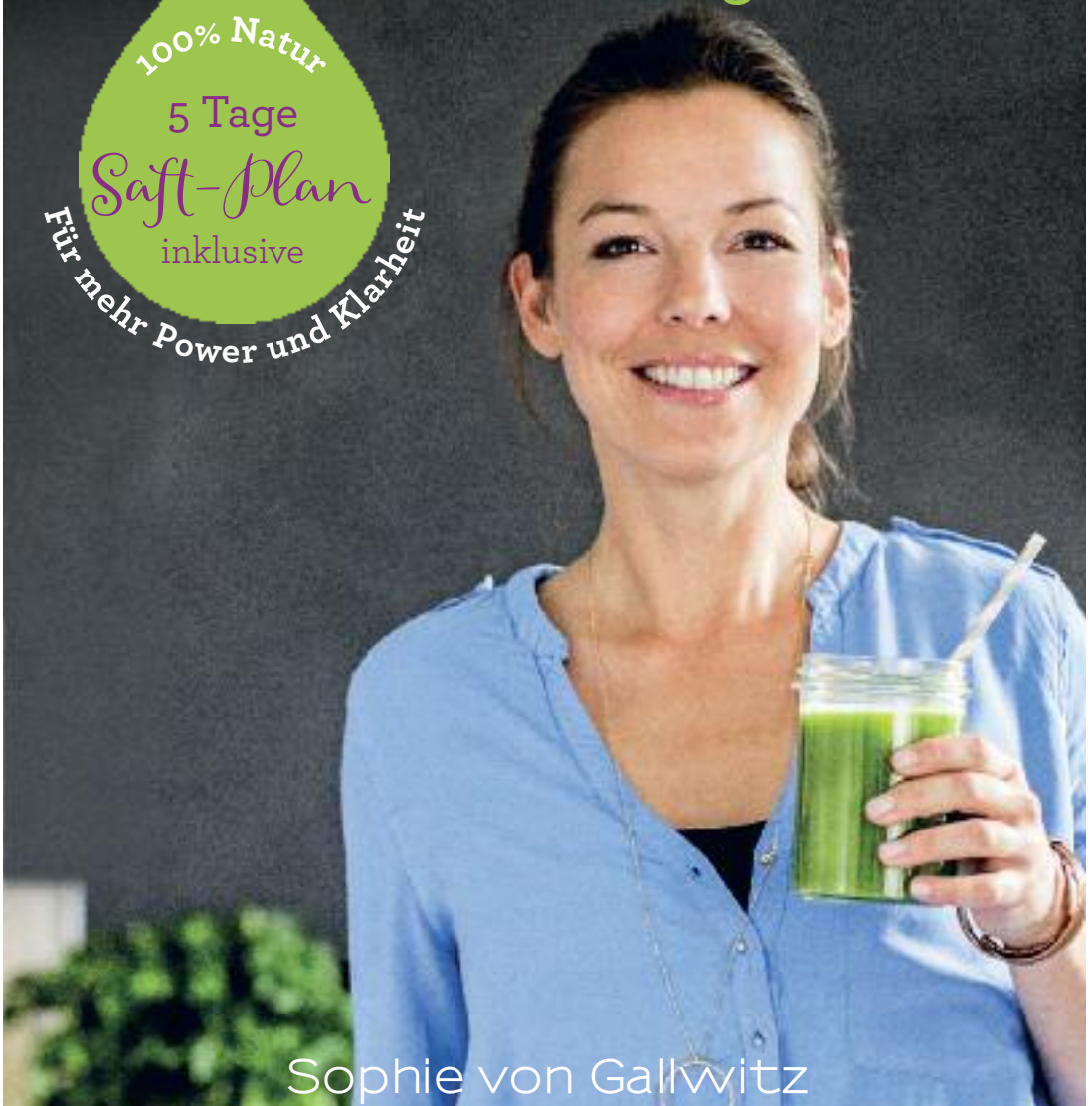


LET'S JUICE mit Sophie

100% Natur
5 Tage
Saft-Plan
inklusive
Für mehr Power und Klarheit



Sophie von Gallwitz

AURUM

Inhalt

Herzlich willkommen im „saftigen“ Leben!	8
Nix geht mehr!	9
Der Beginn einer großen Leidenschaft	10
Werde dein eigener Saftmeister	11
1. Pflanzensaft schenkt Lebenskraft	
Was ist hier los?!	14
Power durch mehr Rohkost	16
Saftige Geschichte	18
Juicing wird zu einer Bewegung	20
2. Power für ein erfülltes Leben	
Vitalität kommt von Innen	24
Unser Körper - ein Feuchtbiotop	24
Säure und Basen in Balance	27
Power aus der Zelle	29
Vitalstoffe und Schwachstoffe	30
Der Darm - unser Bauchhirn	31
Viva Bakterien - das Mikrobiom	33
Körper und Geist im Fluss	34
Lebendige Nahrung	37
Aminosäuren	38
Kohlenhydrate	39
Essenzielle Fettsäuren	40
Ballaststoffe	41
Freie Fahrt für Vitamine	42
Mineralien-Meister	44
Enzyme	46
Antioxidantien	46
Sekundäre Pflanzenstoffe	47
So läuft's mit der Verdauung	48
3. Juicing	
Power für den Darm - Klarheit für den Geist	52
Saftige Vorteile von Juicing	52
Juicing - ein ganzheitlicher Lebensstil	54
Die Juicing Programme	56
Tipps bei Umstellungszeichen	58
Saft oder Smoothie?	58
Die Saftstation - Equipment und Vorbereitung	60
Kleine Entsafter-Kunde	60
Knackig, frisch und bio	64
Küchen-Set-up	66
Säfte lagern	67
4. Juice Groove	
An die Saftstation - fertig, los!	70
Die ideale Saft-Mischung	71
Grüne Säfte	71
Saftiges in Hülle und Fülle - Säfte und Shakes	72
Detox Wasser und Tee	74
Saftige Extra-Zutaten	76
So kommst du in den Fluss	82
Die besten Juicing Tipps auf einen Blick	83



5. Let's juice!

Die Juice Gurus	88
Gemüse	
Brokkoli	90
Fenchel	92
Gurke	94
Karotte	96
Kürbis	98
Paprika	100
Romanasalat	102
Rote Bete	104
Sellerie	106
Obst	
Ananas	108
Apfel	110
Avocado	112
Birne	114
Blaubeeren	116
Ingwer	118
Zitrone	120
Saftige Themen und Rezepte	
Energie-Kicker	122
Gutes Darma	126
Next Topmodel	130
Schlanke Linie	134
Kopf-Futter	138
Reine Herzenssache	142
Volle Immunpower	146
Cancer-Fighter	150
Just Detox	154
End-zündung	158
Fitness Kick	162
Kids-Mix	166
Nussmilch, Shakes und Lassis	170
Juicing-Pläne und Rezepte	
Dein Juice Day	180
Deine saftige Woche	181
Juice Kickstarter	182
Juice Deluxe	184
Basische Snacks	188
Saftige Wellness	
Inspirationen	196
Das Glücksbarometer	196
Ticket für den Neustart	202
Juicing Masterplan	204
Der große Juicing Test	206
Register	209
Bücher & Wegweiser	214

The earth has music for those who listen.
William Shakespeare

WAS IST HIER LOS?

Ständig müde, Kopfweg, Rückenschmerzen, schlechte Verdauung oder schlechte Laune? Kriecht deine Immunabwehr knapp über dem Boden herum, und du hast ständig eine Erkältung nach der anderen? Oder nimmst du häufig zu und ab und wieder zu? Fühlst du dich nicht wohl in deiner Haut, weil sie unrein, fleckig oder faltig ist, vielleicht auch juckt? Führst du möglicherweise täglich einen Kampf gegen Pickel oder Akne? Verträgst du plötzlich keine Milchprodukte oder kein Weißbrot mehr? Wachst du nach einer schlaflosen Nacht wie erschlagen auf und wunderst dich, woher diese ständigen Muskel- und Gelenkschmerzen kommen? Deine Konzentration war auch schon einmal besser? Und überhaupt fühlst du dich nicht wirklich fit, und dein Selbstbewusstsein rasselt den Berg hinab? Wie sieht es denn mit der Erotik aus? Keine Lust auf Sex oder verringerte Orgasmusfähigkeit? Jetzt reicht's!

*Wenn Dir das Leben
einen Arschtritt verpasst,
nutze den Schwung,
um vorwärts zu kommen.*

Woran hakt's denn?

Das ein oder andere Zipperlein, wer kennt das nicht? An manche haben wir uns allerdings schon so gewöhnt, dass wir sie für ganz „normal“ halten. Andere wachsen, ohne dass wir es merken, zu größeren Beschwerden heran. Sogenannte „Zivilisationskrankheiten“ wie Allergien, Diabetes, Migräne, verschiedene Hautkrankheiten, Herz-Kreislauf-Probleme, Übergewicht oder Lebensmittelunverträglichkeiten haben in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen.

Und auch chronisch-entzündliche Erkrankungen sind weltweit auf dem Vormarsch. Bei diesen Erkrankungen klingt die Entzündung, die eigentlich ein Schutzmechanismus der Körpers ist, nicht wie üblich wieder ab, sondern setzt sich schleichend weiter fort. Chronisch-entzündliche Prozesse entwickeln sich meist langsam über viele Jahre hinweg im Verborgenen und haben einen entscheidenden Anteil daran, dass der Körper überdurchschnittlich schnell altert und Krankheiten mit unterschiedlichen Gesichtern entwickeln kann. Dazu zählen zum Beispiel: Bluthochdruck, Asthma, Arthritis, Alzheimer, Zahnerkrankungen, Osteoporose, Nierenerkrankungen und Krebs. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hält in ihrem globalen Zustandsbericht fest: 42 % der Sterbefälle sind die Folge solcher chronischen Erkrankungen. Sie sind weltweit die häufigste Todesursache.

In den letzten Jahren sind sich Wissenschaftler, Mediziner und Heilpraktiker mehr und mehr einig, dass es gerade Entzündungsprozesse im Körper, insbesondere im Darm, sind, die einen großen Beitrag dazu leisten, körperliche und psychische Probleme auszulösen. Die verschiedensten Symptome werden immer häufiger mit einem aus dem Gleichgewicht geratenen Bakterienmilieu im Darm in Verbindung gebracht, genauer gesagt mit einem Ungleichgewicht des sogenannten „Mikrobioms“. Darauf gehe ich im Kapitel „Der Darm – unser Bauchhirn“ genauer ein (Seite 31).

Einfach zu viel?

Doch nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern auch auf geistiger Ebene gibt es immer mehr Ursachen, die den Organismus – ähnlich wie chronische Entzündungen – belasten: Stress. Lang anhaltender, erhöhter Stress verursacht freie Radikale, die unsere Zellen und sogar unsere DNA angreifen können. Laut der Forsa-Studie „Bleib locker Deutschland“ von 2013 geben 70 % der Berufstätigen an, gestresst zu sein. Und 40 % der Berufstätigen erklären, sich buchstäblich ausgebrannt zu fühlen. Mehr als jeder Fünfte berichtet davon, in den letzten drei Jahren an einer psychischen Erkrankung wie Burnout oder Depression gelitten zu haben, wobei Einkommen oder Bildungsstand keine Rolle zu spielen scheinen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Für viele gehört Stress allerdings inzwischen zu einem modernen Lebensstil, er ist praktisch zur Normalität geworden: „Ich hab halt Stress!“

Wie können wir neue Wege finden, im täglichen Leben auf sinnliche und zugleich einfache Weise gut für unsere Gesundheit zu sorgen? Eine gesunde Ernährung spielt dabei eine entscheidende und zentrale Rolle. Zahlreiche Bücher und wissenschaftliche Studien weisen mittlerweile darauf hin, wie stark der Einfluss der Ernährung auf die Zellleistung, unseren Darm und auf unsere Psyche ist. Viele neue Ansätze gibt es bereits: vegetarischer und veganer Lifestyle, Rohkost, Clean Eating oder Paleo. Juicing ist eine wunderbare Methode, mit der es leichtfällt, eine Vielfalt an Vitalstoffen durch Pflanzensäfte zu sich zu nehmen. Und das hoch konzentriert. Rohkost – the easy way.

POWER DURCH MEHR ROHKOST

Viele Lebensmittel, mit denen wir uns heute ernähren, haben diesen Namen kaum noch verdient. Sie sind weit entfernt davon, lebendige Nährstoffe zu enthalten, und sie nähren uns auch nicht. Wie oft greifen wir zu Fast Food, Fertigprodukten, Tiefkühlkost oder Süßigkeiten? Überdurchschnittlich viele Produkte, die wir in der westlichen Welt zu uns nehmen, bestehen hauptsächlich aus gesättigten Fettsäuren, Zucker und Weißmehl. Auf diese Weise führen wir unserem Körper viele „leere Stoffe“, nicht jedoch „nährende Stoffe“ zu. Industriell produzierte Lebensmittel enthalten eine Vielzahl an künstlichen Inhaltsstoffen wie Konservierungsstoffe, Farbstoffe oder Geschmacksverstärker oder sind – wie in konventioneller Landwirtschaft mit Massentierhaltung und Monokulturen erzeugte Produkte – oft mit Antibiotika und Pestiziden belastet.

Mehr Vitalstoffe mit Obst und Gemüse

Ich bin der Meinung, dass die meisten von uns sich lebendiger, kraftvoller und gesünder fühlen könnten, wenn sie mehr frische Nahrung zu sich nähmen. „5 am Tag!“ Zu dieser Aussage gelangt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und rät, fünf Portionen Obst und Gemüse täglich zu essen, also ca. fünf Handvoll. Das sind rund 400 Gramm Gemüse und 250 Gramm Obst. Das entspricht bei einem 3-Personen-Haushalt bereits einer täglichen Menge von: 1,2 kg Gemüse und 750 Gramm Obst. Pro Woche sind das 8,4 kg Gemüse und 5,3 kg Obst. Seien wir ehrlich: Wie viele Menschen erreichen die empfohlene Menge? Nicht nur ab und zu, sondern tatsächlich täglich!?

Juicing hilft dir auf die Sprünge!

Gründe, weshalb die „5 am Tag“-Faustregel leider häufig kippt, sind: fehlende Zeit, Kosten, keine Lust oder Motivation zu kochen, gepaart mit einem verlockenden Überangebot an Fast-Food in Form von Lieferservices, Imbissbuden und Bäckereien.

Und ich kenne Menschen, die Obst oder Gemüse gar nicht gerne essen. Doch einen Saft zu trinken, bedeutet für viele etwas anderes. Mit frisch gepressten Säften ist es sehr einfach, mehr Obst und Gemüse in den Alltag zu integrieren und seine Gesundheit um ein paar Level höher zu schrauben. Körperlich und geistig. Juicing bringt dir einen Extra-Kick an Power! Ein kleines Glas Saft beinhaltet meist so viele Nährstoffe, wie wir sie mengenmäßig gar nicht essen würden. Oder hast du schon einmal probiert, acht rohe Karotten auf einmal zu essen?

Let's make love, juice and magic!

Juicing ist ein Weg, mithilfe von Saft eingefahrene Ernährungsmuster zu lösen und mehr Frische ins Leben zu holen, um Körper und Geist wirklich zu nähren. Juicing kann sogar mehr als eine Methode sein und sich zu einer Lebensphilosophie entfalten. Für mich und viele andere Menschen ist Juicing bereits zu einem täglichen Bestandteil der Ernährung geworden. Eine saftig-frische Haltung zum Leben. Mir hilft die Verbindung zur Natur, zum puren Leben. Das gibt mir Power. Im Saft steckt mehr als genug davon drin.

Lehn am Tag

Einige Ernährungswissenschaftler raten sogar dazu, die Faustregel auf „10 am Tag“ zu erhöhen. Scheinbar benötigen wir in der heutigen Zeit sehr viel mehr Nährstoffe, um mit der Flut an industriellen Zusatzstoffen, nährstoffarmen Nahrungsmitteln, der hohen Umweltverschmutzung und unserer ungesunden Lebensweise zurechtzukommen und einen Ausgleich zu finden.

VITALITÄT KOMMT VON INNEN

Power zu haben bedeutet, dass uns unsere Lebensenergie ungehindert zur Verfügung steht und wir uns voller Vitalität fühlen. In einem kontinuierlichen Kreislauf aus Aufnehmen und Loslassen strömt die Lebensenergie durch unseren Körper. Auf körperlicher Ebene versorgen wir uns in Form von Nahrung mit Energie und geben die Endprodukte unseres Stoffwechsels wieder ab. Auf geistiger Ebene füttern wir uns unentwegt mit geistiger „Nahrung“ wie Sinneseindrücken und Gedanken und lassen sie wieder los.

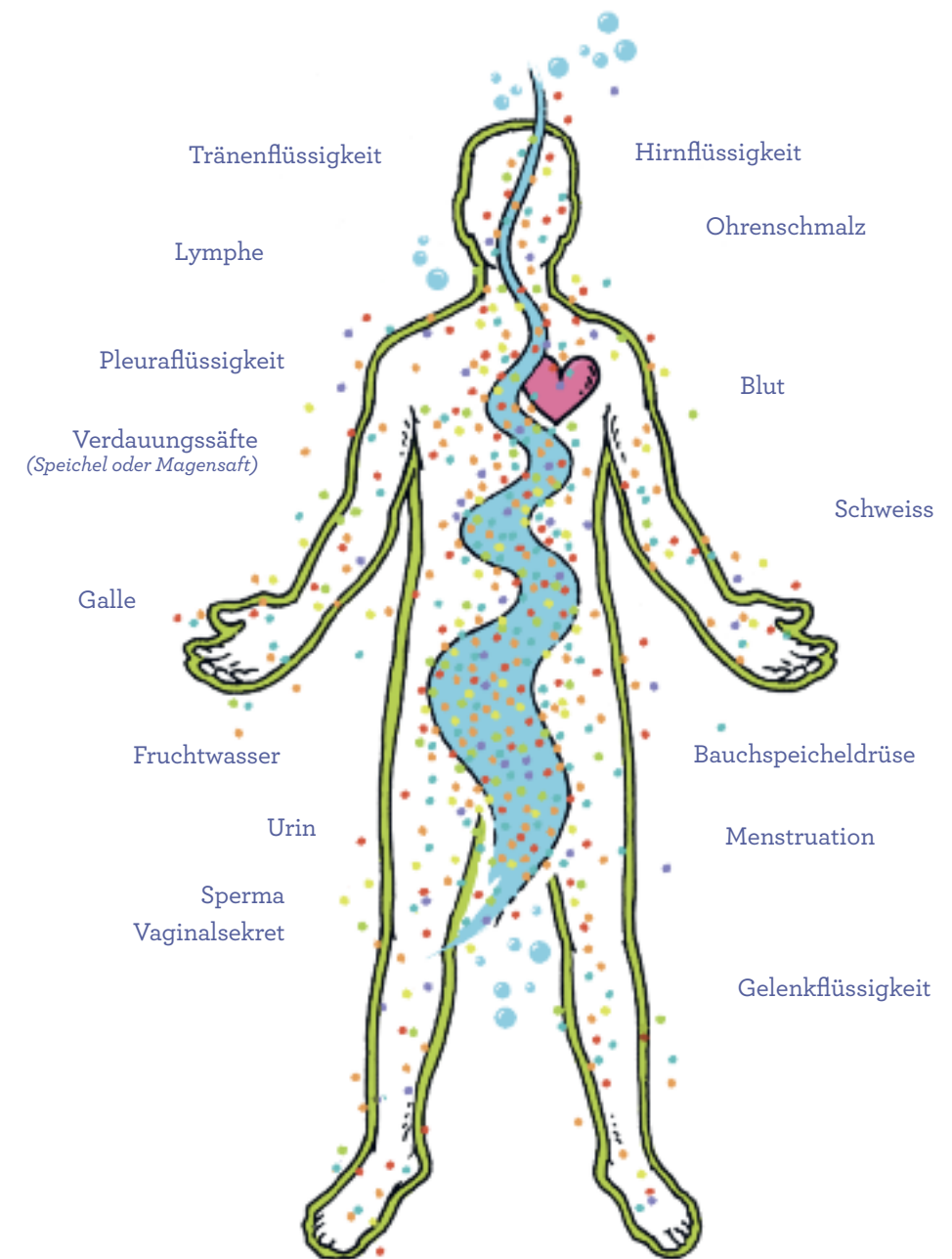
Dabei stehen unsere körperliche und unsere geistige Gesundheit in direktem Zusammenhang und beeinflussen sich gegenseitig. Geht es uns körperlich gut, sind wir geistig im Fluss. Sind wir geistig in Balance, hat das positive Auswirkungen auf unsere körperliche Verfassung. Juicing kann ein sehr kraftvoller Weg zu mehr Lebensenergie sein. Doch wie funktioniert das eigentlich: Was braucht unser Körper dazu? Wie produzieren wir Energie, und was können wir tun, um uns körperlich und geistig vital zu fühlen? Wer sich das fragt, erfährt in diesem Teil des Buches viele Details zu unserem Wunderwerk Körper.

Unser Körper – ein Feuchtbiotop

Stellen wir uns für einen Augenblick vor, dass das Innere unseres Körpers eine Landschaft ist. Mit rund zwei Dritteln Wasseranteil gleichen wir dabei einem auf zwei Beinen hin und her schwappendem Feuchtbiotop, dessen äußere Grenzen unsere Hautoberfläche darstellt. Durch diese Landschaft erstreckt sich ein langer Strom – der Verdauungstrakt mit unserem Darm. Ein breites Flussbett, das von mehr als hundert Billionen Milchsäure-, Bifido- und Coli-Bakterien besiedelt ist. Man schätzt, dass dieses „Mikrobiom“, wie man die Gesamtheit dieser Mikroorganismen auch nennt, aus bis zu dreitausend verschiedenen Arten besteht. Zwischen unseren Körperzellen und dem Mikrobiom besteht ein lebendiges Miteinander. Um dieses Flussbett herum erstreckt sich eine weitläufig vernetzte „Wasserlandschaft“ aus Arterien, Venen, Kapillaren und Lymphbahnen, die unsere Körperflüssigkeiten in ständiger Bewegung aufwärts und abwärts, hin und her transportieren. Unsere Organe liegen wie Inseln inmitten in dieser Wasserlandschaft.

Um unseren Körper optimal zu versorgen, wird das Flussbett bestenfalls mehrmals täglich mit genügend Flüssigkeit und kraftvollen Nährstoffen (ab Seite 37) „gefüttert“. So erhalten wir nicht nur die Vitalität unserer inneren Landschaft, sondern stärken und pflegen auch gezielt unser Flussbett mit den darin lebenden Mikroorganismen. Entscheidend ist die Qualität dessen, was wir zu uns nehmen, also welche Nährstoffe wir über unseren Verdauungstrakt in unser Körpersystem aufnehmen, verstoffwechseln, in Energie umwandeln und zu körpereigenen Stoffen weiterverarbeiten. Eine wichtige Rolle spielt dabei auch ein stabiles

Gleichgewicht aus Säuren und Basen im Körper, unter anderem auch, um den Mikroorganismen ein Milieu zu bereiten, in dem sie sich wohlfühlen. All das zusammen schafft einen kraftvollen „Nährboden“ für unsere Gesundheit und unsere Lebensenergie.



Wasser ist Leben

Flüssigkeit ist unser Lebenselixier. Sie lässt unsere innere Landschaft wachsen und gedeihen und schenkt ihr Lebendigkeit. Als Neugeborene kommen wir mit rund 90 % Wasseranteil quicklebendig auf die Welt. Und selbst als Erwachsene ist Wasser mit rund 70–80 % der Hauptbestandteil unserer Körperflüssigkeiten. Unser Gehirn besteht zu rund 95 % aus Wasser. In unseren Muskeln liegt der Wasseranteil bei erstaunlichen 75 %, und sogar in unseren Knochen macht der Wasseranteil rund 22 % aus. Wasser ist in jeder unserer Körperzellen und in jeder unserer Körperflüssigkeiten enthalten, auch in dem Raum zwischen unseren Körperzellen, in der Gewebsflüssigkeit. So scheinen wir im wahrsten Sinne des Wortes von Kopf bis Fuß „auf Flüssigkeit eingestellt“ zu sein. Allerdings schwankt der Wasseranteil von Mensch zu Mensch. Bei Sportlern zum Beispiel liegt er meist höher, bei älteren Menschen dagegen etwas niedriger, denn mit zunehmendem Alter verlieren unsere Zellen an Wasser.

Tag und Nacht erfüllt Wasser – die Basis unserer Körperflüssigkeiten – verschiedenste lebenswichtige Aufgaben. Blut und Lymphe versorgen unsere Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Gleichzeitig transportieren sie Kohlendioxid, Stoffwechselendprodukte und Giftstoffe wieder ab. Wasser befeuchtet die Schleimhäute unserer Atemwege und unseres Verdauungstrakts: Unsere Lungen und Bronchien können sich entfalten, damit wir atmen können. Und der Darmflora erleichtert es die Aufnahme von Nährstoffen. Wasser reguliert auch unseren Blutdruck und unsere Körpertemperatur. Bei intensiver sportlicher oder geistiger Anstrengung werden Herz, Gehirn und Muskelzellen vermehrt mit Flüssigkeit versorgt. Wasser schützt unsere Gelenke und hält sie beweglich. Über unseren Schweiß entgiften wir, und unsere Haut wird zusätzlich mit einem leichten Säureschutz überzogen.

Ist dein Glas halb voll oder halb leer?

„Trinken“ heißt das Zauberwort

Jeden Tag verlieren wir über den Atem, über Schweiß, Stuhl und Urin etwa 2,5 Liter an Flüssigkeit. Deshalb sind wir darauf angewiesen, unserem Körper kontinuierlich Flüssigkeit zuzuführen, damit er alle wichtigen Funktionen aufrechterhalten kann. Dazu gibt es drei Möglichkeiten: über die Atemluft, über Wasser und Tee und über frische Nahrung – insbesondere Obst und Gemüse. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, ein Drittel der Flüssigkeitsmenge über die Nahrung und zwei Drittel über Getränke zu uns zu nehmen. Die durchschnittlich empfohlene Trinkmenge liegt bei rund 1,5 Litern oder – bildlich gesprochen – rund 8 Gläsern (200 ml) pro Tag.

Gerät unser Wasserhaushalt aus dem Gleichgewicht, weil wir zu wenig Flüssigkeit zu uns nehmen, macht sich das körperlich und geistig bemerkbar. Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, schlechte Laune oder Unruhe können zum Beispiel erste Anzeichen dafür sein. Bei längerem Flüssigkeitsmangel kann es sogar zu einer Einschränkung und Verlangsamung sämtlicher Stoffwechselabläufe und wichtiger lebenserhaltender Prozesse im Körper kommen.



Und was sollten wir am besten trinken? Das ideale Getränk ist reines Wasser. Auch Tees eignen sich sehr gut, um den ständigen Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Und – taaaaa: frisch gepresste Säfte. Sie enthalten allein 80 % Pflanzenwasser. Und da „aller guten Dinge drei“ sind: Mit Saft kann man sich in einem Rutsch mit viel Flüssigkeit, gesunden Vitalstoffen und einem Extra-Kick an Energie etwas Gutes tun.

Wer regelmäßig und viel Flüssigkeit zu sich nimmt, erhält sich sein Gefühl für Durst – eines der wichtigsten Alarmsysteme in uns, das anspringt, wenn der Wassergehalt im Körper aus der Balance gerät und wir dringend Nachschub benötigen. Wird es für uns zur Gewohnheit, wenig zu trinken, so lässt das Gefühl für Durst allmählich nach. Ein gesundes Trinkverhalten können wir aber leicht wieder lernen. Und das lohnt sich, denn verlieren unsere „Körpersäfte“ aufgrund von Flüssigkeits- und Nährstoffmangel oder einer Überlastung der Entgiftungsorgane an Qualität, kann es passieren, dass wir körperlich und geistig langsam, aber stetig „austrocknen“. Unser Stoffwechsel fährt runter und unsere Kräfte schwinden. Trinken wir dagegen genug, bleiben wir im Fluss.

„Von allen Zusammensetzungen unserer Körpersäfte wirkt sich die Säure zweifellos am schädlichsten aus.“

Hippokrates, Begründer der medizinischen Wissenschaften, ca. 400 v. Chr.

Säure und Basen in Balance

Eine ausgewogene Säure-Basen-Balance ist für unsere Körpersäfte und unsere Gesundheit von großer Bedeutung. Rund um die Uhr ist der Säure-Basen-Haushalt an der Regelung wichtiger Funktionen unseres Körpers wie der Atmung, dem Kreislauf und der Verdauung beteiligt. Insbesondere Ausleitungsorgane wie Lunge, Darm und Nieren sind unentwegt damit beschäftigt, das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen aufrechtzuerhalten.

Ein Indikator, mit dem das Verhältnis zwischen Säuren und Basen auf einer Skala von 1–14 gemessen wird, ist der sogenannte „pH-Wert“. „pH“ steht für „potentia hydrogenii“ und bezeichnet das Verhältnis von positiv geladenen Wasserstoffionen zu negativ geladenen Sauerstoffionen in einer wässrigen Lösung. Ein neutraler Wert liegt bei 7,0. Oberhalb von 7,0 ist eine Flüssigkeit basisch, unterhalb von 7,0 ist sie sauer. **Anders gesagt: Je basischer eine Substanz ist, desto mehr Sauerstoff enthält sie, und je mehr Säure sie enthält, desto weniger Sauerstoff ist vorhanden.**

In den einzelnen Regionen unseres Körpers herrschen unterschiedliche pH-Werte. Idealerweise liegt der Wert im Blut und Urin im leicht basischen, also sauerstoffreichen Bereich bei 7,4. Im Magen beträgt der pH-Wert 1,2–2. Der Magen ist mit seiner Magensäure der sauerste Ort im Körper. Die Magensäure dient dazu, Eiweiße zu verdauen und den Nahrungsbrei zu desinfizieren.

Bei einer Verlagerung ins saure Milieu funktionieren unsere Zellen weniger effizient und können Giftstoffe schlechter ausschleusen. Als erste Anzeichen lassen sich zum Beispiel unspezifische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, geschwächtes Immunsystem, Sodbrennen, Entzündungen, unreine Haut oder Haarausfall wahrnehmen. In der Naturheilkunde sagt man, dass der Säure-Basen-Haushalt bei der Aufnahme zu vieler saurer Lebensmittel aus der Balance gerät und sich nicht mehr regulieren kann. Dann greift unser Körper zum Ausgleich beispielsweise auf basenbildende Mineralien wie Kalzium aus Knochen, Zähnen, Geweben und Organen zurück. Hilft dieser „Plan B“ nicht und drohen die Reserven zur Neige zu gehen, können verschiedene Krankheitsbilder wie Allergien, Migräne, Diabetes, Nieren- und Gallensteine, Osteoporose, Arthritis, Arteriosklerose, Gicht, Fibromyalgie, Neurodermitis oder chronische Schmerzen auftreten.

Bist du etwa sauer?!

Erste Anzeichen einer Übersäuerung können sein: Müdigkeit • Nervosität und Unruhe • Unausgeglichenheit • sinkende Belastbarkeit • triefende Nase • Kopfschmerzen • Muskelschmerzen und -krämpfe • Reizdarm • schwaches Immunsystem • Infektanfälligkeit • Entzündungen • Durchblutungsstörungen • Sodbrennen • Hautausschläge und Ekzeme • unreine Haut und mangelnde Spannkraft des Bindegewebes • Cellulitis • brüchige Nägel • vermehrte Schuppenbildung und Haarausfall.

Leider sammeln wir in unserem Körper schneller Säuren an als Basen. Denn einerseits entstehen Säuren als Nebenprodukte von Atmung, Stoffwechsel und Zellabbau. Andererseits ist unsere heutige Ernährungsweise, besonders in den Industrieländern, reich an Säuren. Säurebildende Lebensmittel sind zum Beispiel Fleisch und Fisch, Milch, Käse und Getreideprodukte wie Pasta, Weißbrot und Weißmehl. Das macht sie nicht grundsätzlich zu minderwertigen Produkten, entscheidend ist ein ausgewogenes Verhältnis von Säuren und Basen in der Ernährung.

Säuren entstehen auch durch den Konsum von Alkohol, Zigaretten und Drogen. Außerdem gibt es auch auf geistiger Ebene Säurebildner wie Stress, Angst, Anspannung und Wut, die zur Ausschüttung säurebildender Hormone wie Cortisol und Adrenalin führen. Auch Mangel an Bewegung lässt mehr Säuren im Körper entstehen, weil wir sie normalerweise über die Lunge ausatmen und über den Schweiß ausscheiden. Kann der Körper den Säureüberschuss nicht mehr ausgleichen, werden die Säuren als Schlacken im Bindegewebe oder im Fettgewebe abgelagert.

Umso wichtiger also, dass wir bei unserer Ernährung auf basische Lebensmittel wie Obst und Gemüse achten, die dem Körper basenbildende Mineralien (wie Kalzium, Magnesium, Kalium und Natrium) und Spurenelemente (wie Eisen, Mangan, Selen, Zink, Chrom, Kupfer) liefern und ihm dabei helfen, den pH-Wert des Blutes basisch zu halten. Außerdem können wir einen Säureüberschuss auch mit genug Flüssigkeit, viel Bewegung und häufi-

gen Pausen neutralisieren und vermeiden. Welche Obst- und Gemüsesorten, Kräuter und Gewürze, Nüsse, Samen oder Superfoods besonders basenreich sind und sich gut zum Entsaften oder zum basischen Snacken eignen, findest du in der Tabelle im Umschlag auf der Klappeninnenseite.

Power aus der Zelle

Unser Körper besteht aus vielen Milliarden von Körperzellen, die sich voneinander in Aufbau und Funktion unterscheiden, seien es Hautzellen, Muskelzellen, Gehirn- oder Nervenzellen. Um ihre verschiedenen Aufgaben erfüllen zu können, benötigen sie fortlaufend Energie, die wir über unsere Nahrung aufnehmen (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße). Diese Energie muss zunächst in eine andere, für uns verwertbare Form umgewandelt werden – nämlich in das Molekül ATP (Adenosintriphosphat). Dieser hochkomplexe Umwandlungsprozess findet in den sogenannten „Mitochondrien“ statt. Das sind winzige Zellorganellen, die in jeder Zelle liegen und auch als „Batterien“ bezeichnet werden, weil sie Energie produzieren, speichern und verteilen. Der Stoffwechselfvorgang heißt „Atmungskette“, da die beteiligten Enzyme – aufgereiht wie bei einer Kette – nebeneinander in der Innenwand der Mitochondrienmembran liegen. Eine einzige Muskelzelle kann bis zu 1500 dieser „Mitochondrien-Batterien“ enthalten, eine Nervenzelle sogar bis zu 5000! Ohne Mitochondrien sind Zellen funktionsunfähig und kein Leben ist möglich.

Lang anhaltende körperliche oder geistige Überlastung kann die Mitochondrien jedoch überfordern. Sie schalten dann auf Minimalbetrieb herunter und produzieren nur noch genug Energie für ihren Selbsterhalt. Versorgen wir unseren Körper dann mit einer Extraportion frischer Nährstoffe – angefüllt mit Vitaminen, Mineralien, Enzymen und Antioxidantien – lassen sich die Mitochondrien wieder „flottmachen“. Nur wenn unsere „Batterien“ auf vollen Touren laufen, versorgen sie uns mit ganzer Power. Frisch gepresster Pflanzensaft gibt den Mitochondrien dabei besonders viel Kraft.

Geistig im Fluss

Auf körperlicher Ebene ist ständig alles im Fluss und im Wandel. Und nicht nur das. Auch auf geistiger Ebene sind wir immer in Bewegung. Wir nehmen geistiges „Futter“ in uns auf und bauen es wieder ab. Jede Sekunde strömt eine Flut von Sinneseindrücken wie Bildern, Worten und Geräuschen auf uns ein. Unser Gehirn analysiert und vergleicht sie, wägt ab und zieht seine Schlüsse. Alle Inputs, die wir aufnehmen, durchdenken, durchfühlen und durchleben wir – und lassen sie wieder los, um auf den nächsten Impuls zu reagieren.

Säure-Basen-Faustregel

Ich merke mir

Folgendes für die Ernährung:

80 % Basen und 20 % Säuren

Und noch eine Eselsbrücke:

S wie Säuren – sofort senken,

B wie Basen – bringen

Balance.

DER DARM – UNSER BAUCHHIRN

Ein besonders einflussreiches Feld, aus dem wir körperliche Energie und geistige Zufriedenheit schöpfen, liegt genau in unserer Körpermitte: der Darm. Sätze wie: „Ich hab ein gutes Gefühl im Bauch!“ oder „Das liegt mir schwer im Magen“ spiegeln wider, wie eng unsere Körpermitte mit unserer Gefühlswelt verbunden ist. Ist uns „eine Laus über die Leber gelaufen“, kann unsere Stimmung schnell mal auf den Nullpunkt sinken.

Unser Verdauungstrakt erstreckt sich auf einer Gesamtlänge von 9–11 Metern von oben nach unten durch unseren Körper – vom Mund als Eintrittspforte bis zum After als Ausgangstor. Der Darm – grob unterteilt in Dünn- und Dickdarm – stellt dabei mit ca. 6 Metern den längsten Abschnitt dar und bildet mit rund 500–2000 Quadratmetern unsere größte Kontaktfläche zur Außenwelt. Etwa so groß wie 2–3 nebeneinanderliegende Tennisplätze. Im Vergleich dazu beträgt die Hautoberfläche gerade einmal zwei Quadratmeter. Wie kommt das?

Wäre unser Darm ein glattes Rohr, würde die Fläche längst nicht ausreichen, um der Nahrung die vielseitigen Nährstoffe entziehen zu können. Deshalb ist die Darmschleimhaut in Falten und Zotten gelegt, die die innere Oberfläche letztlich um ein Vielfaches vergrößert.

Unser Darm ist damit ein gigantisches Kommunikationszentrum. Einerseits steht er ständig im Austausch mit Stoffen von außen und innen, reguliert die Verdauung und bestimmt unser Gefühlsleben. Speziell im Dünndarm findet die Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung in das Blut und die Lymphe statt. Andererseits weist der Darm die zweitgrößte Nervenansammlung in unserem Körper auf und leitet über ein großes Netzwerk aus Nervenbahnen Informationen auf direktem Wege von unserem „Bauch“ an unser Gehirn weiter. Dieses „Bauchhirn“ wird oft auch als das „erste Gehirn“ bezeichnet, da sich erst im Laufe der Evolution vom Tier zum Mensch ein „zweites Gehirn“ im Kopf entwickelt hat. Darüber hinaus ist der Darm das größte Immunorgan unseres Körpers und schützt uns maßgeblich vor Erkrankungen.

Immunpower aus der Mitte

Etwa 80 % der Immunzellen, die für Abwehrreaktionen benötigt werden, befinden sich im Bereich der Darmschleimhaut. Deshalb ist es besonders wichtig, den Darm mit lebendigen Nährstoffen zu stärken und zu schützen.

Die Aufgabe unseres Immunsystems besteht darin, Krankheitserreger wie schädliche Bakterien, Viren und Pilze sowie Fremdstoffe, die von außen in den Organismus eindringen, zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Das heißt: Unser Darm muss zuerst einmal grundsätzlich zwischen Freund und Feind unterscheiden. Ist der Eindringling als Feind entlarvt, so treten sofort spezielle „Abwehrinheiten“ in Aktion und vernichten die Störenfriede.

Oft gönnen wir uns allerdings nicht die Zeit, um die Impulse in Ruhe zu verinnerlichen und zu „verdauen“. Wenn sich Aufnehmen und Loslassen nicht die Waage halten, können wir geistig aus der Balance geraten. Denken wir nur daran, wie viele Stunden wir täglich vor dem Computer verbringen. Häufig rennen wir mit dem Coffee to go in der linken Hand und dem Mobiltelefon in der rechten Hand durch die Stadt und eilen zur U-Bahn, um unterwegs noch schnell diese oder jene E-Mail abzuschicken, uns zu verabreden oder die „Happy Hour“ für den günstigsten Flug in den ersehnten Urlaub zu erwischen. Zeit für Pausen und menschlichen Austausch bleiben dabei leicht auf der Strecke – selbst am Wochenende. Wer kennt diese Sätze nicht: „Ich muss das mal eben noch kurz erledigen!“ oder „Ich muss da noch schnell drauf antworten!“ Mittlerweile leben wir in einem konstanten „Aufnahme-Zustand“. Generation „Stand-by-Modus“. Immer erreichbar und bereit für Action. Nehmen wir geistig viel auf, benötigen wir im Grunde auch die Zeit, um die zahlreichen Eindrücke einzuordnen, zu verarbeiten und wieder Platz für Neues zu schaffen. Zeit, um Ideen, Gedanken und Gefühle – genau wie Nahrung – zu „verstoffwechseln“, damit sie sich entfalten und Form annehmen können. Achten wir darauf, erhalten wir uns auch auf geistiger Ebene unsere Vitalität.

Vitalstoffe und Schwachstoffe

*In
Hülle
und
Fülle!*

Damit unser körperlicher und geistiger Kreislauf „rundlaufen“, spielt es eine entscheidende Rolle, womit wir sie „füttern“. Dabei gibt es aus meiner Sicht Vitalstoffe, die uns stärken, aber auch schwächende Stoffe, mit denen wir konfrontiert werden, sprich: Schwachstoffe. Also Stoffe, die unsere Energie senken oder blockieren und uns schaden können. Im übertragenen Sinn gilt das auch auf geistiger Ebene. Um solchen „Energieräubern“ aus dem Weg gehen zu können, ist es wichtig, sie zu kennen.

Unter Vitalstoffen verstehen wir im Allgemeinen gesunde Nährstoffe. Ich fasse den Begriff aber noch weiter und beziehe alles mit ein, das uns körperlich und geistig guttut und unterstützt. Unser Körper dankt es uns zum Beispiel, wenn wir uns nicht nur gesund ernähren, sondern uns auch regelmäßig bewegen und ausreichend schlafen. Für unser geistiges Wohlbefinden sorgen „Vitalstoffe“ wie positive Gedanken, die Nähe zu anderen Menschen und kreative Tätigkeiten wie Kochen und Malen.

Unsere „moderne“ Ernährung ist dagegen mit Schwachstoffen angefüllt, die uns auf körperlicher Ebene blockieren. Wir essen zu viele Fertigprodukte mit einer Vielzahl künstlicher Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärkern und Farbstoffen. Produkte aus Weißmehl stehen ganz oben auf unserem Speiseplan. Unser Obst und Gemüse ist mit Spritzmitteln belastet. Solche Nahrungsmittel liefern uns nur wenig Energie. Hinzukommen Stoffe mit einem hohen Suchtpotenzial wie Zucker, Nikotin und Alkohol. Geistige Energieräuber sind zum Beispiel chronischer Stress, Erwartungen, die wir an uns und andere stellen, negative Gedanken und unterdrückte Gefühle wie Wut und Traurigkeit. Kümmern wir uns gut um uns selbst, bleiben Körper und Geist im Gleichgewicht und wir fühlen uns gesund und vital.



Teil 3

Juicing

POWER FÜR DEN DARM KLARHEIT FÜR DEN GEIST

Juicing beruht auf einem ganzheitlichen, rohköstlichen Wellness-Ansatz und ist ein Schlüssel zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Pure Power zum Frühstück, ein Frische-Kick am Nachmittag oder eine Kur zur Entgiftung oder Stärkung des Immunsystems – mit Juicing kannst du deinem Körper auf einfache Weise in Hülle und Fülle lebendige Nährstoffe zukommen lassen. Und zwar auf Basis kaltgepresster, roher Obst- und Gemüsesäfte.

Die aufgenommenen Nährstoffe pflegen die Darmflora, treten in nur wenigen Minuten in die Blutbahn über und versorgen unsere Organe wie Herz und Gehirn, unsere Muskeln und Nervenbahnen mit frischen Enzymen, Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen, gesunden Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen. Mit Saft können wir die gesunden Inhaltsstoffe sehr leicht aufnehmen und gut verwerten.

Juicing ist ein kraftvoller Weg, der dir sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene nachhaltig mehr Lebendigkeit schenken kann. Körper und Geist können sich neu ausrichten und in einen ursprünglichen Gesundheitszustand zurückkehren. Und wenn wir Juicing als beständige Säule in unsere tägliche Ernährung integrieren, können wir sogar „ganz nebenbei“ auf genussvolle Weise einige überholte Essgewohnheiten über Bord werfen.

Was heißt hier „kaltgepresst“?!

Rohes Obst und Gemüse sowie Kräuter, Nüsse und Samen lassen sich durch hierfür speziell entwickelte Slow-Juicer (Seite 61) leicht entsaften. Dabei werden die faserigen Ballaststoffe vom Saft getrennt und aussortiert. Um die bestmögliche Qualität im Nährstoffgehalt zu erhalten, werden bei diesem Verfahren die Zutaten auf schonende Weise mit einer langsamen Umdrehungszahl durch den Entsafter gepresst. Das merkt man auch am Geschmack.

Saftige Vorteile von Juicing

Juicing trägt das Potenzial in sich, unser Leben langfristig zu wandeln. Wer Juicing zu einem festen Bestandteil seiner Ernährungsweise macht, kann eine tiefgründige Veränderung bis hin zu einer Transformation erleben. Die Vorteile können sich bei jedem Menschen auf sehr unterschiedliche Weise entfalten und sich körperlich oder geistig bemerkbar machen – oder sogar auf beiden Ebenen. Und dass sich etwas verändert, das ist so gut wie sicher!



Juicing bedeutet zuerst einmal: Wellness für den Darm! Denn kaltgepresste Säfte unterstützen den Aufbau und die Regeneration unserer Darmflora, die eine wichtige Rolle bei der Aufnahme der Nährstoffe spielt. Endlich darf sich die Darmflora auch etwas erholen! Mit einem gesunden Darm können wir die Vitalstoffe in unserer Nahrung besser absorbieren.



Doch Säfte können noch viel mehr: Sie kurbeln den Stoffwechsel an, stärken die Immunabwehr, entgiften den Körper und gleichen den Säure-Basen-Haushalt aus. Außerdem verringern sie den Blutdruck, senken den Cholesterinspiegel, hemmen Entzündungen, verbessern das Hautbild und sorgen für eine bessere Belastbarkeit. Selbst beim Abnehmen können sie helfen und Heißhungerattacken vermeiden. Und: Sie enthalten weder Laktose noch Gluten.



Und auch auf geistiger Ebene hat Juicing viele Vorteile: Saftpressen ist sehr kreativ, sinnlich und bringt jede Menge Freude ins Leben – allein schon dadurch, dass sich die unterschiedlichen Früchte, Gemüsesorten, Nüsse und Samen auf so vielfältige Weise miteinander kombinieren lassen. Der Rezepte-Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Und haben deine Freunde erst einmal Feuer gefangen, geht der Rezepte-Tausch los. Und genauso abwechslungsreich wie die Zutaten selbst sind auch die Säfte in Geschmack, Farbe und Duft.



Das alles – zusammen mit der leichten Zubereitung – trägt dazu bei, dass die Lebendigkeit der Pflanzenstoffe unseren Geist auf einzigartige und geheimnisvolle Weise erfrischt. Wir sind weniger müde, können uns besser konzentrieren, haben mehr Ausdauer und fühlen uns ausgeglichener. Regelmäßiges Safttrinken kann uns auch geistig wendiger, flexibler, spontaner und offener machen.



Und noch ein Vorteil: Schon mit einem großen Glas Saft können wir mehr Obst und Gemüse zu uns nehmen, als mit so mancher festen Mahlzeit. Wer bitte frühstückt denn beispielsweise 1 Gurke, 2 Äpfel, 1 Limette und 2 Stangen Sellerie? Juicing macht's möglich, dass wir den von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Tagesbedarf an wertvollen Nährstoffen leicht abdecken oder sogar übertreffen können (Seite 16). Und das mit wenigen Schlucken! Saft kann dabei unseren täglichen Speiseplan einfach ergänzen oder erste Schritte bei einer möglichen Ernährungsumstellung hin zu mehr Frischkost erleichtern. Nebenwirkungen von Juicing sind nicht bekannt.

Mehr Vitalität, Schönheit und Gesundheit – Juicing kann uns bereits in wenigen Tagen körperlich und geistig so richtig in Schwung bringen. Und wer erst einmal verschiedene Vorteile am eigenen Leib erfahren hat, wird das Saftpressen kaum wieder missen wollen.

Juicing – ein ganzheitlicher Lebensstil

Juicing ist mehr als bloß eine Methode zum Saftmachen. Juicing verkörpert eine ganzheitliche Sicht – einen Lifestyle, der mehr „Grün“, gesunde Frische, Kreativität und Genuss mit sich bringt, ohne einen kompletten Lebenswandel von uns zu fordern. Unter „grün“ verstehe ich auch eine nachhaltige Lebensweise, die mit den Ressourcen unserer Umwelt verantwortungsvoll umgeht. Dazu gehört auch das Einkaufen von biologisch angebautem Obst und Gemüse.

Gleichzeitig kommen wir durch Juicing auch wieder mehr in Einklang mit der Natur. Wenn wir regelmäßig frisches Obst und Gemüse verwerten, lernen wir wieder, welche Sorten in welcher Saison reif sind und welche Sorten das ganze Jahr über erhältlich sind. Wir leben im Rhythmus der Natur und fühlen uns wieder stärker mit ihr verbunden.

Juicing ist ein Lebensgefühl, das Körper und Geist miteinbezieht. Unser körperliches Wohlbefinden wirkt sich positiv auf unseren Geist aus und umgekehrt. Gleichzeitig befähigt uns ein wacher Geist und eröffnet uns völlig neue Perspektiven. Juicing kann also einen Einfluss auf unser ganzes Leben haben und dazu beitragen, unsere Lebensenergie wieder in einen lebendigen Fluss zu bringen.

Wer Veränderung möchte, fängt am besten einfach an und macht den ersten Schritt von dort, wo er gerade steht. Und los geht die saftige Reise! Schon ab und zu ein Glas Saft kann uns neue Power geben. Eine langfristige Veränderung kann sich insbesondere dann einstellen, wenn man mit Neugier, Offenheit und ein bisschen Ausdauer an die Sache herangeht. Für Juicing heißt das konkret: einen Saft zubereiten und trinken, andere Saftrezepte ausprobieren und trinken, für genügend Wasser und leichte Kost sorgen, sich beobachten, noch mehr Saft pressen und trinken.

Probiere aus, welche Mischung an Obst, Gemüse und Kräutern dir als Saft schmecken und guttun und in welcher Menge. Juicing ist kein Muss, sondern ein Genuss! Teste auch immer mal wieder neue Rezepte aus. Und dann bleibe konsequent einige Zeit dabei. Dann wirst du früher oder später positive Auswirkungen auf körperlicher und geistiger Ebene bei dir feststellen können. Sei gespannt und nimm dir Zeit, sie wahrzunehmen.

In diesem Sinne ist Juicing auch als ein Prozess zu verstehen, der oft mit einem ersten Versuch startet. Sobald wir merken, wie uns der Saft mit der ganzen Kraft der frischen Pflanzen versorgt und uns neue Vitalität schenkt, kann sich Juicing schnell zu einer Gewohnheit entwickeln. Bis es schließlich auf so natürliche Weise in unser Leben einfließt wie Zähneputzen, Duschen, Kochen oder Musikhören. Und sollten wir zwischendurch mal nicht dazu kommen – na, und? Einfach wieder zurück an die Juice-Station, Saft pressen und weitertrinken. Es lohnt sich!

Das Tolle am Saftmachen: Es lässt sich ganz leicht in den normalen Tagesablauf integrieren, denn es kostet nicht viel Zeit. Und die frisch gepressten Säfte kann man in geeigneten Gefäßen überallhin mitnehmen. Wer viel auf Reisen ist, kann den Entsafter auch in den Koffer packen.

*Eure Nahrung sei eure Medizin,
und eure Medizin eure Nahrung.*

Hippokrates

Dabei lassen sich die Säfte, abgestimmt auf die eigenen Bedürfnisse, ganz flexibel zusammenstellen – ob man nun den Körper entgiften oder sein Immunsystem stärken möchte. Auch für Familien ist Juicing ein Riesenspaß, denn Saftmachen kann jeder: Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen. Und gerade Kinder lieben es. Auf diese Weise bekommen selbst Salat- und Gemüseverächter noch eine Portion gesunde Nährstoffe. Nur ein paar Tricks sollte man bei der Zusammenstellung der Zutaten kennen, dann sind die Säfte gut bekömmlich und leicht verdaulich. Darum geht es im Kapitel *Saftiges in Hülle und Fülle* (Seite 73).

Obst und Gemüse trinken oder essen?

Obst und Gemüse in Saftform zu trinken, hat eine Menge Vorteile. Das heißt jetzt aber nicht, dass wir Äpfel und Gurken nur noch in saftiger Form zu uns nehmen sollten. Für eine Weile in Form einer Saftkur ist das okay. Allerdings haben wir nicht ohne Grund Zähne zum Kauen. Faserige Ballaststoffe unterstützen unsere Darmbewegungen (Peristaltik) und schieben die Nahrung durch den Darm. Fazit: Eine Faser-Pause während einer Saftkur tut gut – um langfristig ein gutes Mischungsverhältnis aus fester und flüssiger Nahrung zu finden. Dein Bauchgefühl zeigt dir den Weg!

Beautiful Brokkoli

BROKKOLI MACHTS MÖGLICH

Als typischer Vertreter von Kohlgewächsen versorgt er uns mit einer Fülle gesunder Nährstoffe: Beta-Carotin, Vitamin B, C und Folsäure, die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Eisen und Zink, Proteine und Omega-3-Fettsäuren sind beim Kohl „all inclusive“. Selbst an Ballaststoffen ist Kohl reich. Dabei ist Brokkoli – anders als andere Kohlsorten – besonders leicht verdaulich. Schonkost ist auch Schönkost! Denn Brokkoli kann gerade für Haare, Haut und Nägel eine Menge leisten. Bei Unverträglichkeiten gegen Milchprodukte kann Brokkoli durch seinen hohen Kalziumgehalt Mangelerscheinungen verhindern.

Das kann Brokkoli

- Kurbelt die Entgiftung an
- Unterstützt die Blutbildung und -reinigung
- Erneuert die Hautzellen
- Bringt Fülle und Glanz ins Haar
- Stärkt Nägel und Knochen
- Macht müde Augen wieder munter
- Hilft bei Übelkeit und Magenbeschwerden
- Lindert Entzündungen im Magen-Darm-Trakt
- Ist ein Cancer-Fighter

Aufbau und Entgiftung

Das Kalium in Brokkoli weitet die Blutgefäße und entspannt dadurch die Venen. Auf diese Weise sorgt Brokkoli für eine gute Durchblutung und Sauerstoffversorgung unserer Organe. Da freuen sich Herz und Gehirn. Und insbesondere Leber und Nieren, die jetzt so richtig entgiften können. Die hohen Werte von Eisen und Folsäure unterstützen die Blutbildung. Und Vitamin C erleichtert es uns, Eisen aufzunehmen.

Haare, Haut und Nägel

Brokkoli hilft, die Haut zu erneuern und Hautirritationen zu lindern. Er enthält eine Substanz namens „Glucorophanin“. Diese wird im Körper in Sulforaphan umgewandelt. Sulforaphan repariert Hautschäden und sorgt für einen frischen, strahlenden Teint. Der hohe Gehalt an Vitamin A und C unterstützt die Bildung von Kollagen: ein Strukturprotein, das den Aufbau der Haut und der Schleimhäute verbessert. Pures

Soso Seit dem Mittelalter steht Kohl bei uns auf der Speisekarte und wurde seit dem 12. Jahrhundert auch in Gärten angepflanzt. Zunächst als „Arme-Leute-Essen“ abgestempelt, erlebt Kohlgemüse heute eine Renaissance. Insbesondere aufgrund seiner vielseitigen Inhaltsstoffe!

Brokkoli stammt von einem Wildkohl ab, der in eher feuchten Küstengebieten am Mittelmeer wächst, und ist ein naher Verwandter des Blumenkohls. Neben Kartoffeln, Karotten und Spargel zählt Kohlgemüse in Deutschland zu den am meisten angebaute Gemüsearten. Zu den Kohlgewächsen gehören: Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Pak Choi, Grünkohl, Kohlrabi, Palmkohl, Romanesco, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl, Spitzkohl und Wirsing. Sauerkraut, das besonders viele Enzyme enthält, wird aus Weißkohl gemacht. Und wer hätte es gedacht: Das größte Kohl-Anbaugebiet in Europa liegt in Dithmarschen mitten in Schleswig-Holstein. Von dort aus rollen pro Jahr rund 80 Millionen Kohlköpfe in die Welt.



Anti-Aging! Vitamin C fördert außerdem den Aufbau der Haarfollikel und bringt Fülle und Glanz ins Haar. Und auch die Augen profitieren, denn Vitamin C schützt die Netzhaut und stärkt das Sehvermögen.

Cancer-Fighter!

Brokkoli strotzt nur so vor Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen, die als Antioxidantien freie Radikale und Zellgifte binden. Nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen wird sowohl Brokkoli als auch weiteren Kohlsorten wie Grünkohl, Blumenkohl und Wirsing eine Bedeutung bei der Behandlung von Krebs beigemessen. Grund dafür sind die enthaltenen Senföle, die als natürliche Antibiotika und als Mittel zur Krebsvorsorge und -bekämpfung gelten. Die Senföle, die Pflanzen produzie-

ren, um sich gegen Feinde wie schädliche Insekten zu wehren, sind auch für den scharfen Geschmack mancher Kohlsorten verantwortlich.

Juicing-Tipp

Brokkoli gibt zwar nicht viel Saft ab, dennoch sind bereits 2-3 Röschen im Saft eine gute Vitamin- und Mineralstoffquelle. Geschmacklich lässt er sich gut mit Zitrusfrüchten, Apfel, Birne und Ananas kombinieren. Oder wie wäre es mit einer Brokkoli-Suppe? Mildes Dämpfen oder Dünsten kann einige Inhaltsstoffe im Vergleich zum Rohzustand sogar noch besser zur Entfaltung bringen.

Klein, aber oho!

BEERENSTARKE BLAUBEEREN

Blaubeeren sind Energiekügelchen mit großer Wirkung. Sie enthalten sehr viele Antioxidantien und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Mit relativ wenig Zucker und vielen B-Vitaminen ausgestattet, sorgen sie – zusammen mit ihren anderen beerigen Verwandten – für reichlich Energie und starke Nerven.

Das können Blaubeeren

- Verlangsamen den Alterungsprozess
- Stärken den Magen
- Fördern die Verdauung
- Bringen das Gehirn auf Trab
- Unterstützen die Blutzirkulation
- Gleichen den Hormonhaushalt aus
- Stärken die Augen

Beerige Brainpower

Aufgrund ihres hohen Gehalts an Phenolen könnte man Blaubeeren auch als „Helden des Gehirns“ bezeichnen. Als Antioxidantien bauen Phenole oxidativen Stress ab und schützen unsere Gehirnzellen vor den schädlichen Einflüssen freier Radikale. Außerdem haben Phenole entzündungshemmende Eigenschaften. Wellness pur für unsere Nervenzellen! Phenole stärken zudem unsere Blutgefäße, sorgen für einen besseren Nähr- und Sauerstofftransport im Gehirn und regen das Erinnerungs- und Konzentrationsvermögen an.

Gut für die Haut

Blaubeeren enthalten neben Phenolen noch weitere Antioxidantien. Der sekundäre Pflanzenstoff Resveratrol zum Beispiel verhilft sonnengeschädigter Haut wieder zu neuen Kräften, indem er die durch die UV-Strahlen entstehenden freien Radikale neutralisiert. Das Antioxidans Proanthocyanidin (PAC) unterstützt den Anti-Aging-Effekt in der Haut.

Beerenstarkes Herz

Die Antioxidantien in Blaubeeren sind auch natürliche Blutdrucksenker und haben einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. Antioxidative Flavonoide reduzie-

Soso

Die Blaubeere hat viele Namen und wird regional auch Heidelbeere, Schwarzbeere oder Wildbeere genannt. Die „auf der Heide wachsende Beere“ gehört zur Familie der Heidekrautgewächse. Bereits vor Jahrhunderten wurden Beeren wie Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren, Preiselbeeren und Sanddorn gesammelt und in der Volksmedizin verwendet. Erdbeeren werden im Allgemeinen zwar zu den Beerenfrüchten gezählt, sind aus botanischer Sicht aber Sammelnussfrüchte. Im Mittelalter war die Äbtissin Hildegard von Bingen die Erste, die insbesondere die Heilwirkung der Blaubeere beschrieb. In Deutschland begann die Züchtung von Blaubeeren erst um 1930. Heute werden sie vor allem in der Lüneburger Heide, in Brandenburg, bei Oldenburg, in Süddeutschland und in Mittelbaden angebaut.



Hey!

Die im Handel erhältlichen Blaubeeren stammen meist nicht von der Europäischen Blaubeere ab, sondern von der amerikanischen Verwandtschaft. Statt dunkelblau gefärbt, ist ihr Fruchtfleisch eher weißlich. Wild wachsende Blaubeeren sind kleiner, haben eine dünnere Schale und sind empfindlicher als die für den Verkauf gezüchteten Blaubeeren.

ren „schlechtes“ Cholesterin (LDL) und erhöhen „gutes“ Cholesterin (HDL). Gemeinsam mit Kupfer und Eisen unterstützen die Flavonoide die Durchblutung besonders der kleinen Gefäße (Kapillaren) und halten die Blutgefäße elastisch. Auf diese Weise beugen sie Nasenbluten, Blutergüssen, Krampfadern oder Hämorrhoiden vor.

Ballaststoffe für den Darm

Blaubeeren sind darüber hinaus reich an wasserlöslichen und faserigen Ballaststoffen, die die Verdauung anregen und Magen-Darm-Störungen lindern. Dabei reichen bereits zwei bis drei Handvoll Blaubeeren

Juicing-Tipp
Für die Qualität von Blaubeeren spielen Herkunft, Wetter und Anbau eine wesentliche Rolle. Leider sind die Beeren oft zum Beispiel durch Pestizide stark belastet. Daher am besten auf ökologischen Anbau achten.

pro Tag. Zu viele Blaubeeren können allerdings auch eine abführende Wirkung haben. Der hohe Gehalt an Gerbstoffen in getrockneten Blaubeeren lindert dagegen vor allem bei Kleinkindern Durchfall.

DER DARM – EIN »SUPERORGAN«

Tatsächlich ist der Darm ein Zentrum zur Verteilung unserer körperlichen und geistigen Kräfte: **Er bildet unsere größte Kontaktfläche zur Außenwelt und steht in ständigem Austausch von Stoffen zwischen innen und außen.** Der Darm beherbergt über hundert Billionen gutartige und für uns lebensnotwendige Bakterien, das sogenannte „Mikrobiom“, die uns dabei helfen, Nährstoffe besser zu verdauen und aufzunehmen.

Und nicht nur das: Sind unsere „Mitbewohner“ gut versorgt, dann sind sie auch fit genug, unser Immunsystem zu stärken, unseren Hormonhaushalt zu regulieren und Entzündungen oder Magenverstimmungen zu lindern. Gemüse wie Tomaten, Karotten, Rote Bete und Gurke sowie Obst wie Äpfel, Beeren und Bananen sind ein optimales probiotisches Kraftfutter für die Bakterien-Mannschaft an Bord, damit sie ihre vielseitigen Aufgaben wahrnehmen können.

Auch Kohlsorten wie Brokkoli und Grünkohl sind gut für unseren Darm: Sie regen unsere Verdauung an und verhindern, dass sich Verdauungsreste festsetzen. Als hochsensibles Organ mit einem großen Nervenplexus, dem sogenannten „Bauchhirn“, ist der Darm darüber hinaus eine wichtige Schnittstelle zwischen Körper

und Geist: Er steht in ständigem Austausch mit unserem Gehirn und meldet ihm, ob wir uns wohlfühlen oder nicht. Auf diese Weise hat er direkten Einfluss auf unsere Gefühle (Seite 35). **In Lichtgeschwindigkeit informiert unser Darm das Gehirn zum Beispiel auch, wenn zu viele Giftstoffe in den Darm gelangen und möglicherweise einen Nährboden für schädliche Bakterien bilden.**

Schenken wir ihm also unsere Aufmerksamkeit und lassen ihm eine gute Pflege angedeihen, wirkt sich das positiv auf unser „Bauchgefühl“, unser Darma, aus.

Ab ins Saftglas!

Gemüse	Obst
Grünkohl	Apfel
Gurke	Cranberries
Karotte	Erdbeeren
Paprika (rot + grün)	Grapefruit
Rote Bete	Limette
Sellerie	Orange
Spinat	Papaya
Süßkartoffel	Pfirsich
Tomate	Wassermelone
Wirsing	Weintrauben
	Zitrone

Bonus

Basilikum, Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, Löwenzahn, Olivenöl, Petersilie, Pfefferminze



Bauchgefühl

Grünkohl	1 Handvoll
oder Spinat	
Wirsing	2-3 Blätter
Papaya	½
Zitrone	1
Ingwer	1 cm

Boost it!

große Karotten	4
Äpfel	2
Grapefruit	¼
Kurkuma	1 cm / 1 Msp
Olivenöl	1 TL

Bollywood

große Karotten	8-10
kleine Rote Bete	1
kleine Süßkartoffel	1
Orange	1
Apfel	1
Ingwer	1-2 cm
Olivenöl	1-2 TL

Auszeit

kleine Süßkartoffel	1
Ananas	2 Scheiben
Limette	¼
Pfefferminze	2-3 Blätter

Glücklich mit Saft

TICKET FÜR DEN NEUSTART

Im Vorwort habe ich erwähnt, wie Pflanzensaft mein Leben verändert hat und dass er mich zufriedener, stärker und ausgeglichener macht. Jedes Mal, wenn ich den Slow-Juicer anwerfe und Obst, Gemüse, Kräuter und Nüsse durchlaufen lasse, bin ich dankbar und so froh darüber, wie einfach es ist, Säfte selbst machen zu können. Für mich ist Juicing der direkteste Weg, Kraft aus der Natur zu schöpfen und den unverwechselbaren frischen Geschmack von Obst und Gemüse genießen zu können. Wenn ich selbst gepressten Saft trinke, bin ich „switched on“! **Und wenn ich das kann, dann kann das jeder andere auch.**

Nichts ist beständiger als der Wandel

Mittlerweile melden sich viele Menschen bei mir, die ebenfalls etwas für sich und ihre Gesundheit im Alltag tun möchten. Entweder durch „1 Saft pro Tag“ oder durch „Saftfasten“. Jeder mit seinem ganz persönlichen Anliegen. Ich kann nur sagen: Probier' es selbst aus! Nicht reden, einfach machen. Frisch gepressten Saft zu trinken, hilft auf vielfältige Weise und bringt bei jedem ganz unterschiedliche Veränderungen mit sich. Und je „normaler“ Saft als Bestandteil im Alltag wird, desto mehr erlebe ich sichtbare und spürbare Verwandlungen

bei jedem Einzelnen. Was da genau in unserem Mysterium „Körper“ geschieht, wenn die Pflanzenstoffe unseren Körper und Geist „umspülen“, kann niemand genau herleiten, geschweige denn voraussagen. Für mich ist das auch nicht das Entscheidende, solange sich etwas „bewegt“ und auch noch 1A schmeckt!

Ab in die Fülle

Wir benötigen zeitgemäße und praktische Ansätze, teils auch neue Lebensmodelle, um im täglichen Leben in Verbindung mit der Natur bleiben zu können. Juicing – und somit eine bewusste, lebendige Ernährung – schafft Ausgleich zu einem Alltag rund um Technologie, die unsere Verhaltensweisen, Zeitrhythmen und Ansprüche an Bequemlichkeit verändert. Ein Saft pro Tag bringt uns immer wieder aufs Neue in Verbindung mit der Natürlichkeit, die wir zum Leben brauchen. Finden wir also heraus, was wir benötigen, damit unsere Energie frei fließen kann. Ab in die Fülle! Die breite Vielfalt an Nährstoffen bringt neue Farbe ins Leben. So fühlen wir uns vital und jung, stärken unsere Widerstandskräfte, beugen aktiv chronischen Krankheiten vor und sorgen für geistige Klarheit. Je früher wir damit beginnen, desto besser.



Leben im Einklang

Wir können unseren Zellen und unserem Geist nicht nur dabei helfen, kraftvoll und lebendig zu bleiben, sondern auch wieder kraftvoll und lebendig zu werden – durch 100 % Natur. Sicherlich spielen auch unsere genetische Disposition und unsere Lebensgeschichte eine Rolle. Es ist jedoch die Kombination aus körperlichen und geistigen Wegen, die uns in Einklang bringt und zu dem macht, was wir sind. Dafür gibt es

kein „Quick Fix“, sondern nur die Bereitschaft und Offenheit, sich mit dem in Verbindung zu setzen, was bereits vorhanden ist.

*Auf dein Wohl, auf die Vielfalt, Fülle und Sinnlichkeit direkt aus der Natur! **Let's juice!***

Eure Sophie