

## Infomaterial ALLES GRÜN – Die Grüne Diät

### Zeitlicher Ablauf

1. Vorbereitungswoche/ Diät-Aufbau: einige Tage vorher
2. 17 oder weniger Tage **ALLES GRÜN**: Samstag 14. April bis Sonntag 30. April \*
3. Diät-Abbau: ca. 3-4 Tage hinterher
4. Und dann: Baue das, was dir am besten getan hat/ geschmeckt hat regelmäßig in deine Ernährung ein.

\* Du kannst auch an einem anderen Tag in dieser Zeit, der dir besser paßt, anfangen und so viele Tage mitmachen, wie du möchtest.

### Grüne Diät und ihre Wirkung

Die Grüne Diät ist eine wichtige Reinigungsdiät im Kundalini Yoga. Sie ist eine vegane Monodiät. Du kannst alles essen, was grün ist. Zutatenliste s.S. 4f. Du kannst so viel essen wie du möchtest. Diese Diät ist für jeden Menschen geeignet und kann individuell an deine Bedürfnisse angepaßt werden. Wenn du schwanger bist, solltest du keine entgiftenden Diäten machen. **Solltest du eine schwerwiegende Erkrankung haben, nimmst du täglich Medikamente oder darfst du nicht abnehmen: Stimme dich bitte mit deinem Arzt oder Heilpraktiker ab.**

### Warum Grün?

Chlorophyll ist das „Blut“ der Pflanzen und dient der Pflanze zur Energiegewinnung: Zur Aufnahme des Sonnenlichtes. Es ist dem Aufbau des Hämoglobins sehr ähnlich. Je mehr grün wir essen (vor allem Grünes Blattgemüse) desto mehr Chlorophyll nehmen wir auf. Chlorophyll wirkt sehr positiv im menschlichen Körper: stärkt die Sauerstoffaufnahme im Blut, kann zum Teil in rote Blutkörperchen umgewandelt werden, hilft auch Giftstoffe zu neutralisieren und auszuschcheiden, in dem es z.B. Schwermetalle binden kann.

Außerdem erhält dein Ausscheidungs- und Verdauungssystem eine Pause von all den Dingen, die du sonst ißt... und damit die Gelegenheit, Giftstoffe abzubauen und sogenannte „Schlacken“ (Abbauprodukte, die der Körper im normalen, meist überarbeiteten Prozess nicht ausscheiden kann und daher meist überall und irgendwo im Körper zB Bindegewebe, Fettansammlungen, Arterien etc...ablagert) auszuschcheiden.

Die Grüne Diät macht deinen Körper *basisch*. Sie ist vor allem eine *Entschlackungs- und Reinigungsdiät*, die dir bei Verschleimung hilft, Schlacken abbaut und die Leber und die Haut reinigt. *Gewichtsregulierung*: Außerdem nimmst du automatisch ab, wenn du zu schwer bist.

### Für mehr Information zum Thema:

*Yogi Bhajan*: Foods for Health and Healing. Remedies and Receptions. Berkeley, 1983.

*Hariang Kaur*: Grün und Gesund. Die Grün-Diät mit Yoga und Meditation. Niederlande, 2009.

*Rosana und Thomas Wesselhöft*: Grün macht glücklich. Die grüne Diät. Wiesbaden, 2008.

## **Vorbereitung**

Es hilft dir entspannter in die Grüne Woche zu starten, wenn du dich ein wenig auf die Diät vorbereitest. 1 Woche ist eine gute Vorbereitungszeit.

### **1. Plane deine Grüne Woche:**

- Mache dich mit der Reichhaltigkeit der Grünen Nahrungsmittel vertraut.
- Überlege dir Rezepte, die dir schmecken können. (Quellen: wir haben Bücher hier zur Ansicht, im Internet, deine eigene Kreativität)
- Wenn nötig für dich, entwerfe Tagesmenüs
- Wenn möglich, organisiere die Grüne Woche so,
  - dass du einige Tage frei nehmen kannst, oder weniger arbeiten musst. (Nicht zwingend, aber hilft).
  - dass du in deiner Freizeit möglichst viel freie Zeit für dich hast und diese mit Dingen füllst, die dir und deinem Körper gut tun und dich erheben. Wenn gewollt, überlege dir ein tägliches Bewegungsprogramm oder plane einige für dich passende Aktivitäten während der Grünen Woche fest ein. zB: Saunabesuch, Massage, Walken, Spazieren, Joggen im Freien, Yoga, Schwimmen etc.
  - dass du möglichst wenige und nur Verabredungen und soziale Verpflichtungen eingehst, die dich nicht von der Grünen Woche abhalten. Oder richte dich darauf ein, wie du eine anstehende Feier o.ä. mit der Grünen Diät vereinbaren kannst.

### **2. Praktische Vorbereitung:**

- Kaufe mehr und mehr grüne Nahrungsmittel ein und probiere einzelne Rezepte zB. Salate, Suppen, Eintöpfe, gedünstetes Gemüse etc. aus.
- Leere deinen Kühlschrank von allen Dingen, die du in der Grünen Woche nicht essen wirst.
- Achte darauf, dass du keine „Verführer“ (Schokolade, Kekse, Brot, Käse, Alkohol etc.) in deinen Schränken hast.

### **WICHTIG:**

- Beginne, in der Vorbereitungswoche folgende Nahrungsmittel zu reduzieren: Fleisch, Milchprodukte, Zucker aller Art, weizen- und stärkehaltige Produkte aller Art, Kaffee, Alkohol, Zigaretten. (Vor allem Kaffee bzw. Schwarzen Tee vorher aufzuhören hilft sehr!)
- Beginne, jeden Tag einige „grüne Elemente“ in deine Ernährung einzubauen: mache jede Mahlzeit etwas grüner, oder ersetze eine ganze Mahlzeit. So kannst du auch gut die Rezepte ausprobieren.

**Dies hilft sehr, die Umstellungs- und Entgiftungserscheinungen zu mildern!**

## **Durchführung**

### **1. Entgiftungserscheinungen**

Zu Beginn der Diät können Entgiftungserscheinungen auftreten. Sie rühren daher, dass dein Körper jetzt die Gelegenheit hat, die abgelagerten Giftstoffe abzubauen. Diese werden zuerst in deinem System freigesetzt, bevor sie ausgeschieden werden können.

1.1. Diese freigesetzten Abbaustoffe erzeugen deine körperlichen Symptome. Das können sein: Müdigkeit, Übelkeit, Kopfschmerzen, allgemeines Unwohlsein, Abgeschlagenheit u.a.

1.2. Auch deine Verdauung kann Entgiftungserscheinungen zeigen: Durchfall oder Verstopfung oder in Abfolge beides, Blähungen, aufgeblähter Bauch, Magenschmerzen. Dies ist zum einen eine Folge der Ausscheidung der abzubauenden Giftstoffe und zum anderen die aus der Umstellung der Ernährung resultierende Umstellung deiner Verdauung.

1.3. Auch auf emotionaler Ebene „entgiftest“ du. Wir alle nutzen Essen als Kompensation. Sobald diese wegfällt, kommen die entsprechenden Emotionen und Gefühle, Gedanken etc.

hoch. Das kann sich zeigen in: Ärger, Wut, Gereiztheit, Trauer, „nah am Wasser gebaut sein“ etc.

#### 1.4. Umgang mit deinen persönlichen Symptomen der Entgiftung und allem was während der Grünen Woche in dir passiert

- KEEP UP - Mach weiter!!!

- Die Symptome sind dein Zeichen, dass es wirkt. Nimm sie als genau das an und freue dich darüber: Etwas kommt in Bewegung. Veränderung passiert. Hinterher wird es dir besser gehen!

- Die Entgiftungserscheinungen dauern in der Regel zwischen 1 – 3 Tage: Erinner dich immer wieder daran. Sie gehen vorbei und danach wirst du dich besser fühlen!

- Schreibe ein Diät-Tagebuch. Manchmal hilft es, alles genau festzuhalten und so zu verarbeiten. Zu analysieren.

- Du bist verunsichert, weil es dir am Anfang schlechter geht als vorher und willst aus gesundheitlichen Gründen aufhören? KEEP UP! Die Entgiftung wirkt und in wenigen Tagen wirst du dich besser fühlen.

- Du bist schlapp, müde, antriebsarm, völlig geschwächt und willst darum aufhören? KEEP UP! Dies sind ebenfalls vorübergehende Entgiftungserscheinungen. Dein Körper braucht zuerst viel Energie all die Giftstoffe auszuschleiden. Nach wenigen Tagen wirst du dich leichter und energetischer als vorher fühlen.

#### 2. Darmentleerung?

Deinen Darm vor bzw. auch mehrmals während einer Reinigungsdiät zu entleeren, hilft dem Körper beim Reinigungs- und Entgiftungsprozess.

Bei der Grünen Diät (nach Yogi Bhañan, Kundalini Yoga) ist eine Darmentleerung KEIN integraler Bestandteil der Diät.

Gerne kannst du dich individuell dafür entscheiden. Vor allem, wenn du schon Erfahrung damit aus anderen Reinigungsdiäten hast. Es gibt u.a. folgende Möglichkeiten: mit Glaubersalz, einen bzw. mehrere Einläufe, Hydrocolontherapie (Darmspülung, wird von einem Therapeuten durchgeführt).

#### 3. Durchführung Diät

3.1. Lege die Dauer deiner Grünen Diät fest, den Beginn und das Ende. Vielleicht möchtest du dir offen halten, wie lange du nur grün essen wirst. Dann lege die Mindestanzahl an Tagen fest. Bereite dich auf die Grüne Diät vor. Hinweise dazu findest du im Abschnitt Vorbereitung.

3.2. Du kannst deine Mahlzeiten so beibehalten, wie du gewohnt isst. Vielleicht brauchst du mehr Zwischenmahlzeiten, weil du schneller wieder hungrig wirst. Stelle sicher, dass du immer süßes Obst, Gemüstick, frischen Saft oder auch Grüne Smoothies als Zwischenmahlzeit zur Hand hast. Plane rechtzeitig, was du während deiner Arbeitszeit essen kannst und Sorge dafür, dass du genug davon bei dir hast. Bei Problemen mit dem Blutzuckerspiegel helfen Grüne Smoothies, oder auch einen Apfel (Zimmertemperatur) langsam zu kauen. Bei großem Hunger helfen Avocados, Hülsenfrüchte (wenn du nicht abnehmen darfst/möchtest eine Schale Reis dazu)

3.3. Trinke bewußt viel: 1-2 Liter Wasser am Tag, gerne erwärmt. Viele Kräutertees, viele haben entgiftende Wirkung (Brennnessel), oder zB Tees zur Stärkung von Leber und Niere. Auch Grüner Tee ist empfehlenswert, ebenso möglichst frisch gepresste Grüne Säfte.

3.4. Wenn du möchtest und es dir möglich ist, kannst du deine Mahlzeiten dem natürlichen Verdauungszyklus des Körper anpassen (nicht zwingend):

4 Uhr morgens – 12 Uhr mittags: Zyklus der Ausscheidung: Iß nur sehr leicht, oder nur Flüssiges bis 12 Uhr.

12 Uhr mittags – 20 Uhr abends: Zyklus der Nahrungsaufnahme: Iß soviel und so oft du möchtest. ZB 2 Hauptmahlzeiten (vor 18 Uhr) und 2 Zwischenmahlzeiten.

20 Uhr abends – 4 Uhr morgens: Zyklus der Verwertung: Iß (nach Möglichkeit) nichts.

3.5. Zusätzlich hilfst du deinem Körper sehr, wenn du täglich, oder mehrfach die Woche für ausreichend Bewegung sorgst. Wenn du Lust hast, komme öfter als gewohnt zum Yoga, wir werden in jeder Stunde Sets für Reinigung, Entgiftung, Leber, Niere, etc. machen. Oder bewege dich viel draußen: gehen, walken, joggen etc. Schwimmen, Sauna, suche dir einige schöne Aktivitäten aus, die dir gut tun und plane sie fest ein!

#### **4. Beenden der Diät**

Wenn du die Grüne Diät 7 Tage oder länger eingehalten hast, ist ein Fastenbrechen nötig/ratsam. Füge langsam, über mehrere Tage, wieder andere Nahrungsmittel hinzu. Zuerst andersfarbiges Obst und Gemüse. Danach getreide- und stärkehaltige Produkte. Am Ende Milchprodukte (und Zucker).

Du hast dich während der Diät wirklich gut gefühlt:

Bau etwas, was du in der Grünen Woche sehr mochtest, in deine tägliche Ernährung ein. zB.

- mache weiter Grüne Smoothies
- lass täglich eine Mahlzeit grün sein
- iß mehr Salate
- esse einen festen Tag die Woche nur grün
- nimm gewisse Nahrungsmittel und Getränke nicht wieder in deine Routine auf (ich muss sie nicht aufzählen...! 😊)

#### **Übersicht: Grüne Nahrungsmittel**

##### **Blattsalate, Blattgemüse**

Versch. Salate:

Feldsalat  
Rucola (Rauke)  
„Wildsalate“  
Eichblatt  
Romania  
Batavia  
Kopfsalat  
Eisberg  
Endivien  
Chicore  
  
Spinat  
Mangold  
Pakchoi

Algen  
(nicht die empfohlene tägliche  
Verzehrmenge überschreiten)

##### **Sprossen und Keime**

Alle: zB Mungbohnen, Grüne Linsen,  
Alfaalfa, Rucola, Senf, etc.

Am besten selbst gekeimt

##### **Grünes Gemüse**

Poree  
Frühlingszwibeln  
Stangensellerie  
Fenchel  
Spargel (grüne und weiß)  
Zucchini  
Artichocken  
Erbsen  
Grüne Bohnen  
Zuckererbsenschoten  
Okras  
Kohlrabi  
Broccoli  
Chinakohl  
Wirsingkohl  
Grünkohl  
Rosenkohl

### Grünes Obst

Äpfel  
Birnen  
Kiwis  
Weintrauben  
Melonen (die innen grün sind)  
Limetten  
Zitronen

Gurken  
Grüne Oliven  
Grüne Tomaten  
**Avocado**

### Hülsenfrüchte, Körner und Nüsse

Mungbohnen  
Grüne Linsen  
Erbsen  
Grünkern  
Buchweizen  
Pistazien  
Kürbiskerne  
Hanfsamen

### Öle

Olivenöl  
Kürbiskernöl  
Ghee (geklärte Butter)

### Wildkräuter

Bärlauch  
Brennessel  
Sauerampfer  
Löwenzahn  
Queller

### Frische Kräuter

Petersilie  
Schnittlauch  
Koriander  
Basilikum  
Dill  
Melisse  
Pfefferminze  
Kerbel  
Alle anderen grünen Küchenkräuter

### Würzen

Grüner Pfeffer  
Jalapenos (Grüne Chilis)

Wasabi  
Alle getrockneten grünen Gewürze  
Frische Wildkräuter (zB selbstgemachtes Pesto)  
Frische Küchenkräuter  
(KEIN SALZ!)  
(Zwiebel, Knoblauch, Ingwer: möglich, wenn mehr „Feuer“ gewünscht)

### Getränke

Viel Wasser (1-2 Liter, möglichst ohne Kohlensäure)  
Kräutertee zB. Pfefferminze, Melisse, Brennessel, Verbene (Eisenkraut), Lemongras  
Grüner Tee  
Grüne Säfte (am besten frisch zubereitet):  
Gurkensaft, Sauerkrautsaft, Salatsaft, (Stangen)Selleriesaft, Weizengrasssaft etc. (für den Geschmack kann grünes Obst mitgesaftet werden)  
**Grüne Smoothies** (unten ausführlicher beschrieben)  
Das Dünst- bzw. Kochwasser von Artischocken, Spargel, Broccoli etc. (KEIN Kaffee, Schwarztee, Alkohol etc!)

### „Superfoods“ und andere

Spirulina  
Chlorella  
Weizengras  
Hanfprotein  
Brennesselpulver (u.v.m. Die oben genannten lassen sich in Pulverform am besten verwenden und in Smoothies, Säfte oder Trinkwasser mischen. Können in Salatsößen, Pürees, Suppen etc. verwendet werden)

### Ich darf nicht abnehmen/ ich fühle mich zu schwach

Jeden Tag eine Mahlzeit Linsen oder Mungbohnen mit Reis  
Täglich eine Handvoll Nüsse  
Viele Avocados

### Zubereitung

**Roh oder gekocht?** Es ist wünschenswert, den Rohkostanteil während der Grünen Diät zu erhöhen. Das ist nicht für jeden leicht umzusetzen. Und um das

Verdauungssystem nicht aus dem Lot zu bringen (wenn du nur an gekochte Nahrung gewöhnt bist) muss man langsam mehr und mehr Rohkost einführen. Eine ausgewogene Mischung ist für die Zwecke der Grünen Diät ausreichend und zu empfehlen.

**Gemüse so sanft wie möglich dampfgaren** (nicht in Öl Braten, nicht mit Wasser bedeckt kochen).

Bei Eintöpfen, Linsen- und Mungbohnerichten: Hülsenfrüchte mit Gewürzen garkochen, das gedünstete Gemüse danach untermischen.

### **Als Zusatz: Grüne Smoothies**

Grüne Smoothies sind ursprünglich nicht Teil der Grünen Diät. (Vielleicht weil sie erst in den letzten Jahren an Bekanntheit gewonnen haben.) Man kann aus den grünen Zutaten der Grünen Diät sehr gut Grüne Smoothies herstellen. Sie eignen sich hervorragend, um die Grüne Diät abzurunden. Vor allem als hilfreiche Zwischenmahlzeit, für alle, die Probleme mit Hunger und ihrem Blutzuckerspiegel haben. Auch sehr gut geeignet zum Trinken für unterwegs oder bei der Arbeit, um eine „hungrige Phase“ zu überbrücken.

**Mixer:** Du brauchst einen Küchenmixer. Ein normaler Standartmixer produziert einen Smoothie guter Trinkbarkeit! Füge genug Wasser hinzu. Schneide alle Zutaten klein, vor allem wenn du einen normalen Küchenmixer benutzt. Lass den Mixer solange laufen, bis alle Stückchen aufgelöst sind. Der Smoothie sollte schäumen und „fluffig“ sein.

#### **Zutaten:**

**Blattgrün:** Für den Einstieg nimm mind. 50% Obst und 50% oder weniger Grünes (Spinat, Mangold, Feldsalat sind mild und zu Beginn gut geeignet. Salate haben oft einen sehr bitteren, herben Geschmack), Frische Wildkräuter und Kräuter geben schönen Geschmack (wenige Blätter).

**Obst:** Alle grünen. Wenn es dir nicht süß genug ist, kannst du eine Banane hinzufügen. (Etwas später im Jahr sind frische Beeren ganz besonders empfehlenswert)

**Flüssigkeit:** ca ein großes Glas Wasser, auch möglich: abgekühlter Grüner Tee oder Kräutertee oder abgekühltes Gemüsewasser (vom Dünsten, vor allem Spargel, Artichocken, Broccoli)

**Zusätze:** Weizengras, Gerstengras, Hanfprotein, Spirulina, Chlorella in Pulverform u.v.m. kannst du nach Belieben hinzufügen.

Für Rezepte, Inspiration und weitere Tricks: Gib bei der Suchmaschine deiner Wahl „Grüne Smoothies, Rezepte“ ein. Es gibt unheimlich viel...

### **Wieviel Grüner Smoothie am Tag?**

Trinke zu Beginn nur zweimal täglich ein kleines Glas. Dein Körper und deine Verdauung müssen sich erst an diese neue, rohe Nahrung gewöhnen. Wenn du gleich 1-2 Liter trinkst kannst du Entgiftungserscheinungen und Auswirkungen auf die Verdauung erfahren wie unter Entgiftungserscheinungen beschrieben.

Esse möglichst 30-40 min vor und nach deinem Smoothie (vor allem, wenn du viel davon trinkst) nichts.

#### Für mehr Informationen zum Thema:

*Victoria Boutenko:* Green for Life. Emmendingen, 2009.

*Dies.:* Grüne Smoothies. Lecker, gesund & schnell zubereitet. Emmendingen, 2010.