

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Saft : eine gesunde Sache?  
**Autor:** Bielecki, Christine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-981512>

### **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:** 02.05.2026

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



# Saft – eine gesunde Sache?

Ob im Supermarkt oder beim Bahnhofskiosk, überall locken Smoothies und frische Säfte. Worauf bei den Trendgetränken zu achten ist.

Text: Christine Bielecki

In puncto Vitamine ist der **Smoothie** klar Spitzenreiter. Ein Test des Schweizerischen Vitamininstitutes in Épalinges ergab, dass nach dem Mixen die Vitamine B6, B9 (Folsäure), Beta-Carotin (Vorstufe Vitamin A), C und K zu **100 Prozent** erhalten blieben. Nach dem Entsaften waren nur noch zwischen 79 bis 22 Prozent davon vorhanden.

**Tipp:** Die vielen Nahrungsfasern im Smoothie können von Menschen mit empfindlicher Verdauung nicht so gut verarbeitet werden. Für sie empfiehlt sich, den Smoothie langsam zu löffeln anstatt schnell zu trinken.

Mit einem frisch gepressten Saft zu Beginn des Frühjahrs Erkältungen abwehren und das Immunsystem stärken – klingt verlockend. Doch stecken Frucht- und Gemüsesäfte tatsächlich voll wertvoller Vitamine? Die Vielzahl an Artikeln, die das Internet zum Thema ausspuckt, betreffen hauptsächlich jene Säfte, die es im Supermarkt zu kaufen gibt. Wer Traubensaft & Co. als Durstlöcher nutzt, könnte genauso gut zur Cola greifen. Säfte können aber – richtig zubereitet – durchaus gesundheitsfördernd sein. Allerdings gibt es einiges zu beachten.

### Flüssig besser als fest?

In den USA sorgte der Ernährungswissenschaftler Norman W. Walker für einen regelrechten Saftboom, nachdem er diverse Bestseller zu den Themen Darmgesundheit, Gewichtskontrolle und Säfte geschrieben hatte. Er schwor auf Frucht- und Gemüsesäfte, weil sie besonders schnell verdaut werden können. Denn: «Die Verdauung von ganzen Früchten und ganzem Gemüse braucht Energie», schrieb er in dem Buch «Frische Frucht- und Gemüsesäfte. Vitalstoffreiche Drinks für Fitness und Gesundheit». Die Verdauung benötigt damit auch mehr Zeit, ehe die Nährstoffe den Zellen und Geweben des Körpers zur Verfügung stehen können. Die Fasern fester Nahrung haben zwar kaum Nährstoffe, allerdings eine besonders wichtige Funktion für unseren Darm: Sie reinigen wie eine Art Darmbesen. Bei aller Saftbegeisterung ist darum festzuhalten: Es ist wichtig, Obst und Gemüse immer auch in seiner ganzen Form zu essen.

### Welche Kraft im Smoothie steckt

Und wie lässt sich da der mittlerweile so beliebte Smoothie einordnen? Hier wird die ganze Frucht verarbeitet. Darum erreichen unseren Darm beim Verzehr eines Smoothies auch die so wichtigen reinigenden Fasern, denn aus dem cremigen Getränk werden keine Nahrungsbestandteile herausgefiltert. «Im Vergleich zum Entsafter bleibt bei der Herstellung eines Smoothies kaum Abfall übrig. Das bedeutet dann auch: kein Entzug von Nährstoffen», erklärt Jürg Hösli, Ernährungsdiagnostiker und Inhaber des

Ernährungsinstituts erpse. Die im Smoothie enthaltenen Ballaststoffe sind für die meisten Menschen ein echter Segen. Denn wer nimmt sich heute schon die Zeit, seinem Körper all das zuzuführen, was er braucht?

### Was in den Smoothie hineingehört

Jürg Hösli, zu dessen Kunden u.a. bekannte Leistungssportler aus ganz Europa zählen, empfiehlt gerne Säfte. Wobei es auf die richtige Zusammensetzung ankommt: «Wir verwenden sehr viele Smoothies in unseren Beratungen. Wichtig ist aber, dass diese nicht nur aus Früchten bestehen, sondern auch aus Gemüse und Gewürzen. Smoothies sind eine gute Möglichkeit, dem Körper am Morgen viele Nährstoffe zuzuführen.» Da morgens die Kohlenhydratspeicher leer sind, dürfe es dann auch Obst sein, das dem Körper Zucker zur Verfügung stellt, erläutert Hösli. Seine Smoothies enthalten meist jedoch nicht mehr als zwei Obstsorten. Weitere wichtige Zutaten sind neben Gemüse und Gewürzen hochwertiges Öl, z.B. kaltgepresstes Leinöl, und nicht selten Getreide. Der Smoothie wird sozusagen zum kompletten Frühstück. Zu Höslis Lieblingszutaten zählen Bananen, Haferflocken, Eiweisspulver, Milch oder eine pflanzliche Alternative. «So hast du einen hohen Fettanteil, viele tolle Inhaltsstoffe, und der Blutzuckeranstieg gibt dir Energie für den ganzen Morgen. Zusätzlich helfen diese Nährstoffe, deine Konzentration zu fördern.» Bei der Auswahl der Zutaten könne man sich an den Grundsatz der Farbenvielfalt halten. Blaubeeren etwa seien auch in der kalten Jahreszeit ein toller Bestandteil eines Smoothies, da sie in tiefgefrorener Form verarbeitet werden können. «Tiefgefrorene Heidelbeeren haben keinen Vitaminverlust erlitten. Es macht also durchaus Sinn, auch tiefgefrorene Produkte zu verwenden. So kann ich ganzjährig eine gewisse Vielfalt nutzen», sagt Hösli.



Entsafter mit einer getrennten Ausgabe von Saft und Trester



### Kleine Gerätekunde:

**Saftpresse:** Im Slow Juicer wird Gemüse/Obst von einer langsam rotierenden Pressschraube bzw. Pressschnecke ausgepresst. Dabei gerät fast kein Sauerstoff in den Saft, es ist also ein schonendes Verfahren.

Aufgrund ihres geringen Nahrungsfaseranteils sind Säfte leichter verdaulich und wirken erfrischender als Smoothies.

**Entsafter:** In der Zentrifuge wird das Gemüse/Obst mit einer Reibscheibe zerkleinert, während sich der Behälter mit hoher Geschwindigkeit um sich selbst dreht. Der Saft wird mittels Zentrifugalkraft herausgeschleudert. Dabei gelangt Sauerstoff in den Saft. Die Oxidation hat zur Folge, dass Vitamine und Enzyme verloren gehen.

**Standmixer:** Darin zerkleinern rotierende Klingen das Gemüse/Obst. Wie fein und cremig die Konsistenz des Smoothies wird, hängt u.a. von der Motorenstärke und Umdrehungszahl ab.

Da püriert wird, muss zusätzlich Wasser, Milch oder eine pflanzliche Flüssigkeit zugegeben werden, damit man ein trinkbares Ergebnis erhält.

Standmixer



### Smoothies, Säfte und die Fructose-Frage

Smoothies haben aber nicht nur Anhänger. Zum einen aufgrund des Zuckergehaltes. Zum anderen geben Kritiker zu bedenken, dass durch die hohen Umdrehungszahlen und die dadurch entstehende Hitze bei der Verarbeitung Nährstoffe zerstört würden. Denn die cremige Konsistenz, die den Smoothie letztlich ausmacht, entsteht natürlich nur durch einen leistungsstarken Mixer. Doch Ernährungsdiagnostiker Hösli ist überzeugt: «Ein reichhaltiger Smoothie kann ein Frühstück ersetzen, und mit den richtigen Zutaten kann er überaus gesund sein.»

Bezüglich des enthaltenen Fructose macht er sich keine Sorgen: «Wenn man eine Frucht in einem Smoothie verwendet, ist das gerade mal ein Zehntel Fructose eines Süssgetränks und somit auch, nicht schädlich. Der übertrieben puristische Ansatz, dass Obst zu viel Zucker enthalte, tut mir manchmal wirklich weh», sagt er. «Wer Zucker hauptsächlich in Form von Obst zu sich nimmt, muss sich wenig Gedanken machen.»

Das bestätigt auch Ernährungsberaterin und Ökotrophologin Dr. Brigitte Bäuerlein: «Der Zucker in Früchten ist nichts Schlechtes, weil wir ihn im Verbund mit Ballaststoffen zu uns nehmen. Dadurch sickert er ganz langsam in unser Blut, und zusätzlich nehmen wir Mineralstoffe und Vitamine auf.»

### Ist ein Smoothie besser als Saft?

Die Frage, ob ein Smoothie nun besser ist als ein Frucht- und Gemüsesaft auf dem Entsafter, lässt sich hingegen nicht so leicht beantworten. Beides hat seine Berechtigung. Der Smoothie-Zubereitung im Mixer steht die eher schonende Verarbeitung in einem «Slow Juicer» (Saftpresse, Kaltentsafter) gegenüber. Er presst Saft mit weniger Umdrehungen als ein herkömmlicher Entsafter; so bleiben wichtige Vitamine und Enzyme erhalten.

### Aufgepasst beim Getränkekauf

In den USA gab es bereits vor vielen Jahren einen regelrechten Saftboom. In den Städten fanden sich neben Cafés plötzlich Juice-Bars, in denen Obst- und Gemüsesorten zu Säften verarbeitet und in

stylischen kleinen Flaschen verkauft wurden. Diesem Trend folgte man in Europa rasch in grösseren Städten.

Im Detailhandel ist die Auswahl an vermeintlich gesunden Smoothies heutzutage gross. Doch Vorsicht: «Im Supermarkt besteht der typische Smoothie aus viel Obst und ein bisschen Ingwer. Das war es dann. Hier hast du hauptsächlich einen hohen Blutzuckeranstieg, der aber ebenso rasch wieder abfällt und dann dafür sorgt, dass du schnell wieder Hunger hast», erklärt Jürg Hösli. Dennoch ist der Experte der Meinung, ein gekaufter Smoothie sei eine bessere Alternative, als gar kein Obst zu essen.

Aber: Smoothies und Säfte, die bei greller Supermarktbeleuchtung in den Regalen stehen, haben für die Gesundheit allein schon deswegen weniger Effekt, weil durch Licht, Sauerstoff und Wärme viele Inhaltsstoffe geschädigt werden.

Wer Säfte einkauft, sollte unbedingt auf die Zutatenliste und den Herstellungsprozess achten. Eine Tabelle mit der Übersicht über die verschiedenen Vitalstoffe muss bei jedem gängigen Saft im Handel auf dem Etikett enthalten sein.

Ausschlaggebend für wirklich gesunden Saft ist der Fruchtgehalt. Dieser muss unbedingt 100 Prozent betragen, was ausschliesslich bei Fruchtsaft und einigen Fruchtsaftkonzentraten der Fall ist. Fruchtsäfte, die dementsprechend deklariert sind, dürfen zudem keinen Zuckerzusatz enthalten. •

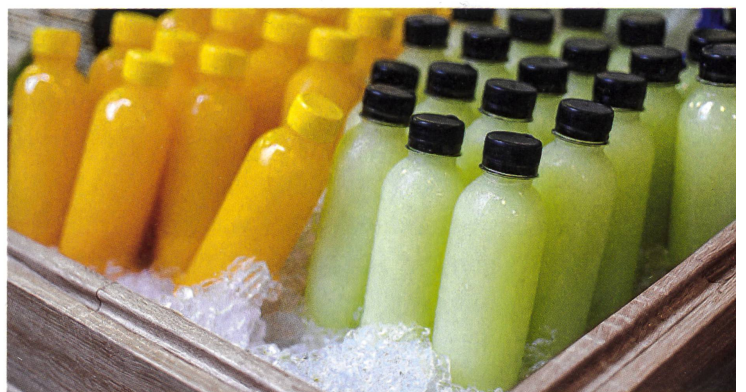
Als wahre Abwehrkraft-Booster werden **Ingwer-Shots** gepriesen. «Stiftung Warentest» hat 19 der im Handel erhältlichen Produkte geprüft. Ergebnis: Die typischen Ingwer-Scharfstoffgehalte unterschieden sich erheblich, ebenso der Vitamin-C-Gehalt (kaum vorhanden bis überbordend hoch) und der Zuckergehalt (fast immer zu hoch).



### Smoothie oder Saft?

**Smoothie:** Dafür werden Früchte und/oder Gemüse mit etwas Flüssigkeit im Mixglas (Standmixer) püriert. Der Saft ist dickflüssig, fast breiig. Es gibt keine Reste, da alles verwertet wird. Nahrungsfasern und Nährstoffe bleiben erhalten.

**Saft:** Früchte und/oder Gemüse werden in einem Entsafter ausgepresst. Der Saft ist klar und dünnflüssig. Die Nahrungsfasern und Nährstoffe bleiben weitgehend im Trester zurück, der in einem separaten Gefäss ausgeworfen wird.



[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichwort «Smoothie»