Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 71 (2014)
Heft: 9: Köprerbalance

Vorwort: Editorial
Autor: Rawer, Claudia

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gemüse ohne Biss

Claudia Rawer
c.rawer@verlag-avogel.ch

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

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