

Hausarbeit zur Zertifizierung zur „ganzheitlichen Wellnesstrainerin“
Ausbildung zur „ganzheitlichen Wellnesstrainerin“ an der Paracelsus Schule Berlin

Autorin: Lea Nachbaur
Zertifizierungs-ID: 6155



paracelsus
die heilpraktikerschulen

Thema: Steigerung des Wohlbefindens mit einer Saftkur



Abbildung 1: Titelbild

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung.....	1
2.	Obst und Gemüsesäfte.....	1
2.1	Inhaltsstoffe von Obst- und Gemüsesäften	1
2.2	Wirkung der Säfte auf den menschlichen Organismus	3
2.3	Smoothies und Rohsäfte im Vergleich	5
2.4	Zubereitung von Säften	6
3.	Therapeutischer Einsatz von Frucht- und Gemüsesäften	7
3.1	Notwendigkeit des Entgiftens	8
3.2	Nebenwirkungen einer Saftkur	9
4.	Säfte als Mittel zur Gewichtsreduktion	10
5.	Möglicher Ablauf einer Kur	10
6.	Betreuung dreier Kur-Teilnehmer	13
6.1	Kursteilnehmerin 1.....	14
6.2	Kurteilnehmerin 2.....	17
6.3	Kurteilnehmer 3.....	21
7.	Gesamtfazit	24
8.	Abbildungsverzeichnis	25
9.	Literaturverzeichnis.....	27

1. Einleitung

Säfte sind aus unserem Alltag kaum mehr wegzudenken. Schon lange ist uns bewusst, dass ein Glas Orangensaft am Morgen uns stärkt, fit und gesund hält. Doch die frischen Roh- oder Dicksäfte, hergestellt aus Obst, Gemüse, Gräsern und Kräutern, können noch viel mehr, als uns eigentlich bewusst ist. Die Nahrung trägt wesentlich dazu bei, uns vor Krankheiten zu schützen, dennoch unterschätzen viele Menschen die Heilkraft von frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften. Die Betonung liegt hierbei auf „frisch“, denn die selbst gepressten Säfte sind nicht zu vergleichen mit den industriell produzierten Säften, die aus Obstkonzentraten hergestellt, pasteurisiert und sterilisiert sind. Auch Norman W. Walker, der bekannteste Vorreiter der Rohkosternährung, proklamierte die frische Herstellung der Säfte.¹

Abseits der Modeerscheinung Smoothie oder Gemüsesäfte aus dem Kühlregal wissen die Menschen nur sehr wenig über die positive Wirkung von flüssigem Obst und Gemüse, und wie man sie am besten zubereitet und genießt. Deshalb ist es mir ein Anliegen, mit dieser Arbeit ein wenig Klarheit zu schaffen.

2. Obst und Gemüsesäfte

2.1 Inhaltsstoffe von Obst- und Gemüsesäften

Kaum ein Lebensmittel ist so hochgradig bioverfügbar, nähr- und sauerstoffreich wie der Rohsaft. Bioverfügbar bedeutet, dass die Nährstoffe unverändert dem Kreislauf, besonders dem Blutkreislauf, zur Verfügung stehen. Obst und Gemüse, aus denen der Saft gewonnen wird, enthalten je nach Art des Saftes folgende Bestandteile:

- **Wasser:** Das Wasser in Obst und Gemüse ist sogar noch gesünder wie reines Wasser, da in diesem die meisten Nährstoffe gelöst sind.
- **Eiweiß:** Pflanzliche Eiweiße sind deshalb so wichtig, weil sie die für den Menschen essenziellen Aminosäuren beinhalten. Diese müssen durch Nahrung dem Körper zugeführt werden.
- **Kohlenhydrate:** Die Kohlenhydrate werden in der Pflanze durch Photosynthese hergestellt. Glukose, das zu den Kohlenhydraten zählt, dient der Energieversorgung des Körpers und hält uns geistig fit.

¹ Vgl. Sonnenschmidt, Rosina: Die Saft-Therapie, Natürlich gesund. 3.Auflage.-Narayana Verlag GmbH, 2012

- **Fett:** Die Fettsäuren in Obst und Gemüse sind im Gegensatz zu tierischen Fetten sehr gesund und essentiell für den Menschen. Sie sind für den Transport von fettlöslichen Vitaminen und für die Hormonproduktion verantwortlich.
- **Mineralstoffe:** Mineralstoffe sind unter anderem wichtig für den Bau von Knochen und Zähnen, sowie die Funktion der Muskeln und Nerven. Sie unterstützen das Säure-Basen-Gleichgewicht und die Funktion von Enzymen.
- **Vitamine:** Vitamine steuern den Stoffwechsel, sind wichtige Radikalfänger, sind bei enzymatischen Reaktionen beteiligt und schützen die Zellbestandteile.
- **Spurenelemente:** Spurenelemente sind Bestandteile von Enzymen. Sie stärken das Immunsystem und sind am Bau von Hormonen, Bindegewebe, Gefäßen, Knochen usw. beteiligt.²
- **Enzyme:** Die Nahrung wird mit Hilfe von Enzymen in ihre Bestandteile aufgespalten, damit sie ins Blut aufgenommen werden können. Enzyme sind also die Grundlage dafür, dass der Körper sich von dem, was wir zu uns nehmen, ernähren kann. Enzyme können teilweise vom Körper selbst gebildet werden, jedoch müssen immer wieder frische dem Körper zugeführt werden. Problematisch wird es dann, wenn unsere Nahrung hauptsächlich gekocht wird, denn die meisten Enzyme werden bei 54 Grad Celsius zerstört.³
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Sekundäre Pflanzenstoffe sind vor allem in den Farbstoffen und Aromastoffen der Pflanzen und in den fettreichen Pflanzenteilen (Samen) enthalten. Sie wirken antikanzerogen, antimikrobiell, antioxidativ und immunstärkend. Zudem sind sie wichtige Radikalfänger.
- **Ballaststoffe:** Ballaststoffe stärken die Herzleistung, die Immunkraft und gleichen den Cholesterinspiegel aus.

Zusätzlich zu den genannten Inhaltsstoffen ist das **Chlorophyll** herauszuheben. Chlorophyll ist das Farbpigment, das dem Gemüse die intensive grüne Farbe verleiht. Je satter die grüne Farbe, umso mehr Chlorophyll hat die Pflanze und umso gesünder ist sie. Der Farbstoff hat eine blutbildende Wirkung und schützt vor krebsbildenden Zellen. Außerdem unterstützt das Chlorophyll die Wundheilung und sorgt für einen regelmäßigen Stuhlgang.⁴

² Vgl. Sonnenschmidt, Rosina: Die Saft-Therapie, Natürlich gesund. 3.Auflage.-Narayana Verlag GmbH, 2012

³ Vgl. Walker, Norman W. :Frische Frucht- und Gemüsesäfte, Vitalstoffreiche Drinks für Fitness und Gesundheit. 26.Auflage.-Wilhelm Goldmann Verlag, München, 1995

⁴ Vgl. Zentrum der Gesundheit: Chlorophyll nährt, schützt, vitalisiert und heilt, 3.8.2016, URL: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/chlorophyll-ia.html> (7.8.2016)

Interessant ist auch, dass das Muster des Chlorophylls fast identisch mit dem des Hämoglobins der roten Blutkörperchen des Menschen ist. In der Chlorophyll-Verbindung ist Magnesium das Zentralatom, bei Hämoglobin das Eisen. Das erklärt den positiven Effekt auf Blut und Herzkreislauf. Auch Atembeschwerden in den Nebenhöhlen und in den Lungen lassen sich mit Hilfe von Chlorophyll lindern.⁵

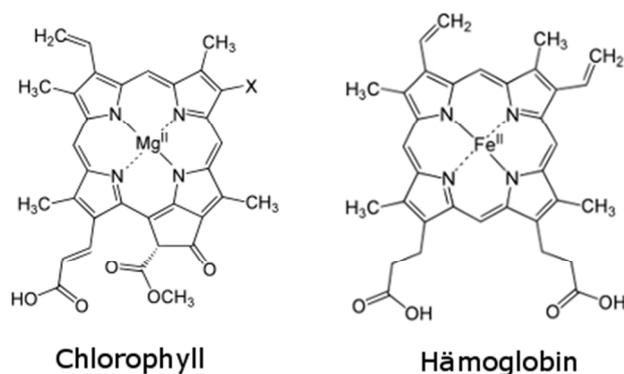


Abbildung 2: Chlorophyll und Hämoglobin

2.2 Wirkung der Säfte auf den menschlichen Organismus

Durch schlechte Lebensgewohnheiten wie Rauchen, ungesunde Ernährung oder Medikamenteneinnahme, vergiften wir unseren Körper immer mehr. Viele dieser Vergiftungsvorgänge laufen innerlich ab, bleiben daher unbemerkt und sind deshalb umso gefährlicher. Die ersten Anzeichen sind häufig Verschleimung der Nebenhöhlen und Lungen sowie eine fahle Gesichtsfarbe, eine heisere Stimme oder ein geschwollener Hals. Mit Hilfe der Schleimbildung versucht der Körper Abfallstoffe (umgangssprachlich: Schlacken) durch die obere Körperhälfte hinauszubefördern.⁶ Anstatt den Körper beispielsweise mit Einläufen dabei zu unterstützen, Schadstoffe los zu werden, versuchen wir mit Medikamenten den Schleim auszutrocknen.⁷ Wird über längere Zeit so verfahren, beginnt langsam das ganze Stoffwechsel- und Ausscheidungssystem zu leiden. Der Körper versucht die Stoffwechselzwischenprodukte woanders abzulagern, etwa in den Hohlorganen, sprich Gefäßen, Därme, Speise- und Luftröhre oder auch in Magen, Galle und Uterus. Irgendwann sind auch diese Hohlorgane verstopft, was die Entstehung von chronischen Krankheiten wie Arteriosklerose, Thrombose usw. begünstigt.

⁵ Vgl. Walker, Norman W. :Frische Frucht- und Gemüsesäfte, Vitalstoffreiche Drinks für Fitness und Gesundheit. 26.Auflage.-Wilhelm Goldmann Verlag, München, 1995

⁶ Vgl. Sonnenschmidt, Rosina: Die Saft-Therapie, Natürlich gesund. 3.Auflage.-Narayana Verlag GmbH, 2012

⁷ Vgl. Walker, Norman W. :Frische Frucht- und Gemüsesäfte, Vitalstoffreiche Drinks für Fitness und Gesundheit. 26.Auflage.-Wilhelm Goldmann Verlag, München, 1995

Hier kommen nun die Obst und Gemüsesäfte ins Spiel. Am besten nicht, wenn man schon krank ist, sondern präventiv wenn möglich jeden Tag. Mit dem gezielten Einsatz von Rohsäften kann man den Organismus und somit unseren ganzen Körper reinigen und von Schadstoffen befreien. Dadurch, dass der Körper nicht mit Verdauungsarbeit beschäftigt ist, kann er sich ganz der Entgiftung des Körpers widmen.

Weitere positive Wirkungen sind:

- Verbesserter Leber-, Nieren- und Hautstoffwechsel
- Das gesamte exokrine und endokrine Drüsensystem wird angeregt
- Fremdstoffe, Schleim und Stoffwechselzwischenprodukte werden leichter ausgeleitet
- Obstsäfte helfen zu entsäuern
- Das Immunsystem wird aktiviert
- Die Zellatmung wird angeregt⁸

Eine besondere Rolle bei der Safttherapie spielt der Saft der Roten Rübe. Ihm wird nachgesagt, dass er die Entwicklung von Tumoren hemmen oder sogar stoppen kann. Grund dafür ist die Erhöhung der Oxidation der Krebszellen bis um das zehnfache. Dadurch können keine neuen Krebszellen entstehen. Wieder einmal ist hier das zentrale Element der Farbstoff. Doch nicht nur die Rote Rübe, auch dem Farbstoff in Heidelbeeren, schwarzen Johannisbeeren, Holunder und Johanniskraut wird eine krebshemmende Wirkung zugeschrieben.⁹

Bei der Behandlung von Krankheiten ist es von großer Bedeutung, sich nicht nur gesund zu ernähren, sondern auch den Einklang von Körper, Geist und Seele zu betrachten. Wir können unserem Körper die allerbeste Nahrung geben, die er braucht, und trotzdem nicht gesund werden, wenn wir in ständiger Angst, Furcht, Sorge und Frustration leben. Walker spricht von lebendiger Nahrung mit ausreichend Enzymen, die wir brauchen, um gesund zu leben.¹⁰

⁸ Vgl. Sonnenschmidt, Rosina: Die Saft-Therapie, Natürlich gesund. 3.Auflage.-Narayana Verlag GmbH, 2012

⁹ Vgl. Schatalova, Galina: Heilkräftige Ernährung. 3. Auflage.-Verlagsgruppe Random House GmbH, 2006

¹⁰ Vgl. Walker, Norman W. :Frische Frucht- und Gemüsesäfte, Vitalstoffreiche Drinks für Fitness und Gesundheit. 26.Auflage.-Wilhelm Goldmann Verlag, München, 1995

2.3 Smoothies und Rohsäfte im Vergleich

Rohsäfte:

Beim Entsaften von Obst und Gemüse werden Fasern, also Ballaststoffe vom Saft getrennt und es bleibt ein sogenannter Trester übrig. Ballaststoffe haben keinen Nährwert, da sie hauptsächlich aus unverdaulicher Cellulose bestehen. Durch das Herausfiltern der Faserstoffe kann der Saft schneller verarbeitet werden und alle Zellen und das Gewebe mit den lebenswichtigen Enzymen und Elementen versorgen. Durch den niedrigen Energieverbrauch wird der Darm entlastet und der Körper schneller mit Nährstoffen versorgt.

Daher sind Rohsäfte ideal für Kachektische (Unterernährte) sowie Personen mit Magen-, Darmerkrankungen, die schnell wieder zu Kräften kommen sollen. Sobald die Magen- und Darmschleimhaut wieder aufgebaut ist, können Dicksäfte mit den vorhandenen Faserstoffen verzehrt werden. Generell ist die Reihenfolge Rohsaft, Dicksaft sinnvoll, da man den Körper zuerst entlasten und dann wieder fordern soll. Dasselbe gilt bei Fastenkuren mit Säften.

Smoothies:

Smoothies oder auch Dicksäfte sind, wie der Name schon sagt, dickflüssiger, da hier die ganze Frucht oder das ganze Gemüse in einem Mixer zerkleinert wird. Somit sind alle Faserstoffe noch im Saft enthalten. In den letzten zwei Jahren wuchs der Trend zum Konsum von Smoothies. Doch schon bald formierte sich eine Gegenbewegung, die die schlechte Verträglichkeit von Dicksäften proklamierte. Zum Teil berechtigt, da in den fertigen Smoothies aus dem Supermarkt Wasser beigefügt ist, das zur vermehrten Säurebildung führen kann. Zudem sollte man Dicksäfte immer löffeln und jeden Schluck gut einspeicheln. Denn nur so können die Zellwände aufgebrochen werden, was zum Teil schon im Mixer passiert ist. Im Magen sollte dann die Hauptarbeit darin bestehen, die Vitamine und Mineralien aus den Zellwänden zu filtern. Da die Zellwände schon aufgebrochen sind, bietet der Brei eine größere Angriffsfläche für die Verdauungssäfte und kann somit schnell an den Dünndarm weitergegeben werden.

Speziell die faserreichen Obstsorten wie Papaya, Mango, Pfirsich, Kiwi oder Birnen sind ideal für Dicksäfte, da sie sich für das Entsaften weniger eignen. ¹¹

¹¹ Vgl. Sonnenschmidt, Rosina: Die Saft-Therapie, Natürlich gesund. 3.Auflage.-Narayana Verlag GmbH, 2012

2.4 Zubereitung von Säften

Die folgenden Punkte sollten bei der Zubereitung von Gemüse- oder Fruchtsäften beachtet werden:

- Generell sollte darauf geachtet werden, nur frische Zutaten von bester Qualität zu verwenden. Bewiesen ist ein direkter Zusammenhang zwischen den Bodenverhältnissen und der Qualität des Nahrungsmittels. Wenn also Früchte, Gemüse oder Salat nicht ordnungsgemäß angebaut worden sind, fehlt es an lebendigen und wertvollen Inhaltsstoffen.
- Rohe Säfte sind leicht verderblich und schon ein verdorbenes Obst oder Gemüse kann den ganzen Saft schlecht machen. Deshalb sind Früchte und Gemüse immer sorgfältig zu waschen und welke sowie faule Stellen zu entfernen.
- Die richtige Hygiene bei der Säuberung der Maschinen, in denen die Säfte zubereitet werden, ist von großer Bedeutsamkeit. Nach jedem Gebrauch sollten sie mit kaltem Wasser abgespült und mit kochendem Wasser gereinigt werden.
- Die besten Maschinen um Rohsäfte herzustellen sind jene, die sowohl zerreiben und zugleich hydraulisch pressen. Entsafter, die mit Zentrifugalkraft arbeiten sind weniger geeignet, da durch die hohe Geschwindigkeit ein Teil der Enzyme und Vitamine zerstört wird. Aber jeder frisch gepresste Saft ist besser als gar keiner!
- Wenn man einen Smoothie mit dem Mixer herstellen möchte, sollte man besonders auf die Sauberkeit der Früchte oder des Gemüses achten, da sich in den Faserstoffen Pestizide und Spritzmittel befinden können. In den Rohsäften sind diese Faserstoffe nicht mehr enthalten, somit können auch keine Giftstoffe in den Saft gelangen.
- Sowohl Roh- als auch Dicksäfte sollten sofort frisch nach der Herstellung getrunken beziehungsweise gelöffelt werden, da lebendige Enzyme nicht lange haltbar sind. Das wird sehr deutlich sichtbar, wenn sich der Saft durch Oxidation braun verfärbt. Bei den Dicksäften, die im Mixer hergestellt worden sind, ist die zeitliche Toleranz etwas größer, jedoch hat sich herausgestellt, dass auch hier einige Enzyme verloren gehen.
- Nicht alle Gemüse-Rohsäfte sind als Einzelsaft verträglich. Man sollte sie als Zusätze für andere Säfte verwenden. Diejenigen, die man als Einzelsaft verwenden kann sind Gurke, Karotte, Melone, Rote Bete, Sauerkraut, Tomate und die Fenchelknolle.
- Zur Geschmacksverfeinerung von Gemüse-Rohsäften sollte man nur Karotten, Äpfel, Ananas, Kiwi, Melonen, Gersten- und Weizengras verwenden. Bei grünen Smoothies jedoch sollte gar kein Obst dazugegeben werden, da sich der hohe Anteil an Fruchtsäuren mit den stark alkalischen Gemüseanteilen nicht vertragen.

- Kein Obstsaft und kein Gemüsesaft, ob Dicksaft oder Rohsaft, sollte man mit Wasser verdünnen. Die harmonische Zusammensetzung von Vitaminen, Mineralstoffe, Enzymen und allen weiteren Nährstoffen ist gestört, es kann zur vermehrten Säurebildung, und somit zu Verdauungsproblemen kommen. (oft bei Fertigprodukten)
- Speziell Smoothies gelten als vollwertige Mahlzeit, deshalb muss der Dicksaft gelöffelt und gut eingespeichelt werden.¹²

3. Therapeutischer Einsatz von Obst- und Gemüsesäften

Das Behandeln einer Krankheit mit Säften wird bisher nur kaum praktiziert. Es gibt wenige Ärzte, die mit dieser Art der Gesundheitslehre vertraut sind, und die therapeutische Wirkung von rohen Gemüse- und Fruchtsäften kennen. Diese können so gut wie bei jeder Krankheit und jeder Beschwerde eingesetzt werden, und haben im Gegensatz zu synthetischen Medikamenten keine oder nur sehr selten unerwünschte Nebenwirkungen. Schnellere Erfolge erzielt man, wenn täglich mindestens ein halber Liter der empfohlenen Säfte getrunken wird. Das Einhalten eines Zeitabstandes von ein bis zwei Stunden ist von großer Bedeutsamkeit, denn durch das Mischen der verschiedenen Saftarten können sich die gewünschten Effekte verändern und die absolute Wirksamkeit ist nicht mehr gewährleistet.

Die besondere Effektivität der Säfte liegt darin, dass die Ursache der Krankheit bekämpft wird und nicht die Symptome, wie es zum Beispiel bei der Einnahme von Schmerztabletten der Fall ist. Würde die Menschheit erfahren, wie einfach es ist, sich gesund, fit und schmerzfrei zu halten, würde die Pharmaindustrie keinen Nutzen mehr aus der Not der Menschen ziehen können. So bleiben die Rohsäfte weiterhin ein kleines, geheimes Wundermittel, deren Wirksamkeit in der Einfachheit liegt. Nämlich den Patienten in seiner Gesamtheit zu betrachten, auf seine Selbstheilungskräfte zu bauen und diese zu unterstützen.¹³

Viel mehr noch: Säfte haben gezeigt, dass sie die Wirksamkeit von Therapiemaßnahmen wie Homöopathie, Akupunktur oder manueller Therapien deutlich verbessern können. Eine Saftkur bereitet den Organismus auf die Heilungsimpulse vor und macht ihn aufnahmefähig. Denn solange Verdauung, Stoffwechsel, Ausscheidung und Immunleistung lahmgelegt sind,

¹² Vgl. Sonnenschmidt, Rosina: Die Saft-Therapie, Natürlich gesund. 3.Auflage.-Narayana Verlag GmbH, 2012

¹³ Vgl. Walker, Norman W. :Frische Frucht- und Gemüsesäfte, Vitalstoffreiche Drinks für Fitness und Gesundheit. 26.Auflage.-Wilhelm Goldmann Verlag, München, 1995

nützen auch die besten Heilmittel nichts. Daher muss zuerst eine Reinigung stattfinden, damit die Stoffwechselforgänge wieder funktionieren. Eine Saftkur erfüllt diese Aufgabe.¹⁴

3.1 Notwendigkeit des Entgiftens

Die Wirkung von frischen Roh- oder Dicksäften auf unseren Organismus ist umfangreich. Sie nähren und versorgen, belasten aber nicht die Verdauung. Dadurch wird der Körper automatisch in den Entgiftungsmodus versetzt. Wenn während einer Saftkur weitgehend auf feste Nahrung verzichtet wird, und je mehr Säfte man über den Tag verteilt trinkt, umso besser ist die Entgiftungsleistung.

Aus diesem Grund sind reine Safttage besonders effektiv, da sich der Körper nur der Entgiftung widmen kann. Aber eine Kur sollte zeitlich begrenzt sein. Eine dauerhafte Ernährung von Frucht- und Gemüsesäften führt zur Unterforderung. Schon das Integrieren von Säften in den normalen Speiseplan kann erstaunliche Ergebnisse liefern. Auch das Ersetzen einer Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit durch einen Saft genügt, um von den Heilkräften der Rohsäfte zu profitieren.¹⁵

Doch wieso genau müssen wir überhaupt entgiften und wie entstehen diese Stoffwechselzwischenprodukte? Sie entstehen, wenn unser Körper übersäuert ist. Durch Medikamente, künstliche Hormone und Psychopharmaka oder auch durch minderwertige Nahrung können Gifte und Ablagerungen im Organismus entstehen. Denn dieser ist überfordert mit den schlechten Stoffen und lagert sie in den Hohlorganen ab. Häufige Orte zur Deponierung der Stoffwechselfrückstände sind Bindegewebe, Blutgefäße, Atemwege, Darm, Gelenke, Gehirn, Harn- und Gallenblase. Die Liste der daraus entstehenden Krankheiten ist endlos. Beispiele sind:

- Arteriosklerose
- Gefäßverschluss
- Thrombose
- erweiterte Venen
- Steinbildung in Nieren und Gallenblase
- Kalkablagerungen in den Gelenken
- Alzheimer
- Arthritis
- Koliken
- Neuritis

¹⁴Vgl. Natur und Heilen: Die Rohsaft-Therapie – Heilungsimpulse anregen, 24.08.2012, URL:

<http://www.naturundheilen.de/artikel/die-rohsaft-therapie-heilungsimpulse-anregen/> (12.8.2016)

¹⁵ Vgl. Zentrum der Gesundheit: Gesund und schlank mit einer Saftkur, 3.8.2016 URL: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/saftkur-ia.html> (12.8.2016)

- Rheuma
- Scharlach

Die Safttherapie ist hier die ideale Lösung, denn sie gewährleistet eine sanfte Auflösung der Ablagerungen und ihren Transport nach außen. Zusätzlich werden die Ausscheidungsorgane wie Nieren, Blase und Darm gestärkt.¹⁶

3.2 Nebenwirkungen einer Saftkur

Bei einer Saftkur treten sehr selten schädliche Nebenwirkungen auf, trotzdem können folgende unerwünschte Wirkungen auftreten:

- Durch die Saftkur wird ein Reinigungsprozess im Körper ausgelöst. Dadurch können vorerst verstärkte Beschwerden auftreten, meist dort, wo die Reinigung stattfindet. Doch die Säfte machen keineswegs krank, im Gegenteil. Ist die Reinigung abgeschlossen oder werden weiter Frucht oder Gemüsesäfte getrunken, verschwinden die Beschwerden.
- Falls bei einer Safttherapie Hautverfärbungen vorkommen, ist das nicht aufgrund des Karotten- oder Rote Bete- Saftes. Abfallstoffe gelangen in größeren Mengen durch die Poren der Haut an die Oberfläche, wo sie ausgeschieden werden.¹⁷
- Wenn in den viel zu übersäuerten Menschen eine hoch alkalische Flüssigkeit wie der Smoothie gelangt, kann das zu einer höchst gefährlichen Alkalose (Störung des Säure-Basen-Haushaltes) kommen. Leidtragende dieser Abweichung des pH-Milieus sind hauptsächlich die lebenswichtigen Proteine. Diese werden bei einer Alkalose denaturiert, das heißt ihre Struktur wird verändert, und folglich können diese nicht mehr funktionieren.¹⁸ Deshalb immer mit einer kleinen Menge (1EL) beginnen, gut einspeicheln und dann die Menge langsam steigern. Bei richtiger Einnahme von Smoothies sind sie genauso reinigend für Blut, Lymphe und Gewebe wie Rohsäfte.

¹⁶ Vgl. Sonnenschmidt, Rosina: Die Saft-Therapie, Natürlich gesund. 3.Auflage.-Narayana Verlag GmbH, 2012

¹⁷ Vgl. Walker, Norman W. :Frische Frucht- und Gemüsesäfte, Vitalstoffreiche Drinks für Fitness und Gesundheit. 26.Auflage.-Wilhelm Goldmann Verlag, München, 1995

¹⁸ Vgl. Symptom.de: Alkalose, Dr. med. Nonnenmacher, 29.02.2016 URL: <http://symptomat.de/Alkalose> (2.09.2016)

4. Säfte als Mittel zur Gewichtsreduktion

Wichtig zu wissen ist, dass Säfte nicht der Körperfettreduktion dienen, sondern dazu, Gifte und Stoffwechselrückstände zu entfernen und dem Körper die nötigen Nährstoffe und Elemente zu liefern. Dass die Kilos trotzdem purzeln kann in manchen Fällen jedoch ein netter Nebeneffekt sein. Fettgewebe wird nicht selten deshalb im Körper aufgebaut, um Gifte und Stoffwechselzwischenprodukte zu umschließen und somit das gesunde Körpergewebe zu schützen. Die Körperzellen nutzen diese essentiellen Elemente der frischen Säfte, wie Enzyme, sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien, um eingelagerte Gifte und Stoffwechselzwischenprodukte aus dem Körper auszuleiten. Je besser dieser Vorgang gelingt, umso mehr überschüssige Fettzellen werden nicht mehr gebraucht und somit zerstört.¹⁹

Häufig ist auch der Verzicht auf Alkohol, Stärke- und Zuckerprodukte der Grund dafür, warum Menschen während einer Saftkur Gewicht verlieren. Was sicher ist: Unterversorgung ist garantiert nicht der Grund für einen Gewichtsverlust. Der Körper wurde wahrscheinlich noch nie so gut mit allen wichtigen und gesunden Inhaltsstoffen versorgt, wie während der Saftkur.²⁰

Doch aufgepasst, wer hauptsächlich Fruchtsäfte zu sich nimmt, ist wegen des Fruchtzuckers im Obst gefährdet, an Gewicht zuzulegen. Wie bei allen anderen Arten von Zucker wird nach der Aufnahme Insulin ausgeschüttet, was den Körper grundsätzlich auf Fettaufbau einstellt. Wer aber größtenteils Gemüsesäfte zu sich nimmt, entgeht dieser Gefahr. Im richtigen Maß sind aber auch Fruchtsäfte genauso wie Gemüsesäfte eine unverzichtbare Vitaminquelle für unseren Organismus.

5. Möglicher Ablauf einer Kur

Eine Saftkur wird häufig nach einer Erkrankung oder zur Vorbeugung durchgeführt. Sie dauert zwei bis drei Wochen und ist während dem normalen Alltag durchführbar. Neben drei Tagen Darmreinigung mit einem Klistierschlauch und Bittersalz sowie einer Woche Natron-Kur bedarf es keiner langen Vorbereitungszeit. Nebenbei wird sehr wenig bis gar keine feste Nahrung aufgenommen.

¹⁹ Vgl. Zentrum der Gesundheit: Gesund und schlank mit einer Saftkur, 3.8.2016 URL: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/saftkur-ia.html> (12.8.2016)

²⁰ Vgl. Walker, Norman W. :FrISChe Frucht- und Gemüsesäfte, Vitalstoffreiche Drinks für Fitness und Gesundheit. 26.Auflage.-Wilhelm Goldmann Verlag, München, 1995

Man benötigt:

- 1 Klistierschlauch für die Enddarmreinigung
- Bittersalz
- Kräutertee
- Natron-Kurpaket
- Obst und Gemüse
- Entsafter
- Mixer

Die ersten drei Tage dienen zur Anregung der Gallenproduktion, dann folgt die Natron-Kur für eine Woche und schließlich die Saftkur. Dabei werden zu diesen Maßnahmen parallel jeden Tag fünf Säfte getrunken, beziehungsweise gelöffelt.

Anregung der Gallenproduktion:

Tag 1: Morgens ein halber Liter Kräutertee im Wechsel mit einem viertel Liter Bittersalzlösung trinken. Für die Lösung wird ein halber Teelöffel Bittersalz in heißem Wasser aufgelöst oder das Salz in den Tee gegossen. Morgens und abends sollte eine Enddarmreinigung durchgeführt werden.

Tag 2: Maßnahme von Tag eins wiederholen, aber mit einem ganzen Teelöffel Bittersalz. Morgens und abends eine Enddarmreinigung durchführen.

Tag 3: Maßnahme von Tag eins wiederholen, aber mit eineinhalb Teelöffel Bittersalz. Morgens und abends eine Enddarmreinigung durchführen.

Eine Woche Natron-Kur:

Erwerbbar in Reformhäusern und Apotheken.

Man benötigt:

- Naturnatron
- Saft von einer Zitrone
- Agar-Agar
- Heilerde
- Petrolatum

Morgens ein halber Teelöffel Naturnatron in kaltem Wasser anrühren, dann heißes Wasser dazugeben und umrühren. So heiß wie möglich auf nüchternen Magen trinken. Einige Minuten später ein Glas kühles Wasser mit sechs bis zwölf Tropfen Zitrone trinken. Danach vier bis fünf Streifen Agar-Agar kauen und gut einspeicheln. Mit dem Frühstück sollte man 15

Minuten warten. Zwischen den Mahlzeiten einen halben Teelöffel Heilerde mit Wasser einnehmen. Zusätzlich abends einen Esslöffel Petrolatum einnehmen.²¹

Saftkur:

1. Woche:

Tagesabschnitt	Morgens	Vormittags	Mittags	Nachmittags	Abends
Uhrzeit	6-10 Uhr	10-12:30 Uhr	12-14 Uhr	14-17 Uhr	17-19 Uhr
Nummer des Rezepts	2-4, 6 oder 7	20,22,23 oder 26	31,34 oder 35	27-29	47 oder 48

Abbildung 3: Säfte für die erste Woche

2. Woche:

Tagesabschnitt	Morgens	Vormittags	Mittags	Nachmittags	Abends
Uhrzeit	6-10 Uhr	10-12:30 Uhr	12-14 Uhr	14-17 Uhr	17-19 Uhr
Nummer des Rezepts	11,12,18,4 oder 5	14 oder 16	39,41,42 oder 43	48 oder 49	44,45 oder 47

Abbildung 4: Säfte für die zweite Woche

3. Woche:

Tagesabschnitt	Morgens	Vormittags	Mittags	Nachmittags	Abends
Uhrzeit	6-10 Uhr	10-12:30 Uhr	12-14 Uhr	14-17 Uhr	17-19 Uhr
Nummer des Rezepts	4 oder 5	30,31 oder 34	44,46 oder 47	48 oder 49	27-29

Abbildung 5: Säfte für die dritte Woche

Anmerkung: Alle Säfte sind aus dem Buch „Die Safttherapie“ von Rosina Sonnenschmidt.

²¹Vgl. Sonnenschmidt, Rosina: Über Gewicht-Vom Ab- und Zunehmen-Mit Heilnahrung und Homöopathie, URL: http://www.editions-narayana.fr/homeopathie/pdf/UEber-Gewicht-Rosina-Sonnenschmidt.06924_1Entsaeren_mit_Naturnatron.pdf (4.9.2016)

Man sollte immer saisonales Obst und Gemüse verwenden, denn durch die Jahreszeiten liefert uns die Natur viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten, sodass wir nie einseitig ernährt werden. Wir brauchen im Frühjahr andere Nährstoffe wie im Herbst und im Winter. Es ist also kein Zufall, wann welche Lebensmittel verfügbar sind. Wenn eine Obst- oder Gemüsesorte nicht verfügbar ist, kann sie einfach durch eine andere ersetzt werden. Man kann auch seine eigenen Säfte kreieren. Je mehr Erfahrung man mit Säften sammelt, desto besser kann man sie später nutzen. Man weiß, welche Säfte man besser verträgt und welche nicht, und wie welche Säfte im eigenen Körper wirken. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Jedoch sollte man immer bedenken: Weniger ist mehr. Wenn zu viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten gemischt werden, ist die heilende Wirkung des Saftes nicht mehr gewährleistet.²²

6. Betreuung dreier Kur-Teilnehmer

Nach der Behandlung der Theorie zu Saftkuren möchte ich nun auch die Praxis kennenlernen, und die Auswirkungen selber beurteilen und beobachten. Darum habe ich drei Teilnehmer gebeten, eine Saftkur durchzuführen. Die ersten zwei Teilnehmerinnen führten eine normale zweiwöchige Saftkur durch. Wobei ich bei der zweiten Teilnehmerin Säfte, die gegen ihre Beschwerden helfen sollen, aussuchte. Durch den dritten Teilnehmer möchte ich herausfinden, ob man nur durch die Zugabe von Säften zum normalen Speiseplan sein Wohlbefinden steigern kann. Die ersten drei Tage waren bei allen Teilnehmern dieselben.

Tag 1: Morgens ein halber Liter Kräutertee im Wechsel mit einem viertel Liter Bittersalzlösung trinken. Für die Lösung wird ein halber Teelöffel Bittersalz in heißem Wasser aufgelöst oder das Salz in den Tee gegossen. Morgens und abends sollte eine Enddarmreinigung durchgeführt werden.

Tag 2: Maßnahme von Tag eins wiederholen, aber mit einem ganzen Teelöffel Bittersalz. Morgens und abends eine Enddarmreinigung durchführen.

Tag 3: Maßnahme von Tag eins wiederholen, aber mit eineinhalb Teelöffel Bittersalz. Morgens und abends eine Enddarmreinigung durchführen.

Parallel zu diesen Maßnahmen werden die Säfte in den untenstehenden Tabellen getrunken. (Alle Säfte sind aus dem Buch „Die Saft-Therapie“ von Rosina Sonnenschmidt)

²² Vgl. Sonnenschmidt, Rosina: Die Saft-Therapie, Natürlich gesund. 3.Auflage.-Narayana Verlag GmbH, 2012

Bevor die Teilnehmerinnen und der Teilnehmer die Kur starten, führe ich ein klärendes Gespräch mit ihnen. Sie stellen mir noch offene Fragen und ich erkläre ihnen, was sie alles beachten müssen:

- Es kann möglicherweise zu Erstverschlimmerungen kommen, diese sollten aber im Laufe der Kur wieder verschwinden.
- Um Verdauungsprobleme vorzubeugen, sollten die Säfte immer gut eingespeichelt und gelöffelt werden.
- Schalen und Grün können Großteils mit verwendet werden.
- Mixer und Entsafter immer gründlich reinigen, und kein verdorbenes Obst oder Gemüse verwenden.
- Wenn möglich qualitativ hochwertiges Obst und Gemüse verwenden.
- Nach dem Verzehr des Saftes darf bis zu einer Stunde danach keine feste Nahrung zu sich genommen werden.
- Gemüse nicht mit Obst mischen, außer Kiwi, Ananas, Melone, Äpfel. Diese können beliebig mit Gemüse kombiniert werden.
- Die Säfte nicht mit Wasser verdünnen.
- Die Säfte immer frisch trinken.

Zur ausführlicheren Beantwortung von Fragen stehe ich den Teilnehmern gerne persönlich oder telefonisch jederzeit zur Verfügung. Am Ende jeden Kurstages erhalte ich von den Teilnehmern eine kurze Rückmeldung über den Verlauf. Sie berichten mir über die verzehrten Säfte, wie es ihnen geht, wie sie mit der Saftkur zurechtkommen, ob sie irgendwelche Auffälligkeiten bemerkt haben, oder ob sie Beschwerden haben.

An dieser Stelle ist noch zu erwähnen, dass man auf keinen Fall ein Heilversprechen nur durch die Saftkur geben kann oder darf. Alle Erkenntnisse über das allgemeine Wissen von Saftkuren basieren rein auf Erfahrung und müssen nicht bei jedem Menschen ident wirken. Ebenso kann man nicht einfach für jede Krankheit einen Saft nennen, da man im Grunde nur die Anzeichen kennt und nicht das gesamte Krankheitsbild. Klar ist, dass ansteckende und infektiöse Krankheiten immer von einem Arzt behandelt werden müssen.

6.1 Kursteilnehmerin 1

Personenbeschreibung: Ulrike Nachbaur, 50 Jahre, 63 kg, liiert, 2 Kinder, berufstätig, hat noch nie eine Entgiftungskur durchgeführt

Beschwerdebild: öfters Verdauungsstörungen, häufig Blähungen, Völlegefühl, trockenes Haar, häufig erkältet, häufige Schlafstörungen, Wechseljahresbeschwerden, verstopfte Nase und Nasennebenhöhlen

Dauer: zwei Wochen, Beginn am 16. August bis 29. August

Ablauf der Kur: Tag eins bis drei siehe oben.

Säfte der ersten Woche:

Uhrzeit	6-10 Uhr	10-12:30 Uhr	12-14 Uhr	14-17 Uhr	17-19 Uhr
Tag 1	Orangensaft	Karotten-Ananassaft	Apfel-Ananassaft	Avocado-Kiwi-Smoothie	Spinat-Avocado-Smoothie
Tag 2	Grapefruitsaft	Bananen-Erdbeer-Smoothie	Spinat-Kiwi-Smoothie	Weißkohl-Apfelsaft	Avocado-Kiwi-Smoothie
Tag 3	Ananas-Erdbeersaft	Bananen-Pfirsich-Smoothie	Spinat-Melonen-Smoothie	Karotten-Ananassaft	Karotten-Paprikasaft
Tag 4	Kiwi-Erdbeer-Smoothie	Karotten-Apfelsaft	Apfel-Birnensaft	Avocado-Rucola-Smoothie	Spinat-Kiwi-Smoothie
Tag 5	Orangen-Grapefruitsaft	Karotten-Ananassaft	Kopfsalat-Ananas-Smoothie	Spinat-Kiwi-Smoothie	Sellerie-Apfelsaft
Tag 6	Bananen-Erdbeer-Smoothie	Paprika-Tomatensaft	Weißkohl-Apfelsaft	Melonen-Mango-Smoothie	Kopfsalat-Ananas-Smoothie
Tag 7	Orangensaft	Karotten-Apfelsaft	Erdbeer-Mango-Smoothie	Apfelsaft	Kopfsalat-Melonen-Smoothie

Abbildung 6: Kurwoche eins

Säfte für die zweite Woche:

Uhrzeit	6-10 Uhr	10-12:30 Uhr	12-14 Uhr	14-17 Uhr	17-19 Uhr
Tag 1	Orangensaft	Mango-Smoothie	Karotten-Ananassaft	Kiwi-Erdbeer-Smoothie	Spinat-Ananas-Smoothie
Tag 2	Grapefruit-Orangensaft	Ananas-Aprikosen-Smoothie	Karotten-Tomatensaft	Avocado-Kiwi-Smoothie	Karotten-Ananassaft
Tag 3	Heißes Wasser mit Zitronensaft	Bananen-Pfirsich-Smoothie	Karotten-Apfelsaft	Weißkohl-Karotten-Apfelsaft	Avocado-Kiwi-Smoothie
Tag 4	Orangensaft	Bananen-Aprikosen-Smoothie	Melonen-Smoothie	Paprika-Tomatensaft	Kiwi-Feldsalat-Smoothie
Tag 5	Orangen-Grapefruitsaft	Aprikosen-Bananen-Erdbeer-Smoothie	Apfel-Birnensaft	Karotten-Ananassaft	Spinat-Feldsalat-Ananas-Smoothie

Tag 6	Weißer Traubensaft	Bananen-Kiwi-Smoothie	Sellerie-Apfelsaft	Mango-Kopfsalat-Smoothie	Karotten-Apfelsaft
Tag 7	Orangensaft	Erdbeer-Ananas-Smoothie	Karotten-Tomatensaft	Mango-Aprikosen-Smoothie	Spinat-Avocado-Smoothie

Abbildung 7: Kurwoche zwei

Rückmeldungen:

1. Tag: normaler Stuhlgang, kein übermäßiges Hungergefühl, leichtes Schwindelgefühl, sonst gut in die Saftkur eingestiegen
2. Tag: viel Ausscheidung, Kopfschmerzen, erschöpft, niedergeschlagen, Mundgeruch
3. Tag: viel Ausscheidung, Beschwerden vom vorigen Tag sind alle verschwunden, Patientin fühlt sich fit und hellwach
4. Tag: keine Beschwerden, leichte Müdigkeit, auffallend frischeres Aussehen
5. Tag: keine Beschwerden, fast kein Hungergefühl mehr spürbar, guter Stuhlgang immer nach dem morgendlichen Saft, leichte Kraftlosigkeit
6. Tag: beim Sport nicht mehr so leistungsfähig, Verzicht fällt immer leichter, launisch, Stimmungsschwankungen, sonst keine Beschwerden
7. Tag: keine Beschwerden, fit und ausgeglichen
8. Tag: kann besser schlafen, ausgeglichener
9. Tag: keine Beschwerden, zwei Kilogramm abgenommen
10. Tag: energiegeladen, beim Sport leistungsfähiger
11. Tag: fühlt sich fit und vitalisiert
12. Tag: viel Energie beim Sport, Alltag und Beruf
13. Tag: keine Beschwerden, fühlt sich gesund, kräftig und stark
14. Tag: Fastenbrechen gut überstanden mit Suppe

Fazit:

Die Testperson hat im Abschlussgespräch immer wieder betont, dass die Saftkur für sie eine hervorragende Erfahrung gewesen ist. Sie war geradezu erstaunt, welche Energie sie aus den Säften ziehen konnte, und wie lebendig sie sich gefühlt hat. Sie möchte nun öfters frisch gepresste Säfte in ihren Speiseplan integrieren. Sie hat ein ganz neues Körperbewusstsein erlangt und weiß, welche Lebensmittel ihr gut tun und welche nicht. Sie hat rund zwei Kilogramm abgenommen und hat auch nach der Kur diesen Gewichtsverlust halten können. Sie fühlte sich allgemein wohler, ausgeglichener, unbeschwerter und zufriedener. Ihre Gelüste nach Kaffee und dem morgendlichen Brötchen ließen erstaunlich schnell nach, und sie vergaß, dass sie eigentlich „nur“ Säfte zu sich nahm. Nach sechs Tagen waren auch alle Beschwerden und Nebenwirkungen der Kur vorüber, und sie begann sich zunehmend besser und fitter zu fühlen. „Ich habe so viel Energie!“ oder „Ich fühle mich so toll!“ sind zwei ihrer Aussagen. Zudem fiel ihr ihre strahlende und straffe Gesichtshaut auf. Zusammenfassend war die Kur ihres Erachtens ein voller Erfolg und die Teilnehmerin wird in einiger Zeit die Kur wiederholen.



Abbildung 11

Abbildung 9

Abbildung 8

Abbildung 10

6.2 Kurteilnehmerin 2

Personenbeschreibung: Sarah Nachbaur, 22 Jahre, 75 kg, liiert, Studentin, hat noch nie eine Saftkur durchgeführt

Beschwerdebild: Verstopfungen, häufige Pilzinfektionen, fettige Haare, Hautunreinheiten, nach dem Essen leichte Magenverstimmungen, vermehrte Schweißproduktion

Diese Testperson hat geäußert, dass sie gerne nur Säfte trinken möchte, die gegen ihre Beschwerden helfen. Diese Herausforderung wollte ich sofort annehmen und versuchte für jedes Leiden, gezielt einen geeigneten Saft, oder sogar mehrere zu finden. Für viele Beschwerden hat auch schon Norman Walker durch langjährige Studien mit Dr. med. R.D. Pope ein alternatives Behandlungsmittel gefunden:

- Fettige Haare: Schlechte Ernährung ist neben Veranlagung, Alkoholkonsum, Stress und hormonellen Umstellungen eine der Hauptgründe für schnell fettendes Haar. Hierbei ist auf eine ballaststoffreiche, basische und fettarme Kost mit viel Gemüse und Obst zu achten, was bei den Roh- und Dicksäften gegeben ist. Besonders hilfreich sind Obst oder Gemüse mit viel Zink und Selen, wie etwa Banane, Kohlrabi und Rucola. Empfohlene Säfte: Bananen-Smoothie, Avocado-Rucola-Smoothie, Gurkensaft, Karottensaft, Kopfsalatsaft²³
- Verstopfungen: Verstopfung kann viele Ursachen haben. Oft sind es Faktoren wie Stress, hastiges Essen, falsches Essen, zu wenig Bewegung, zu wenig Ballaststoffe oder zu wenig Flüssigkeitszufuhr, die zu einer gestörten Darmfunktion führen. Empfohlene Säfte: Karottensaft, Karotten-Spinatsaft, Karotte-Rote Bete-Gurkensaft
- Pilzinfektionen: Pilzinfektionen sind oft die Folge von Übersäuerung. Durch die Änderung des pH-Wertes entsteht ein guter Nährboden für Bakterien. Auslöser sind

²³ Vgl. Heilpraxisnet.de- Hausmittel gegen fettige Haare, URL: <http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-fettige-haare.html> (16.8.2016)

Stress, geschwächte Abwehrkräfte oder Hormonschwankungen. Empfohlene Säfte: Karotten-Spinatsaft, Karotten-Rote Bete-Gurkensaft, Karottensaft.

- Hautunreinheiten: Bei Hautunreinheiten versucht unser Körper die Abfallstoffe durch die Haut auszuscheiden. Hier ist wiederum Übersäuerung die Ursache. Empfohlene Säfte: Karotte-Spinatsaft, Karotten-Kopfsalat-Spinatsaft, Karottensaft, Apfelsaft (baut Entzündungen ab)
- Magenverstimmungen: Magenverstimmungen sind oft Folge von nicht verdauter, falsch zusammengestellter Nahrung. Empfohlene Säfte: Zitronensaft in einem Glas heißen Wasser, Karotten-Spinatsaft, Karotten-Rote Bete-Gurkensaft, Spinatsaft
- Übermäßiges Schwitzen: Schwitzen entsteht durch die Ausleitung von giftigen Stoffen aus dem Körper über die Haut. Diese Ausleitung kann mit Gemüse- und Fruchtsäfte unterstützt werden. Beim Schwitzen aufgrund von Hitze normalisiert Selleriesaft die Körpertemperatur. Empfohlene Säfte: alle Arten von Rohsäften, besonders Selleriesaft.²⁴

Dauer: 2 Wochen, Beginn am 23. August bis 6. September

Ablauf der Kur: Tag eins bis drei siehe oben.

Säfte der ersten Woche:

Uhrzeit	6-10 Uhr	10-12:30 Uhr	12-14 Uhr	14-17 Uhr	17-19 Uhr
Tag 1	Apfel-Ananassaft	Banane-Kiwi-Birnen-Smoothie	Erdbeer-Ananas-Smoothie	Karotten-Gurkensaft	Avocado-Kiwi-Kopfsalat-Smoothie
Tag 2	Grapefruit-Orangen-Zitronensaft	Karotten-Ananassaft	Banane-Kiwi-Birnen-Smoothie	Karotten-Sellerie-Kiwi-Ananassaft	Kopfsalat-Melonen-Apfelsaft
Tag 3	Grapefruit-Orangensaft	Bananen-Pfirsich-Kiwi-Smoothie	Karotten-Ananassaft	Karotten-Ananas-Pflaumensaft	Avocado-Kopfsalat-Smoothie
Tag 4	Bananen-Pfirsich-Kiwi-Smoothie	Karotten-Apfel-Birnensaft	Mango-Melonen-Smoothie	Paprika-Gurken-Apfelsaft	Spinat-Kiwi-Melonen-Smoothie
Tag 5	Apfel-Ananassaft	Karotten-Apfelsaft	Avocado-Kiwi-Kopfsalat-Smoothie	Sellerie-Apfelsaft	Karotten-Spinat-Smoothie

²⁴ Vgl. Walker, Norman W. :Frische Frucht- und Gemüsesäfte, Vitalstoffreiche Drinks für Fitness und Gesundheit. 26.Auflage.-Wilhelm Goldmann Verlag, München, 1995

Tag 6	Orangensaft	Mango-Melonen-Smoothie	Sellerie-Apfel-Ananassaft	Mango-Kopfsalat-Smoothie	Karotten-Apfelsaft
Tag 7	Banane-Pfirsich-Kiwi-Smoothie	Karotten-Ananassaft	Karotten-Spinatsaft	Avocado-Rucola-Smoothie	Sellerie-Apfelsaft

Abbildung 12: Kurplan Sarah

Säfte der zweiten Woche:

Uhrzeit	6-10 Uhr	10-12:30 Uhr	12-14 Uhr	14-17 Uhr	17-19 Uhr
Tag 1	Apfel-Kiwisaft	Karotten-Ananassaft	Avocado-Kiwi-Smoothie	Karotten-Kopfsalat-Spinatsaft	Karotten-Spinatsaft
Tag 2	Apfel-Ananassaft	Bananen-Birnen-Smoothie	Karotten-Sellerieaft	Rote-Bete-Gurkensaft	Avocado-Kiwi-Smoothie
Tag 3	Orangensaft	Erdbeer-Ananas-Smoothie	Karotten-Apfelsaft	Spinat-Kiwi-Smoothie	Karotten-Ananassaft
Tag 4	Grapefruit-Orangensaft	Bananen-Pfirsich-Kiwi-Smoothie	Karotten-Apfel-Birnensaft	Karotten-Rote Betesaft	Karotten-Gurkensaft
Tag 5	Heißes Zitronenwasser	Banane-Kiwi-Birnen-Smoothie	Spinat-Avocado-Smoothie	Sellerie-Apfelsaft	Avocado-Kiwi-Smoothie
Tag 6	Orangensaft	Karotten-Ananas-Smoothie	Sellerie-Apfel-Ananassaft	Apfel-Kiwisaft	Karotten-Tomatensaft
Tag 7	Bananen-Pfirsich-Smoothie	Apfel-Kiwisaft	Avocado-Rucola-Smoothie	Karottensaft	Kopfsalat-Kiwisaft

Abbildung 13: Kurplan Sarah

Rückmeldungen:

1. Tag: Sehr motiviert gestartet, Obstsäfte schmecken ihr sehr gut, halbe Stunde Joggen am Vormittag, guter Stuhlgang nach Tee und Bittersalz, großer Hunger – besonders am Abend
2. Tag: Leichtes Körpergefühl, nicht aufgebläht, bisschen müde, leichte Kopfschmerzen, Stimmung gut
3. Tag: Leichte Kopfschmerzen den ganzen Tag über, starkes Kälteempfinden morgens und abends – sehr ungewohnt für die Patientin, Stuhlgang sehr dünn, Stimmung gut – keine Schwankungen

4. Tag: Kein Stuhlgang mehr, immer noch starkes Kälteempfinden und Frost, sehr fit und voller Energie, 1h Joggen abends, Hungergefühl schwächt sich ab
5. Tag: Unveränderter Gemütszustand, morgendliches Aufstehen fällt ihr immer leichter, mäßige Kopfschmerzen, sehr wenig bis kaum Hunger
6. Tag: Für sie schmecken langsam alle Säfte gleich, gewöhnt sich an den Rhythmus, Kopfschmerzen bleiben bestehen, sonst keine Beschwerden
7. Tag: Kein Stuhlgang seit Tag 3, keine Beschwerden – nur Gelüste nach Brot und Teigwaren
8. Tag: Gewöhnt sich immer mehr an den Rhythmus, keine Beschwerden
9. Tag: Fühlt sich fit und leistungsfähig, normaler Stuhlgang
10. Tag: Frischere Gesichtshaut aufgefallen, keine Beschwerden
11. Tag: unveränderter Gemütszustand, sehr ausgeschlafen am Morgen
12. Tag: Keine Beschwerden aufgefallen, fühlt sich fit und leistungsfähig
13. Tag: Freut sich auf das Fastenbrechen, Gelüste nach fester Nahrung
14. Tag: Fastenbrechen gut gemeistert mit Suppe und Brei

Fazit:

Bei Testperson zwei hat sich gezeigt, wie unterschiedlich sich die Saftkur auswirken kann. Im Gegensatz zu Testperson eins hat diese zunächst keine großen Ausscheidungen zu verzeichnen. Jedoch trat ein großes Hungergefühl, was bei Testperson eins nicht der Fall war. Leichte Kopfschmerzen sind ein Entgiftungszeichen, diese waren bei beiden Teilnehmerinnen vorhanden. Auch Testperson zwei fühlte sich nach anfänglicher körperlicher Abgeschlagenheit mit jedem Tag energiegeladener und hatte einen großen Drang sich sportlich zu betätigen. Sie war von sich selbst positiv überrascht, wie leicht es ihr fiel, auf feste Nahrung zu verzichten. Nach anfänglichen Bedenken, ob sie es schaffen würde, wurde sie in ihrer Willenskraft bestärkt, was sich positiv auf ihre Selbstwahrnehmung ausgewirkt hat.

Veränderungen ihres Beschwerdebildes:

- Fettige Haare: Leider hat sie bezüglich ihrer fettenden Haare keine Veränderungen wahrgenommen.
- Verstopfungen: Während der Kur waren keine Verdauungsprobleme mehr vorhanden. Ihre Blähungen verschwanden gänzlich, und sie hatte einen bemerkenswert flachen Bauch.
- Pilzinfektionen: Während der Saftkur bekam sie keine weiteren Pilzinfektionen. Auch der Juckreiz in ihrer Schamgegend ist verschwunden.
- Hautunreinheiten: Ihre Gesichtshaut sieht frischer aus, Unreinheiten blieben jedoch vorhanden.
- Magenverstimmungen: Nach dem Verzehr der Säfte hatte sie keinerlei Magenprobleme.

- Schwitzen: Das übermäßige Schwitzen im Alltag wurde verringert. Sie klagte sogar über frösteln, was für sie sehr ungewöhnlich ist.

In den zwei Wochen Saftkur zeigten sich bereits erstaunliche Ergebnisse. Vier von sechs Beschwerden konnten durch den Verzehr von selbst hergestellten Gemüse- und Fruchtsäften deutlich verbessert werden. Dauerhafte Erfolge würde man meines Erachtens erhalten, wenn man täglich Gemüse- und Fruchtsäften zu sich nimmt, bis die Beschwerden vielleicht sogar ganz verschwinden.

Die Teilnehmerin hat geäußert, dass sie durch die Saftkur gelernt hat, mehr auf die Zeichen ihres Körpers zu hören und diesen nicht mehr mit unnötig vielem und oft ungesundem Essen zu überfüttern. Auch sie möchte nun frisch gepresste Säfte öfters in ihren normalen Speiseplan aufnehmen. „Eine durchwegs positive Erfahrung, mein Wohlbefinden hat sich definitiv gesteigert!“, so Sarah.



Abbildung 17

Abbildung 17

Abbildung 17

Abbildung 17

6.3 Kurteilnehmer 3

Ich habe nun erste positive Erfahrungen in der Begleitung von Saftkuren gemacht, und lehrreiche Eindrücke gewonnen, welche Effekte eine Saftkur auf den Körper haben kann. Nun möchte ich herausfinden, ob nur mit der Zugabe von Rohsäften zu den normalen Mahlzeiten das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden kann. Dazu habe ich eine Testperson gebeten, täglich einen Liter Obst- oder Gemüsesaft zu trinken beziehungsweise zu löffeln. Es ist ihm auch erlaubt eine Mahlzeit, zum Beispiel das Abendessen durch einen Rohsaft zu ersetzen. Zusätzlich verzichtet die Testperson auf Alkohol.

Personenbeschreibung: Thomas Magdic, 45 Jahre, selbständig, liiert, keine Erfahrung mit Rohsäften

Beschwerdebild: Asthmatiker, trockene Haut

Dauer: zwei Wochen, Beginn am 16. August bis 29. August

Tag	Uhrzeiten	Säfte
1	7:00, 18:45	Karotten-Ananassaft, Avocado-Kiwi-Smoothie
2	12:30, 18:00	Bananen-Pfirsich-Smoothie, Weißkohl-Melonen-Mango-Smoothie
3	7:00, 21:00	Grapefruitsaft, Weißkohl-Karotten-Apfelsaft
4	7:00, 21:00	Orangen-Kiwi-Bananen-Smoothie, Karotte-Tomate-Gurke-Avocado-Smoothie
5	7:00, 21:30	Orangensaft, Karotten-Ananassaft
6	9:00, 20:00	Erdbeer-Ananas-Apfelsaft, Spinat-Kiwi-Smoothie
7	7:00, 20:30	Orangen-Grapefruitsaft, Spinat-Apfel-Karotten-Smoothie
8	7:00, 21:00	Bananen-Kiwi-Smoothie, Spinat-Avocado-Ananas-Smoothie
9	7:00, 20:00	Orangensaft, Weißkohl-Apfel-Ananassaft
10	7:00, 20:00	Bananen-Kiwi-Smoothie, Sellerie-Apfelsaft
11	7:00, 16:30	Pfirsich-Orangen-Birnen-Smoothie, Avocado-Spinat-Smoothie
12	7:00, 21:00	Pfirsich-Orangensaft, Avocado-Kiwi-Kopfsalat-Smoothie
13	9:30, 17:00, 20:00	Orangensaft, Karotten-Apfelsaft, Spinat-Kiwi-Smoothie
14	7:00, 20:30	Orangen-Grapefruitsaft, Karotten-Ananassaft

Abbildung 18

Fazit:

Durch das Ersetzen des Abendessens durch einen Saft fühlte sich die Testperson leichter und unbeschwerter. Sie konnte dadurch besser schlafen, und war für den nächsten Arbeitstag fit und voller Tatendrang. Zusätzlich konnte er einen Gewichtsverlust von zweieinhalb Kilogramm feststellen. Das häufige Unwohlsein nach dem Essen sei, wie er beschreibt, durch die Säfte verschwunden und sein Bauch nicht mehr gebläht. Das Ersetzen einer Mahlzeit durch einen Saft ist ihm erstaunlich leicht gefallen und möchte dies auch für die Zukunft beibehalten. Da diese Testperson zuvor immer auf Frühstück verzichtete, waren die Säfte und Smoothies für ihn ein guter Kompromiss, da sie schnell zubereitet und leicht bekömmlich sind. Dadurch hatte er auch am Morgen schon genug Energie, um in den stressigen Berufsalltag zu starten. Zusammenfassend kann man sagen, dass nur mit der Zugabe von Säften zum normalen Speiseplan bei dieser Testperson in der Tat eine Steigerung des Wohlbefindens stattgefunden hat. Die Testperson fühlte sich leichter, unbeschwerter, fitter und wohler in seiner Haut, als er es zuvor getan hat.

7. Gesamtfazit

Diese zwei von mir geleiteten Kuren und die Beobachtung bei Kurteilnehmer drei zeigen deutlich, dass sowohl bei den beiden zweiwöchigen Saftkuren, als auch bei der Zugabe von Säften zu den normalen Mahlzeiten eine deutliche Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens stattgefunden hat. Alle drei Personen fühlten sich ausgeglichener, fitter, jugendlicher und insgesamt wohler in ihrer Haut. Zudem konnten Beschwerden gelindert oder sogar ganz beseitigt werden. Der Organismus wurde von vielen Schadstoffen und Giften befreit, und das zeigt sich in den verschiedensten Facetten unseres Körpers. Frischer aussehende Haut, besseres Immunsystem, mehr Energie, verbesserte Verdauung und viele weitere positive Veränderungen, die wir augenscheinlich nicht bemerken. Es ist erstaunlich, wie sehr man seinen Körper in nur zwei Wochen optimieren, entgiften und seine Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Wir müssen uns nur dazu überwinden und den Schritt wagen.

Allein schon den Erfahrungsgewinn der Teilnehmer sehe ich als großen Erfolg an. Alle drei haben ihre Körperwahrnehmung, die Achtsamkeit für ihren Körper und ihr Verständnis für gesunde Ernährung verbessern können. Ich möchte fast sagen, es hat ein Stück weit ihre Augen geöffnet. Dafür, dass wir gar nicht so von fester Nahrung abhängig sind, wie wir eigentlich glauben. Kaffee, Süßigkeiten und Alkohol. Dinge von denen wir glaubten, ohne sie den Tag nicht überstehen zu können, wurden von Tag zu Tag nichtiger. Das Gegenteil war der Fall. Jeder fühlte sich so fit, wie schon lange nicht mehr. Ich finde, der Gedanke zurück zu der Frage, was uns wirklich nährt, und was unserem Körper wirklich gut tut, ist der wahre Erfolg dieser Kur.

Jedoch genauso wenig wie ich sagen würde, man sollte sich nur von Säften ernähren würde ich sagen, nur Säfte sind gesund. Jede dieser Ausschließlichkeit führt genau zum Gegenteil, nämlich dass man nach kurzer Euphorie das Interesse verliert und sich der nächsten verheißungsvollen Neuheit zuwendet. Und genau das wäre bitterschade um die tollen, frisch gepressten Obst- und Gemüsesäfte.

Das Ergebnis meiner Arbeit hat mich in meiner Ansicht bestärkt, dass gesunde Ernährung ganz und gar nicht schwer ist. Mit den einfachsten Handgriffen können wir unseren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen, die er braucht. Wenn alle Menschen wissen würden, wie einfach es ist, sein körperliches Wohlbefinden zu steigern, gäbe es weit weniger Leiden. Also lasst uns etwas zum allgemeinen Wohl beitragen, und die Lehre der frisch gepressten Säfte weiterverbreiten. Ich habe den ersten Schritt gemacht. Was ist mit Ihnen?

8. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Titelbild	2
Quelle: http://saefteundmehr.de/category/allgemein/	
Abbildung 2: Chlorophyll und Hämoglobin	3
Quelle: http://prettycellahella.blogspot.co.at/2014/04/fruhjahrsputz.html	
Abbildung 3: Säfte für die erste Woche	12
Quelle: Vgl. Sonnenschmidt, Rosina: Die Saft-Therapie, Natürlich gesund, Vollbeleg entsprechend der Information aus Kapitel Therapieplan und Kuren	
Abbildung 4: Säfte für die zweite Woche	12
Quelle: Vgl. Sonnenschmidt, Rosina: Die Saft-Therapie, Natürlich gesund, Vollbeleg entsprechend der Information aus Kapitel Therapieplan und Kuren	
Abbildung 5: Säfte für die dritte Woche	12
Quelle: Vgl. Sonnenschmidt, Rosina: Die Saft-Therapie, Natürlich gesund, Vollbeleg entsprechend der Information aus Kapitel Therapieplan und Kuren	
Abbildung 6: Kurwoche eins	15
Quelle: Tabelle vom Verfasser selbst erstellt	
Abbildung 7: Kurwoche zwei	16
Quelle: Tabelle vom Verfasser selbst erstellt	
Abbildung 8	17
Quelle: Bild vom Verfasser selbst erstellt	
Abbildung 9	17
Quelle: Bild vom Verfasser selbst erstellt	
Abbildung 10	17
Quelle: Bild vom Verfasser selbst erstellt	
Abbildung 11	17
Quelle: Bild vom Verfasser selbst erstellt	

Abbildung 12: Kurplan Sarah	19
Quelle: Tabelle vom Verfasser selbst erstellt	
Abbildung 13: Kurplan Sarah	19
Quelle: Tabelle vom Verfasser selbst erstellt	
Abbildung 14	21
Quelle: Bild vom Verfasser selbst erstellt	
Abbildung 15	21
Quelle: Bild vom Verfasser selbst erstellt	
Abbildung 16	21
Quelle: Bild vom Verfasser selbst erstellt	
Abbildung 17	21
Quelle: Bild vom Verfasser selbst erstellt	
Abbildung 18	22
Quelle: Bild vom Verfasser selbst erstellt	

9. Literaturverzeichnis

Literatur:

Sonnenschmidt, Rosina: Die Saft-Therapie. Natürlich gesund. Neue Heilrezepte mit Rohsäften, Smoothies und Latte macchiati. 3. Auflage. Narayana-Verlag, 2012.

Walker, Norman W.: Frische Frucht- und Gemüsesäfte. Vitalstoffreiche Drinks für Fitness und Gesundheit. 26. Auflage. München: Wilhelm Goldmann Verlag, 1995.

Schatalova, Galina: Heilkräftige Ernährung. Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit. 3. Auflage. München: Arkana Verlag, 2006

Internet:

Zentrum der Gesundheit: Chlorophyll nährt, schützt, vitalisiert und heilt. URL: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/chlorophyll-ia.html> (7.08.2016)

Natur und Heilen: Die Rohsaft-Therapie. Heilungsimpulse anregen. URL: <http://www.naturundheilen.de/artikel/die-rohsaft-therapie-heilungsimpulse-anregen/> (12.8.2016)

Zentrum der Gesundheit: Gesund und schlank mit einer Saftkur. URL: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/saftkur-ia.html> (12.8.2016)

Sonnenschmidt, Rosina: Über Gewicht, Vom Ab- und Zunehmen, mit Heilnahrung und Homöopathie. URL: http://www.editions-narayana.fr/homeopathie/pdf/UEber-Gewicht-Rosina-Sonnenschmidt.06924_1Entsaehren_mit_Naturnatron.pdf (4.9.2016)

Heilpraxisnet.de: Hausmittel gegen fettige Haare, URL: <http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-fettige-haare.html> (16.8.2016)

Symptomat.de: Alkalose, Dr. med. Nonnenmacher, 29.02.2016 URL: <http://symptomat.de/Alkalose> (2.09.2016)

„Ich habe diese Prüfungsarbeit selbständig und ohne fremde Hilfe und nur unter Hinzuziehen der angegebenen Quellen angefertigt. Die Arbeit darf im Internet auf der Homepage des Verbandes unter Namensnennung veröffentlicht werden.“