

gesund
crazy sexy

*Iss dein Gemüse, entfache dein Feuer,
und lebe aus tiefstem Herzen!*

kris carr

AURUM

Inhalt

vorwort: Dr. Dean Ornish vi
einführung: Rory Freedman viii

KAPITEL 1 Hier kommt dein Weckruf – nimm schon den Hörer ab, Schätzchen! II

Oh mein Gott! Ich schreibe ein Buch über Ernährung! • Meine Geschichte: Wie ich zuerst krank und dann Aktivistin wurde • In welcher Misere steckst du? • Schlechte Erbanlagen kontra schlechte Gewohnheiten • Werde zum Gemüsejunkie! • Such dir eine Zahl aus – aber nicht irgendeine! • Was zum Teufel ist denn da passiert? • Gesunde Ernährung für ein gesundes Klima • Los geht's!

KAPITEL 2 pHänomenal 33

Der pH-Wert – kurz erklärt • pH wie pinkeln • Den einen beklaugen, um den anderen zu bezahlen • Enzyme – die aufregenden Zündfunken des Lebens • Rohe, lebendige Nahrungsmittel als wertvolle Energiespender • **Die Heilkraft roher, lebendiger Nahrung von Dr. Brian Clement** • Chlorophyll: flüssiger Sonnenschein • Wehr dich gegen freie Radikale • Vitamine • Sekundäre Pflanzenstoffe • Sauer und sauer sind zweierlei • Was heißt eigentlich basisch? • Deine Essgewohnheiten • Modediäten unter die Lupe genommen

KAPITEL 3 Cupcakes, Kaffee und Cocktails 53

Zucker: die legale Droge • Kohlenhydrate – kurz erklärt • Glukose • Krebs liebt Zucker • Der glykämische Index • Süßstoffe sind nicht sexy • Gelüste in den Griff bekommen • **Entzündungen von Dr. Lilli B. Link** • Ohne Gluten leben • **Glutenfreie Ernährung von Dr. med. Mark Hyman** • Kaffee und andere soziale Schmierstoffe

KAPITEL 4 Hamburger und Milchbärtchen 73

Herzkrankheiten, Krebs und Diabetes verhindern von Dr. med. Neal D. Barnard • Fleisch- oder Pflanzenfresser? • Die Magie der Proteine – und ihre Mythen • In den Fängen der Marketingstrategen? • **Starke Knochen von Dr. med. Lilli B. Link** • Hormone • k wie krebserregend • **Die Atkins-Diät in der Kritik von Dr. med. Alejandro Junger** • iv wie industriell verarbeitet • Was Fleisch wirklich kostet • **Zu Besuch in einem Massentierhaltungsbetrieb von Wayne Pacelle** • Massentierhaltung und Tierschutz • Soja als proteinreicher Fleischersatz • Gönn dir was!

KAPITEL 5 Vertraue deinem Bauchgefühl 103

Eine Reise durch dein Verdauungssystem • Trag den Müll raus! • Schleimige Nachrichten • Reinige deinen Verdauungskanal mit Hilfe eines inneren Klempners • **Körperentgiftung von Dr. med. Alejandro Junger** • Trennkost • Hülsenfrüchte • Gute Bakterien, schlechte Bakterien • Es ist im Scheißhaus gelandet!

KAPITEL 6 Mach Saft, nicht Krieg 119

Grüne Power-Säfte • Den richtigen Entsafter finden • Lass Gras drüberwachsen • Mixe, was das Zeug hält, Schätzchen • Entsaften versus pürieren • Heilfasten • Mögliche Nebenwirkungen des Saftfastens • Wasser • Gemeinsam trinkt es sich leichter

KAPITEL 7 Schweigen, schwingen, strahlen 137

Zeit für Meditation • Ständig beschäftigt? – Gönn dir eine Auszeit • **Morgen-Sadhana von Sharon Gannon** • Yoga lernen, aber wie? • Beweg dich, Schätzchen • Deine sexy Epidermis • **Tierische Tatsachen und natürliche Pflege von Stacy Malkan** • Trockenbürsten • Ätherische Öle • Glückliche Nebenhöhlen • Die Kunst, richtig zu atmen • Massage, Akupunktur und heilendes Handauflegen • Baden • Schönheit im Schlaf • Sorge für dich

KAPITEL 8 Erste Schritte 159

Wirf es weg! • Bedien dich, Lady! • Die „schmutzigen“ Bestandteile der Zutatenlisten • Die crazy sexy Einkaufsliste • Gesunde Snacks, Schokolade und schnelle Leckereien • Gute Fette sind toll • Die crazy sexy Küchenausstattung • Kosten senken • Unterstütze die Bauern in deiner Region • Hol soviel wie möglich aus konventionellen Lebensmitteln heraus • **Essen gehen von Kathy Freston** • Gesund essen

KAPITEL 9 Crazy sexy Nahrungsergänzung 179

Probiotika • Superfoods und Proteinpulver • B wie bombig • Vitamin D • **Vitamin D von Dr. Frank Lipman** • Multivitamin- und Multimineralpräparate • Omega-3-Fettsäuren • Verdauungsenzyme • Aloe Vera • Das volle Spektrum

KAPITEL 10 Das Abenteuer Reinigung beginnt 191

20 Fragen für 21 Tage • Vorbereitung auf die Entgiftung • Ein crazy sexy Tag in deinem Leben • Das 21-Tage-Entgiftungsabenteuer • **Lebe vegan! Mit Emily Deschanel**

Fazit 220
Crazy Sexy Rezepte 221
Crazy Sexy Literatur
und Links 237
Danksagung 240



GESTALTE DEINE GESUNDHEIT

AKTIV mit!

von Dr. Dean Ornish

Ich liebe Kris Carr. Sie strahlt von Innen heraus

Das tut sie nicht nur, weil sie geschafft hat, was sie geschafft hat – was schon für sich genommen außergewöhnlich ist – sondern weil sie die Person ist, die sie ist.

Als Kris die vernichtende Diagnose Krebs erhielt, nahm sie das Zepter selbst in die Hand und beschäftigte sich fortan intensiv und unermüdlich mit allem, was mit Gesundheit und Wohlbefinden zu tun hat. Sie änderte ihr Leben von Grund auf, und als Frau, die sich aktiv und eigenverantwortlich um ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit kümmerte, wurde sie zu einem leuchtenden Beispiel für andere. Es gelang ihr, das Beste, was moderne Medizin und uralte Heiltraditionen zu bieten haben, zusammenzubringen, um eine Diagnose, die einem Todesurteil gleichkam, in pulsierende Lebendigkeit zu verwandeln.

Mir haben schon viele Patienten gesagt: „Zu erfahren, dass ich Krebs habe, war das Beste, was mir je passiert ist.“ Ein Skeptiker würde da wohl entgegenen: „Bist du wahnsinnig?“ Worauf er vielleicht zu hören bekäme: „Genau das war notwendig, um meine Aufmerksamkeit zu wecken, damit ich anfangen konnte, mein Leben zu ändern und ihm mehr Freude und Sinn zu verleihen.“ Natürlich reißen wir uns nicht darum, Krankheit und Leid zu erfahren, aber manchmal sind sie aus Gründen, die sich uns nicht immer erschließen, plötzlich einfach da. Doch unser Umgang mit solchen Erfahrungen kann diese in ein ganz anderes Licht rücken. Selbst wenn physische Heilung nicht möglich sein sollte, können wir doch seelische Heilung und ein stärkeres

Gefühl von Ganzheit erfahren. Wenn wir aktiv an unserer Heilung mitwirken, kann das unserem Leiden einen Sinn geben, und das macht es erträglicher. Häufig bessert sich dann auch unser körperlicher Zustand.

Im Jahre 2009 bekam Dr. Elizabeth Blackburn den Nobelpreis für Medizin. Sie hatte die Telomerase entdeckt, ein Enzym, das beschädigte Telomere – die Enden unserer Chromosomen, die den Alterungsprozess steuern – repariert und verlängert. Dr. Blackburn und ihre Kollegin Dr. Elissa Epel untersuchten Frauen, die chronischen emotionalen Belastungen ausgesetzt waren, weil sie sich um Kinder mit Autismus oder chronischen Krankheiten kümmerten.

Sie stellten Folgendes fest: Je gestresster sich die Frauen fühlten und je länger der Stress andauerte, umso geringer war ihre Telomerase-Produktion und umso kürzer waren ihre Telomere. Dies war die erste Studie, die genetische Anhaltspunkte dafür lieferte, dass chronischer emotionaler Stress die Lebenserwartung von Frauen reduzieren kann.

In diesem Zusammenhang war für mich besonders interessant, dass es kein objektives Stressmaß war, welches die Auswirkungen auf die Telomere bestimmte; den Ausschlag gab vielmehr, wie die Frau selbst ihre Belastung wahrnahm. Mit anderen Worten: Zwei Frauen konnten sich in einer vergleichbaren Situation befinden, doch die eine hatte gelernt, mit ihrem Stress besser umzugehen, indem sie sich selbst aufbaute und ihr Leben in die Hand nahm. Als Folge davon waren ihre Telomere länger.

Wir neigen dazu, Fortschritte in der Medizin an der Entwicklung neuer Medikamente, Laser oder chirurgischer Verfahren zu messen – an

etwas, das möglichst ‚Hightech‘ und teuer ist. Wesentlich schwerer fällt es uns zu glauben, dass die einfachen Entscheidungen, die wir in unserem Leben tagtäglich treffen, für unsere Gesundheit und unser Wohlergehen überaus bedeutsam sein können: was wir essen, wie wir auf Stress reagieren, wie viel wir uns bewegen, und wie viel Liebe und Intimität es in unserem Leben gibt. Doch genau diese Faktoren sind das berühmte Zünglein an der Waage – sie geben den entscheidenden Ausschlag.

Seit den achtziger Jahren haben meine Kollegen und ich am Forschungsinstitut für Präventivmedizin und an der medizinischen Fakultät der University of California in San Francisco eine Reihe von Untersuchungen durchgeführt, die zeigen, dass Dinge, die früher für unmöglich gehalten wurden, oft durchaus erreichbar sind.

Wir haben festgestellt, dass eine vollwertige, pflanzliche Ernährungsweise, moderates körperliches Training, Methoden zur Stressbewältigung wie Yoga und Meditation sowie die (erlernbare) Fähigkeit, intensiv Liebe zu geben und zu empfangen, den Verlauf von koronaren Herzkrankheiten, Prostatakrebs im Frühstadium, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, einem erhöhten Cholesterinspiegel, Fettsucht, Depressionen und anderen chronischen Krankheiten in vielen Fällen eine Wendung geben konnten: in Richtung Heilung.

Wir haben festgestellt, dass Veränderungen im Lebensstil zu Veränderungen in Genen führen. Ich höre Menschen häufig sagen: „Wissen Sie, meine Gene sind schuld, ich kann da nicht viel machen.“ Das bezeichne ich als „genetischen Nihilismus“. Bei Männern mit Prostatakrebs konnten wir beobachten, dass die oben beschriebenen weitreichenden Veränderungen in der Lebensführung schon nach drei Monaten zu Veränderungen in über fünfhundert Genen führten – dabei wurden Gene „eingeschaltet“, die Krankheiten vorbeugen, und andere „abgeschaltet“, die bekannt dafür sind, dass sie zahlreiche

chronische Krankheiten begünstigen, darunter auch eine Reihe von Onkogenen, die als Auslöser für Brust-, Darm- und Prostatakrebs gelten. Deine Gene sind nicht dein Schicksal.

Freude, Genuss und Freiheit sind nachhaltig wirkende, unterstützende Lebensbegleiter. Weil die Mechanismen, die unsere Gesundheit beeinflussen, um vieles dynamischer sind, als man früher dachte, stellen die meisten Menschen fest, dass sie sich sehr schnell wesentlich besser fühlen. Und das führt dazu, dass sich die Motivation für eine Veränderung der Lebensweise wandelt: Es geht nicht länger um die Angst vor dem Sterben (die nicht unterstützend wirkt), sondern um die Freude am Leben (die es sehr wohl ist).

Das sind die Praktiken, die Kris auf so intelligente und einfache Weise in Crazy Sexy Gesund darlegt. Und sie erklärt auch in klarer, allgemein verständlicher Sprache, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse und welche Logik sich hinter solchen Entscheidungen verbergen. Warum sollten wir pflanzliche Kost zu uns nehmen? Warum sind Vollkornprodukte besser als Weißmehlprodukte? Wie viel Protein, Fett und Zucker brauchen wir, und wie können wir sie bekommen, ohne allzu viele tierische Produkte zu verzehren?

Sieh dieses Buch nicht als Diätbuch an, sondern als einen Leitfaden, um das Leben in seiner ganzen Fülle zu erfahren; nicht als Ernährungsplan, sondern als Roadmap für ein selbstbestimmtes Leben, bereichert durch Kris' unvergleichlichen Enthusiasmus, ihren Humor und ihr Mitgefühl. Dann stehen die Chancen gut, dass du, wenn du dieses Buch zu Ende gelesen hast, Kris ebenfalls lieben wirst.

Dean Ornish, Dr. der Medizin, ist Gründer und Präsident des Forschungsinstituts für Präventivmedizin (www.pmri.org) sowie Professor für klinische Medizin an der Medizinischen Fakultät der University of California in San Francisco (UCSF).

DEIN LEBEN

wird sich bald **ERSTAUNLICH**
entwickeln!

von *Rory Freedman*



Wenn du dich umschaust, wirst du

möglicherweise feststellen, dass viele von uns Erdenbürgern schlafwandelnd durchs Leben gehen. Freunde, Familienmitglieder, die Massen – es ist unglaublich weit verbreitet und unglaublich traurig. Und wenn du dich selbst ansiehst, wirst du unter Umständen feststellen, dass auch du zu den Untoten gehörst. Vielleicht fragst du dich dann: „Wie konnte das passieren? Wie lange geht das schon so? Wie bin ich dorthin gekommen?“

Wen kümmerts? Das Leben ist sehr kurz! Verschwende keine weitere Sekunde im Niemandsland! Dass Kris' Buch in deinem Schoß gelandet ist, ist kein Zufall – eigentlich ist es sogar ein Wunder. Es ist ein Wunder, weil es ein Schlüssel für den Rest deines Lebens ist, der genau JETZT beginnt!

Es gibt nur wenige Dinge, mit denen du kraftvoller, stärker und dauerhafter auf dein Leben einwirken kannst als mit der Umstellung deiner Ernährung. Jeder Bissen Nahrung, der in deinem Mund landet, hat unmittelbare Auswirkungen auf deinen Körper, deinen Geist und deine Seele. Ich erfuhr das aus erster Hand, als ich im Jahre 1994 selbst meine Ernährung umstellte. Nicht nur mein Körper hat sich seitdem verändert, sondern ich fühle mich auch glücklicher, gesünder und positiver als je zuvor. In mir hat sich ein Wandel vollzogen, mit dem ich nie gerechnet hätte, ja, es wäre mir nicht einmal eingefallen, danach zu suchen. Aber da war er. Durch die Ernährungsumstellung hat sich meine Welt verändert und auch ich als Person habe mich

vollkommen verändert. Und von da an wurde es immer noch besser (mein Bestseller **Skinny Bitch: Die Wahrheit über schlechtes Essen, fette Frauen und gutes Aussehen – Schlanksein ohne Hungern** entstand übrigens auch aus dieser Veränderung heraus).

Heutzutage schreibe ich alles Gute in meinem Leben dieser Umstellung zu, und ich kann mir nicht vorstellen, wer ich heute wäre, wenn ich an jenem schicksalhaften Tag nicht das Licht am Ende des Tunnels gesehen hätte. Und jetzt, heute, ist dein Tag. Dass du all diese verlockenden und hilfreichen Informationen direkt von crazy sexy Kris Carr – der Einhorn-Göttin – bekommst, ist ein wahrer Segen! Verschwende sie nicht, du Sterbliche, du Sterblicher! Auch du kannst ein Einhorn sein. Alles, was du tun musst, ist: den ersten Schritt zu machen. Ereifere dich. Mach dir ein bisschen in die Hose. Dies ist ein Riesending! **BALD WIRD SICH DEIN GESAMTES LEBEN ERSTAUNLICH ENTWICKELN.**

Erster Punkt auf der Tagesordnung: Stecke dir ein vernünftiges, aber trotzdem anspruchsvolles Ziel für deinen neuen Speiseplan. Es kann so grundlegend sein wie „keine Limonade mehr“ oder so fortgeschritten wie „vollkommen vegan“. Du entscheidest, wozu du bereit bist und womit du umgehen kannst. Du solltest dich allerdings definitiv etwas über deine Behaglichkeitszone hinausbewegen.

Wenn du herausgefunden hast, was du tun willst, dann finde heraus, wann du es tun willst. Lege einen Termin in den nächsten Wochen fest und verpflichte dich, den neuen Lebensstil mindestens einundzwanzig Tage lang auszuprobieren. Sei clever hinsichtlich des Anfangsdatums.

Geburtstage und Ferien sind nicht die besten Zeiten, um deine Gewohnheiten zu ändern. Und prüfe gewissenhaft, welche Formulierungen du verwendest, wenn du deine neuen diätetischen Ansprüche anmeldest. Achte darauf, dass sie positiv und produktiv sind. Zum Beispiel: „Ich werde meinen Tempel (meinen Körper) in den nächsten einundzwanzig Tagen mit Wasser statt mit toxischer Limonade verwöhnen“, statt „ich muss einen Monat lang auf Limonade verzichten ... wie soll ich das nur durchstehen?“

Phase zwei: Gewinne eine Freundin oder einen Freund für dein Vorhaben. Wenn man ein Ziel verfolgt, gibt es nichts Besseres, als Unterstützung zu bekommen und Kameradschaft zu erleben. Mitte Oktober 2009 beschloss ich, bis Thanksgiving keinen Zucker zu essen. Sechs Wochen ohne Nachtisch. **VERDAMMT BESCHISSEN.** (Ich darf negative Ausdrücke benutzen, denn ich habe mein Ziel bereits erreicht. Und außerdem lege ich die Regeln fest.) Das erste, was ich tat, war, zwei Freunde dazu zu bringen, die Entgiftung mit mir zusammen zu machen. Und nur wenige Tage, nachdem wir angefangen hatten, warb ich noch drei weitere Freunde an. Wir motzten, stöhnten und litten, doch wir taten es alle gemeinsam. Drei Wochen später war einer meiner Freunde emotional am absoluten Tiefpunkt angekommen und wollte aussteigen. Doch wir waren alle da, um ihm Halt zu geben, und so schloss er die Entgiftung erfolgreich zusammen mit uns anderen ab. Als alles gesagt und getan war, fühlten sich zwei aus unserer Gruppe so erstaunlich gut, dass sie selbst nach Beendigung der Kur bei der zuckerfreien Diät blieben. Suche dir also mindestens eine Freundin (besser noch: mehrere Freunde), von der du weißt, dass sie der Herausforderung gewachsen ist – eine Freundin, die dich unterstützen wird, wenn du mutlos und traurig bist, und es dir nicht erlauben wird, dich selbst aufzugeben.

Regel Nummer drei: Bereite dich vor. Entferne sämtlichen Müll aus deiner Küche, fülle deinen Kühlschrank und deine Vorratskammer mit den richtigen Nahrungsmitteln und arbeite einen Speiseplan aus, der dich durch den Monat bringen wird (Kris wird dir zeigen wie). Habe Spaß damit. Probiere neue Kochbücher aus, gehe online, suche im Internet nach Rezepten oder plane Mahlzeiten mit deinen Freunden, bei denen jeder etwas mitbringt. Du kannst gut essen und dein Essen genießen. Und das solltest du auch unbedingt tun!

Endphase: das Versprechen, das ihr euch mit dem kleinen Finger gebt. Schau der Freundin oder dem Freund, die sich ebenfalls zu der Reinigung verpflichtet haben, in die Augen und umklammert eure kleinen Finger, um eure Abmachung zu besiegeln. Bekräftigt laut eure Anfangs- und Enddaten und eure Intentionen – für euch selbst, füreinander und für das Universum. Das ist kein Spaß. Es ist ein verbindlicher Vertrag zwischen dir und deiner Freundin oder deinem Freund, und was am allerwichtigsten ist: Es ist ein Vertrag, den du mit dir selbst schließt. Es ist der schöne, aufregende und erhebende Moment, an dem es darauf ankommt, dein Vorhaben in die Tat umzusetzen. Es ist der Moment, an dem Magie wirklich und wahrhaftig geschieht. Es ist der Moment, an dem du dein LEBEN tatsächlich VERÄNDERST!

Rory Freedman ist Veganer, Tierschützer und Koautor des Bestsellers **Skinny Bitch: Die Wahrheit über schlechtes Essen, fette Frauen und gutes Aussehen – Schlanksein ohne Hungern.** Goldmann Verlag 2008.



HIER KOMMT DEIN **WECKRUF**

nun nimm schon den Hörer ab, Schätzchen!



Bist du bereit, so zu leben, als würdest du es wirklich ernst meinen? Bist du bereit, deinen Durchhänger zu überwinden, dich von deiner Angst zu befreien und dein crazy sexy Potential anzuzapfen? Denjenigen von euch, die noch nicht

mit dem crazy sexy-Konzept vertraut sind, möchte ich es gerne erklären: Crazy – damit meine ich wagemutig, außergewöhnlich, vorausschauend, den Status quo in Frage stellend. Sexy – damit meine ich selbstbewusst, in Kontakt mit dir selbst, heil, leidenschaftlich und bewusst. Hört sich das gut an? Tja, das rote crazy sexy Telefon klingelt, und zwar laut und deutlich! Nun nimm schon den Hörer ab, Schätzchen!

Irgendwann im Leben bekommt jede von uns atemberaubenden Frauen, die wir auf High Heels herumstöckeln, einen wichtigen Anruf von der „Das-ist-deine-

Chance“-Hotline. Bei einigen Menschen – so wie bei mir – kommt die Initialzündung in Form von medizinischer Hoffnungslosigkeit. Das Leben wählt die Notfallnummer ... und plötzlich stehst du mit dem Rücken zur Wand, siehst deiner Sterblichkeit ins Auge und bittest inständig um eine weitere Chance. Du fängst an zu begreifen, dass die einzige Möglichkeit, die Bruchstücke deines Lebens wieder zusammenzufügen, die ist, ein tragfähigeres Du aufzubauen.

In anderen Fällen entzündet ein göttliches Discolicht den Funken, und dein Drittes Auge öffnet sich schlagartig voller Liebe für dich selbst. In diesem Moment erkennt deine innere Königin die heilige Wahrheit: „Wow, ich bin es wert!“ Endlich ist Schluss mit dem „Ich-habe-das-Leid-für-mich-gepachtet“-Denken und du heißt den Gedanken willkommen „Mir gebührt eine königliche Fürsorge!“. Dieses Erwachen ist wie ein kosmischer Bewusstseins-Cocktail!

Was sagst du? *crazysexy* Ernährung?

Die crazy sexy Ernährung ist ein fettarmes, vegetarisches – oder besser noch veganes – Programm, das Wert darauf legt, den pH-Wert deines Körpers ins Gleichgewicht zu bringen, und dir deshalb den Verzehr von mehr vollwertigen Nahrungsmitteln, Früchten mit einem niedrigen glykämischen Indexwert, rohem Gemüse, basenbildenden grünen Drinks und vitalstoffreichen grünen Smoothies empfiehlt. Indem du mehr basische und weniger säurebildende Nahrungsmittel (tierische Produkte, industriell verarbeiteter Zucker oder Stärke etc.) zu dir nimmst, reduzierst du Entzündungen und stärkst dein Immunsystem und deine Lebenskraft. Kurz gesagt: Du erhöhst deine Chancen auf eine gute, stabile Gesundheit. Hipp, hipp, hurra!

Die crazy sexy Ernährung hat zwei flexible Ebenen, zwischen denen du je nach deinen Bedürfnissen und deinem Lebensstil hin und her wechseln kannst: 60:40 und 80:20. Das heißt im Klartext: 60 oder 80 Prozent basische Nahrungsmittel, 40 oder 20 Prozent säurebildende Nahrung. Und auch wenn das Verhältnis 80:20 ideal wäre, ist 60:40 immer noch eine ausgewogene Verteilung, die du langfristig aufrechterhalten kannst. Wenn du bereits bei guter Gesundheit bist, wirst du mit

dieser Verteilung erstaunliche Ergebnisse erzielen. Das 80:20-Verhältnis empfehle ich denjenigen von euch, die es mit einer Krankheit oder Unpässlichkeit zu tun hatten oder haben, oder für die in Sachen Ernährung nur das Allerbeste gut genug ist. Aber lass mich eins im Voraus klarstellen: Die Verteilung bezieht sich nicht auf 60 Prozent gesunde Nahrung und 40 Prozent Junk aus der Süßigkeiten-, Chips- oder Pizza-Pasta-Abteilung. Es ist ausschließlich Vollwertnahrung. Vieles ist roh, einiges gekocht, doch nichts ist Schrott. Und wie du erfahren wirst, unterscheidet sich meine Definition von „Schrott“ möglicherweise sehr von deiner.

Um mit der crazy sexy Ernährung und Lebensweise loszulegen, wirst du, nachdem du alles gelernt hast, was es über sie zu wissen gibt, die Segel für ein 21-tägiges Entgiftungsabenteuer setzen, bei dem du reichlich wertvolle Inhaltsstoffe, viel saftiges Obst und Gemüse und keinerlei stinkiges totes Zeug bekommst. Und nicht nur das, ich habe zusätzlich noch Inspiration, Affirmationen, starke Intentionen, Gebetskugeln und ein paar praktische Tipps hineingepackt, um dir einen Tritt in deinen wunderschönen Hintern zu geben und dich auf glorreiche Hochtouren zu bringen!

Aber vielleicht ist es auch nicht ganz so dramatisch und extrem. Vielleicht wird deine Aufforderung zum Handeln aus Langeweile geboren oder weil du das Gefühl hast, es reicht. Du hast im wahrsten Sinne des Wortes die Nase voll davon, dass du die Nase voll von allem hast. Es ist Zeit, nicht länger auf der Stelle zu treten. Keine Sofas mehr, keine Fernbedienungen, nicht länger Freunde auf Facebook verfolgen. Keine Entschuldigungen mehr. Amen, Schwester!

Egal, wie du hierher gekommen bist, du bist weiter gekommen, als du glaubst. Denn allein dadurch, dass du zu diesem Buch gegriffen hast, hast du bewiesen, dass

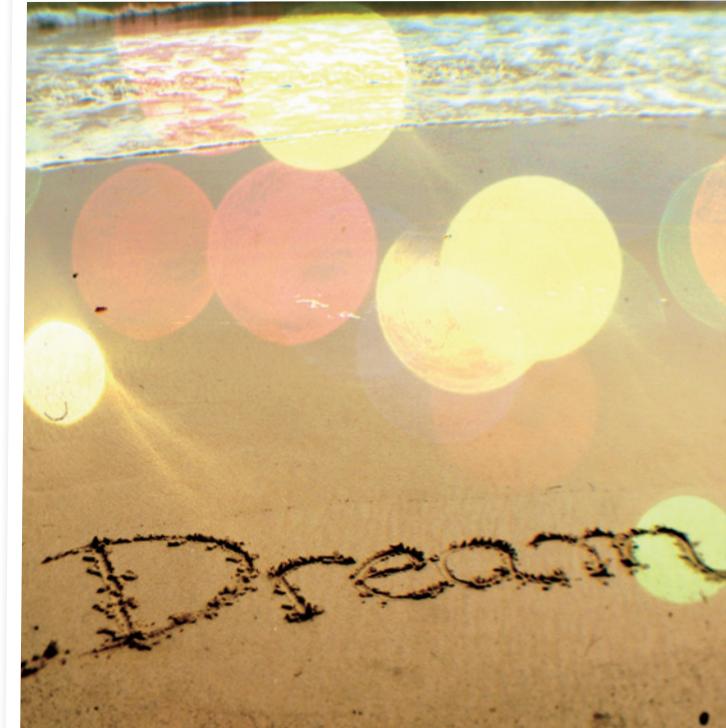
du das Zeug dazu hast, eine Wellnesskriegerin zu werden. Lass uns deinem Körper und deiner Seele die Frischzellenkur bescheren, die du verdienst. Es ist an der Zeit, einen Neustart zu machen und dich auf das Wesentliche zu besinnen. Es wird dich stärker und flotter machen und du wirst tolle Haare haben, aber nur, wenn du zur Vernunft kommst und dein Leben änderst. Also hör auf, an der Stress-Nadel zu hängen oder dich mit Zimtschnecken vollzustopfen und stürze dich stattdessen in das crazy sexy Programm, Lady!

Hast du eine Ahnung, wie es ist, sich in seiner Haut herrlich wohl und behaglich zu fühlen? Weißt du, wie

es ist, zentriert und geerdet zu sein und dabei über einen reichlichen Vorrat an belebender Energie zu verfügen? Du wirst es bald wissen. Die crazy sexy Ernährung und Lebensweise gibt dir die nötigen Werkzeuge an die Hand, um deinen Weg klar und ausgeglichen zu planen. Es gibt viele Dinge, auf die du keinen Einfluss hast (das freche Kind deiner Nachbarin, Regengüsse, in Mode gekommene enge Jeans und Schlauch-Tops), doch du hast wirklich sehr viel Macht über deine Gesundheit, dein Glück und dein Leben – und alles beginnt mit deinem Mund. Was du hineinsteckst und die Worte, die aus ihm herauskommen, bestimmen dein Schicksal. Beschissene Ernährung und chemische Krücken laugen dich aus. Widerliche Gedanken und verbale Selbstverachtung amputieren deine Engelsflügel.

Gesundheit ist mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheit, sie ist das Vorhandensein von Vitalität und Lebensfreude. Gesundheit ist Freiheit von Widerständen. Mit anderen Worten: Gesund zu sein bedeutet, auf eine Weise harmonisch zu leben, die zu innerem und äußerem Frieden führt.

Ändere deinen Speiseplan. Schreibe das Rezept deines bisherigen Lebens um. Durchbrich deine schlechten Essgewohnheiten, bevor du an ihnen zerbrichst. Weil du glaubst, dass optimales Wohlbefinden außerhalb deiner Reichweite liegt, fühlst du dich berechtigt, dich der Verantwortung für die Wahl deiner Lebensweise zu entziehen. Doch wenn du dein Augenmerk auf das richtest, was du im wörtlichen und übertragenen Sinne konsumierst (Essen und Trinken bzw. Gedanken, Ideen, Klatsch und schlechtes Reality-Fernsehen), dann verändert sich deine Welt auf der tiefsten, innersten Ebene. Ja zu dir selbst zu sagen, das führt auch in anderen Bereichen deines Lebens zu vielversprechenden Veränderungen. Ein neuer Job, eine neue Passion oder ein neues Anliegen werden plötzlich sichtbar. Ein aufgegebener Traum bekommt eine zweite Chance. Erfüllende Beziehungen ersetzen Einbahnstraßen. Ein gesundheitliches Problem stabilisiert sich oder löst sich in einigen Fällen sogar auf. Und eines ist ganz sicher: Dein hinreißendes Du wird von innen und außen leuchten!



Alysia Cotter Photography

Niemand kann dir deinen rubinroten Glanz wegnehmen, wenn du glücklich und gesund bist. Und wenn du dich in diesem positiven Zustand befindest, kommt es zu einem Dominoeffekt: Du bezahlst nach dem Glücksprinzip, indem du deine Wellness-Tipps durch deine Taten und dein gutes Beispiel mit anderen teilst. Es ist eine Win-win-Situation. Doch das ist noch längst nicht alles, denn deine Entscheidungen sind nicht nur grandios für dich, sie sind auch phantastisch für den Planeten Erde. Heiliger Hüftschwung, das ist echt cool!

CRAZY = wagemutig, außergewöhnlich, vorausschauend, den Status quo in Frage stellend.

SEXY = selbstbewusst, in Kontakt mit dir selbst, heil, leidenschaftlich und bewusst.

OH MEIN GOTT! Ich schreibe ein Buch über ERNÄHRUNG!

Um ehrlich zu sein, war es nie ein Traum von mir, noch ein weiteres Buch über Ernährung zu schreiben. Schon allein deshalb, weil Diäten nicht unbedingt funktionieren! Doch ich konnte meine jahrelangen Recherchen und Experimente nicht für mich behalten. Im Zuge des Erfolgs meines Dokumentarfilms Crazy Sexy Cancer (den ich für den amerikanischen Fernsehsender TLC schrieb und bei dem ich auch Regie führte) und meiner ersten beiden Bücher *Kämpfen, Leben, Lieben* (Schwarzkopf & Schwarzkopf, Berlin 2009) und *Wilde, schöne Krebskriegerin* (Aurum Verlag, Bielefeld 2014) haben mir sehr viele Menschen geschrieben, um mich zu fragen, was ich esse, wie man meditiert, welche Bücher man lesen sollte, wohin man zur Entgiftung gehen kann oder welche Wellness-Retreats zu empfehlen sind. Und schließlich auch noch, wie man alles am besten unter einen Hut bringt. Diese Briefe kamen nicht nur von Krebspatienten: Neugierige Sucher aus aller Welt, die nach Möglichkeiten forschten, um ihr Leben gesünder zu gestalten, haben sich ebenfalls an mich gewandt.

Das Programm, das ich dir in diesem Buch vorstelle, umfasst weit mehr als Ernährung; es ist ein Programm für einen ganzheitlichen Lebensstil, der für mich und zahllose andere Menschen funktioniert. Ich bin zwar keine Ärztin



oder Wissenschaftlerin, aber ich bin eine crazy sexy Kriegerin. Seit ich meine Ernährung und meinen Lebensstil verändert habe, sind mein Körper und mein Geist gesund, stark und selbstbestimmt.

Ich beweise jeden Tag, dass ich Recht habe. Und Probieren geht definitiv über Studieren. Aus diesem Grunde habe ich inspirierende Zeugnisse von Leuten eingefügt, die meine Lebensweise übernommen haben. Mach doch bei uns mit! In diesen schwierigen Zeiten ist es ungemein wichtig, dass wir zu „Vorbeugung-ist-geil“-Cheerleadern werden. Setze die richtigen Akzente, gib dein Wissen an deine Kinder weiter und gehe auf dem Weg zu Gesundheit, spirituellem Reichtum und Glück durch dein persönliches Handeln voran. Niemand kennt deinen Körper so gut wie du, und wenn du dasitzt und auf jemanden wartest, der dir aus deiner Not heraushilft, dann spielst du ein riskantes Spiel.

Dieses Buch ist mein Geschenk an dich, ein Liebesbrief an das Leben, entstanden aus einer Scheiß-Diagnose, die zum Katalysator für ein gesünderes Leben wurde. Du wirst gleich einige Details über meinen persönlichen Morast lesen. Aber hey: kein Morast, keine Lotosblumen, stimmt's? Die schönsten Dinge wachsen auf dem Komposthaufen. Der Krebs hat meine Welt auf den Kopf gestellt und mich gezwungen, eine neue Normalität zu finden. Die crazy sexy Ernährung (die CSE) ist das Ergebnis all der Jahre des Fragenstellens und Studierens. Sie steckt voller Informationen, die dein Leben in der Tiefe verändern und möglicherweise retten werden – zumindest aber wird die CSE die lästige Zellulite verringern! Es ist ein Erwachen ohne die Krankheit, es ist ein geschenkter Wissensschatz, ohne einen Preis dafür bezahlen zu müssen. Deine Einstellung zu ändern, könnte das größte Hindernis sein, vor dem du stehst. Doch wenn du es tust, wirst du dir bewusst werden, dass du genau der Mensch bist, auf den du gewartet hast

MEINE GESCHICHTE: Wie ich zuerst krank und dann AKTIVISTIN wurde

Mein Weckruf ereilte mich am 14. Februar 2003: „Alles Liebe zum Valentinstag, du hast KrePS“ – ich habe KrePs bewusst falsch geschrieben, um selbigem auf den Geist zu gehen und mir meine Kraft zurückzuholen! Zu der Zeit war ich einunddreißig, lebte in New York und war eine tolle Schauspielerin und Fotografin. Nun ja, um genau zu sein, war ich eigentlich eine Party-Mieze und Stress-Nudel, die versuchte, ihren Scheiß geregelt zu kriegen und sich einen Namen zu machen. Bisweilen lebte ich in Saus und Braus, zu anderen Zeiten schaffte ich es gerade eben, Fastfood auf den Tisch zu bringen. So ist das mit den schönen Künsten: Sekt oder Selters – entweder man wird mit Aufträgen überschwemmt oder man sitzt auf dem Trockenen. An meinem persönlichen D-Day fand ich mich auf einem kalten Untersuchungstisch mit einer Schwester namens Mildred wieder, die ein Ultraschallgerät über meinen Bauch gleiten ließ. Heftige Unterleibsschmerzen und Atemnot hatten mich gezwungen, erneut meinen Hausarzt aufzusuchen. Es war derselbe Schmerz, den ich schon die letzten drei Jahre gehabt hatte, nur viel stärker. Weil mein Arzt bei früheren Besuchen keine gesundheitlichen Probleme bei mir feststellen konnte, hatte ich gelernt, mit dem Unwohlsein zu leben. „Sie sind wie die meisten verspannten Städterinnen“, sagte er, „verstopft!“ Außerdem war ich schließlich jung: Mir konnte nichts passieren. Doch an jenem speziellen Tag war der Schmerz unerträglich. Ich nahm an, ich hätte es vor ein paar Wochen vergeigt, als ich auf einem Filmfestival Party machte, wo ein Film Premiere hatte, bei dem ich mitgespielt hatte. Dass ich mich dann auch noch bei der Yoga-Stunde als heiße Braut hervorgetan habe, war wahrscheinlich auch nicht gerade hilfreich gewesen.

Der verstörte Blick der Schwester nötigte mich, sie zu fragen, was sie sah. „Das kann ich Ihnen nicht sagen“, antwortete sie streng. „Sie müssen mit dem Arzt sprechen.“ Okay, ich konnte noch ein paar Minuten länger warten. Der Doktor spazierte herein. „Die Oberfläche Ihrer Leber

ist mit etwa einem Dutzend Läsionen bedeckt“, sagte er. Ich hatte nicht den leisesten Schimmer, was das bedeutete. Ich bildete mir ein, Läsionen bedeuteten Schnitte, und fragte mich, wie ich mir einen Schnitt in der Leber zugefügt haben könnte. Ja, ich trank regelmäßig ein paar Cocktails und nahm auch andere Partydrogen, aber das war ein ziemlich heftiger Befund für ein paar Jugendsünden!

Dannklärte er mich auf. Die Läsionen waren Tumore, ein Riesenhaufen Elend, der die Ultraschallbilder meiner Leber wie einen Schweizer Käse aussehen ließ. Doch das war noch nicht alles; es fanden sich noch zehn weitere Tumore in meinen Lungen. Und (haltet euch fest) der Krebs war vollkommen inoperabel, keine Operation, keine Chemotherapie, und – jetzt kommt der K.O.-Schlag – keine Heilungsmöglichkeit! Im Nu mutierte ich von einer flotten Biene zu einem kranken Huhn, das die Bürde eines extrem seltenen Sarkoms namens malignes epitheloides Hämangioendotheliom (EHE) zu tragen hatte, von dem weniger als 0,01 Prozent aller Krebspatienten befallen sind. Über meine verdammt schwer zu buchstabierende und auszusprechende Krankheit ist wenig bekannt, und keine von den Krebs-Kanonen, die häufig auftretende Krebsarten erforschen, macht auch nur einen Finger dafür krumm. VS! (Das ist Slang für Verfickte Scheiße!)

LEBERTUMORE

Das muss ein Scherz sein, dachte ich. Bei mir war vorher noch nie Krebs diagnostiziert worden. Ich war kaum einen Tag über einunddreißig und Single, was für mich bedeutete, dass meine freiberufliche Dating-Karriere jetzt offiziell beendet war. Vorbei war es mit der Möglichkeit, eine ganze Reihe von Appetithäppchen zu probieren, ohne mich auf einen Hauptgang festlegen zu müssen. Die sexuelle Fastenzeit war angebrochen. Mein Leben war gebrandmarkt und zerstört. Freunde ließen mich fallen, Kollegen zogen sich zurück, als hätte ich eine ansteckende Seuche, und Beileidskarten mit Sprüchen wie „es tut uns wirklich leid zu

hören, dass du im Sterben liegst“, begannen einzutrudeln. Wie konnte das passieren? Ich bin ein guter Mensch, ich habe mich an die Regeln gehalten, bin nicht bei Rot über die Straße gelaufen und habe keine Banken ausgeraubt. Ich habe Sport getrieben, mehr oder weniger moderat getrunken und mich von Zeit zu Zeit „richtig“ ernährt. Ich habe Bitte und Danke gesagt und, wie bei uns in den USA üblich, Trinkgeld gegeben. Himmel, Arsch und Zwirn, ich war Demokratin und außerdem ein Budweiser-Girl!

Dann kam das Einholen zweiter und dritter Meinungen, und darüber hinaus verbrachte ich endlose Stunden an einer Uni namens Google. Ich lernte schnell, dass Krankheit ein Business ist, und dass ich, wenn ich den Krebs-Hurrikan erfolgreich meistern wollte, meine Emotionen aus der Sache heraushalten musste. Goodbye, Broadway! Herzlich willkommen, Chefin der Rette-meinen-Arsch-GmbH! Ich war die alleinige Geschäftsführerin und die Ärzte arbeiteten für mich. Um zu überleben, musste ich postwendend neues Personal einstellen.

Die Stellenbeschreibung lautete in etwa so:

**PANISCHE PATIENTIN
SUCHT BRILLANTEN ONKOLOGEN,
DER ABSOLUT ALLES WEISS, WAS
ES ÜBER IHRE ÄUSSERST SELTENE
UND ABSONDERLICHE KRANKHEIT
ZU WISSEN GIBT.**

Als Bewerber kommen nur streberhaft veranlagte Wissenschaftler in Frage, die ihren Finger am Puls der allerneuesten Spitzenbehandlungen haben. Teamplayer erwünscht. Die Haltung „friss oder stirb“ und „Einheitsmethoden“ werden nicht toleriert. Einfühlsamer Umgang mit der Patientin unabdingbar. Keine Hells Angels oder Militärstrategen, bitte. Bewerber mit Abschlüssen von Berufsschulen in der Karibik zwecklos.

Es meldeten sich einige qualifizierte Bewerber, aber auch eine Menge Luschen. Der Arzt, der mir eine dreifache Organtransplantation vorschlug, wurde unverzüglich aussortiert. Ich meine, wie ungehobelt ist das denn! Derjenige,



der mir noch zehn Jahre zu leben gab, der kann mich mal! Auch wenn mir klar war, dass ich mich mitten in einem Shitstorm befand, wusste ich nicht genau, wie schnell sich der Krebs ausbreiten würde. Also schien es ein wenig voreilig zu sein, Organe rauszureißen, meinen Körper mit Chemikalien vollzupumpen oder mein Ableben vorherzusagen. Es war eindeutig, dass ich für mich selbst eintreten und lernen musste, das System für mich zu nutzen.

Ich reiste durchs ganze Land, um den passenden stellvertretenden Geschäftsführer zu finden, und schließlich fand ich ihn. Ganz ehrlich, wäre da nicht mein Onkologe gewesen, dann wäre ich heute vielleicht nicht mehr hier. Ratet mal, was er mir bestätigte? Nun, der Krebs entwickelte sich langsam, also hatte ich im Wesentlichen die eine Sache, nach der sich alle Krebspatienten sehnen – Zeit. Das war eine gute Neuigkeit, und deswegen wählte ich eine radikale Behandlungsmethode: nichts tun. Er war einverstanden.

„Wir werden den Abwarten-und-Tee-trinken-Ansatz wählen“, meinte er. „Lassen Sie den Krebs den ersten Schritt tun.“ Wunderbar! Aber wie wär’s mit einem Abwarten-und-Leben-Ansatz? Und was wäre, wenn ich den ersten Schritt täte? Wenn ich schon nicht geheilt werden konnte, konnte ich dann trotzdem gesund sein? Könnte man Wohlbefinden neu definieren, so dass es jemanden wie mich einschloss?

Statt es „Krebs“ zu nennen, sollte ich es vielleicht „Ungleichgewicht“ nennen. Und was würde passieren, wenn ich den Grund für das Ungleichgewicht herausfinden könnte? Vielleicht, nur vielleicht, war ich in der Lage, meinem

Körper zu helfen und die Krankheit in Schach zu halten. Ganz eindeutig hatte ich viel zu lernen, doch ich empfand wieder Freude, und meine Neugier begann zu sprudeln. Dies würde nicht mein Kampf sein: Es würde das größte Abenteuer meines Lebens werden!

Könnte man Wohlbefinden neu definieren, so dass es jemanden wie mich einschloss?

DIE INNERE ÄRZTIN AKTIVIEREN

Durch eine skrupellose persönliche Erkundung begegnete ich meiner inneren Ärztin. Sie ist pffiffig, neugierig und äußerst intuitiv (und außerdem sieht sie einfach hübsch aus in ihrem weißen Kittel). Das Rezept, das sie mir mit auf den Weg gab, war recht einfach. „Erneuere dein Leben, Kleine. Werde zu einer selbstbewussten Detektivin und füge die einzelnen Teile deines Gesundheitspuzzles zu einem Ganzen zusammen.“ Plötzlich fühlte ich mich wie eine der Protagonistinnen aus Drei Engel für Charlie. Brach eine von ihnen etwa unter Druck zusammen? Nein! Sie zogen sich ein verführerisches Outfit an, legten einen Hauch Lipgloss auf und kamen zur Sache. Meine innere Ärztin ermutigte mich, mit meinem Körper zusammenzuarbeiten und mich um einfachere Dinge zu kümmern, die tatsächlich etwas bewirken würden. Um das zu tun, musste ich ihr schnellstmöglich aus dem Weg treten und ihr freie Bahn geben, damit mein Körper seine Homöostase wiedererlangen konnte.

Weil meine Ernährung sich nur danach gerichtet hatte, was ich essen musste, um für die Kamera dünn zu bleiben, hatte ich keine Ahnung, wie man gesund isst. Ich verbrauchte unendlich viel Energie damit, mein Essen abzuwiegen, Kalorien zu zählen und meine Fettzufuhr zu kontrollieren. Die Mahlzeiten wurden um Zweckmäßigkeit, Proben und die Cocktail-Stunde herum geplant. Mein Mantra hieß: Auspacken, in der Mikrowelle erhitzen und REIN DAMIT! Gemüse war viel zu elegant, und es war viel zu zeitraubend, es einzukaufen und zu Hause zuzubereiten. In Plastik oder Pappkartons verpackte künstliche Nahrungsmittel ohne Nährwert waren dagegen zeitsparend

und billig. Die mehrsilbigen Giftstoffe auf dem Etikett machten mir keine Angst. Ich dachte mir: „Wenn es gefährlich wäre, würde man es mir nie verkaufen. Verbietet die FDA (die US-amerikanische Lebens- und Arzneimittel-Überwachungsbehörde) nicht das schlechte Zeug?“ Außerdem war das Versprechen auf der Verpackung alles, was mich interessierte. „Du siehst gut aus und verlierst Gewicht, während du gleichzeitig diesen vernünftigen Kuchen genießt.“ Ich konnte diesen Mist essen und mein Arsch würde klitzeklein sein. Halleluja!

Die ersten Anzeichen und Symptome waren offensichtlich, doch ich konnte sie nicht als das sehen, was sie waren: Hinweise für meinen toxischen Lebensstil und für ein Umfeld, das physischen und emotionalen Stress verursachte. Ich litt unter einer ganzen Reihe von chronischen Beschwerden wie Pickel, Erkältungen, Brustkorbinfektionen, Allergien, Depressionen (dagegen halfen Prozac und Wein), trockene Haut, Hautausschläge, wenig Lust auf Sex (mit noch nicht einmal dreißig!), Völlegefühl, Verstopfung, Unterleibsschmerzen, Sodbrennen, Hefepilzinfektionen und Müdigkeit – alles Erschöpfungssignale eines Körpers, der sich nicht im Gleichgewicht befindet. Doch statt mich um die eigentlichen Ursachen zu kümmern, verschärfte ich das Problem noch, indem ich Medikamente einwarf. Im Laufe der Zeit verschlimmerten sich meine Symptome, bis sie schließlich unerträglich wurden. Es war ziemlich offensichtlich, dass ich etwas ändern musste.

Nächste Station: der Bioladen, meine neue Apotheke. Am Anfang hatte ich keine Ahnung, was ich da tat. Ich rannte im Laden herum und füllte meinen Einkaufswagen verzweifelt mit Büchern und Videos, mit Nahrungsergänzungsmitteln, Pulvern, Säften und sämtlichen Bio-Lebensmitteln, die ich in die Finger bekam. Grünkohl? Okay. Er war dunkelgrün und ein Blattgemüse, also musste er gut für mich sein. Doch in meinem Innern fragte ich mich, was zum Teufel ich wohl mit diesem unheimlich aussehenden Unkraut anfangen würde. Wenn der Krebs mich nicht umbringen würde, würde es diese Pflanze mit Sicherheit tun.

Ich trug alle meine körperlichen Probleme in eine Checkliste ein und begann, an ihnen zu arbeiten. Ich nahm meine Schlaflosigkeit in Angriff und brachte mir das Schlafen



bei. Praktiken wie Meditation halfen mir, mit den wilden Tieren in meinem Kopf fertigzuwerden. Ich lernte, dass meine Ausreden, warum ich keinen Sporttrieb, wirklich dürftig waren. Wenn du so bist wie ich, dann schöpfst du deine Zeit voll aus

und lässt keine fürs Schwitzen übrig. Aber hey: Ein regelmäßiger Trainingsplan ist keine Option, sondern Pflicht. Er heilt unseren Körper, beruhigt unseren Geist und gibt uns die Energie, die wir brauchen, um wirklich cool zu sein.

Ich drückte von neuem die Schulbank, damit ich mich mit der Welt der Nahrungsmittel beschäftigen und endlich lernen konnte, mich richtig zu ernähren und mich um mich selbst zu kümmern! Scheiß-Geometrie, ich wähle zehn Mal lieber Ernährungslehre! Außerdem hängte ich meine Schauspielkarriere an den Nagel, verkaufte meine Apartmentwohnung und wurde Vollzeit-Heilungs-Junkie (mit Zertifikaten). Nachdem ich mein hektisches New Yorker Partyleben gegen das Schnecken-tempo eines Zen-Klosters in New Mexiko eingetauscht hatte, entschied ich mich für ein einfaches Leben in der Natur in Woodstock im Bundesstaat New York. Ich tauschte eine aggressive Fahrweise gegen Gebete ein und Fast Food gegen Fasten. Statt Martinis schlürfte ich nun grüne Biogetränke und traf die mitfühlende Entscheidung, mich fortan vegan zu ernähren.

Sieben Jahre später habe ich immer noch Krebs, doch er ist stabil. Meine Schönheitsflecken – wie ich sie nenne – sind inaktiv. Doch dank meiner Ernährung und meines

Lebensstils fühle ich mich heute besser und sehe besser aus, als ich es je in meinem Leben getan habe (sogar besser als vor meiner Diagnose). Ob mein Erfolg nun auf die Besonderheit meiner Krankheit oder die meiner Entscheidungen zurückzuführen ist, ist nicht wirklich von Bedeutung. Tatsache ist: Mein Blutbild ist phantastisch, ich habe Unmengen an Energie, mein Immunsystem ist stark und (Trommelwirbel) ... ich bin glücklich! Jawohl, glücklich.

In diesem Crazy Sexy-Buch werde ich dich in die Geheimnisse einführen, die mir geholfen haben, im Angesicht einer tödlichen chronischen Krankheit aufzublühen. Male dir nur einmal aus, was diese Geheimnisse für dich bewirken können. Entschuldige, ich will nicht prahlen, aber da ist noch etwas. Wenn du nämlich (wie ich es war) eine Braut bist, die der Liebe hinterherjagt (aber nur schlechte Beziehungen findet), dann könnte es inspirierend für dich sein zu erfahren, dass ich meinen Seelenfreund gefunden habe, nachdem meine Diagnose von mir verlangte, mich zu ändern. So viel zum Thema „Krebspatientin? Beschädigte Ware!“. Ich habe den Cutter meines Films geheiratet. Krebs hin oder her, nachdem ich den Junk in den Müll-eimer geworfen und mich auf meinen höheren Daseinszweck ausgerichtet hatte, fügten sich die Puzzleteile zusammen. Darauf zu warten, dass die schlimmen Dinge und der Schwachsinn vorbeigehen, ist absolut unnötig. Ändere dich jetzt. Liebe jetzt. Lebe jetzt. Warte nicht darauf, dass andere dir die Erlaubnis geben zu leben, denn das werden sie nicht tun. Diese Erlaubnis ist dein Geburtsrecht – eine heiße Sache, also hol sie dir!

**Ändere dich jetzt.
Liebe jetzt. Lebe jetzt.**

zu hoch? Und wie steht's mit Hadern, Aufschieberitis oder vielleicht einer crazy (aber nicht so sexy) Scheidung? In welcher Misere du gerade steckst, spielt keine besonders große Rolle. Vielmehr ist dein Umgang damit der entscheidende Faktor, um dein Leben zu transformieren. Lass die Misere dein Guru sein und nicht dein Kerkermeister. Nutze sie, um die Weisheit deines Bauchgefühls zu wecken und

dich deiner inneren Ärztin vorzustellen. Sie wird dir bei deiner Gesundheit helfen, genauso wie es meine getan hat. Ernährung und Lebensstil spielen in diesem Zusammenhang eine große Rolle. Um die Stimme deiner inneren Ärztin zu hören, musst du den Müll wegräumen. Mit einem Chips-und-Pommes-Bewusstsein kannst du keine Klarheit bekommen. Werde deinem genetischen Potential gerecht, indem du deine Ernährungsgewohnheiten und deine Einstellung zur Nahrung änderst – da kommt die crazy sexy Ernährung ins Spiel. Betrachte diese Ernährungsweise als Assistentin deiner inneren Ärztin.

Mach dich nicht runter! Denk dran, dass jeder von uns sein eigenes Krebsgeschwür hat – selbst das scheinbar perfekte, superattraktive Mädchen aus der Eigentumswohnung nebenan. Du hast Glück, weil du das erkennst und bereit bist, etwas zu unternehmen.

Mehr als die Hälfte aller Amerikaner stirbt an Herzversagen oder Krebs; zwei Drittel sind übergewichtig und bleiben es lebenslang (in Deutschland sieht es ein bisschen besser aus, aber der Trend geht in Richtung der US-Entwicklung). Die USA sind eines der reichsten Länder der Erde und stehen dennoch bei der medizinischen Versorgung nur an dreiunddreißigster Stelle (hinter Slowenien). Als

ich in der Grundschule war, bekamen meine Freundinnen noch keine Erwachsenenkrankheiten wie Typ-2-Diabetes, und wir waren auch nicht mit verhaltensverändernden Medikamenten vollgestopft. Wenn jemand am Ruhelose-Beine-Syndrom litt, verordnete man ihm lange Spaziergänge!

In den USA wird mehr Geld für Krankheiten ausgegeben als für's Wohlbefinden. Junge Menschen bekommen schlimme Krankheiten, die früher nur ihre Großeltern hatten. Einige Medizinforscher sagen, dass die nächste Generation die erste sein wird, die früher sterben wird als ihre Eltern. Meiner Meinung nach liegt die Lösung für dieses Problem auf der Hand: Verbinde die aktuellsten und verlässlichsten Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung mit cleverer Ernährung und positiven Veränderungen deiner Lebensweise. Während unsere brillanten Ärzte also weiter Neuland betreten, müssen wir ihnen auf halbem Wege entgegenkommen, indem wir unsere Ernährung und unsere Lebensweise verbessern und eine saubere Umwelt schaffen, sodass wir gesund bleiben können.



In welcher MISERE steckst du?

Also ... was ist dein Krebsgeschwür? Hast du Übergewicht oder bist du depressiv? Leidest du an einer Herzkrankheit oder an Diabetes? Ist dein Cholesterinspiegel

Tatsachen, die nicht besonders crazy sexy sind:

Wir sitzen in der Bredouille wie nie zuvor. Wenn unser immer geringeres Wohlbefinden nichts mit dem Mist zu tun hat, den wir einatmen, uns in den Mund schieben oder durch den wir waten, dann fresse ich meine Cowboy-Stiefel! Laut Weltgesundheitsorganisation:

- ist Krebs weltweit eine der häufigsten Todesursachen: Pro Jahr erkranken rund 14 Millionen Menschen neu. Diese Zahl wird sich bis 2030 beinahe verdoppeln. 2012 starben rund 8,2 Millionen Erkrankte an den Folgen von Krebs, für 2030 werden ca. 13 Millionen Todesfälle vorausgesagt.
- In den Vereinigten Staaten und in Deutschland sind Herzkrankheiten die Haupttodesursache. Dies betrifft z.B. Erkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt. Bis zu 80 Prozent der frühzeitigen Herz-

infarkte und Schlaganfälle ließen sich durch Änderungen in Ernährung und Lebensstil verhindern.

- Mehr als 180 Millionen Menschen weltweit haben Typ-2-Diabetes. Ohne sofortige Maßnahmen wird sich die Zahl der Todesfälle aufgrund von Diabetes in den nächsten zehn Jahren um 50 Prozent erhöhen.
- Fast 1,6 Milliarden Erwachsene sind übergewichtig und 400 Millionen sind fettleibig. Weltweit sind mehr als 200 Millionen Kinder unter fünf Jahren übergewichtig.
- In den siebziger Jahren litt eines von 10.000 Kindern an Autismus; heute beträgt die Rate in einigen Ländern 1:150 Kinder. Alle zwanzig Minuten wird bei einem Kind Autismus diagnostiziert.

SCHLECHTE ERBANLAGEN kontra SCHLECHTE GEWOHNHEITEN

Die neuesten Erkenntnisse der Genforschung sind derzeit schwer angesagt. Gene werden als Heilsbringer angepriesen, in die man große Hoffnungen setzt, und als Träger von Gesundheit und Glück. Medizin, Technologie und Naturwissenschaften sind alle längst auf den Gen-Zug aufgesprungen. Doch wenn mit unserer Gesundheit etwas schief läuft, wird den Genen häufig die alleinige Schuld dafür gegeben. Egal, ob es sich nun um Krebs, Alkoholismus, Betrug oder einen fetten Hintern dreht, wir schieben den schwarzen Peter immer gerne unserem Lieblingsündenbock zu. Wie Dr. Ornish in seinem Vorwort zu diesem Buch so wortgewandt dargelegt hat, sind unsere Gene nicht unser Schicksal. Tatsächlich beweist die noch junge Wissenschaft der Epigenetik, dass unsere tagtäglichen Entscheidungen in Bezug auf Ernährung, Lebensstil und schädliche Umwelteinflüsse die Zelleigenschaften und den Aktivitätszustand unserer Gene verändern können – ohne dass sich unsere DNA verändert. Diese nicht-genetischen Faktoren können Krankheiten, Fettsucht und andere gesundheitlichen Beschwerden buchstäblich an- und abschalten.

Laut Forschungserkenntnissen des Dana-Farber-Krebsinstituts in Boston werden außerdem nur 5 bis 10 Prozent aller Krebsarten durch Veränderungen im Erbgut verursacht. Experten nehmen an, dass zwischen 70 und 80 Prozent aller Krebserkrankungen in direktem Zusammenhang mit der Ernährung und anderen verhaltensbezogenen Faktoren wie Tabak und Alkohol stehen – und nicht mit der Genetik. Einer Studie von 2009 zufolge verursacht überschüssiges Körperfett allein mehr als 100.000 Krebserkrankungen pro Jahr. Doch hier kommt die gute Nachricht: Wenn wir es vermessen können, dann stehen die Chancen gut, dass wir es auch wieder in Ordnung bringen können. Natur trifft Umwelt und noch mehr. Olé!

Doch nicht jeder ist damit einverstanden. Als ich vor kurzem eine Rede in einem Krankenhaus in Georgia hielt, hob eine Frau im Publikum die Hand, um mir mitzuteilen, dass ich Unrecht hätte. Ihrer Meinung nach spielte die Lebensweise keine Rolle; vielmehr würden wir krank, wenn

crazy sexy TIPP

Wenn du Vegetarierin wirst und dich auf die richtige Weise ernährst, beziehst du all die Nährstoffe, die du brauchst, aus einer abwechslungsreichen pflanzlichen Ernährung, die voller Vitamine, Mineralien, sekundärer Pflanzenstoffe, Sauerstoff und Enzyme steckt. Du glaubst mir nicht? Dann prüfe, was die Amerikanische Gesellschaft für Diätetik und Ernährung (ADA) dazu zu sagen hat: „Eine gut geplante vegetarische Ernährung ist für Individuen in allen Phasen des Lebenszyklus geeignet, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit, Säuglingsalter, Kindheit und Jugendalter, darüber hinaus auch für Athleten. Vegetarier scheinen außerdem einen niedrigeren Cholesterinspiegel, niedrigeren Blutdruck und geringere Raten an Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes aufzuweisen als Nicht-Vegetarier. Außerdem haben Vegetarier tendenziell einen niedrigeren BMI und insgesamt eine niedrigere Krebsrate.“ Das US-amerikanische Landwirtschaftsministerium hat ebenfalls etwas dazu zu sagen: „Durch eine vegetarische Ernährungsweise können alle Empfehlungen für Nährstoffe erfüllt werden.“

unser Name „in Gottes Buch“ stünde. Es käme auf das Buch an und nicht auf die Peperoni-Pizza. Ich kann mir keine ohnmächtigere Lebensauffassung vorstellen. Wenn das stimmen würde, warum sollte ich mir dann überhaupt die Mühe machen, etwas anderes zu tun, als die Flusen aus meinem Bauchnabel herauszupulen? Hat Gott uns etwa keinen freien Willen gegeben? Ist dieser nicht der Fluch und der Segen des Menschseins?

Jeder von uns hat eine genetische Prädisposition für irgendwas. Manchmal fließt das Leben vorbei, ohne dass wir an den rauen Kanten hängenbleiben. Der amerikanische Schauspieler und Komiker George Burns wurde hundert Jahre alt und verbrachte ganz sicher eine tolle Zeit mit seinen Zigarren und Steaks. Er hatte eine unglaubliche

Einstellung, die das Fleisch und die Martinis ausgeglichen haben mag („Glück ist: ein guter Martini, eine gute Mahlzeit, eine gute Zigarre und eine gute Frau ... oder eine schlechte Frau, je nachdem, wie viel Glück du aushalten kannst“). Die George Burnses dieser Welt sind jedoch unglaublich rar. Gene laden das Gewehr, doch die Umwelt drückt ab. Stell es dir vor wie die Saat und das Erdreich. Ohne Dünger schafft es das Saatgut nicht in jedem Fall, Wurzeln zu schlagen. Du bist der Samen – und deine Ernährung und dein Lebensstil sind der Dünger.

Diese sehr wichtige Tatsache bringt viele Leute zum Ausflippen. Uns selbst zu erziehen und uns um unsere Gesundheit zu kümmern, bedeutet aber nicht, dass wir die Schuld auf uns nehmen. Es ist nicht nötig, mit dem Finger auf jemanden zu zeigen oder sich schuldig zu fühlen. Ich

werde nie wissen, was mich krank „gemacht“ hat. Doch es hilft mir, mir Gedanken darüber zu machen, wie ich zu meiner Krankheit beigetragen haben könnte, denn nur so kann ich damit aufhören.

Wenn du das nächste Mal deinen Anamnesebogen ausfüllst, dann halte einen Moment lang inne. Überleg dir, welche Leiden in deiner Familie gehäuft auftreten, aber auch, was in deiner Familie zum Essen serviert wird. Einer meiner Lehrer hat mir einmal einen hilfreichen Brocken Weisheit mit auf den Weg gegeben: „Herzkrankheiten und Diabetes liegen bei mir nicht in der Familie“, sagte er, „Würstchen und Doughnuts allerdings schon!“ Es braucht Mumm, sich dem Schmerz und der chaotischen Wahrheit zu stellen, damit du das Spiel, das du spielst, neu bewerten kannst, aber du schaffst das, meine Liebe!

WERDE ZUM GEMÜSEJUNKIE!

Wie Jani Mitchell, die großartige Sängerin und Hohepriesterin der Hippie-Bewegung, sagt: „Wir müssen zurück in den Garten.“ Die Natur ist die Quelle all dessen, was gesund ist; sie ist der ultimative Operationstisch und die Grundlage der crazy sexy Ernährung.

Worin besteht also der revolutionäre Schlachtplan, von dem ich hier rede? Nun, ich habe dir schon eine Momentaufnahme gezeigt, aber lass uns noch einmal darauf zurückkommen. Und keine Sorge, es ist einfach: Die crazy sexy Ernährung ist ein fettarmes, vegetarisches (oder veganes) Programm, das Entzündungen reduziert und den pH-Wert deines prachtvollen Körpers mit vollwertigen Nahrungsmitteln, Früchten mit einem niedrigen glykämischen Indexwert, rohem Gemüse und Salaten, basenbildenden grünen Drinks und grünen Power-Smoothies ins Gleichgewicht bringt. In der crazy sexy Ernährung (oder wie ich sie von nun an nennen werde, in der CSE) ermutige ich dich, alle tierischen Produkte, raffinierten Zuckerarten, jeden industriell verarbeiteten Mist und alles andere, was du nicht buchstabieren kannst, von deinem Speisezettel zu eliminieren (mit Ausnahme von exotischem Gemüse).



Indem du den Verzehr von säurebildenden Nahrungsmitteln einschränkst, gibst du deinem Körper die Chance, sich selbst zu reparieren und auf natürliche Weise zu heilen.

Dein neues Mantra lautet: sauberes Essen aufnehmen, Müll rausschmeißen. Eine basische Ernährungsweise hat die Kraft, gespeicherten Mist und Giftstoffe freizusetzen und dich wirklich zu befreien. Als Folge davon kommen

dein pH-Wert ebenso wie deine Gesundheit wieder ins Gleichgewicht. Deine Nebenhöhlen werden frei, deine Pickel verschwinden, die Geschmacksknospen werden wiederbelebt, deine Augen leuchten, die Dellen an deinen Oberschenkeln verschwinden (und tschüss!), der Sex wird besser (ooohhh!) und auch dein Gedächtnis. Und außerdem wird dein Ausscheidungssystem abgehen wie ein Ferrari (brrruuumm!).

Aber das ist noch nicht alles, meine Süße. Wenn du verstehst, warum eine natürliche und giftstofffreie Ernährung auf zellulärer Ebene funktioniert, wird dein Enthusiasmus für die CSE wachsen wie Bohnen an einer Stange. Wissenschaft ist sexy und aufregend! Ich werde dir erklären, warum eine pflanzliche Ernährungsweise auf sehr vielen Ebenen eine tolle Möglichkeit für dich ist – für deine Gesundheit und deine Schönheit, für dein Glück, ja sogar für deinen Geldbeutel. Es könnte auch gut sein, dass du bei dieser Ernährung abnimmst, aber das ist nur einer der großartigen Nebeneffekte. Irgendwann wirst du dein perfektes Kampfgewicht gefunden haben und das Thema vergessen, weil du zu beschäftigt damit sein wirst, deine neuentdeckte Lebendigkeit und Lebenslust zu genießen. Das liegt daran, dass die CSE keine Übergangslösung und kein Hobby für die Freizeit ist. Sie ist ein genussvoller Lebensstil – das Verschwinden von Krankheit und Unbehagen, ein Programm mit gesundheitlichem Zugewinn, das für ein ganzes langes Leben gedacht ist.

Die crazy sexy Ernährung ist ein fettarmes, vegetarisches (oder veganes) Programm, das Entzündungen reduziert und den pH-Wert deines prachtvollen Körpers mit vollwertigen Nahrungsmitteln, Früchten mit einem niedrigen glykämischen Indexwert, rohem Gemüse und Salaten, basenbildenden grünen Drinks und grünen Smoothies ins Gleichgewicht bringt.

Was du bei der **crazy sexy Ernährung** lernen wirst:

- Die Heilkraft des ausgeglichenen pH-Werts und wie du basische Lebensmittel im richtigen Verhältnis zu dir nimmst.
- Wie wichtig Entgiftung ist.
- Wie du dein störungsanfälliges inneres Ökosystem im Gleichgewicht hältst.
- Dass anti-entzündliche rohe Lebensmittel dir echte Energie bringen.
- Wie das Saftmachen dein Leben verändern kann – mach Saft, nicht Krieg.
- Die Vorteile glutenfreier Ernährung.
- Warum Zucker Crack ist und Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Indexwert eine bessere Wahl sind.
- Die schmerzhafteste Wahrheit über Fleisch und Milchprodukte.
- Dass negatives Denken und Stress im Körper zur Säurebildung führen.
- Dass du Spaß ernst nehmen solltest.
- Wie du deinen Hintern am besten bewegst ...
- ... und ihn dann auf dem Meditationskissen platzierst.
- Wie du eine Technik-Entgiftung machen kannst.
- Wie wichtig es ist, Grenzen zu setzen.
- Die Kraft der Gebete und Affirmationen.
- Dass du alles schaffen kannst, was du dir in den Kopf gesetzt hast.

WARUM DIE CSE FUNKTIONIERT

Indem du die Menge an rohen, lebendigen Nahrungsmitteln sowie grünen Bio-Säften und Smoothies in deiner Ernährung erhöhst, während du gleichzeitig raffinierten Zucker, weißes Auszugsmehl, tierische Produkte, die reich an gesättigten Fettsäuren sind, Genussmittel und gekochte Nahrung reduzierst oder idealerweise ganz aus deinem Leben streichst, bewegst du dich von einem sauren inneren Milieu zu einem basischen, mit Sauerstoff durchtränkten Milieu hin. Wie verführerisch! Das erlaubt es deinem wunderbaren Körper, sich von dem ständigen Sperrfeuer an Stress und Entzündungen zu erholen, dem du durch die moderne amerikanische Standardernährung und den durchschnittlichen modernen amerikanischen Lebensstil ausgesetzt bist – nicht nur bei uns in Amerika, denn leider hat sich unsere Lebensweise überall auf der Welt verbreitet. Wenn dein Körper erst einmal begonnen hat, seine natürlichen Selbstheilungskräfte zu aktivieren, wird er sich erneuern. Auf diese Weise zu essen erzeugt ein Wunder auf deinem Teller. Der Dominoeffekt, zu dem es dann kommt, wird jeden Winkel und jede Nische deines Lebens beeinflussen. Musst du Rohköstler sein, um so zu essen? Ach was – gedämpftes Gemüse, das frisch und knackig ist, und sanft gebratenes Gemüse zählen auch. Wie steht's

mit einer strikt vegetarischen oder veganen Diät? Nein und wieder nein. Die crazy sexy Ernährung ist flexibel. Du darfst gekochte Nahrung in kleineren Mengen genießen. Die säurebildenden Anteile deiner Ernährung dürfen auch einige tierische Produkte beinhalten. Doch sobald du einmal liest, wie schädlich sie für deine Gesundheit (und unsere Erde) sein können, und feststellst, dass du sie nicht wirklich vermisst, überlegst du es dir vielleicht noch einmal. Und denk dran: Nicht alle Veganer sind gesund. Pommes frites, Nachos, Brot oder Nudeln aus Weißmehl, industriell hergestellte Brat- und Backfette sowie viele zuckersüße Leckereien sind vegan, aber alles andere als gesund. Ich nenne diese falsch informierten Pflanzenfresser „Puddingvegetarier“. Wenn ich wie ein Puddingvegetarier esse, entwickle ich einen sogenannten „Rettungsring“ – ein schwammiges Speckröllchen, das über meinen Jeans hängt. Diese wohlmeinenden Seelen müllen sich mit Junkfood und übermäßigen Mengen an Soja zu und fragen sich dann, warum sie müde, dick und verschlupft sind. Eine lebendige und wirkungsvolle vegane oder vegetarische Ernährung bedeutet, dass der größte Teil deiner Nahrung mal gelebt hat und aus ... Salat und Gemüse besteht (logo!).

SUCH DIR EINE ZAHL AUS – ABER NICHT IRGEND EINE!

Die CSE hat zwei Ebenen: 60/40 und 80/20. Ich ermutige dich, ein 80/20-Verhältnis anzupeilen: 80 Prozent basische und 20 Prozent säurebildende Nahrungsmittel. Auch wenn das Ziel 80/20 ist, so ist dieses Verhältnis doch nicht die Regel. Für viele Menschen ist ein 60/40-Verhältnis ausreichend – und sehr gesund! Amen! Das 60/40-Verhältnis ist eine „Instandhaltungsebene“, und wenn du dich bereits guter Gesundheit erfreust, wirst du erstaunliche Ergebnisse erzielen, indem du dich auf diese Ebene begibst und dort bleibst. Wenn du noch einen Zahn zulegen willst oder dich gerade von einer Krankheit erholst, dann ist ein Verhältnis von 80/20 (oder mehr) dein Ziel. Nähere dich ihm so oft,

wie du nur kannst. Beginne da, wo du dich schon wohl fühlst und bleibe da, wo du dich am besten fühlst. Wegen der Mathematik musst du nicht ausflippen. Ich benutze das 60/40- und 80/20-Verhältnis nur als visuelle Erinnerungshilfe. Schau auf deinen Teller und teile ihn wie eine Torte auf. Mehr als die Hälfte des Platzes sollte von frischen, biologisch angebauten Köstlichkeiten aus dem Garten eingenommen werden. Ergibt das Sinn? Bevor wir zum Herzstück des Plans kommen, werden mein Expertentrupp und ich dir das Wie und Warum erklären, damit du das Steuer selbst in die Hand nehmen und ohne fremde Hilfe abschwirren kannst.

WAS ZUM TEUFEL IST DENN DA PASSIERT?

Wissenschaft und Technologie sind echt klasse. Leider führt ihr Missbrauch dazu, dass fast alles komplizierter wird, als es eigentlich ist. Vor langer Zeit, in einer weit, weit entfernten Galaxie, nahmen wir noch richtige Nahrung zu uns. Eine gute Mahlzeit auf den Tisch zu bringen hatte nichts zu tun mit einer milliardenschweren Industrie, die von Lobbyisten, raffinierten Werbefuzzis und staatlichen Förderungen angetrieben wurde. Heute beherrschen Chemieunternehmen die Nahrungsmittelindustrie und ihre aus Inzucht hervorgegangenen Vettern, die Pharmariesen, stehen bereit, um den Schaden aufzufangen – und machen dabei einen kräftigen Reibach. Wie mein Streber-Schwarm Michael Pollan in seinem Buch **Lebens-Mittel: Eine Verteidigung gegen die industrielle Nahrung und den Diätenwahn**, Goldmann Verlag 2009, sagt: „Die chronischen Krankheiten, an denen heute die meisten Menschen sterben, lassen sich unmittelbar auf die Industrialisierung unserer Nahrung zurückführen – auf die wachsende Menge an stark verarbeiteten Nahrungsmitteln und raffiniertem Getreide, die Verwendung von Chemikalien, um Pflanzen und Tiere in riesigen Monokulturen zu züchten, den enormen Überfluss an billigen Kalorien aus Zucker und Fett, die von der modernen Landwirtschaft produziert werden, und die Verengung der biologischen Vielfalt in der menschlichen Ernährung auf eine winzige Handvoll von Hauptgetreidearten, insbesondere Weizen, Mais und Soja. Diese Veränderungen haben uns die westliche Ernährungsweise beschert, die wir als selbstverständlich ansehen: viele verarbeitete Nahrungsmittel und viel Fleisch, viel zusätzliches Fett und zusätzlicher Zucker, viel von allem – außer Gemüse, Salaten, Früchten und Vollkorngetreide.“

Oh mein Gott, er ist affengeil! Und ... du wirst es nicht glauben: Er hat Recht. Wir sprechen nicht länger über die tatsächlichen Nahrungsmittel, wir sprechen über Nährstoffe. Durch das Wunder der Chemie haben wir vor lauter Bäumen den Wald aus den Augen verloren und vor lauter Vitaminen den Grünkohl. Wissenschaftler mit

Tunnelblick nehmen an, dass die isolierten Elemente des Grünkohls die Bestandteile mit gesundheitsfördernder Wirkung seien. Doch wenn es nun das prächtige Grün selbst wäre, das in all seiner erstaunlichen Komplexität die Welt auf den Kopf stellen würde? Was würde passieren, wenn wir diese Zergliederung beim Menschen anwenden? Wenn ich mich selbst in Stücke schnitte und dir meinen Fuß verkaufte, würde dir das etwa helfen, leichter deinen Weg zu finden? Wir – du, ich und der Brokkoli – sind größer als die Summe unserer Teile.



Die Wahrheit ist, dass echte Nahrungsmittel und Lebensmittelimitate immer verschieden sein werden – selbst wenn sie auf dem Papier etwas gemeinsam haben. Dein Körper weiß, dass eine frische Tomate besser ist als Maissirup mit Ketchup, das den roten Farbstoff #40 enthält. Er kennt auch den Unterschied zwischen einem gekeimten ganzen Korn und einer chemisch gehärteten „Radkappe“ mit einer Haltbarkeitsdauer von einhundert Jahren. Doch bei dem Spiel der Lebensmittelwissenschaft geht es darum, die Natur zu überbieten, und die Regeln besagen, dass mehr unweigerlich besser bedeutet. Wenn wir etwas Gutes in einer Tomate finden, dann verdoppeln wir es in der imitierten Version. Die „Radkappe“ enthält dann 11 Gramm Lycopin, weil das Produkt der Konkurrenz 10 Gramm enthält.

Aber woher wissen wir, ob diese abstrakten Zutaten tatsächlich wirken, wenn sie isoliert oder in einem Labor erzeugt werden und dann als Ketchup an einer Nudel hängenbleiben? Man kann etwas Fasermaterial zur Verdauungsförderung an eine XXL-Wurst kleben, aber deswegen ist sie noch lange nicht gut für dich.

Wir wurden einer Gehirnwäsche unterzogen, damit wir glauben, dass wir unseren Körper nicht mehr verstehen, dass unsere angeborene Weisheit fehlerhaft oder gefährlich sei. Und weil das alles so verwirrend und wissenschaftlich ist, sind wir davon überzeugt, einen Master in Ernährungswissenschaften zu brauchen, nur um durchs Abendessen zu kommen. Aber wer hat für so etwas Zeit? Da kommen dann die so genannten Experten ins Spiel. Frage nicht, wo ihre Forschungsgelder herkommen; akzeptiere einfach, dass sie alle Probleme mit einer vertrauenswürdigen Einkaufsliste bereinigen werden, auf der fast ausnahmslos industriell gefertigte Lebensmittel zu finden sind. Da stehen wir also mit all dieser fachkundigen Hilfe, und wo hat sie uns hingebacht? – Wir sind pleite, unglücklich, sterben früh und versauen unseren Planeten, sobald wir einen Fuß vor die Tür setzen.

Ich spreche jetzt mal für mein eigenes Land: Traurigerweise ist unsere US-amerikanische Regierung ein großer Teil des Problems. Behörden wie die FDA (die amerikanische Lebensmittelüberwachungs- und Arzneimittelzulassungsbehörde) und die USDA (das US-amerikanische Landwirtschaftsministerium), die uns informieren und schützen sollten, tragen häufig noch zu unserer Verwirrung bei. Auf welche Weise? Weil in den Regierungsrichtlinien Lebensmittel nur selten überhaupt noch erwähnt werden. Stattdessen lesen wir Geschwafel über – ihr habt's erraten: Nährstoffe. Das ist kein Zufall. Seit Familienfarmen im Laufe der letzten fünfzig Jahre durch Unternehmenszusammenschlüsse ersetzt wurden, ist der Nahrungsmittelsektor in den USA zunehmend politisiert worden. Ende der siebziger Jahre kam es zu einer einschneidenden Wende, die das Zeitalter des Nutritivismus (des Denkens auf der Basis von Nährstoffen statt von Nahrungsmitteln) einleiten sollte: als der Kongress als Reaktion auf das wachsende Bewusstsein für die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krankheit begann, die

Die POSITIVEN Wirkungen der crazy sexy ERNÄHRUNG

Also gut, Ladies, ihr habt jetzt bereits von der verschwindenden Zellulite und den klaren, funkelnden Augen gehört, die euch die CSE beschern kann. Jetzt schaut, was ihr von dieser Liste weiterer Herzensbezwinger haltet. Eure Busenfreundinnen werden euch anflehen, ihnen eure Schönheitsgeheimnisse zu verraten. Tut ihnen den Gefallen und teilt eure innere Pflanzenkur mit ihnen – es ist nicht sinnvoll, etwas so Wunderbares geheim zu halten

- Ein super-sexy Leuchten
- Weniger Erkältungen
- Schnelles Heilen von Schnittwunden und Erkältungen
- Toller, regelmäßiger, nicht stinkender Stuhl
- Gesunde Organe
- Reine Haut und freie Nebenhöhlen
- Schlankere Bauchmuskeln und einen festeren Hintern
- Eine deutlich gesteigerte Lust auf Sex
- Besserer Schlaf
- Süßer Atem
- Starke Knochen, schmerzfreie Gelenke
- Ein niedrigerer Cholesterinspiegel und Blutdruck (ohne Pillen)
- Ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel
- Ein gleichbleibend hohes Energieniveau
- Weniger Trübsal und mehr Klarheit
- Weniger Unbehagen, weniger Krankheit

Gesundheitsrichtlinien der Nation neu zu schreiben. Die neuen Standards, die unter dem Namen McGovern-Bericht bekannt wurden, waren im ersten Entwurf unmissverständlich: Nimm weniger Fleisch und Milchprodukte zu dir. Für mich klingt das ziemlich unkompliziert, doch die Fleisch- und die Molkereindustrie sind ausgeflippt. Schnipp, schnapp! Köpfe rollten und Korrekturen wurden