





Was uns nährt und glücklich macht

Unser seelisches und körperliches Wohlbefinden ruht auf genau 3 Säulen: Licht, Wasser und Erde. Diese können wir zum Guten und zum Schlechten beeinflussen.

Licht in die Ernährung lassen

Alles Leben ist vom Licht abhängig, denn alle biochemischen Körpervorgänge werden durch Licht erst möglich.

Licht entscheidet über Gesundheit oder Krankheit von Körperzellen, denn es spielt eine entscheidende Rolle in den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zelle. Hier geht es um nichts Geringeres als um Energieaufnahme, die der Körper zum täglichen Leben braucht. So wie ein Auto nur mit Benzin fahren kann, so kann der Organismus nur durch die Zufuhr von Energie existieren. Ohne Nahrung könnten wir nicht lange überleben. Wir müssen unsere Zellen füttern. Die Frage ist allerdings, womit wir das tun. Fast Food, Fertiggerichte und Süßwaren bringen kurzfristig auch Energie, machen aber langfristig energielos. Es ist wie bei einem Auto, das mit falschem Benzin und schlechter Wartung fahren muss. Es wird früher oder später seinen Dienst versagen, je nachdem wie stark sein Motor ist.

Wundermittel Chlorophyll

Chlorophyll, das reine Blattgrün der Pflanzen, entsteht durch Sonnenlicht und Pho-

tosynthese. Das bedeutet: Es beinhaltet die Energie und Heilkraft der Sonne. Besondere Spender sind grünes Blattgemüse, Wild- und Küchenkräuter, Salat, Grünkohl, Brokkoli, Petersilie, Schnittlauch, Weizengras, Gerstengras, Algen oder Aloe Vera, um nur einige zu nennen.

Der Schriftsteller Hugo Hertwig beschäftigte sich intensiv mit der Kraft der Heilpflanzen. Er war der Überzeugung, »dass es keinen besseren Körperschutz gibt als lebendiges, frisches Blattgrün, das Chlorophyll, das uns die Sonnenstrahlen vermittelt. Denn aus dem Blatt wird Blut.«

Der Gedanke, dass Chlorophyll blutbildend ist, kommt nicht von ungefähr, denn Chlorophyll hat eine ähnliche chemische Struktur wie der rote Blutfarbstoff Hämoglobin. Zusätzlich wirkt es sich auch stärkend auf die Zellatmung und den Zellstoffwechsel aus und hat eine blutreinigende und entschlackende Wirkung. Je größer die Versorgung mit chlorophyllhaltigen Nahrungsmitteln, desto ge-

sünder wird unser Lebenssaft Blut und desto stärker werden auch die körperliche Gesundheit und das seelische Wohlbefinden.

Lichtinformationen in der Nahrung

» In den Zellen sitzt das Licht des Lebens und steuert alle wichtigen Abläufe. «

Prof. Dr. Fritz Albert Popp

Eine einzigartige Eigenschaft des Chlorophylls besteht darin, die Sonnenstrahlen in Form von Biophotonen zu speichern und auf diese Weise unsere Zellen zu beleben und dem Alterungsprozess entgegenzuwirken. Den Beweis für die Existenz der Biophotonen – des Lichts in den Zellen – erbrachte Mitte der 1970er-Jahre der deutsche Physiker Prof. Dr. Fritz Albert Popp. Er stellte fest, dass jede Zelle Licht mit einer Wellenlänge zwischen 200 und 800 Nanometern abstrahlt. Besonders interessant in Bezug auf lebendige Nahrung war der Nachweis seines

Doktoranden Bernhard Ruth. Er legte zunächst Gurken- und Kartoffelkeime, später tierische Zellen in einen sogenannten Photonen-Vervielfacher. Bei jeder Probe zeigte der Apparat Lichtabstrahlungen, die aber von Probe zu Probe schwächer wurden. Ein Blatt beispielsweise, das vor längerer Zeit gepflückt wurde, strahlte weniger Licht ab als ein frisch gepflücktes Blatt. Popp folgerte daraus, dass Sonnenlicht eine grundlegende Nahrungsquelle der meisten Lebewesen ist – so auch des Menschen. Lebensmittel, so Popp, »sind nichts weniger als Lichtinformationen und wir Menschen nichts anderes als Lichtsäuger«.

Positive Eigenschaften des Chlorophylls:

- entgiftende und ausleitende Wirkung in Bezug auf umweltbedingte Schadstoffe, wie Schwermetalle, Dioxin und Pestizide
- antibakterielle Wirkung: Das Chlorophyll bremsst die Bakterienbildung, was sich u. a. auch positiv bei schlechtem Körpergeruch und Atem auswirkt.
- leberschützende Wirkung: durch die Ausleitung schädlicher Schimmelpilzgifte (Aflatoxine), z. B. enthalten in Mais, Soja, Nüssen, Chili und Paprika
- Versorgung mit Eisen und Magnesium: Chlorophyll enthält nicht nur Eisen und Magnesium, sondern der Körper kann diese mithilfe von Chlorophyll auch besser aufnehmen. Als Faustregel gilt: je dunkler das Grün, desto mehr Magnesium, und je rötlicher das Blatt, desto mehr Eisen enthält es.
- wundheilende Wirkung: Das Gewebe wird besser durchblutet, sodass auch Wunden schneller heilen können.
- eine vorbeugende Wirkung gegen Diabetes und Demenz, wie US-Studien der Universität Chicago aus den Jahren 2010 und 2015 belegen

Grüne Lebensmittel frisch verarbeiten

Frisch gepflückt und verarbeitet besitzen grüne Blätter einen überdurchschnittlich hohen Gehalt an Vitalstoffen. Sie enthalten nicht nur eine hohe Dichte an sekundären Pflanzenstoffen, Bitterstoffen und Nahrungsenzymen, sondern auch basenbildende Mineralstoffe, Spurenelemente und Omega-3-Fettsäuren. Besonders nährstoffreich sind Wild- und Gartenkräuter, da diese in der Regel auf gesunden, nährstoffreichen Böden wachsen und nicht durch Züchtungen verändert wurden.

Aber Vorsicht: Alle chlorophyllhaltigen Nahrungsmittel sind gegenüber Licht, Hitze und Sauerstoff sehr empfindlich. Sie sollten deshalb nicht lange gelagert, sondern möglichst frisch und schonend zubereitet und gleich verzehrt werden. Bei Zubereitungstemperaturen über 40 Grad werden Biophotonen und Enzyme zerstört – ein Argument dafür, grüne Blätter, Salate und Kräuter roh in Form von Smoothies, Pasten oder Salaten zu sich zu nehmen.

Warum lebendige Nahrung gesund ist

Lebendig ist Nahrung, wenn sie viel Chlorophyll enthält und möglichst frisch vom Feld auf dem Teller landet. Lebendige Nahrung wächst auf fruchtbaren natürlichen Böden und wird nicht chemisch behandelt. Je mehr ein Lebensmittel durch Düngung, Züchtung und Zubereitung von seinem ursprünglichen Zustand entfernt wird, desto weniger Biophotonen, d. h. Licht, enthält es und desto geringer ist der gesundheitliche Nutzen. Was viele nicht wissen: Die in der freien Natur wachsenden Blätter von Bäumen oder Sträuchern wie die von Birken, Rotbuchen,

Brombeeren oder Himbeeren enthalten viele Vitalstoffe. Auch das Blattgrün von Karotten, Radieschen, Kohlrabi & Co. hat weit mehr Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß als das Gemüse selbst. Warum? Weil es grün ist und eine besondere Dichte an Chlorophyll aufweist.

Allerdings ist es ein Trugschluss zu glauben, dass man mit dem Knabbern grüner Blätter oder Salate genug für die Gesundheit getan hat. Wir sind keine Primaten wie Schimpansen und Gorillas, die sich hauptsächlich von grünen Blättern und Früchten ernähren. Der menschliche Verdauungstrakt kann, selbst wenn wir vorher gründlich kauen, die Cellulose nicht verwerten. Hier kommen die Smoothies ins Spiel.

Die Bedeutung grüner Smoothies

Ob Gartenkräuter, Salat, Grünkohl oder Avocado – was immer man in den Mixer gibt, kann vom menschlichen Verdauungssystem gut verarbeitet werden. Wichtig ist dabei lediglich, dass man einen möglichst leistungsstarken Mixer mit rund 25 000 Umdrehungen pro Minute zur Verfügung hat, der die Ballaststoffstrukturen der grünen Blätter auch aufschließen kann.

Das Besondere an selbst zubereiteten Smoothies: Sie machen satt und zufrieden und bremsen die Lust auf Schokoriegel und Chips, wie wir aus eigener Erfahrung wissen. Idealerweise trinkt man einen Smoothie am Morgen. So kann man mit einem guten Vitamin- und Vitalstoffcocktail in den Tag starten, ohne dass die Verdauung groß belastet wird.



Eiweiß-Chlorophyll-Booster Meeres-Smoothie

wenig Aufwand

Für 2 Portionen

🕒 10 Min.

2 Blatt frischer Grünkohl • 1 Birne • 1 EL
Nori-Flocken • 1 TL Hanfsamen • 250 ml stilles
Wasser

- Grünkohlblätter waschen und von den Stielen befreien. Birne schälen, entkernen und in Stücke schneiden.
- Mit den Nori-Flocken und dem Hanfsamen in ein Rührgefäß geben, mit Wasser aufgießen und mit dem Stabmixer pürieren – sofort trinken.

»Smoothie-Queen« Julie Morris

Wer sich etwas Gutes tun und mit einem schnellen Vitamin-Kick versorgen möchte, trinkt gerne einen Smoothie.

Die erfrischenden Drinks aus pürierten Früchten, Blattgemüse, Garten- und Wildkräutern erobern seit Jahren die Regale der Supermärkte. Noch besser sind sie allerdings, wenn man sie selbst zubereitet. So wie Julie Morris, die seit rund 15 Jahren in der Bio-Branche arbeitet. Sie ist Küchenchefin und Geschäftsführerin von »Navitas Naturals«, einer Firma, die weltweit Bio-Nahrungsmittel vertreibt. Ihre Spezialität sind Smoothies aus Superfoods, also natürlichen Nahrungsmitteln, die eine besondere Dichte an Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidanzien aufweisen. Superfoods, so Julie Morris, »sind das Beste, was die Natur zu bieten hat. Davon profitiert jeder, Omnivore, Vegetarier, Veganer, jede Ernährungsweise.«

Erste Schritte Schon als Kind interessierte sich Julie Morris mehr für Kochshows als für Cartoons. Im Alter von 14 Jahren wurde sie aus Tierliebe Vegetarierin. Später studierte sie am Clayton College in Birmingham/Alabama (USA) ganzheitliche Ernährung. In dieser Zeit konsumierte sie reichlich Kaffee und Energydrinks, die sie aber immer nur kurz-

fristig zu pushen vermochten. Sie geriet in eine Energiekrise und suchte nach Alternativen. Sie fand diese zunächst in Macapulver und getrockneten Goji-Beeren. Daraus formte sie Bällchen, die anfangs nicht besonders schmeckten, wie sie betont. Doch sie zeigten eine Wirkung: Julie Morris wurde leistungsfähiger und gleichzeitig ausgeglichener.

Superfoods für den Alltag Jetzt wollte sie mehr über gute Nahrungsmittel erfahren. Sie suchte, probierte, las, experimentierte. Das Ergebnis: leckere Smoothies und Küchenrezepte aus Superfoods. »Mein Ziel ist der gesunde, leckere Kick für jeden Tag. Am meisten verwende ich frisches, grünes Blattgemüse wie Spinat, Salat, Weißkohl, Brokkoli, rotes Blattgemüse wie Radicchio, oder Rotkohl, frische Beeren, Chlorella oder Spirulina, Chia- und Hanfsamen, Goji-Beeren, Quinoa, Granatapfel, Kakao- und Macapulver.«

Mit ihren Smoothies will Julie Morris »die Geschmacksnerven und den Körper jeden Tag zum Lächeln bringen«. Wichtig ist dabei zweifelsohne die Frische, denn Smoothies, so Julie Morris, trinkt man am besten gleich nach



dem Mixen. Der Grund: Farbe, Geschmack, Textur und Qualität verändern sich bereits nach kurzer Aufbewahrungszeit. Und das ist dann nicht mehr im Sinne der Erfinderin. Denn ein Smoothie soll die Lebensgeister wecken und die Lebensqualität verbessern – und das ist nur durch Frische möglich. Der Nutzen der Smoothies ist vielseitig. Sie können z. B. der Schönheit, der Knochenstärkung, der Herzgesundheit, der Immunstärkung und der Entschlackung dienen.

Die richtige Süße Wenn man es sich schon leisten kann, »Superfoods in den Mixer zu packen, dann sollte man sein Vorhaben nicht dadurch untergraben, dass man mit kontraproduktiven Zutaten arbeitet.« Neben Zucker und chemischen Süßmachern wie Aspartam und Saccharin sind dies auch Produkte wie Rohrzucker, Maissirup, Milch, Eiweißpulver und Molkeeiweiß. »Alle diese Lebensmittel besitzen eine niedrige Nährstoffdichte und können sich negativ auf die Gesundheit auswirken«, so Julie Morris.

Da der süße Geschmack dennoch wichtig für Erfolg oder Misserfolg eines Smoothies ist,

empfiehlt die Expertin u. a. Agavendicksaft, Dattelsirup, Ahornsirup, Stevia und Xylitol (Birkenzucker).

Wer nun gleich loslegen möchte, sollte bitte zuerst folgende Schritte beachten, um ein möglichst gutes Ergebnis zu erzielen. Für Julie Morris ist die Reihenfolge der Mixer-Füllung fast ebenso wichtig wie die Zutaten selbst.

Basis: Harte, kompakte Zutaten wie Nüsse und Körner kommen stets zuerst in den Mixer.

Hauptmasse: Weiche, kompakte Zutaten wie Früchte, Gemüse, Blattgrün folgen als nächstes.

Pulver+Superfoods: Hierzu gehören beispielsweise Maca-Pulver oder Chiasamen, Gojibereen und Mikroalgen. Gibt man diese Zutaten zuerst in den Mixer, kann es passieren, dass sie unter den Klingen festkleben bzw. festhaken.

Flüssigkeit: Zum Schluss wird die gewünschte Flüssigkeit wie Wasser, Kokos- oder Hafermilch aufgegossen.

Victoria Boutenko – die »Mutter der grünen Smoothies«

Entdeckt wurde diese Form der grünen Flüssignahrung übrigens durch die Russin Victoria Boutenko, die 1990 mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern in die USA auswanderte. Alle vier litten unter chronischen Krankheiten wie Diabetes, Asthma, Allergien, Herzrhythmusstörungen und Übergewicht. Victoria Boutenko suchte nach einer Lösung und fand sie zunächst in Rohkosternährung. Die chronischen Krankheiten schwanden nach ein paar Jahren, die Lust am Essen allerdings auch. Die ewig gleichen klassischen Rohkostgerichte wollten nicht mehr so recht munden, Blätter und Salate machten zudem nicht wirklich satt. Victoria Boutenko forschte weiter, denn sie war sich sicher, dass irgendetwas in ihrer Nahrung fehlte. Sie studierte die Ernährung der Schimpansen und entdeckte, dass diese Früchte oft in grüne Blätter wickelten, um dann beides genüsslich wie ein Sandwich zu verspeisen. 2004 erfand die gebürtige Russin die grünen Smoothies – ein Cocktail aus Früchten, grünen Blättern, Salaten und Kräutern, mit etwas Wasser gemixt. Ihr Buch »Green for Life. Grüne Smoothies nach der Boutenko-Methode« wurde ein internationaler Bestseller und in 26 Sprachen übersetzt.

Die besten Chlorophyll-Quellen

Alle grünen Gemüse- und Obstsorten, Blätter, Salate etc., wie sie in unserem Rezeptteil (Seite 61) vorkommen, sind chlorophyllhaltig. Darunter befinden sich ein paar Spitzenreiter, die alles toppen und auf die deshalb im Folgenden besonders eingegangen werden soll.

Weizengras – Vitalspender

Weizengras nennt man die jungen Halme, die aus gekeimten Weizenkörnern emporwachsen. Man erntet sie, wenn sie eine Höhe von etwa zehn Zentimetern erreicht haben. Zu Smoothies oder Saft verarbeitet sind sie ein idealer Powerdrink für zwischendurch – reich an Antioxidanzien, sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Vor allem aber enthält Weizengras die volle Ladung Chlorophyll, nämlich rund 70 Prozent! Besonders dieser Inhaltsstoff macht die grünen Halme zu einem guten entzündungs- und sogar krebshemmenden Mittel. Auch das Blutbild verbessert sich durch regelmäßigen Genuss. Das wussten schon die alten Chinesen, die Grassäfte als blutreinigendes und stärkendes Mittel verordneten. Die Indianer Mittelamerikas kannten die heilenden Eigenschaften ebenfalls und nutzten Weizengrassaft zur Wundheilung und Entgiftung. Beachtenswert dabei: Die jungen Halme sind frei von Gluten und bergen kein Allergienpotenzial.

Der aus Neuseeland stammende und später in die USA emigrierte Forscher Dr. George Earp-Thomas entdeckte über 100 verschiedene Wirkstoffe im Weizengras und kam zu dem Schluss, dass dieses Gras alles an Vitalstoffen bietet, was der Körper für seine Gesundheit braucht. Leider wurden viele seine Erkenntnisse und Aufzeichnungen durch den Zweiten Weltkrieg und den sich anschließenden Siegeszug der Pharmaindustrie zerstört. So sollen u. a. wichtige Unterlagen für einen »Anti-Krebs-Trunk« einem Laborbrand zum Opfer gefallen sein.

Weizengrassaft enthält eine Fülle wichtiger Vitamine wie A, B₁, B₂, B₃, B₆ und B₁₂. Außerdem C, D, E, H (Biotin), K, Folsäure und Pantothenensäure. Auch Mineralstoffe und Spu-



Turbo für die Zellen

Weizen gras-Smoothie

geht schnell

Für 2 Portionen

🕒 5 Min.

200 g Weizen gras • 1 mittelgroße
Banane • 1 Msp. Camu-Camu •
250 ml stilles Wasser

- Das Weizen gras waschen, klein schneiden.
 - Die Banane schälen, in Stücke schneiden. Camu-Camu und Wasser dazugeben und mit dem Mixer gut durchpürieren.
 - In zwei 0,2-l-Gläser füllen und sofort trinken.
- Tipp** Dieser Smoothie lässt sich auch mit getrocknetem Weizen graspulver herstellen.