Depesche 16/2010
7. Juni 2010
Zehnter Jahrgang
Heft 368 insgesamt
Euro 3,20 · SFr 5,00
Herausgegeben im
Sabine Hinz Verlag
Alleenstraße 85
D-73230 Kirchheim
Tel.: (07021) 7379-0
Fax: (07021) 7379-10
info@sabinehinz.de
www.sabinehinz.de
www.kent-depesche.com

Lesen, was nicht in der Zeitung steht

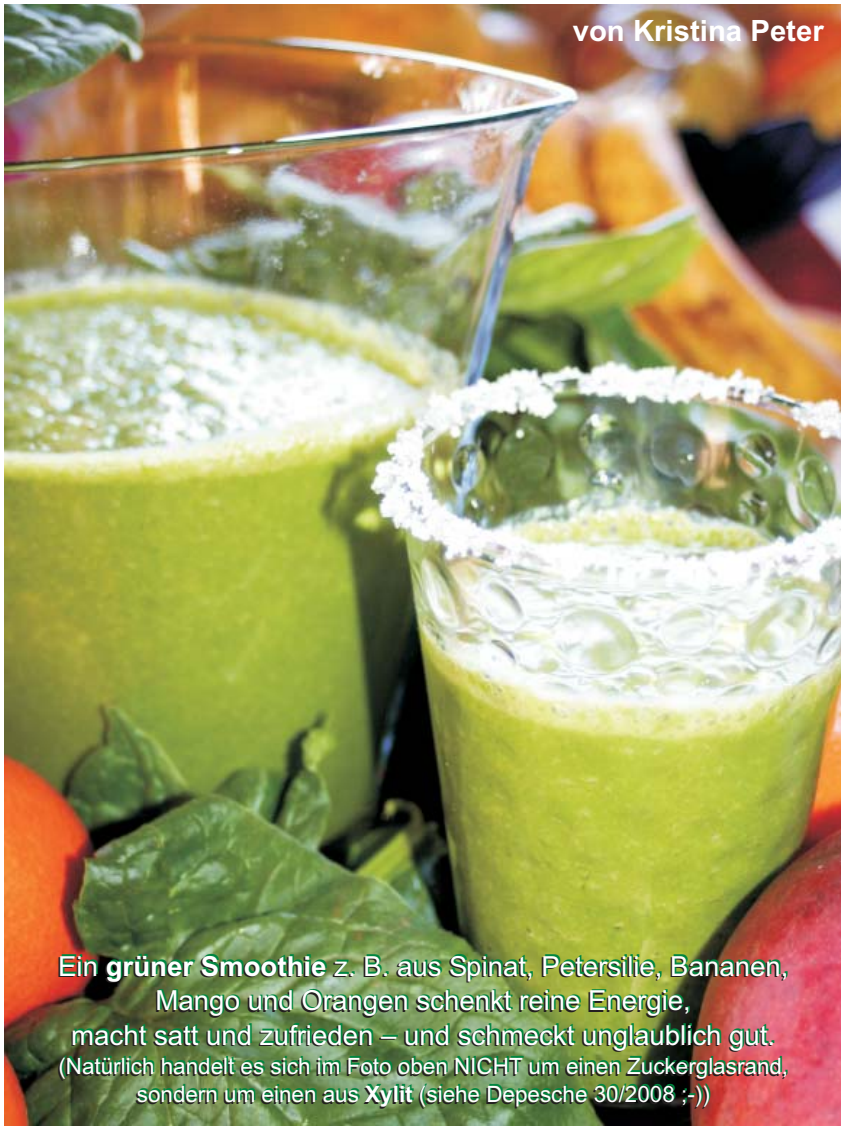
mehr wissen besser leben

Michael Kents Depesche für Zustandsverbesserer – alle 10 Tage neu

GRÜNE SMOOTHIES

von Kristina Peter

Sog. Smoothies sind Mixgetränke aus* ganzen *pürierten Früchten. Grüne Smoothies sind deshalb grün, weil in ihnen auch grüne Blattgemüse, Salate, Kräuter und Wildpflanzen püriert werden. „Warum um alles in der Welt sollte man Salate oder Gemüse pürieren und dann auch noch trinken?" Nun, grüne Pflanzen sind (zusammen mit Früchten) von Natur aus des Menschen Hauptnahrungsmittel – roh verzehrt ein reines Lebenselixier, randvoll mit Vitalstoffen, Mineralien und hochwertigen Proteinen in einem für den Menschen optimalen Verhältnis; ihr Chlorophyll wirkt blutverbessernd und schenkt Energie und Lebenskraft.*
Sie (oder Ihre Kinder) mögen Grünzeug nicht so sehr – und roh schon gar nicht? Dann sind grüne Smoothies ideal! Denn die einfachste, gesündeste und leckerste Methode, grüne Pflanzen zu sich zu nehmen ist die, sie zusammen mit Früchten zu pürieren.



Ein **grüner Smoothie** z. B. aus Spinat, Petersilie, Bananen, Mango und Orangen schenkt reine Energie, macht satt und zufrieden – und schmeckt unglaublich gut.
(Natürlich handelt es sich im Foto oben NICHT um einen Zuckerglasrand, sondern um einen aus **Xylit** (siehe Depesche 30/2008 ;-))

Die Entdeckerin der grünen Smoothies: Victoria Boutenko

Victoria Boutenko entdeckte vor etwa fünf Jahren die grünen Smoothies. Einst litten Victoria, ihr Mann und ihre beiden Kinder an allerlei chronischen Krankheiten. Bei Victoria wurde dieselbe Herzkrankheit diagnostiziert, die schon ihren eigenen Vater ins Grab gebracht hatte. Sie wog außerdem 126 Kilogramm (!) – und nahm auch noch permanent zu. Ihr Mann Igor war aufgrund einer Schilddrüsenerkrankung und rheumatischer Arthritis im Alter von 38 Jahren ein körperliches Wrack. An manchen Tagen konnte er sich nicht einmal mehr selbst die Schuhe binden.

Sein Körper schmerzte und er war ständig müde. Igors Laune besserte sich kaum, als ihm sein Arzt eine Restlebenszeit von nur noch zwei Monaten prophezeite, wenn er sich nicht sofort die Schilddrüse entfernen ließe. Aufgrund seiner Arthritis käme er um einen Rollstuhl ganz sicher nicht herum. Victorias Tochter Valya litt seit ihrer Geburt an Asthma und Allergien, ihrem Sohn Sergei wurde Diabetes Typ-1 diagnostiziert.

Die Ärzte stellten fest, dass wohl keines der Familienmitglieder je geheilt werden könne. Sie sollten sich mit ihren chronischen Erkrankungen abfinden und ihre Medikamente schlucken – mehr könne man nicht für sie tun.

Rohkost heilt

Victoria entschied, sich mit dieser Situation nicht abzufinden und begab sich auf die Suche nach alternativen Heilmethoden. Dabei entdeckte sie die Rohkosternährung und stellte kurzerhand die Ernährung ihrer gesamten Familie auf hundertprozentige Rohkost um. Indem die vier Boutenkos nie wieder ihren Herd benutzten und nur noch rohe frische Lebensmittel aßen, heilten sie sich allesamt von ihren angeblich unheilbaren Krankheiten. Igor wurde wieder beweglich und schmerzfrei, Victorias Herz beruhigte sich, das Asthma und die Allergien der Tochter verschwanden und der Sohn bemerkte nie wieder irgendein

Symptom, das ihn an Diabetes hätte erinnern können. Schon 3,5 Monate nach ihrer Umstellung auf Rohkost waren sie so fit, dass sie gemeinsam an einem 10.000-Meter-Lauf teilnahmen.

Irgendetwas fehlt

Etliche Jahre später jedoch fühlten sie sich mit ihrer Rohkosternährung nicht mehr zufrieden und auch nicht mehr so gesund. Es schien, als fehle ihnen etwas... Sie verspürten Appetit, wussten aber nicht, auf was. Victoria entwickelte nach jeder Rohkostmahlzeit ein regelrechtes Völlegefühl. Igor, ihr Mann, bekam immer mehr graue Haare und die Kinder klagten über empfindliche Zähne. Victoria schrieb an alle „Rohkost-Gurus" rund um den Globus, um herauszufinden, was ihnen wohl fehle. Die Tipps, die sie erhielt, waren für sie geradezu erschütternd, denn man empfahl Milch oder Nahrungsergänzungsmittel oder sogar gekochte Nahrungsmittel.

Warum bleiben Schimpansen gesund?

Victoria wollte sich damit nicht zufrieden geben und begann mit ihren eigenen Forschungen, um herauszufinden, was im Ernährungsplan ihrer Familie fehlen könnte. Die Boutenkos aßen viele Früchte, Nüsse, Samen, Körner, Trockenfrüchte, Wurzelgemüse und Salate mit Dressing. Victoria verglich diese Liste mit der Ernährung unserer nächsten (überaus gesunden) Verwandten im Tierreich: den Schimpansen. Kein anderes Tier gleicht uns auf biologischer Ebene so sehr: sie haben dieselben Blutgruppen und unsere Verdauungsorgane sind mit den ihren identisch. Unser Gebiss ähnelt keinem anderen mehr und unsere Gene stimmen zu 99,4 % mit denen der liebenswerten Menschenaffen überein.

Diese enge Verwandtschaft mit dem Menschen wurde und wird vielen Schimpansen zum tödlichen Verhängnis. Sie werden als Versuchstiere in engsten Käfigen gehalten. Man erforscht an ihnen Krankheiten wie AIDS, Malaria und Hepatitis* sowie chronisch-degenerative Erkrankungen des zentralen Nervensystems wie die Parkinson-Krankheit* oder Alzheimer. Dafür überträgt man einst gesunden Schimpansen die schlimmsten Krankheiten der Menschheit, verurteilt die klugen Tiere lebenslang zu Schmerz und Siechtum und testet an ihnen Medikamente, Impfstoffe und neu erfundene Therapien.

Victoria fragte sich: Wenn uns Schimpansen so ähnlich sind und von sich aus *nicht* an jenen (von Wissenschaftlern künstlich übertragenen) Krankheiten leiden würden, warum forschen wir dann nicht einfach in die andere Richtung? Also nach dem Grund, der Schimpansen gesund bleiben lässt und Menschen krank macht? Warum lernen wir nicht von den Schimpansen?

Victoria Boutenko sah sich die Ernährung der Schimpansen genauer an. Wenn ihr Gebiss und ihre Verdauungsorgane unseren so sehr ähneln, dann wäre anzunehmen, dass die Ernährung der Schimpansen für uns Menschen sicher besser ist als beispielsweise die Ernährung eines Löwen (Fleisch) oder die eines Vogels (Getreide) oder die einer Kuh (Gras). Victoria stellte fest, dass Schimpansen zwar (genauso wie sie und ihre Familie) sehr gerne und sehr viele Früchte essen. Doch hier hörten die Gemeinsamkeiten bereits auf. Plötzlich erkannte Victoria ihren Fehler.

Oben: Erfinderin der grünen Smoothies, Victoria Boutenko mit ihrem Sohn Sergei und ihrer Tochter Valya. Unten: beim Zubereiten eines grünen Smoothies.

Fotos © mit freundlicher Genehmigung von Victoria Boutenko

Lösung: Grüne Blattgemüse

Das wichtigste Grundnahrungsmittel neben Früchten ist für Schimpansen grünes Blattgemüse. Während sich also normal essende Menschen mit Kohlenhydraten wie Brot, Nudeln und Kartoffeln vollstopfen, während Rohköstler versuchen, mit Hilfe von oft großen Mengen fetten Nüssen, pflanzlichen Ölen oder gar rohem Getreide satt zu werden, essen Schimpansen sehr wenige Nüsse, keinerlei Öle und nicht das winzigste Getreidekorn, dafür aber Unmengen von grünem Blattgemüse – und kennen dabei keine Krankheiten. Wild lebende Schimpansen ernähren sich von über 200 verschiedenen Blättern und Grünpflanzen. Wie viele verschiedene grüne Blattgemüse gehören zu *Ihrer* Ernährung?

***Smoothie:** Getränke aus der ganzen Frucht; also Saft *mit* Fruchtfleisch (von engl. smooth: sanft, leicht, sämig).

***Hepatitis:** Entzündung der Leber.

***Parkinson Krankheit** (Schüttellähmung): nach dem engl. Arzt Parkinson benannte Erkrankung des Gehirns, die starkes Zittern bei gleichzeitiger Muskelstarre auslöst.

Die erste Begeisterung wich bald lähmender Frustration. Denn weder Victoria noch ihr Mann noch ihre Kinder *mochten* grünes Blattgemüse. Zwar aßen sie gelegentlich Blattsalate, doch mussten sie große Mengen Dressing darüber gießen, um sie überhaupt runterschlucken zu können. Dann aber lagen sie ihnen schwer im Magen. Einerseits wegen des schwer verdaulichen Dressings und andererseits, weil sie die grünen Blätter – sie mochten sie ja im Grunde nicht – nur ungenügend gekaut hatten. Sie versuchten es mit Weizengrassaft, konnten aber nur winzige Schlückchen davon trinken. Er schmeckte einfach nicht.

Warum viele Menschen grünes Blattgemüse nicht mögen

Wenn grüne Blätter und grüne Gemüse tatsächlich zur natürlichen Nahrung des Menschen gehörten, dann müssten wir sie doch logischerweise auch *mögen* oder ihnen zumindest relativ neutral begegnen können. Die meisten Menschen aber empfinden eine Abneigung dagegen, Blätter eines Baumes, Löwenzahn von der Wiese oder auch nur einige Blatt Kopfsalat ohne Dressing zu essen. Das ist deshalb so, weil der Mensch seinen Ernährungsinstinkt längst verloren hat. Er weiß nicht mehr, was ihm gut tut, was er braucht und was nicht. Babys haben diesen Instinkt noch. Das ist der Grund, warum Babys so oft ihr Essen ausspucken. Sie lehnen unnatürliche Nahrung erst einmal ab. Leider agieren die meisten Eltern strikt nach dem Motto „iss oder stirb" und stopfen ihrem Kind wieder und wieder unnatürliche Nahrung in den Mund. Solange, bis das Baby sie resigniert hinunterschluckt.

Schimpansen leben zu 50 % von Früchten und zu 40 % von grünen Pflanzen. Getreide- und Milchprodukte machen in ihrer Ernährung *null Prozent* aus.

Später richtet sich das Kind nach seinen Vorbildern und möchte alles essen, was auch Mutter, Vater und die Geschwister essen. Normalerweise ist das in der Natur auch der sicherste Weg, um herauszufinden, welche Nahrung ungiftig, verträglich, gesund und richtig ist. Die Älteren müssen es ja schließlich wissen. In der Tierwelt gilt dieser Grundsatz auch heute noch, nur bei den Menschen nicht mehr. Diese – zumindest die sogenannten zivilisierten Exemplare – bringen ihren Kindern nämlich von klein auf bei, was sie essen müssen, um möglichst effizient krank und alt zu werden – wohl nicht böswillig, sondern eher aus Unwissenheit und Gewohnheit. Sie selbst wurden ja nicht anders erzogen.

Und so gewöhnen sich die Menschenkinder von klein auf an „Pizza, Pasta, Brot und Pommes", an Süßigkeiten, Limos und Würstchen. Sie gewöhnen sich ebenso an zivilisationsübliche Hausmannskost wie an die starken Geschmacksreize von Salz, Zucker, Glutamat (Geschmacksverstärker) und Aromen.

Sie gewöhnen sich an industriell gefertigte Nahrung und lehnen irgendwann einmal sogar natürliche Lebensmittel ab. Ein kleiner schorfiger Bio-Apfel hat schließlich wenig mit dem Kinderjoghurt „Geschmacksnote Apfel" zu tun. Letzteres stammt aus dem Supermarkt und erscheint in der Werbung. Also kann man es essen. Der Apfel aber hängt auf Bäumen und das, was auf Bäumen hängt, muss nicht unbedingt sicher oder gar gesund sein.

Die Blätter der Möhre sind gesünder als ihre Wurzel

Ein Apfel hat manchmal noch die Chance verspeist zu werden, wenn er süß ist, Grünzeug aber, das eher herb, manchmal sogar bitter schmeckt und oft so zäh ist, dass man es kaum schlucken kann, schafft es gerade noch bis in den Meerschweinchenkäfig, weiter aber nicht – schon gar nicht auf den Teller des Menschen. Wir bereiten uns Möhren und Rote Bete zu (beides schmeckt, vor allem gekocht, durch den hohen Zuckergehalt schön süß), das Möhrengrün und die Rote-Bete-Blätter aber wandern in den Müll. Dabei enthalten *gerade sie*, die grünen Blätter, *weitaus mehr* lebenswichtige und energiespendende Nährstoffe als die Wurzel oder die Knolle.

Während beispielsweise die Rote-Bete-Knolle nur 16 Milligramm Calcium liefert, ist in den Blättern mehr als die siebenfache Menge des wertvollen Minerals enthalten. Bei Vitamin A ist der Unterschied noch frappierender: Rote-Bete-Blätter enthalten 192 mal mehr Vitamin A als die Knolle. Das Grün von Steckrüben enthält gar 2500 mal mehr Vitamin K als die Wurzeln. Ähnlich verhält es sich mit Möhren und ihren essbaren Blättern, mit Ra-

dieschen und ihren essbaren Blättern, mit Pastinaken und ihren essbaren Blättern, mit Kohlrabi (und ihren Blättern), ja, mit allen Knollen und Wurzeln und deren prall mit Vitalstoffen gefüllten Blättern. Wir aber füttern im besten Falle die Blätter an das Meerschweinchen und essen selbst nur das, was möglichst stark unseren Gaumen kitzelt und befriedigt, unseren Körper aber hungrig und frustriert zurücklässt.

Vitalstoffmangel in Kulturgemüse

Natürlich essen wir auch grünes Blattgemüse, Kopfsalat, Eisbergsalat und ab und an ein wenig Rahmspinat der Marke „Iglu". Die Salatblätter werden in Dressing ertränkt, damit sie überhaupt rutschen, der kunstgedüngte Treibhausspinat so verarbeitet, dass seine Lebenskraft schon entschwunden ist, bevor er überhaupt schockgefrostet wurde. Abgesehen von der winzigen Menge, in der Blattgemüse heutzutage verzehrt wird, enthalten Kulturgemüse wie moderne Kopf- oder Eisbergsalatsorten gerade einmal einen Bruchteil jenes üppigen Vitalstoffreichtums, mit dem uns die unendliche Vielfalt essbarer Wildpflanzen beschenkt (siehe Tabelle unten). Leider interessiert sich die Wissenschaft nicht sonderlich für den Mineralstoff- oder Vitamingehalt von Wildpflanzen, weshalb es dazu kaum Daten gibt. Andernfalls hätte ich gerne den überwältigenden Vitalstoffgehalt von beispielsweise (wohlschmeckenden) Lindenblättern oder anderen Baumblättern erwähnt.

Vitalstoffe satt in Wildgemüse

Allein der Eisengehalt in Wildpflanzen übertrifft den in Kopfsalat um mindestens das 10fache, wobei zum Beispiel das Franzosenkraut sogar 46 mal mehr Eisen enthält als der beliebte Kultursalat. Bei Magnesium sieht die Lage nicht viel anders aus. Wildpflanzen enthalten zwischen 4 und 9 mal so viel Magnesium wie Kopfsalat. Calcium wird vom *wilden* Grün ebenfalls überreichlich geliefert. Viermal so viel Calcium befindet sich in der Vogelmiere als in Kopf- oder Eisbergsalat, im Gänsefuß schlummert die 15fache Calciummenge und in der Brennessel gar die 30fache.

Die Vorteile von grünem Blattgemüse

Nun könnten Sie sagen, dass Sie Kopfsalat ja nicht zur Deckung Ihres Calcium- oder Eisenbedarfs essen. Für diesen Zweck essen Sie schließlich Milchprodukte und Fleisch. Denn insbesondere Käse enthält sehr viel Calcium, und gerade Leber ist außerordentlich eisenreich (alle anderen Fleischsorten aber nicht besonders). Bei der Verstoffwechslung von Fleisch und Milchprodukten aber entstehen jede Menge Säuren, Schlacken und Ablagerungen, womit sie den Körper daher mehr belasten als sie ihm mit den darin enthaltenen Mineralstoffen jemals nutzen könnten.

Grüne Blattgemüse dagegen liefern Vitalstoffe in einer Form, wie sie vom Menschen schnell und einfach aufgenommen und verwertet werden können. Grüne Blattgemüse werden außerdem basisch verstoffwechselt, ja sind das am stärksten basenbildende Lebensmittel überhaupt. Sie versorgen den Organismus mit Vitalstoffen und sekundären Pflanzenstoffen* aller Art (von denen Fleisch und Milchprodukte noch nicht einmal Spuren enthalten) in bester Qualität und größtmöglicher Menge, sie hinterlassen keine Schlacken, ja unterstützen den Körper sogar noch tatkräftig bei der Ausscheidung von Giften und Säuren.

Schimpansen essen von diesen grünen Kraftpaketen nicht nur einige Blättchen, um ihre Früchte damit zu garnieren. Die Ernährung wildlebender Schimpansen besteht (unter idealen Voraussetzungen) zu 50 Prozent aus Früch-

Rote Bete: Nährstoffgehalt von Wurzel und Blätter

Nährstoff (in mg)	Rote Bete Knolle	Rote Bete Blätter
Calcium	16	117
Magnesium	23	70
Eisen	0,8	2,57
Zink	0,35	0,38
Kupfer	0,08	0,19
Vitamin C	4,90	30
Vitamin K *(in Mikrogramm)*	0,2	400

Die Blätter der Rote Bete sind prall gefüllt mit lebenswichtigen Vitalstoffen – und landen im Müll. Die Knolle dagegen wird verspeist, enthält aber davon nur einen Bruchteil.

ten, zu 40 Prozent aus grünen Blättern, Wildpflanzen und Blüten. Ergänzt wird diese Kost mit etwa 8 Prozent Baumrinden, Samen und Pflanzenmark sowie 2 Prozent Insekten, Eiern und kleinen Säugetieren. Natürlich kann die Zusammensetzung nach saisonalem Angebot schwanken. Wenn es viele Früchte gibt, werden weniger grüne Blattgemüse gegessen, wenn eine Trockenperiode Blätter und Früchte rar werden lässt, graben Schimpansen auch Wurzeln aus oder suchen nach Fleischnahrung. Grünt und blüht es aber im Schimpansenland, greifen sie nach Früchten, Blättern und Blüten.

Vitalstoffmangel in der modernen Welt

Wenn eine „artgerechte Menschennahrung" im Idealfall zu 40 Prozent aus natürlicher, *vitalstoffreicher grüner* Pflanzenkost bestehen sollte, wird schnell klar, wie sehr die Menschen heute unter Vitalstoffmangel leiden. Kaum eine Metapher beschreibt die aktuelle Ernährungssituation in den reichen Industrieländern treffender als jene, die von Menschen spricht, die mit dicken Bäuchen vor überquellenden Tellern am Verhungern sind.

Die übliche Zivilisationskost aus Teigwaren, Fleisch, Milchprodukten und stark verarbeiteten Fertiggerichten mit künstlichen Lebensmittelzusätzen versorgt den Menschen kaum einmal mit dem Überlebensnotwendigsten. Darüber hinaus jedoch führt sie aufgrund chronischer Übersäuerungsprozesse dazu, dass der Körper seine eigenen Mineralstoffdepots (Knochen, Zähne, Organe, Haarboden etc.) plündern muss, um die tägliche Flut saurer Stoffwechselprodukte einigermaßen unschädlich zu machen (Themenhefter Entsäuerung).

Natürlich sind nicht alle Kulturgemüse derart arm an Nähr- und Vitalstoffen wie Kopf- und Eisbergsalat. Frischer Spinat, Mangold, Feldsalat und Grünkohl – sofern sie aus biologischer Landwirtschaft stammen und im Freiland wuchsen – sind zwar nicht ganz so prall mit Vitalstoffen gefüllt wie Wildgemüse, enthalten dennoch im Vergleich zu überzüchtetem Treibhaussalat deutlich mehr Vitamine und Mineralien und eignen sich gut für grüne Smoothies. Ihr Geschmack ist mild (mit Ausnahme des Grünkohls), so dass man sie wunderbar mit den herberen Wildpflanzen mischen und zu einem leckeren Smoothie verarbeiten kann.

Vom Grünkohl sollten Sie nicht mehr als ein oder zwei Blätter pro Liter Smoothie verwenden – es sei denn, Sie stehen auf ausgeprägten Kohlgeschmack; im Laufe der Zeit werden Sie den Geschmack von grünem Blattgemüse immer mehr lieben, so dass Sie die Mengen erhöhen können.

Grüne Blattgemüse: Schutzengel unseres Körpers

Grüne Blattgemüse sind nicht nur die absoluten Spitzenreiter sämtlicher Vitamin- und Mineralstofflieferanten, sie versorgen uns außerdem mit sog. sekundären Pflanzenstoffen* wie z. B. Flavonoiden, Carotinoiden, Anthocyanen und auch sog. Phytoalexinen (siehe Sonderheft Salvestrole von 2009). Sie alle schützen unseren Körper auf jede erdenkliche Art und Weise. Sie stärken die Blutgefäße, wirken Entzündungen und bakteriellen Infektionen entgegen, treiben Viren und allergieauslösende Histamine* in die Flucht, arbeiten als Antioxidantien und vernichten in dieser Funktion reihenweise freie Radikale. Unangenehme und oft lebensverkürzende Erscheinungen wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronisch-degenerative Krankheiten wie Rheuma und verschiedene Darmerkrankungen (Morbus Crohn*, Colitis Ulcerosa* etc.) oder auch neurodegenerative* Erkrankungen wie Alzheimer* und Parkinson u.a. werden in Gegenwart dieser grandiosen „Schutzengel" oft schon im Ansatz beseitigt.

Der weiße Gänsefuß gehört zu den wohlschmeckendsten und gleichzeitig vitalstoffreichsten Wildpflanzen.

Das Hintergrundbild in der Tabelle rechts zeigt das Franzosenkraut.

Nährstoffgehalt in Kulturgemüse und Wildpflanzen

Nährstoffe (in mg/100g)	Calcium	Magnesium	Eisen
Gemüseart:			
Kulturgemüse:			
Endiviensalat	54	10	1,4
Eisbergsalat	19	5	0,4
Kopfsalat	20	9	0,3
Weißkohl	45	14	0,5
Spinat	117	58	4,1
Mangold	103	81	2,7
Wildgemüse:			
Vogelmiere	80	39	8,4
Franzosenkraut	410	56	14,0
Brennessel	630	71	7,8
Weißer Gänsefuß	310	93	3,0
Wilde Malve	200	58	5,1

Hintergrundbild: Franzosenkraut

Milchprodukte übrigens hemmen die schützende Wirkung von sekundären Pflanzenstoffen, so dass ihr Verzehr gemeinsam mit Früchten und grünem Blattgemüse eine äußerst schlechte Kombination wäre.

Ballaststoffe aus grünem Blattgemüse reinigen und entgiften den Körper

Grüne Blattgemüse enthalten große Mengen nützlicher Ballaststoffe – dieselben wirken im Darm wie ein Schwamm, saugen Giftstoffe (z. B. Schwermetalle, Pestizide und Säuren) in sich auf, fegen abgestorbene Zellen und tote Bakterien zusammen und transportieren das ganze überflüssige und schädliche Zeug hinaus aus dem Körper. Sie reinigen ihn gründlich, fördern eine gesunde Darmflora und stärken so das Immunsystem.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, DGE, empfiehlt den Verzehr von täglich 30 Gramm Ballaststoffen. Mit gewöhnlicher Zivilisationskost nimmt der Durchschnittsmensch kaum mehr als 15 Gramm Ballaststoffe zu sich. Denn in Fleisch, Fisch und Milchprodukten sind null Ballaststoffe enthalten. Wer Getreideprodukte isst, erhöht seinen Ballaststoffinput natürlich beträchtlich, doch erhält er gleichzeitig all die gesundheitlichen Nachteile, die mit einer getreidehaltigen Ernährung einhergehen.

Backwaren (ob aus Vollkorn oder nicht) sind säurebildend. Die stärkereiche Getreidekost verleiht zwar ein (vorerst) zufriedenes und sattes Gefühl. Doch das dicke Ende kommt früher oder später. Getreide macht nur deshalb so schnell satt, weil es sehr schwer verdaulich ist. Verdauungsbeschwerden sind vorprogrammiert. Getreide führt außerdem zu Ablagerungen im ganzen Organismus, die dann zur Entstehung von rheumatischen Beschwerden wie Arthrose und Arthritis beitragen können.

Die einzigen Lebensmittel, die Ballaststoffe, Mineralien und Vitamine ohne negative Begleiterscheinungen liefern, sind grüne Blattgemüse. Wild lebende Schimpansen essen übrigens pro Tag etwa 300 Gramm Ballaststoffe. Das entspricht der 20fachen Ballaststoffmenge der durchschnittlichen Ernährung eines modernen Menschen. Aus diesem Grunde sind Säfte – auch wenn sie selbst ausgepresst wurden – auf Dauer und in großen Mengen nicht empfehlenswert. Sie enthalten nämlich keinerlei Ballaststoffe mehr.

Chlorophyll ist »flüssiges Sonnenlicht«

In grünen Pflanzen ist Chlorophyll* enthalten, der grüne Pflanzenfarbstoff, der Pflanzen grün färbt, wie Hämoglobin*, der rote Blutfarbstoff, unser Blut rot färbt. Chlorophyll und Hämoglobin sind chemisch sehr ähnlich aufgebaut. Der einzige Unterschied ist der, dass Hämoglobin ein Eisenmolekül enthält, während Chlorophyll statt dessen ein Magnesiummolekül besitzt.

Grüne Pflanzen produzieren Chlorophyll mit Hilfe des Sonnenlichts. Bereits in Depesche 02/2007* schrieb ich: »Eine Topfpflanze, die im dunklen Keller stehen muss, bekommt erst gelbe Blätter und stirbt schließlich. Wo Licht ist, ist Leben – und ohne Licht gibt es auf diesem Planeten kein Leben. Das Licht ist die treibende Kraft jeder Zelle, ob Pflanzen- oder Menschenzelle. In grünem Gemüse aber ist Licht, sonst wäre es nicht grün! Wer sein Blut und damit seinen Körper aus Licht aufbaut, [...] der wird schlank und kraftvoll, seine Haut wird zart und das Licht, aus dem sie aufgebaut ist, durchstrahlt die Person von innen heraus. Unser Blut kann durch nichts anderes so optimal aufgebaut werden wie durch grüne Pflanzen! →

Chlorophyll

- macht perfektes Blut
- beugt Krebs vor
- schafft ein basisches Milieu
- versorgt mit Eisen und verhindert so Anämie
- entgiftet und reinigt die Leber
- reinigt Darm und Darmgewebe
- fördert die Wundheilung
- sorgt für regelmäßige Menstruation
- verbessert die Milchbildung stillender Frauen
- beseitigt Körpergeruch und schlechten Atem
- hilft bei Zahnfleischentzündungen, bei entzündeten Mandeln und sämtlichen Problemen im Mundbereich
- verbessert die Augen
- lindert schmerzhafte Hämorrhoiden und Krampfadern und stärkt die Gefäße in den Beinen
- hilft bei Entzündungsschmerzen in den Gelenken ...

Depeschen-Autorin **Kristina Peter** liebt grüne Smoothies und wünscht sich, dass möglichst viele Menschen mit dieser einfachen, leckeren und wirkungsvollen Methode die Lebens- und Heilkraft der grünen Pflanzen am eigenen Leib spüren und mit grünen Smoothies gesund bleiben oder, wenn nötig, gesund werden.

***Sekundäre Pflanzenstoffe** sind Stoffe, die – im Gegensatz zu primären Pflanzenstoffen Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten – nur in geringen Mengen in den Pflanzen vorhanden und für deren Wachstum oder Entwicklung nicht unbedingt nötig sind. Sie dienen zur Abwehr von Krankheitserregern oder Fraßfeinden (Bitter- oder Giftstoffe), zum Schutz vor UV-Strahlung, zur Anlockung von bestäubenden Insekten (Duft- und Farbstoffe) usw.

***Histamin:** ein Naturstoff, der in Körpergeweben selbst hergestellt wird und in der Art eines Hormons oder Nervenimpulsweiterleiters (Neurotransmitter) wirkt. Spielt eine zentrale Rolle bei allergischen Reaktionen und ist an der Abwehr körperfremder Stoffe beteiligt. Auch im Magen-Darm-Trakt, bei der Regulation der Magensäureproduktion sowie im Zentralnervensystem bei der Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus und der Appetitkontrolle wirkt Histamin als Regulator.

***Morbus Crohn:** Nach dem amerik. Arzt B. Crohn benannte Krankheit, die vorwiegend den unteren Dünndarm befällt. Dieses Leiden verläuft in Schüben mit Fieber, diffusen Bauchschmerzen, Gewichtsabnahme und Kräfteverfall. Die Darmwand ist permanent entzündet und mit Geschwüren durchsetzt.

***Collitis Ulcerosa:** chronisch entzündliche Darmerkrankung, die den Dickdarm befällt.

***Neurodegenerative Erkrankungen:** Erkrankungen des Nervensystems, die sich meist unmerklich über einen langen Zeitraum hinweg entwickeln. Hauptmerkmal ist fortschreitender Verlust von Nervenzellen, was zu Symptomen führt wie z.B. Alzheimer, Multiple Sklerose u.a. (lat. degenrieren: sich zurückbilden; gr. neuron: Nerv).

***Alzheimer**(krankheit): erhöhte Vergesslichkeit, die auf körperlicher Ebene mit Gehirnschrumpfung (Wasserverlust) und Ablagerungen im Gehirn einhergeht.

***Chlorophyll** (Blattgrün) bezeichnet eine Klasse natürlicher Farbstoffe, die von Organismen gebildet werden, die Photosynthese betreiben. Insbesondere Pflanzen erlangen ihre grüne Farbe durch Chlorophyllmoleküle (zu greich. chloros: hellgrün, frisch und griech. phyllon: Blatt).

***Hämoglobin:** eisenhaltige und Sauerstoff transportierende Proteine in den roten Blutkörperchen (Herkunft zu griech. haima: Blut und lat. globus: Kugel).

***Depesche 02/2007 (R)** enthält einen Artikel von Kristina Peter über die bedeutenden Erkenntnisse von Dr. Young zu Blutqualität und grüner Nahrung sowie einen weiteren zur idealen Menschennahrung.

Foto © Kristina Peter

Kristina Peters Lieblings-Green-Smoothie

Zutaten: • 100 Gramm (oder mehr) Feldsalat, • ½ Bund Petersilie, • einige Blättchen Oregano oder Majoran, • frisch gepresster Saft von vier mittelgroßen Orangen, • 2 Bananen, • 2 EL Sesammus, • ein kleines Stückchen frischen Ingwer, • ¼ l Wasser (je nach Wunsch). *Zubereitung:* Feldsalat und Kräuter waschen, putzen und klein schneiden. Erst jetzt die Orangen auspressen, damit der Saft ganz frisch verwendet werden kann. Grünzeug mit dem Orangensaft, dem Ingwer und dem Sesam-Mus in den Mixer geben und einige Sekunden mixen. Anschließend die Bananen (geschält und in Stücke geschnitten) dazugeben und noch einmal kurz mixen. Zum Schluss so viel Wasser dazugeben (etwa ¼ l), bis die Konsistenz des Smoothies einem zusagt, und kurz mixen. Dieser Smoothie kann problemlos eine Mahlzeit (z. B. ein Mittagessen) ersetzen.

Foto Michael Kent

Michael Kents „Familien-Green-Smoothie"

Zutatenmenge kann nach Bedarf/Geschmack variiert werden: • 2 Birnen • 2 Äpfel • 1 Banane • 200 g Spinat • 2 EL Mandelmus • 1 EL Agavendicksaft (nach Geschmack), • etwas Zitronensaft, • 400 ml Wasser (nach Belieben).
Zubereitung: Spinat waschen, schneiden. Wasser, Mandelmus und Spinat in den Mixer und einige Sekunden lang mixen. Äpfel und Birnen waschen und schneiden. Das Kerngehäuse entfernen. Die Banane schälen und ebenfalls in Stücke brechen. Alle Früchte gemeinsam mit dem Agavendicksaft zur „grünen Soße" in den Mixer geben und noch einmal kurz mixen, mit Zitronensaft würzen. In Gläser füllen und mit frischen Saisonfrüchten garnieren. Michaels Kommentar am Telefon: „Boah, die reine Energie, 5-Sterne-Geschmack!!"

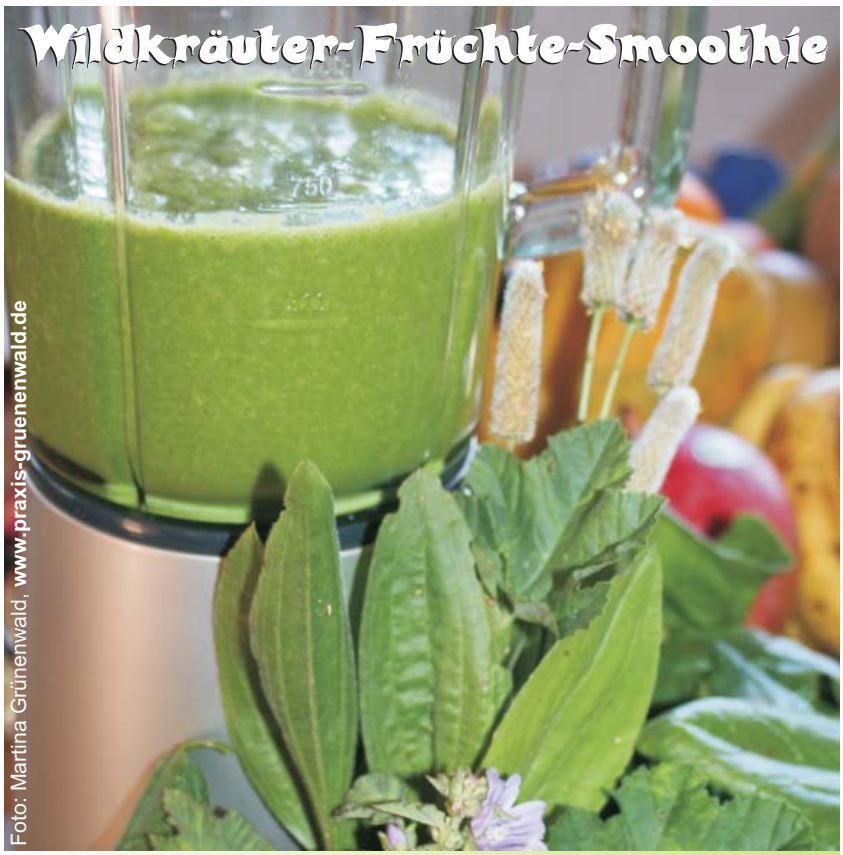


Foto: Martina Grünenwald, **www.praxis-gruenenwald.de**

Martina Grünenwalds Lieblings-Green-Smoothie

Zutaten: • 1 Banane, • 1 Mango, • einige Wildkräuter, wie z. B. Löwenzahn, • Spitzwegerich, • Vogelmiere, • Giersch, • wilde Malve (Foto oben) • 10 Mandeln • 1/8 Liter Wasser • 10 grüne Rosinen. *Zubereitung:* Zuerst die Mandeln mit den Rosinen im Blender* mit dem flachen Mixaufsatz zu Pulver vermahlen. Dann die kleingeschnittenen Wildpflanzen, die geschälte und kleingeschnittene Mango und das Wasser zugeben. Alles wird fein vermixt.

Foto: Nino Österle, **www.rohvital.de**

Nino Österles Lieblings-Green-Smoothie

Zutaten: • ¼ Ananas, • ½ Mango, • 100 Gramm Spinat, • 1 EL rohes Mandelmus, • ½ Liter Wasser. *Zubereitung:* Den Spinat waschen und klein schneiden. Das Wasser mit dem Spinat und dem Mandelmus wenige Sekunden lang mixen. Anschließend die Ananas und die Mango schälen und klein schneiden. Die Früchte zum „Spinat-Mandel-Wasser" in den Mixer geben und noch einmal kurz mixen. Jetzt fehlt noch die Hängematte im Schatten einer Palme...

Auch Blüten, z. B. die der wilden Malve können zu Smoothies verarbeitet werden.

Die Heilpraktikerin **Martina Grünenwald** leitet seit 13 Jahren eine Heilpraktikerpraxis und empfiehlt auch ihren Patienten gerne grüne Smoothies. Kontakt: **www.praxis-gruenenwald.de**.

Nino Österle ist Autor mehrerer Depeschenartikel zum Thema gesunder Ernährung. Er betreibt als konsequenter Rohköstler die Seite: **www.rohvital.de,** wo erhältlich ist, was man für eine rohköstliche Lebensweise braucht.

***Blender:** Der „Personal Blender" ist ein kleiner, einfach zu handhabender Ein-Portionen-Mixer (blender, engl.: Mixer, von engl. to blend: mischen, anrühren, verschneiden etc., blend: Mischung).

☞ Grüne Blattgemüse sind die Rohstoffe, aus denen gesundes, sauberes Blut und ein gesunder Körper aufgebaut wird." Chlorophyll ist flüssiges Sonnenlicht, das durch die Adern der Pflanzen fließt. Trinken Sie es! Beispielsweise in Form grüner Smoothies!

Wenn grüne Pflanzen in der Ernährung fehlen, fehlt es an all diesen lebenswichtigen, die Gesundheit erhaltenden Stoffen. Die große Zahl der chronisch kranken Menschen auf dieser Welt ist daher kein Rätsel, für dessen Lösung man unzählige Wissenschaftler engagieren müsste, sondern die logische Folge eines gravierenden Mangels an grüner Pflanzennahrung. Genau dieser Mangel an Chlorophyll, an sekundären Pflanzenstoffen, an Vitalstoffen und an pflanzlichen Eiweißen macht die Menschen so hungrig, so gierig nach mehr und mehr. **Dieser Mangel ist es, der unerklärliche Fressattacken und unstillbaren Appetit schafft.** Dieser Mangel lässt Rohköstler immer dünner werden, er lässt Menschen nachts aufstehen und ratlos den überfüllten Kühlschrank durchwühlen. Nichts von all den bunt verpackten Dingen kann diesen Mangel beheben. Die Lösung ist zu einfach, als dass sie wahrgenommen werden könnte. Es ist die bescheidene und gleichzeitig kraftvolle Pflanze, die draußen Wind und Wetter trotzt, nach ihr sehnt sich der Körper und weiß nicht, wie er es seinem Menschen begreiflich machen kann.

Gut gekaut ist halb verdaut

Schimpansen haben unendlich Zeit. Sie sitzen den lieben langen Tag in den Bäumen, und wenn sie sich nicht gerade der gegenseitigen Körperpflege widmen, dann essen sie in einer Gemütsruhe, um die man sie beneiden kann. Sie schieben sich Früchte und Blätter in den Mund und kauen und kauen und kauen.

Kristina Peter und ihr Lebensgefährte Joachim Speer genießen täglich grüne Smoothies und können sich ein Leben ohne die herrlichen Energiespender gar nicht mehr vorstellen.

Menschen machen das nicht. Sie haben überhaupt keine Zeit zum Essen und wenn sie schließlich essen, dann muss es schnell gehen. Sie essen hektisch und kauen oft so gut wie überhaupt nicht.

Wenn Rohkost – und insbesondere grüne Blattgemüse – nicht richtig gekaut werden, dann nützen sie aber nicht viel. Ihre harten Zellwände müssen durch Kauen aufgebrochen werden. Denn es kommt ein weiteres heute weit verbreitetes Problem hinzu: Viele Menschen leiden heutzutage an einem Magensäuremangel. Das ist den meisten gar nicht bewusst und sie wundern sich, dass sie bei einer Umstellung auf Rohkost zwar von ihren Krankheiten geheilt werden, aber gleichzeitig nicht mehr aufhören, immer dünner zu werden. Das liegt daran, dass ihr Körper die Nährstoffe aus der Rohkost nicht aufnehmen kann. Die Nahrung muss in millimeterkleine Teilchen zerkaut werden, damit der Körper sie richtig verwerten und aus ihnen die Nährstoffe herausziehen kann. Wenn diese Menschen Rohkost – wenigstens teilweise – in pürierter Form zu sich nehmen, dann legen sie auch wieder an Gewicht zu und werden sich noch besser fühlen, weil sie endlich mit all den überaus nötigen und wichtigen Vitalstoffen versorgt werden.

Victoria Boutenko dachte sich also, es sei das Beste, grüne Blattgemüse zu pürieren und zu trinken. Sicher würde sie in dieser Form die nötigen großen Mengen an täglichem „Grünzeug" problemlos zu sich nehmen können. Fehlanzeige! Es schmeckte scheußlich! (Allerdings hatte Victoria Grünkohl püriert, der natürlich einen ganz besonders starken Geruch verbreitete.)

Der grüne Smoothie wird geboren

Als sie sodann wieder Rat suchend bei den Schimpansen landete und sie bei ihrer Mahlzeit beobachtete, sah sie entzückt, wie die munteren Menschenaffen Früchte sorgfältig mit Blättern umwickelten und dieses fruchtgefüllte Blattröllchen in den Mund schoben. Victoria eilte nach Hause – und erfand den grünen Smoothie!

Sie füllte ihren Mixer mit grünem Blattgemüse *und* Früchten, gab etwas Wasser hinzu, mixte und probierte. Es schmeckte *hervorragend*, so hervorragend, dass sie noch eine zweite Portion trank – und das, obwohl sie wieder Grünkohl püriert hatte. Im Nu hatte sie auf diese Weise ein Pfund grünes Blattgemüse vertilgt, was sie in Form eines Rohkostsalates nie geschafft hätte.

Nach einigen Tagen mit grünen Smoothies stellte Victoria fest, dass ihr Heißhunger und ihre Unzufriedenheit verschwunden waren. Auch verspürte sie kein lästiges Völlegefühl mehr nach den Mahlzeiten. Victorias Mann trank ab da ebenfalls grüne Smoothies und nach einigen Wochen kehrte seine natürliche Haarfarbe zurück. Innerhalb weniger Monate fühlten sich beide deutlich jünger und ihr Aussehen bestätigte das. Igor war derart von seinem jugendlichen Aussehen begeistert, dass er ab sofort in aller Frühe aufstand und für die ganze Familie 8 bis 12 Liter grüne Smoothies zubereitete.

Auch die Kinder, die zu diesem Zeitpunkt ja bereits vollkommen gesund waren, liebten grüne Smoothies und freuten sich bald über deren wunderbare Auswirkungen. Ihre Zähne verloren die Überempfindlichkeit, sie hatten ein geringeres Schlafbedürfnis, eine bessere Verdauung und bekamen viel festere Nägel.

Grüne Smoothies machen wieder heil und ganz

Grüne Smoothies können aber noch mehr. Die Hauptursache vieler Krankheiten ist, dass zu viel vom Falschen und zu wenig vom Richtigen gegessen wird.

Meistens ist das deshalb der Fall, weil das Falsche, im Gegensatz zum Richtigen, besser schmeckt. Grüne Smoothies packen dieses Problem an der Wurzel – und Krankheiten verschwinden oder tauchen erst gar nicht mehr auf.

Grüne Smoothies schmecken so lecker, dass der Appetit auf ungesundes Essen verschwindet. Sogar die Kaffee-Entwöhnung gelingt besser. Wer regelmäßig grüne Smoothies trinkt, ist so gesättigt, dass er oder sie automatisch weniger ungesunde Nahrungsmittel wie Fette, Fleisch, Zucker oder ballaststoffarme Speisen zu sich nimmt. Sogar die Umstellung auf Rohkost fällt mit grünen Smoothies sehr leicht.

Mit grünen Smoothies nimmt man außerdem ab, da der Kaloriengehalt niedrig ist, der hohe Ballaststoffanteil aber ein angenehmes Sättigungsgefühl vermittelt. Die hochkonzentrierten Pflanzeninhaltsstoffe in grünen Smoothies sollen außerdem positiv auf den Gehirnstoffwechsel einwirken und in der Lage sein, Depressionen zu verhindern und Angstgefühle zu reduzieren.

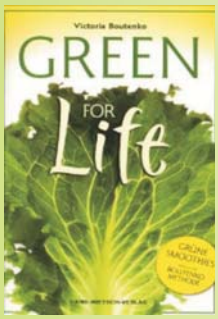
Einfache, schnelle und vielseitige Zubereitung

Grüne Smoothies sind im Handumdrehen zubereitet. Jeder Mixer ist dazu geeignet, je leistungsstärker, desto feiner werden die Smoothies. Man kann grüne Smoothies ohne Weiteres am Morgen für den ganzen Tag zubereiten, mit ins Büro nehmen oder als Snack für unterwegs einpacken. Grüne Smoothies können auch dickflüssig (mit weniger Wasser) zubereitet und dann als süße (kalte) Suppe gelöffelt werden. Sie lassen sich auch als Sauce über Fruchtsalat gießen – und wer mag, kann sich seinen Smoothie auch herzhaft mit Chili und Knoblauch würzen. Die positiven Auswirkungen von grünen Smoothies merkt man übrigens auch dann, wenn man ansonsten bei seiner ursprünglichen Ernährung bleibt.

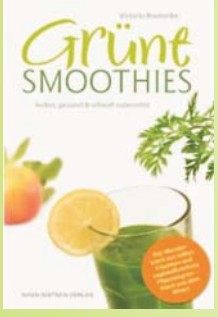
Mit grünen Smoothies zu experimentieren macht großen Spaß. Man kann alle möglichen Früchte mit allen möglichen grünen Pflanzen inklusive Kräutern, Blüten und spezieller Wild- oder Heilpflanzen kombinieren. Es fällt plötzlich überhaupt nicht mehr schwer, ein oder gar zwei Pfund rohen Spinat pro Tag zu sich zu nehmen oder einen ganzen Bund Petersilie oder zwei große Handvoll Wildpflanzen, die man wegen ihrer Bitterstoffe in einem Salat vielleicht gar nicht hätte genießen können. An Früchten eignen sich besonders Bananen, Birnen, Apfelsinen, Erdbeeren, Mangos, Ananas! Verfeinern kann man mit allerlei Leckereien wie z. B. frischem Ingwer, Sesam- und Mandelmus, Sprossen, Agavendicksaft und vielem mehr. Plötzlich sind „Grünzeug", Bitterstoffe und gesunde Ernährung ein einziger riesiger Genuss. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Erfinden, Zubereiten und Genießen von grünen Smoothies.

Kristina Peter

Buchtipps



„Green for Life" von Victoria Boutenko. Die Autorin erzählt, wie sie den grünen Smoothie erfunden hat und damit ihre ganze Familie von schweren Krankheiten heilen konnte. Der Leser erfährt Details über jene Lebensmittelgruppe, deren Bedeutung bislang dramatisch unterschätzt wurde: Grünes Blattgemüse. In grünen Smoothies schmecken grüne Blattgemüse jedermann, jederfrau und auch jedem Kind. Diese grünen Mixgetränke erschließen für jeden das heilende Potential des Chlorophylls. Abgerundet wird das Buch mit Rezepten und Erfahrungsberichten.
„Green for Life", broschiert, 189 Seiten, Hans-Nietsch-Verlag, ISBN: 3939570435, Euro 16,90



„Grüne Smoothies - lecker, gesund & schnell zubereitet" ist das neueste Buch von Victoria Boutenko mit vielen Tipps und Tricks zu grünen Smoothies und mit über 200 Rezepten. Victoria geht auf viele Fragen ein, die ihr Menschen aus aller Welt gestellt haben: Ist Pürieren besser oder Entsaften? Wie kann man grüne Smoothies zum Abnehmen einsetzen? Können Haustiere von grünen Smoothies profitieren? Die Rezeptesammlung bietet für jeden Geschmack etwas und beinhaltet sogar grüne Suppen, grüne Puddings und andere neue Ideen.
„Grüne Smoothies"; broschiert; 191 Seiten. Hans-Nietsch-Verlag, ISBN: 3939570702, Euro 16,90

mehr wissen besser leben

Tel.: (0 70 21) 737 9-0, Telefax: 737 9-10 · email: info@sabinehinz.de
Depesche: www.kent-depesche.com · Verlag: www.sabinehinz.de

Sabine Hinz Verlag
Alleenstraße 85

73230 Kirchheim/Teck

(Fax: 07021 - 737 910)

Name

Straße

PLZ, Ort

Tel. / Mobil

Fax

E-Mail / Internet

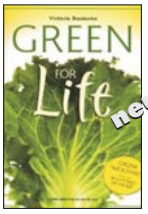
X

Datum, Unterschrift für Ihre Bestellung

Vertiefendes und Ergänzendes

Menge/Preis

☐ Bitte schicken Sie mir 10 x das vorliegende Heft **„Grüne Smoothies"** als S-Depesche zum Verteilen an Freunde und Bekannte: *10 x 16 Seiten, A4, s/w, für nur € 4,00*



☐ **Depesche 02/2007 (R): »GRÜNNAHRUNG«**
Die revolutionären Erkenntnisse des Mikrobiologen Dr. Robert O. Young: Blut ist unser wichtigstes Organ. Wo Blut *wirklich* gebildet wird. Wie man die Qualität seines Blutes optimieren kann. Blutzellen können sich in Viren, Bakterien oder Pilze verwandeln (und zurück). Der vielleicht wertvollste, einzelne, leicht anwendbare Tipp für gute Gesundheit! Die ideale Nahrung für den Menschen. Die Bedeutung des Chlorophylls. Entsäuerung, Grünnahrung und gesundes Blut. *Einzeldepesche, revidiert, 16 Seiten, A4, s/w, € 3,20*

☐ **Victoria Boutenko: GREEN FOR LIFE**
Das Grundlagenwerk von Victoria Boutenko, in dem sie beschreibt, wie die Idee entstand und wie sie damit ihre Familie von schweren Krankheiten heilen konnte. Sie schildert ihre Grundlagenforschung zu Chlorophyll sowie die Vorzüge der grünen Smoothies – abgerundet durch Rezepte und Erfahrungsberichte. Grüne Smoothies gelten in Insiderkreisen bereits als Grundlage einer neuen Ernährungsweise, die auf der bislang völlig unterschätzten Bedeutung des Pflanzengrüns beruht. *Hans-Nietsch-Verlag, 190 Seiten, € 16,90*

☐ **Vicotria Boutenko: GRÜNE SMOOTHIES – lecker, gesund & schnell zubereitet**
Das neueste Buch von Victoria Boutenko mit vielen Tipps und Tricks zu grünen Smoothies und über 200 Rezepten. Victoria Boutenko geht darin auf viele Fragen ein, die ihr Menschen aus aller Welt gestellt haben, z.B.: „Wie kann man grüne Smoothies zum Abnehmen einsetzen?" „Grüne Smoothies auch für Haustiere?" Die Rezeptsammlung bietet für jeden Geschmack etwas und beinhaltet sogar grüne Suppen, grüne Puddings und andere neue Ideen. *Hans-Nietsch-Verlag, 190 Seiten, Paperback, € 16,90*

☐ **Depesche 11/2001 (R) GESUNDE, SCHÖNE HAUT**
Entsäuerungsserie: „Gesunde, schöne Haut". Was ist Orangenhaut? Wie entsteht sie? Das Cellulite-Programm. Basische Bäder. Die Magie von Vitamin E. Was sind Trockenhautbürstungen und wie führt man sie durch? Pickel, Fußpilz, Warzen ade! Wasserserie: „Trinken wir Elektro-Smog?": Chemische und physikalische Grundlagen. Was sind „Wasser-Cluster"? Das Gedächtnis des Wassers. Wie Wasser elektromagnetische Strahlung speichert. Außerdem, Weisheit: Dalei Lama „Weisungen für das Leben". Kurzartikel Amalgam: „Ein Gift in aller Munde". *Einzeldepesche, revidiert, 16 Seiten, DIN A4, s/w, € 3,20*

☐ Bitte schicken Sie mir 10 x Sonderheft „**eine**unbequemere**wahrheit**" – Zusammenstellung des Gesamtartikels aus Dep. 12-15/2010. *10 x 32 Seiten, A4, s/w, zus. nur € 8,00*

€ zuzüglich Porto

Ich möchte die Depesche gerne kennenlernen

☐ Ich möchte Michael Kents Depesche „mehr wissen - besser leben" gerne unverbindlich kennen lernen.
Bitte schicken Sie mir den Kennenlernbezug: Drei Monate lang, insgesamt 9 Hefte für nur € 10,–
Es entstehen mir daraus keine Verpflichtungen, kein zwingender Übergang ins reguläre Abo!

€

Ermächtigung zur Teilnahme am Lastschriftverfahren

Hiermit ermächtige ich den Sabine Hinz Verlag, oben ausgewählten Betrag von meinem

Konto (Kontonummer) bei der (Bankleitzahl und Bankname) einzuziehen.

(Datum und Unterschrift für die Einzugsermächtigung)

Anzeige 368