

Andrea Nossem  
**Grüne Smoothies**



**GOLDMANN**

Lesen erleben

### *Das Buch*

Grüne Smoothies sind wahre Vitaminbomben. Denn ausgerechnet das, was sonst im Komposteimer landet, nämlich die grünen Blätter von Kohl, Karotten, Sellerie oder Roter Bete, enthält oft mehr Vitalstoffe als die Knolle oder Frucht. Durch etwas Obst kann der bittere Geschmack neutralisiert und versüßt werden. Andrea Nossem begleitet uns mit köstlichen Smoothies durch die Jahreszeiten. Sie hat energetisierende, beruhigende, ausgleichende oder entgiftende Rezepte entwickelt und legt uns zudem eine intuitive Wildkräuterschulung ans Herz: Denn was auf den Wiesen vor der Haustüre wächst, birgt einen wahren Schatz an Vitaminen und Mineralstoffen.

### *Die Autorin*

Andrea Nossem ist Künstlerin, Autorin und Expertin für individuelle Lebensweise. Seit 2007, nach vielen Jahren Führungstätigkeit im wirtschaftlichen Bereich, sowie anschließender Ausbildung zum Körpercoach als auch in integraler Tanz- und Ausdruckstherapie, ist sie selbständig. Andrea Nossem experimentiert mit ihrer Firma »Energy Food« im Bereich der veganen Küche, der Grünen Smoothies und Wildkräuter. Ihr Fokus ist das Zusammenspiel von Energie und Ernährung, die Liebe zur Lebendigkeit.

[www.energy-food.net](http://www.energy-food.net)

Andrea Nossem



# Grüne Smoothies

Genießerrezepte für jede Jahreszeit



GOLDMANN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung.

#### **Bildnachweis:**

Bildredaktion: Melanie Greier  
Titelabbildung: Udo Einenkel, Berlin

Andrea Nossem, Berlin: 135, 137, 142, 148, 150, 210; Egon Rohe, Wörthsee: 153, 212; Fotolia.com: 144, 156 (Martina Berg), 170 (Lilija Rudchenko), 175 (nicoletarauftu), 231 (Claudio Divizia), 259 (Caroline Schrader); iStockphoto.com: 145 (Anna Yu), 171 (voltan1), 173 (GlobalStock), 174 (tastymorsels), 176 (Elenathewise), 177, 182 (marekuliasz), 205 (ChristianJung), 239 (DarrenFisher), 244 (epantha), 247 (momentstock), 261 (juicybits); Lizenzfrei: 251 (Creativ Collection); Panthermedia.net: 203 (HelmaSpona); Pitopia, Karlsruhe: 223 (Heike Rau); Shutterstock.com: 140 (Brzostowska), 168 (Kjetil Kolbjornsrud), 179 (Aprilphoto), 180 (Patty Orly), 181 (Jean Morrison), 183 (pikky), 207 (Glock), 220 (Wiktory), 230 (Kati Molin), 237 (ra3rn), 243 (OlesiaRu&IvanRu), 264 (Baloncici); Südwest Verlag, München: 169 (Fotostudio Rolf Seiffe)



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das FSC®-zertifizierte Papier *Profimatt*  
für dieses Buch liefert Sappi, Alfeld.

3. Auflage  
Originalausgabe Mai 2014  
© 2014 bei Wilhelm Goldmann Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München  
Lektorat: Birgit Groll  
SG · Herstellung: cb  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck: Print Consult, München  
Printed in Slovak Republik  
ISBN: 978-3-442-22078-6

www.goldmann-verlag.de

# INHALT

<b>Vorwort von Burkhard Hickisch</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	13
<b>1. Der Grüne Smoothie</b> .....	23
<i>Der Einstieg in das »Grüne Wunder« 23 – Die Erfindung der grünen Zellnahrung 27 – Das grüne Blatt 33 – Warum in die Ferne schweifen? 34 – Ein kleiner Exkurs zur Farbe Grün 34 – Reiten Sie auf der Welle der Gesundheit 35 – Der Unterschied zu einem frisch gepressten Saft 40 – Die Energie des Grün 42</i>	
1.1 Das Wundermittel Chlorophyll .....	43
1.2 Die Säure-Basen-Balance .....	46
<i>Impulse zur aktiven Stärkung Ihrer Basen 49</i>	
1.3 Leben Sie wieder mit den Rhythmen der Natur. ....	52
<i>Mein persönlicher Erfahrungsbericht 53 – Die Zellinformation 55 – Machen Sie den Test! 56</i>	
1.4 Die Wirkung lebendiger Nahrung .....	58
<i>Vom Mund in die Zelle 58 – Entgiftung und Entsäuerung 60 – Die besondere Wirkung des Grünen Smoothie 63</i>	



1.5 Der gesunde Rohkostanteil für jeden Tag . . . . .	64
<i>Die Balance ist der gesunde Ansatz! 64 – Mehr als Petersilien- und Salatblatt-Dekoration 67 – Die ganze Fülle der »Grünen Töpfe« 68</i>	
1.6 Einfach anfangen – ohne Ernährungsumstellung . . . . .	71
<i>Der richtige Zeitpunkt 72 – Den eigenen Zugang finden 75 – Positive Nebenwirkungen 77</i>	
1.7 Zubereitung leicht gemacht. . . . .	80
<i>Der richtige Mixer 84 – Die Geschichte vom Avocadokern 88</i>	
<b>2. Tipps und Impulse zur einfachen Zubereitung der Grünen Smoothies . . . . .</b>	<b>91</b>
2.1 So kaufe ich richtig ein . . . . .	92
2.2 So schmecke ich den Grünen Smoothie richtig ab . . . . .	96
2.3 So süße ich den Grünen Smoothie . . . . .	101
2.4 Das gehört nicht in den Grünen Smoothie . . . . .	105
<i>Das Reinheitsgebot 106</i>	
2.5 Persönliche Erfahrungsberichte . . . . .	107



<b>3. Kleine Kräuterkunde</b> .....	119
3.1 Nehmen Sie die Natur wahr – eine kleine Übung .....	119
3.2 Machen Sie eine Wildkräuterführung .....	126
3.3 Heimische Wildkräuter, die jeder kennt .....	131
<i>Der Löwenzahn 135 – Die Brennnessel 137 – Die Taubnessel 140 – Der Spitz- und Breitwegerich 142 – Der rote Klee 144 – Die Distel 145 – Die Schafgarbe 148</i>	
3.4 Meine drei Lieblingskräuter .....	150
<i>Der Frauenmantel 150 – Der Giersch (der Geißfuß) 153 – Der Ackerschachtelhalm (das Zinnkraut) 156</i>	
3.5 Finden Sie Ihr Lieblingskraut .....	158
3.6 Wie ausschlaggebend ist die Menge? .....	160
3.7 Aufbewahrung der gesammelten Kräuter .....	162
3.8 Vorsicht im Frühjahr – Verwechslungsgefahr! ...	164
3.9 Superfoods für den Grünen Smoothie .....	166
<i>Afa-Algen 168 – Algen 169 – Aloe Vera 170 – Aronia-Beeren 170 – Avocado 171 – Chia-Samen 172 – Goji-Beeren 173 – Maulbeeren 174 – Moringa- Pulver 175 – Salatgurke 177 – Sprossen 178 – Zitrone 179 – Maca-Pulver (nicht roh) 180 – Reiskleie (nicht roh) 181</i>	



<b>4. Rezepte im Einklang mit den Jahreszeiten</b> . . . . .	185
<i>Werden Sie zum Alchemisten! 185 – Ganzjähriges grünes Blattgemüse 191 – Ganzjährige Wildkräuter und Blätter 192 – Gewürze für den Grünen Smoothie 193 – Eine Auswahl an Küchenkräutern 194 – Blätter von Bäumen 195 – Nadeln von Nadelbäumen 195</i>	
4.1 Rezepte für den Frühlings-Smoothie . . . . .	196
<i>Mögliche Zutaten im Frühling 197</i>	
4.2 Rezepte für den Sommer-Smoothie . . . . .	218
<i>Mögliche Zutaten im Sommer 218</i>	
4.3 Rezepte für den Herbst-Smoothie . . . . .	235
<i>Mögliche Zutaten im Herbst 235 – Tipps für die ersten kalten Tage 236</i>	
4.4 Rezepte für den Winter-Smoothie . . . . .	254
<i>Mögliche Zutaten im Winter 255</i>	
<b>5. Das JA zum Leben!</b> . . . . .	273
<b>Dank!</b> . . . . .	279
<b>Weiterführende Literatur/Beiträge</b> . . . . .	280
<b>Weiterführende Informationen</b> . . . . .	282
<b>Register A–Z</b> . . . . .	283



## VORWORT VON BURKHARD HICKISCH

Ich freue mich, dass sich der Grüne Smoothie in immer größere Bevölkerungsschichten ergießt und immer mehr Menschen über ihre oft schon mehrjährigen Erfahrungen mit dem Power-Drink berichten können. Der Botschaft von Andrea Nossem ist dabei einzigartig, denn sie spürt wie keine andere die energetischen Zusammenhänge in der Natur und im eigenen Körper. Und obwohl sie ihre Leser mit leckeren Rezeptanregungen durch die Jahreszeiten führt, liegt der weitaus größere Wert dieses Buches darin, dass sie die Menschen dazu ermutigt, auf ihre Intuition zu hören und die Signale des eigenen Körpers ernst zu nehmen.

Zu viele (meist auch noch widersprüchliche) Informationen stürzen heutzutage auf uns ein und wollen rücksichtslos unsere Aufmerksamkeit gewinnen. Da ist der Einzelne schnell auf verlorenem Posten, wenn es nur darum geht, den richtigen Argumenten zu folgen und schnelle Ergebnisse zu erzielen. Wer bestimmt denn, was »richtig« ist? Und warum müssen Ergebnisse immer »schnell« sein und bei jedem die gleiche Wirkung haben?

Ernährung und Gesundheit sind Bereiche, die extrem individuell sind. Es gibt nicht *die* Ernährung und *die* Gesundheit für alle. Jeder hat seine eigene Geschichte, seine eigenen Bedürfnisse und seine eigenen Zukunftsvorstellungen. Und jeder hat sein eigenes Tempo. Das menschliche Leben verläuft



nicht geradlinig wie auf einer Schiene, sondern führt manchmal auch durch dunkle Täler, um sich dann wieder über Serpentinien mit herrlichen Ausblicken zu schlängeln. Es ist ein unvorhersehbarer Tanz mit unvorstellbaren Höhen und Tiefen. Und jeder bestimmt den Rhythmus und die Intensität selbst.

Deshalb können Bücher immer nur Anregungen geben und bestenfalls dazu inspirieren, das eigene Geschick selbst mehr in die Hand zu nehmen und auf allen Ebenen verantwortungsbewusster zu leben.

Der Grüne Smoothie ist ein wunderbares Geschenk der Natur, das uns auf vollkommene Weise nährt und dafür sensibilisiert, unsere Wahrnehmung von uns selbst und von der Welt zu vertiefen. Wenn wir wieder das an lebendiger Nahrung zu uns nehmen, was unser Körper wirklich braucht, um auf allen Ebenen physisch, emotional, geistig und spirituell voll wach und präsent zu sein, dann wird unser soziales Miteinander mehr im Einklang mit der wahren, nicht getrennten Natur des Seins sein, in dem alles miteinander verbunden ist.

Andrea Nossem ist sehr an dieser freien und kreativen Lebendigkeit gelegen, die stets bemüht ist, das Ganze zu erfassen. Sie auf einer Wildkräuterwanderung zu begleiten ist eine einzigartige Erfahrung, denn sie sieht und fühlt Zusammenhänge, die anderen noch verborgen sind. Und ihre Grünen Smoothies schmecken einfach großartig!

Andrea hat nicht nur kulinarische Fähigkeiten, sondern darüber hinaus auch die Gabe, andere Menschen dahingehend zu inspirieren, das eigene Schicksal nicht passiv hinzunehmen, sondern aktiv zu gestalten. Die Ernährung ist der Basisbereich, in dem grundlegende Veränderung beginnen muss. Der Grüne



Smoothie versorgt uns täglich mit frischer Lebensenergie, die wir alle brauchen, um nicht nur den Herausforderungen des individuellen Alltags, sondern auch denen unserer gemeinsamen Zeit gewachsen zu sein. Wenn viele mitmachen und sich in eigener Verantwortung mehr um sich selbst und ihre persönliche Gesundheit und Fitness kümmern, wird sich die Welt verändern, und es wird mehr Spaß machen, am Morgen aufzustehen. Macht es ja jetzt schon!

Lassen Sie sich also von diesem fachlich kompetenten und einfühlsamen Buch zu einer neuen Ernährungs- und Lebensweise inspirieren und trauen Sie sich, Ihr Leben auf positive Weise zu verändern. Sie sind es wert, genährt und wahrhaft glücklich zu sein!

Burkhard Hickisch



# EINLEITUNG

Der intuitive Zugang zur Natur, zu den wilden Kräutern und den ureigenen Bedürfnissen der Menschen steht für mich in diesem Buch im Vordergrund.

Jeder Mensch hat seinen ganz individuellen Weg, und ich habe mich bemüht, den Impulsen viel Offenheit mitzugeben, sodass jeder Leser und jede Leserin für sich das Eigene kreieren kann. Denn darum – und nur darum geht es!

Ich freue mich, Sie sowohl als Grüne-Smoothie-Fan und -Liebhaber sowie als freudig neugierigen Leser zu begrüßen, der dies gern werden möchte. Egal ob Sie bereits Bücher über den grünen Zaubertrank gelesen haben, dieses Buch geht in viele Bereiche, die bisher nicht abgehandelt wurden.

Ein buntes kreatives Buch der Impulse, das Ihnen den Zugang zum Grünen Smoothie spielerisch und leicht vermitteln will oder Ihr bereits bestehendes Verständnis erweitern und bereichern wird.

Wer den Grünen Smoothie einmal richtig kennengelernt hat, findet in ihm eine Liebe fürs Leben. Denn beim Grünen Smoothie geht es um sehr viel mehr als »nur« um lebendige Nahrung.

Nachdem man sich durch die ersten und tiefen Erfahrungen auf der körperlichen, nährenden Ebene getrunken hat, kommt



schnell das Erkennen: Hier geht es um ein lebendiges Feld, das Leben im Innen und im Außen, um die umgewandelte Sonnenenergie im grünen Blatt: Es geht um Chloro und Phyll, den grünen Blattfarbstoff, der Wunder wirkt und dessen Wirkkraft bis heute noch gar nicht bis ins letzte Detail erforscht ist. Ähnlich wie die autark lebendige Verwandlungsfähigkeit von Wasser.

Nun, Zusammenhänge finden wir auf allen Ebenen. Da auch wir aus gut 70 Prozent Wasser bestehen, fließt über den flüssigen grünen Trunk unendlich viel Nahrung und Energie in unser System ein.

Der Grüne Smoothie ist für mich inzwischen ein kreatives Spielfeld geworden, und er fordert jeden Tag neue Rezepte und Kreationen. Wer offen ist für die Bereicherung und Vielfalt der Erfahrungen, merkt schnell, dass ein Abwiegen von Wildkräutern oder anderen Zutaten nicht die Herangehensweise ist, um die es beim Grünen Smoothie geht.

Es geht um den intuitiven Zugang, um die gefühlte Ganzheit der Dinge, um die nicht wegzudenkenden Zusammenhänge zwischen Natur, Mensch, Gesundheit, Genährt-Sein. Und auch um die stark in den Vordergrund tretenden körperlichen Zusammenhänge. Auch hier beginnt ein neues Zeitalter, und wie in allen anderen Bereichen des Lebens, geht es darum, sich von Kompromissen zu verabschieden und aktiv sein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Vorbei ist die Zeit der Mitläufer, es ist jetzt die Zeit der Eigenverantwortung!



Es ist an der Zeit, selber mitzudenken. Wir leben in einer Zeit, in der wir alle herausgefordert werden, eigenverantwortlich und mündig mit unserem Leben und unserem Handeln umzugehen. Wir haben erkannt, dass wir es sind, die Standpunkt beziehen müssen. Dabei haben wir alle Kraft und Möglichkeiten, aktiv zum Wandel unserer Gesellschaft beizutragen. Wir haben die Wahl – und was für ein Geschenk ist das in der westlichen Welt! – uns zu entscheiden, welche Dinge uns in die Kraft und in die Gesundheit bringen und welche nicht.

Erkennen Sie, welche Zusammenhänge zwischen einer immer kränker und immer früher krank werdenden Gesellschaft und dem, was wir als Lebensmittel zu uns nehmen, bestehen. Wo soll die Kraft und die Lebendigkeit herkommen, wenn unsere Nahrung nur noch sättigt und nicht mehr nährt?

Wenn Sie sich für eine konsequente Veränderung entscheiden, werden Sie einen wunderbaren Domino-Effekt erleben. Eine automatische Erweiterung des Themas findet statt, durch Menschen, die man kennenlernt, durch Bücher, Radiointerviews, Berichte in Zeitschriften, Fernsehsendungen, durch Erzählungen und vieles mehr.

Der Grüne Smoothie hat sich eine eigene Welt erschaffen und die Begeisterten und Überzeugten aktivieren das Feld. Man erkennt sie am freudig begeisterten und lebendigen Lebensgefühl, an einer alterslosen Lebensfreude. Diese Menschen sind sowohl unter den Kleinkindern als auch bei den Älteren und Ältesten zu finden. Mein jüngster Grüne-Smoothie-Fan ist gute zehn Monate alt und strahlt beim Ertönen des Mixers



übers ganze Gesicht. Mein ältester Grüne-Smoothie-Fan ist 81 Jahre alt, ein Alter, in dem viele sagen, ach, das lohnt sich für mich doch gar nicht mehr.

Hat man sich also für einen Mixer und das Zubereiten des grünen Drinks entschieden, passieren viele unterschiedliche Dinge im System Mensch. Dies schreibe ich bewusst, denn die »Wellen« erreichen sowohl den Körper als auch den Geist, die Emotionen, die Seele, das ganze System! Ich werde diesen Begriff, das »System«, im Buch immer wieder verwenden und meine damit immer die ganzheitliche Struktur des Menschseins.

Der Grüne Smoothie ist Zellnahrung, Nervennahrung, emotionale Nahrung. Das Gefühl des Genährt-Seins ist etwas Besonderes, und so ist der freie und immens freudige Zugang der Kleinkinder zu diesem grünen Getränk für mich auch zu verstehen. Lesen Sie hierzu mehr in den Erfahrungsberichten.

Nun, auch der Geist wird stark angesprochen, er klärt sich über die energetische Klarheit des Drinks. Die Nebel lichten sich, die Wahrnehmung wird gestärkt und erweitert. Das Licht im grünen Blatt, im Chlorophyll, die Biophotonen, die Schwingung und Energie des Grünen Smoothie verändern die Menschen auf tiefster oder höchster Ebene – wenn sie es zulassen. Das bedeutet, wenn Sie an das Thema bewusst und offen herangehen, wenn Sie bereit sind für Veränderung, Erweiterung und Gesundheit, bereit sind, Ihr Leben eigenverantwortlicher in die Hand zu nehmen, dann wird dies auch geschehen.

Nähren tut es Sie allemal!





Ich freue mich, wenn auch Sie bereit sind für die zweite Epoche der Aufklärung. Nach all den unterschiedlichen Ernährungslehren, die uns die letzten Jahrzehnte begleitet haben, nach Vollkorn, Rohkost, Makrobiotik, Ayurveda, nach vielen dogmatisch mit einer Liste von Verboten geprägten Herangehensweisen steht nun die Zeit der eigenen Findung an.

Alles, was zu dogmatisch in eine Richtung geht, kippt aus der Balance und wird nicht zu einer Heilung führen. Dieses Buch unterstützt Sie dabei, Ihre eigenen Bedürfnisse und Empfindungen zum Thema und zur Wirkung in Ihrem System zu stärken. Finden Sie heraus, wer Sie sind, finden Sie heraus, was Sie brauchen, um kraftvoll und gesund zu sein, und fangen Sie an, Ihre eigene Ernährungslehre zu gestalten. Jeder Mensch ist einzigartig, und jedes System Mensch (mit allen Vergangenheitserfahrungen, allen körperlichen Informationen, allen Erb- und Genanlagen etc.) ist noch einzigartiger. Vorbei ist die Zeit der Dogmen, längst ist klar, dass Heilung und Verbote einfach nicht zusammenpassen. Die Welt, in der wir leben, behandelt alles mit Antibiotika. Antibios – gegen das Leben –, und da soll Heilung am lebendigen System Mensch entstehen?

Auch in meiner Entwicklung hat es eine Weile gebraucht, bis ich mich aus diesem System herausgeschält hatte, und heute kann ich gar nicht mehr anders, als ganzheitlich zu denken und zu fühlen. Ich spüre die Energie der Zutaten und erlebe die Auswirkung der Nahrungsmittel sowohl im Körper als auch manchmal auf der emotionalen und geistigen Ebene. Und hier wird der Grüne Smoothie für mich zu einem alchemistischen



Element. Seine Wirkung kann so vielseitig sein wie die unendliche Vielzahl an chemischen, energetischen, farblichen, strukturellen (...) Zutaten, die ich ihm beifüge.

*»Das, was aus Bestandteilen so zusammengesetzt ist, dass es ein einheitliches Ganzes bildet – nicht nach Art eines Haufens, sondern wie eine Silbe –, das ist offenbar mehr als bloß die Summe seiner Bestandteile ...« [Aristoteles]*

Hinzu kommt noch die lebendige Komponente der Bestandteile. Die Schwingung, die mit unseren Zellen in Resonanz geht: die Kraft der Pflanzen.

Und das bedeutet eine weitere Ebene der Erfahrungsmöglichkeit. In einem späteren Kapitel in diesem Buch habe ich einige Berichte zum Thema Grüner Smoothie aufgeführt, damit der ganze Umfang der Erfahrungen mit dem Drink deutlich wird. Geben Sie einer Million Menschen einen Grünen Smoothie zu trinken und Sie haben eine Million persönliche Erfahrungen. Und genau da setze ich an, an der Individualität und an der Möglichkeit, unser Leben zu steuern und uns in die richtige Richtung zu entwickeln.

Ich mag mir kaum anmaßen zu behaupten, dass der Grüne Smoothie, wenn er bewusst und mit Bedacht hergestellt wird, sich auf fast jeden Menschen positiv auswirkt, aber tief in meinem Herzen weiß ich, dass es so ist. Und da wir alle so unterschiedlich sind, unsere Körper auch so unterschiedliche An-



sprüche haben, so unterschiedlich reagieren und funktionieren, habe ich nicht das Ziel, ein Handbuch zu erstellen, in dem jeder all seine Antworten findet. Lassen Sie sich auf diese Reise ein, sie wird Sie erweitern!

Nutzen Sie das ganze Wissen der Forschung und Neuzeit, um sich ein umfassenderes Bild über die Zusammenhänge zu machen, und dann entscheiden Sie sich.

Uns stehen über das Internet alle Informationen zur Verfügung, nutzen wir sie, um uns ein eigenes Bild zu machen, um uns weiterzuentwickeln. Das bedeutet für mich die aktuelle Phase, die zweite Epoche der Aufklärung. Übernehmen wir die Verantwortung für uns und unser Leben, werden wir wieder mündig und gestalten es so, wie es uns guttut.

*»Die erste Aufklärung war eine Epoche in der modernen westlichen Philosophie. Sie steht für das Bestreben, durch den Erwerb neuen Wissens Unklarheiten zu beseitigen, Fragen zu beantworten und Irrtümer zu beheben.« [Zitat aus Wikipedia]*

Die erste Phase der Aufklärung hat wesentlich dazu beigetragen, uns selbstbestimmter, freier zu machen. Das Streben nach einem zufriedenen und glücklichen Leben geht jetzt in die nächste Runde! Nutzen Sie alles Wissen, das uns durch die weltweite Vernetzung seit ein paar Jahren zur Verfügung steht, für sich und Ihre Gesundheit, Ihre Zufriedenheit und Ihre Selbstbestimmung!



Für mich persönlich bedeutet das, dass ich mein inneres Wissen, wie ich gesund werde und gesund bleiben kann, täglich zum Ausdruck bringe, es für mich einsetze und meine Selbstverantwortung aktiv lebe.

Für mich ist der einzig richtige Ansatz, mein System so gesund zu gestalten, dass ich mich nicht gegen die Welt oder die Natur entscheide. Dass ich nicht voller Angst zum nächsten Spaziergang aufbreche, denn ich könnte mich ja mit dem Fuchsbandwurm infizieren oder von einer Zecke gebissen werden.

*Die Natur ist ein lebendiges System,  
vor dem wir uns nicht schützen können!*

Die Natur kann töten und ich kann sterben, das ist Teil unseres Lebens. Dies auszuklammern macht meinen Blick absolut unvollständig und baut Angst auf.

Vielleicht habe ich durch mein Nahtoderlebnis im Alter von 15 Jahren eine gewisse Offenheit für den Tod aufgebaut? Schon oft habe ich Ähnliches von Menschen gehört, die auf irgendeine Weise dem Tod bewusst näher waren als andere und die dadurch eine andere Öffnung für das Leben und seine Zusammenhänge bekommen haben. Ob und wie bedeutend dieser Zusammenhang ist, kann ich nicht sagen. Und ich denke, für so gut wie jeden Menschen gibt es Möglichkeiten, sich der Ganzheit des Lebens zu öffnen.



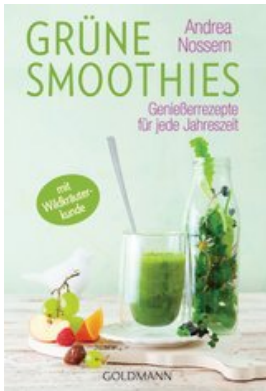
Wenn wir unser Immunsystem aktiv aufbauen, die vielen Fließsysteme im menschlichen Körper stärken und aktivieren, ist das schon die halbe Miete, und ich bin gut gerüstet und vorbereitet.

Vorbei sind dann die steten Wiederholungen von Erkältungen oder andere immer wiederkehrende Körpersymptome. Chronische Belastungen können sich stark reduzieren oder sogar ganz verschwinden. Seit sechzehn Jahren habe ich kein einziges Medikament mehr genommen, noch nicht einmal ein Aspirin. Es gibt eine Möglichkeit aus dem Hamsterrad auszu-steigen, und wer mag diesen Selbstversuch nicht angehen?

Meine persönlichen Erfahrungen werden Ihnen zeigen, warum ich lange nicht aus einem Konstrukt aus Vorgaben und Schub-laden-Denken herausfand.

Wenn ich ein Buch über meine ehemals akuten und chroni-schen Krankheiten schreiben würde, dann kämen darin mehr-fach die Aussagen »Sie sind unheilbar krank« oder »mit die-sen Werten gelten Sie als scheinotot« vor. Zu erkennen, dass nur eine radikale Entscheidung und Veränderung des Lebens wirklich Veränderung bringt, das hat wirklich Kraft. Und das Wort »radikal« kommt aus dem Lateinischen: radix = Wurzel, Ursprung. Etwas von Grund auf verändern, an der Wurzel pa-cken und es anders machen. Wir haben die Möglichkeit, jeder-zeit.

Der Grüne Smoothie war in diesem Prozess für mich ein ab-solutes Highlight. Heute kann ich freudigen Herzens sagen: Es funktioniert! Nehmen Sie Ihr Leben und Ihre Gesundheit



Andrea Nossem

## **Grüne Smoothies**

Genießerrezepte für jede Jahreszeit

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

20 farbige Abbildungen

ISBN: 978-3-442-22078-6

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2014

Der MEGATREND: Grüne Smoothies.

Grüne Smoothies sind richtige Vitaminbomben. Denn ausgerechnet das, was sonst im Komposteimer landet, nämlich die grünen Blätter von Kohl, Karotten, Sellerie oder roter Bete, enthält oft mehr Vitalstoffe als die Knolle oder Frucht. Durch etwas Obst kann der bittere Geschmack neutralisiert und versüßt werden. Andrea Nossem begleitet uns mit köstlichen Smoothies durch die Jahreszeiten. Sie hat energetisierende, beruhigende, ausgleichende oder entgiftende Rezepte entwickelt und legt zudem eine intuitive Wildkräuterschulung ans Herz: Denn was auf den Wiesen vor der Haustüre wächst, birgt einen wahren Schatz an Vitaminen und Mineralstoffen.



**Der Titel im Katalog**