



Grüne Smoothies.de

HÄUFIGE FRAGEN UND ANTWORTEN

Alles was
zum Anfang wichtig ist.
Auf einen Blick.





HÄUFIGE FRAGEN UND ANTWORTEN

Alles was zum Anfang wichtig ist.
Auf einen Blick.

Der Einfachheit halber haben wir die Fragen thematisch gruppiert:

- Teil 1: Grundlegende Fragen
- Teil 2: Fragen zur Praxis,
- Teil 3: Fragen zur Wirkungsweise.

Soviel zur Einführung.

Hier die Liste Eurer häufig gestellten Fragen – und unserer Antworten!

Grundlegendes zum grünen Smoothie

1 Was ist ein grüner Smoothie?

Ein grüner Smoothie ist eine sämig pürierte *vollständige* Mahlzeit bestehend aus **50% frischem Pflanzengrün, 50% reifen Früchten und reinem, d.h. gefiltertem Wasser**. Diese Grundzutaten bilden unser sog. „Reinheitsgebot“.

2 Immer wieder schreibt Ihr vom sog. „Reinheitsgebot“, warum ist das so wichtig und wieso muss ich mich daran halten?

Zunächst: Keiner *muss* sich an irgendetwas halten, was wir auf diesen Seiten vorschlagen. Alles was wir vorschlagen – insbesondere das sog. „Reinheitsgebot“ - beruht auf jahrelanger Erfahrung in Theorie *und* Praxis.

Auf Basis dieser Erfahrung ist das Reinheitsgebot entstanden. Es „garantiert“ zweierlei:

- **die bestmögliche Verträglichkeit:** keine Verdauungsbeschwerden,
- **die bestmögliche Verwertbarkeit:** schnelle und vollständige Aufnahme der enthaltenen Inhaltsstoffe.

Kurzum: **Das Reinheitsgebot garantiert die volle Wirkung grüner Smoothies.** Wer also vom gesundheitlichen Potenzial grüner Smoothies *voll* profitieren möchte, der sollte grüne Smoothies so herstellen, wie wir sie empfehlen.

Abweichungen - *dann und wann* -, sind natürlich erwünscht *und* erlaubt. Ihr wisst ja: Ausnahmen bestätigen die Regel!

3 Sollte ich zusätzliches Öl in den grünen Smoothie geben, um seine Vitalstoffe besser verwerten zu können?

Zweifellos eine der am meisten gehörten Fragen. Hier die Antwort in aller Kürze: Nein. **Es ist nicht nötig. In gewisser Weise ist es sogar kontraproduktiv.** Nämlich dann, wenn es um eine möglichst gute Verträglichkeit geht.

Das angeblich notwendige zusätzliche Fett soll genau genommen der Aufnahme eines einzigen Vitalstoffes dienen: des *beta-Carotins*. In der Tat spielt Fett eine Rolle bei der Aufnahme dieses Vitamins, allerdings ist damit die Aufnahme am letztendlichen Bestimmungsort, der Zelle, gemeint, *nicht* hingegen die Aufnahme im Magen-Darm-Trakt.

Merke: **Am Bestimmungsort muss Fett vorliegen, nicht am Aufnahmeort im Magen-Darm-Trakt.** Und in den Zelle, dem letztendlichen Bestimmungsort, liegt in aller Regel *immer* Fett vor – völlig unabhängig vom zusätzlichen Tropfen Öl während der Nahrungsaufnahme! Mit einer Ausnahme: Ihr habt eine 6-wöchige Fastenkur hinter Euch.

Tipp: Wer an der detaillierten Antwort zu diesem Thema interessiert ist, schaut auf unserer Webseite unterhalb der Rubrik Wissen und Wissenswertes für Einsteiger.

Keiner *muss* sich an irgendetwas halten, was wir auf diesen Seiten vorschlagen. Alles was wir vorschlagen – insbesondere das sog. „Reinheitsgebot“ - beruht auf jahrelanger Erfahrung in Theorie *und* Praxis.



Fragen zur Praxis

1 Kann man den grünen Smoothie als Mahlzeitenersatz einsetzen?

Und ob! Allerdings solltet Ihr dann *mindestens* 0,5 bis 1,0-Liter *genussvoll* konsumieren, also *nicht* in Rekordzeit herunterkippen!

Das Sättigungsgefühl nach dem Genuss eines grünen Smoothies setzt in aller Regel erst nach ca. 20 Minuten an und ist deutlich spürbar.

2 Welche Mahlzeit sollte ich ersetzen?

Das liegt ganz an Euch und Euren Vorlieben.

Bewährt hat sich der grüne Smoothie als Ersatz für das Frühstücks- oder Mittagessen. Aber wie gesagt, letztlich liegt das ganz bei Euch!

3 Ist der grüne Smoothie eine wirklich vollständige Mahlzeit?

Ohne Wenn und Aber: Ja!

Der Grüne Smoothie enthält alle lebenswichtigen Vitalstoffe, wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe, Enzyme und Aminosäuren.

Der grüne Smoothie macht nicht einfach nur satt, er *nährt*. Und zwar so, dass Ihr nach dem Genuss *nicht* in den typischen (verdauungsbedingten) Tiefschlaf fallt, sondern topfit bleibt. Und diese Energie ist *unmittelbar* spürbar!

4 Wie viel grüner Smoothie sollte ich pro Tag zu mir nehmen?

Diese Frage lässt sich pauschal *nicht* beantworten. Die „richtige“ Menge hängt ab von vielerlei *individuellen* Faktoren. Mengenangaben sind immer „relative“ Angaben. So kommt es z.B. darauf an, wie Ihr den grünen Smoothie einsetzen wollt: Als „Energizer“ zwischendurch, als „Post-Workout-Drink“ nach dem Sport, als Appetizer vor einem Hauptgang oder aber als Mahlzeitenersatz (um einige der vielen möglichen Einsatzgebiete zu nennen ...).

Darüber hinaus sind wir kein wirklicher Freund von Geboten, mit einer grundlegenden Ausnahme: unserem Reinheitsgebot! Darum wollen wir Euch auch nicht vorschreiben, wie viel grüner Smoothie Ihr trinken solltet oder gar müsst.

Vielmehr geht es darum, den grünen Smoothie *Schritt für Schritt* zu einem **regelmäßigen Bestandteil** Eurer Ernährung zu machen. Und um es sogleich vorwegzunehmen: „regelmäßig“ heißt nun nicht, den grünen Smoothie täglich trinken zu müssen. *It's all up to you!*

Vielleicht hilft abschließend folgender Ratschlag: **Esst Euch am grünen Smoothie richtig satt!** „Satt“ bedeutet, sich *angenehm* und *gut* versorgt zu fühlen – *unabhängig* von einer vorgegebenen Menge!

Noch etwas zur „Relativität“ von Mengenangaben: Wenn ihr Wildkräuter anstelle von (gezüchtetem) Pflanzengrün verwendet, wird ein Sättigungs- und d.h. Nährgefühl bei deutlich *geringeren* Mengen von grünem Smoothie wirksam. Der Grund: Wildkräuter verfügen über einen sehr viel höheren Nährstoffgehalt als unser vitalstoffärmeres Kulturgemüse!

Tipp: [Zu diesem Thema haben wir auf unserer Webseite einen detaillierten Artikel geschrieben. Ihr findet ihn unterhalb der Rubrik „Wissen“ unter „Wissenswertes für Einsteiger“.](#)

5 Wann sollte ich meinen grünen Smoothie trinken?

Prinzipiell: *Wann immer Euch danach ist!*

Idealerweise **als erste Mahlzeit des Tages auf nüchternen Magen**. Dann kommt Ihr in den Genuss der vollen Wirkung des grünen Smoothies!

Weniger geeignet, aber das werdet Ihr früher oder später selbst feststellen, sind Zeitpunkte direkt *nach* dem Verzehr stark „denaturierter“ Speisen oder Getränke.

Tipp: [Die Rubrik „Wissen“ enthält unter „Wissenswertes für Einsteiger“ einen Artikel, der das Thema detaillierter beleuchtet.](#)

6 Ihr schreibt, den grünen Smoothie soll man „kauen“, was heißt das?

Mit „kauen“ ist nicht das mechanische Kauen gemeint, sondern ein gründliches **Einspeicheln** im Mund. Durch das Einspeicheln wird eine Kaskade neurologischer Reaktionen in Gang gesetzt, wodurch sich der Verdauungstrakt optimal auf das einstellen kann, was gegessen bzw. getrunken wird.

Mit anderen Worten: **Die Verdaulichkeit wird deutlich verbessert!**

Dieser Umstand gilt übrigens für alle Arten von Mahlzeiten ...

7 Ich habe (heute) keine Lust auf grüne Smoothies, was mache ich falsch?

(Mit aller Wahrscheinlichkeit:) *Gar nichts!*

Es geht ganz sicher *nicht* darum *jeden* Tag grüne Smoothies zu trinken, egal, ob man Lust darauf hat oder nicht. **Wer keine Lust hat, der bereitet sich ganz einfach keinen grünen Smoothie zu!**

Nahrung – auch gesunde – *muss* uns auf Dauer immer schmecken! Sie sollte Freude bereiten, andernfalls verursacht sie Stress. Und Stress haben wir schon genug ...



8 Mir schmecken grüne Smoothies nicht, was nun?

Auch das gibt es. Einer der möglichen Gründe: **Der Geschmackssinn des modernen Menschen ist überstimuliert.** Bittere Geschmacksnoten, wie die der grünen Blätter, sind aus der üblichen Nahrung so gut wie verschwunden (schon mal gezüchteten Löwenzahn mit wildem Löwenzahn verglichen?).

Das Problem: Die kurzfristige Stimulation oder auch Beruhigung, die Menschen oftmals in Nahrung suchen, funktioniert eher mit extremen Reizen, wie sie durch den Verzehr von Zucker, stark gesalzenen oder anderweitig gewürzten Nahrungsmitteln auftreten.

Vergegenwärtigt Euch: Geschmack entsteht *nicht* auf dem Teller, er steckt gewissermaßen *nicht* in den Lebensmitteln selbst, sondern wird von unserem Gehirn „empfunden“. **Wie uns Dinge schmecken ist (zum Glück!) eine veränderliche Erfahrung.** Wem also grüne Smoothies am Anfang *nicht* schmecken, der ist sehr wahrscheinlich noch mit Reizen denaturierter Nahrung überstimuliert. Die gute Nachricht: das ändert sich! Die schlechte Nachricht: es braucht ein wenig Zeit und Geduld!

Aus dem soeben Gesagten folgt zwangsläufig: **Konsumiert Euren grünen Smoothie nicht unmittelbar nach dem Verzehr stark salziger bzw. stark süßer Speisen oder anderer denaturierter bzw. industriell verarbeiteter Nahrung.** In all' diesen Fällen werden die Geschmacksknospen „überreizt“. Ein grüner Smoothie mit seinen natürlichen, nicht überfrachteten Aromen wirkt dann schnell wie ein unangenehmer Fremdkörper.

Ein möglicherweise anderer Grund: Der grüne Smoothie ist Euch ein wenig zu bitter geraten. Bittere Geschmacksnoten können – gerade am Anfang – gehörig abschrecken. Das allerdings legt sich garantiert. Bis dahin benutzt Ihr für's Erste (deutlich) weniger Pflanzengrün – vor allem von offensichtlich bitter schmeckenden Pflanzen, z.B. Wildkräutern. Gleichzeitig solltet Ihr zu *wirklich* süßem, d.h. *vollreifem* Obst greifen!

Ein weiterer in Frage kommender Grund: Ihr habt den grünen Smoothie zu lange stehen lassen. Es stimmt zwar, dass man den grünen Smoothie acht Stunden (und mehr) „auf Halde stellen“ kann (und das bei vernachlässigbarem Vitalstoffverlusten), aber: *Nichts geht über ein frisch gezapftes Grün!*



9 Ich verwende reichlich Obst, aber süß schmeckt der Smoothie trotzdem nicht!

Die Ursache lautet (fast) immer: **unreifes Obst!**

Es gibt zwei Lösungen: Auswandern in den Süden, am besten dort hin, wo Früchte nicht nur wachsen, sondern auch *reifen* – und zwar *baumreifen*.

Die zweite Lösung ist nicht nur eleganter und kostengünstiger, sie ist vor allem „geschmackssicher“, d.h. flexibel



immer dann einsetzbar, wenn es an reifem, also wirklich aromatischem Obst mangelt. Diese Lösung hört auf den Namen **Stevia**. Stevia gibt es als Pulver und als flüssiges Extrakt. Ersteres hat einen *deutlichen* Eigengeschmack, Letzteres nicht – und ist darum unser Favorit.

Wann immer Ihr also während der Zubereitung eines grünen Smoothies auf unreifes und d.h. *nicht* aromatisches und *nicht* süßes Obst zurückgreifen müsst, greift zu Stevia! Ein paar *Tropfen* genügen in aller Regel!

Wem Stevia nicht schmeckt, dem steht mit *Xylitol*, auch **Birkensüß** genannt, eine Alternative zur Verfügung. **Birkensüß** ist ein *natürliches* Süßungsmittel mit vielen gesundheitlichen Vorteilen, unter anderem beugt es erwiesenermaßen Karies vor!

10 Mein grüner Smoothie wird einfach nicht sämig!

Der Grund: **Ihr gebt zu viel Wasser zu früh hinzu.**

Macht es doch einfach wie folgt: Obst (gestückelt) und Pflanzengrün (gestückelt) kommen immer als erstes in den Mixer (inkl. weiterer Zutaten wie Ingwer, Zitronensaft, Schalen von Zitrusfrüchten, Kräuter und Gewürze). Dann erst gießt Ihr *ein wenig* Wasser nach. Nun wird – zum ersten Mal – gemixt. Sobald die gewünschte Konsistenz erreicht ist, Euer Smoothie also sämig fein ist, gießt Ihr Wasser nach – und mixt das Ganze ein zweites Mal (kurz) durch.

Das ganze Geheimnis liegt also darin, während dem eigentlichen Pürieren mit möglichst „wenig“ Wasser auszukommen. Dann nämlich greifen die Messer am besten und das gesamte Mixgut wird sämig fein!

Merke: Die Konsistenz wird über die Wassermenge geregelt – aber erst *nach* Beendigung des eigentlichen Mixvorgangs! Dann erst entscheidet Ihr wie flüssig Euer Smoothie werden soll.

11 Wie lange hält sich der grüne Smoothie?

Der grüne Smoothie hält sich problemlos 12 bis 24 Stunden. Der Grund: Ein grüner Smoothie enthält im Gegensatz zum frisch gepressten Saft deutlich mehr, nämlich *alle*



pflanzeigenen Antioxidanzien. Diese „schützen“ den grünen Smoothie vor Verderb (Oxidation). Beim Saftpresen landen diese Antioxidanzien im Trester und d.h. in aller Regel im Müll! Darum sollte Saft immer nur frisch gepresst getrunken werden, Smoothies jedoch nicht notwendigerweise! *Ihre Frische ist haltbar.*

Trotzdem ist es ideal, einen grünen Smoothie zeitnah nach der Zubereitung zu genießen, innerhalb 5 bis 8 Stunden. Dann schmeckt und wirkt er am Besten!

12 Kann ich den grünen Smoothie morgens zubereiten, um ihn dann mit zur Arbeit zu nehmen?

Das geht problemlos! Er muss *nicht* mal gekühlt gelagert werden. **Achtet einfach darauf, dass Ihr dunkle, lichtgeschützte und BPA-freie Flaschen benutzt.**

Auch die Lagerung sollte lichtgeschützt erfolgen!

13 Muss ich den grünen Smoothie gekühlt lagern?

Nein. Es ist deutlich wichtiger ihn **lichtgeschützt** zu lagern. Einige der im grünen Smoothie enthaltenen Vitalstoffe sind lichtempfindlich!

Aus diesem Grund bieten dunkle, lichtgeschützte und BPA-freie Flaschen den besten Schutz.

14 Wo kauft Ihr das ganze Grünzeug?

Wir kaufen auf Wochenmärkten, Bio- und Supermärkten. Überall dort, wo es *biologisch* angebautes grünes „Krafftutter“ gibt. Und Salate, Kohl und frische Gartenkräuter gibt es praktisch überall.

Hinzu kommt: Das Grün von Kohlrabi, Radieschen und Möhren gibt es oftmals *kostenlos* dazu, denn die meisten Menschen verzichten freiwillig auf das Grün und ziehen die Knolle oder Wurzel vor. Nachfragen hilft!

15 Woher bezieht Ihr Eure Wildkräuter?

Wildkräuter sind wahre „Superfoods“. Sie verfügen über eine immense Vitalstoffdichte. *Unerreicht*. Aus diesem Grund sind Wildkräuter die wohl „potenteste“ Zutat für einen grünen Smoothie.

Hinzu kommt: Wildkräuter stehen kostenlos zur Verfügung. Man muss lediglich wissen, wo sie wachsen und wie die essbaren von den *nicht* essbaren zu unterscheiden sind. Dabei helfen Wildkräuterführungen bzw. -wanderungen.

Wer keine Gelegenheit zum selber sammeln findet, der sucht auf Wochenmärkten nach Ständen mit Wildkräutern. So etwas gibt es. Allerdings muss man gezielt danach suchen. Ebenfalls möglich: Fragt den Bauern Eures Vertrauens, ob er Euch nicht regelmäßig mit Wildkräutern versorgen kann. Auch so etwas funktioniert erstaunlich oft!

Auch im Internet gibt es Alternativen!

Unser Tipp: *Traut Euch. Macht es selber! Kauft Euch ein Buch über Wildkräuter (bei uns im Shop) und geht unbedingt auf eine Wildkräuterführung (ein Register mit Wildkräuterführern findet Ihr auf unserer Webseite).*



16 Wie steht es mit Bioqualität – ist das ein „Muss“?

In der Tat. Das ist es: ein Muss. Aus diversen Gründen. Einer der Hauptgründe aus gesundheitlicher Sicht ist die **Schadstoffbelastung**: Sie ist in biologisch angebauten Produkten *signifikant* geringer. Das ist wissenschaftlich nachgewiesen worden. *Unzweifelhaft*.

Tipp: *Wer mehr über den Sinn von Bioqualität erfahren möchte, schaut auf unserer Webseite nach. Die Rubrik „Wissen“ enthält unter „Wissenswertes für Einsteiger“ entsprechende Artikel.*

17 Jetzt habe ich regelmäßig über eine lange Zeit grüne Smoothie konsumiert, aber plötzlich schmecken Sie mir nicht mehr. Was kann ich tun?

Zunächst: Entspannt Euch. Keiner „zwingt“ Euch zu regelmäßigem Konsum grüner Smoothies. Die „Lust“ auf Grün kommt in aller Regel wieder. Und zwar dann, wenn Euer Körper, *nicht* Euer Geist danach verlangt!

Darüber hinaus noch dies: **Stellt sicher, dass Ihr Abwechslung habt!** Probiert Euch aus, traut Euch ... tagein, tagaus das immer Gleiche langweilt auf Dauer. Das gilt nicht nur für grüne Smoothies. Macht Euch klar: Euch steht eine *immense* Vielfalt an Pflanzengrün und Früchten zur Verfügung! Es gibt so vieles zu entdecken und das Spiel mit unterschiedlichen Zutaten, Gewürzen und Kräutern macht wahre Freude!

18 Grüne Smoothies sind teil meiner Ernährung, was muss ich zusätzlich ändern?

Gar nichts! Durch den *regelmäßigen* Verzehr grüner Smoothies wird sich Euer Geschmacksinn und d.h. der Wunsch nach „gesünderer“ Ernährung *automatisch* entwickeln.

Eine bewusste Ernährungsumstellung ist nicht notwendig. Hört einfach auf diesen inneren Impuls. Und *vertraut* darauf.



Fragen zur Wirkungsweise

1 Wie wirkt der grüne Smoothie?

Mit einem Wort: *Einzigartig*. In einem (langen) Satz: **Der grüne Smoothie ist ein essenzieller Bestandteil jeder gesunden Ernährung.** Er kann durch *keine* andere Form der pflanzlichen Ernährung ersetzt werden.

Kurzum: Der grüne Smoothie nährt, erfrischt und energetisiert Euch. **Er aktiviert Eure Lebensgeister wie kein anderes Lebensmittel.** Der Grund: der grüne Smoothie enthält alle lebenswichtigen Nährstoffe in der am einfachsten zu verwertenden Form: püriert und d.h. *vor-verdaut*. Wer den grünen Smoothie auf *nüchternen* Magen trinkt, spürt seine immense Kraft. Und das nach nur 20 Minuten.

2 Was ist das Besondere am grünen Smoothie?

Ganz einfach: das *Grün!* Es geht *nicht* um den Obstanteil im Smoothie, sondern wie der Name schon sagt: um den *Grünanteil*.

Der Grund: **Blattgrün enthält die höchsten Vitalstoffkonzentrationen aller Lebensmittel.** Bei fast allen *messbaren* Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Enzymen und Phytosubstanzen liegen die grünen Blätter unaufholbar vorn. Selbst *alle* essenziellen Aminosäuren sind im Blattgrün vorhanden!

Hinzu kommt: **das elektrische Potential.** Anders ausgedrückt: Nur grüne Blätter enthalten **Chlorophyll** und damit das, was zur Umsetzung von immaterieller Lebensenergie – also Sonnenlicht – in materiell nutzbare elektrische Energie *unabdingbar* ist. Gerade heute „giert“ unser Körper nach elektrischer Energie, nach Elektronen. Warum? Weil **Elektronen für die strukturelle Ordnung des Systems Mensch unerlässlich sind.** Der Mensch ist ein durch und durch „elektrisches Wesen“. Er braucht Elektronen, unter anderem zur **Neutralisation von freien Radikalen** und zum **Erhalt des systemischen pH-Werts** des Gewebes. Durch die heute typische Ernährungs- und Lebensweise sind Elektronenüberschüsse jedoch *rar* gesät!

Darüber hinaus enthält jeder Schluck grüner Smoothie eine volle Ladung **Biophotonen.** Diese von Prof. Popp entdeckten und so bezeichneten *Lichtteilchen* bringen kohärente Steuerungsinformationen in unser System. Damit greifen sie ordnend und strukturierend in das Stoffwechselgeschehen ein.

Das übrigens ist auch der Grund, warum ein auf *nüchternen* Magen getrunken grüner Smoothie wie eine ganze Ladung Espresso wirken kann – vor allem dann, wenn er mit Wildkräutern zubereitet wurde. Im Gegensatz zum Espresso wirkt er allerdings *nicht* verzehrend, sondern *nachhaltig* nährend: Ihr fühlt euch frisch, vital - wie neugeborenen!

[Tipp: Wer sich vertieft mit dem Thema „Lebendigkeit“ auseinandersetzen möchte sei unser Artikel zum Thema Chlorophyll empfohlen. Diese Artikelreihe in drei Teilen stellt Chlorophyll umfassend vor. Das Thema „Lebensenergie“ und „Lebendigkeit“ ist Gegenstand des dritten Teils.](#)





3 Warum ist es besser, den grünen Smoothie auf nüchternen Magen zu trinken?

Nur wenn der grüne Smoothie auf nüchternen Magen getrunken wird, d.h. morgens zum Frühstück oder nach der Verdauung der letzten Mahlzeit, z.B. zum Mittagessen, profitiert Ihr im vollen Umfang von seinen Vitalstoffen!

(Das im übrigen gilt für *jede* Mahlzeit: Nährstoffe, auch die wertvollsten ihrer Art, werden erst dann so richtig verdaut, also verwertet, wenn ein wirklicher körperlicher Bedarf besteht, sprich: *Hunger* verspürt wird!)

Der grüne Smoothie ist aufgrund des Nährstoffprofils seiner Zutaten und der Verarbeitung im Hochleistungsmixer die ideale erste Mahlzeit! Nichts wirkt nährender, sättigender und aktivierender als ein auf nüchternen Magen getrunkenen grünen Smoothie. Hier allerdings geht probieren über studieren! Soll heißen: *Ihr ganz alleine entscheidet über den idealen Zeitpunkt der Einnahme!*

4 Wenn grüne Smoothies so einzigartig wirken, macht es doch Sinn möglichst viel davon zu konsumieren!

Sinn macht ausschließlich folgendes: zweimal jährlich eine Entschlackungs- bzw. Entgiftungskur durchzuführen, deren Basis grüne Smoothies sind. *Ausschließlich* von grünen Smoothies sollte hingegen keiner leben. Zumindest nicht über einen längeren Zeitraum hinweg!

[Tipp: Eine exemplarische Entgiftungswoche mit grünen Smoothies findet Ihr auf unserer Webseite.](#)

5 Bei mir wirkt der Smoothie irgendwie anders als erwartet, jedenfalls nicht so positiv wie beschrieben!

Auch das passiert. Nicht oft, aber es passiert.

Da wir keine großen Anhänger von Ferndiagnosen sind, hier einige *allgemeine* Hinweise.

Wer mehr erfahren möchte, wendet sich an:

gesundheit@gruenesmoothies.de

Wenn es um „Unverträglichkeiten“ geht, handelt es sich zumeist um folgende Beschwerden:

- der grüne Smoothies bläht,
- der grüne Smoothies verursacht Übelkeit,
- grüne Smoothies wirkt unangenehm kühlend.

In aller Regel sind die ersten beiden Punkte mit folgendem Rat aus der Welt zu schaffen: **Reduziert die Menge.** Beginnt mit max. 0,2-Litern und erhöht diese Menge langsam, aber kontinuierlich. Dabei geht es ganz sicher *nicht* darum möglichst schnell auf eine bestimmte „Sollmenge“ zu kommen. Im Gegenteil: *Es geht darum Euren Körper langsam an die ungewohnte, neuartige Energie zu gewöhnen!* Gebt ihm, gebt Euch Zeit.

Eine weitere mögliche Ursache, vor allem bei *anhaltender* Übelkeit: *Entgiftung*. Entgiftungserscheinungen sollten allerdings nicht länger als zwei Wochen anhalten, ansonsten wird eher nicht *ent*-giftet. Die Symptome sind ja unverändert feststellbar. Hilfreich bei Entgiftungserscheinungen sind zusätzliche Gaben von Fetten, z.B. Kokosöl oder -mus.

Wem vom grünen Smoothie kalt wird, sollte es mit wärmenden Gewürzen wie z.B. Ingwer, Chili oder Anis versuchen. Auch erwärmtes Wasser wirkt Wunder.

Darüber hinaus noch der Hinweis: Gerade im Winter ist es völlig normal, wenn die Lust nach grünen Smoothies zurück geht und das Verlangen nach wärmenden, „erdenden“ Lebensmitteln steigt. Auch hier gilt: Hört auf Euren Körper!

Tipp: Auf unserer Webseite findet Ihr vier Artikel zum Thema wärmende Gewürze: [Teil 1](#), [Teil 2](#), [Teil 3](#), [Teil 4](#).



Copyright © Grüne Smoothies GmbH
Alle Rechte vorbehalten.
Verbreitung und Vervielfältigung,
auch auszugsweise, nur mit
ausdrücklicher Genehmigung
gestattet.



Grüne Smoothies.de

Grüne Smoothies GmbH
Urbanstrasse 177a · 10961 Berlin
Tel.: +49 (0)30 – 44 79 34 23
Fax: +49 (0)30 – 57 70 28 08 0
www.gruenesmoothies.de
info@gruenesmoothies.de