

# SMOOTHIES

TRINK DICH  
SCHLANK  
UND  
GESUND!

Sie ersetzen eine Mahlzeit und versorgen uns mit natürlichen Vitaminen, Antioxidantien, Enzymen, Mineral- und Ballaststoffen. Smoothies sind im Trend! Und das zu recht. Die gesunden Ganzfrucht- und Gemüsegetränke können viel und schmecken gut. Selbstgemacht und aus biologischem Obst und Gemüse sind sie natürlich am besten. Mit ein paar Tricks werden Smoothies sogar zum „Heiltrank“, mit dem man neben entschlacken und abnehmen noch vieles weitere erzielen kann.

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

Wenn ich behaupte, wir sind nahezu süchtig danach, dann ist das nicht übertrieben. Um 11 Uhr ist bei uns im Büro „Smoothie-Zeit“. Da läuft der Smoothie-Mixer auf Hochtouren - und uns das Wasser im Mund zusammen.

Der Obst-Smoothie am Vormittag schmeckt nicht nur, er ist auch ganz besonders gut für die Milz, für die Energie und die Kreativität. Bei der Arbeit ein wichtiges Thema! Da merkt man ja ganz besonders, ob man nach einer Mahlzeit vor Ideen sprüht oder alle Energie für die Verdauung benötigt.

Der 11 Uhr Smoothie kommt also gerade

rechtzeitig, bevor die Energie abfällt, sich Heißhunger einstellt und die Gefahr groß ist, dass man sich mit Snacks die Figur und den Magen verdirbt.

## Gesunde Schlankmacher

Smoothies sind dickflüssige, schaumig-cremige Getränke aus ganzen Früchten, Gemüse, Salaten, Kräutern, hergestellt in einem Standmixer. Alles Pflanzliche kann man dazu verwenden und mit gutem, reinem Wasser mischen. Smoothies sind bestens dazu geeignet, ohne Energieverlust genussvoll satt zu machen, mit Nährstoffen zu versorgen und dabei die Gewichtsabnahme zu forcieren. Alle Früchte, ohne Einschränkung, helfen beim Abnehmen. Es gibt keine „Dickmacher-Früchte oder Pflanzen“. Selbst die Banane, die man wegen ihrer cremigen Konsistenz gern in Smoothies verwendet und Avocado, die wegen ihres hohen Gehalts an ungesättigten Fettsäuren in Smoothies beliebt sind, machen nicht dick. Im Gegenteil. Wer nur eine Mahlzeit am Tag durch einen Smoothie ersetzt, hat schon Erfolg. Vorausgesetzt, er verzichtet auf Zuckerzusatz.

Smoothies unterscheiden sich von Säften vor allem durch ihre Ballaststoffe. Sie fördern die Darmtätigkeit und sorgen für eine langsamere Verwertung der Kohlenhydrate. Dadurch bleibt der Insulinspiegel konstanter und es kommt nicht zu Heißhunger. Ballaststoffe sättigen und kontrollieren den Appetit.

Man kann so viele Smoothies trinken, wie einem gut tun. Man kann auch an einen Obstsmoothie einen weiteren aus Salat, Kräutern, Gemüse und Meersalz anschließen. Meersalz enthält viel Jod, regt die Schilddrüse und damit die Fettverbrennung an.

Smoothie-Rezepte gibt es bereits hunderte (Bücher, Internet) und da die Smoothie-Fangemeinde stetig wächst, gibt es auch ständig neue köstliche Kreationen, die für Abwechslung sor-

gen. Auf jeden Fall sollte man sich seine Smoothies aber selber machen. Moderne Smoothie-Mixer lassen sich ganz leicht reinigen und der Zeitaufwand für die Zubereitung ist sehr gering. Man braucht die meisten Früchte nicht einmal zu schälen, Äpfel gibt man sogar mit Gehäuse und Kernen in den Mixer, der allerdings stark sein muss, damit man keine ganzen Stücke mehr im Smoothie findet.

## Grüne Smoothies

Noch gehaltvoller wird der Pflanzentrunk, wenn man die grünen Teile der Pflanzen mit hinzufügt. Darin sind Chlorophyll, Vitamine und Mineralien in höchster Konzentration enthalten. Lebenskraft pur. Außerdem ist Pflanzengrün erstaunlich reich an leicht verdaulichem Eiweiß. Geben Sie also ruhig frisches Grün zusammen mit aromatischen Früchten in den Mixer. Geeignet sind Salate und alle Kohlsorten sowie das Grün vom Gemüse wie Karotten oder Kohlrabi, das man sonst wegwirft. Plündern Sie zusätzlich ihre Küchenkräuter auf der Fensterbank.

Eine besondere Spezialität sind außerdem Garten- und Wildkräuter. Wie schön, das Wochenende mit einem Spaziergang im Grünen zu krönen und selbst gepflückte Kräuter mitzubringen! Sie sind im Gegensatz zu unseren hochgezüchteten Salaten, Obst- und Gemüsesorten die Pioniere des Lebens, voller Widerstandskraft, anspruchslos, durchsetzungsfähig. Beim Hausbau kann man das sehr gut beobachten. Was wächst auf dem Aushub am schnellsten, selbst ohne Humus? Unsere Heilkräuter! Da und dort geht Kamille auf, Spitzwegerich, Breitwegerich, Hahnenfuß, Brennnessel, Löwenzahn, Schafgarbe, Zitronenmelisse, Pfefferminze, und viele andere gehaltvolle Kräuter. Da muss man nicht einmal gießen, schon gar nicht düngen. Ihre geballte Lebenskraft geben die Kräuter an uns weiter.

Wichtig ist auch ein Schuss gutes Öl. Omega 3, 6 und 9 Fettsäuren sind für sämtliche Zellen unseres Körpers ganz wichtig. Biologisch sollte das Öl auf jeden Fall sein, denn gerade in den fett-

haltigen Pflanzenteilen sammeln sich Spritzmittel und andere Umweltgifte an. „Kaltgepresst“ reicht bei weitem nicht als Qualitätskriterium. Die chemischen Zusätze, die für die Kaltpressung benötigt werden, werden zwar wieder entfernt, aber Lösungsmittel sind selbst in Spuren leberschädigend. Nur biologische Öle aus einer seriösen Quelle sind aus Kaltpressung empfehlenswert. Sie müssen auch vor Licht geschützt und frisch sein, dürfen nicht „ranzig“ schmecken, sonst sind sie gesundheitsschädlich. Man bewahrt sie deshalb besser im Kühlschrank auf.

Statt einem Schuss Öl kann man auch Nüsse oder Avocados mit in den Smoothie geben. Auch Sie dürfen aber keinen ranzigen Beigeschmack haben.

Besonders interessant werden Smoothies, wenn man sie noch mit wertvollen natürlichen Zutaten „aufwertet“. Es ist unglaublich, wie erst diese Smoothies wirken! Sie können auch untereinander kombiniert werden, erfüllen dann gleich mehrere Aufgaben gleichzeitig. Dafür eignen sich sehr viele natürliche Nahrungsergänzungsmittel in Pulver oder auch in Kapselform. Kapseln werden einfach geöffnet, der Inhalt wird mit gemixt, doch vorher kosten, da manche Extrakte bitter schmecken. Jedenfalls ist der Mix für alle günstig, die nicht gerne Kapseln schlucken.

### Smoothie mit Reishi Vitalpilz

Der Reishi Pilz, der „König der Heilpilze“ schenkt Energie, macht resistenter gegen Stress und ist einfach toll für Leber, Nieren, Immunsystem, Haut, Herz und Gefäße. Allergiker und alle, die unter Nahrungsmittelallergien leiden, unter Gastritis, Colitis und Geschwüren, können von den Schutz- und Heilwirkungen des Reishi enorm profitieren (siehe dazu auch den Artikel über den Reishi Vitalpilz in diesem Heft). Reishi ist eines der stärksten natürlichen Verjüngungsmittel und nachgewiesenermaßen auch gegen Bakterien, Viren und Pilze aktiv. Reishi ist für jedes Alter, auch für Babys und Schwangere bekömmlich.



### Smoothie mit Baobab Fruchtpulver

Baobab passt auch in jeden Smoothie und ist für jedes Lebensalter geeignet. Ihre antivirale und antibakterielle Schutzwirkung allein würde die Baobabfrucht deshalb schon zu einem echten Lebensbegleiter machen. Für alle, die Verdauungsprobleme haben oder eine problemlose Verdauung unterstützen wollen, ist Baobab aber fast unverzichtbar. Baobab trainiert den Darm nahezu. Der hervorragende Ballaststoffspender mit viel natürlichem Vitamin C, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Antioxidantien hilft den Darm zu aktivieren und zu regulieren, wirkt entzündungshemmend, entwässert, ist gut bei Hämorrhoiden, Divertikulose und Divertikulitis, nährt die Darmflora, schützt die Leber, scheidet Cholesterin aus, hilft gleichzeitig bei Durchfall und bei Verstopfung. Bei Infektionen reduziert es Fieber und Schmerzen. Selbst bei guter Verdau-

ung bemerkt man durch Baobab noch eine Optimierung. Damit erhöht sich das Wohlbefinden entscheidend. Ein freier Bauch, macht auch einen freien Kopf! In Smoothies erhöht Baobab den ohnehin hohen Ballaststoffanteil noch um ein Vielfaches. In Obstsaften gemixt (es löst sich nicht gut durch Einrühren) ist es besonders wichtig, weil dort Ballaststoffe weitgehend fehlen. Nur bei Fruktoseunverträglichkeit ist Baobab weniger geeignet.

### Smoothie mit kolloidalem Silizium

Das wichtige Spurenelement in flüssiger Form hilft Haut, Haaren, Nägeln und Bindegewebe. Das Richtige für einen Schönheitsdrink also! Ganz nebenbei aktiviert Silizium auch das Immunsystem gegen alle Arten von Erregern, unterstützt auch bei Pilzen und Problemen im Bewegungsapparat (Arthrose), macht Knochen fester und elastischer bei Osteopo-



rose, regeneriert das Blutbild nach Chemotherapie. Kolloidales Silizium ist geschmacklos und passt in jeden Smoothie.

### Smoothie mit Micro Base Basenpulver

Smoothies sind reich an pflanzlichen Mineralstoffen. Doch wenn der Bedarf an Kalzium und Magnesium noch höher ist, wie nach dem Sport, bei Übersäuerung, Muskelkrämpfen, Osteoporose, Stress, kann man als Zusatz auch das Basenpulver aus Citraten hinzufügen. Im Gegensatz zu den meisten Basenpulvern mit ihren anorganischen, schlecht aufnehmbaren Carbonaten, werden in Micro Base ausschließlich organische Citrate verwendet. Sie werden im Körper wie Obst verstoffwechselt, das bedeutet, sie neutralisieren die Magensäure nicht, wie das bei Carbonaten der Fall ist. Neutralisieren der Magensäure führt zu schlechterer Verdauung, der Darm verschlackt,

Kalzium kann nicht ausreichend ionisiert und daher gar nicht aufgenommen werden. Darum ist die Resorption bei Carbonaten sehr gering, nur 5 % landet wirklich dort, wo Kalzium und Magnesium benötigt wird. Citrate sind hingegen zu 65 % resorbierbar und helfen rasch Mineralstoffmangel auszugleichen. Jedes Obst, besonders Beeren, schmecken phantastisch dazu. Durch die Micro Base wird das Getränk besonders cremig. Micro Base Basenpulver enthält auch Ballaststoffe und Darmbakteriensporen zur Regeneration der Darmflora.

### Smoothie mit Vitamin B-Komplex aus Quinoa

Die Bedeutung der B-Vitamine ist ein Mega-Gesundheitsthema. Haut, Nerven, Gefäße, Bauchspeicheldrüse hängen damit zusammen, Blutmangel, Übergewicht, Schmerzen, Allergien, Diabetes, Eisenmangel, schlechte Entgiftung, Migräne, Schwindel, Stress-

anfälligkeit, Hörsturz, Schlaflosigkeit, Restless legs sind nur einige wenige damit in Zusammenhang stehende Problembereiche. Der Vitamin B-Komplex ist extrem wichtig für den Körper und dementsprechend viel kann man erreichen, wenn man sich damit gut versorgt. Der leicht nussige Geschmack passt zu intensiv schmeckenden Obst- und Gemüsesorten, harmoniert gut mit Banane, Karotte oder rote Rübe.

### Smoothie mit Heidelbeerextrakt, Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin

Der „Sonnensmoothie“ mit verschiedenen Carotinoiden wirkt stark antioxidativ, bewahrt vor Sonnenbrand und schenkt schöne Bräune. 2 Kapseln mit der Antioxidantien-Mischung öffnen und den Inhalt mitmischen (siehe auch Artikel über Sonnenschutz in diesem Heft). Ideal zusammen mit Orange, Marille, Pfirsich, Mango, Tomate oder ganz besonders Karotte, die als Carotinoide die Wirkung noch verstärken. Einen Schuss Öl nicht vergessen.

### Beeren-Mineralien Smoothie

Menge für 1 Liter  
2 Bananen  
3 Tassen Himbeeren oder andere Beeren  
4 EL Micro Base Basenpulver  
Mit Wasser auf 1 Liter auffüllen

### Smoothies als „Heiltrank“

**Bei einer Darmentzündung** verträgt man Rohes nicht immer. Salatgurken, diverse Kohlrarten, rohes Steinobst, unreifes Obst, Stachelbeeren sind relativ schwer verdaulich. Besser verträglich sind Bananen oder Melonen sowie gekochte oder gedünstete Gemüsesorten wie Karotten, Kohlrabi, Spargel, geschälte Tomaten, Spinat und Zucchini, die man ohne weiteres zu einem Smoothie hinzufügen kann. Phantastisch wirkt der Zusatz von Reishi bei Entzündungen!

**Bei Zahnproblemen** auf Süßung des Smoothie auf jeden Fall verzichten und danach nicht sofort Zähne putzen, da säurehaltiges Obst den Zahn-

schmelz angreift.

**Bei Hormonschwankungen und Wechseljahrsbeschwerden** sind Pflanzenhormone in Mangos, Avocados, Granatapfel hilfreich, hier kann man noch extra hormonausgleichende Maca- oder Yams Kapseln öffnen und mit mixen.

**Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten** muss man besonders aufpassen, welche Zutaten man auswählt. Wenn Fruktose nicht vertragen wird, fallen süße Obst- und Gemüsesorten und auch Baobab als Zusatz weg. Mixen Sie immer Reishi dazu!

**Bei Allergien und Neurodermitis** sollte man ebenso sehr bei den Zutaten aufpassen. Sellerie etwa kann starke Reaktionen hervorrufen, Karotte und Apfel kann eine Birkenallergie verschlimmern. Steinobst und vor allem die Orange werden bei Hauterkrankungen oft nicht vertragen. Die Avocado ist wie der Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Reishi allerdings sehr günstig für die Haut und sollte im Smoothie nicht fehlen!

**Bei Diabetes** auf süße Obstsorten ganz verzichten! Grapefruits senken hingegen den Blutzuckerspiegel. Vitamin B-Komplex aus Quinoa unterstützt die Bauchspeicheldrüse.

**Bei Nierenerkrankung** keine kaliumreichen Obstsorten wie Banane verwenden. Rohes Obst enthält generell eine gewisse Menge an Kalium. Gedämpftes Obst ohne Saft hingegen deutlich weniger. Reishi und kolloidales Silizium sind auch hier wieder eine gute Zusatz-Empfehlung!

**Bei Blutmangel** sollten die rote Rübe und auch die Erdbeere nicht fehlen, das sorgt nebenbei für eine appetitliche Farbe des Smoothie.

**Bei Verstopfung** sind Smoothies überhaupt genial. Vor allem Papaya und reife Ananas unterstützen die Verdauung, auch aufgrund ihrer Enzyme. Baobab ist für den Darm sehr wichtig

## > Smoothie Pinacolada

Mengen für 2 Liter

- 1 Banane
- 2 mittlere Äpfel (mit Gehäuse, in Stücke geschnitten)
- 5 Scheiben reife Hawaii-Ananas
- 4 El Baobab Fruchtpulver
- 2 gestrichene TL Reishi Pulver
- 5 Kapseln Vitamin B-Komplex aus Quinoa (öffnen)
- ein Schuss Kokosmilch
- Mit Wasser auf 2 Liter auffüllen und mixen



(außer bei Fruktoseunverträglichkeit).

**Bei Eisenmangel** rote Rübe, grüne Gemüse (außer Spinat) und Kräuter (Brennnessel!) sowie Vitamin C-reiches Obst bevorzugen, auch der Zusatz von Baobab Pulver ist günstig. Die beste Wirkung erzielt man mit einer Kapsel Eisen-Chelat als Zusatz.

**Bei Hyperaktivität** darf Vitamin B-Komplex aus Quinoa nicht fehlen.

**Bei Gefäßerkrankungen** sind Antioxidantien sehr wichtig, die in reifen Früchten und Tomaten enthalten sind. Auch Baobab enthält Antioxidantien, mehr sogar als OPC. Vitamin B-Komplex aus Quinoa ist ebenso für die Gefäße von Bedeutung. Frischer Granatapfel ist wie auch der Apfel in vielfacher Hinsicht empfehlenswert.

Bluthochdruck senken Bananen und Erdbeeren, auch Tomaten sagt man diese Wirkung nach. Zwei Kapseln Buntnessel zur Optimierung hinzufügen.

**Bei erhöhtem Cholesterin** empfehlen sich Reishi, Äpfel, Avocados und Baobab, auch Leinöl senkt Cholesterin. Toll wirkt auch Curcuma oder Buntnessel als Zusatz.

**Bei Kopfschmerzen** hat sich Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Zitrone im Smoothie bewährt, beides kann mitunter innerhalb von Minuten helfen!

**Bei Infektionen** ist Baobab im Smoothie unverzichtbar, es senkt auch Fieber. Bei Autoimmunerkrankungen dürfen Reishi und oft auch Vitamin B-Komplex aus Quinoa nicht fehlen.

**Bei Stress** grüne Smoothies machen, sie enthalten viel Magnesium. Oder man nimmt als Zusatz Micro Base Basenpulver. Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Reishi stärken ebenso die Nerven und machen weniger anfällig für Stress.

**Bei Gelenkschmerzen und Hautproblemen** sind Vitamin B Komplex aus Quinoa, Reishi und kolloidales Silizium wirksam, Spargel wirkt sich günstig bei Hautproblemen wie Ekzemen, Unreinheiten aus.

**Bei Bindegewebsschwäche** hilft kolloidales Silizium, Banane und Vitamin C-reiches Obst.

**Die Entgiftung** fördert Reishi, Brennnessel, kolloidales Silizium.

**Bei Depression** kann Vitamin B Komplex aus Quinoa unterstützen.

**Bei Hämorrhoiden** waren schon Reishi und Baobab hilfreich.

**Bei Muskel- und Nervenschmerzen** bewährt sich Vitamin B Komplex aus Quinoa.

**Bei Schilddrüsenunterfunktion** unbehandeltes Meersalz im grünen Smoothie verwenden.

**Zum Abnehmen** alle Früchte, auch Banane!, Grapefruits, zusätzlich 2 Kapseln Buntnessel für den Fettabbau mit mixen, auch Reishi ist günstig. Abwechseln mit grünen Smoothies mit Meersalz (Schilddrüse!).