

BURKHARD HICKISCH

GREEN POWER

BESTSELLER-
AUTOR

»Grüne
Smoothies«

MIT GRÜNEN SMOOTHIES
KÖRPERLICH FIT,
EMOTIONAL AUSGEGLICHEN,
GEISTIG KLAR

G|U

INHALT

- 5 Grünes Licht für eine neue Ernährung
- 7 DIE ENTDECKUNG DES GRÜNEN SMOOTHIES**
- 8 Cola, Fastfood und ein affenscharfer Trick**
- 9 Versuch, Irrtum, Bingo!
- 10 Grünes Kraftwerk
- 14 Mit Drehmoment zum grünen Zaubertrunk**
- 15 Ein Rezept, tausende Möglichkeiten
- 16 Wie wirken grüne Smoothies?
- 19 DIE GRÜNE-SMOOTHIES-FORMEL**
- 20 Die Zubereitung**
- 21 Kleine Smoothie-Infothek
- 22 Richtig genießen
- 24 Aufbewahrung und Haltbarkeit
- 26 Der Power-Mixer**
- 27 Warum ein hochwertiger Mixer unverzichtbar ist
- 30 Welcher Mixer passt zu mir?
- 34 Die Zutaten**
- 35 Bunte Vielfalt
- 36 Aromen entdecken
- 38 Zutaten-Übersicht**
- 42 Wildwachsende Pflanzen sammeln
- 43 Die Ernte-Pflück-oder-Sammel-Meditation
- 46 Superfoods
- 50 Lebendiges Wasser**
- 51 Unser wichtigster Vitalstoff
- 52 Heimische Wasserqualität erhöhen
- 59 KÖRPER, GEIST UND SEELE GANZHEITLICH STÄRKEN**
- 60 Green Empowerment**
- 61 Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge
- 64 Optimale Entsorgung**
- 65 Ganzheitlich entgiften
- 68 Yoga: Spüren pur
- 72 Optimale Versorgung**
- 73 Veränderung tut gut
- 84 Optimale Funktionsweise**



91 DER GRÜNE-SMOOTHIE-LEBENSSTIL

92 Ideal für unterwegs

96 Mehr Energie und Freude am Arbeitsplatz

102 Leichter lernen

108 Gut für jung und alt

114 Grüne Küche mit Frische-Garantie

118 Individuell und ganzheitlich

122 Lebendigkeit und gute Laune

128 Vom Herzen aus leben und aktiv werden

129 Eins werden

135 DOKTOR SMOOTHIE

136 Zutaten nach Anwendungsbereichen

137 So wirken die einzelnen Pflanzen

140 Geschmack und Wirkung

144 Gesundheitscheck: vorher und nachher

145 Hightech zur Gesundheitsanalyse

148 Ihre neue Lebensweise: alles im Takt!

149 Motivieren Sie sich!

150 Jetzt geht's erst richtig los

152 SERVICE

152 Bücher, die weiterhelfen

153 Adressen, die weiterhelfen

154 Rezeptregister

155 Übungsregister

156 Sachregister

160 Impressum

GREEN EMPOWERMENT



Der grüne Smoothie ist wie alle Naturprodukte ein ganzheitlich wirkendes Lebensmittel. Man kann zwar durch die Zugabe bestimmter Kräuter und Extrazutaten gezielt Schwerpunkte setzen, aber es ist nicht Sinn der Sache, den Vitalstofftrunk nur zu trinken, weil man beispielsweise das Abnehmen unterstützen will. Denn was geschieht, wenn das Zielgewicht erreicht ist? Soll man nun den grünen Smoothie wieder absetzen? Nein, gerade jetzt heißt es weitertrinken und die Essgewohnheit so umstellen, dass das neue Körpergefühl erhalten bleibt und sich das allgemeine Wohlbefinden noch weiter steigern kann. Denn Gesundheit ist ein Prozess, der nach oben offen

ist. Gesundheit ist ein freies und glückliches Lebensgefühl, das Sie dazu befähigt, Ihre eigenen Lebensziele zu definieren und zu erreichen.

WAS IST GESUNDHEIT?

Gesundheit ist nicht die (negative) Abwesenheit von Krankheit, sondern der (positive) dynamische Zustand, in dem Körper, Geist und Seele von ungehinderter Lebensenergie durchflutet sind und vollständig am Leben teilnehmen.

GANZHEITLICHE GESUNDHEITSVORSORGE

Im Ratgeber »Grüne Smoothies« (siehe Buchtipp Seite 152) habe ich zusammen mit dem Wiener Arzt Dr. med. Christian Guth verschiedene Anwendungsbereiche vorgestellt, für die sich der grüne Power-Drink besonders gut gezielt einsetzen lässt. Jedoch möchte ich einen Schritt weiter gehen und Sie daran erinnern, dass grüne Nahrung immer ganzheitlich wirkt, auf die Gesamtheit von Körper, Geist und Seele. Wir sind es gewohnt, Mangelzustände und Beschwerden isoliert zu betrachten und bestimmten Organen und Körperbereichen »zuzuschreiben«. Wir behandeln dann lokal mit allopathischen (schulmedizinischen) Mitteln, so wie ein Straßenreiniger mit gezielten Handgriffen den Müll von der Straße entfernt. Solange der Müll begrenzt bleibt, schafft es der Arbeiter, die Straße sauber zu halten. Ab einer gewissen Menge und wenn ständig neuer Unrat nachkommt, gelingt das jedoch nicht mehr. Die Stadtverwaltung kann dann zehn Straßenreiniger einstellen oder hundert, um die Straße und die Gehsteige sauber zu bekommen. Sie kann aber auch präventiv agieren und dafür sorgen, dass gar kein Müll herumliegt, beispielsweise durch das Aufstellen von Mülleimern auf dem Gehsteig und Recyclingbehältern in den Supermärkten. Der grüne Smoothie ist ein Mittel, um aktiv, auf einfache und lustbetonte Weise dafür zu sorgen, dass so wenig Müll wie möglich erzeugt wird. Und zwar sowohl beim Heranwachsen der Zutaten als auch bei der Herstellung im Mixer sowie schließlich bei der Verstoffwechslung des grünen Zaubertranks im Körper!

Grundpfeiler der Gesundheit?

Auf welchem Fundament beruht denn nun unsere Gesundheit, was ist notwendig für unser tägliches Wohlbefinden? Es sind die folgenden Dinge, für die jeder von uns selbst sorgen kann:

- Vitalstoffreiche Ernährung mit einem hohen Rohkostanteil – der mit grünen Smoothies leicht und genussvoll erreicht werden kann.
- Ein funktionierendes Immunsystem durch einen harmonischen Tagesrhythmus, guten Schlaf, die Balance zwischen Anspannung und Entspannung, Warm-kalt-Reize ...
- Optimaler Stoffwechsel (umfassende Verwertung der Nahrung und effektive Entsorgung von Überflüssigem)
- Gestärktes Herz-Kreislauf-System und gesunde Muskeln durch genug Bewegung
- Glück und Lebensfreude, Harmonie zwischen Anforderungen und freier Zeit
- Sinnhaftigkeit des Lebens mit positiven Lebenszielen und privatem Erfolg
- Saubere Umgebung
- Kooperation, Toleranz und Mitgefühl als gelebte soziale Richtlinien

Der grüne Smoothie leistet einen wichtigen Beitrag zu allen diesen Bereichen. Ich nenne diesen Prozess der ganzheitlichen Klärung und Energetisierung »Green Empowerment«.

ACTION: BEQUEMLICHKEIT ADE

Steigern Sie Ihr tägliches Bewegungspensum, indem Sie weitestgehend auf automatische Hilfsmittel verzichten:

- Nehmen Sie die Treppe statt dem Fahrstuhl.
- Fahren Sie mit dem Fahrrad statt mit dem Auto.
- Benutzen Sie (in der Küche, in Werkstatt und Garten) mechanische Geräte statt elektrische.

Bewegung regt übrigens das Lymphsystem an, das eine wichtige Rolle bei der Entgiftung des Körpers spielt.

Schauen Sie hinter die Fassade!

Green Empowerment setzt in der Tiefe an und gibt uns das, was uns wirklich nährt. In unserer Konsumkultur funktionieren wir oftmals so, dass wir zufrieden sind, wenn die Oberfläche möglichst makellos erscheint, wenn in unserem Leben von außen betrachtet »alles okay« ist.

Es erzeugt jedoch einen großen unterschweligen Stress, wenn wir immer darauf achten, nicht aus der Reihe zu tanzen, die gesellschaftlichen Erwartungen zu erfüllen, »ganz normal« zu sein. Lebt man dagegen bewusst aus der Tiefe des eigenen Empfindens heraus, dann nährt man sein Innenleben und gestaltet es schön – und dadurch wirkt auch die Oberfläche attraktiv und einladend.

Der grüne Smoothie ist ein Lebensmittel, das in der Tiefe auf den ganzen Menschen wirkt und daher auch das Potenzial hat, unser gutes soziales Zusammenleben ganzheitlich zu beeinflussen (siehe auch Seite 12, 17 und 133).

Wahrhaften Genuss erleben

Echter Genuss stellt sich dann ein, wenn die Angst davor, sich mit Hingabe voll und ganz einer Sache zu widmen, durch Tun überwunden wird. Diese Angst ist wie ein Feuerreifen, durch den man springen muss – wenn man sich ein Herz fasst, den Zweifel beiseitelegt und sich ganz auf den Sprung konzentriert, wird alles gut gehen. Wahrer Genuss bedeutet Hingabe und er überwindet alles, was ihn beschränken will.

Wenn wir genießen und dabei den Flow erleben, sind wir nicht mehr getrennt von der Welt, sondern wir fühlen mit allen Sinnen, vorbehaltlos. Der grüne Smoothie schärft unsere Sinne und lädt uns ein zum wahren Genuss, wenn wir es zulassen. Für Gesundheit, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit sind solche Genussmomente äußerst wichtig – sei es der Smoothie, das Radeln durch den Herbstwald, ein gutes Gespräch, Kreativsein, soziales Engagement oder einfach Nichtstun und Träumen ... Oftmals gönnen wir uns solche Momente leider nicht, weil wir ja funktionieren und

effektiv sein müssen. Nehmen Sie die Einladung des grünen Smoothies an!

Das grüne ABC für Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude

Zum Green Empowerment unseres Organismus als Ganzes gehören:

- eine optimale Entsorgung: Lösen und Abtransportieren von im Körper abgelagerten Schadstoffen (siehe ab Seite 64).
- eine optimale Versorgung: Vitalstoffe und Biophotonen für die Zelle, Stärkung des Immunsystems und der Gehirnfunktionen sowie gesunder Knochen- und Muskelaufbau und anderes mehr (siehe ab Seite 72).
- eine optimale Funktionsweise: Idealgewicht, gutes Aussehen, Verjüngung und Regeneration, Freiheit von Allergien, ein ausgeglichener Energiehaushalt ... (siehe ab Seite 84).

Unter »optimal« verstehe ich die beste Lösung für jeden Einzelnen in Anbetracht seiner persönlichen Geschichte, seiner Talente und Kompetenzen sowie seiner Bereitschaft, Verhalten und Umstände eigenverantwortlich zum Guten zu verändern.

INFO ZU DEN REZEPTEN

Die nun nach und nach folgenden Rezepte sind mengenmäßig so ausgelegt, dass sie einen 1,5-Liter-Mixbehälter etwa zu drei Vierteln füllen, also im Schnitt ca. 1,2 Liter grünen Smoothie ergeben. Die Zutaten sind jahreszeitlich aufeinander abgestimmt. Ich habe darauf geachtet, dass sie nicht zu »exotisch« sind, sondern eher leicht verfügbar und über einen längeren Zeitraum im Jahr erhältlich. Abwandeln ist selbstverständlich erlaubt! Die Bezeichnung »Mix« bezieht sich auf abgepackte Ware im Bioladen.



DIE GENUSS-MEDITATION

Sind Sie in der Lage, so richtig und wirklich zu genießen? Wenn Sie diese Genuss-Meditation täglich machen, wird Ihr Lebensgefühl zu einer berausenden Symphonie!

Um wirklich genießen zu können, brauchen Sie Achtsamkeit für jeden Moment. Seien Sie präsent und nehmen Sie in der kommenden Stunde alles so wahr, als würden Sie es zum ersten Mal wahrnehmen. Tun Sie alles so, als würden Sie es zum ersten Mal tun: Sie sind ab sofort das erste Mal in diesem Körper auf diesem Planeten.

Fühlen Sie alles, was Sie in diesem Moment mit Ihren Sinnen wahrnehmen. Es fühlt sich komisch an, überhaupt so intensiv zu fühlen, nicht wahr? Ziehen Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht zurück. Es muss sich nicht alles gut anfühlen. Um wahrhaft genießen zu können, dürfen Sie auch Bewertungen hinter sich lassen. Spüren Sie auch Ihren inneren Widerstand dagegen, sich vollkommen einzulassen, die Kontrolle aufzugeben. Nehmen Sie auch diesen Widerstand einfach fühlend wahr, ohne ihn zu bewerten.



Auf Kuschelkurs mit der Natur: Spüren Sie mit allen Sinnen!

Lassen Sie sich nicht vom Tanz des Sonnenlichts auf der Oberfläche blenden, der Sie locken möchte. Schauen Sie bis zum Grund des Ozeans Ihrer Wahrnehmungen.

Anschließend lassen Sie auch das intensive Fühlen wieder los, kommen zurück in den Alltag. Was hat sich verändert? Je öfter Sie diese Meditation machen, umso mehr wird die Wahrnehmung jedes Moments in Ihnen nachklingen.



Das Motto lautet: Wenn das Leben dir Saures gibt und Bitteres, mixe das in einen süßen grünen Smoothie hinein!

MEHR ENERGIE UND FREUDE AM ARBEITSPLATZ



Die Rezepte auf den beiden nächsten Seiten halten uns während der Arbeitszeit fit und eignen sich besonders an hektischen Tagen, wenn keine Zeit für eine längere Essenspause ist.

Der grüne Zaubertrank hebt das Energieniveau so stark an, dass es tagsüber nicht mehr zu einem Leistungstief kommt. Besonders wenn man stundenlang konzentriert geistig arbeiten muss, empfiehlt es sich, in den Pausen grüne Smoothies zu trinken und rohköstliche Snacks zu sich nehmen. Auf diese Weise vermeidet man es, mittags die Konzentrationsfähigkeit durch schwere Kochkost und das »Verdauungskoma danach« zu stören, aus dem man nur mithilfe von stimulierendem Tee

oder Kaffee wieder halbwegs herauskommt. Warm essen sollte man besser am Abend, wenn der Körper nach getaner Arbeit sowieso in den Entspannungsmodus übergeht.

Ein nahrhafter grüner Smoothie, eine kleine Runde an der frischen Luft – eine solche echte Pause schenkt Ihnen die nötige Energie für die zweite Tageshälfte. Sie sparen damit also Zeit, weil weniger Arbeit liegen bleibt.

Ich würde mich in diesem Sinne freuen, wenn grüne Smoothies Einzug in die Betriebskantinen halten würden. In kleineren Betrieben beziehungsweise Abteilungen kann vielleicht sogar ein Mixer in der Teeküche installiert werden.



ZWEITE TOPFIT-HOCH-4-ÜBUNG

Werden unsere Muskeln gut durchwärmt, haben wir sofort bessere Laune und viel mehr Elan, die täglichen Aufgaben zu stemmen.

SICH SELBST TRAGEN LIEGESTÜTZE PLUS

Diese klassische Übung regt Kreislauf und Stoffwechsel an, stärkt die Brust- und Trizepsmuskeln und den vorderen Anteil der Muskeln im Schulterbereich.

1 Gehen Sie in die Liegestützposition. Ihr Gewicht ruht dabei auf den Händen und den Zehen. Ihr Rücken und Ihre Beine sind gerade, die Hände sind schulterbreit geöffnet.

2 Nun senken Sie Ihren Körper langsam gerade wie ein Brett bis kurz über dem Boden. Spüren Sie in Ihre Brustmuskeln und Ihre Armmuskeln hinein. Nehmen Sie wahr, wie stark Ihre Muskeln sind und wie viel Spaß sie an der Übung haben.

3 Stemmen Sie sich anschließend ebenso gerade wieder hoch. Fühlen Sie eine Kraft wie die von Superman in sich, die Sie nach oben drückt.

4 Beginnen Sie mit 3 bis 10 Wiederholungen und steigern Sie sich nach und nach auf 50.



Tipp: Wenn Sie die Hände etwas weiter aufstellen, trainieren Sie mehr die Brustmuskeln, stellen Sie sie enger zusammen, fordern Sie mehr die Trizeps. Variieren Sie!

Tipp: Sie können die Übung alternativ auch stehend und dynamisch durchführen, indem Sie die Arme an eine Wand stützen. Super fürs Büro!



.....

Wie können wir hoffen, geliebt zu werden, wenn wir selbst nicht lieben?
Nur der Liebende ist liebenswert.

.....

Zum Energieauftanken

BLAUPAUSE

Für ca. 1,2 Liter: 125 g Heidelbeeren | 1 Banane | 100 g Feldsalat | 2 Stangen Staudensellerie | 500 ml Wasser

Bringt Feuer in den Alltag

TASCHENKANTINE

Für ca. 1 Liter: ½ Papaya (mit Kernen) | 1 Bund Petersilie | ½ Chilischote | 500 ml Wasser

Taschenkantine

Kräftig anregend

SMOOFFEE

Für ca. 1,2 Liter: 2 Bananen | 2 Kiwi (mit Schale) | 100 g Postelein | 2 Stängel Basilikum | 2 getrocknete Feigen (eingeweicht) | 1 EL Guarana Pulver | 1 EL Kakaopulver | 500 ml Wasser

Für Überblick und Erfolg

CHEFSACHE

Für ca. 1,2 Liter: 1 kleine Papaya (mit Schale, ohne Kerne) | 1 Mango (mit Schale, ohne Kern) | 2 Feigen | ½ Kopf Spitzkohl | 1 EL Leinsamen | 500 ml Wasser
Tipp: Noch zu harte Mangos reifen in der Obstschale sehr gut nach.

Für Tatkraft und Ideen

MITARBEITER DES MONATS

Für ca. 1,2 Liter: 1 Granatapfel, geschält | ½ Kopf Lollo Rosso | 4 Blätter Radicchio | 1 EL Birkenzucker (Xylit) | 500 ml Wasser

Blaupause

Hilft aus dem kleinen Tief

GEISTESBLITZ

Für ca. 1,2 Liter: ½ Ananas (geschält) | 4 Datteln (ohne Kern) | 100 g Spinat | 2 cm Ingwer (ungeschält) | 500 ml Wasser

Wichtig: Rohen Spinat sollten Sie wegen der enthaltenen Oxalsäure nur ein- bis zweimal wöchentlich zu sich nehmen.

Vitalstoffkick zwischendurch

ALFATIER

Für ca. 1,2 Liter: 1 Babyananas (geschält) | 2 Pflirsiche (entsteint) | 3 Brennnesselspitzen | 10 Lindenblätter | 2 EL Alfalfaspossen | 400 ml Wasser

Für mehr Konzentration

REKORDZEIT

Für ca. 1,2 Liter: 4 Schwarzkohlblätter | 4 EL schwarzer Sesam | 1 EL Kakaopulver | 1 EL Yaconsirup | 500 ml Wasser

Tipp: Yaconsirup wird aus einer südamerikanischen Knolle gewonnen. Er ist zahnfreundlich und liefert zahlreiche Vitalstoffe. Diabetiker vertragen ihn gut und er hilft, die Darmflora zu regenerieren.



Fokus für das Wesentliche

GREEN ECONOMY

Für ca. 1,2 Liter: 2 Äpfel | 1 Birne | ½ Eichblattsalat | 2 EL Chiasamen (eingeweicht) | 1 Handvoll Gojibeeren | 500 ml Wasser

Füllt Energiereserven nach

ZWEITE LUFT

Für ca. 1,2 Liter: 1 Avocado | 100 g grüne Weintrauben | 1 kleiner Kopfsalat | 1 EL Gersengraspulver | 1 EL Macapulver | 500 ml Wasser

ZUTATEN NACH ANWENDUNGSBEREICHEN



Die nachfolgenden Listen basieren auf den Inhaltsstoffen, die in bestimmten grünen Pflanzen bislang untersucht sind. In erster Linie handelt es sich dabei um Vitamine und Mineralien, Proteine und Enzyme, die in den ausgewählten Anwendungsbereichen von besonderer Wichtigkeit für eine optimale Funktionsweise sind.

Vorsicht: Bei heilkräftigen Pflanzen gilt der berühmte Ausspruch des mittelalterlichen Arztes Paracelsus: »Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei.« Wechseln Sie daher oft ab und verwenden Sie Heilkräuter nicht in rauen Mengen, sondern eher als Beigabe.

ACTION: GESCHMACKSTEST

Durch langes Kauen einer frischen Wildpflanze werden ihre Inhaltsstoffe freigesetzt. Wenn wir die Pflanze gerade nicht brauchen, wenn sie gerade nicht gut für uns ist, bekommen wir ein unangenehmes Gefühl im Mund. Der Test kann jedes Mal anders ausfallen, da sich unser Mineralstoffdepot und damit der Bedarf ständig verändert.

SO WIRKEN DIE EINZELNEN PFLANZEN

Hier finden Sie nun eine Übersicht darüber, welche Pflanzen im grünen Smoothie welche heilungsfördernden Wirkungen haben.

HERZ UND KREISLAUF STÄRKEN

Gut fürs Gefäßsystem und eine gesunde Blutzusammensetzung:

Ananas	Buchweizensprossen	Grünkohl	Maulbeere	Staudensellerie
Apfel	Cayenne	Guave	Nektarine	Thymian
Avocado	Dattel	Heidelbeere	Okra	Tomate
Banane	Dill	Himbeere	Orange	Wassermelone
Birne	Erbse	Ingwer	Papaya	Weintrauben
Brennnessel	Erdbeere	Kiwi	Paprika	Weizengras
Brokkoli	Feige	Kurkuma	Pfirsich	Zitrone
Brombeere	Frühlingszwiebel	Mango	Salatgurke	Zucchini
Brunnenkresse	Granatapfel	Mangold	Spinat	

DIE VERDAUUNG FÖRDERN

Anregend beziehungsweise regulierend für die Verdauungsorgane:

Ananas	Flohsamen	Minze	Rosmarin	Weizengras
Aloe vera	Grapefruit	Orange	Salbei	Zwetschgen
Cayenne	Kombucha	Pak Choi	Sauerampfer	
Dill	Kurkuma	Papaya	Sauerkraut	
Endivie	Malve	Petersilie	Schachtelhalm	
Fenchel	Mango	Pfirsich	Wegerich	

DEN BLUTZUCKER STABILISIEREN

Insulinausschüttung im Lot:

Apfel	Brokkoli	Heidelbeere	Seetang (Kelp)	Zimt
Banane	Feige	Himbeere	Spinat	
Basilikum	Flohsamen	Rote-Bete-Blätter	Tomate	

GREEN EMPOWERMENT – INNERLICH & ÄUSSERLICH STARK



Der grüne Smoothie weckt die Lebensfreude und bringt Sie wieder in Einklang mit der Natur, mit sich selbst und anderen Lebewesen um Sie herum.

EINFACH: Aus dem simpelsten Grundrezept der Welt zaubern Sie mit diesem Buch hundert köstliche Mini-Mahlzeiten aus herrlich frischen, aromatischen Zutaten.

GESUND: Der kleine Grüne aus dem Mixer liefert Ihnen täglich alle Nährstoffe, die Sie brauchen, um sich rundum wohlzufühlen.

GANZHEITLICH: Der grüne Smoothie ist gut für Körper, Geist und Seele. Aktionstipps, Meditationen, Yoga- und Körperübungen runden die grüne Wohltat perfekt ab.

INTERESSANT: Experteninterviews und Erfahrungsberichte sowie eindrucksvolle Mikroskopbilder vertiefen Ihr Smoothie-Wissen.

HILFREICH: Eine spezielle Zutatenübersicht zeigt, wie Sie mit grünen Smoothies kleine Beschwerden lindern und Ihren Organismus insgesamt stärken können.



WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-4897-1



9 783833 848971



€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de

The logo for GU (Güldenmund Verlag), consisting of the letters 'G' and 'U' in a bold, black, sans-serif font, separated by a vertical line, all contained within a bright yellow square background.

GU