

# mehr wissen besser leben

Michael Kents Depesche für Zustandsverbesserer – alle 10 Tage neu

## Grüne Smoothies für Power, Fitness und Gesundheit

Wichtige Entdeckung zur idealen Menschnahrung.

Wie Abnehmen deutlich besser gelingt!

Heißhungerproblem auf gesunde Weise lösen!

Wie Gesundes/Gesundheit plötzlich GUT schmeckt –  
gerade auch für **Kinder** :-)

**Chlorophyll** und seine unglaublichen Wirkungen.

Die Vorteile von grünem Blattgemüse.

Wie wir den Körper mit allem versorgen, was er braucht!

Gesunde Rezepte, die **jedem** schmecken!

Homöopathische Hausapotheke: Arsenicum.

Zuschriften, Buchtipps und Veranstaltungen.

---

## Lebensinsel Südheide



Angesichts der Zeit, in der wir gerade leben und miterleben, was hier so alles gespielt wird, um die eigenen Pfründe zu halten, wäre es doch angebracht, den Schwerpunkt dahin zu verlegen, wer bzw. welche Menschen Ideen, Hilfe und Innovation bieten, um das kommende Desaster sinnvoll zu überstehen. Ich denke dabei an selbst hergestellte Energie, Wasser, Garten, an eine Art Hilfsleitfaden mit Netzverbindungen, um sich untereinander im Notfall zu helfen. Du hast schon sehr viel veröffentlicht in den unterschiedlichsten Depeschen, das man in einer Hilfsgemeinschaft vereinen sollte. Wir suchen daher Menschen, die sich in einem Verein mit integrieren wollen: Therapeuten, Pädagogen, Heilpraktiker und, und, und. Wir sind ein Haus mit Naturkostladen und Gasthaus in einem Ort mit rund 8400 Menschen in der südlichen Lüneburger Heide. Verein deswegen, um die Raumkosten auf mehrere Schultern zu verteilen und ein breitflächiges Angebot zu bieten, mehr Menschen damit anzusprechen. Bernd (Kontakt über die Redaktion)

---

## Visionäres Denken



Vielen Dank für diesen inspirierenden Artikel „Die Grenzen des Wachstums“!! Ich beschäftige mich ja selbst viel mit dem Thema Fülle und visionärem Denken, aber in deinen Zeilen waren einige großartige Gedanken, die mir so noch nie untergekommen sind. Es ist unendlich wertvoll, in einer Zeit der geistigen Knechtschaft solche Ideen in Umlauf zu bringen! Was Menschen heute mehr denn je brauchen ist Inspiration und Hoffnung! Ich werde dieses Gedanken-gut jedenfalls ganz sicher weiterverbreiten! Herzliche Grüße, Bridget

---

## Endlich unendlich



Hallo lieber Michael, ich bin noch beim lesen der wieder wunderbaren Depesche 14+15/2010. Sehr gut sind die Vergleiche von Endlichkeit und Unendlichkeit – endlich macht das mal einer!! Einfach klasse, wie Du alles mit einbeziehst. Wenn ich aber daran denke, dass ich vor Jahren den Klimafilm von Al Gore so toll fand, muss ich lachen. Da kannte ich die Hintergründe und die Depesche noch nicht (leider). Deine Artikel sind immer wieder genial, was Weitblick, Recherchen, Zukunft usw. betrifft. Liebe Grüße, Gisela.

---

## Hochstrasser-Rohvolution

Liebe Mitmenschen! Wie Sie vielleicht bereits wissen, ist es nicht mehr weit bis zur „Rohvolution“ in **Augsburg**. Diese einzigartige Rohkostmesse findet am **19./20. Juni 2010** statt. Als der Veranstalter Volker Reinle-Carayon mich fragte, ob ich für diese Messe die Schirmherrschaft übernehmen würde, war ich eigentlich bereit, ihm ein klares „Nein“ zu antworten. Als er mich dann aber bat, ihm damit ein Geschenk zu machen, muss er in mir genau den richtigen Motivationsauslöser erwischte haben, denn damit holte er aus mir ein „Ja“ heraus. Weil für mich die Schirmherrschaft nicht einfach ein Personenkult oder persönliches Geplänkel bedeutet, wurde mir klar, dass ich mir damit eben eine Aufgabe angelacht habe.

Schirmherrschaft bedeutet ja nicht nur, jemandem Schutz zu gewähren, wie das im Mittelalter der Fall war, sondern es bedeutet in der heutigen Zeit viel mehr, ein geistiges Patronat zu übernehmen. Ich werde in diesem Patronat alles in meiner Macht stehende tun, damit diese Messe auch tatsächlich dem größten Wohle aller dient. Die „Rohvolution“ zeigt jetzt schon eine Charakteristik, dass sie den Menschen dient, die physisch, seelisch und geistig weiter kommen möchten. Weiterkommen in dem Sinne, dass sie die Absicht haben eine physische, psychische und geistige Gesundheit aufrecht zu erhalten, was natürlich auch ein hohes Bewusstsein mit sich bringt.

Von überall her kann man vernehmen, dass jetzt eine Zeit angebrochen sei für ein neues Zeitalter, wo ein hohes Bewusstsein mit Frieden, Wohlwollen und weiteren positiven Aspekten herrscht. Ob diese Zeit tatsächlich reif ist oder nicht, wir steigen einfach in dieses hohe Bewusstsein ein und bringen eben diese Eigenschaften voll und ganz zum Ausdruck. Diese Entschlossenheit bringt auch an dieser Ausstellung – sowohl den Ausstellern wie auch den Besuchern – die Möglichkeit, ganz neue und großartige Aspekte hervorzubringen wie auch zu erfahren. Schon im Voraus möchte ich allen, seien es Aussteller oder Besucher, für ihre Anwesenheit danken.

Wenn Sie der Menschheit in Sachen Rohkost und Bewusstsein etwas zu bieten haben, das dem Wohle aller dient, zögern Sie nicht länger, die Möglichkeit dieser Messe als Aussteller zu nutzen. Es hat noch ganz wenige Standplätze frei. Ansonsten bitte ich Sie, schauen Sie doch einfach mal als Besucher vorbei, es wird sich sicher auch für Sie lohnen!

Urs Hochstrasser, *La Haute Cuisine Crue*  
[www.urshochstrasser.ch](http://www.urshochstrasser.ch)

[www.rohvolution.de](http://www.rohvolution.de)

---

## Herzlichen Glückwunsch!

Auf diesem Wege möchte ich mich herzlich für die vielen guten Wünsche zu meinem 80. Geburtstag am 1.6.2010 bedanken, auch für die zustimmenden Kommentare zu meinem Bemühen, das unterdrückte Wissen über natürliche Gesundheit zu vermitteln, und für aufschlussreiche Informationen, die ich mit den Antworten auf mein an diesem Tag verschicktes Mailing erhalten habe.

U.a. erhielt ich ein Interview übermittelt, das Gesundheitsminister Rösler der Ostseezeitung gegeben hat und das dort (2.6.2010) veröffentlicht wurde. Einstiegsfrage der Zeitung: »Muss sich die deutsche Gesundheitswirtschaft auf kräftige Einsparungen einstellen, weil den gesetzlichen Krankenkassen im kommenden Jahr 7 bis 8 Milliarden Euro fehlen?« Antwort des Gesundheitsministers: »Wir betrachten Gesundheit nicht nur als Kostenfaktor, sondern auch als Wirtschaftsfaktor und damit als Chance für mehr Wachstum und Beschäftigung. Das Gesundheitswesen ist mit fünf Millionen Beschäftigten der Arbeitgeber Nummer eins in Deutschland. In der Pflege arbeiten fast so viele Menschen wie in der Autoindustrie.« Schlussfrage der Zeitung: »Welches Potenzial steckt in der Gesundheitswirtschaft Deutschlands?« Antwort Rösler: »Für realistisch halte ich eine Umsatzsteigerung um rund 50 Prozent in den nächsten 20 Jahren. Zurzeit liegen wir bei **263 Milliarden Euro im Jahr**. Bei den Arbeitsplätzen sind die Zuwachsraten, etwa in der Pflege, auf jeden Fall zweistellig. Wir haben es mit einem enormen Wachstumspotenzial zu tun.«

Das Interview ist im Orwellschen „Neusprech“ gehalten (Bezeichnung einer Sache mit ihrem Gegenteil). Minister Rösler nennt „Gesundheitswirtschaft“, was Krankheitswirtschaft ist, und zurzeit liegen „WIR“ (der Minister im Boot mit der Krankheitswirtschaft?) bei 263 Milliarden Euro Umsatz. Er erwartet 50 Prozent „Umsatzsteigerung“, was *Sozialabgabensteigerungen* sind. Er bezeichnet als „enormes Wachstumspotenzial“, was für Bevölkerung und Wirtschaft weitere enorme Kostensteigerungen bedeutet, und er begrüßt die zweistelligen Zuwachsraten der Pflegekräfte, anstatt sich um die Zunahme der Pflegefälle schon ab Alter 40 aufwärts Sorgen zu machen, die bereits Diabetes an Zunahme und Kosten überholt haben. Exportieren wir jetzt etwa Neusprech-„Gesundheit“ (also Kranke, Krankheiten, Krankheitsbehandlungen aller Art, Rollstühle, Diabetikerbeinprothesen usw.) gegen Devisen, anstatt Autos zu exportieren, weil diese wegen der hohen „Sozial“- (Krankheitskosten-) Abgaben immer weniger konkurrenzfähig sind? [...] (Die ungekürzte Nachricht vom 3. Juni 2010 können Sie lesen auf [www.dr-schnitzer.de/emailnachrichten.html](http://www.dr-schnitzer.de/emailnachrichten.html)), Dr. Johann Georg Schnitzer, [www.dr-schnitzer.de](http://www.dr-schnitzer.de)

## INHALT

Zuschriften	2
Michael Kent, Vorwort/Impressum	3
Revidierte frühere Depeschen	3
Termine/Treffs	4

### Kristina Peter

GRÜNE SMOOTHIES	5
Rezepte	11/12

### HP Katrin Mögel

Homöopathische Hausapotheke: Arsenicum album	15
---	----

Vertiefendes/Ergänzendes	16
--------------------------	----

## IMPRESSUM

**mehr wissen - besser leben** erscheint 9 mal pro Quartal (36 x jährlich) und kann als Postversandausgabe über den Verlag (ggf. plus zusätzlicher PDF-Version per E-Mail) wie auch als Einzelheft über den freien Buch- und Zeitschriftenhandel bezogen werden.

### Chefredaktion: Michael Kent

**Redaktion:** Michael Kent, Sabine Hinz, Kristina Peter,  
E-Mails: redaktion@kent-depesche.com  
info@sabinehinz.de, kristinasurvival@hotmail.com

### Zuschriften/Gastbeiträge: Corina Leuze

E-Mail: mail@kent-depesche.com

**Autoren:** Michael Kent, Kristina Peter sowie Gastautoren. Keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildsendungen. Zuschriften können ohne ausdrücklichen Vorbehalt veröffentlicht werden. Vom Leser verfasste Beiträge können aus redaktionellen Gründen abgeändert/gekürzt werden. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte oder sonstiges Material übernimmt der Verlag keine Haftung.

**Bildquellen:** Michael Kent, Kristina Peter, www.wikipedia.de, bilderbox.de, fotolia.com, PhotoCase.de, istockphoto.com.

### Titelfoto: Kristina Peter

Artikeltitel Seite 5: Kristina Peter. Seite 6 Fotos © mit freundlicher Genehmigung von Victoria Boutenko.

Seite 7 unten: fotolia.de, Foto © Kitch Bain

Seite 7 oben: wikipedia, public domain

Seite 8: fotolia.de, Foto © Yana

Seite 9, links: Kristina Peter, rechts: wikipedia, © rasbak

Seite 10 fotolia.de, Foto © alois

Seite 12: Foto © Martina Grünewald, Nino Österle

Seite 15: wikipedia, Foto Tomi Hahndorf.

### Erstveröffentlichung 16/2010: 07.06.2010

**Adresse:** Sabine Hinz Verlag, Alleenstraße 85

D-73230 Kirchheim/Teck, Tel.: 07021/7379-0, Fax: -10

**Internet:** Verlag: <http://www.sabinehinz.de>

<http://www.kent-depesche.com>

**Download von PDF-Depeschen:**

[www.kent-depesche.com/shop/](http://www.kent-depesche.com/shop/)

**Regelmäßiger Bezug:** Monatlich drei Ausgaben: Euro 9,60. Jahresbezug, 36 Ausgaben: Euro 98,-. Druck- plus E-mail-Ausgabe: zusätzlich 20 Cent pro Heft / 60 Cent pro Monat. Der Bezug kann telefonisch, per Mail, brieflich oder per Fax eingestellt werden – bei monatlicher Zahlungsweise zum Monatsende, bei jährlicher zum Jahresende.

**Druck:** Eigendruck (Digitaldruck). **Inserate:** In der Depesche werden keine bezahlten Anzeigen abgedruckt.

**Copyright** © 2010 by Sabine Hinz-Verlag, Kirchheim/Teck. Alle Rechte vorbehalten. Jedoch sind nicht-gewerbliche Weitergabe bzw. Vervielfältigungen einzelner Depeschenartikel für Bezieher der regelmäßigen Postversandausgabe gestattet. Eine Haftung für die Richtigkeit der Veröffentlichungen kann trotz sorgfältiger Prüfung durch die Redaktion vom Herausgeber nicht übernommen werden.

## KENNELNERNEN

Für Interessenten besteht einmalig die Möglichkeit, die Depesche unverbindlich kennen zu lernen. Hierzu die Postanschrift mit Stichwort „Kennenlernbezug“ an den Verlag senden und Sie erhalten die Depesche drei Monate lang (3 x 3, insgesamt 9 Ausgaben) für 10,- Euro. Es entsteht Ihnen daraus keine Aboverpflichtung!



Sabine Hinz, Michael Kent

Wie Gesundheit  
gut schmeckt!

Michael Kent, Vorwort

Hallo lieber Depeschenbezieher, lieber Freund, herzlich Willkommen zu dieser besonderen Depesche, die nach allem, was ich bisher sagen kann, einen Meilenstein im Bereich menschlicher Ernährung sowie im Gesundheitswesen vorstellt. Nach den revolutionären Erkenntnissen von Dr. Young aus der (aktuell neu überarbeiteten) Depesche 02/2007 fügt Victoria Boutenko, das ist jene Dame, deren Erkenntnisse wir heute präsentieren, einen weiteren, entscheidenden Puzzlestein ins Gesamtbild ein.

Es könnte sein, dass der Inhalt dieser Depesche – zusammen mit den Erkenntnissen aus 02/2007 – das vielleicht machtvollste Wissen darstellt, das derzeit auf diesem Planeten verfügbar ist hinsichtlich idealer Menschennahrung – und damit auch in Sachen optimaler Vorbeugung und Gesunderhaltung auf körperlicher Ebene. Ich könnte mir sogar vorstellen, dass grüne Smoothies eine Trendwende bei der Weltenernährung einläuten und sie in vielleicht 100 Jahren die mensch-

liche Hauptnahrung auf Planet Erde darstellen werden.

Ein „Smoothie“ (für alle, die der angelsächsischen Sprache nicht mächtig sind: Man spricht es in etwa „Smusi“ mit einem gelispelten „s“ in der Mitte ;-) ist ein Getränk aus der ganzen Frucht. Einen Apfel (ohne Kernhaus) und eine Banane in den Mixer, etwas Wasser dazu – das ergäbe einen Smoothie. Im Gegensatz zum Saft aus einem Entsafter wird das Fruchtfleisch beim Smoothie somit mitgetrunken. Vorab etwas Wasser mit z.B. frischer Minze gut gemixt, dann Apfel, Banane, weiteres Wasser und z.B. etwas Mandelmus dazu, dann hat man einen grünen Smoothie – eine Verbindung von grünen Blättern oder Grüngemüse und ganzen Früchten. So simpel sich das anhört, man muss es trinken!! Das schmeckt sagenhaft! So gut, dass man regelrecht fanatisch werden könnte. Es ist pure Lebenskraft, pure Energie, sättigt, stellt praktisch sofort alle, jegliche und sämtliche Heißhungergefühle (worauf auch immer) ab!

### Neu herausgegebene, revidierte (R-) Depeschen

Anzeige

#### Top: 11/2001 (R): Gesunde, schöne Haut

Neu herausgegebene Zusammenstellung aus den Depeschen 11 und 12/2001



Entsäuerungsserie „Gesunde, schöne Haut“:

Was ist Orangerhaut? Wie entsteht/verschwindet sie? Das Cellulite-Programm. Basische Bäder. Die Magie von Vitamin E. Was sind Trockenhautbürstungen, wie führt man sie durch? Pickel, Warzen, Fußpilz ade!

Wasserserie „Trinken wir Elektro-Smog?“:

Chemische und physikalische Grundlagen. Was sind sog. „Wasser-Cluster“? Das Gedächtnis des Wassers. Wie Wasser elektromagnetische Strahlung speichert.

Weisheit des Dalei Lama: „Weisungen für das Leben“. Kurzartikel Amalgam (1 S.): „Ein Gift in aller Munde“.

16 Seiten, A4, s/w, € 3,20

Total überarbeitet, 16 Seiten mit top-aktuellen Infos!

## Termine/Treffs

Anlässlich des 12. Internationalen Kongresses für **Baby-Psychiatrie (!)** (29.6.-7.3.) zeigen wir die Wanderausstellung der Kommission der Verstöße der Psychiatrie gegen Menschenrechte, KVPM („Psychiatrie – Tod statt Hilfe“) **vom 28.06. bis 04.07.10 in Leipzig!**

Auf den Kongressunterlagen wird mit einem **nackten Säugling in Windeln** „geworben“. Als Ziele des Kongresses gelten u.a.: • Förderung von Wissen über die geistige Entwicklung u. Störungen bei Kindern *von der Empfängnis bis zu 3 Jahren*. • Verbreitung wissenschaftlichen Wissens über Möglichkeiten zur Versorgung, zur Intervention und zur Prävention von psychischen Krankheiten und von Schädigungen im Säuglingsalter. • Internationale Zusammenarbeit von Experten, die sich mit der Förderung der optimalen Entwicklung von Babies beschäftigen sowie mit Prävention u. Behandlung von *psychischen Störungen in den frühen Lebensjahren*. • Aspekte der Forschung, **Erziehung** & Möglichkeiten der Intervention in den obigen Punkten. Einige Agendapunkte des Kongresses sind: • Zusammenwirken und Kommunikation bei **Kindern und Schimpansen**. • Fütterungsstörungen im Säuglingsalter: Beurteilung, Diagnose, Auswirkung und therapeutischer Ansatz. • Modelle für die **kombinierte stationäre Behandlung von Eltern mit ihren Säuglingen und Kleinkindern**. • Beobachtung, Reflexion und Containment: Ein psychoanalytischer Ansatz für die **klinische Arbeit mit Eltern, Säuglingen und kleinen Kindern**. • Frühe Erfahrungen und Gehirnentwicklung: Das Bukarester Frühinterventionsprojekt.

Unsere Antwort darauf: Wir bringen die KVPM Ausstellung nach Leipzig – vom **28.6. bis 4.7.2010!** Wir brauchen daher jeden engagierten Menschenrechtler aus ganz Deutschland vor Ort, um die Ausstellung so effektiv wie möglich über die Bühne zu bringen, so dass wir die wahren Informationen über die erfundenen Diagnosen der Psychiatrie, das Milliardengeschäft auf Kosten von Kindern und weitere psychiatrische Missbräuche weit verbreiten können – und somit die breite Öffentlichkeit mit unserer Botschaft erreichen, vor der Psychiatrie warnen und durchsetzen, dass psychiatrische Zwangsbehandlung – speziell bei Neugeborenen & Kleinkindern – gesetzlich verboten wird! Wenn Du uns bei diesem Vorhaben unterstützen möchtest, wende Dich bitte an: **KVPM Deutschland e.V.**  
Amalienstraße 49a, 80799 München,  
Tel.: (089) 273 03 54, Fax: (089) 28 98 67 04,  
Mail: kvpm@gmx.de, www.kvpm.de.

### 7. Stuttgarter Impfsymposium

**Samstag, 12. Juni 2010**

9-17 Uhr: Elternseminar „Impfentscheidung“,  
18 Uhr: Impfkritikertreffen.

**Sonntag, 13. Juni 2010**

9-18 Uhr: Diverse Vorträge, siehe auch:  
www.impf-report.de, Kontakt-Mail: Info@...,  
Tel.: (0711) 79 41 319-1, Fax: -2.

Grüne Smoothies sind *die* ideale Nahrung für alle, die abnehmen möchten; man kann sie problemlos morgens zubereiten und als Snack zur Arbeit mitnehmen, sie sind phänomenal schnell zubereitet, preisgünstig, sind *die* ideale Sache für Kinder, „die Gesundes nicht mögen“, auch ideale „Nahrungsergänzungsmittel“, die es zudem beinahe kostenlos gibt, sie sind die ideale Sache für Rohköstler, die sich so fühlen, als würde ihnen etwas fehlen. Wieso das alles so ist, erklärt Kristina Peter in ihrem heutigen Artikel, der gleich nebenan beginnt – und ich bin sehr gespannt darauf, was Du dazu sagen wirst.

Wenn Du besondere Erfahrungen mit grünen Smoothies machst oder bereits gemacht hast, sei so lieb und teile sie mit uns – das gilt natürlich auch dann, wenn Du mal ein atemberaubend wohl-schmeckendes neues Rezept gefunden oder ausprobiert hast :-)

Ich selbst kam zu grünen Smoothies durch eine Ausgabe der Zeitschrift „Die Wurzel“ (www.diewurzel.de), wo ich einen Hinweis entdeckte auf die Seite **www.gruenesmoothies.de**. Dort sah ich mir ein Einführungsvideo an und probierte es sofort aus. Total begeistert schrieb ich eine Mail an Kristina, die darauf überrascht zurückfragte, wie ich denn jetzt auf dieses Thema käme, wo sie doch gerade einen Artikel darüber schreibe :-)) Tja, so kann's gehen – da ist er nun, ab Seite 5.

Wunderbar zum Thema passt die Zuschrift von Urs Hochstrasser auf Seite 2, der die Schirmherrschaft der aktuellen Rohkostmesse „Rohvolution“ am 19. und 20. Juni in Augsburg übernommen hat. Auch dort kann man sicherlich grüne Smoothies probieren und viel Neues kennenlernen.

Und damit zu den Unglaublickeiten und Ungeheuerlichkeiten der „dunklen Seite“ ;-)) Gleich ne-

ben der Zuschrift von Urs findest Du eine sehr lesenswerte Mail von Herrn Dr. Schnitzer – nachträglich an dieser Stelle unsere besten Glückwünsche zum 80. Geburtstag! – worin er Gesundheitsminister Rösler zitiert, der den „Umsatz“ der Gesundheitsindustrie um 50 Prozent *steigern* möchte. Da fragt man sich, ob diese Leute eigentlich noch wissen, wovon sie sprechen. Wer den Umsatz im Krankheitswesen um 50 Prozent steigern will, spricht davon, die Zahl seiner eigenen Arzt- und Krankenhausaufenthalte um 50 Prozent zu steigern, die eigenen Sozialabgaben um *mindestens* 50 Prozent zu steigern (mehr Krankheitsindustrie heißt auch mehr Arbeitslosigkeit, mehr Frührentner) usw. – allesamt sehr wünschenswerte Ziele ... für einen Masochisten. Wir jedenfalls sind keine – und deshalb führen wir eine Umsatzsenkung im Gesundheitswesen herbei – wie beispielsweise durch die aktuelle Depesche. Du kannst dieselbe gerne als „S-Depesche“, als Streu-Depesche bei uns ordern wie auch das *ganz neue* Sonderheft „eine unbequemere Wahrheit“ als Zusammenfassung zum Klimaschwindel (Seite 16 und www.sabinehinz.de)

Ein *Herzensanliegen* ist es mir, Dich abschließend auf eine sehr wichtige Gegenveranstaltung in Leipzig hinzuweisen – im Kasten linker Hand. Bitte lies die Info durch – und wenn Du kannst, hilf mit und/oder sei dabei!

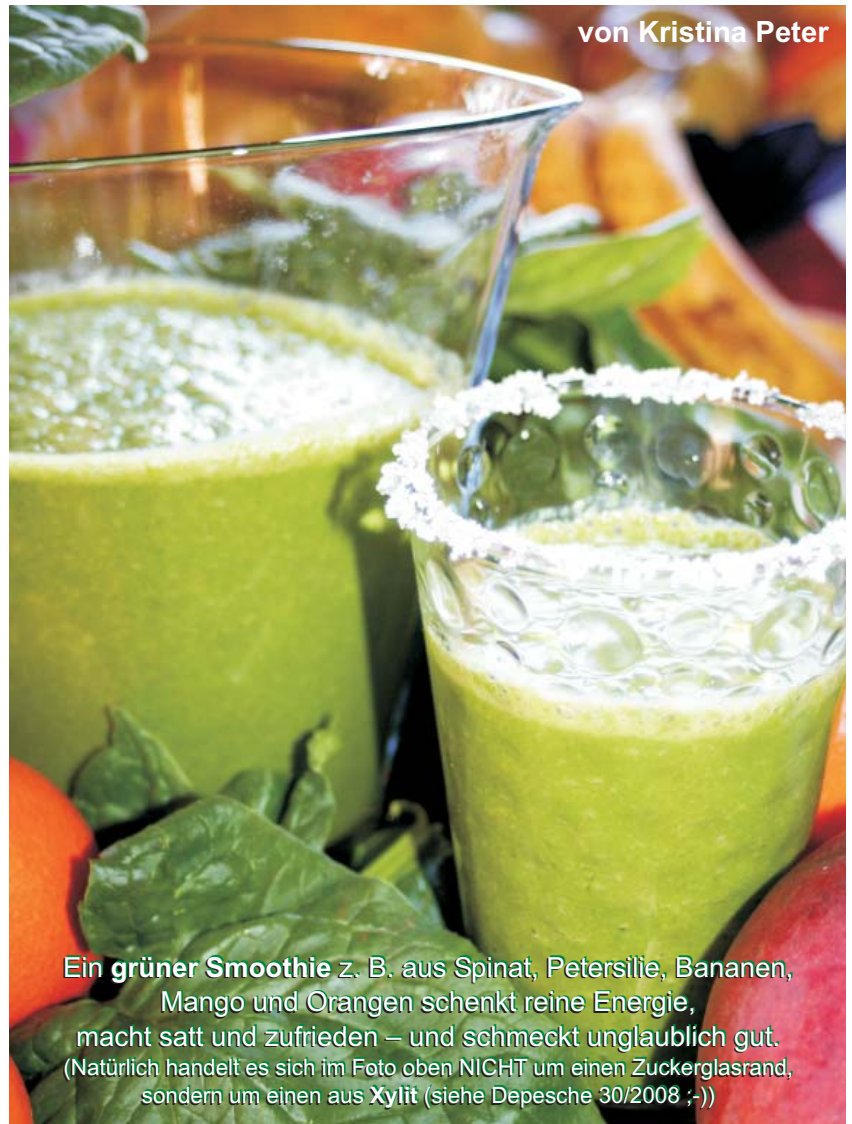
Damit zurück zu den etwas erfreulicheren Dingen: Abgerundet und abgeschlossen wird diese Depesche durch eine weitere Folge zur Homöopathischen Hausapotheke, dieses Mal zum Mittel Arsen – das in homöopathischer Potenzierung kein Gift, sondern ein Heilmittel ist – Seite 15.

Eine super Woche mit erhebenden Geschmackserlebnissen wünscht Dir, Michael

# GRÜNE SMOOTHIES

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.



## 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. Igers 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 lebenswerten 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.



### Lösung: Grüne Blattgemüse

Das wichtigste Grundnahrungsmittel neben Früchten ist für Schimpansen grünes Blattgemüse. Während sich also normale essende Menschen mit Kohlenhydraten wie Brot, Nudeln und Kartoffeln vollstopfen, während Rohkostler 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 Weizen-grassaft, 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.

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 energispendende 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 Meer-schweinchen 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, Eisberg-salat und ab und an ein wenig Rahmspinat der Marke „Iglu“. Die Salatblätter werden in Dressing ertränkt, damit sie überhaupt rutschen, der kunstge-düngte Treibhausspinat so verar-beitet, dass seine Lebenskraft schon verschwunden ist, bevor er überhaupt schockgefrostet wurde. Abgesehen von der win-zigen Menge, in der Blattgemüse heutzutage verzehrt wird, ent-

halten Kulturgemüse wie moder-ne Kopf- oder Eisbergsalatsorten gerade einmal einen Bruchteil je-nes üppigen Vitalstoffreichtums, mit dem uns die unendliche Viel-falt essbarer Wildpflanzen be-schenkt (siehe Tabelle unten). Leider interessiert sich die Wis-senschaft nicht sonderlich für den Mineralstoff- oder Vitamin-gehalt von Wildpflanzen, wes-halb es dazu kaum Daten gibt. An-dernfalls hätte ich gerne den überwältigenden Vitalstoffgehalt von beispielsweise (wohlschme-ckenden) Lindenblättern oder an-deren Baumblättern erwähnt.

### Vitalstoffe satt in Wildgemüse

Allein der Eisengehalt in Wild-pflanzen übertrifft den in Kopfsa-lat um mindestens das 10fache, wobei zum Beispiel das Franzo-senkraut sogar 46 mal mehr Ei-sen enthält als der beliebte Kul-tursalat. Bei Magnesium sieht die Lage nicht viel anders aus. Wild-pflanzen enthalten zwischen 4 und 9 mal so viel Magnesium wie Kopfsalat. Calcium wird vom

wilden Grün ebenfalls überreich-lich geliefert. Viermal so viel Cal-cium befindet sich in der Vogel-miere als in Kopf- oder Eisbergsa-lat, 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 Ih-res Calcium- oder Eisenbedarfs essen. Für diesen Zweck essen Sie schließlich Milchprodukte und Fleisch. Denn insbesondere Käse enthält sehr viel Calcium, und gerade Leber ist außeror-dentlich eisenreich (alle anderen Fleischsorten aber nicht beson-ders). Bei der Verstoffwechslung von Fleisch und Milchprodukten aber entstehen jede Menge Sä-uren, Schlacken und Ablagerun-gen, womit sie den Körper daher mehr belasten als sie ihm mit den darin enthaltenen Mineralstof-fen jemals nutzen könnten.

Grüne Blattgemüse dagegen lie-fern Vitalstoffe in einer Form, wie sie vom Menschen schnell und einfach aufgenommen und ver-wertet werden können. Grüne Blattgemüse werden außerdem basisch verstoffwechselt, ja sind das am stärksten basenbildende Lebensmittel überhaupt. Sie ver-sorgen den Organismus mit Vi-talstoffen und sekundären Pflan-zenstoffen\* aller Art (von denen Fleisch und Milchprodukte noch nicht einmal Spuren enthalten) in bester Qualität und größtmög-licher Menge, sie hinterlassen kei-ne Schlacken, ja unterstützen den Körper sogar noch tatkräftig bei der Ausscheidung von Giften und Säuren.

Schimpanzen essen von diesen grünen Kraftpaketen nicht nur ei-nige Blättchen, um ihre Früchte damit zu garnieren. Die Ernäh-rung wildlebender Schimpanzen besteht (unter idealen Vorausset-zungen) zu 50 Prozent aus Fröch-

### 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 überzichtetem 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 Lau-

fe 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
<b>Gemüseart:</b>			
<b>Kulturgemüse:</b>			
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
<b>Wildgemüse:</b>			
Vogelmiere	80	39	8,4
Franzosenkraut	410	56	14,0
Brennnessel	630	71	7,8
Weißer Gänsefuß	310	93	3,0
Wilde Malve	200	58	5,1

Hintergrundbild: Franzosenkraut

Milchprodukte übrighens 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 be-

trächtlich, 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 sattendes 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 übrighens 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 schmerzhaftes Hämorrhoiden und Krampfadern und stärkt die Gefäße in den Beinen
- hilft bei Entzündungsschmerzen in den Gelenken ...



02 Depesche Nr. 02 (02)  
10. Januar 2010  
 Preis 2,00 € (einschl. MwSt.)  
 ISSN 1610-1000  
 www.kent-depesche.de

besser wissen  
besser leben

GRÜN  
NAHRUNG

Die revolutionären Erkenntnisse des  
Mikrobiologen Dr. Robert O. Young:

- Blut ist unser wichtigste Organ
- Wo Blut wirklich gebildet wird
- Wie man die Qualität seines Blutes optimieren kann
- Grüne Pflanzen sind die bestmögliche Nahrung
- Blutzellen können sich in Viren, Bakterien oder Pilze verwandeln (und zurück)
- Der vielleicht wertvollste, einzelne, leicht anwendbare Tipp für gute Gesundheit!
- Die Bedeutung des Chlorophylls
- Entsäuerung und gesundes Blut



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 sind 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 Körpergewebe 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.

**\*Colitis 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 reich. 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.

## Feldsalat-Sesammus-Smoothie



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.

## Spinat-Mandelmus-Smoothie



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!!“

## Wildkräuter-Früchte-Smoothie

Foto: Martina Grünenwald, [www.praxis-gruenenwald.de](http://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.



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](http://www.praxis-gruenenwald.de).

## Exotischer Spinat-Smoothie

Foto: Nino Österle, [www.rohvital.de](http://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...



**Nino Österle** ist Autor mehrerer Depeschenartikel zum Thema gesunder Ernährung. Er betreibt als konsequenter Rohköstler die Seite: [www.rohvital.de](http://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 Rohkötler immer dünner werden, er lässt Menschen nachts aufstehen und ratlos den überfüllten Külschrank 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 *herausragend*, 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

Das Element und Halbmetall **Arsen** ist ein starkes Gift, das Nerven- und Muskelzellen zerstört. Erst wenn es homöopathisch verarbeitet ist, wird es zum Heilmittel und hat keine Giftwirkung mehr.

(A) Es kommt zur Anwendung – und das ist das wichtigste Symptom – bei schnellem **Kraftverlust** bei den einfachsten Krankheiten.

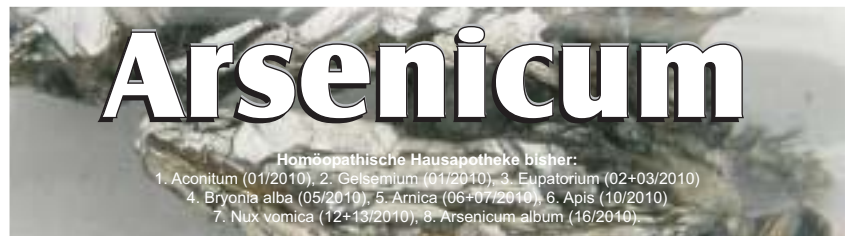
(B) Bei **Kopfschmerzen** mit Erbrechen (aber ohne Erleichterung der Schmerzen, es macht nur noch elender und schwächer) sowie bei **Spannungskopfschmerzen**, die sich von der Stirn über die Schläfen zum Hinterkopf/Nacken ausbreiten und in Attacken kommen.

(C) Arsenicum ist das Hauptmittel bei **Augenbeschwerden** mit starker Schwellung der Lider und reichlich ätzendem Tränenfluss. Nachts verkleben die Augen. **Bindehautentzündung** mit brennendem Schmerz.

(D) Arsen ist zudem ein wichtiges **Grippemittel**: Das Allgemeinbefinden verschlechtert sich sehr, selbst bei einfachem Schnupfen. Man fühlt sich angeschlagen, müde, schlapp, aber findet keine Ruhe. Die Nase brennt und ist wund. Die Augen sind müde. Es ist einem kalt, die Wärme, die man braucht, macht die Schleimhäute noch trockener. Warmes tut im allgemeinen gut. Nach dem Niesen ist es, als ob man hohl und ohne Energie wäre. Verstopfung an der Nasenwurzel, aber dabei kann die Nase trotzdem reichlich fließen. Halsschmerzen durch herpesartige Bläschen, stechendes Brennen wie von Splittern; schlimmer beim Schlucken und abends. Warmer Tee mit Honig, Bonbons und ein Schal um den Hals lindern. Gegen Mitternacht ist der Zustand bedrohlich mit viel Angst.

(E) Wichtiges Mittel bei **Heuschnupfen** oder Asthma, besonders mit Neurodermitis.

(F) **Lebensmittelvergiftung!** Magen-Darminfektionen besonders in warmen Ländern. Bald nach



dem Essen rumort es im Bauch, schmerzloser Durchfall, der aashaft stinkt, der dick, dunkel-grün oder dunkel, wässrig, brennend und sehr übelriechend sein kann. Der Kolik kann Schüttelfrost vorausgehen. Einfache Blähkoliken werden besser im Bett. Verstopfung mit Schmerzen im Darm, der Bauch ist hart und aufgebläht. Erbrechen von allem, was man isst oder trinkt. Kleinkinder nehmen bei Durchfall schnell ab und die Füße schwellen an. Der Durchfall ist grünlich-schmutzig, reichlich und oft stark stinkend. Das Gesicht sieht bald greisenhaft aus. Arsen ist auch eines der wichtigsten Mittel bei „Rota- oder Norovireninfektionen“, hier kann es auch vorbeugend genommen werden, wenn man Kontakt zu Erkrankten hat und die Angst groß ist, krank zu werden (1 x 2 Globuli).

(G) **Harnorgane**: Wasserlassen ist schwierig, mit Krampf, Angst, Herzklopfen. Geschlechtsorgane schwellen an; blauer, grünlicher und schwarzer Urin. Auch, wenn nach der Entbindung kein Harn drang da ist, als ob keine Kraft mehr zum Drücken ist.

(H) Extrem schmerzhaft Entzündungen der **Geschlechtsorgane** beim Mann. Eierstockzyste und Entzündung bei der Frau, mit Schmerzen bis ins Bein. Wenn die Regel länger durch Schwäche, Entkräftung und Blutarmut aussetzt. Während der Regel: Stiche im After erstrecken sich zur Scheide, stechende, schneidende Schmerzen vom Oberbauch zum Unterleib, seitlich und zum Rücken.

(I) **Husten**, am Anfang trocken und kurz. Die Brust wird wund, Atmung erschwert, Erstickungsanfälle, besonders nachts. Der Husten ist anstrengend und kitzelt in der Luftröhre. Schlimmer durch Kälte, besser durch Wärme und warme Getränke. Aufregung, besonders Ärger, löst heftigste Attacken aus. Wichtig bei Lungenentzündung und Lungenödem. Die Atemnot ist groß. Man kann

sich aus Angst, zu ersticken, nicht hinlegen und muss fast immer im Sitzen schlafen. Wenn viel Husten auftritt, wird das Gesicht bläulich, mit kaltem Schweiß bedeckt.

(J) **Muskel- oder Gelenkrheuma**: Man kann nicht auf der betroffenen Seite liegen. Die Schwellung der Gelenke ist blass. Bewegung erleichtert, obwohl sie anstrengt. Das Reißen und Ziehen wird im Schlaf schlimmer, schwitzen bessert. Bei Hexenschuss, wenn brennend, reißend, stechend, peridisch und wenn Wärme bessert.

(K) **Nervenschwäche**, wenn sie von der Wirbelsäule oder durch Bleibelastung kommt.

(L) **Schlaf ist schlecht** – nach Mitternacht. Träume voller Sorgen und Angst.

(M) **Haut**: Ekzeme jucken und brennen stark. In schlimmen Fällen, auch wenn sich schon wund und blutig gekratzt wurde, muss weiter gekratzt werden.

(N) Fieber mit Frieren und starkem **Schüttelfrost**, auch brennende Hitze mit Unruhe, Schwäche und Angst. Großes Verlangen nach etwas Erfrischem. Erwachsene wollen Wein mit Wasser oder dünnen Kaffee.

Die Autorin **Katrin Mögel** ist seit 1999 Heilpraktikerin, seit 10 Jahren mit eigener Heilpraktikerpraxis, wo sie mit naturheilkundlichen Therapien und Klassischer Homöopathie arbeitet – abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse der Patienten. Begonnen hat Katrin 1997 mit der Dorn-Methode und Breuß-Massage, dann kamen Homöopathie, Bachblüten, Akupunktur, Chiropraktik und andere Behandlungen dazu. Zwischen 2003 und 2007 vertiefte sie ihre Kenntnisse in Homöopathie bei Ravi Roy, mit Praxis-Abschluss in Indien. Katrin Mögel ist verheiratet und hat zwei Kinder – das Arbeiten mit Kindern bereitet ihr große Freude, so ist auch ein Großteil ihrer Patienten noch sehr klein. Neben ihrer Praxis gibt sie Kurse für Laien in Homöopathie und gesunder Ernährung, leitet Babyschwimm- und Kinderyogakurse, bei Nachfrage auch in Ihrer Region. **Naturheilpraxis Katrin Mögel**  
An der Spitze 7, 01738 Dorfthain  
Tel.: (035 055) 6 92 20.  
[www.naturheilpraxis-moegel.de](http://www.naturheilpraxis-moegel.de)  
[nhp@naturheilpraxis-moegel.de](mailto:nhp@naturheilpraxis-moegel.de)

# 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 \_\_\_\_\_



Datum, Unterschrift für Ihre Bestellung

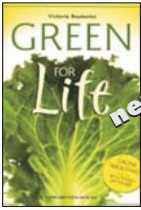
## Vertiefendes und Ergänzendes

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): »GRÜNNÄHRUNG«**  
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*



- Victoria 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*

## Ich möchte die Depesche gerne kennenlernen



zuzüglich Porto

- 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)