

Anita Heßmann-Kosaris



SAFT FASTEN

fürs Wochenende

■ Schonend entgiften
in zwei Tagen



TRIAS

Anita Heßmann-Kosaris

Saftfasten fürs Wochenende

Schonend entgiften in zwei Tagen



4 Vorwort

7 Mit gesunden Säften ganz
einfach entgiften



8 Verjüngungskur für Körper, Geist
und Seele

9 Der ideale Weg, den Stoffwechsel zu entlasten

12 Saftfastentage sind Entlastungstage

16 Einzigartige Powerstoffe

22 Säfte kaufen oder selbst herstellen?

23 Holen Sie das Beste heraus!

28 Was es mit den Smoothies auf sich hat

30 Gesunde Säfte miteinander mischen

32 Die besten Säfte für Ihr Fastenwochenende

35 Die besten Programme für jede
Jahreszeit

36 Saftfasten im Frühjahr

37 Frühjahrsputz für den Körper

38 Das Frühjahrswochenende im Überblick

40 Rezepte für das Frühjahrswochenende

43 Einkaufsliste für das Frühjahrswochenende

44 Wellness am Frühjahrswochenende

- 46 **Saftfasten im Sommer**
47 Nutzen Sie die sommerfrische Vielfalt
48 Das Sommerwochenende im Überblick
50 Rezepte für das Sommerwochenende
53 Einkaufsliste für das Sommerwochenende
54 Wellness am Sommerwochenende
- 56 **Saftfasten im Herbst**
57 Abwehrkräfte profitieren vom Saftfasten
59 Das Herbstwochenende im Überblick
60 Rezepte für das Herbstwochenende
63 Einkaufsliste für das Herbstwochenende
- 64 **Saftfasten im Winter**
65 Fülle und Vielfalt – auch im Winter
66 Das Winterwochenende im Überblick
68 Rezepte für das Winterwochenende
71 Einkaufsliste für das Winterwochenende
72 Wellness am Herbst- und Winterwochenende
74 Verfallen Sie nicht in den alten Trott!
76 Häufig gestellte Fragen
78 Was bei den Rezepten zu beachten ist
- 78 Die Autorin
79 Rezeptregister
80 Impressum

Liebe Leserinnen und Leser,

sind Sie gut in Form? Fühlen Sie sich fit, gesund und energiegeladen? Oder haben Sie etwa Probleme, Ihr Gewicht zu halten, sind Sie häufig müde, angespannt und lustlos? Sieht Ihre Haut fahl und grau aus, ist ihr Bauch oft aufgebläht oder sind Sie häufig erkältet?

Da hilft nur eins: Entlasten Sie Ihren Organismus! Befreien Sie ihn von überflüssigen und schädlichen Stoffwechselprodukten. Verbessern Sie Ihr Allgemeinbefinden, indem Sie die konzentrierte Kraft der natürlichen Pflanzenstoffe nutzen. Das hilft Ihrem Körper, zu entschlacken, zu entgiften und zu entwässern. Sie werden sehen, das Saftfasten tut Ihnen richtig gut und lässt sich leicht bewerkstelligen.

Trinken Sie an Ihrem Fastenwochenende frische Säfte aus Früchten und Gemüse, die den Körper sanft von innen reinigen und überschüssiges Wasser aus dem Gewebe spülen. Wir zeigen Ihnen, wie ein solches zweitägiges Saftfastenprogramm aussehen kann. Sie erfahren, mit welchen gesunden Mixturen Sie Ihre Verdauungsorgane (Darm, Niere und Leber) am besten entlasten, wie Sie den Fettstoffwechsel anschieben und die körpereigene Abwehr stärken.

Das Schöne daran: Unsere Säfte schmecken nicht nur lecker, sie versorgen den Organismus auch mit einer geballten Ladung an leicht resorbierbaren Vital- und Schutzstoffen. Denn Saftfasten ist keine rigorose Nulldiät, bei der nur kalorienfreie Getränke wie Wasser und Tee erlaubt sind.

Der Entschlackungserfolg kann sich nach so einem Wochenende sehen lassen. Die überflüssigen Pfunde schmelzen dahin, die Waage zeigt locker ein bis zwei Kilo

weniger an. Der Körper verliert zwar hauptsächlich Wasser und kein Fett. Aber mit der Flüssigkeit werden Stoffwechschlacken und Giftstoffe ausgespült.

Sichtbare Folge: Das Gewebe strafft sich, die Haut wird elastischer und der Teint wieder frisch. Vielleicht probieren Sie auch die gemäßigtere »Smoothie«-Variante aus, bei der die Mixgetränke mit eiweißhaltigen Zutaten wie Joghurt, Sojamilch oder Nüssen angereichert sind. Hier fällt die Stoffwechselumstellung zwar etwas milder aus – doch Sie werden schnell feststellen, dass Sie sich nach solch einer zweitägigen Entschlackungskur insgesamt leichter, fitter und rundum wohler fühlen.

Betrachten Sie die Vorschläge auf den nächsten Seiten als Anregung. Stellen Sie sich Ihr Programm für ein maßgeschneidertes Entgiftungs- und Entschlackungswochenende ganz nach Ihren eigenen Vorlieben zusammen. Unsere Rezeptvorschläge sind leicht abzuwandeln. Außerdem gibt's viele praktische Tipps und Wellnessübungen für jeden Tag – und für jede Jahreszeit.

Wenn Sie regelmäßig entschlacken, sorgen Sie dafür, dass schädliche Ablagerungen, die sich oft über lange Zeit durch falsche Ernährung, zu wenig Bewegung, Stress und Umweltgifte im Körper angesammelt haben, schonend beseitigt werden. Natürlich macht es Sinn, so ein Verjüngungsprogramm für Körper, Geist und Seele von Zeit zu Zeit zu wiederholen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg dabei!

Ihre Anita Heßmann-Kosaris





Mit gesunden Säften
ganz einfach
entgiften



Verjüngungskur für Körper, Geist und Seele

Obst und Gemüse, das wir in flüssiger Form zu uns nehmen, versorgt den Körper mit einem perfekten Mix bioaktiver Substanzen und Vitalstoffe, die dem Organismus beim sanften Entwässern, Entgiften und Entschlacken auf die Sprünge helfen.

Der ideale Weg, den Stoffwechsel zu entlasten

Es ist angenehm und effektiv zugleich: ein Wochenende lang mit Frucht- und Gemüsesäften den Körper zu entgiften und zu entschlacken. Die gesundheitlichen Wirkungen bestimmter Säfte lassen sich gezielt nutzen, um zum Beispiel das Säure-Basen-Gleichgewicht wiederherzustellen und das Immunsystem zu stärken.

Dabei brauchen Sie kein quälendes Hungergefühl zu befürchten, da Sie mit den wertvollen Pflanzenstoffen einige Kalorien aufnehmen.

Für wen ist das Saftfasten geeignet?

So ein übersichtliches Entgiftungs- und Entschlackungsprogramm ist ideal für alle, denen der Berufsalltag zu wenig Zeit lässt, um eine längere Auszeit einzuplanen. Es ist auch von jenen in eigener Regie gut zu bewältigen, die der Stoffwechsellumstellung einer längeren Fastenkur nicht gewachsen sind.

Ein weiteres Plus: Für kurze Zeit kann jeder fasten, der gesund und leistungsfähig, also nicht ernstlich krank ist. Falls Sie nicht sicher sind, ob so ein Wochenendprogramm für Sie das Richtige ist, besprechen Sie Ihr Vorhaben mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker.

Die Fastenregeln: einfach unkompliziert

Das Fastenprinzip ist bei dieser zweitägigen Saftkur denkbar einfach: Sie trinken über den Tag verteilt rund einen Dreiviertelliter Frucht- und Gemüsesäfte, die Sie selbst pressen oder kaufen (naturrein, ohne Zucker und ohne Konservierungs- oder Farbstoffe).

Außerdem gibt es jede Menge klares Wasser, damit ausreichend Flüssigkeit vorhanden ist, um die gelösten Giftstoffe aus dem Körper zu schleusen. Sie nehmen also keine festen Nahrungsmittel zu sich – es sei denn, Sie entscheiden sich für die mildere Entschlackungsvariante, die sich im Sommer und Winter bewährt hat. Bei diesen Wochenendprogrammen sind kleine Zugaben wie Joghurt, Nüsse oder Haferflocken erlaubt.

Bewegen und entspannen Sie sich

Tun Sie an Ihrem Saftfastenwochenende, wozu Sie Lust haben: ausschlafen, faulenzeln, lesen, spazieren gehen, Sport treiben ...

Wir stellen Ihnen verschiedene Möglichkeiten vor, wie Sie mit Massagen, Wellnessbädern oder gymnastischen Übungen die Entschlackung anregen können. Probieren Sie aus, was am besten zu Ihnen passt. Oft genügt schon ein flotter Spaziergang, um den Stoffwechsel anzukurbeln, die Organe mit Sauerstoff zu versorgen und die Fettverbrennung zu aktivieren.

Der ideale Termin

Zwei Saftfastentage können Sie, wenn Sie gesund sind, mehrmals im Jahr in Abständen von ein bis zwei Monaten einlegen. Suchen Sie sich ein ruhiges Wochenende dafür aus, das frei ist von Stress, Einladungen und Terminen, die Ihr inneres Reinigungsprogramm stören könnten.

Es kommt beim kurzzeitigen Entgiften und Entschlacken nicht so sehr darauf an, dass es häufig geschieht, sondern dass es eine regelmäßige Angelegenheit ist. So kann sich die Wirkung am besten stabilisieren, und kleine Ess-

Sünden lassen sich schnell wieder ausgleichen. Vielleicht möchten Sie sich bei der Terminwahl nach dem Mondkalender richten? Manche Fastenexperten sind davon überzeugt, dass die Entgiftung bei abnehmendem Mond besonders effektiv ist.

Noch ein paar Tage dranhängen?

Das Wochenendprogramm ließe sich durchaus verlängern. Doch ein mehrtägiges Saftfasten sollten Sie nur ins Auge fassen, wenn Sie den Ablauf des klassischen Saftfastens kennen und auch einhalten können. Dazu gehört unter anderem, die Nahrungsmenge vor dem eigentlichen Saftfasten deutlich zu verringern. Nach dem Ende der Fastenzeit ist ein schonender Kostaufbau nötig, damit der Verdauungstrakt und der gesamte Stoffwechsel nicht überfordert werden.

Obwohl Vitamine und Nährstoffe zugeführt werden, kann der Körper durch den Eiweißmangel während einer längeren Saftfastenzeit an Muskelmasse verlieren. Deshalb sollten Sie solche längeren, ausgedehnten Fastenprogramme auf jeden Fall zuvor mit Ihrem behandelnden Arzt abstimmen.

Fasten ist nicht für jeden geeignet

Menschen mit angegriffener Gesundheit, die an Rheuma, Gicht, Diabetes, Magen-Darm-Beschwerden oder anderen Stoffwechselerkrankungen leiden, sollten unbedingt vorher mit ihrem Arzt klären, ob Saftfasten überhaupt für sie in Frage kommt.



Saftfastentage sind Entlastungstage

Wenn Sie sich zwei Tage lang nur von gesunden Säften »ernähren«, geben Sie Ihrem Körper die Chance, Gift- und Abfallstoffe schneller loszuwerden.

In der flüssigen Nahrung stecken die Nährstoffe in so konzentrierter Form, dass der Körper sie bestens verwerten kann. In Flüssigkeit gelöst, gelangen sie bereits nach ein paar Schlucken vom Magen in den Dünndarm und werden von dort über die Blutbahn in die Zellen geschleust.

Bei fester Kost kann es Stunden dauern, bis die Zellen von den Nährstoffen profitieren. Beim Saftfasten bleiben dem Körper auch Fette und Eiweiße weitgehend erspart. So kann der Organismus Energien, die er sonst darauf verwenden muss, die tägliche Nahrung zu verarbeiten, zum Entgiften und Entschlacken nutzen.

Was es mit den Schlacken auf sich hat

Mit »Entschlacken« ist hier der Vorgang gemeint, mit dem sich der Organismus von seinen Altlasten befreit, die sich im Laufe der Zeit angesammelt haben. Normalerweise kann der Körper in einer Art Selbstregulation die Rückstände über die Entschlackungsorgane loswerden.



Entlasten Sie Ihren Körper

Unterstützen Sie die Entschlackungsvorgänge, indem Sie am Fastenwochenende nicht rauchen, Alkohol verbannen und auf Zucker und Salz verzichten.

Die Ausleitung giftiger Endprodukte erfolgt mit Hilfe von Wasser über die Entgiftungssysteme: Die Nieren scheiden die Stoffe über den Urin aus, die Lunge mit dem Wasserdampf über die Atemluft, die Haut über den Schweiß und der Darm über den Kot.

Überlastete Entgiftungssysteme

Die Entschlackungsorgane sind jedoch überfordert, wenn sich zu viele Stoffwechselabfälle und von außen zugeführte Giftstoffe angesammelt haben. Diese setzen sich nicht nur in den Ausleitungsorganen fest, sondern lagern sich auch in den Blutgefäßen, den Binde- und Stützgeweben, den Muskeln, Gelenken und Organen ein. Zu diesen »Schlacken« zählen auch die allgegenwärtigen Schadstoffe und Umweltchemikalien, die mit der Nahrung, dem Trinkwasser, der Atemluft und über die Haut aufgenommen werden und dem körpereigenen Entgiftungssystem erheblich zusetzen.

Auch wenn diese Giftstoffe im eigentlichen Sinn nicht zu den vom inneren Stoffwechsel produzierten Abfällen zählen, belasten sie den Organismus und müssen ausgeschieden werden.

Bei der Verdauung entstehen Abfallprodukte

Dass diese Stoffe populärwissenschaftlich als »Schlacken« bezeichnet werden, löst bei so manchen Experten Kopfschütteln aus. Die Vorstellung, dass – ähnlich wie bei einem Kohleofen – bei der Verdauung, dem Verbrennungsprozess von Nahrung also, im Körper bestimmte Rückstände anfallen, trifft ihrer Ansicht nach nicht zu. Schließlich scheidet der Körper nicht verwertbare Stoff-

wechselabbauprodukte und Gifte umgehend auf natürlichem Weg aus. Dass dies aber nicht ohne Folgen bleibt, zeigen neuere wissenschaftliche Erkenntnisse.

Was so alles deponiert wird

Wenn unverdaute Nahrung im Körper bakteriell zersetzt wird, entsteht eine Vielzahl von Stoffen (wie beispielsweise Phenole, Indole, Amine, Polyamine, Nitrosamine, Formaldehyd, Alkohole und Fuselöle) mit teilweise giftigen, erbgutverändernden oder krebserregenden Eigenschaften. Diese heiklen Stoffe lassen sich mit ausgeklügelten Analyseverfahren im gesamten Körperraum nachweisen.

Obwohl die giftigen Substanzen aus dem Körper »ausgewaschen«, also nicht deponiert werden, können sie erheblichen Schaden an zellulären Strukturen und biochemischen Funktionssystemen anrichten.

Dass es dessen ungeachtet tatsächlich schädliche »Ablagerungen« geben kann, belegen die Verfechter der Entschlackungstheorie mit einem simplen Beispiel: der Gicht. Hier werden Harnsäurekristalle in den Gelenken, Ohren, Schleimbeuteln, Muskeln und Sehnenscheiden abgelagert und eben nicht ausgeschieden, wie das die Natur »normalerweise« vorgesehen hat.

Unübersehbare Folgen

Ob es sich bei den körperlichen Vorgängen nun um ein »Entschlacken« oder um ein »Entgiften« handelt – woran nicht zu Rütteln ist: Eine unzureichende »Müllabfuhr« wirkt sich früher oder später auf die Leistungsfähigkeit des Menschen aus. Erstes Anzeichen dafür kann beispielsweise grundlose Müdigkeit sein. Über kurz oder

lang wird der ganze Organismus in Mitleidenschaft gezogen, wenn die körpereigenen »Kläranlagen« überlastet sind.

Die Folgen kann man sehen und spüren: Übergewicht, unreine Haut, aufgeschwemmtes Gewebe, Blähungen, Verstopfung und Unwohlsein. Außerdem sind überforderte Entgiftungssysteme ein gesundheitliches Risiko, zum Beispiel an Herz-Kreislauf-Störungen, Rheuma, Gicht, Diabetes und sogar Krebs zu erkranken.

Den Körper wirksam entlasten

Doch Sie können etwas gegen die zunehmende Vergiftung und Verschlackung tun. Zum einem vorbeugend, indem Sie gesünder leben und dafür sorgen, dass diese Stoffe nicht entstehen. Und zum anderen, indem Sie dem Körper möglichst mehrmals im Jahr die Gelegenheit zur inneren Reinigung geben – zum Beispiel durch Saftfasten. Damit entlasten Sie Ihren Stoffwechsel und die Verdauung, stärken Ihre Abwehr- und Selbstheilungskräfte, beugen Erkrankungen vor und verbessern Ihr Allgemeinbefinden.

Grapefruit und Medikamente

Trinken Sie keinen Grapefruit- oder Pampelmusensaft, wenn Sie Medikamente einnehmen. Bestimmte Inhaltsstoffe dieser Zitrusfrüchte können die Wirkung von Arzneien behindern oder verstärken. Das betrifft vor allem Mittel gegen Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Stoffwechselstörungen oder Schlafmittel.



Einzigartige Powerstoffe

Mit den frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften, die Sie während des Fastenwochenendes zum sanften Entwässern, Entgiften oder Entschlacken trinken, nehmen Sie eine einzigartige Komposition hochwirksamer Pflanzenstoffe auf. Dazu gehören die altbekannten Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die Stoffwechsellvorgänge steuern, den Wasserhaushalt im Körper regulieren, das Immunsystem unterstützen und als Bestandteil von Enzymen am Aufbau von Zellen, an der Bildung von Hormonen und an der Energiegewinnung beteiligt sind.

Diese natürlichen Biostoffe stehen in enger Wechselbeziehung zueinander, hemmen und fördern sich gegenseitig. Vitamine sind beispielsweise auf die Hilfe der Mineralstoffe angewiesen, ohne die sie nicht vom Nährkreislauf unseres Körpers aufgenommen werden können.

Sekundär, aber nicht zweitrangig

Zu den wertvollen Bestandteilen, die den Entgiftungsprozess beschleunigen, die Verdauung und das Immunsystem unterstützen, gehören die »sekundären Pflanzenstoffe«.

Im Gegensatz zu den primären Pflanzenstoffen (Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß), die dem Stoffwechsel der Pflanze dienen und auch für uns Menschen lebensnotwendig sind, kommen diese sekundären Stoffe als Farb-, Geschmacks-, Regulations- und Duftstoffe in den Pflanzen vor. Sie sind darin zwar nur in unvorstellbar kleinen Mengen vorhanden, dennoch sind sie für uns Menschen höchst nützlich. Tausende dieser Pflanzen-

schutzstoffe sind bisher bekannt, doch nur ein Bruchteil der chemisch sehr verschiedenen Stoffe ist für uns Menschen verfügbar.

Die sekundären Pflanzenstoffe sind an vielen Stoffwechselfvorgängen in unserem Körper beteiligt und unterstützen ihn beim Entgiften und Entschlacken, zum Beispiel indem sie die Nieren- und Blasenätätigkeit anregen und die Verdauung fördern.

Ganz oben auf der Liste: die Vitamine

Zu den wichtigsten Vitaminen, die wir mit den Obst- und Gemüsesäften aufnehmen, gehören die Vitamine des B-Komplexes, die daran mitwirken, Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß für den Körper verwertbar zu machen. Dadurch tragen sie wesentlich zur Energiebereitstellung und Leistungsfähigkeit bei.

- Vitamin B₁ (Thiamin), das Nervenvitamin, hält Sie beispielsweise während des Fastenwochenendes bei guter Laune. Vitamin B₁ sorgt dafür, dass das »Glückshormon« Serotonin optimal vom Gehirn aufgenommen wird. Es ist für eine reibungslose Verdauung zuständig und auch daran beteiligt, Blutzucker in Energie umzuwandeln.
- Vitamin B₂ (Riboflavin oder Lactoflavin) hilft dabei, Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß abzubauen, und kurbelt den trägen Energiestoffwechsel an. Es regeneriert und entgiftet die Leber. Vitamin B₂ wird auch als Wachstumsvitamin bezeichnet, es sorgt nämlich für gesunde, schöne Haut und Haare und ist gut für die Augen.

- Vitamin B₆ (Pyridoxin) unterstützt die natürliche Ausscheidungsfunktion der Leber. Das »Sportlervitamin« ist zusammen mit einem anderen Enzym für den Muskelaufbau zuständig. Vitamin B₆ stärkt das Immunsystem, hilft bei der Bildung von Blutzellen, senkt die Cholesterinwerte und begünstigt die Übertragung von Nervenimpulsen. Genau genommen gibt es drei Arten von Vitamin B₆: das an Pflanzen gebundene Pyridoxin sowie die beiden an Phosphor gebundenen Formen Pyridoxal und Pyridoxamin in tierischem Gewebe.

Zu den wasserlöslichen Vitaminen zählen außerdem Niacin, Pantothensäure, Folsäure und Vitamin C. Auch sie haben wichtige Aufgaben in unserem Körper. Biotin und Vitamin B₁₂ sind hauptsächlich in tierischen Produkten enthalten. Sie kommen daher nur bei den mildereren Entschlackungsvarianten, bei denen auch Milchprodukte verwendet werden, ins Glas.

- Niacin (Nicotinsäure) reinigt den Organismus von Giftstoffen aus der Luft, von Nikotin und Alkohol. Es ist wichtig zum Abbau von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß. Es reguliert den Feuchtigkeitshaushalt der Haut, regt den Kreislauf an und liefert wichtige Enzyme für die Verdauung.
- Pantothensäure ist das Schlankheitsvitamin schlechthin. Es wirkt verdauungsfördernd und hilft, Zucker und Fett in Energie umzuwandeln. Es wird zur Bildung von Geschlechts- und Nebennierenrindenhormonen gebraucht. Außerdem muss es für die Produk-

tion von Antikörpern und roten Blutkörperchen vorhanden sein. Es ist obendrein ein hochwirksames Anti-Stress-Vitamin.

- Folsäure wird für den Aufbau der roten und weißen Blutkörperchen gebraucht. Zusammen mit Vitamin B₁₂ und der Aminosäure Methionin beeinflusst es über den Gehirn- und Nervenstoffwechsel unser Wohlbefinden. Zudem ist dieses Vitamin aus der B-Gruppe wichtig für den Abbau von Homocystein im Blut. Ein hoher Homocysteinspiegel wird mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht.
- Vitamin C ist ein Entschlackungsexperte sondersgleichem. Es heizt die Fettverbrennung in den Zellen an und unterstützt die Leber bei der Entgiftungsarbeit. Es erleichtert im Darm die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Außerdem ist Vitamin C gut fürs Bindegewebe und eine feste, glatte Haut. Es mobilisiert die körpereigenen Abwehrkräfte und verhindert als Radikalfänger die schädliche Oxidation der Zellen.

Fett- oder wasserlöslich?

Die Vitamine A, D, E und K sind fettlöslich. Sie werden in Leber, Fettgewebe, Herz, Muskeln, Blut und Nebennieren gespeichert. Alle anderen Vitamine sind wasserlöslich. Der Körper kann sie kaum speichern, einen Überschuss scheidet er mit dem Urin aus.



Hilfreiche Mineralien

Wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente mit entgiftenden und entschlackenden Effekten sind Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und Chlorid, sowie die Antioxidanzien Eisen und Selen.

Für den erfreulichen Anfangserfolg auf der Körperwaage sorgt beispielsweise Kalium. Dieser Mineralstoff wirkt entwässernd und verhindert, dass sich Wasser im Gewebe (Ödeme) einlagert. Zusammen mit Natrium reguliert Kalium die Tätigkeit der Nieren und sorgt so für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt. Kalium wird für viele Funktionen von Gehirn und Nerven gebraucht. Es sichert eine normale Herzaktivität, ist notwendig für das Säure-Basen-Gleichgewicht und aktiviert verschiedene Enzyme, die für den Eiweiß-, Zucker- und Mineralstoffwechsel unentbehrlich sind.

Magnesium ist nicht nur an der gesamten Verdauung beteiligt, es ist der Turbokraftstoff für Herz, Hirn und Nerven. Das Element spielt bei zahlreichen Stoffwechselfvorgängen eine Rolle und kommt in fast allen Zellen vor. Es ist auch für die Erregbarkeit des vegetativen Nervensystems verantwortlich, hilft gegen Nervosität und depressive Verstimmungen. Auch Herz und Kreislauf benötigen diesen Mineralstoff.

Bioaktive Schützenhilfe

Zuverlässige Entschlackungshelfer sind auch die Flavonoide. Sie wirken unter anderem harntreibend und gallenflussfördernd. Zur großen Gruppe dieser bioaktiven Stoffe zählen die natürlichen roten bis rotvioletten Pflanzenfarbstoffe (Anthozyane) und die farblosen Polyphenole wie Quercetine, Catechine und Phenolcarbon-

säuren. Jedes einzelne Gruppenmitglied hat besondere gefäßerweiternde, blutdrucksenkende und entzündungswidrige Eigenschaften. Außerdem hemmen sie das Wachstum von Bakterien und Viren und schützen die Zellen in unserem Körper vor den schädigenden Effekten stark reaktiver Verbindungen, den freien Radikalen.

Carotinoide oder Anthozyane machen Jagd auf freie Sauerstoffradikale, die die Zellen des Körpers schädigen und das Immunsystem schwächen. Die äußerst aggressiven Sauerstoffmoleküle gelten als Verursacher schwerwiegender Krankheiten wie Krebs, Diabetes oder Arterienverkalkung.

Carotinoide kommen in roten, orangen und gelben Obst- und Gemüsesorten vor. Aber auch in grünen wie Brokkoli, Spinat oder Grünkohl. Hier sind sie lediglich durch den grünen Farbstoff Chlorophyll verdeckt. Schützenhilfe bekommen die sekundären Pflanzenstoffe von den Vitaminen A, C und E sowie den Mineralstoffen Kalzium, Selen und Zink, die als schlagkräftige Antioxidanzien ebenfalls gegen die freien Radikale zu Felde ziehen.

So abwechslungsreich wie möglich

Der Gehalt an Biostoffen in den Pflanzen ist von Bodenbeschaffenheit, Sorte, Klima, Transport und Lagerung abhängig und kann starken Schwankungen unterworfen sein. Wählen Sie die Sorten nach Saison aus und wechseln Sie öfter ab.





Säfte kaufen oder selbst herstellen?

Es geht doch nichts über einen frisch zubereiteten Obst- oder Gemüsecocktail, der vor natürlichen Biostoffen nur so strotzt. Mit kraftvollen Mixern und Powerentsaftern ist so ein gesundes Fastengetränk im Handumdrehen zubereitet.

Holen Sie das Beste heraus!

Wenn Sie Ihre Säfte selbst herstellen, können Sie sicher sein, dass nur beste Zutaten verwendet werden. Schon beim Einkaufen der »Rohstoffe« können Sie ein Auge darauf haben, dass es sich um einwandfreie Ware handelt. Das marktfrische Obst und Gemüse und die Kräuter sollten möglichst aus biologischem Anbau sein, damit der Körper während des Fastenwochenendes nicht unnötig belastet wird.

Biologisch angebaute Pflanzen sind zwar nicht völlig frei von Schadstoffen, doch sie enthalten weniger Rückstände von Kunstdüngern und Schädlingsbekämpfungsmitteln als Produkte aus konventionellem Anbau.

Waschen, putzen, schälen

Waschen und schälen Sie Ihre Rohware – soweit das erforderlich ist. Die Prozedur soll die Pflanzen von schädlichen Rückständen befreien. Bei unbehandeltem Wurzel- und Knollengemüse wie Möhren oder Sellerie reicht es, sie unter fließendem Wasser zu bürsten.

Äpfel und Birnen, ja sogar Zitronen, Orangen oder Grapefruit können Sie mit den gehaltvollen Schalen entsaften, sofern die Früchte aus biologischem Landbau stammen. Als Faustregel gilt, dass sich alle Pflanzenteile zum Entsaften eignen, die Sie roh essen könnten.

Nicht dazu gehören folglich Kerne oder Steine, die giftige Blausäure enthalten. Deshalb sollte Steinobst wie Pfirsiche, Aprikosen oder Kirschen vorher entsteint werden. Auch Kernobst wie Äpfel oder Birnen wird ohne Kerne entsaftet. Gurken-, Melonen- und Kürbiskerne hingegen können Sie mit dem Fruchtfleisch ent-

saften. Kräuter brauchen Sie kaum zu zerkleinern, die können Sie praktisch mit Stumpf und Stiel in den Entsafter geben.

Gemüsesorten, die roh nicht genießbar sind, sollten vor dem Entsaften blanchiert werden. Heikel sind Kartoffeln, Zwiebeln und Auberginen. Rohe Kartoffeln wirken abführend, Zwiebelsaft wird schnell bitter und Auberginen sind in rohem Zustand schlicht ungenießbar.

Gehen Sie auf Nummer sicher, wenn Sie die Eigenschaften bestimmter Pflanzen nicht kennen. Verwenden Sie dann lieber fertige Frischpflanzensäfte, die es in großer Auswahl im Handel gibt, zum Beispiel im Reformhaus oder Bioladen.

Kein Hexenwerk: richtiges Entsaften

An Gerätschaften brauchen Sie nicht viel: eine Gemüsebürste, ein scharfes Messer, ein Schneidebrett, eine Küchenwaage und einen Glasmessbecher. Und natürlich die haushaltsüblichen Entsafter sowie einen Mixer oder Pürierstab.

Mit der Hand gepresst

Für weiches Obst und Gemüse wie Beeren, Steinobst und Tomaten eignet sich eine Press-Stempel-Kanne, wie sie für die Kaffeezubereitung verwendet wird. Füllen Sie das zerkleinerte Fruchtfleisch in die Kanne und drücken Sie den Filter langsam herunter. Die ausgepressten Reste bleiben beim Ausgießen zwischen dem Filtersieb und dem Boden der Kanne hängen.



Eine einfache Handpresse reicht aus, um die Flüssigkeit aus Zitrusfrüchten zu holen. Vielseitiger ist ein elektrischer Zentrifugen-Entsafter, bei dem die Flüssigkeit mit hoher Geschwindigkeit aus den unterschiedlichsten Obst- und Gemüsesorten herausgeschleudert wird. Der Pressrückstand bleibt im Gerät. Diese Entsafter sind einfach zu bedienen und zu reinigen.

Allerdings: Durch die hohen Geschwindigkeiten der Zentrifuge wirbeln große Mengen Sauerstoff in den Saft. Dadurch verliert er wichtige Inhaltsstoffe. Sie erkennen solch einen Saft daran, dass er schnell braun wird und schaumig ist.

Das richtige Gerät zum Entsaften

Weniger Schaum und eine höhere Flüssigkeitsausbeute erzeugen Presskolben-Entsafter. Sie zerquetschen mühelos selbst harte Gemüse wie Möhren oder Sellerie. Zuerst entsteht ein Brei, aus dem dann die Flüssigkeit herausgepresst wird. Durch die langsame Drehzahl der Presskolben entwickelt sich zudem kaum Wärme. Solche Säfte oxidieren wesentlich langsamer.

Ein elektrisches Mixgerät oder ein leistungsstarker Pürierstab ist ideal, um aus Obst, Gemüse oder Kräutern ein Mus herzustellen. Dieses lässt sich bequem mit klarem Wasser zu einem Saft verdünnen oder in einen leckeren Smoothie (siehe Seite 28) verwandeln, den Sie mit weiteren Zutaten anreichern können.

Vergessen können Sie die hitzigen Methoden der Dampfentsaftung oder des Einkochens. Bei diesen traditionellen Techniken werden einfach zu viele empfindliche Inhaltsstoffe zerstört, die Ihnen bei der Entgiftung und Entschlackung nützen sollen.

Je frischer, desto besser

Die zu verarbeitenden Früchte und Gemüse sollten zwar reif, aber nicht überreif sein. Lassen Sie das frisch gekaufte oder selbst geerntete Obst, Gemüse und die Kräuter nicht lange im Vorrat liegen, sondern stellen Sie daraus zügig den gewünschten Saft her. Trinken Sie Ihre selbst hergestellten Säfte am besten sofort, damit Ihrem Körper möglichst viele der wertvollen Biostoffe zugutekommen.

Falls Sie größere Mengen auf Vorrat zubereiten, dann sollten Sie die ausgepresste Flüssigkeit gleich in dunkle Flaschen abfüllen. Geben Sie etwas Zitronensaft dazu, um das Oxidieren zu vermeiden. So bleiben die hitze-, licht- und sauerstoffempfindlichen Inhaltsstoffe am ehesten erhalten. Konsumieren Sie die Säfte aber innerhalb von zwei Tagen. Danach sollten Sie sie nicht mehr trinken, Ihr Magen könnte es Ihnen übelnehmen.

Die bequeme Lösung: fertige Pflanzensäfte

Wer keine Gelegenheit hat, sich seinen Saft selbst zuzubereiten, kann auch mit fertigen Biosäften die beiden Fastentage bestreiten. Diese industriell hergestellten Säfte sind ohnehin eine gute Wahl, wenn Gemüsesorten (wie Artischocken oder Spargel), Früchte (wie Holunder- oder Sanddornbeeren) oder Kräuter (wie Brennnessel oder Löwenzahn) nicht frisch erhältlich oder nur mit großem Aufwand zuzubereiten sind.

Achten Sie bitte darauf, dass die Fertigsäfte schonend und ohne chemische Zusätze haltbar gemacht worden sind. Sie sollten weder Konservierungs- noch Farbstoffe enthalten, nicht mit Bioaktivstoffen angereichert sein (wie zum Beispiel oft Kalzium im Orangensaft) und auch

keine zusätzlichen Süßungsmittel enthalten. Denn in den Fruchtsäften stecken ohnehin schon etwa acht bis zehn Prozent natürlicher Fruchtzucker. Genug, um während der Entschlackungstage ohne quälenden Hunger über die Runden zu kommen.

Die Menge macht's

Sie brauchen für Ihr Fastenwochenende rund einen Dreiviertelliter Saft am Tag. Davon sollte der Löwenanteil aus Obst- und Gemüsesäften bestehen. Die kräftigen Heilpflanzensäfte mischen lediglich als kleine »Zugaben« mit. Betrachten Sie die Angaben auf den Rezeptseiten aber bitte nur als Anhaltspunkt. Etwas mehr oder weniger fällt nicht weiter ins Gewicht.

Verdünnen Sie die Säfte mit kohlensäurearmem Mineralwasser. Falls Sie sich für die etwas mildere Entschlackungsvariante entscheiden, können Sie die »Smoothies« auch mit Kefir, Molke oder Reismilch verlängern. Die Tagesdosis ist auf drei Portionen angelegt. Sollten Sie zwischendurch Durst bekommen, löschen Sie ihn mit Wasser oder Kräutertee. Wichtig ist, dass Sie Ihre Getränke langsam und in kleinen Schlucken zu sich nehmen.

Kräutertee für Zwischendurch

Spezielle Entschlackungstees können das Saftfasten ergänzen. Praktisch sind fertige Mischungen aus zwei oder mehreren Teesorten, zum Beispiel Birkenblätter, Brennnessel und Goldrutenkraut für Niere und Blase.



Was es mit den Smoothies auf sich hat

Smoothies sind sämige Frucht- und Gemüsegetränke («smooth» bedeutet glatt, weich, geschmeidig). Sie bestehen aus Obst und Gemüse, das einfach nur zerkleinert wurde. Daher nehmen Sie an den Fastenwochenenden mit den dicklichen Getränken auch unverdauliche Ballaststoffe auf.

Während unsere Verdauung bei den Säften davon profitiert, dass die enthaltenen Biostoffe schnell verfügbar sind, haben Smoothies andere Vorzüge: Sie entgiften und entschlacken, indem sie im Darm eine ausbalancierte Bakterienflora schaffen.

Die Fasern, Schalen oder Zellwände der pürierten Pflanzen werden nur unvollständig verdaut und wirken sich sehr positiv auf unsere Gesundheit aus. Schadstoffe sowie Abfallprodukte des Stoffwechsels werden von diesen Ballaststoffen zügig abtransportiert. Bestimmte Inhaltsstoffe der zellulosehaltigen Pflanzenzellen, sogenannte Arabinosylane, können neuesten Studien zufolge sogar erbgutschädigende Stoffe entschärfen.

Vorsicht: süße Früchtchen

Smoothies können sehr viel (fruchteigenen) Zucker enthalten und damit das Kalorienkonto zu sehr belasten. Ergänzen Sie deshalb in Ihrem Tagesprogramm die »Smoothie-Mahlzeiten« mit Säften aus Gemüse und Kräutern.



Im Mixer schnell zubereitet

Smoothies können Sie ganz einfach selbst komponieren. Sie brauchen dazu nur einen kräftigen Küchenmixer, der auf Knopfdruck so ziemlich alles zerkleinert, was Sie in dem Trunk haben wollen. Obst, Gemüse, Kräuter und selbst das, was sich nicht zum Entsaften eignet, wie getrocknete Pflaumen, Nüsse oder Haferflocken, sind willkommene Zutaten.

Zudem lässt sich das sämige Getränk gut mit Eiweiß anreichern, indem Sie es mit Molke, Joghurt, Soja- oder Buttermilch mischen. Ebenso können Sie stoffwechselfördernde Gärgetränke wie Kefir, Kombucha oder Brottrunk zusetzen.

Das vollreife Obst und Gemüse wird wie bei der Saftherstellung gewaschen, geschält, eventuell entkernt und in kleine Stücke geschnitten. Wenn Sie es anschließend gut kühlen oder sogar leicht anfrieren lassen, kann das die Konsistenz verbessern.

Smoothies fix und fertig

Wie bei den Säften gibt es auch bei den Smoothies jede Menge Fertigprodukte. Das »Obst aus der Flasche« kann eine Alternative sein, wenn frische Ware nicht zur Hand ist oder nicht selbst zubereitet werden kann. Achten Sie aber bitte darauf, dass solch ein Fertigprodukt zum größten Teil aus Püree besteht.

So können Sie sicher sein, dass möglichst viele Ballaststoffe darin stecken. Mitunter sind fertige Smoothies nämlich nur aus Saftkonzentraten und industrialisierten Vorprodukten hergestellt, die mit Zucker, Aromen, Verdickungsmitteln oder zusätzlich mit Vitaminen aufgepeppt werden.

Gesunde Säfte miteinander mischen

Für eine gesunde Ernährung sind zwar nahezu alle Gemüse und Früchte wichtig, zum Entgiften und Entschlacken aber gibt es einige Favoriten, mit denen Sie bei Ihrer Wochenendsaftfastenkur ganz gezielt die Bildung von Verdauungssäften und den Stoffwechsel anregen und die Ausscheidung von Abfallstoffen verbessern können.

Das sind insbesondere die Obst- und Gemüsesorten, die wegen ihres hohen Anteils an Kalium eine entwässernde Wirkung haben, und solche, die einen extrem hohen basischen Anteil besitzen und vom Organismus auch basisch verwertet werden.

Damit lässt sich das Zuviel an belastenden Säuren aus dem Körper verbannen. Mit Rote-Bete-Saft, Möhren- oder Artischockensaft beispielsweise bringen Sie das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder ins Lot. Die Wirkung können Sie noch verstärken, wenn Sie die Säfte warm trinken, wie das bei Ananas-, Kirsch-, Zitronen- oder Orangensaft gut möglich ist.

Besonders bekömmlich: Gemüsesäfte

Als Lieferant von bioaktiven Pflanzenwirkstoffen sind Gemüsesäfte für eine Entschlackungskur fast noch wichtiger als Fruchtsäfte. Anders als bei Obst, das roh leicht verdaulich ist, braucht der Körper eine Weile, um rohes Gemüse zu verdauen.

Wenn Sie es jedoch in flüssiger Form konsumieren, nimmt Ihr Körper über den Blutkreislauf sofort einen Großteil der wertvollen Biostoffe auf. Um die gleiche Menge mit rohem Gemüse zuzuführen, müssten Sie sehr viel mehr davon vertilgen. Ein Beispiel: Ein Glas

Möhrensaft enthält so viele Nährstoffe wie vier Gläser rohe, zerkleinerte Möhren. Ein Glas Tomatensaft enthält so viele Nährstoffe wie sechs einzelne Tomaten. Ein weiteres Plus der Gemüsesäfte: Sie sind magenfreundlicher, weil sie meistens weniger Säure als die Obstsäfte enthalten.

Die richtige Mischung macht's

Durch das Kombinieren besonders geeigneter Sorten können Sie den positiven Nutzen der Säfte noch verstärken. Früher wurde strikt davon abgeraten, Obst- und Gemüsesäfte miteinander zu mischen, weil das Blähungen hervorrufen kann.

Die Praxis hat aber gezeigt, dass insbesondere Säfte aus grünem Gemüse und würzigen Kräutern bekömmlicher sind, wenn sie mit Fruchtsäften gemischt werden. Fertige Heilpflanzensäfte, die beispielsweise aus Brennnesseln, Löwenzahn oder Birkenblättern gepresst wurden, sind erst unter Zugabe von Obstsäften aus Ananas, Grapefruit oder Orangen akzeptable Fastengetränke.

Stilles Mineralwasser ist stets als »Verdünnungsmittel« geeignet, falls ein Saft zu kräftig ausgefallen ist. Am besten, Sie probieren es selbst aus. Stellen Sie Ihren Rohkostcocktail so zusammen, dass er Ihnen schmeckt und zugleich auch bekommt.

Die Säfte aus diesen Obst- und Gemüsesorten harmonisieren erfahrungsgemäß gut miteinander: Möhren und Brokkoli, Weißkohl und Sellerie, Gurken und Tomaten, Spinat und Rote Bete, Fenchel und Paprika, Blumenkohl und Apfel, Sauerkraut und Apfel, Weintrauben und Ananas, Kirschen und Orangen, Grapefruit und Bananen oder Birnen.

Schnell, lecker, gesund:

Die besten Säfte für Ihr Fastenwochenende

Die Inhaltsstoffe dieser Säfte regen den Körper auf natürliche Weise an, sich von Giften und schädlichem Ballast zu befreien – und versorgen ihn zusätzlich mit wertvollen Biostoffen.

Saft aus	gut für	Saft aus	gut für
Ananas	B M	Äpfeln	M
Aprikosen	B	Bananen	B
Birnen	B M L	Brombeeren	B M
Erdbeeren	B M	Grapefruits	M
Holunderbeeren	B M	Johannisbeeren	B
Kirschen	B M	Kiwis	M
Mangos	M	Melonen	B M L
Orangen	M	Papayas	M
Pflaumen	M	Stachelbeeren	M
Weintrauben	B	Zitronen	M

Saft aus	gut für	Saft aus	gut für
Artischocken	B M L	Brennnesseln	B
Fenchel	B M	Gurken	B M
Kohl (Brokkoli, Blumenkohl, Weißkohl, Rotkohl)	B M	Kresse	B M
Löwenzahn	B M L	Mangold	M
Möhren	M	Paprika	B M
Petersilie	B	Rettich	B M L
Rote Bete	B M L	Sauerkraut	B M
Sellerie	B M L	Spargel	B M
Spinat	B M	Tomaten	B M
Topinambur	M	Zwiebeln	B M

Zeichenerklärung

Gut für Blase und Niere



Gut für Magen und Darm



Gut für Leber und Galle







Die besten

Programme

für jede Jahreszeit



Saftfasten im Frühjahr

Mit naturreinen Säften aus frisch gepressten Früchten und Gemüse aktivieren Sie den gesamten Stoffwechsel und unterstützen den Körper dabei, Giftstoffe und schädliche Ablagerungen loszuwerden. So kommen Sie nach der kalten Jahreszeit schnell wieder in Hochform.

Frühjahrsputz für den Körper

Die ideale Zeit, den Körper sanft zu entgiften und zu entschlacken, ist das Frühjahr. Denn jetzt können Sie mit Säften aus frisch geernteten Kräutern, aus saftigen Früchten und jungem Gemüse die träge Verdauung und Ausscheidung sanft anregen. Die geballte Ladung an Vitaminen, Mineralstoffen und wertvollen Pflanzensubstanzen, die Sie mit den naturreinen Säften aufnehmen, sorgt dafür, dass Giftstoffe und Schlacken schneller aus dem Körper geschwemmt werden. Zu den Klassikern jeder Frühjahrskur gehören Spargel, Radieschen, Kresse oder Fenchel. Ebenso Möhren und Spinat. Diese Gemüse lassen sich im Nu zu Säften verarbeiten, die sich zudem mit wildwachsenden Kräutern wie Sauerampfer oder Bärlauch bestens vertragen. Gut zu ergänzen sind die Saftmischungen mit fertigen Frischpflanzensäften, beispielsweise aus Löwenzahn, Birkenblättern oder Brennnesseln, die mild entgiftend, entwässernd und stoffwechselregulierend auf Magen, Darm, Galle sowie Bauchspeicheldrüse wirken.

Frische Luft für die Lungen

Temperaturen über null Grad und Sonnenschein: Das sind gute Bedingungen, die Atemwege nach den langen Wintermonaten wieder freizubekommen und die Sauerstoffaufnahme zu erhöhen: Machen Sie täglich einen flotten Spaziergang an der klaren Frühlingsluft. Dabei lässt sich eine tiefere, langsamere und entspanntere Atmung trainieren und so die Vitalkapazität der Lungen steigern. Das wirkt sich nicht nur auf die körperliche Fitness aus, es steigert auch das seelische Wohlbefinden.

Das Frühjahrswochenende *im Überblick*

Samstag

Nach dem Aufstehen

Körpermassage (siehe Seite 44)

Am Morgen

Ananassaft mit Radieschen und Löwenzahn
(siehe Seite 40)



Am Vormittag

Flotter Spaziergang (siehe Seite 44)

Am Mittag

Apfel-Fenchel-Saft mit Artischocke (siehe
Seite 40)



Am Nachmittag

Ruhen und entspannen (siehe Seite 44)

Am Abend

Mangold-Grapefruit-Saft mit Roter Bete
(siehe Seite 41)



Vor dem Zubettgehen

Schenkelguss (siehe Seite 44)

Sonntag

Nach dem Aufstehen

Wechselwarm duschen (siehe Seite 45)

Am Morgen

Kiwi-Papaya-Saft mit Schwarzer
Johannisbeere und Spargel (siehe Seite 41)



Am Vormittag

Rad fahren (siehe Seite 45)

Am Mittag

Paprika-Tomaten-Saft mit Bärlauch
(siehe Seite 42)



Am Nachmittag

Gesichtsguss (siehe Seite 45)

Am Abend

Möhren-Sellerie-Saft mit Spinat und Kresse
(siehe Seite 42)



Vor dem Zubettgehen

Schlafförderndes Fußbad (siehe Seite 45)

Rezepte für das Frühjahrs- wochenende

Manche Pflanzensäfte sind wegen ihrer Bitterstoffe nicht jedermanns Sache. Sollte Ihnen ein Säftecocktail nicht behagen, können Sie ihn nach Belieben variieren. Oder Sie trinken nur eine Saftsorte über den Tag verteilt. Jede Zutat hat ihre besonderen fastentauglichen Eigenschaften. Frischpflanzen-Press-Säfte erhalten Sie zum Beispiel im Reformhaus, im Bioladen oder in der Apotheke.

Ananassaft mit Radieschen und Löwenzahn

*Fertige Säfte oder Zutaten für etwa 125 ml Ananassaft,
50 ml Radieschensaft, 20 ml Löwenzahnsaft*

Die Ananas schälen und in Stücke schneiden. Die Radieschen waschen und putzen. Die Löwenzahnblätter waschen. Ananas, Radieschen und Löwenzahn nacheinander entsaften und die Säfte mischen.

Apfel-Fenchel-Saft mit Artischocke

*Fertige Säfte oder Zutaten für etwa 125 ml Apfelsaft,
125 ml Fenchelsaft, 20 ml Artischocken-Press-Saft*

Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Den Fenchel waschen und in Stücke schneiden. Die Äpfel und den Fenchel nacheinander entsaften. Den Apfelsaft, den Fenchelsaft und den fertigen Artischockensaft mischen.

Mangold-Grapefruit-Saft mit Roter Bete

*Fertige Säfte oder Zutaten für etwa 125 ml Mangoldsaft,
125 ml Grapefruitsaft, 50 ml Rote-Bete-Saft*

Den Mangold waschen und putzen. Die Grapefruit schälen und zerteilen. Die Rote Bete waschen, putzen und in Stücke schneiden. Mangold, Grapefruit und Rote Bete nacheinander entsaften und die Säfte mischen.

Kiwi-Papaya-Saft mit Schwarzer Johannisbeere und Spargel

*Fertige Säfte oder Zutaten für etwa 100 ml Kiwisaft,
100 ml Papayasaft, 50 ml Schwarzer-Johannisbeer-Saft,
20 ml Spargel-Press-Saft*

Die Kiwis schälen und in Stücke schneiden. Die Papaya schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Johannisbeeren waschen und von den Stielen zupfen. Die Früchte nacheinander entsaften. Die Obstsäfte und den fertigen Spargelsaft mischen.

100 Prozent Saft

Schauen Sie beim Einkauf genau hin. Als Saft darf nur ein Getränk bezeichnet werden, das zu 100 Prozent aus den entsprechenden Früchten oder Gemüsen besteht. Achten Sie auf die Kennzeichnung »ohne Zuckerzusatz« und »ohne Konservierungsstoffe«.



Paprika-Tomaten-Saft mit Bärlauch

*Fertige Säfte oder Zutaten für etwa 125 ml Paprikasaft,
125 ml Tomatensaft, 20 ml Bärlauchsaft*

Rote und gelbe Paprikaschoten waschen, in Stücke schneiden und die Kerne entfernen. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Bärlauchblätter waschen. Paprika, Tomaten und Bärlauch nacheinander entsaften und die Säfte mischen.

Möhren-Sellerie-Saft mit Spinat und Kresse

*Fertige Säfte oder Zutaten für etwa 125 ml Möhrensaft,
100 ml Selleriesaft, 50 ml Spinatsaft, 20 ml Kressesaft*

Die Möhren und den Stangensellerie waschen, putzen und in Stücke schneiden. Den Spinat verlesen und waschen. Die Kresseblättchen mit einer Küchenschere abschneiden. Möhren, Sellerie, Spinat und Kresse nacheinander entsaften und die Säfte mischen.

Vorsicht vor allergischen Reaktionen

Manche Menschen reagieren allergisch auf bestimmte Nahrungsmittel. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen ein Saft in den Mixgetränken nicht guttut, dann gehen Sie auf Nummer sicher. Wählen Sie nur die altbewährten Zutaten aus, die Sie gut vertragen.

Einkaufsliste für das Frühjahrswochenende

Orientieren Sie sich bei den Mengen daran, wie groß die Ausbeute Ihres Entsafters ist. Diese kann von Gerät zu Gerät und je nach Erntequalität stark schwanken und liegt zwischen etwa 50 und 80 Prozent. Die Gewichtsangaben sind für eine Saftausbeute von 50 Prozent berechnet.

Noch zu besorgen:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ½ Ananas (etwa 250 g) | <input type="checkbox"/> ½ rote Paprikaschote, |
| <input type="checkbox"/> 1–2 Äpfel (etwa 250 g) | ½ gelbe Paprikaschote |
| <input type="checkbox"/> 20 ml fertiger Artischocken-Press-Saft | (je etwa 125 g) |
| <input type="checkbox"/> 2 Handvoll Bärlauchblätter (etwa 40 g) | <input type="checkbox"/> ½ Bund Radieschen |
| <input type="checkbox"/> 1 Knolle Fenchel (etwa 250 g) | (etwa 100 g) |
| <input type="checkbox"/> 1 Grapefruit (etwa 250 g) | <input type="checkbox"/> 1 kleine Knolle Rote Bete (etwa 100 g) |
| <input type="checkbox"/> 2 Kiwis (etwa 200 g) | <input type="checkbox"/> 1–2 Handvoll Schwarze Johannisbeeren (etwa 100 g) |
| <input type="checkbox"/> 1–2 Kästchen Kresse (etwa 40 g) | <input type="checkbox"/> ½ Staude Stangensellerie (etwa 200 g) |
| <input type="checkbox"/> 2 Handvoll Löwenzahnblätter (etwa 40 g) | <input type="checkbox"/> 20 ml fertiger Spargel-Press-Saft |
| <input type="checkbox"/> ½ Staude Mangold (etwa 250 g) | <input type="checkbox"/> 2 Handvoll Spinat (etwa 100 g) |
| <input type="checkbox"/> 2 Möhren (etwa 250 g) | <input type="checkbox"/> 2 große Tomaten (etwa 250 g) |
| <input type="checkbox"/> ½ Papaya (etwa 200 g) | |

Wellness am Frühjahrswochenende

Entspannen Sie sich, aber bewegen Sie sich auch viel. Am besten an der frischen Frühlingsluft. Das verbrennt zusätzlich Fett und kräftigt die Muskulatur.

Samstag

Nach dem Aufstehen: Eine kleine Abreibung weckt die müden Lebensgeister und fördert die Durchblutung: Massieren Sie mit einem Rubbelhandschuh, einer Bürste oder Frotteetuch Ihre Füße und Beine, dann die Arme, zum Schluss Bauch und Oberkörper – immer in Richtung Herz –, bis sich die Haut leicht rötet.

Vormittags: Tun Sie etwas für Herz und Kreislauf – bereits mit einem halbstündigen flotten Spaziergang regen Sie Ihren Stoffwechsel an. So werden Gifte schneller aus dem Blut transportiert.

Nachmittags: Gönnen Sie sich eine halbe Stunde Ruhe. Legen Sie sich hin, packen Sie sich eine Wärmflasche auf den rechten Oberbauch. Das fördert die Durchblutung der Leber und den Entgiftungsprozess.

Vor dem Zubettgehen: Das wirkt beruhigend und blutdrucksenkend: Begießen Sie erst Ihr rechtes, dann das linke Bein von unten nach oben bis zum Po mit kaltem Wasser. Trocknen Sie sich danach nicht ab, sondern streifen Sie das Wasser nur mit den Händen ab. So bleibt der Kältereiz länger erhalten.

Sonntag

Nach dem Aufstehen – Wechselwarm Duschen

Das bringt den Kreislauf so richtig in Schwung: Duschen Sie erst einige Minuten warm, dann abwechselnd warm und kalt. Hören Sie mit einer kalten Dusche auf.

Vormittags – Rad fahren

Unternehmen Sie eine schöne Radtour. Durch die Bewegung werden bestimmte Hormone ausgeschüttet, wie etwa das »Glückshormon« Serotonin, das für gute Laune sorgt.

Nachmittags – Gesichtsguss

Ein kühler »Gesichtsguss« vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit. Lassen Sie den Wasserstrahl kreisend von der Schläfe bis zur Wange und vom Kinn bis zur Stirn, dann über das ganze Gesicht laufen.

Vor dem Zubettgehen – Schlafförderndes Fußbad

Tauchen Sie beide Beine bis unters Knie in kaltes Wasser. Nehmen Sie die Beine nach einer Minute heraus und wärmen Sie sie auf. Solch ein Fußbad ist ein Klassiker bei Schlafstörungen und stärkt die Abwehr.

Fahren Sie öfter mal mit dem Rad

Rad fahren ist auch im Alltag eine gute Möglichkeit, überflüssige Stoffwechselprodukte loszuwerden. Das kräftigt und trainiert Herz, Kreislauf und Lunge.



Saftfasten im Sommer

Die Auswahl an frischem Obst und Gemüse mit verdauungsfördernden Eigenschaften ist im Sommer riesig. So können Sie Ihrem Körper mit selbst zubereiteten Säften und Smoothies alles geben, was er für ein sanftes Entschlackungswochenende braucht.

Nutzen Sie die sommerfrische Vielfalt

In der warmen Jahreszeit fällt es vielen leichter, den eigenen Körper wieder fit zu machen und den Organismus schonend von schädlichem Ballast zu befreien. Bei Hitze ist der Hunger nicht so ausgeprägt; dafür ist das Bedürfnis groß, etwas zu trinken, was sich mit den bekömmlichen Entschlackungssäften, klarem Wasser und Kräutertees bequem stillen lässt. Das Angebot an Gemüse und Früchten der Saison ist so vielfältig, dass es Freude macht, Cocktails oder Smoothies selbst zu kreieren.

Geeignete Zutaten für die Sommersäfte

Die heimischen wie auch die exotischen Früchte strotzen nur so vor bioaktiven Stoffen. Greifen Sie dennoch mehr nach frischem Gemüse und Kräutern, wenn Sie Ihre Mixgetränke herstellen. Die süßen Früchtchen belasten die Kalorienbilanz zu sehr.

Ein wenig kaltgepresstes Raps-, Oliven- oder Weizenkeimöl, ein paar Nüsse, etwas Kefir oder Kokosmilch sind dagegen als stoffwechselfördernde Zutaten in der einen oder anderen Saftmischung durchaus willkommen.

Gehen Sie an die Luft!

Das Schöne an diesem sommerlichen Wochenende ist, dass Sie sich nach Herzenslust im Freien aufhalten können. Gehen Sie einfach spazieren, schwimmen oder fahren Sie mit dem Rad – sofern die Sommerhitze das zulässt. Wenn Sie sich ausdauernd bewegen, kurbelt das den Kreislauf an, und es werden Giftstoffe über die Haut und Atmung ausgeleitet.

Das Sommerwochenende *im Überblick*

Samstag

Nach dem Aufstehen

Dehn- und Streckübungen (siehe Seite 54)

Am Morgen

Erdbeer-Melonen-Smoothie mit Roter Bete und Walnuss (siehe Seite 50)



Am Vormittag

Belebender Armguss (siehe Seite 54)

Am Mittag

Kirsch-Heidelbeer-Smoothie mit Kefir und Sonnenblumenkernen (siehe Seite 50)



Am Nachmittag

Entspannungsübung (siehe Seite 54)

Am Abend

Gurken-Möhren-Saft mit Brennnessel (siehe Seite 51)



Vor dem Zubettgehen

Kalte Waschung (siehe Seite 54)

Sonntag

Nach dem Aufstehen

Wassertreten (siehe Seite 55)

Am Morgen

Kiwi-Apfel-Smoothie mit Sellerie und Avocado
(siehe Seite 51)

Am Vormittag

Schwimmen (siehe Seite 55)

Am Mittag

Mango-Ananas-Smoothie mit Topinambur,
Kokosmilch und Zitrone (siehe Seite 52)

Am Nachmittag

Kalter Armwickel (siehe Seite 55)

Am Abend

Brombeer-Trauben-Fenchel-Smoothie mit
Reismilch und Feige (siehe Seite 52)

Vor dem Zubettgehen

Entspannungsbad (siehe Seite 55)

Rezepte für das Sommerwochenende

Probieren Sie es aus und kombinieren Sie verschiedene Säfte. Viele Obst- und Gemüsesorten harmonieren mit Kokos-, Mandel- oder Sojamilch. Auch mit verdauungsfördernden Sauer Milchprodukten wie Joghurt, Kefir oder Trinkmolke lassen sich die gesunden Sommer-Smoothies fabelhaft ergänzen. Nüsse und Kerne bringen zusätzliche Vitamine und Ballaststoffe.

Erdbeer-Melonen-Smoothie mit Roter Bete und Walnuss

*150 g Erdbeeren, 150 g Honigmelone, 1 Rote Bete,
3 EL Walnusskerne*

Die Erdbeeren waschen und putzen. Das Fruchtfleisch aus der Melone lösen und die Kerne entfernen. Die Rote Bete waschen, putzen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten zusammen mit den Walnüssen fein pürieren.

Kirsch-Heidelbeer-Smoothie mit Kefir und Sonnenblumenkernen

100 g Kirschen, 100 g Heidelbeeren, 150 ml Kefir, 2 EL Sonnenblumenkerne

Die Kirschen waschen und entsteinen. Die Heidelbeeren waschen und von den Stielen zupfen. Kirschen, Heidelbeeren, Kefir und Sonnenblumenkerne mischen und fein pürieren.

Gurken-Möhren-Saft mit Brennessel

*Fertige Säfte oder Zutaten für etwa 150 ml Gurkensaft,
100 ml Möhrensaft, 20 ml Brennesselsaft*

Die Salatgurke und die Möhren waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Brennesselblätter waschen. Gurken, Möhren und Brennesselblätter nacheinander entsaften und die Säfte mischen.

Kiwi-Apfel-Smoothie mit Sellerie und Avocado

2 Kiwis, 1 Apfel, 3 Stangen Sellerie, 1 Avocado, 3-4 Minzeblättchen

Die Kiwis schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Selleriestangen waschen und in Stücke schneiden. Die Avocado schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Kiwi-, Apfel-, Sellerie- und Avocadostücke mischen und fein pürieren. Die Minzeblättchen waschen, in Streifen schneiden und über den Smoothie streuen.

Das Auge isst mit

Garnieren Sie Ihre flüssigen »Mahlzeiten«. Streuen Sie ein paar Kräuter oder essbare Blüten über Ihren Entschlackungscocktail oder stecken Sie eine Orangenscheibe oder andere Früchte an den Glasrand.



Mango-Ananas-Smoothie mit Topinambur, Kokosmilch und Zitrone

1 Mango, ½ Ananas, ½ Zitrone, 50 ml Topinambur-Press-Saft, 50 ml Kokosmilch

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Die Ananas schälen und in Stücke schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Mango und die Ananas fein pürieren. Das Püree, den fertigen Topinambursaft, die Kokosmilch und den Zitronensaft mischen.

Brombeer-Trauben-Fenchel-Smoothie mit Reismilch und Feige

100 g Brombeeren, 100 g kernlose Weintrauben, 100 g Fenchel, 1 frische Feige, 50 ml Reismilch

Die Brombeeren und die Trauben waschen und von den Stielen zupfen. Den Fenchel und die Feige waschen und in Stücke schneiden. Brombeeren, Trauben, Fenchel, Feige und Reismilch mischen und fein pürieren. Anstelle der frischen Feige können Sie zwei getrocknete Früchte verwenden.



So frisch wie möglich

Bereiten Sie das frische Obst und Gemüse erst direkt vor der Saftzubereitung vor. Luft, Licht und Wärme können empfindliche Vitamine zerstören.

Einkaufsliste für das Sommerwochenende

Die meisten Früchte und Gemüse können Sie jetzt pflückfrisch kaufen. Die Frischpflanzen-Press-Säfte bekommen Sie im Handel, zum Beispiel im Bioladen oder im Reformhaus.

Noch zu besorgen:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ½ Ananas (etwa 200 g) | <input type="checkbox"/> 3–4 Minzeblättchen |
| <input type="checkbox"/> 1 Apfel (etwa 150 g) | <input type="checkbox"/> 2 Möhren (etwa 200 g) |
| <input type="checkbox"/> 1 Avocado (etwa 200 g) | <input type="checkbox"/> 50 ml Reismilch |
| <input type="checkbox"/> 2 Handvoll Brennnesselblätter (etwa 40 g) | <input type="checkbox"/> 1 Knolle Rote Bete (etwa 150 g) |
| <input type="checkbox"/> 100 g Brombeeren | <input type="checkbox"/> 1 Salatgurke (etwa 300 g) |
| <input type="checkbox"/> 150 g Erdbeeren | <input type="checkbox"/> 2 EL Sonnenblumenkerne |
| <input type="checkbox"/> 1 frische Feige (oder 2 getrocknete) | <input type="checkbox"/> 3 Stangen Sellerie (etwa 150 g) |
| <input type="checkbox"/> 100 g Fenchel | <input type="checkbox"/> 50 ml fertiger Topinambur-Press-Saft |
| <input type="checkbox"/> 100 g Heidelbeeren | <input type="checkbox"/> 3 EL Walnusskerne |
| <input type="checkbox"/> 150 g Honigmelone | <input type="checkbox"/> 100 g kernlose Weintrauben |
| <input type="checkbox"/> 150 ml Kefir | <input type="checkbox"/> ½ Zitrone |
| <input type="checkbox"/> 100 g Kirschen | |
| <input type="checkbox"/> 2 Kiwis (etwa 200 g) | |
| <input type="checkbox"/> 50 ml Kokosmilch | |
| <input type="checkbox"/> 1 Mango (etwa 200 g) | |

Wellness am Sommerwochenende

Bewegen Sie sich möglichst viel im Wasser. Schwimmen oder Aquajogging aktiviert Herz, Atmung und Kreislauf – und kurbelt den müden Stoffwechsel tüchtig an.

Samstags

Nach dem Aufstehen – Dehn- und Streckübungen

Beginnen Sie den Tag mit einem sanften Stretching. Räkeln und strecken Sie sich – im Freien oder am offenen Fenster. Das lockert verspannte Muskeln und macht fit für den Tag.

Vormittags – Belebender Armguss

Lassen Sie kaltes Wasser von der rechten Handfläche über den Handrücken aufwärts bis zum Schulterblatt und dann über die Innenseite abwärtslaufen. Das belebt und erfrischt.

Nachmittags – Entspannungsübung

Entspannen Sie sich. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Die Arme liegen locker auf den Oberschenkeln. Lassen Sie den Kopf nach vorne sinken. Verharren Sie so eine Weile und atmen Sie dabei tief und gleichmäßig ein und aus.

Vor dem Zubettgehen – Kalte Waschung

Waschen Sie die untere Hälfte des Körpers mit kaltem Wasser. Das hilft bei Darmträgheit, lindert Blähungen und macht herrlich müde.

Sonntag

Nach dem Aufstehen – Wassertreten

Heizen Sie Ihren Stoffwechsel und die Darmfunktion an: Füllen Sie Ihre Badewanne wadentief mit kaltem Wasser. Stapfen Sie darin 4 Minuten lang auf der Stelle. Heben Sie die Füße bei jedem Tritt ganz aus dem Wasser. Ziehen Sie danach warme Wollsocken an und bewegen Sie die Beine, bis die Füße wieder warm sind.

Vormittags – Schwimmen

Schwimmen Sie gemächlich einige Runden. Das entspannt und hat eine beruhigende Wirkung auf den Organismus. Weil der Körper mehr Energie freisetzen muss, um die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten, ist Schwimmen ein ausgezeichnetes Fettverbrennungstraining.

Nachmittags – Kalter Armwickel

Regen Sie den Kreislauf und Stoffwechsel mit einem kalten Armwickel an: Umwickeln Sie den Unterarm bis zum Ellbogen für 2 Minuten mit einem feuchten Tuch. Wiederholen Sie die Prozedur an jedem Arm zwei bis drei Mal.

Vor dem Zubettgehen – Entspannungsbad

Nehmen Sie ein warmes Wannenbad mit einer Mischung aus Baldrian- und Melissenextrakt. Das beruhigt und macht herrlich müde. Durch die Wärme wird die Haut besser durchblutet, die Poren öffnen sich und die Schweißdrüsen geben vermehrt Stoffwechselschlacken und Körpergifte ab.



Saftfasten im Herbst

Wenn die Tage kürzer werden und der Herbst uns nasskaltes Schmuddelwetter beschert, ist es höchste Zeit, den Organismus mit gesunden Obst- und Gemüsesäften von der Verdauungs- und Stoffwechselarbeit zu entlasten – und die Körperabwehr zu mobilisieren.

Abwehrkräfte profitieren vom Saftfasten

Ideal für die herbstlichen Fastensäfte sind nun ausgesuchte Früchte und Gemüse, die gerade bei uns Saison haben – wie Äpfel, Möhren und Sellerie – oder die aus wärmeren Regionen in unsere Märkte kommen – wie Ananas, Orangen und Tomaten.

Sie fördern die Verdauung und bekämpfen Bakterien im Darmtrakt. Ergänzen Sie die Obst- und Gemüseauswahl durch Kräuter wie Petersilie, Kresse oder Schnittlauch sowie mit jahreszeitlich unabhängigen Frischpflanzensäften (beispielsweise aus Artischocke, Birkenblättern oder Löwenzahn), die ebenfalls entgiftende und entschlackende Kräfte besitzen.

Wenn Sie Ihre körpereigenen Mechanismen mit den mild wirkenden Obst- und Gemüsesäften unterstützen, dann wirkt sich das nicht nur positiv auf die schlanke Linie aus. Der verbesserte Abbau von Giften und Stoffwechselabfällen kommt auch Ihrem körpereigenen Abwehrsystem zugute, das Sie gerade an kühlen und nebligen Tagen vor Erkältungen und anderen Unbilden schützen soll.

Den Stoffwechsel in Schwung halten

Natürlich sollten auch die körperlichen Aktivitäten nicht zu kurz kommen, die dazu geeignet sind, den Stoffwechsel in Schwung zu halten, so dass Schlacken und Giftstoffe schneller entsorgt werden.

Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft. Das verbraucht Energie, bremst das Hungergefühl, dient der Abhärtung und macht wieder fit. Aromatische Bäder oder anregende Bürstenmassagen sind jetzt besonders wohltuend.

Das Herbstwochenende *im Überblick*

Samstag

Nach dem Aufstehen

Aromavollbad (siehe Seite 72)

Am Morgen

Möhren-Apfel-Saft mit Ingwer
(siehe Seite 60)



Am Vormittag

Lauftraining (siehe Seite 72)

Am Mittag

Fenchel-Ananas-Saft mit Zitronenmelisse
(siehe Seite 60)



Am Nachmittag

Atemübung (siehe Seite 72)

Am Abend

Brokkoli-Blumenkohl-Saft mit Tomate und
Knoblauch (siehe Seite 61)



Vor dem Zubettgehen

Gesichtsdampfbad (siehe Seite 72)

Sonntag

Nach dem Aufstehen

Ganzkörperwaschung (siehe Seite 73)

Am Morgen

Sauerkraut-Orangen-Saft (siehe Seite 61)



Am Vormittag

Gymnastik (siehe Seite 73)

Am Mittag

Grapefruitsaft mit Löwenzahn und Birke
(siehe Seite 62)



Am Nachmittag

Leibpackung (siehe Seite 73)

Am Abend

Rote-Bete-Saft mit Möhre und Sellerie
(siehe Seite 62)



Vor dem Zubettgehen

Kalter Knieguss (siehe Seite 73)

Rezepte für das Herbstwochenende

Ergänzen Sie die Saftmischungen mit natürlichen »Geschmacksverstärkern«, indem Sie Ihre Lieblingskräuter oder energiesteigernde Zutaten wie Miso, Algen oder Cayennepfeffer mit in den Entsafter geben. Verwenden Sie Salz nur sparsam, es vermindert die entschlackende Wirkung vieler Gemüsesorten.

Möhren-Apfel-Saft mit Ingwer

Fertige Säfte oder Zutaten für etwa 125 ml Möhrensaft, 125 ml Apfelsaft, 1 TL frisch geriebener oder ½ TL getrockneter Ingwer, 2–3 Tropfen kaltgepresstes Weizenkeimöl

Die Möhren waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Möhren und die Äpfel nacheinander entsaften. Apfel- und Möhrensaft, Ingwer und Öl mischen.

Fenchel-Ananas-Saft mit Zitronenmelisse

Fertige Säfte oder Zutaten für etwa 125 ml Fenchelsaft, 125 ml Ananassaft, 20 ml Zitronenmelissensaft

Den Fenchel waschen und in Stücke schneiden. Die Ananas schälen und in Stücke schneiden. Die Zitronenmelisseblätter waschen. Fenchel, Ananas und Melisse nacheinander entsaften und die Säfte mischen. Anstelle von Zitronenmelisse können Sie den Saft einer halben Zitrone verwenden.

Brokkoli-Blumenkohl-Saft mit Tomate und Knoblauch

Fertige Säfte oder Zutaten für etwa 100 ml Brokkolisaft, 100 ml Blumenkohlsaft, 100 ml Tomatensaft, 5 ml Knoblauchsaf

Den Brokkoli und den Blumenkohl waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen. Brokkoli, Blumenkohl, Tomaten und Knoblauch nacheinander entsaften und die Säfte mischen.

Sauerkraut-Orangen-Saft

Fertige Säfte oder Zutaten für etwa 125 ml Sauerkrautsaft, 125 ml Orangensaft

Die Orange schälen und zerteilen. Eventuell vorhandene Kerne entfernen. Die Orange und das Sauerkraut nacheinander entsaften und die Säfte mischen.

Verdünnt ist mehr

Manche Fastenexperten raten dazu, die Säfte nicht pur, sondern stets verdünnt (mit der doppelten Menge kohlenstoffarmem Mineralwasser) zu trinken, damit die Nährstoffe aus dem Saft nicht zu schnell in den Organismus gelangen.



Grapefruitsaft mit Löwenzahn und Birke

*Fertige Säfte oder Zutaten für etwa 200 ml Grapefruitsaft,
20 ml Löwenzahn-Press-Saft, 20 ml Birken-Press-Saft*

Die Grapefruit schälen, zerteilen und entsaften. Den Grapefruitsaft und den Frischpflanzen-Press-Saft aus Löwenzahn- und Birkenblättern (aus Apotheke, Bioläden oder Reformhaus) mischen.

Rote-Bete-Saft mit Möhre und Sellerie

*Fertige Säfte oder Zutaten für etwa 125 ml Rote-Bete-Saft,
100 ml Möhrensaft, 80 ml Selleriesaft, 2–3 Tropfen kaltgepresstes
Rapsöl*

Rote Bete, Möhren und Stangensellerie waschen, putzen und in Stücke schneiden. Das Gemüse nacheinander entsaften. Rote-Bete-Saft, Möhrensaft, Selleriesaft und Öl mischen.

Öl für die fettlöslichen Bioaktivstoffe

Bei manchen Saftrezepten ist Öl eine kleine, aber wichtige Zugabe. Das hat einen ganz einfachen Grund: Die fettlöslichen Pflanzenstoffe wie die Vitamine A, D, E und K können nur zusammen mit Fett optimal vom Körper aufgenommen werden. Das Gleiche gilt für die Carotinoide wie zum Beispiel Betacarotin in Möhren oder Lycopin in Tomaten.



Einkaufsliste für das Herbst- wochenende

Orientieren Sie sich bei den Mengen daran, wie groß die Ausbeute Ihres Entsafters ist. Diese kann von Gerät zu Gerät und je nach Erntequalität stark schwanken und liegt zwischen etwa 50 und 80 Prozent. Die Gewichtsangaben sind für eine Saftausbeute von 50 Prozent berechnet.

Noch zu besorgen:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ½ Ananas (etwa 250 g) | <input type="checkbox"/> 20 ml fertiger Löwen-
zahn-Press-Saft |
| <input type="checkbox"/> 2 Äpfel (etwa 250 g) | <input type="checkbox"/> 4–5 Möhren (etwa 450 g) |
| <input type="checkbox"/> 20 ml fertiger Birken-
Press-Saft | <input type="checkbox"/> 1–2 Orangen (etwa 250 g) |
| <input type="checkbox"/> ½ kleiner Kopf Blumen-
kohl (etwa 200 g) | <input type="checkbox"/> 2–3 Tropfen kaltge-
presstes Rapsöl |
| <input type="checkbox"/> ½ kleiner Kopf Brokkoli
(etwa 200 g) | <input type="checkbox"/> 2 Knollen Rote Bete
(etwa 250 g) |
| <input type="checkbox"/> 1 Knolle Fenchel
(etwa 250 g) | <input type="checkbox"/> Sauerkraut (etwa 250 g) |
| <input type="checkbox"/> 2 kleine Grapefruits
(etwa 400 g) | <input type="checkbox"/> 2–3 Stangen Sellerie
(etwa 150 g) |
| <input type="checkbox"/> 1 Stück Ingwerwurzel
oder ½ TL getrockneter
Ingwer | <input type="checkbox"/> 2 Tomaten (etwa 200 g) |
| <input type="checkbox"/> 1 Knoblauchzehe
(etwa 10 g) | <input type="checkbox"/> 2–3 Tropfen kaltge-
presstes Weizenkeimöl |
| | <input type="checkbox"/> 2 Handvoll Zitronen-
melisseblätter (etwa
40 g) |



Saftfasten im Winter

Heutzutage gibt es auch im Winter genügend frisches Obst und Gemüse, um daraus abwechslungsreiche Säftecocktails zu bereiten. Gute Bedingungen also, um den Körper während der beiden Entschlackungstage ganz gezielt mit wertvollen Biostoffen zu versorgen.

Fülle und Vielfalt – auch im Winter

Ananas aus Costa Rica, Orangen aus Spanien, Paprika aus der Türkei, Pflaumen aus Chile, Tomaten aus Frankreich, und, und, und. Dank des internationalen Handels müssen wir uns längst nicht mehr auf die klassischen Wintergemüse wie Kohl, Möhren oder Steckrüben beschränken, um gehaltvolle Säfte aus frischen Zutaten selbst herzustellen.

Die abwechslungsreichen Gemüsedrinks des Winterwochenendes verfügen über ein ausgewogenes Verhältnis von Kalium und Natrium sowie über reichlich Bitterstoffe. Sie eignen sich bestens zum Entschlacken. Auch die Smoothie-Mixgetränke sind nicht ohne, denn sie enthalten Faserstoffe aus den pürierten Früchten und Gemüsen. Stoffwechselanregende Zusätze wie Joghurt, Molke oder Brottrunk erleichtern dem Körper das Entsorgen von Altlasten und Giftstoffen.

Frische Luft und warme Bäder

Lassen Sie sich von mitunter eisigen Temperaturen nicht davon abhalten, sich im Freien zu bewegen. Die Sauerstoffzufuhr ist gerade im Winter wichtig, um den trägen Kreislauf in Schwung zu bringen und um überflüssige Stoffwechselabfälle schnell loszuwerden. Auch die Wintersonne verhilft zu guter Laune, indem sie die Ausschüttung des »Glückshormons« Serotonin anregt.

Ein angenehmer Programmpunkt: wärmende Bäder mit einem Zusatz von Algen oder Meersalz. Der hohe Anteil an Mineralien und Spurenelementen kurbelt die Zellerneuerung an und fördert die Ausleitung von Säuren und Schlacken aus dem Bindegewebe.

Das Winterwochenende *im Überblick*

Samstag

Nach dem Aufstehen

Aromavollbad (siehe Seite 72)

Am Morgen

Ananas-Trauben-Smoothie mit Joghurt und Sanddorn (siehe Seite 68)



Am Vormittag

Lauftraining (siehe Seite 72)

Am Mittag

Weißkohl-Apfel-Smoothie mit Sellerie und Paprika (siehe Seite 68)



Am Nachmittag

Atemübung (siehe Seite 72)

Am Abend

Birnen-Pflaumen-Smoothie mit Sojamilch und Artischocke (siehe Seite 69)



Vor dem Zubettgehen

Gesichtsdampfbad (siehe Seite 72)

Sonntag

Nach dem Aufstehen

Ganzkörperwaschung (siehe Seite 73)

Am Morgen

Tomaten-Smoothie mit Brottrunk und Ingwer
(siehe Seite 69)



Am Vormittag

Gymnastik (siehe Seite 73)

Am Mittag

Topinambursaft mit Rettich und Kresse
(siehe Seite 70)



Am Nachmittag

Leibpackung (siehe Seite 73)

Am Abend

Möhren-Orangen-Smoothie mit Mandelmilch
und Hafer (siehe Seite 70)



Vor dem Zubettgehen

Kalter Knieguss (siehe Seite 73)

Rezepte für das Winterwochenende

Sie können die Säftecocktails untereinander tauschen, neue kreieren oder ihnen die Würze verleihen, die Ihrem Geschmack näherkommt. Mit den Gemüsesäften harmonieren alle Gewürze, die auch sonst zu Gemüsezubereitungen passen: Chili, Knoblauch, Kümmel, Kräutersalz, Muskatnuss, Paprika, Pfeffer ...

Ananas-Trauben-Smoothie mit Joghurt und Sanddorn

*½ Ananas, 100 g kernlose Weintrauben, 125 g Naturjoghurt,
3 EL Sanddorn dicksaft*

Die Ananas schälen und in Stücke schneiden. Die Trauben waschen und von den Stielen zupfen. Ananas, Trauben, Joghurt und Sanddornsaft mischen und fein pürieren.

Weißkohl-Apfel-Smoothie mit Sellerie und Paprika

*100 g Weißkohl, 1 Stange Sellerie, 1 Apfel, ½ rote Paprikaschote,
100 ml Mineralwasser*

Den Weißkohl und die Selleriestange waschen, putzen und in Stücke schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Paprika waschen, in Stücke schneiden und die Kerne entfernen. Weißkohl, Apfel, Sellerie und Paprika mischen und fein pürieren. Den Smoothie mit Mineralwasser bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen.

Birnen-Pflaumen-Smoothie mit Sojamilch und Artischocke

1 Birne, 100 g Pflaumen, 100 ml Sojamilch, 20 ml Artischocken-Press-Saft

Die Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Pflaumen waschen und entsteinen. Birnen, Pflaumen, Sojamilch und Artischockensaft mischen und fein pürieren.

Tomaten-Smoothie mit Brottrunk und Ingwer

3 Tomaten, ½ Zitrone, 1 Handvoll gemischte Kräuter (Petersilie, Dill, Kerbel, Schnittlauch), 100 ml Brottrunk, 1 TL frisch geriebener oder ½ TL getrockneter Ingwer

Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Aus der Zitrone das Fruchtfleisch ausschneiden und die Kerne entfernen. Die Kräuter waschen. Tomaten, Zitrone, Kräuter, Brottrunk und Ingwer mischen und fein pürieren.

Brottrunk regt den Stoffwechsel an

Brottrunk ist eine altbewährte Verdauungshilfe. Das über mehrere Monate vergorene Getränk enthält zahlreiche Mineralstoffe, Ballaststoffe, Vitamine und Enzyme. Die darin vorkommende aktive Milchsäure wirkt äußerst mobilisierend auf die Darmflora.



Topinambursaft mit Rettich und Kresse

200 ml Topinambursaft, 50 ml Rettichsaft, 50 ml Kressesaft

Den Topinambur und den Rettich waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Kresseblättchen mit einer Küchenschere abschneiden. Topinambur, Rettich und Kresse nacheinander entsaften und die Säfte mischen. Anstelle von Rettich können gewaschene Radieschen (in gleicher Menge) dem Getränk etwas Farbe geben.

Möhren-Orangen-Smoothie mit Mandelmilch und Hafer

2–3 Möhren, 1 Orange, 100 ml Mandelmilch, 2 EL Haferflocken

Die Möhren waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Orange schälen und zerteilen. Eventuell vorhandene Kerne entfernen. Möhren, Orange, Mandelmilch und Haferflocken mischen und fein pürieren.

Mandelmilch – die ideale Ergänzung

Mandelmilch ist ein aus Mandeln und Wasser hergestelltes pflanzliches Getränk, das schon im Mittelalter als Fastenspeise beliebt war. Selbst gemacht: Frisch gemahlene und geröstete Mandeln mit heißem Wasser übergießen, mehrere Stunden ziehen lassen und durch einen Filter abgießen. Als Alternative können Sie auch Reis- oder Sojamilch verwenden.



Einkaufsliste für das Winterwochenende

Falls Sie keine marktfrische Ware bekommen, greifen Sie zu tiefgekühlter. Die Qualität von nährstoffschonend eingefrorenem Obst und Gemüse ist ganz passabel. Praktisch ist es, »Zimmerkräuter« selbst zu ziehen, die auch auf der Fensterbank gedeihen, wie Dill, Kerbel, Kresse, Petersilie und Schnittlauch.

Noch zu besorgen:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ½ Ananas (etwa 200 g) | <input type="checkbox"/> 125 g Naturjoghurt |
| <input type="checkbox"/> 1 Apfel (etwa 150 g) | <input type="checkbox"/> 1 Orange (etwa 150 g) |
| <input type="checkbox"/> 20 ml fertiger Artischocken-Press-Saft | <input type="checkbox"/> ½ rote Paprikaschote (etwa 100 g) |
| <input type="checkbox"/> 1 Birne (etwa 150 g) | <input type="checkbox"/> 100 g Pflaumen |
| <input type="checkbox"/> 100 ml Brottrunk | <input type="checkbox"/> 1 Stück Rettich (etwa 100 g) |
| <input type="checkbox"/> 2 EL Haferflocken | <input type="checkbox"/> 3 EL Sanddornsaft |
| <input type="checkbox"/> 1 Stück Ingwerwurzel oder ½ TL getrockneter Ingwer | <input type="checkbox"/> 1 Stange Sellerie (etwa 50 g) |
| <input type="checkbox"/> 1 Handvoll gemischte Kräuter (Petersilie, Dill, Kerbel, Schnittlauch) | <input type="checkbox"/> 100 ml Sojamilch |
| <input type="checkbox"/> 2–3 Kästchen Kresse (etwa 100 g) | <input type="checkbox"/> 3 Tomaten (etwa 300 g) |
| <input type="checkbox"/> 100 ml Mandelmilch | <input type="checkbox"/> 2–3 Knollen Topinambur (etwa 400 g) |
| <input type="checkbox"/> 100 ml Mineralwasser | <input type="checkbox"/> 100 g kernlose Weintrauben |
| <input type="checkbox"/> 2–3 Möhren (etwa 250 g) | <input type="checkbox"/> 100 g Weißkohl |
| | <input type="checkbox"/> ½ Zitrone |

Wellness am Herbst- und Winterwochenende

Mit Atemtechniken, wohltuenden Bädern und einfachen Fitnessübungen erleichtern Sie es Ihrem Körper, sich schneller von schädlichen Stoffen zu befreien.

Samstag

Nach dem Aufstehen – Aromavollbad

Nehmen Sie ein heißes Vollbad mit Rosmarinextrakt. Die Inhaltsstoffe der immergrünen Pflanze wirken äußerst anregend und belebend.

Vormittags – Lauftraining

Verbessern Sie Ihren Sauerstoffstatus: Gehen Sie strammen Schrittes spazieren, auch wenn es draußen kalt ist. Oder stellen Sie sich 5 Minuten ans offene Fenster und treten Sie so schnell wie möglich auf der Stelle.

Nachmittags – Atemübung

Nehmen Sie im Sitzen die Arme nach oben und atmen Sie tief in den Bauch ein. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne und atmen Sie aus. Richten Sie sich beim Einatmen wieder auf. Fünfmal wiederholen. Zum Schluss den Oberkörper nach vorne sinken lassen.

Vor dem Zubettgehen – Gesichtsdampfbad

Beugen Sie Ihren Kopf über eine Schüssel mit heißem Pfefferminztee, hängen Sie ein Handtuch darüber und atmen Sie die aufsteigenden Dämpfe durch Mund und Nase tief ein. Das fördert die Durchblutung des Körpers.

Sonntag

Nach dem Aufstehen – Ganzkörperwaschung

Das bringt Sie auf Trab: Waschen Sie Ihre Beine, Arme, Oberkörper, Gesicht und Hals mit einem nasskalten Lappen zügig ab. Atmen Sie dabei tief durch und bewegen Sie sich danach, bis Ihnen wieder warm ist.

Vormittags – Gymnastik

Treiben Sie 5 bis 10 Minuten Gymnastik im Freien oder am offenen Fenster. Achten Sie dabei auf gleichmäßige Bewegungen und eine rückschonende Haltung. Das wirkt sich nicht nur positiv auf die körperliche Fitness aus, sondern steigert auch das seelische Wohlbefinden.

Nachmittags – Leibpackung

Legen Sie sich ein feuchtkaltes Tuch auf den nackten Leib und decken Sie es mit einem trockenen Tuch aus Wolle oder Flanell ab. Das entzieht dem Körper Wärme, fördert die Durchblutung und regt die Drüsentätigkeit an.

Vor dem Zubettgehen – Kalter Knieguss

Ein kalter Knieguss ist eine altbewährte Einschlafhilfe. Außerdem wirkt er blutdrucksenkend und entstauend, hilft bei Darmträgheit und Verstopfung. Führen Sie den Wasserstrahl von den Zehen des rechten Fußes an der Wade aufwärts zum Knie und zurück zum Fuß. Wiederholen Sie diese Prozedur am linken Bein. Streifen Sie das Wasser danach nur leicht ab, ziehen Sie Wollstrümpfe an und bewegen Sie die Beine, bis sie warm werden.

Verfallen Sie nicht in den alten Trott!

Nehmen Sie ein paar kleine Korrekturen Ihrer eingefleischten Alltagsgewohnheiten vor – damit Sie gesundheitlich auf Erfolgskurs bleiben und das Gewicht behalten, bei dem Sie sich wieder richtig wohl in Ihrer Haut fühlen.

Essen Sie mit Bedacht!

Lassen Sie sich nicht hetzen! Nehmen Sie sich Zeit, mit Genuss und in Ruhe zu essen. Je länger Sie kauen, desto mehr Speichel fließt – und die Produktion von Verdauungsenzymen wird angekurbelt. Das Sättigungsgefühl macht sich erst nach etwa 20 Minuten bemerkbar. Also Gemach, Gemach. Je schneller Sie sich in dieser Zeit mit Nahrung vollstopfen, umso mehr Energie nehmen Sie auf.

Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen mit einer Mischkost, die den Körper mit allen wichtigen Inhaltsstoffen versorgt. Bevorzugen Sie Lebensmittel, die frisch und naturbelassen sind. Unbehandeltes Obst und Gemüse ist nicht nur reich an wertvollen Biostoffen, es schmeckt auch besser.

Setzen Sie etwas in Gang!

Tun Sie etwas für Ihre körperliche Fitness! Es sind keine sportlichen Höchstleistungen gefragt, sondern regelmäßige Bewegung ist angesagt. Nehmen Sie einfach mal die Treppe statt den Aufzug oder fahren Sie mit dem Rad anstatt mit dem Auto. Das ist nicht nur gut für die Figur, es macht auch richtig gute Laune.

Ob Nordic Walking oder Schwimmen, ob Radfahren, Aerobic oder einfach nur Gymnastik – Sie bringen damit

den Kreislauf in Schwung, den Stoffwechsel auf Trab, stärken Ihre Abwehrkräfte und erleichtern es dem Körper, schneller seine Altlasten loszuwerden. Obendrein tun Sie etwas für Ihr Wohlbefinden. Denn Sie wissen ja: Bewegung aktiviert »Glückshormone«.

Entspannen Sie sich!

Nehmen Sie sich auch im Alltag die Zeit, so optimal wie möglich zu entspannen. Versuchen Sie, Momente der Ruhe einzuplanen, an denen Sie den Kopf freibekommen. Legen Sie einfach mal eine Pause ein, wenn Sie etwas erledigt haben, und genießen Sie die Freude, ein Zwischenziel erreicht zu haben.

Befreien Sie sich von seelischem Ballast, indem Sie quälende Probleme gedanklich beiseiteschieben. Auch gut: Wenn Sie mittags die Müdigkeit überfällt, dann machen Sie für etwa 20 Minuten ein Mittagsschläfchen. Das gibt Ihnen neue Energie und Konzentrationskraft für den Rest des Tages.

Haben Sie Geduld mit sich

Niemand ist perfekt – und das ist auch gar nicht nötig. Sie haben den ersten Schritt gemacht und mit einem Fastenwochenende bereits etwas Gutes für Ihre Gesundheit getan. Nun gilt es, mit viel Geduld und Zuversicht Ihre weiteren Vorsätze in die Tat umzusetzen. Gehen Sie eins nach dem anderen an, überfordern Sie sich nicht und machen Sie auch nach einem Rückschritt einfach wieder weiter.



Häufig gestellte Fragen

Ich möchte noch einige Saftfastentage dranhängen, geht das so ohne weiteres?

Nein, denn eine längere Saftfastenkur braucht eine gründlichere Vorbereitung. Die Nahrungsmenge müsste schon vor der eigentlichen Fastenzeit verringert und der Darm gründlich gereinigt werden. Nach den Fastentagen wäre ein schonender Kostaufbau nötig. Andernfalls würde der gesamte Stoffwechsel zu sehr strapaziert. Wenn Sie mit Säften ein klassisches Fastenprogramm auf eigene Faust bestreiten möchten, stimmen Sie sich unbedingt vorher mit Ihrem Arzt ab.

Entgiften und Detox – was hat das eine mit dem anderen zu tun?

Es ist genau genommen dasselbe. Der Begriff »Detox« (»Detoxification« bedeutet Entgiften, Entziehen) steht populärwissenschaftlich für alles, was mit dem Entgiften des Organismus zu tun hat. Das reicht von einfachen Maßnahmen wie gesünderem Essen über Entlastungstage bis hin zur gezielten körperlichen Betätigung. In jüngster Zeit wird »Detox« häufig gebraucht, um Produkte wie Tees, Duschgels, Shampoos und Nahrungsergänzungsmittel zu vermarkten, die den Körper (angeblich) beim Entgiften unterstützen.

Mein Arzt sagt, es gibt im Körper keine Schlacken. Hat er recht?

Ja und nein. In der naturwissenschaftlichen Medizin verwendet man gerne alltägliche Begriffe, um biologische Phänomene anschaulich zu erklären. Da ist von Entzün-

dung die Rede – wer hat je den Zündfunken gesehen? Da werden Fette verbrannt, der Stoffwechsel wird angekurbelt oder der Darm durchgefegt. Mit dem Wort »Schlacke« ist es ähnlich (siehe Seite 12 bis 15). Gemeint sind die Zwischen- und Endprodukte, die beim ständigen Abbau und Umbau in unserem Körper anfallen. Manche von ihnen sind »giftig« – fachsprachlich »zytotoxisch, hepatotoxisch, hämatotoxisch, immunotoxisch, neurotoxisch, mutagen und damit karzinogen« (alles klar?). Andere können in hoher Konzentration nicht weitergeschleust und tatsächlich nicht abgebaut werden und so Organ- und Zellsysteme empfindlich schädigen.

Auf manche Säfte reagiert mein Körper mit Bauchkrämpfen, Blähungen und Übelkeit. Was kann der Grund sein?

Das könnte daran liegen, dass Sie den darin enthaltenen Fructose (Fruktose) nicht vertragen. Wenn dem Körper das Transporteiweiß für Fruktose fehlt oder es nicht aktiv ist, gelangt der Fructose in tiefere Darmabschnitte und wird dort von Bakterien zerlegt. Dabei entstehen die Gase Wasserstoff, Kohlendioxid und Methan, die solche Beschwerden hervorrufen. Der Arzt kann mit einem Atemtest herausfinden, ob es sich um eine Unverträglichkeit handelt. Wenn tatsächlich eine Fructoseunverträglichkeit vorliegt, kann es sein, dass Sie bestimmte Säfte gar nicht vertragen. Wählen Sie dann die Sorten aus, von denen bekannt ist, dass sie weniger Fructose enthalten (wie Chicorée, Spinat, Spargel, Blumenkohl, Radieschen, Gurken und Avocados). Sprechen Sie darüber mit einem Arzt oder Heilpraktiker, der sich in Ernährungsfragen auskennt.

Was bei den Rezepten zu beachten ist

Unsere Rezepte sind als Anregungen und Vorschläge für Sie gedacht und können leicht abgewandelt werden. Setzen Sie Ihre eigenen Ideen in die Tat um und kreieren Sie Ihre Wunschcocktails mit Ihren Lieblingszutaten.

Für die Zubereitung der abwechslungsreichen Mischungen können Sie die Säfte entweder kaufen oder selbst herstellen. Beim Einkaufen achten Sie auf naturreine Säfte ohne Zuckerzusatz oder Konservierungsmittel. Wenn Sie selbst ans Werk gehen, berücksichtigen Sie bitte die Empfehlungen Ihres Geräteherstellers.

Die Mengenangaben der Einkaufsliste sind großzügig berechnet, wahrscheinlich benötigen Sie weniger. Denn die Saftausbeute kann sehr schwanken und liegt zwischen 40 und 90 Prozent. Als Faustregel gilt, dass Sie für 100 ml Saft etwa 200 g Rohware benötigen. Wie viel Saft aus Obst, Gemüse oder Kräutern gewonnen werden kann, ist jedoch auch von der Erntequalität abhängig. Es spielen also viele Faktoren eine Rolle, probieren Sie es am besten einfach aus. Stellen Sie einen Messbecher unter Ihren Entsafter und entsaften Sie so lange, bis die gewünschte Menge im Becher gelandet ist. Mit der Zeit werden Sie das richtige Gefühl dafür bekommen.

Die Autorin

Anita Heßmann-Kosaris hat bereits mehrere erfolgreiche Ratgeber zu gesunder Ernährung und alternativen Heilmethoden veröffentlicht.

Rezeptregister

A

- Ananassaft mit Radieschen und Löwenzahn 40
- Ananas-Trauben-Smoothie mit Joghurt und Sanddorn 68
- Apfel-Fenchel-Saft mit Artischocke 40

B

- Birnen-Pflaumen-Smoothie mit Sojamilch und Artischocke 69
- Brokkoli-Blumenkohl-Saft mit Tomate und Knoblauch 61
- Brombeer-Trauben-Fenchel-Smoothie mit Reismilch und Feige 52

E/F

- Erdbeer-Melonen-Smoothie mit Roter Bete und Walnuss 50
- Fenchel-Ananas-Saft mit Zitronenmelisse 60

G

- Grapefruitsaft mit Löwenzahn und Birke 62
- Gurken-Möhren-Saft mit Brennnessel 51

K

- Kirsch-Heidelbeer-Smoothie mit Kefir und Sonnenblumenkernen 50
- Kiwi-Apfel-Smoothie mit Sellerie und Avocado 51
- Kiwi-Papaya-Saft mit Schwarzer Johannisbeere und Spargel 41

M

- Mango-Ananas-Smoothie mit Topinambur, Kokosmilch und Zitrone 52
- Mangold-Grapefruit-Saft mit Roter Bete 41
- Möhren-Apfel-Saft mit Ingwer 60
- Möhren-Orangen-Smoothie mit Mandelmilch und Hafer 70
- Möhren-Sellerie-Saft mit Spinat und Kresse 42

P/R/S

- Paprika-Tomaten-Saft mit Bärlauch 42
- Rote-Bete-Saft mit Möhre und Sellerie 62
- Sauerkraut-Orangen-Saft 61

T/W

- Tomaten-Smoothie mit Brottrunk und Ingwer 69
- Topinambursaft mit Rettich und Kresse 70
- Weißkohl-Apfel-Smoothie mit Sellerie und Paprika 68

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2010 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co.KG
Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb des Urhebergesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Es ist deshalb nicht gestattet, Abbildungen dieses Buches zu scannen, in PCs oder auf CDs zu speichern oder in Computern zu verändern oder einzeln oder zusammen mit anderen Bildvorlagen zu manipulieren, es sei denn mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Bei der Anwendung in Beratungsgesprächen, im Unterricht und in Kursen ist auf dieses Buch hinzuweisen.

Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden von Verfasserin und Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Projektleitung: Kathrin Gritschneider, Kerstin Schecher

Redaktion: Kerstin Schecher

Bildredaktion: Christoph Frick

Umschlagfoto vorne: StockFood

Fotos im Innenteil:

Stefan Braun/Thieme Verlagsgruppe: S. 56

Frank Kleinbach, Stuttgart: S. 22, 34/35, 36, 46, 64

Photononstop/f1: S. 6/7

ValThoermer/pitopia: S. 8

Herstellung und Layout: Veronika Preisler

Satz: Gaby Herbrecht, Mindelheim

Umschlaggestaltung: Cyclus Visuelle Kommunikation, Stuttgart

Reproduktion: Repro Ludwig, A-Zell am See

Druck und Bindung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Printed in Germany

ISBN 978-3-8304-3690-4

5 4 3 2 1