



# Smoothie Bar

Vitamine to go

**BARMER**

# Powermix für die geistige Gesundheit

Smoothies verbinden schnelle Zubereitung mit hoher Nährstoffdichte. Da nahezu das gesamte Gemüse und Obst verarbeitet wird, bleiben Ballaststoffe und viele Mikronährstoffe erhalten. Leistungsstarke Smoothiemaker zerkleinern die Zellstrukturen besonders fein, wodurch Vitamine und Mineralstoffe optimal verfügbar werden.



**Drink**

# Mit Nährstoffkick

Gemüse- und Kräutersmoothies liefern eine besonders hohe Dichte an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen bei gleichzeitig geringer Zuckerzufuhr. Durch die Kombination mit eiweißreichen Zutaten wie Milchprodukten oder pflanzlichen Alternativen entsteht eine ausgewogene Mahlzeit, die länger sättigt und zusätzlich die Versorgung mit Calcium und Vitamin D unterstützt. Hochwertige Fette aus Nüssen, Samen, Avocado oder Omega-3-reichen Ölen verbessern nicht nur Geschmack und Cremigkeit, sondern fördern auch Herzgesundheit, Immunsystem und entzündungshemmende Prozesse. Fein pürierte Zutaten ermöglichen zudem eine besonders gute Verfügbarkeit der enthaltenen Nährstoffe für den Körper.

# Kreatives aus der Smoothieküche

Selbst gemixte Smoothies bieten mehr Kontrolle über Zutaten, Zuckergehalt und Nährstoffdichte als viele Fertigprodukte aus dem Kühlregal. Die Kombination aus Gemüse und Obst sorgt für weniger Fructose und schont Zähne sowie Figur. Kräuter, Gewürze, Wildpflanzen oder Sprossen erweitern zusätzlich das Aroma und liefern wertvolle pflanzliche Inhaltsstoffe für eine abwechslungsreiche Ernährung.



## **Fit starten, entspannt schlafen**

Bunte Smoothies liefern wertvolle Vitamine und Pflanzenstoffe, die Entspannung, Regeneration und erholsamen Schlaf unterstützen können. Gleichzeitig fördern Ballaststoffe und pflanzliche Inhaltsstoffe die Darmgesundheit und stärken das Immunsystem.

Bereits etwa 250 ml täglich reichen aus, um den Körper sinnvoll zu unterstützen.



# Impressum

Druckstand: 06/26 Konzeption, Text und

Gestaltung: info@dr-ambrosius.de

Qualitätssicherung:

micaela.schmidt@barmer.de

Fotos: istockphoto.com.

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind.

Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

©BARMER 2026 Alle Rechte vorbehalten.



**Herausgeber**  
**BARMER**  
**Axel-Springer-Str. 44**  
**10969 Berlin**  
**www.barmer.de**



**Weitere Informationen gibt es online. Bitte scannen Sie hierfür den QR Code.**