



### **InterviewerIn:**

*Liebe Sophie, Du strahlst, bist rank und schlank, wirkst energiegeladen und steckst voller Power und Ideen. Machen das Deine Säfte? Oder gab es einen Anlass, warum Du „Juicing“ für Dich entdeckt hast?*

### **Sophie:**

Ich habe wirklich nicht immer gestrahlt. Mit Ende zwanzig war ich mit einem schweren „Burn-Out“ beschäftigt – es hätte fast in einer Katastrophe geendet. Ich hatte mir über Jahre eine innere Parallelwelt aufgebaut, bin oft an Extreme gegangen, Partys, viel Alkohol, wenig Schlaf, liebend gerne viel gearbeitet - no limit. In ganz kleinen Schritten habe ich dann zurück zu meiner ursprünglichen Power gefunden - körperlich und geistig. Gewohnheiten, Ernährung, Glaubenssätze – hier bedarf es einer inneren Umstellung und ist eben kein "quick fix". Neue Einstellungen brauchen Zeit, um zu wachsen. Wie alles in der Natur. Und wer sich mit Power beschäftigt, der stellt sich früher oder später automatisch die Frage: Was nährt mich wirklich? Im doppelten Sinne. Irgendwann habe ich angefangen, mit Enzymgetränken zu experimentieren – insbesondere Kombucha. Von dort aus war es nicht mehr weit zu den Säften. Smoothies haben mich dabei gar nicht mal so sehr interessiert – eher die unmittelbare Essenz aus der Pflanze: Saft!

### **InterviewerIn:**

*In Deutschland bist Du der erste und einzige Juice-Coach? Wie kommt das?*

### **Sophie:**

Säfte zubereiten ist ja eigentlich nichts Neues. Und wer hier und da mal einen Saft zur Erfrischung trinkt, braucht auch keinen Juice Coach. Wer jedoch langfristig nach körperlicher und geistiger Veränderung sucht und dabei ein auf sich abgestimmtes

Programm benötigt, der ist bei einem Coach gut aufgehoben. Die Juicing Bewegung kommt aus dem englischsprachigen Raum wie USA und England. Entstanden aus der Einstellung zu Saft als effektives Hilfsmittel für mehr Power, geht es inzwischen darum, wie jeder für sich gezielt im Alltag Ernährungsumstellungen einfach, sinnlich, natürlich und wirksam gestalten kann, um sein Immunsystem zu stärken und sich in seinem Körper lebendig und zu Hause zu fühlen. Viele wissen dabei aber nicht, wo und wie sie ansetzen können. Im deutschsprachigen Raum sind Smoothies und Hochleistungsmixer nun im Alltag angekommen – sprich die Tür hin zu mehr Flüssigkeit ist schon mal geöffnet. Saft bedeutet eine Erweiterung - die pure Essenz von Pflanzen als Medizin in Verbindung mit super Geschmack. Dieses Bewusstsein wird sich auch hier weiter ausbreiten. Und diesen Ansatz möchte ich im deutschsprachigen Raum stärken. Denn die Praxen der Ärzte und Heilpraktiker sind voll! Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Depressionen, Herzerkrankungen. Diese Krankheiten steigen bereits bei Kindern massiv und weiterhin rasant an. Hier gilt es, gegenzusteuern und Wege für mehr Ausgleich zu suchen: Mitten im Leben.

**InterviewerIn:**

*Und was macht ein Juice-Coach?*

**Sophie:**

In erster Linie ist ein Juice-Coach jemand, der inspiriert und motiviert, Menschen auf kreative Weise Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie auf ihre individuelle Art in ihre Kraft kommen. Empowerment ist hier das Stichwort. Ich bin keine Ärztin, keine Therapeutin und auch keine Ernährungswissenschaftlerin. Ich sehe an mir und vielen anderen Menschen, wie stark Pflanzensaft auf das Immunsystem wirkt und wie vielseitig die Veränderungen durch Saft sind. Weshalb sollte ich das für mich behalten wollen? Allerdings bringt es auch nur etwas, wenn man sich dem Thema öffnet zu eigen macht. Dabei geht es mir als Coach generell um Austausch und Spaß. Ich schaue mir zusammen mit Ärzten oder Heilpraktiker Blutbilder an, entwickle zusammen mit ihnen Pläne und Rezepte mit ausgewählten Pflanzen, die bestimmte Wirkstoffe enthalten, um bestimmte Ziele in Bezug auf das Immunsystem zu fördern. Den Rest macht unser „Super-Körper“ von ganz alleine. In erster Linie geht es mir als Coach um eine Rückverbindung zur Natur, um die eigene Natürlichkeit wiederzuentdecken und zu stärken. Den Zugang für jedermann erleichtern dabei Hilfsmittel wie Bücher oder Events wie Juice Days, wo sich Menschen auf leichte Weise einklinken, miteinander ins Gespräch kommen und selbst experimentieren können. Im besten Falle bin ich ein Wegbegleiter auf kurze Zeit – so lange, bis der Funke übergesprungen ist und der- oder diejenige - eine gute Orientierung hat. Erst kürzlich hatte ich ein 2-stündiges Telefonat mit einem jungen Sportler, der nach einer Verletzung und Rehazeit wieder besser in die Gänge kommen wollte. Nach zwei Wochen schickte er mir eine E-Mail, in der er sich förmlich überschlug vor Freude und Begeisterung darüber, was sich

alles in nur 14 Tagen verändert habe - durch Saft. Dann denke ich mir: Bingo! Alle Neune. Was für ein wundervoller Job, den ich da habe.

**InterviewerIn:**

*Ist Juicing ein neues Trendthema?*

**Sophie:**

Nicht ganz. Enzymgetränke und Pflanzensäfte waren schon immer Bestandteil sämtlicher Kulturen, um die Gesundheit zu fördern. Das Wissen darum scheint allerdings in unserer Gesellschaft irgendwann auf der Strecke geblieben und in Vergessenheit geraten zu sein. Interessanterweise schlagen neue Entsafter-Modelle – also die Technik moderner Slow-Juicer – nun eine erneute Brücke zu mehr Natürlichkeit im Alltag. Technik kann eine Menge bewirken. Alte Entsafter-Modelle sind oftmals mühsam im Gebrauch oder extrem laut. Ich habe 2 Jahre lang meine Smoothies durch ein Sieb oder Nussmilchbeutel gerührt. Das war wohl mein Glück, da ich so auf die Slow-Juicer gestoßen bin, die erst vor ein paar Jahren auf den Markt kamen. Das hat Juicing ordentlichen Schwung verpasst. Jetzt erhält das Säfte machen wieder ganz neuen Einzug in die Haushalte. In Deutschland sind wir da einfach ein bisschen hinterher. Macht aber nichts. Alles zu seiner Zeit.

**InterviewerIn:**

*Smoothies, Juicing, Saft – welche Unterschiede gibt es? Was ist das Passende?*

**Sophie:**

Juicing ist der Überbegriff, durch saftige Formen die Ernährung zu bereichern. Es ist eine Methode, die sich zunächst auf Saft, aber eben auch auf seine Verwandten wie Smoothies, Suppen, Tees ausweiten kann. Alles, was Flüssigkeit anbetrifft – natürlich auch Wasser. Es geht dabei stark um den basischen Ausgleich im Verhältnis zu den vielen Säuren, die wir zu uns nehmen und in unserem Körper produzieren. Manchmal ist ein Smoothie die geeignete Wahl, weil man mehr faserige Ballaststoffe haben möchte. Beim Saft, bei dem zuvor die Fasern herausgefiltert werden, erhält zum einen der Darm mehr Erholung und kann sich neu ausrichten, zum anderen ist es die Fülle der Nährstoffe, die nochmals erhöht in die Blutbahn gelangt. Ich kenne niemanden, der einen Smoothie mit 9 Karotten, 2 Äpfeln, 1 Paprika und einer Gurke zweimal täglich zu sich nehmen würde. Saft und Smoothies - zwei unterschiedliche Ansätze wie Skifahren und Snowboarden! Das eine nicht besser oder schlechter als das andere. Es kommt darauf an, was man sucht. Saft ist vom Nährstoffgehalt höher als ein Smoothie - dazu gibt es nun erste Studien - und nicht von einem Gerätehersteller! Aber wer Smoothies einfach mehr mag, der soll Smoothies trinken. Jede Form lebendiger Nährstoffaufnahme bedeutet zwischen all den Fertigprodukten

und Fastfoodangeboten eine Erfrischung für die Zellen. Saft ist schlicht die pure Essenz, also die Basis, um anderes zu ergänzen

**InterviewerIn:**

*Du verfolgst einen ganzheitlichen Ansatz. Was können wir tun, damit unser körperlicher und geistiger Kreislauf rund läuft?*

**Sophie:**

Geht`s unserem Bauch gut, geht`s meist auch unserem Gefühl gut. Darm und Hirn sind auf direkte Weise über das Nervensystem miteinander verbunden. Fühlen wir uns gut oder schlecht, hat dies Auswirkungen auf unseren Bauch. Von „oben“ nach „unten“ oder von „unten“ nach „oben“ - physisch und geistig im Fluss zu bleiben, nicht auszutrocknen, ist eine gute Voraussetzung, in Schwung zu bleiben und sich vital zu fühlen. Wer viele Säfte trinkt, aber nicht mal eine Pause einlegt, um Eindrücke des Tages zu „verdauen“ oder sich nach 8 Stunden Computer nicht ausreichend bewegt, darf sich nicht wundern, wenn der Stress immer noch auf den Magen schlägt. Die Wirkung von Säften ist zudem enorm stark. Wer sich direkt auf Grünkohl-Säfte stürzt, weil er gelesen hat, welche Kraft in diesem Gemüse steckt, jedoch weder Zunge noch Darm daran gewöhnt sind, wird wahrscheinlich schlechte Laune und zusätzlich Magengrummeln bekommen. Die Mischung macht`s auch hier.

**InterviewerIn:**

*Du sagst, es geht nicht um Muss, sondern um Genuss – was meinst Du damit?*

Wenn`s mir schmeckt, will ich mehr davon, oder? Ich esse und trinke total gerne. Will man aber langfristig etwas erreichen, beispielsweise Gewicht reduzieren oder sein Immunsystem aufbauen, spielt die Motivation über Sinnlichkeit und Genuss eine entscheidende Rolle. Die Maus kommt ja schließlich aus ihrem Mauseloch, weil da der Käse liegt und nicht, weil man ihr erklärt, dass der Käse so super gesund sei – wenn er das überhaupt ist! Selbst, wenn es um „Last call for action“ geht - z.B. katastrophale-Blutwerte-, ändern Menschen ihr falsches Essverhalten am schnellsten mit etwas, das gut schmeckt und nicht, weil sie wiederholt am Tag denken: „oh ne, muss ich das jetzt essen oder machen?“! Die gedankliche Ausrichtung fokussiert sich bei Juicing auf die Suche nach dem höchsten Gehalt an Nährstoffen in Kombination mit Geschmack! Bei den meisten meiner Klienten stellen sich die Ernährungsgewohnheiten schon von selbst um, weil sie sich dem widmen, was ihnen Freude bereitet – auch, weil es so einfach ist und sie nicht großartig nachdenken „müssen“. „Müssen“ - ist eine verkopfte Herangehensweise - blockiert eben. Spaß am Ausprobieren hingegen bringt Leichtigkeit. Und da wir nun mal selber dafür sorgen, was wir täglich von oben in uns hineingeben, sollten wir uns Saft gönnen, denn da ist der Genuss fast schon vorprogrammiert. Ich habe allerdings mal den Fehler gemacht und Jemandem meinen Lieblingssaft als Tipp aufgeschrieben. Das war nicht so schlau, denn ich hatte

vergessen, dass meine Geschmacksnerven inzwischen ganz anders funktionieren. Hoppla! Es hat eine ganze Weile gebraucht, bis die Person sich überhaupt wieder dem Thema Saft zugewandt hat. Mein Favorit war ein ziemlich grüner Pflanzensaft mit vielen Kräutern. Eine Mischung aus Grapefruit, Romanasalat und Apfel wäre sicherlich zum Start wesentlich besser angekommen.

**InterviewerIn:**

*Immunsystem stärken, mehr Power bekommen, ein paar Kilo verlieren – wofür ist Juicing gut?*

Saft ist ein mega Jungbrunnen. Ich behaupte, dass wir mit nur einem frischgepressten Saft pro Tag unser gesamtes Gesundheitssystem revolutionieren könnten! Saft macht schön von innen nach außen. Sich rund um gut in seinem Körper zu fühlen, das ist Schönheit! Und das bringt wiederum Ausstrahlung. Ob es sich um die Pflege unserer Organe wie Herz, Gehirn, Leber oder Nieren dreht, um das Erreichen des eigenen Wohlfühlgewichts, Verbesserung des Hautbilds oder strahlende Augen, ich erlebe um mich herum so unterschiedliche Erfolge, das ist verblüffend. Bei manch einem wirkt der Saft verstärkt auf geistiger Ebene: Klarheit und Konzentration verbessern sich, die Kreativität steigt, Frische vertreibt Müdigkeit u.v.m. Saft bringt Power – eine aufgeladene, die wiederum auf andere ausstrahlt. Jeder Arzt sollte sich unbedingt damit vertraut machen. Eine Chance, um im ganzheitlichen Sinne gut für den Patienten sorgen zu können. Juicing ist die geeignete Methode, sich im Alltag mit entscheidend mehr Frische zu versorgen - körperlich wie geistig.

**InterviewerIn:**

*Haut, Hirn, Herz – ab wann spüre ich sicht- und fühlbare Verbesserungen?*

**Sophie:**

Das ist sehr individuell. Im Allgemeinen sind erste Veränderungen bereits nach 2-3 Tagen zu spüren. Klar sichtbar auch für andere nach rund 7 Tagen. Abhängig ist es davon, wie sehr man sich auf Säfte in der Ernährung konzentriert. Beispiel: 3 Tage Saftfasten bewirken etwas anderes als 3 Tage Säfte in Kombination mit Frischkost. Was sich genau verändert, kann man nicht vorhersagen. Aber das sich etwas verändert, ist zu 100% sicher. Oft fällt dem Saft-Trinkenden erst nach gezieltem Nachfragen auf, dass sich tatsächlich etwas verändert hat. Sobald sich unser Körper etwas erholt, scheint sich die Einstellung einzupendeln: War was?! Das ist sehr spannend. Im Buch habe ich deshalb den großen Juicing-Test hinzugefügt, damit man selbst beobachten und einschätzen kann, was sich so tut. Wer es noch genauer wissen will, dem empfehle ich vor der Juicing-Zeit einen Bluttest zu machen und ihn nach 4 Wochen regelmäßigen Juicings zu wiederholen. Viele Ärzte glauben oft nicht, dass die positive Veränderung durch Säfte kommt. Das ist lustig!

**InterviewerIn:**

*Wir alle haben schon so viel zu bedenken im Alltag. Benötige ich nicht viel Zeit(aufwand) für Kraft durch Saft? Wie baue ich Juicing in meinen Tagesablauf ein?*

**Sophie:**

Saftmachen ist einfach - das ist das Tolle daran! Oft denkt man, dass Ernährungsumstellungen mit viel Aufwand verbunden sind. Doch frisches Gemüse und Obst zu kaufen, zu schnibbeln, in den Entsafter zu geben und auf den Knopf zu drücken, ist die wohl einfachste Art, um frische Nährstoffe in Hülle und Fülle aufzunehmen. Minimum Input für den maximalsten Output.

Klar, den Entsafter reinigen gehört dazu. Dafür bleiben aber komplizierte Rezepte, aufwendige Vorbereitungen und Herstellungszeit definitiv außen vor. Viele Männer – insbesondere die Singles - haben oft keine Lust auf großes Tam-Tam in der Küche, wollen aber trotzdem fit sein. Da ist Juicing perfekt! Der Zeitaufwand inklusive Säubern ist rund 10 Minuten für rund ½ Liter. Je nach Entsaftermodell hält sich der Saft gut 2-3 Tage im Kühlschrank. Wer diese Zeit für sich nicht mitbringt, der müsste wahrscheinlich jemanden finden, der ihm grundsätzlich alles täglich fertig zubereitet.

**InterviewerIn:**

*Wie finde ich den passenden Entsafter? Was muss ich wissen, um keinen Fehlkauf zu tätigen?*

**Sophie:**

Jeder Entsafter ist zunächst einmal besser als gar kein Entsafter. Ein guter Entsafter passt in deinen Alltag! Es bringt ja gar nichts, wenn nach einer Woche das Gerät im Keller landet und dort verstaubt. Es gibt unterschiedliche Arten und Modelle mit der groben Unterteilung in Zentrifugenentsafter und Slow-Juicer für kaltgepresste Säfte. Bei den kaltgepressten Säften handelt es sich um eine schonendere Verarbeitung von Obst und Gemüse auf Basis einer langsamen Umdrehungszahl. Zentrifugenentsafter hingegen erkennt man an dem typisch lauten Geräuschpegel aufgrund der hohen Umdrehungszahl. Hierdurch gerät zusätzlicher Sauerstoff in den Saft, wodurch Nährstoffe schneller oxidieren –also verfallen. Hier sollte der Saft möglichst unmittelbar getrunken werden. Kaltgepresste Säfte eignen sich hingegen auch zum Mitnehmen oder halten sich 2-3 Tage im Kühlschrank. So lassen sich Portionen leicht einteilen.

**InterviewerIn:**

*Wie stellst du zusammen, welches Obst & Gemüse zusammen passt? Beschreibe mal den Weg von den Zutaten zum Saft.*

**Sophie:**

Als Grundlage bei Säften gilt ein Verhältnis 2:1 , von 2 Anteilen Gemüse zu einem Anteil Obst, um den Fruchtzucker im Blick zu behalten. Bei der Zusammenstellung der Zutaten ist die gewünschte Saftmenge wichtig. Zwei dicke Scheiben Ananas geben zum Beispiel bereits eine Menge Saft. Dazu wähle ich eine Zutat aus entweder nach Geschmack oder nach Wirkweise, die ich durch ein bestimmtes Obst oder Gemüse verstärken möchte. Gurken bringen beispielsweise viel Feuchtigkeit für die Haut mit und wirken zugleich entgiftend. Paprika enthält stark entzündungslindernde Stoffe, die gegen Schmerzen in den Gelenken oder Entzündungen im Darm helfen können. Vor oder nach dem Sport mixe ich mir gerne einen Shake mit mehr faserigen Ballaststoffe zusammen. Den Saft mache ich zuerst und gebe ihn dann zusammen mit beispielsweise Hanfsamen, Nüssen oder ein paar Superfoods in den Mixer - die etwas leichter verdauliche Variante zum Smoothie.

**InterviewerIn:**

*In Deinem Buch finden sich spannenden Einblicke in die Welt der Nahrungsmittel und ihrer Wirkung und viele abwechslungsreiche Rezepte. Kann ich mir auch meine eigenen Säfte kreieren?*

**Sophie:**

Auf jeden Fall! Dafür habe ich das Buch geschrieben. Damit sich Jeder auf leichte Weise orientieren und direkt selbst loslegen kann. Jeder Mensch und somit Organismus braucht etwas Anderes. Unter den vielseitigen und unterschiedlichen Themenfeldern im Buch „*Let's Juice mit Sophie*“ wie „Kopf-Futter“ oder „Schlanke Linie“ findet man viele Obst- und Gemüsesorten, die das jeweilige Anliegen durch ihre Inhaltsstoffe besonders stärken.

Und ein paar Tipps, wie man geschmacklich gute Variationen hinbekommt, sind auch dabei. Das geht ganz schnell. Also besser immer einen Notizblock an der Hand haben, um festzuhalten, welche Zutaten man verwendet hat. Wie oft passiert es mir, dass ich finde, dass das genau dieser Saft am Morgen der Beste ist, den ich jemals gemacht habe, und ich die Zusammenstellung nie vergessen werde. Hahaha - mein Tipp: Aufschreiben!

**InterviewerIn:**

*Was sind Deine ganz speziellen Juice-Gurus?*

**Sophie:**

Besonders mag ich Gurke, Grapefruit, Romanasalat, Möhren, Limette, Granatapfel, Ingwer und Weizengras. Im Winter greife ich viel zu Kürbis und Kurkuma. Im Sommer auch gerne zu Kokoswasser und Melone.

**InterviewerIn:**

*Was fehlt nie in deinem Kühlschrank/auf deinem Frühstückstisch?*

**Sophie:**

Viel Obst und Gemüse, frisch gemachter Hummus, Ziegenkäse. Und weil ich selten Wein oder Bier trinke, steht für alle Fälle Champagner bereit!

**InterviewerIn:**

*Was sind Deine liebsten Saft-Kreationen?*

**Sophie:**

Es kommt ganz auf meine Stimmung an. Aber meist tummle ich mich irgendwo zwischen Zitrusfrüchten, Beeren und grünem Blattgemüse. Möhren sind auch sehr gut. Da geht's schon los mit der Auswahl. Heute Morgen habe ich zum Beispiel Folgendes entsaftet: 1 Grapefruit mit möglichst viel weißer Haut, 1 Apfel, 2 cm Ingwer, 1 Kick Chili – fertig. Das war so gut, ich wollte gerne noch mehr davon machen, hatte aber keine Grapefruit mehr vorrätig. Pech! Generell wechsel ich jeden Tag die Saftvariationen, um ganz unterschiedliche Nährstoffe aufzunehmen.

**InterviewerIn:**

*Zum Schluss erlaube mir noch diese Frage: welche kleine Essenssünde gestattest Du Dir ab und an?*

**Sophie:**

Grundsätzlich esse ich sehr, sehr gerne. Mit Essen kann man mich immer locken. Wenn es also so etwas wie „Essenssünden“ überhaupt gibt, dann stehen bei mir an erster Stelle: Pommes Frites! Salzige Sachen wie Pistazien oder Chips. Süßes lockt mich nicht sonderlich. Der früher obligatorische Latte-Macciato ist durch die Säfte völlig in den Hintergrund geraten. Das geht aber den Meisten so, die regelmäßig Saft trinken.

Zum Wohl!