänge zwischen chronischen Erkrankungen und einem geringen Anteil von Pflanzengrün in unserer Ernährung. Eine relativ neue Zubereitungsart für grünes Blattgemüse – die grünen Smoothies – macht es sehr einfach, mehr Grün zu konsumieren, und erfreut sich deshalb in aller Welt wachsender Beliebtheit.

141 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-408-7