

# Editorial

Autor(en): **Rawer, Claudia**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **71 (2014)**

Heft 9: **Köprerbalance**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Gemüse ohne Biss

## Liebe Leserinnen und Leser

Spinat, Rucola, Mangold, Feldsalat, Grünkohl, Grün von Möhren, Radieschen und Kohlrabi sowie Wild- und Gartenkräuter, versüsst mit Apfel, Avocado, Banane, Erdbeeren oder Mango – das gehört in wechselnden Kombinationen in die neuerdings so beliebten «Grünen Smoothies».

Victoria Boutenko, eine russischstämmige Amerikanerin, soll 2004 die fein pürierten Mixgetränke als Alternative zur schwerer verdaulichen Rohkost erfunden und damit alle möglichen Beschwerden ihres Mannes und ihrer Kinder – von Allergien bis Diabetes – zum Verschwinden gebracht haben. Boutenko schrieb das Buch «Green for Life» (alle schreiben sie ein Buch) und gilt seitdem als Entdeckerin der grünen Smoothies. Inzwischen schwören Hollywood-Stars auf die pürierten Vitaminbomben; der Trend hat ganze Berge an Ratgeberliteratur produziert und Produzenten von Hochleistungsmixern reich gemacht. Aber sind grüne Smoothies wirklich eine Alternative zum Gemüse auf dem Teller?

Gesund sind die Powergetränke, keine Frage. Das gilt aber nur für selbstgemachte grüne Smoothies aus frischem Gemüse und Obst, nicht für die industriell produzierten Fläschchen und Pülverchen, die es zu kaufen gibt. Bei deren Herstellung gehen viele Vitamine, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe verloren; zudem enthalten sie oft noch Zusatzstoffe und zusätzlichen Zucker.

Ernährungswissenschaftler sind sich einig: Wer sich gesund ernährt und vier bis fünf Handvoll Obst und Gemüse am Tag isst, braucht keine Smoothies. Wenn die gut rutschende Zubereitung dazu führt, dass Menschen, insbesondere Kinder, mehr Gemüse essen, ist das schön. Notwendig allerdings sind Smoothies nicht – und schon gar kein Allheilmittel für jene, die sich Gesundheit auf Knopfdruck kaufen wollen. Smoothies sind ein «Lifestyle-Produkt» – der schlichte Blattsalat oder das knackige Gemüse sind ebenso schnell angerichtet, ebenso schmackhaft und mindestens ebenso wohltuend.

**Bleiben Sie gesund!**  
**Herzlichst Ihre**

*Claudia Rawer*



Claudia Rawer  
c.rawer@verlag-avogel.ch

Gesundheits-Nachrichten  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
E-Mail:  
info@verlag-avogel.ch  
Internet:  
www.gesundheits-  
nachrichten.ch