



### Saft & Kraft

...Gesunde Ernährung, die Spaß macht

Autoren: Niki Greb / Esther Schweins

[Eichborn Verlag](#)

160 Seiten, mit zahlreichen vierfarb. Abbildungen und Vignetten

ISBN 978-3-82 1 8-7303-9

€ 14,95 (D) / sFr 27,90 1€ 15,40 (A)

Erschienen 05. Mai 2008

### Saft & Kraft

...Gesunde Ernährung, die Spaß macht

*„Dieses Buch ist uns ein tiefes Bedürfnis! Alle sollen wissen: Gesunde Ernährung kann, darf und soll Spaß machen! Wir wollen nicht mit dem erhobenen Zeigefinger drohen, denn wir trinken natürlich auch gerne ein Glas Wein, essen Pizza und gehen spät ins Bett. Aber gerade ein Körper, der viel Energie abgibt, braucht Unterstützung. Dies gilt also auch für diejenigen, die viel arbeiten, Sport treiben, den Haushalt wuppen oder die Kinder zu Hause entertainen. Kurz gesagt: Wir ALLE müssen mit gesunder Ernährung einen Ausgleich zu unserem alltäglichen Wahnsinn schaffen.“* Niki Greb / Esther Schweins



Niki Greb und Esther Schweins wissen, wie schwierig es ist, sich im „alltäglichen Wahnsinn“ gesund zu ernähren, aber den Aufwand möglichst gering zu halten, schlicht: gesundes Leben köstlich und einfach zu gestalten! Gerade im Job oder in der Familie sehr beanspruchte Menschen haben einen erhöhten Vitamin- und Energieverbrauch. Das ist allgemein bekannt genauso wie bspw. eine Kurzkur mit sehr viel frischem Obst und Gemüse ca. 800g am Tag — den Vitaminstatus innerhalb weniger Tage enorm verbessern kann. Aber — wer kann und will schon so viel Obst und rohes Gemüse essen? „Essen vielleicht nicht, aber trinken“ — dachten sich Niki Greb und Esther Schweins und haben in ihrem Buch Saft & Kraft ihre ganz persönlichen Lieblingsrezepte in Sachen Säfte von Obst- und Gemüsesäften bis hin zu Milchshake und „Salathopper“ zusammengetragen. Darüber hinaus gibt es zum Thema „Essen“

und „Leben“ viele Anregungen, Rezepte für unkomplizierte, leckere Suppen, Salate, Sandwiches Müsli, Brunch — und Tipps für alle Dinge, die das Leben schöner machen: während der Schwangerschaft, zur Entspannung (Yoga) oder in Sachen Schönheit. Und spätestens wenn man die kleine Einführung von Esther Schweins in die Kräuterkunde und Teezubereitung gelesen hat, ist man sich sicher: „gegen alles ist ein Kraut gewachsen“.

Warum Säfte? Säfte sind flüssige Lebensmittel. Über 80 Prozent der Deutschen nehmen täglich nur 200 Gramm Obst und Gemüse zu sich — wenn man sich die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung anschaut — 800 Gramm pro Tag — viel zu wenig. Mit frisch gepressten Säften aus rohen Früchten und Gemüse versorgt man den Körper mit den Nährstoffen, die er benötigt. Die Saft-Hopper-Palette von Niki Greb und Esther Schweins bietet eine große Auswahl besonderer Wirkstoffkombinationen. Vom Beauty-Hopper (Gurke, Möhre, Spinat, Apfel) bis zum Montagshopper (der Vitaminbombe), vom Gute-Laune-Hopper bis zum Mitternachtshopper (mit Anti-Stress-Effekt) oder Erkältungshopper. Eine Besonderheit bei den „Saftzutaten“ in Saft & Kraft ist das Weizengras. Weizengras ist randvoll mit Chlorophyll, dem besten Reinigungsmittel der Natur, mit Enzymen, Vitaminen und Mineralstoffen. Die perfekte Nahrungsergänzung. Hier gibt es Hinweise, wo man Weizengras bekommt, wie es wirkt, wie man es auspresst und für welche — wirklich köstlichen — Rezepte man es verwenden kann.

**Niki Greb**, geboren 1971, ist Film- und TV Schauspielerin (u.a. Wolifs Revier und Ein Fall für Zwei) und lebt mit ihrer Familie in Berlin.

**Esther Schweins**, geboren 1970, wurde nach einer Schauspielausbildung in Karlsruhe und Bochum mit der Comedy-Serie RTL Samstag Nacht bekannt. Es folgen Hauptrollen in über 20 Fernsehfilmen. Unter der Regie von Hardi Sturm spielt sie in dem Kinothriller „Feuer“ sowie in der Theaterverfilmung von Maxim Gorkis Nachtasyl. 2006 dreht sie an der Seite von Valerie Koch den Kinofilm Die Anruferin sowie 2007 Insensitive unter der Regie von Mathilde Bonnefoy. Neben ihrer Arbeit als Schauspielerin inszeniert sie Caveman, die deutsche Adaption des gleichnamigen Broadway-Hits von Rob Becker, synchronisiert die deutschen Fassungen der Kino-Welterfolge Shrek, Shrek2 und Shrek3 und steht im vierten Jahr als Moderatorin der Theatersendungen Theaterlandschaften und Foyer im ZDFtheaterkanal und bei 3sat vor der Kamera. Am 20. März 2008 startet Felix Randaus Filmdrama Die Anruferin mit Esther Schweins, Valerie Koch und Franziska Poniz in den Hauptrollen bundesweit im Kino. Esther Schweins lebt mit ihrem Kind in Berlin und auf Mallorca.

**Quelle:** [Eichborn Verlag](#)

Foto: ©Eichborn Verlag / Niki Greb / Esther Schweins

Veröffentlicht am:

04:43:58 05.05.2008 von Claus Kühn

Letzte Aktualisierung

04:56:25 05.05.2008

<http://www.adipositas-page.de/index.php?page=357&pdfview=1>