

Andrea Wichterich

# Heilpflanzen-Smoothies für Frauen

Mit 27 Smoothie-Rezepten  
für Gesundheit, Vitalität und  
hormonelle Balance



Haben Sie Fragen an die Autorin?  
Anregungen zum Buch?  
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?  
Nutzen Sie unser Internetforum:  
[www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)



# Inhalt

Einleitung .....	4
------------------	---

## Grundlagen ..... 7

Grünkraft zum Trinken .....	8
Phytotherapie und Smoothies .....	10
Ein paar Worte zum Sammeln der Pflanzen .....	16
Was mache ich im Winter? .....	18
Was tun, wenn ich in der Stadt wohne? .....	20
Zur Rohkostfrage .....	21
Von der Süße des Lebens .....	26
Wasser – das Lebenselixier .....	27
Zur Zubereitung .....	30

## Rezepte ..... 33

Smoothies zur hormonellen Regulation .....	34
Estrogenia 37 ~ Alchemillas Geheimnis 38 ~ Adebars Nestbereiter 40	
Smoothies zur Entgiftung .....	42
Metall-Detox 44 ~ Ein Freund für die Leber 46	
Smoothies rund um die Menstruation .....	48
Die besten Tage 50 ~ Irony 52	
Smoothies in der Schwangerschaft .....	54
Grünkraft für zwei 55 ~ Magenfreund 56 ~ Feuerlöscher 58 ~	
Aus Sandmännchens Beet 60 ~ Pfad-Finderin 62 ~ Im Fluss des Lebens 64	
Smoothies für die Geburt .....	66
Die perfekte Welle 67 ~ Ginger High 68	
Smoothies für Wochenbett und Stillzeit .....	70
Die Kraft des Augenblicks 71 ~ Am Busen der Natur 72 ~ Abstilller 74	
Smoothies bei Blasenentzündungen .....	76
Sonnengold 77 ~ Beerenkraft 77	
Smoothies für das Klimakterium .....	78
Hitzefrei 79 ~ Knochenfreund 80	
Smoothies für die ur-weibliche Kraft .....	82
Amazonen-Drink 83 ~ Charisma 84 ~ Im Garten der Lust 85	
Smoothies für die Seele .....	86
Sonnenschein für die Seele 88 ~ Traublüten 89	





# Heilpflanzenkunde ..... 91

Ackerschachtelhalm 92 ~ Ananas 92 ~ Apfel 93 ~ Apfelbeere 94 ~ Aprikose 95  
Avocado 95 ~ Baldrian 96 ~ Basilikum 97 ~ Beifuß 97 ~ Beinwell 98 ~ Berberitze 99  
Bertram 100 ~ Birke 100 ~ Borretsch 101 ~ Brennessel 102 ~ Cashewnuss 103  
Chiasamen 103 ~ Chlorella 104 ~ Damiana 104 ~ Eisenkraut 105 ~ Engelwurz 106  
Feige 106 ~ Fenchel 107 ~ Fichte 108 ~ Flohsamen 108 ~ Franzosenkraut 109  
Frauenmantel 110 ~ Gänseblümchen 110 ~ Gänsefingerkraut 111 ~ Gelbwurz 112  
Gerstengras 112 ~ Giersch 113 ~ Goldrute 114 ~ Granatapfel 115 ~ Gundelrebe 115  
Hafer, grüner 116 ~ Hagebutte 117 ~ Hexenkraut 118 ~ Himbeere 119  
Hirtentäschelkraut 119 ~ Holunder 120 ~ Ingwer 121 ~ Johannisbeere, schwarze 121  
Johanniskraut 122 ~ Kamille 123 ~ Kapuzinerkresse 124 ~ Kardamom 124  
Kartoffel 125 ~ Koriander 126 ~ Lavendel 127 ~ Lein 127 ~ Linde 128 ~ Löwenzahn 129  
Mädesüß 130 ~ Malve 131 ~ Mandel 131 ~ Mango 132 ~ Mariendistel 133 ~ Melde 133  
Minze 134 ~ Möhre 135 ~ Muskatnuss 135 ~ Papaya 136 ~ Preiselbeere 137 ~ Rose 137  
Rosmarin 138 ~ Rote Bete 139 ~ Rotklee 139 ~ Salbei 140 ~ Schafgarbe 141  
Schaumkraut, behaartes 142 ~ Sesam 142 ~ Spitzwegerich 143 ~ Stiefmütterchen 144  
Storchenschnabel, stinkender 145 ~ Taubnessel, weiße 145 ~ Vanille 146  
Vogelmiere 146 ~ Walnuss 147 ~ Weizengras 148 ~ Zimt 148 ~ Zitronenmelisse 149

Sammel- und Erntekalender ..... 150

Schlusswort ..... 152  
Danksagung ..... 153  
Adressen für Kräuterwanderungen und -seminare ..... 154  
Bezugsquellen ..... 155  
Literaturverzeichnis ..... 156  
Impressum ..... 157  
Sach- und Pflanzenregister ..... 158