

Orte

Home
 Wil / Bronschhofen
 Uzwil
 Flawil / Degersheim
 Ober- / Niederbüren
 Niederhelfenschwil
 Zuzwil
 Oberuzwil / Jonschwil
 Südthurgau
 Region

Spezial

Business
 Forum
 Über uns

Uzwil: 28.01.2016



In einer gesundheitsbewussten Ernährung liegen Green-Smoothies im Trend.

Gesundheit und Genuss

Die Herzgruppe Fürstenland lud ihre Mitglieder zu einem Ernährungskurs ein.

Ernst Inauen

Die Ernährungsberaterin und Entspannungstrainerin Silvia Korrodi vermittelte in ihrem Green Smoothie Kurs interessante Informationen über ein modernes Ernährungsthema, das seit einigen Jahren im Trend liegt. Im zweiten Teil konnten die Teilnehmenden in der Schulküche selber grüne Smoothies herstellen.

Die Herzgruppe Fürstenland versucht mit regelmässigem Fitnesstraining bei ihren Mitgliedern eine verbesserte Prognose zu erreichen. Daneben bietet sie den Herzpatienten mit besonderen Anlässen, Vorträgen und Kursen die Möglichkeit, Änderungen in ihren Lebensgewohnheiten zu überdenken. Unter anderem kann auch ein gesundheitsbewusstes Verhalten bei der Ernährung die Risiken bei Herzpatienten reduzieren. Sporadisch befasst sich deshalb die Herzgruppe mit diesem Thema. Dieses Jahr konnte die seit einem Jahr in Niederuzwil ansässige Ernährungs- und Entspannungsberaterin Silvia Korrodi als Referentin verpflichtet werden.

Wohlbefinden durch Rohkost

In der Schulküche beim Marktplatz Niederuzwil ging Silvia Korrodi im theoretischen Teil auf die Entstehungsgeschichte des Green Smoothies ein. „Ich habe vor etwa sechs Jahren davon gelesen und einen Kurs besucht. Mein Partner war weniger begeistert, sodass wir das Thema ruhen liessen. Erst als ich von den verblüffenden gesundheits- und leistungsfördernden Ergebnissen bei Spitzensportlern erfahren konnte, liess mich die Materie nicht mehr los“, bekannte die Referentin. Als eigentliche Erfinderin des grünen Smoothies gelte Victoria Boutenko, die mit ihrer Familie vor 20 Jahren von Russland nach den USA emigrierte. Weil die ganze Familie unter chronischen Krankheiten litt, welche von der Schulmedizin nicht geheilt



Manuela Strässle, hauptverantwortliche Leiterin der Herzgruppe Fürstenland

werden konnten, stellte sie die Ernährung auf Rohkost um. Gesundheit, Leistungsvermögen und Wohlbefinden verbesserten sich deutlich.

Vergleich mit Schimpansen

Nach gewisser Zeit verbesserte sich der Gesundheitszustand nicht mehr und die klassische Rohkosternährung befriedigte nicht mehr. Auf der Suche nach einer Lösung studierte Victoria Boutenko die Essensgewohnheiten der Schimpansen. Sie entdeckte, dass sich die Schimpansen zu einem grossen Teil von Blattgrün ernährten. Nach einigem Experimentieren kam sie auf die Idee, Blattgrün und Salate im Mixer zu zerkleinern und mit Früchten zu versüssen. Damit war der Green Smoothie erfunden! Unter ärztlicher Aufsicht führte sie eine Studie zu den positiven Auswirkungen auf die Magensäure durch. Teilnehmende berichteten über Gewichtsreduktion, Verbesserung der Blutwerte, der Sehkraft, des Schlafes, der Verdauung und andere gesundheitlichen Fortschritte.

Säure-Basen-Haushalt ausgleichen

Silvia Korrodi bildete sich in der Materie weiter aus und gründete vor fünf Jahren ihre eigene Firma Silvita. Sie bietet neben ihrer Tätigkeit im Controlling regelmässig Kurse, Beratungen und Coaching im Bereich Ernährung und Entspannung an. Im spannenden Vortrag behandelte sie auch den nachhaltigen, negativen Einfluss einer einseitigen, säurebetonten Ernährung. Wenn der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht komme, leide das Wohlbefinden unter chronischer Übersäuerung. Lebensmittel seien so zu wählen, dass ein leichter Basenüberschuss vorliege, informierte die Referentin. Mangel an Säure gebe es im Normalfall kaum. Basenreiche Ernährung, die Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, Natrium und Magnesium enthalte, trage zur Aufrechterhaltung des pH-Wertes bei.

Vielfältige Geschmacksrichtungen

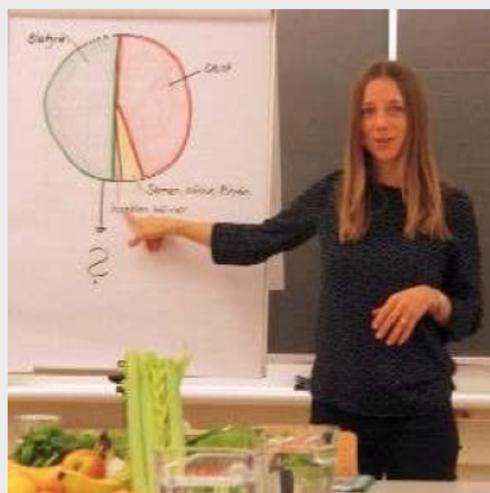
Die Referentin erklärte, dass sie keineswegs gegen eine ausgewogene Ernährung sei. Seit sie jedoch die gesundheitsfördernde Wirkung der Green Smoothies kenne, nehme sie regelmässig die Rohkostsäfte als Ergänzung zu sich. In der Zusammensetzung empfiehlt sie mindestens 50 % Blattgrün (Salate, Kräuter, grüne Blätter von Wurzelgemüse), maximal 50 % gemischtes Obst und als Ergänzung Samen, Nüsse oder andere Zutaten. Vorsicht sei geboten bei der Kombination von Frucht- und Wurzelgemüse mit Obst bezüglich Verträglichkeit. Bei der Zubereitung könne man mit Verwendung verschiedener Blattgemüse und Obstsorten etwas geschmackliche Abwechslung einbringen. Wenn möglich seien unbehandelte Bioprodukte zu bevorzugen.



Silvia Korrodi, Kursleiterin des Anlasses.



Der Partner der Kursleiterin half tüchtig mit.



Die Referentin erklärte die Zusammensetzung einer Schimpansenmahlzeit.

Praktische Anwendung

Nach der ausführlichen theoretischen Einleitung ging es in der Schulküche an die praktische Ausführung. Die Kursleiterin stellte drei leistungsstarke Mixer vor, mit denen die Zutaten fein gemixt und in die richtige Konsistenz gebracht werden. In drei Gruppen konnten die Teilnehmenden nach den vorliegenden Rezepten drei grüne Smoothies in verschiedenen Geschmacksrichtungen herstellen. Hand in Hand arbeiteten Herzpatienten und ihre Partnerinnen zusammen. Die schmackhaften Ergebnisse konnten anschliessend gekostet und beurteilt werden. Der spannende und interessante Kursabend führte mehrheitlich zu positiven Meinungen.



Die Herztherapeutin Maria Rosa stellte ihr vier Wochen altes Töchterchen vor.



Im theoretischen Teil des Kurses erklärte die Referentin die Entstehungsgeschichte.



Silvia Korrodi hob die Bedeutung der Rohkost hervor.



Zum Abschluss des praktischen Teils halfen alle beim Abwaschen mit.



Aufmerksam verfolgten die Zuhörenden....



....die Ausführungen der Referentin.



In der Schulküche bereiteten Männer....



....und Frauen die Smoothies zu.



Die drei Varianten wurden von den Expertinnen beurteilt.



Offensichtlich hatten auch die Männer Freude an der Küchenarbeit.



[Artikel per Email weiterempfehlen](#)