

## **Grüne Smoothies – eine wertvolle Bereicherung der täglichen Ernährung**

### **Optimieren Sie Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit durch den schnell zubereiteten Power-Drink**

Von Katja Kruse

---

Wie ernähre ich mich gesund? Esse ich genügend Obst und Gemüse? Ist die Ernährung wirklich wichtig für meine Leistungsfähigkeit? Diese und weitere Fragen zur Ernährung hat sich sicher schon jeder einmal gestellt.

Das Thema „gute Ernährung“ im Alltag sowie für den sportlergerechten Bedarf wird oft zwiespältig betrachtet: Die Einen möchten sich gesund ernähren, es fehlt jedoch an Zeit und fundiertem Wissen, die Anderen nehmen die Ernährung nicht so wichtig. Selbst in der Medizinwissenschaft wurde das Thema Ernährung lange Zeit stiefmütterlich behandelt – es kam oft erst dann zum Tragen, wenn sich Patienten schlecht fühlten und weitreichendere Maßnahmen erforderlich wurden. Ein Grund hierfür ist die im Ursprung tendenziell kurative, d.h. behandelnde, statt die vorbeugende Gesinnung der westlichen Medizin. Im Gegensatz hierzu steht z.B. die traditionelle chinesische Medizin, in der die Gesunderhaltung durch eine gezielte Ernährung seit jeher eine tragende Rolle spielt. Seit einigen Jahrzehnten lässt sich jedoch auch in unserer westlichen Medizin ein Richtungswechsel erkennen. Eine Vielzahl medizinischer Studien belegen inzwischen das Zusammenspiel von Gesundheit und Ernährung. Auch zeigen diese Studien den Zusammenhang zwischen der westlichen „Durchschnittsernährung“ und den häufigsten Zivilisationserkrankungen wie Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes, dem sog. Metabolischen Syndrom, degenerative Schäden des Bewegungsapparats und Krebs.

Das Hauptproblem unserer heutigen Wohlstandsgesellschaft liegt in einem „zuviel“ an Nahrungsmitteln und an der falschen Zusammensetzung der Lebensmittel. Abhängig von ihrer Zusammensetzung und der Zubereitung, können Lebensmittel den so genannten „oxidativen Stress“ im Körper erzeugen. Dies entspricht der Freisetzung „freier Radikale“ während der Verstoffwechslung der Nahrung im Körper. Freie Radikale sind aggressive Sauerstoffmoleküle. Nach heutigem Wissensstand sind freie Radikale verantwortlich für viele degenerative – also funktionsmindernde - Prozesse und Erkrankungen im Körper. Auch andere Einflüsse wie Rauchen, körperlicher oder psychischer Stress, UV-Strahlung, Umwelttoxine uvm. können freie Radikale erzeugen. Der Körper muss zur Vermeidung von Erkrankungen und vorzeitigem Altern die freien Radikale ununterbrochen „einfangen“ und bekämpfen. Als körpereigene „Radikalfänger“ gelten z.B. Hormone. Zusätzlich benötigt der Körper Radikalfänger von außen, d.h. wir müssen diese durch die Nahrung zuführen. Wertvolle antioxidative Stoffe, wie die so genannten „sekundären Pflanzenstoffe“, Enzyme, Mineralstoffe und Vitamine befinden sich in frischem Obst und Gemüse aus biologischem Anbau.

## **Wie optimiere ich meinen Gesundheitszustand, mein Wohlbefinden und meine Leistungsfähigkeit durch die Ernährung?**

Eine wertvolle Bereicherung des täglichen Speiseplans sind „Grüne Smoothies“. Deren Basis, gemixtes Obst und Gemüse, versorgt den Organismus mit konzentrierten Nähr- und Vitalstoffen und unterstützt die körpereigenen Regenerationsprozesse. Ein wesentlicher Vorteil der gemixten Form des Obst und Gemüses ist die bessere Aufnahme im Darm, da so viele Stoffe, die durch ungenügendes Kauen nicht resorbiert werden konnten, so vom Organismus verwertet werden können. Durch das Mixen werden die Zellulosewände der Zutaten aufgebrochen, was dem Körper ermöglicht, sämtliche in den Pflanzenzellen enthaltenen Nährstoffe zu verwerten. Zudem wird dem Organismus durch die zerkleinerte Form Verdauungsarbeit abgenommen, was wiederum dem Allgemeinbefinden zuträglich ist und z.B. Völlegefühle und Müdigkeit verhindert. Der Gefahr von Verdauungsproblemen und Blähungen wird dabei ebenfalls wirkungsvoll vorgebeugt. Selbst Personen, die empfindlich auf Rohkost reagieren, vertragen die Grünen Smoothies in der Regel sehr gut. Der Grüne Smoothie ist schnell und abwechslungsreich zubereitet und kann auch sehr gut für unterwegs mitgenommen werden. Somit bietet er auch Vielbeschäftigten eine optimale Möglichkeit, sich trotz Zeitmangel ausreichend mit natürlichen Nähr- und Vitalstoffen zu versorgen. Auch im Alter sowie in Krankheits- und Rekonvalenzphasen unterstützen Grüne Smoothies die Versorgung mit zahlreichen Nährstoffen, ohne dabei den Organismus zu belasten. Wer z.B. unter Appetitmangel, Zahnproblemen usw. leidet, profitiert durch die nahezu flüssige Form dennoch von einer gesunden, frischen und natürlichen Ernährung. Bewährt haben sich die Grünen Smoothies übrigens auch in der Kinderernährung, da sie ohne den typischen – und von Kindern oft nicht gemochten – Gemüsegeschmack zubereitet werden können.

Die positiven Auswirkungen pflanzlicher Ernährung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden sind vielfältig. Unter Anderem wurde gezeigt, dass pflanzliche Ernährung in Kombination mit Bewegung die Herzinfarktwahrscheinlichkeit bei Risikopatienten reduzieren kann. Ein weiterer Aspekt ist die Reduktion des Herz-Kreislauf-Risikos bei Menschen mit fortgeschrittener Arteriosklerose. Die Wegbereiterin der Grünen Smoothies, Victoria Boutenko, geht in ihren Veröffentlichungen eindrucksvoll auf die Erfahrungen mit der Heilkraft grüner Pflanzen und Blätter ein. So wird auch gezeigt, dass der regelmäßige Konsum Grüner Smoothies den Verzehr von – für die Gesundheit eher ungünstigen, Nahrungsmitteln, wie zuviel Fleisch und schlechten Fetten, raffiniertem Zucker, ballaststoffarmen Speisen etc. – verringert. Somit kann hierdurch verursachten Gesundheitsstörungen vorgebeugt werden.

Grüne Smoothies verbessern durch ihren hohen Vitalstoff- und Phytonährstoffgehalt nicht nur die Leistungsfähigkeit. Sie entgiften und tragen durch ihren stoffwechselaktivierenden Pflanzenanteil auch zur Gewichtskontrolle und -abnahme bei. Durch den geringen Kalorienanteil, gepaart mit einem hohen Ballaststoffanteil, wirken die stark basenbildenden Grünen Smoothies gut sättigend und können bedenkenlos eine Mahlzeit ersetzen.

Der Gedanke an „gemixtes Gemüse“ mag bei vielen eine kritische Haltung und Zögern auslösen. Wer die Grünen Smoothies jedoch erst einmal probiert hat, wird positiv überrascht sein. Durch die Zubereitung als Smoothie lassen sich die wertvollen Stoffe aus Obst und Gemüse in höheren Mengen zuführen als durch den herkömmlichen Verzehr. Relevantester Faktor ist dabei der hohe Anteil grüner Blätter: dunkelgrünes Blattgemüse und Kräuter, insbesondere Wildkräuter, enthalten heilende Substanzen wie Chlorophyll, das eine enorm entgiftende und desinfizierende Wirkung besitzt. Besonders zu erwähnen ist in diesem Zusammenhang die Reduktion des Darmkrebsrisikos. Ein weiterer Aspekt ist die Auswirkung hochkonzentrierter Pflanzeninhaltsstoffe auf den Gehirnstoffwechsel. Offenbar fördern sie die Produktion von Neurotransmittern, die Depressionen verhindern. Der Grüne Smoothie ist somit eine wertvolle, gesundheitsfördernde Bereicherung des oftmals unausgewogenen täglichen Speiseplans.

### **Basics der Grünen Smoothie Zubereitung:**

- Als Orientierung dient eine Zusammensetzung von 60 % Früchten und 40 % grünen Blättern. Diese werden in einem Hochleistungsmixer (mind. 1000 Watt) mit ausreichend Wasser ca. 30 bis 45 Sekunden zu einem sämigen Getränk püriert.
- Am einfachsten ist es, morgens die gesamte Trinkmenge für den Tag zuzubereiten (je nach Belieben, ½ bis 2 Liter). Grüne Smoothies lassen sich problemlos bis zu drei Tagen im Kühlschrank aufbewahren.
- Grüne Smoothies werden langsam getrunken (die Verdauung beginnt im Mund). Damit alle Nährstoffe optimal aufgenommen werden können, sollten Grüne Smoothies nicht unmittelbar zu einer Mahlzeit getrunken werden (eine halbe Stunde Differenz sollte eingehalten werden).
- Als Zutat für Grüne Smoothies verwendet man Pflanzengrün und Früchte. Stärkehaltige und kohlehydratreiche Gemüse wie Kürbis und Kartoffeln, Erbsen, Rettich oder Möhren, Zucchini, Auberginen, Kohlrabi, Blumenkohl, Rote Beete sollten nicht verwendet werden, da sie in Kombination mit Obst weniger bekömmlich sind und zu Gasbildung im Darm führen können. Salate und Kohlsorten können ebenso im Grünen Smoothie Verwendung finden wie das Grün vom Gemüse (z.B. Möhrengrün, Kohlrabiblätter, Fenchelgrün) oder Garten- und Wildkräuter.
- Verwendet man süßes Obst, sollte das beigefügte Gemüse möglichst kohlehydratarm sein, z.B. Salatgurke, Paprika, Avocado, Staudensellerie, Tomaten etc.
- Wer es würzig mag, bereitet den Grünen Smoothie ohne Obst zu und würzt ihn z.B. mit etwas Chili und Pfeffer. Je nach Geschmack kann der Smoothie auch mit Zimt, Kardamon oder reinem Vanillepulver verfeinert werden.
- Bei der Kombination der Zutaten beschränkt man sich auf eine kleine Auswahl, da aus Grünen Smoothies mit wenigen Zutaten eine bessere Nährstoffaufnahme erfolgen kann. Dafür sollte die Auswahl häufig

differenzieren, indem man immer wieder eine andere Sorte grünes Blattgemüse und Obst verwendet. So wird dem Organismus die gesamte Vielfalt an Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen, Enzymen, Proteinen, Aminosäuren und Antioxidantien zur Verfügung gestellt.

- Beim Einkauf sollte Bioprodukten der Vorzug gegeben werden, da sie mehr Nährstoffe und weniger Schadstoffe als konventionell angebaute Erzeugnisse enthalten. Es empfiehlt sich, saisonales Obst und Gemüse aus der Region einzukaufen, da kurze Transportwege einen optimaleren Vitalstoffgehalt und Reifegrad garantieren.
- Für die Zubereitung des Grünen Smoothies verwendet man stilles Wasser / Quellwasser.

### **Rezeptvorschläge**

Ergibt jeweils ca. einen Liter Smoothie.

#### Sportsline / Grüner Smoothie mit Obst

½ Kopf Romanasalat  
½ Fenchel  
2 reife Bananen  
2 Äpfel  
Pfefferminzblätter und Fenchelgrün nach Belieben  
Etwas Zimt  
2 Tassen Wasser

#### Frischer Sommer-Smoothie – einfach grün

½ Bund Petersilie  
1 Salatgurke  
½ Bund Dill  
½ Avocado  
½ Zitrone  
Etwas Pfeffer  
2 Tassen Wasser

#### Fruchtiger Smoothie – für Kinder

½ Kopf Römersalat oder Romana  
2 reife Bananen  
2 Orangen  
1 Mango  
Etwas Minze  
2 Tassen Wasser