



Befreite Ernährung

Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung er wirklich für Gesundheit und Wohlbefinden braucht

Newsletter Januar 2018

Kohlendioxid-Smoothies

Eine interessante Weiterentwicklung der Grünen Smoothies

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Die gesundheitliche Bedeutung von Kohlendioxid

Kohlendioxid spielt eine Schlüsselrolle bei vielen physiologischen Vorgängen im Körper und ist keineswegs nur ein Abfallprodukt der Atmung. Bereits 1904 beschrieb der dänische Arzt Christian Bohr, Vater des berühmten Physikers Niels Bohr, dass Sauerstoff die Zellen nur bei ausreichender Konzentration von Kohlendioxid im Blut erreichen kann. Dieses als „Bohr-Effekt“ bekannte Phänomen ist ein wesentlicher Grund für den gesundheitlichen Wert des Aufenthalts in Höhenlagen und die Wirkungen des Höhentrainings bei Ausdauersportlern und vermutlich auch für die positiven Resultate, die bei der oralen Einnahme von Natron beobachtet werden. Natron oder Natriumbikarbonat wird sowohl als Infusion als auch durch orale Einnahme erfolgreich bei zahlreichen Krankheiten eingesetzt, u. a. als adjuvante Maßnahme in der Krebstherapie. Dr. Tulio Simoncini und Dr. Mark Sircus haben ausführlich über positive Erfahrungen mit Natron bei Krebserkrankungen berichtet. Normalerweise werden die Effekte von Natron nur mit seiner basischen Wirkung begründet, was allerdings bei der oralen Einnahme nicht wirklich schlüssig ist, weil Natron durch eine Reaktion mit Magensäure zu Salz, Wasser und Kohlendioxid wird. Doch genau dieses Kohlendioxid kann ein wichtiger Grund dafür sein, dass auch die orale Einnahme von Natron bei vielen Erkrankungen positive Wirkungen hat.

Der russische Physiologe Dr. Konstantin Bouteyko entdeckte einen klaren Zusammenhang zwischen einem Mangel an Kohlendioxid im Blut und zahlreichen Krankheitsbildern. Er selbst konnte sich durch ein Atemtraining, das die Konzentration von Kohlendioxid im Blut erhöht, von einer seltenen und lebensbedrohlichen Form von Bluthochdruck heilen. Diese Bouteyko-Atemmethode wird weltweit erfolgreich bei Asthma und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt und verdankt ihre Erfolge wiederum einfach der großen gesundheitlichen Bedeutung von Kohlendioxid. Die Befreite Atmung beruht u. a. auf den Forschungen von Bouteyko, und ihre Effektivität in der

Optimierung der Atemfrequenz und in der Beruhigung des Geistes ist auch auf den erhöhten Gehalt an Kohlendioxid im Blut zurückzuführen, den man durch diese Form der Atmung erreicht.

Smoothies mit Kohlendioxid

Grüne Smoothies gehören ohne Zweifel zu den besten Nahrungszubereitungen, die wir heutzutage zur Verfügung haben. Daher war ich anfangs auch skeptisch, als ich von Jochen Mertens hörte, dass er eine Vorrichtung namens Mix-Protector (www.mix-protector.de) entwickelt habe, um Grüne Smoothies durch ein Schutzgas zur Verhinderung von Oxidation zu optimieren. Das Prinzip ist einfach: Ein Mixbehälter wird mit den Zutaten für einen Grünen Smoothie gefüllt und der Mix-Protector leitet Kohlendioxid ein, sodass die Luft verdrängt wird. Unter Luftabschluss wird dann gemixt. Was ich nun damit in der Praxis erlebte, war ein Sättigungswert der mit Kohlendioxid angereicherten Smoothies, an den ich mich erst einmal gewöhnen musste. Grüne Smoothies und Lubrikatoren (für die ich den Mix-Protector ebenfalls anwende) sind ja an sich schon zellulär sättigend, aber mit dem Mix-Protector fühle ich mich mit *einer* gemixten Mahlzeit am Tag für den ganzen Tag versorgt, und noch etwas anderes zu essen ist pures kulinarisches Vergnügen und nur noch in viel kleineren Mengen möglich.

Jochen Mertens begründet die Wirkung des Mix-Protectors vor allem mit dem Schutz der Mikronährstoffe vor Oxidation beim Mixen. Dies mag ein Grund für die Wirkung sein, der wahrscheinlich umso wichtiger ist, je länger man zwischen dem Mixen und dem Verzehr eines Grünen Smoothies wartet. Ich gehe aber davon aus, dass die subjektive Erfahrung des erhöhten Sättigungswerts auch etwas mit der positiven physiologischen Wirkung von Kohlendioxid in den gemixten Zubereitungen zu tun hat.

Wenn es um ein Thema wie den Mix-Protector geht, wird häufig die Frage: „Brauche ich das?“, gestellt. Eine solche Fragestellung ist nicht wirklich endgültig richtig zu beantworten. Grüne Smoothies sind ausgesprochen wertvoll für die Ernährung. Aber muss man sie zu sich nehmen? Muss man einen Hochleistungsmixer haben, um gesund zu sein? Diese Fragen kamen vor 14 Jahren auf, als Victoria Boutenko die Grünen Smoothies erfand. – Man *muss* natürlich nicht, aber man *kann* sein Leben durch Grüne Smoothies enorm bereichern. Warum nicht, wenn man an einer gesunden Lebensweise Freude hat? So sehe ich es auch mit dem Mix-Protector. Ich bin nach meinen eigenen Erfahrungen der Meinung, dass hier eine wertvolle Weiterentwicklung der Grünen Smoothies gelungen ist und dass man sich damit etwas Gutes tun kann. Warum also nicht?

In diesem Sinne herzliche Grüße

Christian Dittrich-Opitz

www.befreite-ernaehrung.de