



Newsletter April 2017

Kritik an grünen Smoothies Eigenständiges Denken bei Gesundheitsfragen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

In den letzten Wochen erreichen mich vermehrt Zuschriften von verunsicherten Menschen, die auf Argumente gegen den Verzehr von grünen Smoothies gestoßen sind. Zwei der prominenten Kritiker der grünen Smoothies sind Brian Clement und Nadeen Althoff. Im Folgenden gehe ich auf die Kritikpunkte der beiden ein und halte mich dabei konkret an ihre Aussagen.

Brian Clement:

„Mischen zerstört 90 Prozent der Nährstoffe durch Oxidation.“

„Obst wird zusammen mit grünen Blättern unverdaulich.“

Zum ersten Punkt sei zunächst gesagt, dass jede Nährstoffanalyse von natürlichen Lebensmitteln in einem Labor damit beginnt, dass sie gemixt werden. Was denkt Brian Clement, wie man den Nährstoffgehalt von grünem Blattgemüse ermittelt? Da ich noch nie einen Lebensmittelchemiker mit dem Pendel bei der Arbeit gesehen habe, gehe ich davon aus, dass die Standardprozedur Mixen und die anschließende Analyse mittels verschiedener Verfahren die Grundlage all unserer Erkenntnisse über den Nährstoffgehalt der grünen Blätter ist. Wäre Brian Clements Aussage auch nur im Entferntesten wahr, wären alle bekannten Nährstoffwerte völlig falsch. Allerdings liegt auch hier das offensichtliche Problem einer solchen Aussage: Einmal angenommen, ich wollte beweisen, dass durch Mixen die Nährstoffe in Blättern zerstört werden, wie sollte ich dann die nicht gemixten Blätter als Gegenprobe analysieren (ohne sie auch zu mixen)?

Nun argumentiert Brian Clement, dass frisch gepresste Säfte nährstoffreicher seien als Smoothies. Doch er legt keine Analyse vor, die eine solche Aussage belegen würde.

Und was ist nun mit dem unverdaulichen Obst? Diese Idee stammt aus der Gründungszeit der Natural Hygiene Society im Jahr 1822 in den USA. Damals wusste man noch nichts von Verdauungsenzymen und den vielfältigen chemischen Prozessen der Verdauung. In der Praxis erweisen sich grüne Smoothies als eine der besten Maßnahmen zur Verbesserung der Verdauung. So wurde bereits zu Beginn der Grüne-Smoothies-Ära von Victoria Boutenko und Paul Fieber eine deutliche Steigerung der körpereigenen Produktion an Magensäure durch grüne Smoothies nachgewiesen. Mit „unverdaulichen“ Speisen würde ein solcher Effekt wohl kaum erzielt werden.

Nadeen Althoff:

„Durch die hohe Geschwindigkeit des Mixers werden feinste kolloidale Strukturen zerstört.“

„Durch die hohe Geschwindigkeit des Mixers werden auf Knopfdruck Biophotonen zerstört.“

„Wir haben ja schließlich Zähne und Magensäure, um Zellulosestrukturen zu verdauen.“

Der Ausdruck „kolloidale Strukturen“ beschreibt lediglich eine Partikelgröße von in Flüssigkeit gelösten Festsubstanzen. Zu sagen, dass kolloidale Strukturen beim Mixen zerstört werden, ist so, als ob man sagen würde, dass im Mixer Zentimeter zerstört werden. Kolloidale Strukturen von was? Ich habe bisher keine Aussage von Nadeen Althoff gefunden, in der er konkret Substanzen benennt, geschweige denn einen Beleg für diese Zerstörungswut des Mixers anführt.

Aber wie ist es mit den „auf Knopfdruck zerstörten Biophotonen“? Schließlich wissen wir ja, wie wichtig Biophotonen für den Wert der Nahrung sind. Nadeen Althoff sagt auch hier, dass die hohe Geschwindigkeit des Mixers die armen Biophotonen massakriert.

Biophotonen sind ja Photonen, also Lichtteilchen. Sie bewegen sich folglich mit einer Lichtgeschwindigkeit von 300.000 Kilometern pro Sekunde. Wenn ein Mixer auf eine Geschwindigkeit von 100 Metern pro Sekunde kommt, ist das schon richtig schnell. Biophotonen bewegen sich also grob geschätzt 3.000.000.000-mal so schnell wie die Messer eines Hochleistungsmixers. Uns grobmotorischen Säugetieren mag diese Geschwindigkeit subjektiv sehr schnell erscheinen, aber für ein Biophoton ist das ein Schnecken tempo. Wie soll die „hohe“ Geschwindigkeit eines Mixers Biophotonen zerstören, die sich so unglaublich viel schneller bewegen, als der schnellste Mixer der Welt?

Zellulose wird durch Magensäure kaum abgebaut. Es gibt Darmreinigungsprodukte wie Flohsamen, die nur aus Zellulose bestehen und den Magen-Darm-Trakt unverdaut passieren, deshalb wirken sie ja auch im Darm. Unsere Zähne können leider nicht so gut kauen wie die von Primaten und inzwischen liegen ja elektronenmikroskopische Fotos von zerkauten und gemixten grünen Blättern vor, die dies belegen.

Wenn jemand sagt, dass ihm subjektiv grüne Smoothies nicht guttun und er lieber Säfte trinkt oder ganze Blätter isst, dann nehme ich das ernst. Aus meiner Sicht ist das subjektive, eigene Körpergefühl wichtiger als alles Expertenwissen, mein eigenes eingeschlossen. Aber wenn Menschen mit Aussagen generell behaupten, grüne Smoothies seien aus bestimmten Gründen schädlich, dann sollte aus meiner Sicht eine solche Argumentation auch gut belegt werden.

Ich führe die oben genannten Beispiele auch deswegen auf, um zu eigenständigem Denken in Sachen „Gesundheit“ anzuregen. Ihr eigenes Körpergefühl, aber auch Ihr eigener gesunder Menschenverstand und Ihre Intuition können Ihnen viel Klarheit zu gesundheitlichen Themen geben, wenn Sie sich nicht zu leicht von Aussagen verunsichern lassen, nur weil diese von einer Person mit Expertenstatus gemacht werden.

Herzliche Grüße,

Christian Dittrich-Opitz

www.befreite-ernaehrung.de

Aktuelle Seminare

Lernen wie ein Genie

Hamburg
07.–09. April 2017

Kosten: 330 Euro
Information und Anmeldung:
stumm@blickpunkt-mensch.de

Wolfratshausen bei München

21.–23. April 2017
Kosten: 330 Euro
Information und Anmeldung:
Ausbildung@natur-wissen.com
Fon 08171/41 87-60
Fax 08171/41 87-66

```
<style type="text/css"> p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Times} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Times; min-height: 19.0px} p.p3 {margin: 5.0px 0.0px 5.0px 0.0px; font: 18.0px 'Times New Roman'} p.p4 {margin: 5.0px 0.0px 5.0px 0.0px; font: 12.0px 'Times New Roman'; color: #424242} p.p5 {margin: 5.0px 0.0px 5.0px 0.0px; font: 12.0px 'Times New Roman'} span.s1 {color: #000000} span.s2 {text-decoration: underline}</style><style type="text/css"> p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Times}</style><style type="text/css"> p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Georgia; color: #444444; -webkit-text-stroke: #444444} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Georgia; color: #008080; -webkit-text-stroke: #008080} span.s1 {font-kerning: none} span.s2 {text-decoration: underline ; font-kerning: none}</style><style type="text/css"> p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 12.0px Helvetica} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 12.0px Helvetica; min-height: 14.0px}</style>
```



