

Kimberly Snyder

BEAUTY
DETOX
POWER

Die ultimative Nahrung
für Leib und Seele

Aus dem amerikanischen Englisch
von Claudia Fritzsche

südwest



In tiefster Liebe gewidmet

Meinem Ehemann John, meinem Geliebten und besten Freund, meinem Felsen in der Brandung, meiner Nachbarwelle im Ozean, meinem Helden ... Ich werde in aller Ewigkeit dankbar sein für Dich.

Dem großen spirituellen Führer Paramahansa Yogananda, der den Pfad der Weisheit für all jene erhellt hat, die ihm folgen wollen.

Allen Wahrheitssuchenden, die daran arbeiten, ihren bestmöglichen Körper, ihre größtmögliche Schönheit zutage zu fördern, die ein inspiriertes Leben führen und sich mit ihrer Kraft verbinden wollen ... darunter auch und ganz speziell Sie, meine Leserinnen und Leser, die genau in diesem Moment meine Worte vor Augen haben.

„Werdet euch darüber klar, dass die ganze Zeit über etwas
Großartiges in euch war, dessen ihr euch nur nicht bewusst wart.“

Paramahansa Yogananda

Wahre Kraft

erwächst aus der Übereinstimmung zwischen Ihren Gedanken, Grundüberzeugungen, Worten und Taten.

kommt von innen, sie ist nicht das Ergebnis kontrollierten Handelns oder des Versuchs, etwas außerhalb Ihrer selbst oder auf der Ebene Ihres Egos zu be-greifen.

ermöglicht Ihnen, außerordentlich machtvoll zu wirken, wodurch Sie **Ihrem Leben und Ihrem Körper** die gewünschte Gestalt verleihen können.

befähigt Sie, **über vermeintliche Grenzen** hinauszugehen.



INHALT

Einführung	9
------------------	---

Verbindung mit der inneren Kraft 1:

Entdecken Sie Ihre wahre Kraft.....	14
-------------------------------------	----

KAPITEL 1: DENKEN SIE ÜBERS ESSEN HINAUS!

Wovon Ihre Gesundheit und Ihre Gewichtsabnahme wirklich abhängen	18
Wie Geist und Körper vernetzt sind	20
Wie sich Ihre Emotionen auf Ihre Lebenskraft auswirken.....	22

KAPITEL 2: GEHEN SIE IN IHRE WAHRE KRAFT!.....

Weshalb „Blitz-Diäten“ nicht funktionieren	26
Nehmen Sie Ihre Ganzheitlichkeit an, um Ihr Körpergewicht in der Balance zu halten.....	27
Inneres Einssein vergrößert Ihr kreatives Potenzial	30

KAPITEL 3: NUTZEN SIE DIE DYNAMISCHE ENERGIE IHRES KÖRPERS!

Tauchen Sie ein in den natürlichen Energiefluss Ihres Körpers	35
Lassen Sie Zahlen Zahlen sein, um einen echten Wandel zu ermöglichen	36

Verbindung mit der inneren Kraft 2:

Erschaffen Sie sich Ihr Traumleben und Ihren Wunschkörper.....	40
--	----

KAPITEL 4: WOHER DAS FETT KOMMT

Erkennen Sie die Intelligenz Ihres Körpers an	47
Weshalb Angriffe auf das Fett „nach hinten losgehen“	51
Lassen Sie die Kraft der Ganzheit für sich arbeiten.....	53

KAPITEL 5: DIE KRAFT VON GLAUBENSÄTZEN.....	56
Wie unser Bewusstsein Veränderungen bewirkt	59
Spiegel-Arbeit	60
KAPITEL 6: BEFREIEN SIE SICH AUS DEM GEFÄNGNIS IHRES EGOS.....	64
Wie Ihnen Ihr Ego die Kraft „wegfrisst“	67
Was Sie wirklich sind.....	71
Erheben Sie sich auf die Ebene Ihres Bewusstseins	73
Emotionales Essen und emotionale Reaktivität	76
KAPITEL 7: DIE MACHT DER PRÄSENZ.....	80
Halten Sie inne, um vorwärtszukommen.....	82
Treffen Sie die für Sie beste Wahl im Jetzt	83
KAPITEL 8: GEHEN SIE KINDHEITSTHEMEN, ALTE GEWOHNHEITEN UND ÄNGSTE AN	90
Nehmen Sie Ihre Essgewohnheiten genau unter die Lupe	93
Ersetzen Sie aus Ihrer Kindheit stammende Überzeugungen durch neue, gesunde Grundsätze	96
Verbindung mit der inneren Kraft 3: Transformieren Sie Ihre Begierden	104
KAPITEL 9: DECKEN SIE DIE WAHREN GRÜNDE FÜR IHRE ESS-SÜCHTE AUF	107
Heißhunger, Ess-Süchte und Ernährung.....	109
Enttarnen Sie die Auslöser von Heißhungerattacken.....	114
Wie Sie gegen Ihre Begierden angehen	116
KAPITEL 10: ÜBERWINDEN SIE IHRE PERSÖNLICHEN ESS-SÜCHTE.....	122
Die acht geläufigsten „Suchtmittel“	124
Süßes allgemein.....	124
Schokolade.....	128

Käse und andere Milchprodukte.....	131
Fett	133
Salzig-knusprig: Chips & Co.....	135
Getränke.....	138
Kohlenhydrate.....	141
Stark würzige/scharfe Lebensmittel.....	143

Verbindung mit der inneren Kraft 4: Lernen Sie die Chakren kennen und ihre Beziehung zu Ihrem Körper verstehen	146
--	-----

KAPITEL 11: DIE BEDEUTUNG DER CHAKREN	149
Entdecken Sie Ihre Energiezentren	151
Die Chakren in der Alternativmedizin	152
Die Chakren und ihre Eigenschaften.....	155
Essen für Ihre Chakren.....	157

KAPITEL 12: LEBENSMITTEL UND PRAKTIKEN ZUM AUSGLEICH IHRER EIGENEN CHAKREN – FÜR IHRE BESTMÖGLICHE GESUNDHEIT UND IHR IDEALGEWICHT.....	160
<i>Muladhara</i> – das 1. oder Wurzelchakra.....	161
<i>Svadhithana</i> – das 2. oder Sakralchakra.....	167
<i>Manipura</i> – das 3. oder Solarplexuschakra	172
<i>Anahata</i> – das 4. oder Herzchakra.....	178
<i>Vishuddha</i> – das 5. oder Kehlkopfchakra.....	185
<i>Ajna</i> – das 6. Chakra oder „Drittes Auge“.....	191
<i>Sahasrara</i> – das 7. oder Kronenchakra.....	198

Verbindung mit der inneren Kraft 5: Grundlagen und praktische Übungen	204
--	-----

KAPITEL 13: ENTGIFTEN SIE IHRE BEZIEHUNGEN	207
Ihr Lebenspartner und Ihre Familienmitglieder.....	210

Ihre Freunde.....	212
Ihre Arbeitsstelle und die Beziehungen zu Ihren Kollegen.....	214

KAPITEL 14: ERSCHAFFEN SIE SICH RITUALE, UM IHREN ALLTAG AUSZUGLEICHEN UND IHR LEBEN IN DER BALANCE ZU HALTEN	218
Übungen für morgens	219
Übungen für abends	220
Einführung in eine einfache Meditationsübung.....	222
Gehen Sie hinaus in die Natur!	224
Lernen Sie heilende Berührungen.....	227
Beginnen oder vertiefen Sie Ihre Yoga-Praxis	228
Reduzieren Sie „Störfelder“	230

Verbindung mit der inneren Kraft 6: Beauty Detox Power – Die Rezepte	232
---	------------

KAPITEL 15: BASIS-INFORMATIONEN	234
Rezepte, um Sie insgesamt in die Balance zu bringen.....	236
Süßungsmittel.....	238
Vegane und glutenfreie Backzutaten	241

KAPITEL 16: MEHR ALS 60 REZEPTE, UM IHRE CHAKREN AUSZUGLEICHEN UND IHRE ESS-SÜCHTE IN DEN GRIFF ZU BEKOMMEN	243
--	------------

Danksagung	346
-------------------------	------------

Register	348
-----------------------	------------

Impressum.....	352
-----------------------	------------

EINFÜHRUNG

Liebe Freundinnen und Freunde,

dieses Buch wollte unbedingt geschrieben werden – es zwang mich beinahe dazu! Ihnen noch einen meiner bewährten Ernährungsratgeber zu präsentieren, was viele Menschen von mir erwarteten, wäre mir sehr viel leichter gefallen – denn meine Arbeit an diesem Buch stellte mich vor ganz andere, völlig neue Herausforderungen. Doch „leichter“ fühlte sich für mich nicht stimmig an – und so entstand dieses Buch.

Gewicht, Gesundheit und Schönheit sind für die meisten von uns sensible Themen und Bereiche. Sie brauchen gar nicht groß auf die Suche zu gehen, um in unserer Gesellschaft Belege dafür zu finden: zahllose Diäten, Produkte zur Gewichtsreduzierung und Dauerwerbesendungen zu diesem Thema; die wachsende Zahl von Menschen mit Essstörungen, wobei vor allem junge Mädchen betroffen sind; und sogar massive chirurgische Eingriffe wie Fettabaugungen und Magenverkleinerungen. Gar nicht zu reden von der besorgniserregenden Zunahme an Erkrankungen, die hauptsächlich auf den Lebensstil der Betroffenen zurückzuführen sind.

Wir sind in unserem Denken so konditioniert, dass wir unsere Nahrung bis heute als den ausschlaggebenden Faktor für Gewicht und Gesundheit betrachten. Doch dieses Denken lässt eine bedeutende Erkenntnis unberücksichtigt, die sich in unserer modernen Welt noch nicht durchgesetzt hat: Wir sind „Gesamtkunstwerke“, das heißt, Ganzheiten aus miteinander verbundenen Bestandteilen. Ein Beispiel: Wie Sie bestimmt schon gehört haben, wird der Darm häufig als unser „zweites Gehirn“ bezeichnet, um zu illustrieren, wie eng beide zusammenarbeiten. Doch Ihnen ist vielleicht noch nicht klar, dass wiederholte Gefühle und Gedanken, ob auf der bewussten oder der unbewussten Ebene, die Funktionen Ihres Darms und Ihre Verdauung beeinflussen, was dazu führen kann, dass Sie drastisches Übergewicht quasi in Ihrem Körper „festhalten“.

Tatsächlich kann Ihnen Ihr Geist dabei helfen, sich Ihren Wunschkörper zu erschaffen – andererseits kann er Sie aber auch sabotieren und Ihre Bemühungen um Ihr Idealgewicht und Ihre Schönheit zunichtemachen. Meine Beobachtungen an Klienten, Lesern, Freunden und meinem ganzen Umfeld (ganz zu schweigen von mir selbst) ergaben schließlich – zusammen mit weitreichenden, tief greifenden Recherchen – die Grunderkenntnis dieses Buchs: Hinter einer Gewichtsreduktion, hinter Gesundheit und Schönheit steckt weit, weit mehr als nur unsere Nahrung. Und damit meine ich nicht das mittlerweile sehr bekannte Phänomen des „emotionalen Essens“, sondern beziehe mich vielmehr darauf, wie alle

Bestandteile unseres Seins – unsere mentalen, emotionalen, spirituellen und körperlichen Aspekte – verbunden sind und zusammenwirken, um unserem physischen Körper seine Form zu geben, und das in beinahe erschreckender Weise. Die faszinierende Neuigkeit: Wenn Sie verstehen, wie das Ganze funktioniert, können Sie diesen Prozess tatsächlich beeinflussen – mit der inneren Kraft, die Sie bereits besitzen.

In Ihre wahre Kraft kommen Sie, wenn Sie sich mit Ihrer eigenen Ganzheit verbinden und die geistigen, physischen, emotionalen und spirituellen Aspekte Ihres Seins zu einer Synergie, einem positiven Zusammenspiel, vereinen. Außerdem muss zwischen Ihren Gedanken (etwa „Ich bin gesund und sehe toll aus“ oder „Ich bin fett“), Ihren Grundüberzeugungen (etwa „Abzunehmen und das neue Gewicht zu halten, ist schwer“ oder „Von einem bestimmten Alter an wird das Abnehmen sogar immer mühsamer“), Ihren Worten (die zu anderen Menschen wie auch die über sich selbst) und Handlungen (etwa die Wahl Ihres Essens) eine vollkommene Übereinstimmung herrschen. Wenn das geschieht, eröffnet sich Ihnen die Möglichkeit, sämtliche Beschränkungen zu überwinden, die Sie sich in der Vergangenheit vielleicht selbst auferlegt haben. Sie kommen in Kontakt mit Ihrer reinen Schöpferkraft, mit der Sie alles erschaffen können, was Sie sich ersehnen: eine bessere Gesundheit, größere Schönheit und selbst Ihren Traumkörper.

Eine nachhaltige Gewichtsreduktion, beste Gesundheit und größte Schönheit sind nicht das Ergebnis der einfachen Gleichung: Kalorienzufuhr + Workouts = der Traumkörper nach Maß. Wir sind Menschen, keine Roboter. Ganz tief in Ihrem Inneren wussten Sie das bestimmt schon die ganze Zeit, selbst als Sie immer wieder neue Diäten ausprobiert haben. Sie können natürlich das Gewicht beziffern, das Sie erreichen wollen, oder Ihren Wunschkörper mit Worten formen.

Doch vielleicht sind Sie sich der in den Tiefen Ihres Selbst verborgenen Gedanken, Grundüberzeugungen, Worte und Handlungen nicht bewusst. Diese sind von allem, was Ihnen wirklich dient, abgekoppelt und inszenieren gewaltige innere Auseinandersetzungen und hindern Sie daran, das zu erreichen, worauf Sie abzielen. Nach Schätzungen von Fachleuten wird die Form unseres Körpers zu 70 bis 80 Prozent durch die Ernährung und zu 20 bis 30 Prozent durch Sport oder Fitnesstraining bestimmt.¹ Mit meinem Buch *Die Beauty Detox Power* bringe ich einen dritten Faktor ins Spiel: Wir müssen unseren Geist wieder miteinbeziehen, denn unsere Gedanken entscheiden maßgeblich über unseren Erfolg!

Sobald Sie die einzelnen Bestandteile Ihres Seins wieder zu einem Ganzen zusammengefügt haben, denn das ist der Schlüssel zu Ihrer wahren Kraft, werden Sie nicht nur lernen, Ihr Wunschgewicht ohne Kampf und Krampf auf Dauer zu halten – nein, Sie werden auch eine tiefe innere Freude finden, wie sie im Leben der meisten Menschen leider kaum mehr

vorkommt! Sie können sich Ablenkung oder Vergnügen auf Zeit verschaffen, doch echte Freude lässt sich nicht kaufen. Sie entsteht tief in unserem Inneren, und wenn sie auftaucht, läuft unser Leben immer mehr „wie geschmiert“.

Natürlich ist die Nahrung ein wesentlicher und wichtiger Meilenstein auf unserer Reise zur Gesundheit, doch sie bildet sozusagen nur die erste Stufe. In diesem Buch werde ich alle „Geheimnisse“ lüften und alle Fragen beantworten, die mir so viele meiner Leser und *followers* meiner *social media channels* immer wieder stellen, etwa „Wie bleiben Sie denn körperlich ständig so fit, wo Sie doch – außer Yoga – gar keinen Sport machen?“ und „Wie können Sie Ihr Gewicht so leicht halten?“ oder „Wie gelingt es Ihnen, immer so glücklich zu sein?“. Sie werden lernen, sich das auch selbst zu erschaffen – und dazu all das, was Sie sich sonst noch für Ihr Leben wünschen.

Die Idee zu diesem Buch ergriff zum ersten Mal von mir Besitz – und das geschah ganz eindeutig ohne mein Zutun –, während ich *Die Beauty Detox Foods* redigierte. Ich erkrankte damals zwar fast in Arbeit, nahm mir aber trotzdem Zeit, um meine Gedanken in groben Zügen zu skizzieren, weil mich eine extrem starke innere Macht förmlich dazu zwang. Als ich über ein Jahr später aufgefordert wurde, ein neues Buch zu schreiben, setzte ich mich hin und verfasste ganz ohne Umschweife das Exposé. Dann erinnerte ich mich an den ersten Entwurf, den ich ein Jahr zuvor geschrieben, in der Zwischenzeit allerdings völlig aus dem Kopf verloren hatte. Ich durchforstete meinen Computer, und als ich die alte Datei gefunden und sie mit meinem neuen Text verglichen hatte, war ich total verblüfft: Ich hatte zwei mehr oder weniger identische Entwürfe vor mir! Ein derart klares Zeichen meiner Intuition konnte ich wohl kaum ignorieren, und damit war das Thema meines neuen Buchs vorgegeben.

Der Ursprung dieses Buchs liegt unmittelbar in meinem Herzen. Hierin finden Sie sehr viel mehr persönliche Geschichten von mir selbst und von Verwandlungen durch die Beauty-Detox-Prinzipien bei den Menschen, die ich beobachtet und beraten habe (wobei ihre Namen zum Schutz der Persönlichkeit natürlich verändert wurden), als in meinen anderen Büchern. Ich glaube, so kann ich Ihnen meine Inhalte, meine Ideen am besten nahebringen. Zudem werden Sie zahlreichen Zitaten und Erwähnungen des großen Gurus Paramahansa Yogananda begegnen, denn er hat mich und mein Denken, meine persönliche Philosophie, grundlegend beeinflusst. Bei meinem ersten Aufenthalt in Rishikesh, Indien, landete ich in einer Buchhandlung, wo es mich sofort zu einem von Yoganandas Büchern hinzog, es war *Scientific Healing Affirmations* („Wissenschaftliche Heilmeditationen“). Als ich es aufschlug und zu lesen begann, spürte ich, wie Energie in Gestalt einer Flamme an meiner Wirbelsäule emporzüngelte und mir bedeutete, dass Yogananda von jetzt an mein Lehrer sein würde.

Yogananda gründete seine *Self-Realization Fellowship* (SRF, „Die Gemeinschaft zur Selbstverwirklichung“) im Jahr 1920, seitdem hat diese Organisation die auf Meditation gründende geistige Technik des Kriya-Yoga Hunderttausenden Menschen vermittelt, darunter auch Mahatma Gandhi. Da sich Steve Jobs, der verstorbene Apple-Mitgründer und CEO, sein Leben lang stark von Yogananda inspiriert fühlte, hatte er noch selbst veranlasst, dass jedem der Trauergäste bei seiner Beerdigung als letztes Geschenk ein Exemplar von Yoganandas *Autobiographie eines Yogi* überreicht wurde.

Bitte öffnen Sie Ihr Herz und Ihren Geist ganz weit, wenn Sie mit der Lektüre dieses Buchs beginnen, denn manche Inhalte werden Ihnen vollständig neu sein. Vielleicht erschreckt Sie schon allein meine Behauptung, dass hinter unserem Aussehen und der Art, wie wir uns fühlen, weit mehr steht als nur unsere Nahrung. Doch eines kann ich Ihnen versprechen: Wenn Sie bereit sind, dieses Wissen anzunehmen, werden Sie enormen Gewinn daraus ziehen.

Ich habe das Buch in sechs Hauptkapitel, „Verbindung mit der inneren Kraft 1 – 6“, aufgeteilt, die sich ihrerseits in Unterkapitel gliedern. Jeder dieser aufeinander bezogenen Teile wird Ihnen dabei helfen, in Ihre höchste Kraft zu kommen. Ab dem Teil „*Verbindung mit der inneren Kraft 2*“ enthalten die Kapitel eine Zusammenfassung der darin behandelten Tipps sowie positive Glaubenssätze („Affirmationen“), die Sie laut aussprechen oder im Stillen hersagen können, um Ihre Gedankenmuster zu verändern, um sich in Ihre Schöpferkraft zu bringen. So wie das Buch die engen Verbindungen zwischen unserem Körper und unserem Geist aufzeigt, sind auch die einzelnen Lektionen darin alle untereinander vernetzt. Sie werden umso mehr von diesem Buch profitieren, wenn Sie es im Ganzen, von vorne nach hinten, durcharbeiten, in Ihrem eigenen Tempo, wenn Sie Pausen einlegen und – falls nötig – einzelne Passagen mehrmals lesen.

Es wird Sie natürlich verlocken, erst einmal in all die Teile „hineinzuschmecken“, die Sie besonders ansprechen – doch da ich möchte, dass Sie sich optimal fühlen, dazu super aussehen und das für Sie bestmögliche Leben führen, bitte ich Sie: Nehmen Sie sich die Zeit, das ganze Buch gründlich durchzulesen – es ist wirklich unabdingbar, dass Sie sämtliche Informationen mitbekommen und verstehen. Sie werden es nicht bereuen – ganz im Gegenteil!

Danke, dass Sie mich auf dieser Reise begleiten. Wenn Sie gerade jetzt diese Worte lesen, bedeutet das: Sie sollen Zugang zu allen Inhalten finden. Ich lege dieses Buch in Ihre Hände, tief geehrt, voller Dankbarkeit und in der aufrichtigen Hoffnung, dass Sie auf dem Weg zu Ihrem höchsten Potenzial wahrhaften Nutzen und große Unterstützung daraus ziehen werden.

Und nun gehen Sie in Ihre wahre Kraft und erschaffen Sie sich Ihren Wunschkörper, Ihre größtmögliche Schönheit und Ihr bestmögliches Leben. Blättern Sie um – und die Reise geht los!

In größter Dankbarkeit und Liebe

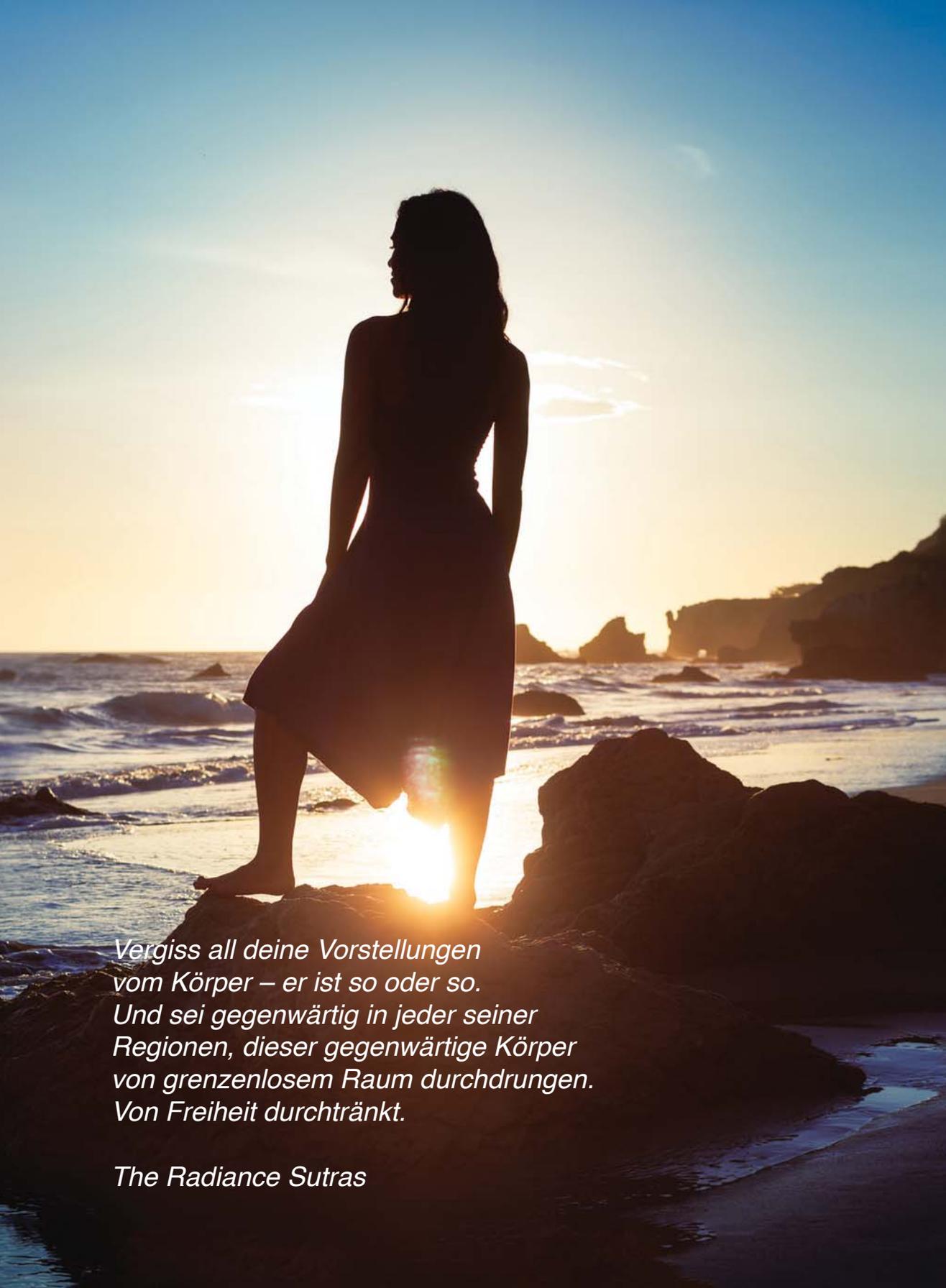
Kimberly Snyder 



VERBINDUNG MIT DER INNEREN KRAFT 1

ENTDECKEN SIE IHRE WAHRE KRAFT





*Vergiss all deine Vorstellungen
vom Körper – er ist so oder so.
Und sei gegenwärtig in jeder seiner
Regionen, dieser gegenwärtige Körper
von grenzenlosem Raum durchdrungen.
Von Freiheit durchtränkt.*

The Radiance Sutras

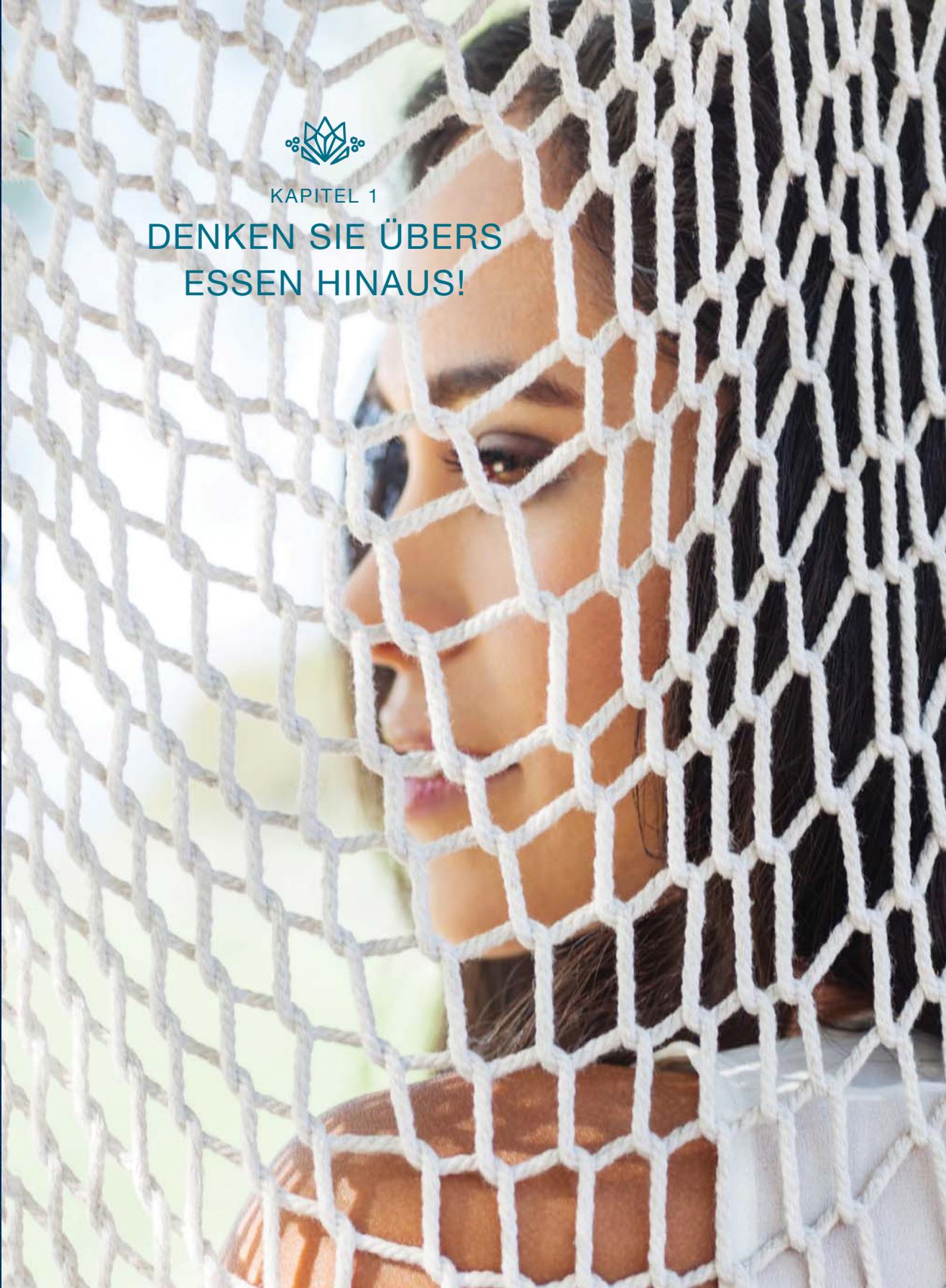
Am Anfang unserer Reise steht eine grundlegende Umorientierung Ihrer Auffassungen von Nahrung und Ernährung. Sie soll Ihre Sicht- und Denkweise neu ausrichten, die Art, wie Sie Ihre Nahrung, Ihren Körper und Ihr Gewicht betrachten. Bleiben Sie offen und aufnahmebereit, denn diese Neuausrichtung bildet den Grundstein des gesamten Beauty-Detox-Programms. Diese Lektionen müssen Sie unbedingt verstehen, um die positiven, tief gehenden und nachhaltigen Veränderungen in Ihrem Körper und in Ihrem Leben herbeizuführen, die Sie sich wünschen und die Sie auch verdienen.

Wenn Sie Ihren Körper lieben und ihn von einem Ort der Liebe aus nähren, anstatt sich gegen ihn zu wenden und nur darüber nachzudenken, wie Sie ihn immer dünner kriegen könnten, wird Ihnen Ihr Körper darauf mit deutlich gesteigerter Lebensfreude, Energie und Gesundheit antworten ... Und Sie werden in Sachen Gewichtsabnahme und Schönheit weit bessere – und nachhaltige! – Ergebnisse erzielen.



KAPITEL 1

DENKEN SIE ÜBERS ESSEN HINAUS!



Als ich vor Jahren mit meiner Ausbildung zur Klinischen Ernährungsberaterin begann, hörte ich von einem meiner Lehrer einen Satz, den ich nie vergessen habe: „Nahrung ist nur der erste Schritt zur Gesundheit. Sie ist der Anfang des Weges.“ Ich traute meinen Ohren nicht. Wie konnte er so etwas sagen? Ich schwankte zwischen Unglauben: Wovon zum Kuckuck spricht der Mann? und einem Anflug von Mitleid: Zu schade, dass er nicht begreift, wie machtvoll Essen wirkt! Um dann ein wenig herablassend zu konstatieren: Na ja, er hat ja wohl doch nicht so viel Ahnung!

Damals vertrat ich mit großer Leidenschaft den Standpunkt, die Ernährung sei der wichtigste Bestandteil der Lebensweise eines Menschen, denn sie habe den größten Einfluss auf sein Gewicht, seine Gesundheit und sein gesamtes Wohlbefinden. Ich war absolut begeistert und hingerissen von den spezifischen Eigenschaften der einzelnen Nahrungsmittel. So erfuhr ich zu meinem Erstaunen, dass Antioxidantien die Alterungswirkung freier Radikale neutralisieren können, dass die Inhaltsstoffe bestimmter Lebensmittel, Kräuter und Gewürze imstande sind, unsere Organfunktionen und die Qualität unseres Bluts zu verbessern und gleichzeitig unserer äußeren Schönheit zu dienen. Und ich entdeckte voller Faszination, wie bestimmte Lebensmittel unseren Körper blockieren und so Krankheiten und den Alterungsprozess fördern können. Ich war einfach nicht offen für die Vorstellung der Existenz von etwas, das eine größere Rolle bei der Gesundheit eines Menschen spielen könnte als Nahrung und Ernährung. Also blieb ich stur und glaubte, es besser zu wissen als mein eigener Lehrer.

Es dauerte Jahre, bis ich die tiefe Wahrheit seiner Worte von damals begreifen lernte und sie in meine eigene Arbeit einfließen lassen konnte. Wie ich inzwischen verstanden habe, wollte er mir klarmachen, dass physische Materie immer nur der Anfang ist. Es ist einfach, seinen Weg zur Gesundheit mit einer Ernährungsumstellung zu beginnen, denn Lebensmittel kann man ansehen und anfassen und sich deshalb gut darauf konzentrieren. Doch mein Lehrer hatte recht: Es gibt so viele Faktoren, die weit über unsere Nahrung hinausreichen und für unsere Gesundheit, das Gewicht und, ja!, auch für unsere Schönheit eine Rolle spielen. Ich konnte das damals nur noch nicht erkennen.

WOVON IHRE GESUNDHEIT UND IHRE GEWICHTSABNAHME WIRKLICH ABHÄNGEN

Die Erinnerung an meine damalige Reaktion auf den Grundsatz meines Lehrers lässt mich erkennen, wie sehr ich mich selbst als Lehrerin verändert habe. Aber letzten Endes lernen wir alle unser Leben lang ... Und natürlich schätze ich die Kräfte naturbelassener Lebensmittel

nach wie vor sehr hoch, doch habe ich inzwischen erkannt, dass wir erheblich mehr anbieten können, um unseren Gesundheitszustand und unser äußeres Erscheinungsbild zu verändern und zu verbessern, um unsere Körperform zu optimieren und noch dazu unsere tiefe innere Freude „hervorzulocken“. Ich habe meinen Fokus erweitert und richte mein Augenmerk darauf, wie wahre Heilung von innen heraus geschieht. Bestimmte Lebensmittel können tatsächlich sehr positiv auf die Selbstheilungskräfte unseres Körpers wirken. Doch wahrer und beständiger Wandel hat seinen Ursprung in Ihnen selbst und in Ihrer Kraft. Das mag zunächst entmutigend klingen, ist in Wahrheit jedoch eine Offenbarung, erstaunlich und unglaublich kraftspendend!

Je mehr „Gesundheitsinfos“, die den Nutzen bestimmter Nährstoffe in allen Regenbogenfarben priesen, und je mehr Studien, die bestimmten Tinkturen und Pülverchen schier wundersame Heilkräfte zuschrieben, ich kritisch prüfte, desto mehr zog mich mein Instinkt in die andere Richtung. Ich konnte die Superlative über das nächste ultimative „Superlebensmittel“, das obendrein noch ein natürlicher *Fatburner* sein sollte, einfach nicht mehr hören. Mir wurde immer deutlicher bewusst, dass alles, was wir auf unseren Tellern haben, was sich nach Menge, Größe, Konsistenz und Beschaffenheit präzise beschreiben lässt, nur ein Faktor ist, der unsere Gesundheit und unser Gewicht beeinflusst. Nachdem ich Tausende von Stunden lang Hunderte von Menschen beobachtet und beraten hatte, war mir klar, dass die Gewichtsabnahme bei einem Menschen nicht allein das Ergebnis der von ihm oder ihr aufgenommenen Nahrung ist, sondern dass er ganzheitlich betrachtet, das heißt, der Zustand des gesamten Menschen miteinbezogen werden muss.

Selbstverständlich kann die Nahrung eines Menschen die gewünschte Gewichtsabnahme fördern oder sie verhindern. Allerdings erkenne ich immer deutlicher, dass ein gestörtes emotionales, mentales und spirituelles Gleichgewicht einer nachhaltigen Gewichtsreduktion entgegensteht, eine Tatsache, die viel zu selten diskutiert und dadurch ins öffentliche Bewusstsein gerückt wird. Mit „spirituell“ meine ich das Ausmaß, in dem Sie sich bewusst sind, dass Sie mit den einzelnen Teilen, die Ihr Sein als Ganzes ausmachen, verbunden und diese wiederum untereinander vernetzt sind, und darüber hinaus, inwieweit Sie sich mit allem Leben und dem Universum verbunden fühlen – wie auch immer Sie persönlich diesen großen Gesamtzusammenhang definieren.

Genau deshalb greift der Begriff „Ernährungsberaterin“ in meinen Augen für meine Tätigkeit zu kurz. Denn ich arbeite immer auf den betreffenden Menschen als Gesamtheit bezogen und betrachte ihr oder sein Leben aus dem ganzheitlichen Blickwinkel, während sich ein Ernährungsberater im üblichen Sinn lediglich mit Nahrung und Ernährung befasst. Daher bezeichne ich mich gerne schlicht als „Lehrerin“. Ich unterrichte meine Klienten nicht nur in Sachen Ernährung, sondern darüber hinaus über die verschiedenen Aspekte,

wie sie sich selbst als Gesamtpersönlichkeiten ins Gleichgewicht bringen und nähren können. So lehre ich sie etwa, auf die Worte zu achten, die sie über sich selbst sagen, an ihre in der Tiefe wurzelnden Grundüberzeugungen heranzukommen und zu erkennen, ob und wann sie möglicherweise mit ihren Handlungen ihren eigenen Zielen oder Intentionen entgegenwirken. Ich helfe ihnen dabei, sich wieder mit ihrer spirituellen Seite zu verbinden, etwa durch Meditationstechniken, Yoga und dem Tipp, möglichst viel Zeit draußen in der Natur zu verbringen.

Das „Herzstück“ meiner Lehre ist immer dasselbe, gleich, ob ich mit jemandem an einer drastischen Reduktion seines Gewichts arbeite oder an den berühmten „hartnäckigen letzten fünf Pfund“ oder an einem allgemeinen, grundlegenden Gesundheitsziel. Dieses Coaching geht weit über das Konzept des „emotionalen Essens“ hinaus. Natürlich wird jemand, der sich mehr Kalorien zuführt, als sein Körper braucht, in der Regel Gewicht zulegen. Doch ich beziehe mich hier auf etwas viel weiter Reichendes: auf die Art und Weise, worin Sie mit Ihren Denkmustern die sichtbare physische Struktur Ihres Körpers formen. Das geschieht auf einer tief liegenden unterbewussten Ebene. In seinem Buch *Quantenheilung* erläutert der indische Arzt Deepak Chopra, wie manche fettleibige Menschen immer weiter zunehmen, obwohl sie über ihre Nahrung tatsächlich nur das Minimum an Kalorien zu sich nehmen, das zur Aufrechterhaltung des Grundstoffwechsels benötigt wird. Er schreibt: „Das ist möglich, weil das Gehirn imstande ist, den Stoffwechsel so zu steuern, dass die Kalorien in Form von Fett eingelagert, statt als „Treibstoff“ verbrannt werden.“¹

WIE GEIST UND KÖRPER VERNETZT SIND

Unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen unseren Körper auf vielfältige Weise. Haben Sie schon einmal unter extremem Stress gestanden und dabei auch noch zugenommen? Obwohl ich mein eigenes Gewicht normalerweise ziemlich stabil halte, hatten sich infolge eines großen Umschwungs in meinem Leben tatsächlich ein paar zusätzliche Pfunde auf meinem Körper breitgemacht. In meinen Anfangszeiten, als ich immer öfter nach Los Angeles fuhr und länger dort blieb, um meine Klienten zu beraten, empfand ich die Ansprüche so vieler Menschen auf meine Zeit und Aufmerksamkeit und die langen Arbeitstage als entschieden stressig – und nahm prompt zu.

Die These, dass es eine Verbindung gibt zwischen Stress, der in unserem Geist entsteht, weil eine bestimmte Situation als belastend empfunden wird, und den Auswirkungen auf unseren Körper, wie etwa Bluthochdruck, Schlaganfälle und Herzinfarkte, ist gründlich erforscht und nahezu allgemein anerkannt. Weshalb soll unser Geist dann nicht auch unser Gewicht „steuern“ können?

Die 2012 verstorbene Frau Prof. Zofia Zukowska, früher Leiterin der Abteilung für Physiologie und Biophysik der Medizinischen Fakultät der Georgetown University (Washington, D.C.), führte zahlreiche Studien durch, anhand derer sie belegen konnte, dass unser Körper auf Stress mit Gewichtszunahme bzw. Fetteinlagerung reagiert – und zwar nicht, weil wir mehr äßen, sondern aufgrund der Mechanismen unseres Zentralnervensystems. Sie sagte: „Stress verursacht Fettleibigkeit infolge der Reaktionsweise der Nerven, die zum Fettgewebe in der betreffenden Körperregion führen. Das Neuropeptid Y (NPY) regt die Bildung von Blutgefäßen an, die das Gewebewachstum fördern, und das schlägt sich wahrscheinlich in vermehrten Fetteinlagerungen um die Taille nieder.“² Mit anderen Worten: Unsere Gefühle wirken auf unser Zentralnervensystem, und unser Körper hält daraufhin möglicherweise das Fett fest und lagert es ein, um das empfindliche Nervensystem zu schützen.³

Kathryns Geschichte

„Loslassen“ heißt das Zauberwort

Meine Klientin Kathryn war im gehobenen Privatkundengeschäft tätig. Wie die Kollegen in vielen Vertriebsjobs musste auch sie ständig neue Ziele erreichen. Außerdem hatte sie in ihrem Inneren eine Riesenwut auf ihre Mutter, die der kleinen Kathryn gegenüber sehr kalt und abweisend gewesen war und ihr nie die Art von Liebe gegeben hatte, die sich das Mädchen wünschte. Noch als erwachsene Frau focht Kathryn ständig Kämpfe mit ihrer Mutter aus, die ihr vorwarf, sich bei Familientreffen nicht „korrekt“ zu verhalten und die falschen Dinge zu äußern. Sie sehnte sich einfach danach, von ihrer Mutter geliebt und bestätigt zu werden, aber zugleich steckte sie auch eine Unmenge Energie in das Festhalten an ihrem alten Groll. In beinahe jedem Gespräch erwähnte sie an irgendeinem Punkt ihre „verrückte Mutter“. Zudem begegnete sie ihr mit destruktiven Taktiken, indem sie ihr beispielsweise über längere Zeiträume hinweg ihre Enkeltochter vorenthielt.

Als Kathryn mich aufsuchte, um sich wegen ihres Übergewichts beraten zu lassen, wog sie schon seit ewigen Zeiten 30 Pfund mehr, als sie wollte. Sehr ungünstig für eine Frau von nur 1,56 Metern! Schon als ich meine Augen immer wieder zwischen ihrem Anamnese-Fragebogen und ihrem Gesichtsausdruck hin- und herwandern ließ, spürte ich die Energie von Nervosität und Zorn, die Kathryn ausstrahlte. „Also, wie viel Gewicht kann ich innerhalb von zwei Wochen loswerden?“, wollte sie wissen und erklärte, sie sei zu einer Hochzeit an einem Romantikort eingeladen.

Die Wut auf ihre Mutter, die in Kathryns Innerem brodelte, machte sich auch in ihren anderen Lebensbereichen bemerkbar. Bei den Gesprächen, die ich mitbekam, erlebte ich sie ihrem Ehemann gegenüber als schnippisch und ständig negativ. Sie beschwerte sich einfach über

● alles: von den Restaurants angefangen über das Wetter bis zu den Verkehrsbedingungen und den Lehrern ihrer Tochter. Sie schmolte einfach insgesamt mit dem Leben. Und – was Wunder! – sie hatte schon ihr Leben lang mit Verstopfung zu kämpfen.

● Ich stellte Kathryns Ernährung um, sie nahm meinen Glowing Green Smoothie (siehe S. 265ff.), einen der „Grundpfeiler“ des Beauty-Detox-Plans, in ihren Speisezettel auf. Sie hatte sich vorher an eine kohlenhydratarme und eiweißreiche Diät gehalten, die auch jede Menge ballaststofflose Lebensmittel einschloss, die säurereiche Abfallprodukte in ihrem Verdauungstrakt hinterlassen hatten. Und dann geschah es: Die Aufnahme ballaststoffreicher Lebensmittel in ihre Ernährung sorgte dafür, dass Kathryn allmählich erwachte. Ich glaube, sie halfen dabei, auch in ihr gebundene Energien freizusetzen, und da Energie über alle Formen erhaben ist, können simple physische Dinge wie Rohfasern manchmal den Anstoß zu einer emotionalen oder mentalen Wandlung geben.

● Während ihrer Ernährungsumstellung war Kathryn gefühlsmäßig sehr aufgeladen: Sie empfand Traurigkeit und weinte, und sie fuhr emotional Achterbahn, wobei sie von extremer Wut geschüttelt wurde. Doch sie erlebte auch winzige Augenblicke inneren Friedens. Das alles verstieß komplett gegen ihre Erwartungen – schließlich war Kathryn eigentlich nur zu mir gekommen, weil sie abnehmen wollte ...

● Doch wir sprachen ausgiebig über ihre Gefühle, und je besser sie die in ihr so lange Zeit aufgestaute Bitterkeit und ihren alten Groll in Worte fassen konnte, desto stärker wurde ihr deren Gegenwart in ihrem täglichen Leben bewusst. Bewusstheit schafft Raum um negative Gedanken herum und gibt uns so die Möglichkeit, sie anzuerkennen und sie dann allmählich loszulassen. Einmal Geschehenes wird dadurch natürlich nicht ungeschehen gemacht, doch es bildet sich ein neues Verständnis heraus und die Einsicht, dass man nicht sein Leben lang auf immer dieselbe Weise (re)agieren muss.

● Es war ein lang dauernder Prozess, doch mit der Zeit konnte Kathryn einen Großteil der Wut loslassen, die sie mit sich herumgetragen hatte. Nicht zufällig normalisierte sich auch ihre Verdauung – ein schier unglaublicher Zugewinn für ihre Gesundheit und ihre äußere Erscheinung! Die Kombination aus gefühlsmäßiger Befreiung und der Umstellung auf eine gesunde Ernährung brachte Kathryn den dauerhaften „Verlust“ von 33 Pfund Übergewicht ein! Heute ist sie viel präsenter, hat schnell ein Lächeln bereit und empfindet viel mehr Lebensfreude ... und sie bringt nicht mehr in jedem Gespräch die Rede auf ihre Mutter!

WIE SICH IHRE EMOTIONEN AUF IHRE LEBENS- KRAFT AUSWIRKEN

Es fehlt nicht an wissenschaftlichen Belegen, um die These der Verbindung zwischen Geist und Körper zu stützen. In seinem Buch *Der kluge Bauch – Die Entdeckung des zweiten Gehirns* erläutert der Neurobiologe Michael Gershon, dass allein unser Dünndarm über 100 Millionen Nervenzellen enthält. Es befinden sich mehr Nervenzellen in unserem Darm

als in unserem Rückenmark! Nach Gershon ist der Darm unser einziges Organ mit einem eigenen (in der Magen-Darm-Wand liegenden) Nervensystem, das fähig ist, „Reflexe weiterzuleiten, ohne dafür auch nur den geringsten Reiz vom Gehirn oder vom Rückenmark erhalten zu haben“. Er sagt weiter: „Der hässliche Darm ist klüger als das Herz und besitzt vielleicht sogar eine größere Kapazität für das ‚Fühlen‘“. ⁴ Mit anderen Worten: Unser Darm (oder besser: unser Verdauungstrakt) hat eine sensible Wahrnehmung für alles, was mit uns geschieht – nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf emotionaler und mentaler Ebene.

Wie wir alle wissen, stehen unsere Gefühle in direkter Verbindung mit unserem Magen. Haben Sie nie ein nervöses Flattern in Ihrem Magen verspürt, wenn Sie aus irgendeinem Grund angespannt waren? Oder sich gar erbrochen, weil Ihre Nerven nicht mehr „mitgespielt“ haben? Emotional bestimmte Gedankenmuster, etwa Angst oder von einem geringen Selbstwert diktierte Gefühle, beeinflussen das Nervensystem unmittelbar – und vor allem die Nerven im Darm. Sie können die Vitalfunktionen des Darms beeinträchtigen, hauptsächlich die Verdauung. Und eine eingeschränkte Verdauung führt häufig zu einem unzureichenden Abtransport von Toxinen und Stoffwechselabbauprodukten aus dem Darm, was das Abnehmen zusätzlich erschwert.

Wie eine von Forschern der Stanford University erarbeitete Meta-Studie zum Thema „Akute Konsequenzen der Unterdrückung von Emotionen“ zeigte, kann sowohl das Ausagieren als auch die Unterdrückung negativer Gefühle – etwa Wut, Angst und Anspannung – Herz-Kreislauf- und andere Gesundheitsprobleme verursachen. ⁵ Forscher der University of Wisconsin und ihre Kollegen von der Princeton University führten eine Gemeinschaftsstudie durch, die ergab, dass die mit negativen Emotionen verbundenen Gehirnaktivitäten die Immunantwort des Körpers aushebeln und damit seine Fähigkeit, Krankheitserreger zu bekämpfen. Nach den Worten von Dr. Richard Davidson, der die Studie leitete, spielen Emotionen eine wesentliche Rolle in den für die Gesundheit zuständigen Regulationssystemen des Körpers. ⁶

Demnach wirkt unser Geist tief greifend auf unseren physischen Körper ein. Unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen nicht nur unser Gewicht und Aussehen, sondern unsere gesamte Lebenskraft. Dies mag Neuland für Sie sein und sich beträchtlich von Ihren bisherigen Gedanken über Ihr Gewicht und die Möglichkeiten, Ihren Körper zu formen, unterscheiden, doch unserer menschlichen Natur nach sind wir ganzheitliche Wesen, dessen Einzelteile miteinander vernetzt sind.

Diese Erkenntnis müssen Sie akzeptieren, um ganz und gar in das Beauty-Detox-Programm „eintauchen“ zu können – sie ist der Schlüssel zu Ihrem schönstmöglichen Körper und einem möglichst freudvollen Leben.



KAPITEL 2

GEHEN SIE IN IHRE
WAHRE KRAFT!



Nachdem wir die unterschiedlichen Aspekte unseres Seins behandelt und festgestellt haben, dass sie alle miteinander verbunden sind und einander gegenseitig beeinflussen, fragen Sie sich vielleicht: Was soll der Titel dieses Buchs eigentlich bedeuten? Was ist mit „Kraft“ gemeint, wenn sich der Begriff auf Gewichtsreduktion, gutes Aussehen und Glücklichein bezieht? Sie wissen schon, Kimberly, auf die ganzen tollen Sachen!

Ihre wahre Kraft hat ihren Ursprung in Ihnen selbst. Sie ist das Ergebnis Ihrer inneren Ganzheit. Sind Sie schon einmal jemandem begegnet, der vollkommen hingeeben war an das, was er oder sie tat? Ganz gleich, was es war? So sehr, dass Sie die Energie spüren konnten, die alles durchdrang? Sie ist ein Zeichen für die vollkommene Übereinstimmung des Willens und der Gedanken, die hinter den Handlungen stehen. Dadurch wird alles, worauf sich jemand ganz und gar konzentriert, buchstäblich elektrisch aufgeladen. Das ist wahre Kraft. Wahre Kraft entsteht, wenn alle Aspekte in Ihnen – Ihre Gedanken, Grundüberzeugungen, Worte und Taten – miteinander im Einklang stehen, absolut konsistent sind, und das durch Sie hindurchfließt. Wenn Sie diese absolute Übereinstimmung, diese Kongruenz, erreichen, verleiht Ihnen das außergewöhnliche Kraft, Gesundheit und Schönheit. Indem Sie vermeintliche Grenzen überschreiten, können Sie sich Ihren Traumkörper und Ihr Traumleben selbst erschaffen.

Auf meiner letzten Thailandreise begegnete ich in den Straßen Bangkoks einer Goldschmiedin. Sie war so völlig in ihre Arbeit versunken – sie fädelte gerade eine Halskette auf –, dass nicht einmal bemerkte, wie viele Menschen um sie herumstanden und in ihren fertigen Stücken herumstöberten, die auf einer kleinen Decke am Bürgersteigrand ausgebreitet lagen. Als ich sie nach den Steinen einer ihrer Halsketten fragte, sah sie auf und wirkte einen Augenblick lang so, als kehrte sie aus einer anderen Welt zurück. Ihr Gesicht leuchtete auf, während sie mir die Bedeutung und die Eigenschaften ihres Schmucks und der einzelnen Steine erklärte. Sie sprach zwar nur wenige Worte Englisch, doch ihre pulsierende Energie erzählte mir mehr, als es Worte gekonnt hätten. Und natürlich kaufte ich eine ihrer Halsketten, denn ich wollte etwas tragen, was sie mit so viel Sorgfalt und Liebe geschaffen hatte. Die Goldschmiedin war ganz und gar eins mit ihrem Tun, und das erzeugte diese besondere Energie.

Möglicherweise können Sie Ihr Zielgewicht in einem „Durchmarsch“ erreichen – es kann aber auch passieren, dass Sie einen lebenslänglichen Kampf führen müssen, um dieses Gewicht zu halten. Vielleicht hegen Sie ganz tief in Ihrem Inneren Grundüberzeugungen und wiederholen sie immer wieder, die Sie daran hindern, auf Ihr Wunschgewicht zu kommen. Oder Sie halten aus Gründen, die in Ihrem Unterbewusstsein verborgen liegen, Fett in Ihrem Körper fest, das Ihnen als eine Art „Schutzpanzer“ dienen soll. Ich habe jede

einzelne Stufe der „Verbindung mit der inneren Kraft“ in diesem Buch so gestaltet, dass sie Ihnen als Wegweiser dient auf Ihrer Reise, auf der Sie sich Ihrer Gedanken bewusst werden, Ihrer Grundüberzeugungen und Denkmuster, die Sie blockieren, und Ihnen hilft, sie auszuräumen, um Ihre wahre Kraft durchscheinen zu lassen.

Ihre wahre Kraft und Ihr Ego können nicht nebeneinander existieren. Das Ego (darauf werde ich später noch genauer eingehen) verlangt die Konzentration auf ein äußeres Ziel, das für andere wahrnehmbar ist, ohne Rücksicht darauf, ob die Mittel und Wege dazu mit Ihren Grundüberzeugungen auf einer Linie liegen oder ob sie Ihnen wirklich auf allen Ebenen nützlich sind. Ein Beispiel: Vielleicht bleiben Sie aufgrund Ihrer Position und des Gehalts in einem Job, den Sie gering schätzen, oder Sie halten an einer viel zu strengen Diät fest, weil Sie sich auf eine bestimmte Kilozahl kaprizieren, anstatt Ihren Körper zu nähren. Das Ego erschafft Gewohnheiten und Muster, die auf Angst gründen. Und Angst entfernt Sie von Ihrer wahren Kraft!

WESHALB „BLITZ-DIÄTEN“ NICHT FUNKTIONIEREN

Bei meiner Arbeit begegnen mir Menschen mit einer Menge Angst vor der Aufnahme von Kohlenhydraten, die in der Wahrnehmung vieler die „Schuldigen“ an Gewichtszunahmen sind (wobei diese Behauptung im Zusammenhang mit der Werbung für die gerade angesagten Diäten verbreitet wird) – dabei gehören *unraffinierte* Kohlenhydrate zu den Makronährstoffen, aus denen viele schönheitsförderliche naturbelassene Lebensmittel bestehen. Doch Angst und die Macht des Egos können bewirken, dass jemand sein Wunschgewicht um jeden Preis erreichen will, und dann setzt die/der Betreffende oft auf „Blitz-Diäten“.

Das Ergebnis: eine extrem unausgeglichene Ernährungssituation. Ich definiere „Blitz“ hier als eine Art abgekürztes Verfahren, das einen auf die Schnelle in einem System nach vorne bringen soll. In diesem Fall ist das „System“ allerdings Ihr Körper – und der lässt sich nicht austricksen! Viele Menschen tapen in die „Glaubensfalle“, denn sie *glauben*, den perfekten Dreh herauszuhaben, möglichst wenig zu essen und dabei keinen Hunger zu verspüren und nicht zuzunehmen. Oder sie *glauben*, die Lösung bestünde darin, sich an „Schlankheitsmahlzeiten“, verarbeitete Lebensmittel mit von Haus aus reduzierter Kalorienzahl, zu halten und sich damit vorzugaukeln, es ginge ihnen nichts ab. Sie meinen, bei ihrem Wunschgewicht landen zu können, ohne dafür den „regulären“ Weg gehen zu müssen, das heißt, ohne vollwertige Lebensmittel zu essen. Doch da diese Diät-Strategie nicht mit den wirklichen Bedürfnissen ihres Körpers im Einklang steht, führt sie auch nicht zu nachhaltigen Ergebnissen.

Wenn Sie sich für eine Diät entscheiden, die mit künstlichem X und kohlenhydratreduziertem Y daherkommt – ich spreche von „Blitz-Kuren“ anstelle vollwertiger Lebensmittel –, wird es nicht lange dauern, bis Ihr Leben das Schwinden des Bewusstseins, diese gestörte Verbindung zwischen Geist und Körper, widerspiegelt. „Blitz-Kuren“ funktionieren – wenn überhaupt – immer nur kurzfristig und lassen so gut wie nie diese vibrierende, magnetisch anziehende, ganzheitliche Schönheit und Gesundheit entstehen, die aus einer authentischen Lebensweise und Ernährung erwachsen. Wenn Sie sich auf eine Ernährung mit vollwertigen Lebensmitteln auf pflanzlicher Basis umstellen, brauchen Sie keine „Blitz-Diäten“ oder „Blitz-Kuren“. Im Hauptkapitel „Verbindung mit der inneren Kraft 6“ präsentiere ich Ihnen mehr als 60 leckere neue Beauty-Detox-Rezepte, mit deren Unterstützung Sie auf Ihren Weg zu einem Leben der Ganzheit, Authentizität und Schönheit gelangen werden (ab S. 246).

VERZICHTEN SIE AUF „BLITZKUREN“	ENTDECKEN SIE VOLLWERTIGE LEBENSMITTEL
Energieriegel aus/mit prozessiertem Eiweiß	Mandeln und Chia-Samen
Künstlich hergestellte Energiedrinks und Shots	den Glowing Green Smoothie (S. 265ff.)
Kalorienreduzierte Mikrowellengerichte	Gemüsesuppen und Salate mit Avocados
Diätlimonaden	Wasser mit Zitrone, Kokosnusswasser

NEHMEN SIE IHRE GANZHEITLICHKEIT AN, UM IHR KÖRPERGEWICHT IN DER BALANCE ZU HALTEN

Die These, wonach Geist und Körper miteinander verbunden sind, wird allgemein akzeptiert, doch der Begriff „Geist-Körper-Verbindung“ trifft es nicht ganz. Denn das Wort „Verbindung“ setzt voraus, dass es sich um zwei getrennte Einheiten handelt, die einander an verschiedenen Stellen berühren. „Verbindung“ ist eine Form von Dualismus.¹ Eine „Geist-Körper-Verschmelzung“ hingegen unterstellt, dass zwischen den beiden Einheiten keine getrennten Bereiche bestehen, dass nicht die eine dort beginnt, wo die andere endet. Man kann einzelne Wellen nicht vom Meer isolieren, sie sind Teile einer in sich geschlossenen Einheit. Mit dem Menschen verhält es sich ähnlich, die Übergänge zwischen den einzelnen Aspekten, die unser komplexes Sein ausmachen, sind fließend. Unser Geist und unser Körper gleichen zwei Wellen im Ozean: Sie entspringen aus derselben Quelle und treffen sich dort wieder. Sie sind nicht unabhängig voneinander oder unverbunden.



Dieses Muster der Ganzheitlichkeit zeigt sich beispielhaft in jedem Aspekt des Universums. Der britische Physiker Paul Davies beleuchtet in seinem Buch *Die Urkraft – auf der Suche nach einer einheitlichen Theorie der Natur* diesen fundamentalen Aspekt des Universums: „Für den naiven Realisten ist das Universum eine Sammlung von Objekten. Für den Quantenphysiker ist es ein nicht teilbares Netz vibrierender Energiemuster, worin nicht eine einzige Komponente unabhängig von der Gesamtheit real ist; und der Betrachter ist in die Gesamtheit eingeschlossen.“² Ähnlich äußerte sich David Bohm, Mitarbeiter Albert Einsteins und einer der weltweit renommiertesten Quantenphysiker, der sagte, alles im Universum sei Teil eines Kontinuums. Michael Talbot schrieb in seinem 1991 erschienenen Buch *Das holografische Universum*, wofür er Bohms Arbeiten zur Interpretation der Quantenmechanik und sein Modell des Universums als Grundlagen heranzog: „Trotz der offensichtlichen Getrenntheit der Dinge auf der expliziten Ebene ist alles eine nahtlose Verlängerung alles anderen ... Dinge können Teil eines ungeteilten Ganzen sein und immer noch ihre eigenen einzigartigen Eigenschaften besitzen.“³

Dieser Aspekt der „Ganzheitlichkeit“ bezieht sich auch auf uns. Wir Menschen sind integrierte Systeme: Alle unsere Bestandteile sind darauf ausgelegt, im Verbund zu funktionieren, und das nicht nur auf der physischen, sondern auf allen Ebenen, auf der formlosen geistigen, der emotionalen und der spirituellen Ebene. Unser Körper, der doch so fest und stabil wirkt, ist größtenteils Raum. Tatsächlich besteht jedes Materieteilchen zu mehr als 99,999 Prozent aus Leerraum.⁴ Und was ist in diesem Raum? Energie. Diese Energie ist dynamisch und flüssig, wir können sie formen, wenn wir eins sind mit unserer inneren Kraft.

Liebe ist Energie ohne Form und ihr Einfluss auf den Körper gründlich erforscht. In einer Studie der Universität Yale von 1987 wurden die Probanden, Männer und Frauen, genau untersucht, anschließend ihre Gefäße geröntgt. Mithilfe von Regressionsanalysen fanden die Forscher heraus, dass all die Teilnehmer, die sich nach eigenen Worten geliebt und anerkannt fühlten, ein weit geringeres Risiko für eine Arterienverstopfung bzw. einen Arterienverschluss aufwiesen.⁵ Dr. Dean Ornish, der „Vater“ der Ornish-Diät, einer speziellen extrem fettreduzierten vegetarischen Ernährungsweise, die bekanntlich bei Patienten mit koronaren Herzerkrankungen sehr hilfreich wirkt, hat für sein Buch *Die revolutionäre Therapie: Heilen mit Liebe: Krankheiten ohne Medikamente überwinden* zahlreiche Studien über die (Heil-)Kraft der Liebe durchgeführt. Sein Fazit: „Die Ernährung kann eine bedeutende Rolle spielen, doch es gibt nichts Machtvolleres als Liebe und Nähe.“⁶

Der Körper antwortet also ganz eindeutig auf emotionale Reize. Laut Dr. Jerry Kiffer, Neurologe am Test-Center der Psychologischen Fakultät der Cleveland-Klinik, hat ein Mensch, der gerade Ärger oder Wut empfindet, mehr Fettkügelchen in seinen Blutgefäßen

und einen höheren Glukosespiegel. Zusätzlich schlägt sein Herz schneller, und der Blutdruck steigt.⁷ Eine Analyse der Ergebnisse von 44 Studien, veröffentlicht im *Journal of the American College of Cardiology*, stützt die geltende These, wonach zwischen negativen Emotionen und Herzerkrankungen ein Zusammenhang besteht.⁸

Die Ganzheitlichkeit allen Seins – Sie, liebe LeserInnen, eingeschlossen – hat ihre Wurzeln in einem authentischen Einssein, das uns alle verbindet. Einheit und Verschmelzung wiederholen sich im gesamten Universum; das wird beispielsweise deutlich an dem Spinnennetz, das im Ganzen erzittert, wenn auch nur ein einziger Faden des symbiotischen Ökosystems auf dem Planeten Erde angerissen wird. Wie man diese Einheit bezeichnen mag, spielt letztlich keine Rolle: Manche nennen sie Gott oder das Göttliche, das Universum, kosmische Energie, Prana oder Qi. Gehen Sie auf eine Wellenlänge mit dem kollektiven, zusammengeschalteten Pulsschlag aller Moleküle und Submoleküle im Universum. Es ist zugleich schön und geheimnisvoll und erstaunlich. Um es wirklich wertzuschätzen und Nutzen daraus zu ziehen, dass wir es als solches akzeptieren, brauchen wir nicht zu verstehen, wie das alles genau funktioniert.

INNERES EINSSEIN VERGRÖSSERT IHR KREATIVES POTENZIAL

Das Gegenteil von Verschmelzung ist Zerstückelung, ein Vorgang, bei dem Breschen in die Einheit unseres Geistes und Körpers geschlagen werden. Leider herrscht in der modernen Gesellschaft ein starker Trend zur Segmentierung („Zerstückelung“). Ein Beispiel: Viele Menschen lesen nebenbei Zeitschriften oder schauen fern, während sie an einem Fitnessgerät trainieren. Sie halten also ihren Geist vorsätzlich davon ab, die Bewegungen ihres Körpers bewusst und aktiv mitzuerleben. Das ist nicht grundsätzlich falsch, doch es fördert das ohnehin zunehmende Auseinanderdriften von Körper und Geist.

Populäre Ernährungslehren und Abnehmstrategien arbeiten allgemein gern mit Zahlen: Man soll Kalorien nach Mengen zählen, Kohlenhydrate und Eiweiß in Gramm. Doch obwohl überall um uns herum Formeln kursieren, die angeblich die Lösung, die perfekte mathematische Gleichung für das Problem der Gewichtsreduktion bieten, kämpfen wir immer noch. Weshalb? Ganz einfach: Unsere Körper sind mehrdimensional. Folglich stehen eindimensionale Herangehensweisen nicht im Einklang mit dem optimalen Funktionieren unserer Körper, und wenn man diese Ansätze dennoch verfolgt, führt das zur Zerstückelung, zur Dezentrierung.

Die Philosophie hinter der westlichen (Schul-)Medizin ist ebenfalls eindimensional: Die Medikamente gegen Krankheiten setzen ausschließlich auf der physischen bzw.

biochemischen Ebene an. Doch die Forschung konnte mittlerweile nachweisen, dass unser gesamtes Sein am Heilungsprozess beteiligt ist. Wie eine Studie ergab, kamen Patienten, denen von ihren Narkoseärzten vor der OP versichert wurde, sie würden ihre postoperativen Schmerzen leicht „wegstecken“, mit einer leichteren Narkose aus als Patienten, die keinen solchen Zuspruch bekommen hatten.⁹ In einem zweiten Experiment hielt ein Arzt zweierlei Arten von Sprechstunden ab: In den „positiven“ erklärte er seinen Patienten, er wisse genau, was ihnen fehle, und sagte ihnen dann entweder, sie bräuchten keine Behandlung, oder gab ihnen Medikamente. Bei den „negativen“ Konsultationen teilte er seinen Patienten mit, er wisse nicht genau, was mit ihnen los sei. Dann bot er ihnen alternativ „keine Behandlung“ an oder händigte ihnen Medikamente aus mit den Worten: „Ich weiß nicht, ob diese Mittel bei Ihnen irgendeine Wirkung zeigen werden.“ Zwei Wochen später offenbarten sich beträchtliche Unterschiede in der Gesundheit der Patienten – abhängig davon, ob sie in den „positiven“ oder „negativen“ Sprechstunden gewesen waren, nicht jedoch davon, ob sie eine Behandlung bekommen hatten oder nicht. Die Ergebnisse schienen weitgehend daran gekoppelt zu sein, was ihnen der Arzt gesagt hatte, nicht an die Art der Behandlung, die sie erfahren hatten. Ähnliche Resultate ergaben sich mit depressiven Patienten.¹⁰

Geist und Körper sind weder voneinander getrennt noch einfach nur verbunden. Geist und Körper sind eins. Doch trotz aller Forschungen, die diese durchaus anerkannte Sichtweise stützen, fördert die moderne Gesellschaft eine Trennung zwischen unserem Körper, unserem Geist und sogar unserer Seele. Betrachten Sie Ihren Körper auch manchmal als separates Gebilde, als ein Objekt, als etwas, mit dem Sie „klarkommen“ müssen? Ich höre meine Klienten klagen: „Mein Bauch ist so dick.“ Diese Feststellung mindert ihr Selbstwertgefühl. Und wenn man solche negativen Dinge äußert, auch wenn das nur gelegentlich der Fall ist, definiert man seinen Körper als seinen Besitz und setzt damit das, was einem gehört, gleich mit dem, was man ist. Wenn Sie sich selbst auf einzelne Bestandteile reduzieren, verlieren Sie Ihre Kraft – die brauchen Sie aber, um Gewicht loszuwerden, Glück zu finden und Ihr volles Potenzial zu entfalten. Lenken Sie Ihren Fokus auf Ihre Stärke(n) oder Ihre Energie als solche, damit motivieren Sie sich sehr viel effektiver. Ihre Kraft erwächst aus Ihrer Ganzheit!

Heutzutage liegt die westliche Medizin in den Händen hoch spezialisierter Fachärzte, die darauf ausgerichtet sind, bestimmte Körperregionen zu behandeln. Diese Herangehensweise hat ihre Vorteile, stößt aber auch rasch an ihre Grenzen, denn etliche medizinische Therapieverfahren und Medikamente, die zur Unterstützung eines bestimmten Körpersystems entwickelt wurden, können ein Ungleichgewicht im Körper hervorrufen oder einander sogar gegenseitig negativ beeinflussen. Genau deshalb ist es so entscheidend, dass wir unseren Körper als bestehende Einheit wahrnehmen.