



Meine 11
liebsten
Wildkräuter-
Smoothies
Maximaler Genuss und Gesundheit

Dr. Karin Bender-Gonser

Inhaltsverzeichnis

Löwenzahn	3
Löwenzahn-Smoothie	4
Brennnessel	5
Brennnessel-Smoothie	6
Gundermann	8
Gundermann Smoothie	9
Vogelmiere	10
Vogelmiere Smoothie	11
Gänseblümchen	12
Gänseblümchen Smoothie:	13
Kapuzinerkresse	14
Kapuzinerkresse Smoothie	15
Rotklee	16
Rotklee Smoothie	17
Breitwegerich	18
Breitwegerich Smoothie	19
Lindenblätter	20
Lindenblätter Smoothie	21
Wiesenlabkraut	22
Wiesenlabkraut Smoothie	23
Gänsefingerkraut	24
Gänsefingerkraut Smoothie	25

copyright
Dr. Karin Bender-Gonser UG
Taunusanlage 8
60329 Frankfurt
www.drkarinbendergonser.com

Löwenzahn



Er ist der Klassiker unter den “Detoxkräutern” und sollte in keiner Frühjahrs-Kur fehlen. Seine Inhaltsstoffe, insbesondere die Bitterstoffe, Cumarine, Vitamine, Proteine und Mineralien, sind für seine Stoffwechsel aktivierende Wirkung entscheidend.

Im Vergleich zu Kopfsalat hat er 8-mal soviel Vitamin C und 5-mal soviel pflanzliches Protein.

Wer Galle, Leber, Nieren und Stoffwechsel positiv unterstützen möchte, sollte dieses Wildkraut regelmäßig in die Ernährung aufnehmen.

Löwenzahn-Smoothie

Für die Entgiftung von Leber, Galle und Nieren
(Nicht bei Gallensteinen anwenden!)



Zutaten:

- 1 Handvoll junge Löwenzahnblätter
- 2 Löwenzahnblüten (wenn vorhanden)
- 1 Apfel
- 1 Banane
- Saft einer halben Zitrone
- 1/2 EL Chia- oder Leinsamensamen
- 300 ml Wasser

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer cremigen Masse mixen.

Brennnessel



Die Brennnessel ist ein wahres Multitalent und gehört aus diesem Grund in jede Entgiftungs-Kur.

Ihre Inhaltsstoffe (Proteine, Eisen, Kieselsäure, Chlorophyll, Magnesium, Kalium, Flavonoide) sind für die mannigfaltigen Wirkungen verantwortlich:

- Blutreinigung
- Entwässerung
- Blutzuckersenkung
- Blutbildung
- Gut für Haare, Haut und Nägel
- Hilft unterstützend bei Rheuma

Aber nicht nur das Blattgrün ist an dieser Pflanze wertvoll, sondern ebenso die Samen. Sie enthalten viele essenzielle Fettsäuren, gelten als Aphrodisiakum und steigern die allgemeine Vitalkraft.

Brennnessel-Smoothie

Für Haut und Haare

Schmeckt vor allem Kindern



Zutaten:

1 Handvoll Brennnessel-Blätter

1 Banane

1 Avocado

1 Handvoll Heidelbeeren

Saft einer Limette

300 ml Wasser

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer cremigen Masse mixen.

Gundermann



Der Gundermann ist ein weiteres Wildkraut mit überragender “Detox-, aber auch Regenerationskraft.

Er enthält Bitterstoffe, Saponine, Gerbstoffe und ätherische Öle.

Seine entgiftende Wirkung kannten bereits unsere Vorfahren. So nutzen sie den Gundermann-Tee, um sich vor Bleivergiftungen zu schützen. Er bindet giftige Körpersekrete und Schwermetalle und hilft diese aus dem Körper auszuschwemmen.

Außerdem wirkt er gegen Bronchitis, Schnupfen, Heuschnupfen und Gastritis.

Gundermann Smoothie

Gut bei Bronchitis und Rheuma



Zutaten:

- 15 Gundermann-Blättchen
- 1 EL Rohkakao oder Kakao Nips
- 1 Handvoll Grünkohl (ersatzweise Spinat)
- einige Minz-Blättchen
- 1 Apfel
- 1 EL Leinsamen
- 300 ml Wasser

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer cremigen Masse mixen.

Vogelmiere

Bereits 50 Gramm Vogelmiere decken den täglichen Vitamin-C-Bedarf eines Erwachsenen.

Die Inhaltsstoffe (Vitamin C, Saponine, Mineralstoffe) sind für die schleimlösende (bei Husten), Haut reinigende, entgiftende, immunstärkende und aufbauende Wirkung verantwortlich.



Vogelmiere Smoothie

Blutreinigend und aufbauend

Zutaten:

1 Handvoll Vogelmiere

½ Salatgurke

1 Apfel

Saft einer Limette

etwas Schalenabrieb der Limette

1 kleines Stückchen Ingwer

300 ml Wasser

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer cremigen Masse mixen.

Gänseblümchen



Es ist ein wunderbares Erkältungsmittel, regt die Verdauung an und wirkt gut bei Hautbeschwerden wie Akne und unreiner Haut.

Die Inhaltsstoffe (Saponine, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Kalium, Calcium, Magnesium) sind für die schleimlösende, Auswurf fördernde und Stoffwechsel anregende Wirkung verantwortlich.

Gänseblümchen Smoothie:

Hilft bei Erkältung und Verdauungsbeschwerden

Zutaten:

1 Handvoll Gänseblümchen (Blüten und Blätter)

1 Handvoll Spinat

1 Handvoll dunkler Beeren (Heidelbeeren, Brombeeren)

1 EL Leinsamen

1 TL Chlorellapulver (oder Spirulina)

Spritzer Zitronensaft

300 ml Wasser

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer cremigen Masse mixen.

Kapuzinerkresse



Sie ist ein pflanzliches Antibiotikum und wird bei Harnwegsinfekten, Erkältungen und Kopfweg eingesetzt.

Verantwortlich für ihre Wirkung sind die Senfglycoside, Flavonoide, Carotinoide und das Vitamin C.

Anders als chemische Antibiotika, die nur gegen Bakterien wirken, hemmt die Kapuzinerkresse auch Viren und Pilze und wirkt somit auch bei grippalen Infekten.

Kapuzinerkresse Smoothie

Bei Erkältung, Infektionen und Kopfweg

Zutaten:

1 Handvoll Kapuzinerkresse (Blüten und Blätter)

½ Salatgurke

1 Tomate

1 Prise Salz

½ TL Kurkuma

1 EL Leinsamen

optional: 1 kleine Knoblauchzehe

300 ml Wasser

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer cremigen Masse mixen.

Rotklee



Rotklee ist ein wunderbares Wechseljahrs-Kraut.

Die in ihm enthaltenen Isoflavone können den nachlassenden Östrogenspiegel harmonisieren.

Weitere Inhaltsstoffe sind Cumarin, Gerbstoffe und Glykoside, die für einen Zellschutz verantwortlich sind.

Rotklee Smoothie

Bei Wechseljahrsbeschwerden

Zutaten:

1 Handvoll Rotkleeblätter

1 Handvoll Rotkleeblüten

4 Minzeblätter

Saft einer Limette

Schalenabrieb der Limette

1 Apfel

¼ Honigmelone

1 EL Leinsamen

300 ml Wasser

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer cremigen Masse mixen.

Breitwegerich



Er ist der kleine Bruder des Spitzwegerich und hat ähnliche Wirkung.

Seine Inhaltsstoffe (Glykoside, Schleimstoffe, Flavonoide, Saponine) wirken auf die oberen Atemwege und den Magen-Darm-Trakt.

Er hat antibiotische und reinigende Wirkung und ist ein wunderbares Akut-Mittel für jeden Wanderer. Legt man das Blatt auf einen Insektenstich, wirkt es juckreizstillend. Wird es jedoch in einen Schuh gelegt, kann es vor Blasenbildung schützen.

Breitwegerich Smoothie

Bei Husten und Magen-Darm-Beschwerden

Zutaten:

1 Handvoll Breitwegerichblätter

2 kleine Tomaten

½ Salatgurke

1 Avocado

1 mittelgroßes Stück Ingwer

etwas Oregano

eine Prise Salz

300 ml Wasser

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer cremigen Masse mixen.

Lindenblätter



Sie sind ein hervorragendes Mittel, um das Immunsystem zu stärken. Durch ihre Inhaltsstoffe (Schleimstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, ätherische Öle) werden sie seit Jahrhunderten in Tees zur Abwehr von Fieber, Reizhusten und Erkältungen eingesetzt.

Ihr milder Geschmack macht die Lindenblätter zu einem “Einsteiger-Wildgrün” und ist vor allem bei Kindern beliebt.

Lindenblätter Smoothie

Gut für das Immunsystem und beliebt bei Kindern



Zutaten:

- 1 Handvoll Lindenblätter
- 1 roter Apfel
- 1 Banane
- 1 EL Leinsamen
- 300 ml Wasser

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer cremigen Masse mixen.

Wiesenlabkraut



Es dient der Nierenaktivierung, aber auch der Entschlackung der Lymphe und ist deshalb gut während Entschlackungskuren anwendbar.

Sein leichter Waldmeistergeschmack macht es auch bei Kindern zu einem beliebten "Nährstofflieferanten".

Die Inhaltsstoffe (Glycoside, Gerbstoffe, ätherische Öle, geringe Mengen an Alkaloiden) sind sehr wertvoll.

Neben der Anwendung in Smoothies kann es auch in selbstgemachten "Limonaden" zum Einsatz kommen.

Wiesenlabkraut Smoothie

Gut für Nieren und Blase/ wirkt entwässernd



Zutaten:

- 1 Handvoll Wiesenlabkraut
- ½ Handvoll Brennnesselblätter
- 1 Handvoll Beeren aller Art
- 1 Spritzer Limettensaft
- 1 Daumennagel großes Stück Ingwer
- 200 ml Wasser

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer cremigen Masse mixen.

Gänsefingerkraut



Es ist nicht nur ein “Frauenkraut” (hilft bei Menstruationsschmerzen) , sondern hilft auch bei Darmkoliken (gerne bei Säuglingen und Kleinkinder-Koliken).

Die Inhaltsstoffe (Gerbstoffe, Flavonoide, Cumarine, Phytosterole) sind für die krampflösende und adstringierende Wirkung verantwortlich.

Gänsefingerkraut Smoothie

Für das weibliche Wohlbefinden



Zutaten:

- 1 Handvoll Gänsefingerkraut Blätter
- 1 Handvoll Schafgarbe (wenn vorhanden, ansonsten die Menge an Gänsefingerkraut verdoppeln)
- 2 Bananen
- 2-3 Minzeblätter

1 EL Leinsamen
300 ml Wasser

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer cremigen Masse mixen.