auf, so dass sie in dieser feinen Form vom Organismus gut aufgenommen werden. Dazu muss der Mixer über die entsprechende Leistungsfähigkeit verfügen, d.h. mindestens 1.500 Watt und 30.000 Umdrehungen pro Minute. Wer in den Genuss der sagenhaften Wirkung der Grünen Smoothies kommen will, sollte früher oder später in einen hochwertigen Smoothie-Mixer investieren. Es gibt Geräte mit äusserst gutem Preis-Leistungs-Verhältnis; ein bisschen Recherche und Preisvergleich lohnt sich. Es sollte nur nicht an der Motorleistung gespart werden!

Ich selbst habe am eigenen Leib den Unterschied zwischen einem herkömmlichen Küchenmixer und einem echten Smoothie-Mixer erlebt. Gesundheitlich ging es immer mehr mit mir bergab, chronische Schmerzen plagten mich erst im Rücken, dann im Hüftgelenk, dann mit einem Fersensporn, ca. zwei Jahre lang, dazu steckte ich im Burnout. Ich hatte bereits drei Jahre lang täglich grüne Brühe mit meiner Küchenmaschine gemixt, ohne nennenswerte Wirkung. Ab dem Moment, als ich meinen richtigen Smoothie-Mixer hatte und meinen Smoothies Moringa beifügte, ging es stetig mit mir bergauf! Im Laufe des vergangenen Jahres verschwanden nach und nach alle Schmerzen und die Vitalität kehrte zurück – unter gleich bleibender Alltagsbelastung. Heute, im Alter von 46 Jahren, bin ich gesundheitlich in einem besseren Zustand als mit zwanzig. Übrigens auch durch regelmäßige gesunde, hochschwingende Bewegung, die genauso wichtig ist wie die Ernährung.

Wie werden nun die Smoothies hergestellt?
Wie ausführlich erläutert, ist der wichtigste Bestandteil das Blattgrün. Also dunkelgrüner Blattsalat, Kohl, Gartenkräuter, das Grün von Karotten, Kohlrabi oder Radieschen – alles in Bioqualität, versteht sich. Eine phantastische Bereicherung sind Wildkräuter! Sie enthalten noch wesentlich mehr wertvolle Inhaltsstoffe als unser Kulturgemüse!

Damit uns dieses pürierte Blattgrün gut schmeckt, mixen wir etwa maximal die gleiche Menge Obst dazu, ganz nach Geschmack. Für die gewünschte Konsistenz die passende Menge reines, unbeladenes Wasser (am besten aus einer artesischen Quelle oder hochwertig aufbereitetes Wasser) hinzufügen. Ein leistungsstarker Smoothie-Mixer zaubert daraus in ca. 45 Sekunden eine herrlich cremige, nach Frische schmeckende Supermahlzeit. Es ist wie materialisiertes grünes Licht zum Trinken!

Für den Konsum der Smoothies gibt es glücklicherweise auch keinerlei Vorschriften, die uns nur wieder einengen und die Motivation nehmen. Wir können damit beginnen, pro Tag einen Becher zu trinken. Wenn der Körper endlich bekommt, was er braucht, verlangt er meist mehr davon. Es könnte gut sein, dass sich unsere Bedürfnisse dann von ganz allein verändern, dass der Heißhunger auf Ungesundes nachlässt und dass uns der Smoothie satt und zufrieden macht. Es ist auch möglich, ganze Mahlzeiten durch Grüne Smoothies zu ersetzen. Aber nur, wenn es uns ein Bedürfnis ist! Ich selbst bin meist von morgens an bis zum frühen Nachmittag im Stall unterwegs. Ich habe eine große Flasche Smoothie dabei und nehme das als Frühstück und Mittagessen zu mir und bin bestens versorgt.

Da durch das Mixen die Antioxidantien aktiviert werden, ist der Grüne Smoothie erstaunlich gut haltbar. Man kann sich die vorgesehene Portion ohne weiteres am Vorabend oder am Morgen für den ganzen Tag vorbereiten. Gekühlt soll der Grüne Smoothie bis zu drei Tage halten.

Wenn Sie erleben wollen, wie sich chronische Beschwerden bessern, Ihr Gewicht und/oder Ihre Blutfett-/Blutzuckerwerte sich regulieren, sich Ihr Blutbild verbessert, sich Ihre Infektanfälligkeit verringert, sich Ihre psychische Stabilität erhöht, sich Alterungsprozesse verlangsamen, Haut, Nägel und Haare schöner werden, sich Wechselbeschwerden bessern und vieles mehr sich zum Positiven verändert, dann probieren Sie die Grünen Smoothies doch mal aus! Viele kostenlose Smoothie-Rezepte sind im Internet zu finden.

Hier meine beliebte Mischung für Einsteiger:

2 große Handvoll Spinat
mehrere Blättchen Pfefferminze nach Geschmack
150 g Weintrauben
1 Apfel
1 Banane

Viel Freude am Ausprobieren!

Dorothee Franke, Grüne Gesundheit
www.gruene-gesundheit.jimdo.com

Buchempfehlungen:
Victoria Boutenko: „Grüne Smoothies";
„Green for Life"
Dr. med. Christian Guth/Burkhard Hickisch: "Grüne Smoothies"

[1] Dr. med. Joachim Mutter: „Grün essen"

Liebe Leser,
an dieser Stelle sollte eigentlich die Serie „Autark leben" fortgesetzt werden. Dies war aus Platzgründen auch in dieser Ausgabe leider nicht möglich.
Susanne Sejana