



Was ist was? Die Teilnehmer eines Smoothie-Workshops ordnen die gesammelten Kräuter.

— Fotos: Veronika Mergenthal

„Grün ist mein Ding“

Die Revolution aus dem Mixer: Was ist dran an „grünen Smoothies“? — Workshops mit Kräuterführung

Von Veronika Mergenthal

Traunstein / Berchtesgadener Land. Seit einigen Jahren breitet sich ein neuer Ernährungstrend im Rupertiwinkel aus: grüne Smoothies. Was verbirgt sich dahinter, welche Erfahrungen haben Menschen damit gemacht und was ist beim Mixen zu beachten?

Ein grüner Smoothie wird aus grünen Salat- und Gemüseblättern, Wildkräutern, Früchten und Wasser hergestellt. Als seine Entdeckerin gilt Victoria Boutenko, eine seit Ende der 80er Jahre in den USA lebende Russin. 1994 stieg ihre Familie auf Ernährung mit Rohkost um. „Unsere Krankheiten verschwanden dadurch, aber nach ein paar Jahren merkten wir, dass immer noch etwas fehlte“, sagt Boutenko in einem Interview mit den Autoren des Gesundheitsratgebers „Grüne Smoothies“, dem Arzt Dr. Christian Guth und Burkhard Hi-ckisch. 1992 begann Victoria Boutenko, der die vielen Salate nicht mehr schmeckten, mit ihrer eigenen Forschung. Zwei Jahre später pürierte sie im Mixer grüne Salate mit Obst und Wasser — und staunte: Der Saft war tiefgrün, schmeckte aber angenehm nach Früchten und war leicht verdaulich.

„Mutter sagt, ich bin ein Grasfresser“

Maria Kageaki aus Waging am See, die eine „Praxis für Gesundheit und Jugendlichkeit“ führt, begann sofort zu experimentieren, nachdem sie 2008 bei Kongressen Victoria Boutenkos Sohn Sergei

kennengelernt hatte. Sie war von Anfang an begeistert: „Grün ist mein Ding. Meine Mutter hat schon gesagt, dass ich ein Grasfresser bin.“ Inzwischen empfiehlt sie grüne Smoothies gezielt für eine die Gelenke und die Zähne stärkende Ernährung und zur Burn-out-Vorbeugung. „Leute mit Energielosigkeit profitieren enorm davon“, sagt sie aus ihrer Erfahrung.

Was ist das Geheimnis dieser Säfte? Nach Ansicht von Ernährungswissenschaftlern ist es das Chlorophyll, das Pflanzen mit Hilfe des Sonnenlichts produzieren und das man anders kaum in so großer Menge zu sich nehmen kann.

Grüne Smoothies seien voller Vitalstoffe, erklärt die Reichenhaller Heilpraktikerin Renate Schertle in „Smoothie-Workshops“ mit Kräuterführung, gemeinsamem Sammeln und Mix-Anleitung. Sie enthielten Mineralstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie Flavonoide und Carotinoide sowie gesunde Fette und Aminosäuren.

Im Unterschied zu tierischem Eiweiß führe pflanzliches Eiweiß nicht zur Übersäuerung im Körper. Der Mixer schließe die in Zellulose verpackten Stoffe auf. Am vitalstoffreichsten seien Wildkräuter. Renner beim Kalziumgehalt ist die Brennnessel — die gemixt nicht brennt — mit 630 Milligramm pro 100 Gramm essbaren Anteils. Als Tagesbedarf für Erwachsene gelten 800 Milligramm.

„Nicht alles, was grün ist, gehört in den Mixer“, warnt die Verbraucherzentrale Bayern: Manche Blätter enthielten so genannte „Anti-Nährstoffe“, die die Aufnahme von lebenswichtigen Minerali-



Der fertige Smoothie: An die grüne Farbe muss man sich gewöhnen, doch der frische Geschmack begeistert viele.

en verhindern, zum Beispiel die der Oxalsäure, die reichlich in Spinat, Mangold, Roter Beete, Rhabarber und Sauerampfer vorhanden ist. Andere Blattpflanzen bilden als Fraßschutz zum Teil giftige Substanzen.

Maria Kageaki empfiehlt daher ausdrücklich, mit Köpfchen an das Ganze heranzugehen und eine Wildkräuter-Wanderung zu besuchen. Wer essbare Wildpflanzen auch mit Pflanzenratgeber nicht von giftigen Doppelgängern unterscheiden kann, sollte die Finger davon lassen. Bei Gelenkproblemen rät die Wagingerin, nicht öfter als einmal pro Woche entweder Spinat oder Mangold zu verwenden und das Obst im Smoothie durch Gemüse zu ersetzen.

Alle anderen rät sie, den Obstanteil nach und nach zu verringern, um möglichst viel Grün zu essen. Die Zutaten sollen in unbelasteter Natur gesammelt werden oder aus biologischem Anbau stammen. „Sonst hat man einen Chemie-Cocktail.“ Da die Verdauung im Mund beginnt, empfiehlt sie, den Drink langsam zu löffeln.

„Ich mache das vor allem im Frühjahr“

Nicht nur Ernährungsberater und Heilpraktiker, sondern auch „normale“ Bürger finden Gefallen an diesem neuen Trend. „Ich mache das vor allem im Frühjahr“, erzählt die Reichenhaller Hausfrau Petra Karavanich. Kräuter aus ihrem Hochbeet und viele Brennnesseln helfen ihr, zu entgiften und zu

entschlacken und ihre rheumatische Grunderkrankung zu lindern. Auch wenn sie den Rest ihrer Familie damit nicht begeistern kann, genießt sie gerne in der Frühlingssonne auf einem Bankerl ihren grünen Saft und das Gefühl, sich was Gutes zu tun. Spannend findet sie, dass der Geschmack des Smoothies immer wieder eine Überraschung ist, denn die Zusammensetzung ist nie gleich.

Damit er seine Potenz optimal entfaltet, wird empfohlen, den Smoothie nüchtern oder nach vier Stunden ohne Essen zu trinken. Christian Opitz stellt in seinem Buch „Befreite Ernährung“ fest, dass der Smoothie die Lust auf Kaffee und Süßes reduziert, die Geschmacksnerven belebt und das Nachmittags-Tief verringert.

Diese Wirkung stellte auch Pflanzenheilkundlerin Renate Schertle bei sich fest. Sie begann vor drei Jahren mit den grünen Shakes. „Ich fühle mich seitdem viel frischer und gesünder.“ Und es tut nicht nur dem Körper gut, auch unsere Seele und unser Geist freuen sich über das grüne Sonnenlicht. Es kommt viel in Bewegung.“ Daher möchte sie viele Menschen zur Nachahmung inspirieren und bietet Workshops an.

„Ich fühle mich damit viel besser und habe am Vormittag kaum Hunger“, ergänzt ihr Mann, der Unternehmer Bernhard Thußbas. „Es ist für mich ein tägliches Ritual, die Pflanzen im Garten respektvoll und dankbar zu ernten, zuzubereiten und genussvoll zu trinken. Habe ich ein paar Tage keine Möglichkeit, mir einen grünen Saft zu machen, geht mir das richtig ab.“

Versicherungsmakler betrügt Kunden um 350 000 Euro

45-jähriger Reichenhaller gaukelt in fünf Fällen Geldanlagen vor — Den Betrug bis zuletzt geleugnet — Urteil: Haftstrafe über dreieinhalb Jahre

Bad Reichenhall / Laufen. Zu allen fünf Geschädigten hatte der selbstständige Versicherungsmakler eine fast freundschaftliche Beziehung aufgebaut. Sie vertrauten darauf, dass man sich in Sachen Geldanlage auf ihn verlassen könne. Die fünf Versicherungskunden überließen ihm in den Jahren 2012 und 2013 insgesamt 350 000 Euro. Der 45-Jährige Familienvater behauptete bis zuletzt, alles wieder zurückgezahlt zu haben, beschuldigte seinerseits die Zeugen der Fälschungsangelegenheit. Das Laufener Schöffengericht glaubte nicht an eine „Verschwörung“ aller Geschädigten und schickte den Mann wegen fünffachen Betrugs für dreieinhalb Jahre hinter Gitter.

Die Verbindlichkeiten des Angeklagten summieren sich auf annähernd 300 000 Euro. Er musste inzwischen eine eidesstattliche

Versicherung abgeben, ein Insolvenzverfahren ist eröffnet, für sein Haus Zwangsversteigerung angeordnet.

Der Ankauf von Bausparverträgen, die kurz vor der Fälligkeit stehen beziehungsweise deren Aufstockung sollten zusammen mit Boni Ertrag bringen. Im Vertrauen darauf überließen ihm die Mandanten das Geld. Und zwar in bar. Überweisungen an Kreditinstitute, wie vom Angeklagten behauptet, konnte die Kripo nicht finden. Was aber gefunden wurde, waren E-Mails. Darin auch Schuldanerkenntnisse. Aber auch Hinhalte-Mails, wie Vorsitzender Richter Thomas Hippler es nannte.

Der Angeklagte und sein Verteidiger legten ihrerseits Mails vor, in denen eine 52-jährige Reichenhallerin den Versicherungsmakler gedroht haben soll: „Du sollst den

Dreck von der Straße fressen“, soll sie geschrieben haben. Das bestritt die Frau. Auch habe sie nie unterschrieben, Geld zurück bekommen zu haben — auf einem entsprechenden Schreiben fand sich aber ihre Unterschrift. „Das ist meine Unterschrift“, gestand die Zeugin, „aber so etwas habe ich nie unterschrieben.“

Ähnlich bei einer 85-jährigen Geschädigten. Auch sie soll per Mail bestätigt haben, ihr Geld erhalten zu haben, was ihre Tochter aber bestritt. Ein Schönauer hatte sich verleiten lassen, 20 000 Euro aus seinem Bausparvertrag anzulegen. Nach einem Monat sollten daraus 26 000 Euro werden, nach einem halben Jahr 36 000 Euro. „Ich hatte das Vertrauen, und er hat mir handschriftlich bestätigt, dass er zu hundert Prozent dafür haftet“, so der 61-Jährige.

Eine Mitarbeiterin seines Büros soll dem Angeklagten insgesamt 207 000 Euro überlassen haben. „Ich habe ihm alles geglaubt, aber er hat mich immer vertröstet“, sagt sie. Eine Schuldanerkenntnis bei einem Anwalt habe er nur deshalb unterschrieben, weil er von der 52-jährigen Reichenhallerin dazu gedrängt worden war, beteuerte der Angeklagte. Im Übrigen sei er damals krank gewesen und in psychiatrischer Behandlung. „So krank kann ich gar nicht sein, dass ich mich auf 132 000 Euro verklagen lasse“, hielt der Richter entgegen und konfrontierte den Mann mit großen Bar-Eingängen auf seinem Konto.

Zwei Mal gab das Schöffengericht dem Mann Gelegenheit, die „Notbremse“ zu ziehen, und durch ein umfassendes Geständnis eine

deutliche Strafmilderung zu erreichen. Vergeblich. Der 45-Jährige blieb bei seiner Geschichte. Mehr noch: Sein Anwalt beantragte diverse Gutachten von einem Nervenarzt, einem Grafologen und die Unterlagen des Mail-Anbieters, von woher denn tatsächlich die E-Mails geschickt worden waren. Nichts davon gestand das Gericht zu.

Staatsanwältin Katharina Achhammer jedenfalls sah die Anklage vollauf bestätigt. Es sei absurd, zu behaupten, die Geschädigten hätten sich alle gegen den Mann verschworen. Deren Vertrauen so auszunutzen, sei bodenlos. Drei Jahre und zehn Monate erschienen der Staatsanwältin angemessen.

Der Verteidiger hielt den Sachverhalt nicht für abschließend geklärt. Die Aussagen müssten auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft

werden. Die Beweise in dieser Hauptverhandlung reichten für einen Schuldspruch nicht aus.

Dass der Angeklagte das Geld für den eigenen Lebensunterhalt verwendet hatte, stand für die drei Richter außer Frage. „Es fanden sich bei keiner Bank Kundengelder“, bekräftigte Hippler. Dass sich die Zeugen verabredet hätten, sei absurd und lebensfremd. „Sie haben eine alte Frau auf übelste Art und Weise betrogen“, verwies der Richter im Hinblick auf den Fall der 85-Jährigen. Zur Frage der Schuldfähigkeit sagte er: „Sie haben über Jahre planvoll getäuscht und geschädigt.“ Statt mit einem Geständnis eine Strafmilderung zu erreichen, habe er den Sachverhalt in „dummdreister Weise“ in Abrede gestellt. Die Richter entschieden auf drei Jahre und sechs Monate. — hof