

# 6

# GESUNDHEIT TO GO

---

- 8 Das Leben ist bunt!
- 10 Viel Power mit wenig Aufwand
- 12 Optimal versorgt
- 14 Die Top 10 der Kräuter und ihre Powerwirkung
- 16 Die Top 10 der Gewürze und ihre Powerwirkung

# 18

# SMOOTHIES FÜR JEDEN TAG

---

# 20

# ANTI-AGING

---

- 22 Mango-Gurken-Smoothie mit scharfer Kresse
- 24 Kleopatras Liebling mit Aloe vera
- 26 Minze-Ananas-Smoothie
- 27 Pfirsich-Milch-Smoothie
- 28 Skin-Booster-Smoothie mit Löwenzahn
- 30 Super-Teint-Smoothie
- 31 Coconut-Beauty-Smoothie
- 32 Heidelbeer-Smoothie mit Ingwer
- 34 Rosa Erdbeer-Smoothie
- 35 Erdbeermund-Smoothie
- 36 Violetter Smoothie mit Datteln und Vanille
- 38 Birnen-Kresse-Smoothie
- 39 Skin-Care-Smoothie
- 40 Mandel-Brombeer-Smoothie mit Gerstengras

# 42

# DETOX

---

- 44 Green-Detox-Smoothie mit Brennnesseln
- 46 Turbo-Detox-Smoothie
- 47 Power-Detox-Smoothie
- 48 Black-Swan-Smoothie mit Aktivkohle
- 50 Dating Mr. Grey
- 51 Black-Garden-Smoothie
- 52 Minze-Avocado-Smoothie mit Sternanis
- 54 Bella-Italia-Smoothie mit Basilikum
- 56 Ananas-Koriander-Smoothie
- 57 Mangold-Grüntee-Smoothie
- 58 Green-Coconut-Smoothie mit Ingwer
- 60 Koriander-Kurkuma-Smoothie
- 61 Himbeer-Gundermann-Smoothie
- 62 Mrs.-Giersch-Smoothie mit Apfel

## 64 STOFFWECHSEL AKTIVIEREN

---

- 66 Gurken-Bärlauch-Smoothie mit Trauben**
- 68 Mango-Tango-Smoothie mit Koriander**
- 70 Safran-Ananas-Smoothie**
- 71 Kiwi-Bananen-Smoothie**
- 72 Scandinavian-Smoothie mit Buttermilch**
- 74 Pflaumen-Nelken-Smoothie**
- 75 Grüntee-Pflaumen-Smoothie**
- 76 Bloody-Mary-Smoothie mit Pfeffer**
- 78 Amarone-Smoothie**
- 79 Magenbitter mit Gerstengras**
- 80 Tomaten-Avocado-Smoothie**
- 81 Chili-Tabasco-Smoothie**
- 82 Fenchel-Smoothie mit Dill und Giersch**
- 84 Trauben-Smoothie**
- 85 Lion-King-Smoothie**
- 86 Star-Wars-Smoothie mit Sternanis**

## 88 ENTSPANNEN

---

- 90 Fromme Helene mit Mandeldrink**
- 92 Sweet Dreams mit Melisse**
- 93 Mandel-Minze-Smoothie**
- 94 Good-Night-Smoothie mit Kardamom**
- 96 Scharfer Beeren-Smoothie mit Vanille und Chili**
- 98 Auszeit-Smoothie**
- 99 After-Eight-Smoothie**
- 100 Pink-Lady-Smoothie mit Vanille**
- 102 Imkers Liebling**
- 103 Erdbeermilch mit Leinsamen**
- 104 Sternenfänger-Smoothie mit Kakao**
- 106 Apfel-Birnen-Smoothie**
- 107 Mandeltraum-Smoothie**
- 108 Red-Ribbon-Smoothie mit Zitronenmelisse**

## 110 IMMUNSYSTEM STÄRKEN

---

- 112 Grünkohl-Apfel-Smoothie mit Piment und Orange**
- 114 Yellow-Submarine-Smoothie mit Kurkuma**
- 116 Ingwer-Turbo-Smoothie mit Roter Bete**
- 118 Geishas Liebling**
- 119 Mango-Koriander-Smoothie**
- 120 Zitruszauber-Smoothie mit Gojibeeren**
- 122 Devil's Own**
- 123 Trauben-Pfeffer-Smoothie**
- 124 Hustenlöser-Smoothie mit Spitzwegerich**

- 126 Vital-Booster-Smoothie mit gemischten Beeren**
- 128 Sunshine-Smoothie mit Orange**
- 129 Spinat-Apfel-Smoothie**
- 130 Light-And-Fresh-Smoothie mit Flohsamen**
- 132 Möhren-Fenchel-Power mit Anissamen**
- 134 Honigstern-Smoothie**
- 135 Gerstenpower-Smoothie**
- 136 Schöne Agave**
- 137 Zitruspower-Minze-Smoothie**

## 138 REGISTER

---

## 144 IMPRESSUM

---