Grünsaft / Green Medical Smoothie

Als Grundlage einer gesunden, artgerechten Ernährung gilt für uns Menschen eine **pflanzenbasierte Kost** aus Gemüse, Salat, Obst, Nüssen, Hülsenfrüchten, Gewürzen, vollwertigen Kohlenhydraten und gesunden Ölen (vgl. Merkblatt «Antientzündliche Ernährung»).

Grünsäfte ergänzen diese Ernährung mit einem **vitalen Boost** an Vitaminen, Mikronährstoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Chlorophyll und Ballaststoffen. In Studien kann der positive Nutzen einzelner Pflanzen, Pflanzenstoffen und Untergruppen nachgewiesen werden. Eindrücklich und eindeutig zeigen sich die Ergebnisse nach einer ganzheitlichen Ernährungsumstellung. Die pflanzlichen Inhaltsstoffe wirken gemeinsam durch ihre vielfältigen Wirkungsweisen auf organischer und zellulärer Ebene einem Orchester gleich günstig auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Polyphenole für mehr Lebensenergie

Zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören u.a. die Polyphenole. Sie sind eine Gruppe von bioaktiven Substanzen, die die Pflanze schützen und regulieren. Bei uns Menschen regulieren sie die Darmtätigkeit und wirken vielfältig gesundheitsfördernd:

Wirkungsweise	Benefit
Sie binden freie Radikale und wirken dadurch antientzündlich aufs Gewebe	Schutz vor Gefässveränderung und Tumoren, Schmerzlinderung bei chronischen Krankheiten
Sie stabilisieren den Zuckerstoffwechsel und halten ihn über Stunden in einem physiologischen Bereich	Schutz vor Diabetes Mellitus, leichtere Gewichtsregulierung
Sie gleichen die Blutfettwerte aus	Schutz vor erhöhten Blutfettwerten und metabolischem Syndrom
Sie regulieren den Hormonstoffwechsel	Linderung von Prämenstrueller Sensibilität und perimenopausalen Beschwerden, verbesserte Fruchtbarkeit, stabilere Zyklen
Sie stärken den Knochenstoffwechsel	Schutz vor Osteoporose, gesundes Knochenwachstum
Sie unterstützen die Hautfunktion (z.B. bei Akne oder Neurodermitis)	Allgemein jüngeres und gesünderes Hautbild

Chlorophyll eliminiert Toxine

Chlorophyll ist der natürliche grüne Farbstoff, der von **Pflanzen und Algen** gebildet wird, die Photosynthese betreiben. Chlorophyll wirkt für den menschlichen Körper entgiftend indem er krebserregende Substanzen (z.B. Schimmelpilzgifte und Schwermetalle) bindet, insgesamt antientzündlich wirkt und das Immunsystem stärkt.

Rezept

Grundprinzip: 2/3 Grüne Blätter, 1/3 Früchte

Herstellung für 3-4 dl

- 1dl Glas voll Gemüseblätter (alles, was sich um den Finger wickeln lässt)
- 1dl Glas voll Salatblätter
- 1 Frucht (je reifer, je süsser, auch gefroren möglich)
- 1 – 2 dl Wasser
- + ca. 2-5 Stück frisch gepflückte Wildpflanzen/Kräuter

Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer fein mixen, bis es schön «smooth» ist. Stand-, und Stabmixer sind langfristig unbefriedigend.

Geeignete Zutaten als Beispiele

Zusätze am besten saisonal und regional wählen. Salat, Gemüseblätter und Früchte beim Wocheneinkauf berücksichtigen. Frische Zutaten vom Balkon/Garten/Wegrand/Wiese/Feld ergänzen. Tipp für lazy gardeners: Je 1-2 Setzlinge Mangold im Frühling und Federkohl im Sommer anpflanzen.

Gemüse: *Spinat, Federkohl, Mangold oder Krautstiel, Lattich, leicht bitter/scharf: Broccoli-, Kabis-, Rot-, Grünkohlblatt, Lauch-, Zwiebelgrün, Rüebli-, Fenchelkraut, Randen-, Kohlrabi-, Radiesliblattt…*

Salate: *Nüssli, Endivie, Eichblatt, Kopfsalat, Rucola, Zuckerhut, Chiccorino Rosso, Chicorée…*

Reife Früchte: *Banane, Birne, Mango, Apfel, Ananas, Aprikose, Avocado, Pfirsich, Melone, Orange, Grapefruit, Heidel-, Him-, Brom-, Wildbeeren…*

Wildblätter/Blattknospen: *Löwenzahn-, Spitzwegerichblatt, Bärlauchblatt od. -blüten, Himbeer-, Brombeer-, (Wald-)Erdbeer-, Johannisbeerblatt, Birken-, Lindenblatt, Gänseblümchen, Brennnessel, Giersch, Knoblauchrauke, Weissdorn, Gundermann, Ringelblumenblatt…(nur, was SICHER bestimmt werden kann! Literaturtipp: Fleischhauer, Kl. Enzyklopädie d. essbaren Wildpflanzen, AT Verlag, Pflanzen App: z.B. PlantNet)*

und/oder Kräuter: *Salbeiblatt, Rosmarinblatt, Basilikumblatt, Schnittlauch, Petersilie…*

Einnahme

Polyphenole sind nicht stabil. Sie bauen sich nach Ernte der Pflanzen innerhalb von Stunden bis Tagen ab. Deshalb empfehlen wir die tägliche Zubereitung von Smoothies aus möglichst frisch geernteten Pflanzen (zumindest teilweise). Jeden Tag 2-4dl selber frisch mixen und am besten sofort trinken. Der Grünsaft kann zur Gewichtsregulation auch eine Mahlzeit ersetzen. Durch Erhitzen oder in Kombination mit Milcheiweissen wird die Wirkung gemindert. Wir empfehlen im Optimalfall 2 Stunden Abstand zu einer Mahlzeit mit Milchprodukten einzuhalten.

Was gehört NICHT in den Green medical Smoothie?
Wurzelgemüse wie Ingwer oder Kurkuma, Gurke, Zucchetti, Öle, Samen, Nüsse, Gewürze, getrocknete Pulver…

Dieses Handout wurde für Sie erstellt in Zusammenarbeit von Dr. Katharina Könitzer, Praxis Pedalo und Simone Wehrli Adhikari, naturheilkund. Quellen: Dr. Dorin Ritzmann, Victoria Boutenko.

Stand April 2022