

# Gesund und schlank mit einer Saftkur

Eine Saftkur ist eine angenehme Form der Entschlackung und Entgiftung. In unserer Anleitung für eine 7-Tage-Saftkur lernen Sie köstliche Saftkombinationen kennen - mit erstaunlichen Auswirkungen auf Gesundheit, Gewicht und Leistungsfähigkeit.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 24. September 2019

Stand: 17. October 2019

## Eine Saftkur liefert eine Fülle an Vitalstoffen

Säfte liefern zahlreiche natürliche Vitalstoffe, Enzyme und Antioxidantien. Sie versorgen überdies mit sekundären Pflanzenstoffen, bioverfügbaren Mineralstoffen sowie wertvollem Wasser aus der frischen Frucht oder dem frischen Gemüse.

Säfte kurbeln den Stoffwechsel an, unterstützen in Form einer Saftkur den Abbau von Übergewicht und Schlacken und leiten effektiv Entgiftungsprozesse ein. Da Säfte sehr schnell verdaut werden und nur wenige Ballaststoffe enthalten, gelangen die Nähr- und Vitalstoffe in wenigen Minuten in Ihre Zellen und können dort Reparatur- und Heilprozesse unterstützen und beschleunigen.

## Säfte helfen bei der Regeneration und Rundumerneuerung des Körpers

Beim Wort "Saft" denken Sie vielleicht zu allererst an Orangensaft oder Apfelsaft. Zwar haben auch diese beiden Säfte - insbesondere wenn sie frisch gepresst wurden - herausragende Wirkungen auf den Organismus. Doch gibt es noch sehr viel wertvollere Säfte. Was halten Sie beispielsweise von Karottensaft, Rote-Bete-Saft und Spinatsaft? Und was von Selleriesaft, Gurkensaft und Kohlsaft? Kennen Sie Kartoffelsaft, Fenchelsaft und Ananassaft? Oder Alfalfasaft, Löwenzahnsaft und Petersiliensaft?

Jeder dieser Säfte hat ganz spezifische Auswirkungen auf den Körper. Kombiniert man diese Säfte zu schmackhaften Kompositionen und trinkt sie täglich, dann kann sich der Organismus langsam aber sicher erneuern und regenerieren. Natürlich ist das mit gekauften Säften, die meist schon einige Tage im Regal stehen und zu Haltbarkeitszwecken pasteurisiert wurden, nicht so gut möglich - zumal es viele der oben genannten Saftarten gar nicht im Handel gibt. Eine Saftpresse lohnt sich daher ganz enorm, besonders wenn man nicht nur eine Saftkur machen möchte, sondern künftig regelmässig frisch gepresste Säfte genießen möchte.

## Eine Saftkur verändert Menschen

Frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte helfen sogar in Extremfällen - wie das der stark übergewichtige, chronisch kranke und auf viele unterschiedliche Medikamente angewiesene australische Börsenmakler Joe Cross bewies. Joe unterzog sich einer 60-tägigen Saftkur. Täglich stellte er sich mit seiner Saftpresse frische Obst- und Gemüsesäfte her. Dabei verlor er knapp 50 Kilogramm an Gewicht, genas von seinen chronischen Erkrankungen und musste in der Folge nicht länger seine Medikamente einnehmen.

Auf *youtube* können Sie einen Kurzfilm sehen, der Joe Cross vor, während und nach seiner Kur zeigt. Der Titel des Films lautet: "Fat, sick and nearly dead" (Fett, krank und beinahe tot).

Joe Cross berichtet darin, wie schwer es ihm fiel, die herkömmliche Ernährungsweise hinter sich zu lassen. Doch dann verwandelte sich der unansehnliche und sich schlecht führende Joe innerhalb von zwei Monaten - dank einer Fülle der verschiedensten frisch gepressten Säfte und täglicher Bewegung - in einen attraktiven und sportlichen Mann, der heute kein Fastfood mehr anrührt und anderen Menschen dabei hilft, dasselbe zu erreichen. Sein Lebensmotto lautet: Du kannst die Welt nur verändern, indem du dich selbst veränderst!

## Die Gerson-Therapie

Frisch gepresste Säfte sind auch ein massgeblicher Bestandteil der sog. Gerson-Therapie nach Dr. Max Gerson (1881 - 1959). Dr. Gerson entwickelte die Saftkur zur Heilung von Krebs und Migräne. Im Verlauf der Gerson-Saftkur trinkt man täglich bis zu zwölf Gläser frisch gepresste Säfte und widmet sich ausserdem der Darmsanierung sowie der Entgiftung der Leber. Mit der Gerson-Methode konnten offenbar bereits Krebspatienten im Endstadium geheilt werden, die zuvor erfolglos schulmedizinische Behandlungsverfahren durchlaufen hatten.

## Ein Saft-Tag pro Woche oder Monat

Frisch gepresste Säfte wirken umfassend auf den gesamten Organismus. Da sie nur nähren und versorgen, aber nicht belasten, versetzen sie den Körper automatisch in den Entgiftungsmodus – und zwar umso intensiver, je mehr Säfte Sie über den Tag verteilt trinken und je weniger feste Nahrung Sie zu sich nehmen. Aus diesem Grund sind reine Safttage, in denen sich der Körper der inneren Reinigung widmen kann, eine wahre Wohltat für Ihren Organismus. Es genügt ein reiner Safttag pro Woche oder Monat. Sie müssen also nicht – wie Joe Cross – 60 Tage in Folge nur von Säften leben.

Man kann natürlich Säfte auch in den normalen Alltag integrieren, z. B. indem man sie statt der üblichen Zwischenmahlzeiten zu sich nimmt oder zum Frühstück nur einen Saft trinkt. Letzteres ist besonders für jene Menschen eine Wohltat, die morgens noch keinen Appetit haben und nichts „Festes“ zu sich nehmen können, aber ganz ohne Frühstück das Haus dann doch nicht verlassen möchten.

## Eine Saftkur lässt Kilos purzeln

Ihre Körperzellen nutzen die Energie, die sekundären Pflanzenstoffen und die Antioxidantien der frisch gepressten Säfte, um eingelagerte Gifte und Stoffwechselrückstände auszuschleiden. Je besser dies gelingt, umso nachhaltiger kann sich auch überflüssiges Körpergewicht abbauen. Fett wird laut einer alternativmedizinischen These nicht selten deshalb im Körper behalten, um Gifte und Schlacken zu "umhüllen", damit diese dem gesunden Körpergewebe keinen Schaden zufügen können. Werden Gifte und Schlacken ausgeleitet, kann auch das Fett schmelzen, weil es jetzt keinen Grund mehr sieht, bei Ihnen zu bleiben.

## Säfte im Fokus der Wissenschaft

Säfte und ihre positiven Auswirkungen auf den Organismus sind nicht etwa eine unbewiesene Wellnessmassnahme aus der Naturheilkunde. Etliche Auswirkungen von Säften auf die Gesundheit wurden längst wissenschaftlich bestätigt, wie die folgenden Forschungsergebnisse zeigen:

### Karottensaft senkt den Blutdruck

Forscher der *Kingsville University* in Texas beispielsweise veröffentlichten 2011 im Fachmagazin *Nutrition Journal* eine Studie, in der sie frisch gepressten Karottensaft näher unter die Lupe genommen hatten. Sie stellten dabei fest, dass das Trinken von täglich einem halben Liter frisch gepressten Karottensaftes über drei Monate hinweg sowohl den Blutdruck (den systolischen Wert) senken und ganz signifikant den Antioxidantienstatus der Testpersonen erhöhen konnte. Die Wissenschaftler schlussfolgerten daraus, dass Karottensaft das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich reduzieren kann.

## Karottensaft in der ganzheitlichen Diabetes-Therapie

In derselben Studie untersuchten die Wissenschaftler den Malondialdehyd-Gehalt im Blut. Malondialdehyd (MDA) ist ein wichtiger Marker für oxidativen Stress, also für die Bedrohung unserer Zellen durch freie Radikale. Je höher der MDA-Wert, umso gestresster sind unsere Zellen und umso höher ist die Gefahr, dass es zu Zellschäden und Zellentartungen kommen kann. Die dreimonatige Karottensaft-Kur führte nun bei den Testpersonen zu einem deutlichen Absinken des MDA-Spiegels. Der Zellschutz war also gestiegen.

Da Diabetiker nicht nur unter besonders hohen MDA-Spiegeln, sondern häufig auch unter Bluthochdruck leiden, könnten zwei Gläser Karottensaft pro Tag eine sinnvolle Ergänzung ihres Speiseplans darstellen. Gleichzeitig ist die glykämische Last (GL) von rohen Karotten sehr niedrig. Sie liegt bei etwa 2 (zum Vergleich: die GL von Zucker liegt bei ca. 100), was bedeutet, dass frisch gepresster roher Karottensaft die Insulinausschüttung nicht übermässig stark beeinflusst. So spricht also auch aus dieser Sicht alles für das Trinken von frischem Karottensaft bei Diabetes.

## Rote-Bete-Saft und Spinatsaft senken den Blutdruck und schützen die Gefässe

Bei Rote-Bete-Saft oder auch Spinatsaft sind viele Menschen misstrauisch, weil sie sich Sorgen um die teilweise hohen Nitratgehalte in diesen beiden Gemüsesorten machen. Hier ist zunächst einmal zu berücksichtigen, dass biologisch angebaute Rote Bete oder Bio-Spinat deutlich weniger Nitrat enthalten als konventionell erzeugte Gemüse. In der konventionellen Landwirtschaft werden grosse Mengen stark nitrathaltige Kunstdünger eingesetzt, deren Nitrat sich im Gemüse anreichert. Gemässigte Nitratmengen findet man jedoch genauso in Bio-Gemüse - und das ist auch gut so.

Denn Nitrat hat auch Vorteile: Nitrat wird im Laufe der Verstoffwechslung im menschlichen Körper zu Stickstoffmonoxid abgebaut, das für seine gefässschützende Wirkung bekannt ist. Und so war es wenig überraschend, als sich in einer Studie (aus dem Jahr 2012) mit Rote-Bete-Saft herausstellte, dass der Saft sowohl den systolischen als auch den diastolischen Wert des Blutdrucks signifikant senken konnte - und zwar schon ab einer Dosis von 100 Gramm Saft und über eine Dauer von 24 Stunden hinweg. Die Wissenschaftler verkündeten daraufhin:

*Unsere Daten bestätigen erneut die herzschtützenden und blutdrucksenkenden Auswirkungen von nitratreichen Gemüsesorten.*

Eine weitere Studie (doppelblind und placebokontrolliert), ebenfalls aus 2012, kam zu einem ähnlichen Ergebnis. Die Testpersonen ernährten sich herkömmlich und bekamen entweder 500 Gramm Rote-Bete-Apfel-Saft oder einen Placebo-Saft zusätzlich zu ihrer Ernährung. Bereits 6 Stunden nach dem Trinken des Saftes konnte ein um 4 - 5 mmHg reduzierter Blutdruck gemessen werden.

## Rote-Bete-Saft verbessert die Durchblutung

Da nitratreiche Gemüse insbesondere die Durchblutung fördern und die Blutgefässe weiten, ist Rote-Bete-Saft ein idealer Saft für's Gehirn. Selbst bei erektiler Dysfunktion wird vermutet, dass der regelmässige Genuss nitratreicher Gemüsesäfte hilfreich sein kann, denn auch hier geht es um die Verbesserung der Durchblutung. Rote-Bete-Saft wird ausserdem gerne von Sportlern zur Steigerung der Leistungsfähigkeit getrunken.

## Orangensaft schützt vor der Polyarthrititis

Auch zu frisch gepresstem Orangensaft gibt es mittlerweile wissenschaftliche Ergebnisse. So weiss man, dass das regelmässige Trinken von frisch gepresstem Orangensaft aufgrund seines Vitalstoffgehalts zu einer besseren Immunlage des Körpers führt. Schon im Jahre 2005 zeigte sich in einer Studie der Universität von Manchester, Grossbritannien, dass frisch gepresster Orangensaft - ab einem Glas pro Tag - auch eine entzündungshemmende Wirkung ausübt und infolgedessen sogar das Risiko reduzieren kann, an der sog. Polyarthrititis, einer chronischen Gelenkentzündung, zu erkranken.

## Granatapfelsaft für's Herz

Granatapfelsaft gilt als Saft, der besonders dem Herzkreislaufsystem gut tut. Laut einer Untersuchung ist offenbar besonders die Kombination Granatapfelsaft mit Datteln empfehlenswert. Auch der Granatapfelsaft senkt den Blutdruck. Ausserdem verfügt der Saft über ein gewisses krebshemmendes Potential. So liegen bereits Studien vor, die seine präventive Wirkung bei Brustkrebs zeigen. In Sachen Krebschutz soll der Granatapfelsaft dreimal stärker als Grüntee wirken.

## Weitere Heilwirkungen aus der Volksheilkunde

Aus Erfahrungsberichten der Naturheilkunde weiss man natürlich noch viel mehr über Säfte und ihre Wirkungen. So soll Alfalfa-Saft kombiniert mit Karottensaft und Salatsaft den Haarwuchs fördern, Apfelsaft soll bei Fieber und Entzündungen helfen, Fenchelsaft unterstützt die Blutbildung, Gurkensaft die Nieren- und Blasendurchspülung, Kartoffelsaft ist hochbasisch und lindert Gicht und Magenprobleme, Löwenzahnsaft aktiviert einerseits Leber und Galle, kräftigt andererseits aber auch Zähne und Zahnfleisch, Petersiliensaft schützt Augen und Nieren, und Pastinakensaft soll heilsam für die Atemwege sein - um nur einige wenige Beispiele aus einer unendlichen Fülle zu nennen.

Selbst für eine Gastritis gibt es spezielle Säfte und Smoothies, die eine Besserung der Beschwerden herbeiführen und die Heilung der Magenschleimhaut fördern. Weitere Hinweise zu den Wirkungen von Früchten und Gemüsen, die meist auch auf Säfte zutreffen, finden Sie, wenn Sie auf die folgenden Links klicken:

- Weizengrasssaft
- Gerstengrasssaft
- Selleriesaft
- Mangosaft
- Karottensaft
- Sanddornsaft
- Aroniabeerensaft
- Rotkohlsaft
- Apfelsaft
- Fenchelsaft
- Pflaumensaft
- Topinambursaft
- Wassermelonensaft

## Warum eine Saftkur und nicht die ganze Frucht?

Vielleicht fragen Sie sich, warum man aufwändig Saft für eine Saftkur pressen soll und dann auch noch einen Teil der Frucht (den Trester) wegwerfen muss, wenn man doch auch sehr gut die ganze Frucht oder das ganze Gemüse essen oder einfach einen Smoothie herstellen könnte. Natürlich können Sie auch das tun. Dennoch können Säfte gewisse Vorteile bieten:

- **Säfte entlasten das Verdauungssystem:** Isst man einen Apfel oder eine Karotte, dann ist ein Teil der Mikronährstoffe an die enthaltenen Faserstoffe gebunden. In aufwändiger Verdauungsarbeit – abhängig davon, wie gut man gekaut hat – müssen nun die Mikronährstoffe von den Faserstoffen getrennt werden. Dies gelingt nie vollständig. Leidet man dann auch noch an einer schwachen Verdauungskraft oder generell an Verdauungsproblemen, können noch weniger der so wertvollen Vitalstoffe genutzt werden. Eine hochwertige Saftpresse jedoch nimmt diese Arbeit ab. Sie löst mit Leichtigkeit die Vitalstoffe von den Faserstoffen und stellt daher ein reines Lebenselixier zur Verfügung.
- **Säfte werden in Minutenschnelle verdaut:** Dieses Lebenselixier kann nun sehr schnell verdaut werden. Schon in wenigen Minuten gelangen die Vitalstoffe in die Zellen – und das, ohne jede Verdauungsenergie verschwendet zu haben. Die eingesparte Energie kann jetzt sehr viel sinnvoller für die oft bitter nötige Entgiftung und Schlackenausleitung eingesetzt werden.
- **Säfte liefern viel mehr Vitalstoffe:** Darüber hinaus kann der Organismus über frisch gepresste Säfte mit sehr viel mehr Vitalstoffen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt werden als mit der ganzen Frucht oder dem ganzen Gemüse. Schliesslich würde es schwer fallen, an einem Tag 1 Kilogramm rohe Karotten, 6 Äpfel, 1 rohe Fenchelknolle, 1 rohe Pastinake,  $\frac{1}{4}$  eines rohen Kohlkopfes, 100 Gramm frische Gartenkräuter und 100 Gramm frischer Löwenzahn zu essen und all das auch noch intensiv zu kauen. In Form von Saft jedoch gelingt es problemlos, diese Menge an Frischkost zu verspeisen.

## Säfte sind besonders geeignet für...

Frisch gepresste Säfte sind also in der Tat eine ganz besondere Nahrung, die auch einen ganz besonderen Zweck erfüllen soll. Säfte dienen wunderbar der Entgiftung, Entschlackung und Heilung. Sie sind hervorragend für geschwächte Menschen geeignet, für Menschen mit ausgeprägtem Mikronährstoffmangel und für Menschen mit angeschlagenem Verdauungssystem.

## Warum frisch gepresst?

Säfte gibt es in unüberschaubarer Vielfalt im Supermarkt. Säfte gibt es ausserdem in Bioqualität im Naturkost- und Reformhandel. Warum also sollte man sich die Mühe machen, Säfte zu Hause frisch zu pressen?

- **Frisch gepresster Saft schmeckt am besten:** Kein Fertigsaft – auch nicht der beste Bio-Saft – schmeckt so gut wie frisch gepresster Saft. Das gilt ausnahmslos! Frisch gepresster Saft gewinnt jede Blind-Probe! Probieren Sie es aus!
- **Frisch gepresster Saft enthält viel mehr Vitalstoffe:** Fertigsaft kann ferner – aufgrund des Verarbeitungs- und Lagerprozesses – niemals so viele natürliche Vitalstoffe enthalten wie frisch gepresster Saft. Der Vitalstoffgehalt von frisch gepresstem Saft steigt zudem mit der Qualität der eingesetzten Saftpresse.
- **Besser keine Säfte aus Konzentrat!** Die meisten Säfte aus dem Supermarkt werden überdies aus Saftkonzentrat hergestellt. Das bedeutet, der ursprüngliche Saft wird – meist noch im Ernteland – in ein Konzentrat verwandelt (auf ein Sechstel seines ursprünglichen Gewichts eingedickt), konserviert und ggf. mit verschiedenen Aromen und Säuerungsmitteln versetzt. Anschliessend wird dieses Konzentrat wieder mit Wasser verdünnt, mit Zucker oder Süsstoffen gesüsst und in Flaschen oder Tetrapacks abgefüllt. Säfte aus Konzentrat sind meist von minderwertiger Qualität.
- **Auch Direktsäfte sind pasteurisiert!** Für die sog. Direktsäfte hingegen werden die Früchte und Gemüse nach der Ernte gepresst und unverdünnt abgefüllt. Sie stellen also eine deutlich bessere Qualität dar als Säfte aus Konzentrat. Allerdings sind alle käuflichen Säfte nahezu ohne Ausnahme – aus Haltbarkeitsgründen – pasteurisiert, also auf etwa 70 Grad erhitzt. Andernfalls würde der Saft früher oder später zu gären beginnen. Vitalstoffe jedoch sind zu einem Teil hitzeempfindlich und werden durch die Pasteurisierung drastisch reduziert (Enzyme werden vollständig deaktiviert). Vitalstoffe sind ferner lichtempfindlich, oxidieren also unter dem Einfluss von Licht bei der Herstellung oder der Lagerung in Weissglasflaschen. Während der Lagerung reduziert sich der Vitalstoffgehalt – auch ohne Lichteinfluss – weiter. Kein Wunder, dass also nicht einmal für wissenschaftliche Studien gekaufte Säfte verwendet werden, sondern stets frisch gepresste Säfte.
- **Frisch gepresste Säfte sind preiswert:** Darüber hinaus sind die Kosten für einen relativ hochwertigen gekauften Saft nicht geringer als jene Kosten, die man für einen frisch gepressten Saft investieren muss. Wenn man dann auch noch berücksichtigt, dass der gekaufte Saft nur einen geringen gesundheitlichen Nutzen hat, ist er sogar deutlich kostspieliger als das frisch gepresste Lebenselixier aus einer hochwertigen Saftpresse. Abgesehen von den bereits genannten Vorteilen frisch gepresster Säfte haben diese jedoch noch weit mehr zu bieten, als Sie ahnen! So können Sie beispielsweise Zutaten verwenden, die kaum ein kommerzieller Safthersteller je einsetzen wird. Dabei handelt es sich um Zutaten, die Ihre Gesundheit noch weiter verbessern können oder Ihnen sogar Ihre verlorengegangene Gesundheit wieder bringen können. Details dazu erfahren Sie im folgenden Kapitel:



# Tipps für eine perfekte Saftkur

Damit Ihre Säfte und Ihre Saftkur auch wirklich perfekt werden, haben wir für Sie die wichtigsten Tipps zusammengefasst:

**1. Bio-Früchte und Bio-Gemüse:** Verwenden Sie Obst und Gemüse aus biologischem Anbau.

Auf diese Weise kommen Sie in den Genuss der grösstmöglichen Vitalstoffmenge und verhindern gleichzeitig eine Belastung mit Chemikalien aus giftigen Pflanzenschutzmitteln. Einen Grossteil der Bio-Früchte und Bio-Gemüse können Sie problemlos ungeschält entsaften. Genauso können Sie die Blätter z. B. von Möhren, von Kohlrabi oder von Radieschen entsaften (bzw. einige davon, da sie sehr herb schmecken). Auf diese Weise versorgen Sie sich mit jenen seltenen bioaktiven Substanzen, die in der Schale und dem Grün enthalten sind.

**2. Achten Sie auf die richtige Saftpresse:** Nähere Informationen finden Sie weiter unten im Kapitel "Welche Saftpresse ist die beste?".

**3. Experimentieren Sie während der Saftkur!** Experimentieren Sie mit neuen Kombinationen, um herauszufinden, welche Saft-Kompositionen Ihnen am besten schmecken. Achten Sie jedoch nicht nur auf den Geschmack, sondern auch auf den Nutzen des Saftes. Stellen Sie also einen Saft aus all jenen Früchten, Gemüsen und Spezialzutaten her, die Ihnen in Ihrer augenblicklichen Situation am besten helfen können. Ziehen Sie notfalls entsprechende Literatur zu Rate, um herauszufinden, welche Säfte bei welchen Beschwerden hilfreich sind.

**4. Kombinieren Sie Süss mit Herb und Bitter:** Manche Gemüse und Kräuter schmecken in Form von Saft sehr herb und bitter (z. B. grüne Blattgemüse, Kohl, Gräser, Wildpflanzen, Petersilie, Oregano etc.). Unser Geschmackssinn - der dank der Lebensmittelindustrie nur noch süss und herzhaft liebt - sträubt sich gegen Säfte dieser Art. Mischen Sie daher unter herbe und bittere Säfte immer auch eine süssliche Komponente, wie z. B. einen Apfel oder ein paar Karotten. Sie werden feststellen, dass sich Ihr Körper an den neuen Geschmack gewöhnen wird und Sie nach einiger Zeit viel weniger Genuss bei süssen oder stark würzigen Speisen empfinden. Säfte helfen Ihrem Körper, wieder das zu lieben, was auch gut und gesund für ihn ist.

**5. Trinken Sie Grünkohl:** Gerade Grünkohl ist ein unglaublich gesundes Gemüse, aber auch ein unglaublich herbes Gemüse. Man nennt Grünkohl auch "das Rindfleisch unter den Gemüsesorten", da er - im Vergleich zu anderen Gemüsesorten - einen relativ hohen Proteingehalt aufweist. Ausserdem liefert der Grünkohl doppelt so viel Vitamin C wie Zitronen und fast doppelt so viel Calcium wie Kuhmilch. In Sachen Folsäure und Vitamin K ist Grünkohl sogar der Spitzenreiter unter allen geläufigen Gemüsesorten.

Gleichzeitig ist im Grünteil nur ein Bruchteil (2 Prozent) der Oxalsäuremenge enthalten, die sich in Spinat befindet. Oxalsäure kann unter Umständen Mineralstoffe an sich binden, so dass diese vom Körper nicht mehr genutzt werden können. Der niedrige Oxalsäuregehalt ist nun zwar ein Vorteil des Grünkohls, soll aber nicht bedeuten, dass Spinat schlecht ist. Spinat enthält so viele hervorragende Stoffe, dass sich allein die Oxalsäure nicht übermässig qualitätsmindernd auswirken kann.

Der Grünkohl schmeckt gewöhnungsbedürftig, so dass ihn die wenigsten Menschen regelmässig und in ausreichenden Mengen essen mögen. Wenn Sie den Grünkohl jedoch zu Saft pressen und ihn mit Karottensaft und Apfelsaft mischen, dann erhält man die sagenhaften Inhaltsstoffe des Grünkohls, ohne dabei auf ein genussvolles Geschmackserlebnis verzichten zu müssen. Es gibt gerade keinen Grünkohl? Dann wählen Sie Weiss- oder Rotkohl! Oder auch Wirsing!

**6. Wertvolle Saft-Zutaten:** Säfte bestehen übrigens nicht nur aus gepressten Früchten und Gemüse. Saftrezepturen können mit einer Vielzahl an weiteren höchst wertvollen Zutaten angereichert werden, was die Wirkung der Säfte extrem verstärken kann:

- **Zitronenschale:** Geben Sie beispielsweise nicht nur das Fruchtfleisch einer Zitrone, sondern auch ein Stück der unbehandelten Zitronenschale in die Saftpresse. Die Zitronenschale verleiht Ihrem Saft nicht nur eine spritzig-frische Note, sondern versorgt Sie mit hochwirksamen ätherischen Ölen, mit Flavonoiden sowie mit Pektin. Die Wirkung der Zitronenschale wird mit antibakteriell, verdauungsfördernd und gefässschützend beschrieben, so dass sich die Zitronenschale besonders positiv auf Ihr Immunsystem und Ihr Verdauungssystem auswirkt sowie bei Venenerkrankungen angezeigt ist.
- **Frischer Koriander:** Wenn Sie frischen Koriander mögen, verwenden Sie davon ab und zu einige Stängel für ihren Saft. Aber nicht zu viel, denn schon wenig Koriander genügt - und der gesamte Saft schmeckt stark korianderlastig. Koriander gilt in der Alternativmedizin als ein hervorragendes Chelatmittel für Quecksilber. Er soll das Quecksilber besonders aus dem Gehirn ausleiten helfen. Da Koriander das Quecksilber aus dem Gewebe lediglich mobilisiert, sollte an Koriandertagen - wenn von einer Quecksilberbelastung z. B. aufgrund von einstigen Amalgamfüllungen ausgegangen werden kann - zweimal täglich auch immer etwas Bentonit, Zeolith oder eine grössere Dosis Chlorella-Algen (z. B. 10 g) genommen werden, um das mobilisierte Quecksilber auch absorbieren und ausleiten zu können. So lange Sie noch Amalgamfüllungen in den Zähnen haben, sollten Sie vom reichlichen Korianderverzehr Abstand nehmen.
- **Frische Petersilie:** Petersilie ist ein mächtiges Kräutlein und ihr Saft ist einer der stärksten Säfte überhaupt. Mischen Sie daher nicht zu viel davon in Ihren Saft. 50 Gramm Petersilie pro Liter Saft sind vollkommen ausreichend und bereits hochwirksam. Petersilie ist äusserst calcium- und eisenreich. In der Naturheilkunde wird Petersiliensaft zur Regeneration der Blutgefässe, zur Förderung der Blutbildung und zur Auflösung von Nierengriess verwendet. In der Schwangerschaft sollte Petersilie nicht als Saft getrunken werden, da die Petersilie gerade auf die Gebärmutter stark anregend und durchblutungsfördernd wirkt, was - bei einer Überdosis - zu vorzeitigen Wehen führen könnte. Bei nichtschwangeren Menschen hingegen - vor allem bei Männern - ist gerade diese anregende und durchblutungsfördernde Wirkung auf die Geschlechtsorgane so begehrt, da sie die Potenz von Männern merklich erhöht (heisst es).
- **Frischer Ingwer:** Ein Stück Ingwer (nach persönlicher Vorliebe, etwa 1 cm lang) sollten Sie jeden Tag gemeinsam mit den Früchten und Gemüsen in Ihre Saftpresse geben. Ingwer ist eine höchst heilsame Knolle. Sie enthält ätherische Öle, besondere Fettsäuren, Scharfstoffe und weitere sekundäre Pflanzenstoffe, die in ihrer Gesamtheit wunderbare Auswirkungen auf den Organismus haben. Dazu gehören die schmerzlindernde Wirkung, die antirheumatische und entzündungshemmende Wirkung, die blutdrucksenkende und cholesterinreduzierende Wirkung, die verdauungsfördernde und gallenflussanregende Wirkung sowie eine schnelle Wirkung bei Übelkeit und Erbrechen (letzteres besonders wenn Übelkeit und Erbrechen infolge einer Schwangerschaft oder der sog. Reisekrankheit auftreten).
- **Wildkräuter:** Wildkräuter sind voller Chlorophyll, Bitterstoffe, basischer Mineralien und sekundärer Pflanzenstoffe. In unseren Kultursalaten gibt es viele dieser Stoffe nur noch in sehr kleinen Mengen. Mit Wildkräutern können Sie dieses Defizit - völlig kostenlos -

kompensieren! Geben Sie daher immer auch einige Wildkräuter mit in die Saftpresse, wie z. B. frischen Löwenzahn, frischen Wegerich, frische Wegwarte, frisches Wiesenlabkraut, frische Brennnesselblätter, frische Gänsedistel, frischer Giersch etc. Lesen Sie mehr über die wertvollen Inhaltsstoffe und die gesundheitlichen Auswirkungen von Wildkräutern: [Wildkräuter für Hausapotheke und Küche](#)

- **Gräser:** Und wenn Sie schon beim Wildkräuterpflücken sind, dann nehmen Sie auch gleich einige Handvoll Gräser mit. Eine hochwertige Saftpresse zieht die Gräser selbständig ein und presst aus ihnen den hochbasischen Grassaft, der sich so wohltuend auf Ihren Magen und Darm auswirken kann, der ihr Blut reinigt und Ihre Haut in frische Pfirsichhaut verwandeln wird. Eine Alternative für Tage, an denen Sie keine Zeit zum Pflücken haben, stellen Pulver aus Weizengras oder Gerstengras dar. In Ihren fertig gepressten Saft rühren oder mixen Sie dann einfach noch einen Teelöffel Graspulver pro Glas.
- **Chia-Samen:** Chia-Samen sind die winzigen Samen einer südamerikanischen Pflanze. Chia-Samen sind besonders reich an Omega-3-Fettsäuren. Sie quellen ähnlich schnell wie Leinsamen und bilden daher Schleimstoffe, die für das Verdauungssystem einen wahren Segen darstellen. Sie können eine kleine Menge Chia-Samen in einem Mixer oder mit einer Küchenmaschine mahlen und dann in Ihren frisch gepressten Saft mischen. Auf diese Weise nehmen Sie wertvolle Öle zu sich, welche die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen verbessern und Sie gleichzeitig mit lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren versorgen. Säfte mit Chia-Samen sind natürlich sättigender als reine Säfte. Chia-Samen quellen jedoch - wie erwähnt - stark auf. Wenn Sie Ihren Saft einige Minuten stehen lassen, ist das Ergebnis ein Chia-Pudding, den Sie dann als fruchtige Speise mit dem Löffel essen können. [Hier finden Sie weitere Chia-Rezepte.](#)
- **Stangensellerie:** Stangensellerie (auch Bleichsellerie oder Staudensellerie genannt) ist eine aussergewöhnliche Zutat der gesunden Küche. Stangensellerie schmeckt salzig, da er reich an natürlichem Natrium und Kalium ist. Mischt man den Stangensellerie in den Salat oder mixt man ein wenig davon in das Salatdressing, fällt es leicht, die Salzmenge zu reduzieren. Aufgrund seines natürlichen Salzreichtums wirkt sich Sellerie sehr vorteilhaft auf den Mineralstoff- und Temperaturhaushalt des Körpers aus. An heißen Tagen getrunken, sorgt er dafür, dass wir gar nicht so sehr schwitzen wie all die anderen Leute um uns herum. Auch ist Sellerie für ein Gemüse sehr calciumreich und kann daher auch dazu beitragen, den Calciumbedarf auf äusserst gesunde Weise zu decken.
- **Pflanzliches Eiweiss:** Vielleicht gehören Sie zu jenen Menschen, die gerne die heilsame Wirkung der Säfte erleben möchten und gleichzeitig ihre Proteinversorgung gesund und unkompliziert optimieren wollen. Zu diesem Zweck können Sie in ihre köstlichen Säfte eine Portion eines rein pflanzlichen Eiweisspulvers mischen, wie z. B. ein Reisprotein, ein Hanfprotein oder auch das basische [Lupinenprotein](#). Auf diese Weise verlangsamt sich natürlich die Verdauungszeit des Saftes. Auch sollten Sie nicht in jeden Saft ein Protein mischen. Tun Sie das einmal pro Tag und trinken Sie alle anderen Säfte des Tages pur.

Mit all diesen Informationen an der Hand können Sie sofort einsteigen in die spannende und äusserst köstliche Welt der frisch gepressten Säfte. Sie können Ihr eigenes Saft-Programm zusammenstellen und ab sofort täglich pure Lebenskraft geniessen. Allerdings brauchen Sie dazu noch eine Saftpresse.

## Welche Saftpresse ist die beste?

Natürlich ist es verlockend, sich einen preisgünstigen Entsafter zu besorgen, empfehlenswert ist dies jedoch aus vielerlei Gründen keinesfalls:

### Zentrifugen-Entsafter schädigen den Saft

Preisgünstige Entsafter arbeiten mit Zentrifugen, die den Saft aus dem zerkleinerten Obst und Gemüse geradezu herausschleudern. Sie können sich das Prinzip wie bei einer Waschmaschine vorstellen, die im letzten Schleudergang das Wasser aus der Kleidung schleudert.

**Weniger Vitalstoffe und Enzyme:** Zentrifugen arbeiten mit sehr hohen Umdrehungszahlen (teilweise über 10.000 Umdrehungen pro Minute). Der Saft wird dabei erhitzt und Sauerstoff wird in den Saft gewirbelt. Der Saft wird schnell braun, oxidiert also und seine Haltbarkeit ist gering. Vitalstoffe und Enzyme werden hier massiv geschädigt. Wir möchten aber gerade deshalb Säfte frisch pressen, um die Säfte auch frisch und unbeschädigt zu trinken. Erhitzte und vitalstoffarme Säfte hingegen könnten wir auch im Supermarkt kaufen - und zwar ohne den Aufwand des Selbstpressens.

**Aufwändige Reinigung:** Zentrifugenentsafter werfen zudem den Trester meist nicht aus. Sie sind daher äusserst aufwändig zu säubern, so dass einem spätestens beim langwierigen Spülen und Aufräumen die Lust am Saftpressen vergeht.

**Billig, aber laut, kurzlebig und mit nur geringer Saftausbeute:** Zentrifugenentsafter sind deswegen so beliebt, weil sie weit und breit die günstigsten Entsafter sind. Zugegeben, die Säfte daraus sind immer noch ein bisschen besser als die gekauften Säfte. Gleichzeitig machen Zentrifugenentsafter aber oft extremen Lärm und ihre Saftausbeute ist - im Vergleich zu hochwertigen Saftpressen- sehr gering. Manchmal produzieren sie aus derselben Menge Gemüse nur halb so viel Saft. Auch ist ihre Lebensdauer nicht sehr hoch, so dass es sich letztendlich nicht wirklich lohnt, mit einem solchen Entsafter zu arbeiten.

Natürlich raten wir von Entsaftern ab, bei denen der Saft erhitzt wird. Denn dann könnten Sie sich Ihren Saft auch gleich im Geschäft kaufen. Wir gehen auf die sog. Dampfentsafter daher nicht weiter ein.

### Hochwertige Saftpressen für Ihre Saftkur

Die hochwertigen Saftpressen sind etwas teurer, aber meist ihren Preis auch wert.

**Saftausbeute doppelt so hoch:** Die Green Star™ Elite beispielsweise zerreibt das Obst und Gemüse zunächst langsam und schonend und presst dann die entstandene Masse ebenso schonend durch ein Sieb. Bei einem Vergleichstest mit einem Billig-Zentrifugenensafter hat sich gezeigt, dass die Saftausbeute der Green Star™ Elite doppelt so hoch ist. Hier kommen die Vitalstoffe also ins Glas und verbleiben nicht im Trester.

**Saft aus Gras - Kein Problem:** Auch frisches Weizengras, Wildpflanzen, Selleriestangen oder anderweitiges faserreiches Pressgut können mit der Green Star™ Elite im Handumdrehen zu wertvollen Vitalsäften verarbeitet werden. Die Saftpresse zieht die Pflanzen regelrecht selbständig ein. Das Nachstopfen entfällt. Zentrifugenensafter haben bei faserreichem Pressgut hingegen enorme Probleme.

**Höchster Vitalstoff- und Mineralstoffgehalt:** Die Green Star™ Elite arbeitet darüber hinaus mit einer sehr niedrigen Umdrehungszahl von nur 110 Umdrehungen pro Minute. Dabei wird die Sauerstoffeinwirbelung minimiert, Hitze entsteht gar nicht erst und alle Vitalstoffe gelangen unbeschädigt in den Saft. Die Ausstattung mit Biokeramik und Magneten sorgt ferner dafür, dass noch mehr Mineralstoffe in höchster Bioverfügbarkeit in den Saft gezogen werden.

**Leichte Reinigung:** Die Green Star™ Elite wirft während des Pressvorgangs den Trester in eine separate Schüssel aus und kann mit wenigen Handgriffen gesäubert werden, so dass man sich jeden Tag von neuem auf die Safterstellung freuen kann.

**Lust auf gesunde Schokolade?** Mit der Green Star™ Elite können Sie ausserdem nicht nur Säfte pressen. Die Saftpresse püriert rohe Früchte und Gemüse (ideal für Babynahrung), sie püriert gefrorene Früchte (zur Herstellung von Fruchtsorbets) und sie macht aus Nüssen, Samen und Sprossen einen Teig, mit dem sich basische Sprossenbrote oder basische Kuchen bereiten lassen. Und wenn Sie Lust auf gesunde Schokolade haben, dann lassen Sie Haselnüsse gemeinsam mit Datteln durch die Green Star™ Elite, vermischen den Teig mit etwas frisch gepresstem Orangensaft, Kakaopulver und einem Hauch Vanille. Formen Sie daraus Kugeln - et voilà - fertig ist die beste Schokolade der Welt.

Natürlich müssen Sie sich nicht die vorgestellte Saftpresse kaufen. Es gibt auch andere Saftpressen von ähnlicher Qualität. Anhand der genannten Kriterien gelingt es Ihnen nun jedoch, Saftpressen und ihre Qualität besser einzuschätzen und so die für Sie am besten geeignete Saftpresse zu erwerben.

## Die 7-Tage-Saftkur

Die ZDG-Saftkur ist für 7 Tage konzipiert. Die Saft-Rezepturen sind nach den folgenden drei Kriterien zusammen gestellt:

Wir möchten, dass Sie mit der ZDG-Saftkur möglichst unterschiedliche Säfte und damit ganz unterschiedliche Rezepturen kennen lernen.

Die Rezepturen erfahren eine gewisse Steigerung. Das heisst, am ersten Tag gibt es einfach zuzubereitende Säfte, Säfte, die jedem gut schmecken und die auch viele schon kennen (allerdings oft gekauft und nicht frisch gepresst). Gegen Ende der Kur gibt es ungewöhnlichere Säfte und auch Säfte mit intensiverem Geschmack, aber auch mit starker Wirkung.

Natürlich wirken Säfte ganzheitlich, also immer auf den gesamten Organismus. Dennoch hat jeder Saft auch ein gewisses "Spezialgebiet", also ein Körperorgan, auf das er besonders vorteilhafte Auswirkungen hat. Die Rezepturen sind folglich so zusammen gestellt, dass sich jeder Tag einem bestimmten Organ oder auch einem bestimmten Ziel widmet.

## ZDG-Saftkur ist keine reine Saftkur

Die ZDG-Saftkur ist keine reine Saftkur, das heisst, Sie nehmen parallel dazu auch feste Nahrung zu sich. Ideal wäre es natürlich, wenn Sie in den 7 Tagen der ZDG-Saftkur gleichzeitig auch eine basenüberschüssige Ernährungsweise praktizieren würden. Doch selbst, wenn Sie Ihre bisherige Ernährung beibehalten, werden Sie positive Veränderungen an sich feststellen können.

## Täglich zwei Säfte

An jedem Tag der ZDG-Saftkur werden zwei verschiedene Säfte getrunken. Wir empfehlen, den ersten Saft statt des Frühstücks zu trinken und den zweiten Saft als Vorspeise des Mittagessens zu sich zu nehmen, am besten eine halbe bis eine ganze Stunde vor dem Mittagessen. Wenn Sie möchten, können Sie vom ersten Saft die doppelte Portion zubereiten, damit Sie am späten Vormittag noch einmal einen Saft trinken können, also bis zum Mittagessen gar keine feste Nahrung zu sich nehmen. Auf diese Weise kann Ihr Körper die hochkarätigen Nähr- und Vitalstoffe aus den Säften völlig ungestört aufnehmen und sich ganz der vormittäglichen Entgiftungsarbeit widmen.

Viele Säfte enthalten Karotten und Äpfel. Einerseits, weil beide ausserordentlich gesund sind, aber auch aus geschmacklichen Gründen. Wenn Sie weniger auf Süss stehen oder schon einiges an Saft-Erfahrung haben, können Sie jederzeit die Äpfel mit grösseren Gemüsemengen ersetzen.

## Saisonale Früchte und Gemüse für Ihre Saftkur

Da Saftkuren bevorzugt im frühen Frühjahr durchgeführt werden, besteht unsere Saft-Kur auch nur aus Früchten und Gemüsen, die es in dieser Jahreszeit gibt. Wenn Sie zu einer anderen Jahreszeit die Kur machen möchten, können Sie gerne die saisonal erhältlichen Früchte und Gemüse verwenden.

## Das kleine Plus – Ein Tropfen Öl

Da viele der Säfte fettlösliche Vitamine enthalten, können Sie zur besseren Aufnahme derselben ein wenig Öl in den Saft geben. Wenige Tropfen bis zu einem halben Teelöffel genügen dabei. Natürlich wählen Sie ein hochwertiges Öl, wie z. B. Hanföl, Leinöl, Weizenkeimöl o. ä. Wenn Sie – wie oben erwähnt – Chia-Samen in Ihren Saft geben, können Sie auf das Öl verzichten.

## Wie viel Saft?

Von jedem Saft sollten mindestens 250 bis 400 Milliliter hergestellt werden. Das Verhältnis zwischen den einzelnen Zutaten können Sie frei wählen. Es gibt ausserdem keine streng einzuhaltenden Rezepturen. Die unten angegebenen Mengenangaben sind lediglich Anhaltspunkte, die Sie nach Geschmack und Experimentierfreude variieren können. Auch hängt die Saftausbeute natürlich stark von der Frische und vom Saftgehalt der verwendeten Früchte und Gemüse sowie von der Qualität Ihrer Saftpresse ab. Ingwer, Zitronenschale, Wildkräuter oder auch Gewürze wie Vanille können Sie nach Belieben in jeden Saft mischen.

## Pur oder verdünnt?

Der Saft kann pur oder mit Wasser verdünnt getrunken werden. Wenn Sie den Saft pur trinken, sollten Sie etwas später dieselbe Menge Wasser trinken. Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie die Säfte sehr langsam, also nur schlückchenweise und in aller Ruhe trinken sowie sehr gut einspeicheln.

## Die Saft-Woche mit der ZDG-Saftkur

Die in der Saftkur angegebenen Mengen sind jeweils für 1 Person gedacht.

Die ZDG-Saftkur finden Sie als Tabelle [hier unter diesem Link](#).

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Saftpressen, einen guten Appetit beim Geniessen Ihrer frisch gepressten Säfte und grossartigen Erfolg beim Entgiften, Entschlacken und – wenn erwünscht – bei der Gewichtsabnahme!

Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit



## Quellen

- Potter AS., et al., "Drinking carrot juice increases total antioxidant status and decreases lipid peroxidation in adults", Nutrition Journal, 2011 Sept., (Das Trinken von Karottensaft erhöht den Gesamt-Antioxidantien-Status und reduziert die Zellschädigung durch freie Radikale bei Erwachsenen)
- Hobbs DA., et al., "Blood pressure-lowering effects of beetroot juice and novel beetroot-enriched bread products in normotensive male subjects", British Journal of Nutrition, 2012 Dec., (Blutdrucksenkende Auswirkungen von Rote-Bete-Saft und neuartigen mit Rote Beten angereicherten Backwaren auf männliche Testpersonen mit normalem Blutdruck)
- Coles LT., Clifton PM., "Effect of beetroot juice on lowering blood pressure in free-living, disease-free adults: a randomized, placebo-controlled trial", Nutrition Journal 2012 Dec., (Auswirkungen von Rote-Bete-Saft in Bezug auf die Senkung des Blutdrucks von gesunden Erwachsenen: ein randomisierter, placebokontrollierter Versuch)
- Pattison DJ. et al., "Choose Destination Dietary beta-cryptoxanthin and inflammatory polyarthritis: results from a population-based prospective study", American Journal of Clinical Nutrition, 2005 Aug., (Beta-Cryptoxanthin (ein Carotinoid) in der Nahrung und entzündliche Polyarthritis: Ergebnisse aus einer bevölkerungsbezogenen prospektiven Studie)
- Dr. Norman W. Walker "Frische Frucht- und Gemüsesäfte", Goldmann-Verlag

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/saftkur-ia.html>