



Trinken – tut gut!

Aber das ist nicht alles:
Ohne Flüssigkeitszufuhr geht's überhaupt nicht.

Fit, gesund, schlank ...

... wollen wir alle sein. Das können Sie mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr erreichen!

Dass Trinken notwendig ist, weiß jeder. Aber wissen Sie auch, wie sehr? Wir können zwar Wochen oder sogar Monate ohne Essen auskommen, aber ohne Flüssigkeit keine 3 Tage überleben. Deshalb benötigen wir regelmäßig Flüssigkeit, am besten in Form von einfachem Wasser, als Kräutertees oder Saftschorlen. Aber nicht nur Getränke, sondern auch Suppen, Brühen und wasserreiche Lebensmittel wie Melone, Gurke und viele andere tragen zur Flüssigkeitszufuhr bei. Je nach Alter und Körpergröße ist 1 Liter Wasser täglich das Minimum, ein Erwachsener braucht 1,5 bis 2 Liter am Tag – bei körperlicher Anstrengung auch deutlich mehr.

Was Wasser kann

Wenn Flüssigkeit fehlt, zeigt sich das schnell mit Kopfschmerzen, Konzentrationschwäche und Müdigkeit. Also schnell das Defizit ausgleichen, denn reichlich Trinken macht gesund, fit und leistungsfähig! Giftstoffe werden gut ausgeleitet, wichtige Nährstoffe im Blut transportiert und die Entgiftungsorgane durchgespült. Auch der Stoffwechsel und die Verdauung werden angeregt und – wie eine Studie der Berliner Charité feststellt – der Körper verbrennt pro Tag bis zu 200 Kalorien mehr. Denn eine hohe Wasserzufuhr erhöht den Kalorienverbrauch und regt damit Stoffwechsel und Fettverbrennung an.

Power aus dem Glas

Überzeugt? Dann legen Sie Ihren Fokus doch auf die gesunden flüssigen Getränke und trinken Sie Gesundheit. Klar, es macht auch Spaß, die Kaumuskel zu beanspruchen, aber auch Flüssiges kann uns als Mahlzeitenersatz oder Snack mit Mineralstoffen nach dem Sport, mit Vitaminen bei einer Erkältung oder mit geballtem Eiweiß für unsere Muskeln versorgen. Vor allem so einfach!

Es ist toll, wie viel in ein Glas alles reinpasst. Oder könnten Sie in 30 Sekunden 1 Banane, 2 Äpfel und 1 Handvoll Spinat essen, am besten noch gleichzeitig?

Als Smoothie oder Saft rutscht das flugs und ohne große Umstände in den Magen und die Nährstoffe stehen der Verdauung schon optimal zur Verfügung. So sind in geballter Form reichlich Stoffe enthalten, die unser Körper braucht, wie Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Besonders die Kombination verschiedener Zutaten kann deren Wirkungen verstärken und unterstützen.

Die Rezepte in diesem Buch sind nach Bedürfnissen sortiert. Ob bei Ihnen Detox ansteht, Sie ein paar Pfunde loswerden wollen, einen Energieschub nötig haben, gesünder oder fitter werden wollen: Für jeden Bedarf gibt es eine große Rezeptauswahl. Von Smoothies und Säften bis hin zu Shakes, Drinks, Kaffeegetränken, Tees, Brühen und Suppen. Süß und herzhaft. Ab ins Glas damit.

Die gute Brühe

Schon meine Oma kannte die Wirkung einer guten Brühe und kochte besonders in der kalten Jahreszeit reichlich Fonds aus Gemüse und Knochen. Das Gebräu verabreichte sie mir, wenn ich erkältet war oder gefroren habe. Schon der erste Löffel



der warmen Brühe löste in meinem Körper eine innere Zufriedenheit aus. Großmutter wusste intuitiv, welches wertvolle Powerpaket sie mir da mitgab: Die Mineralstoffe und Fette aus Gemüse, Knochen und Kräutern pushen das Immunsystem und spenden Energie. Besonders Zink, das in Knochen und Fleisch enthalten ist, hat eine wichtige Funktion, denn es ist

bei der Aktivierung von Immunprozessen beteiligt, fördert die Wundheilung und stärkt das Immunsystem. Kollagen aus den Knochen kann Gelenkschmerzen lindern. Kalium, Magnesium und Phosphor aus Gemüse sollen durch spezielle Aminosäureverbindungen heilungsfördernd und entzündungshemmend wirken. Kalium lässt außerdem den Blutdruck sinken und

Die sollte man immer auf Vorrat haben

Grundrezept Brühe

Für 1 l

☺ Ca. 2 Stunden

- 1 Bund Suppengrün (Möhren, Lauch, Sellerie, Petersilie, Petersilienwurzel)
 - 1 Zwiebel
 - 2 Lorbeerblätter
 - je 4 Pimentkörner, Pfefferkörner, Gewürznelken und Kardamomkapseln
 - 1 TL Meersalz
 - außerdem für Fleischbrühe: 800 g Rinder- oder Hühnerknochen (vom Bio-Metzger)
 - außerdem für Gemüsebrühe: je 1 Thymian- und Rosmarinzweig
- Suppengrün putzen und klein schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Alle Zutaten mit etwa 1,5 l kaltem Wasser in einem Topf geben, bis alles bedeckt ist. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und bei schwacher Hitze ca. 2 Stunden köcheln lassen. Den entstandenen Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen.
- Brühe durch ein Sieb oder Tuch gießen und die Flüssigkeit auffangen. Brühe ggf. entfetten, noch einmal aufkochen und in sterilisierte Schraubgläser gießen, verschließen, auf den Kopf stellen und abkühlen lassen. So hält die Brühe einige Wochen.

wirkt beruhigend. Magnesium dämpft die Folgen von Stresshormonen, was uns ausgeglichener macht. Zudem wird durch heiße Brühe das Schwitzen angeregt, was wiederum Erkältungen entgegenwirken kann. Werden Chili, Kurkuma und Ingwer verwendet, kommen ordentliche Scharfstoffe und ätherische Öle dazu, die noch mehr einheizen, den Stoffwechsel und die Fettverbrennung anregen.

Trinktrends aus Tasse und Glas

Aromenwasser

Nur Wasser ist auf Dauer etwas langweilig? Entweder mit einem Spritzer Zitronen- oder Orangensaft oder mit anderen Aromen aufpeppen. Das kann geschmacklich und optisch toll werden. Hier ein paar leckere Kombis, jeweils für 500 ml Wasser:

Basilikum-Ananas-Wasser: 1 Handvoll Johannisbeeren, 50 g Ananas, 5 Basilikumblättchen, einige dünn geschnittene Ingwerscheiben

Blaues Lavendelwasser: 1 Handvoll Brombeeren oder Heidelbeeren, einige Lavendelblüten

Erdbeer-Minz-Wasser: 1 Handvoll Erdbeeren (halbiert oder geviertelt), 5 Kiwischeiben, 4 Limettenscheiben, einige Minzeblättchen

Melonen-Thymian-Wasser: 100 g Wassermelonenwürfel, 4 Limettenscheiben, 4 Gurkenscheiben, Thymian

Zitronen-Ingwer-Wasser: 4 Zitronenscheiben, einige dünne Ingwerscheiben

Gurken-Zitronenmelisse-Wasser: 4 Gurkenscheiben, 4 Zitronenscheiben, 5 Zitronenmelisseblättchen, einige dünn geschnittene Ingwerscheiben

Granatapfel-Salbei-Wasser: 2 EL Granatapfelkerne, 4 Zitronenscheiben, 3 Salbei-blättchen

Bulletproof-Coffee

Mit dem kugelsicheren Kaffee, wie er übersetzt heißt, halten Sie sich Schlappheit wirksam vom Leib. Und simpel zubereitet ist das cremige und kalorienreiche Getränk, das auch mal ein Frühstück ersetzen kann, ebenfalls. Das Koffein macht wach und fördert die Konzentration, was durch das Fett noch verstärkt werden soll. Die mittelkettigen Triglyceride aus dem

Trinktipps

- Leitungswasser wird in Deutschland sehr gut kontrolliert und ist wunderbar zum Trinken geeignet. Geld und das leidige Kästenschleppen spart es auch noch.
- Stilles Wasser bläht den Bauch nicht so auf wie stark kohlenensäurehaltiges.
- Mineralstoffgehalt beachten: Kalziumreiches Wasser hat beispielsweise mehr als 150 mg Kalzium pro Liter.
- Saftschorlen schmecken abwechslungsreicher mit anderen Säften als dem üblichen Apfelsaft. Wie wäre es mal mit Maracuja, Rhabarber oder Kirsche?
- Bei sportlicher Betätigung und Hitze mehr trinken. 3 bis 3,5 Liter sollten es, je nach Anstrengung, dann schon sein.
- Immer vor dem Durst trinken, denn der ist schon Zeichen für Flüssigkeitsmangel.
- 2 bis 3 Tassen Kaffee oder schwarzen Tee dürfen Sie in Ihre tägliche Flüssigkeitsbilanz einrechnen.

Kokosöl gelangen ohne Umwege in die Leber und geben schnell Energie. Denn es verlängert den Wachmachereffekt durch die langsamere Aufnahme des Koffeins ins Blut und es hält länger satt. Doch aufgepasst! Lieber langsam und mit einer kleinen Fettmenge beginnen und schrittweise erhöhen. Achten Sie darauf, wie Ihr Körper darauf reagiert, denn er muss sich erst einmal darauf einstellen, die Energie direkt aus dem Fett zu beziehen. Zudem ist ein Zuviel an Fett schwer verdaulich und kann zu Magen-Darm-Problemen führen. (Das Rezept finden Sie auf Seite 64)

Cold Brew

Noch eine besondere Art des Kaffeebrühens: die Cold-Brew-Coffee-Methode, die einen sehr mild schmeckenden Kaffee erzeugt, weil weniger Bitter-, Gerb- und Röststoffe herausgelöst werden. Damit ist dieser Kaffee auch magenschonend. Für 2 Portionen gibt man 75 g fein gemahlene Kaffee in ein Schraubglas oder einen Messbecher mit 1 l Fassungsvermögen und verrührt ihn mit 350 ml abgekochtem Wasser. Zuschrauben oder mit einer Folie abdecken und 12 Stunden oder über Nacht bei Zimmertemperatur zie-



hen lassen. Wer den Kaffee nicht gleich trinkt, kann das gefilterte Kaffeekonzentrat bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Zum Trinken noch einmal mit der gleichen Menge kaltem Wasser verdünnen oder im Sommer mit Wasser, Eiskwürfeln und etwas Milch oder Vanilleeis servieren.

Obst und Gemüse trinken

Mit Säften, Smoothies und Shakes rutscht die tägliche gesunde Portion Obst und Gemüse wie von selbst in den Magen, außerdem sättigen die Kraftpakete durch die vielen Ballaststoffe bestens. Eine Mahlzeit täglich durch einen Drink zu ersetzen kann überflüssige Pfunde verschwinden lassen und die Verdauung entlasten. Bei der Zutatenauswahl sind Bio-Produkte top. Kaufen Sie nur erntefrisch und knackig aussehende Lebensmittel. Bio-Ware müssen Sie auch nicht schälen, weil in der Schale weniger Schadstoffe enthalten sind. Bestens, denn da stecken die meisten Vitamine und Mineralstoffe drin. Mit Superfoods wie Chiasamen, Matcha, Nüssen, Ingwer, Grünkohl, Gerstengras, Leinsamen oder Kakao geben Sie noch einen zusätzlichen Gesundheitskick obendrauf.

Tipp: Legen Sie mal zwischendurch zur Entlastung einen Saft- oder Smoothietag ein, das heißt, genießen Sie am Tag bis zu 5 Säfte oder Smoothies à 300 ml anstelle der Mahlzeiten. Zwischendurch reichlich Wasser und Kräutertee trinken.

Besser selber machen

Säfte und Smoothies aus dem Supermarkt sind meist teuer, können zusätzlichen Zucker, Zusatzstoffe, Konservierungsmittel und Aromen enthalten, sind

7 Top-Argumente für frische Säfte und Smoothies

- Sie liefern Energie, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Sie sind gut verdaulich und leicht bekömmlich.
- Sie entgiften und stärken das Immunsystem.
- Sie können den Kilos an den Kragen gehen.
- Sie können den Stoffwechsel ankurbeln.
- Sie machen satt ...
- ... und sie schmecken lecker.