

*Meinen fantastischen Eltern Sally und Bruce.*

*Meine Mutter Sally ist der stärkste Mensch, den ich kenne. Sie lehrte mich, meine Träume immer mit Herz und Mut zu verfolgen. Außerdem war sie mein erster „Gesundheits-Guru“.*

*Mein Vater Bruce besitzt das wärmste und fürsorglichste Herz, das ich kenne. Er lehrte mich, andere Menschen zu akzeptieren und bestärkte mich immer darin, mir meinen eigenen Weg zu suchen und nach meiner Façon glücklich zu werden.*

*Ich danke Euch beiden für Eure bedingungslose Liebe, die mir die Freiheit gab, meine eigene unglaubliche Lebensreise zu unternehmen.*

*Ich liebe Euch.*

*„Werdet euch bewusst, dass genug Stärke in euch verborgen liegt, um alle Hindernisse und Versuchungen zu überwinden. Bringt diese unbezwingbare Kraft und Energie zum Ausdruck.“*

Paramahansa Yogananda

Kimberly Snyder

# BEAUTY DETOX FOODS

---

Entdecke die 50 tollsten Schönheitslebensmittel,  
die deinen Körper verwandeln und dein schöneres Selbst  
zur Entfaltung bringen

---

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Claudia Fritzsche



---

# INHALT

---

Einführung	8
<b>TEIL 1: BEAUTY DETOX 101</b>	14
<b>Kapitel 1: Die Drei Beauty-Detox-Haupttrichtlinien</b>	17
Essen Sie mehr Gemüse und weniger tierische Erzeugnisse	21
Trinken Sie täglich Ihren Glowing Green Smoothie – oder Glowing Green Juice!	30
Meiden Sie Milchprodukte!	37
<b>Kapitel 2: Weitere Grundsätze des Beauty-Detox-Plans</b>	45
Reinigen Sie Ihren Körper unaufhörlich	46
Essen Sie Obst immer nur auf nüchternen Magen	54
Halten Sie sich an stark alkalische Lebensmittel	57
Greifen Sie auch zu Schönheits-Kohlenhydraten und -Stärken	62
Nehmen Sie mehr pflanzliches Eiweiß zu sich!	76
Schönheits-Fette ja – aber seien Sie sparsam damit!	86
Führen Sie sich ausreichend Schönheits-Mineralstoffe und -Enzyme zu	93
<b>Kapitel 3: Finden Sie Ihre Schönheits-Phase</b>	97
Die enorme Bedeutung der Ernährungs-Umstellung	98
Mein Ein-Wochen-Speiseplan für die „Aufblühende Schönheit“	102
Mein Ein-Wochen-Speiseplan für die „Erstrahlende Schönheit“	106
Mein Ein-Wochen-Speiseplan für die „Wahre Schönheit“	109



<b>TEIL 2: BEAUTY DETOX FOODS</b>	112
<b>Kapitel 4: Eine schöne Haut</b>	115
Eine jugendliche Haut	116
Ein strahlender Teint	122
Eine zarte Haut	126
Eine glatte, faltenfreie Haut	130
Eine klare, makellos reine Haut	133
<b>Kapitel 5: Schönes Haar</b>	141
<b>Kapitel 6: Schöne Augen</b>	149
Strahlende Augen	149
Sich von dunklen Ringen und Schwellungen unter den Augen befreien	153
<b>Kapitel 7: Ein schöner Körper</b>	159
Flüssige Bewegungen	159
Ein Körper ohne Cellulite	164
Ein straffer Körper	170
<b>Kapitel 8: Das innere Leuchten</b>	181



<b>TEIL 3: BEAUTY-DETOX-REZEPTE</b>	190
<b>Kapitel 9: Alle Teile fügen sich zusammen: Einkaufsliste und Küchenhelfer</b>	193
Einkaufen	193
Ihre Küchen-Grundausstattung	195
Ein paar Tipps zum Abschluss	197
<b>Kapitel 10: Schönheits-Smoothies und Energie-Kicks</b>	201
<b>Kapitel 11: Schönheits-Dressings, -Dips und -Saucen</b>	217
<b>Kapitel 12: Schönheits-Salate und -Gemüsegerichte</b>	227
<b>Kapitel 13: Schönheits-Beilagen und -Grundrezepte</b>	247
<b>Kapitel 14: Schönheits-Suppen</b>	257
<b>Kapitel 15: Schönheits-Hauptgerichte</b>	267
<b>Kapitel 16: Schönheits-Desserts</b>	325
Fußnoten	335
Über die Autorin	342
Verzeichnis sämtlicher Rezepte	344
Register	346
Impressum	352



---

## EINFÜHRUNG

---

*Ganz gleich, ob Sie mein erstes Buch **Der Beauty-Detox-Plan** gelesen haben oder ein Mitglied meiner Internet-Community ([kimberlysnyder.net](http://kimberlysnyder.net)) sind, oder ob wir einander heute zum ersten Mal begegnen: Seien Sie mir herzlich willkommen auf der Reise zu ultimativer Gesundheit und Schönheit – das heißt, zur Umsetzung Ihres Geburtsrechts. Wie die meisten Menschen habe auch ich meinen Teil an Schönheitsproblemen abbekommen: In meinem dritten Collegejahr nahm ich heftig zu, wurde richtig schwabbelig, hatte Haare wie Putzwolle und eine fürchterliche Akne. Doch dieses „Tal der Tränen“ liegt längst hinter mir. Was ist passiert? Zuerst versuchte ich es mit allen möglichen Diäten – ich aß fettfrei, dann kohlenhydratarm, führte in einem Ernährungs-Journal peinlich genau Buch über jede einzelne Kalorie. Ich probierte jedes Haarpflegemittel, das irgendwo zu kriegen war. Meiner Haut rückte ich mit verschreibungspflichtigen Anti-Akne-Cremes zu Leibe und griff kurzzeitig sogar zu Antibiotika. Nichts half – jedenfalls nicht längerfristig.*





Dann bot sich mir die Chance zu einer ziemlich außergewöhnlichen Unternehmung: Ich spreche von einer Reise rund um die Welt als Rucksacktouristin. Meine Tour war nicht von der schicken „Ich-miete-mir-da-und-dort-ein-paar-Monate-lang-eine-Villa“-Sorte, sondern mit Staub, Schmutz und – wenn ich heute so darauf zurückblicke – auch mit Gefahren verbunden. Den Hauptteil der drei Jahre, die ich fort war, verbrachte ich damit, Asien und Afrika zu erkunden, doch zog es mich auch nach Südamerika, Australien sowie nach Ost- und Westeuropa. Während dieser Zeit erlebte ich in über fünfzig Ländern Abenteuer, mit denen ich auch ein Buch füllen könnte, doch mich bewegte vor allem eine Frage: „Wie denken die Menschen im Rest der Welt über Gesundheit und Schönheit und wie gehen sie damit um?“ Die Antworten darauf wollte ich mir aus erster Hand holen.

Bei zwei verschiedenen Gelegenheiten und in verschiedenen Ländern – in Nepal und in Indien – erwischte ich ein Virus und wurde ernsthaft krank, sodass ich mich dort in ärztliche Behandlung begeben musste. Beide Erfahrungen machten mich äußerst nachdenklich – denn der Umgang dieser Mediziner mit Patienten und deren Krankheiten unterschied sich sehr grundlegend von der bei uns in Amerika üblichen Herangehensweise. Diese Doktoren stellten mir Fragen, die keinem westlichen Schulmediziner je in den Sinn gekommen wären! Im Klartext: Alle beide interessierten sich als Erstes für meinen Stuhlgang. Zunächst war ich irritiert, dann ein bisschen peinlich berührt, dann wieder verwundert darüber, dass sie von „Giftstoffen“ sprachen, anstatt mich mit Pillen vollzustopfen wie unsere Ärzte zu Hause. Sie gaben mir jeweils ein Zäpfchen und wiesen mich darauf hin, dass ich nicht gesund werden könnte, solange die Giftstoffe nicht mit aller Macht aus meinem Körper gedrängt würden. Ein geläufiges indisches Sprichwort sagt: „Verstopfung ist die Mutter aller Krankheiten.“ Für indische Ärzte rangiert die Beschäftigung mit der Ursache einer Krankheit bzw. deren Beseitigung an oberster Stelle, wohingegen die in den USA übliche Strategie darin besteht, mit Tabletten draufzuhalten, *nachdem* Probleme aufgetreten sind. Und die Menschen in Amerika geben mehr Geld für Verdauungshilfen (Magensäureblocker und Abführmittel) aus als für sämtliche anderen rezeptfreien Mittel. Später – auf den Philippinen – begegneten mir im Rahmen der Behandlung meiner zweiten Virusinfektion dieselben Ansichten über Verdauung und Verstopfung, auch wenn der Wortlaut ein wenig anders war.

Hinzu kam meine Begeisterung für das herrliche lebendig-elastische Haar und den strahlenden Teint der Frauen in Ländern wie Indonesien, Thailand und Malaysia. Da ich mich in diesen Ländern über längere Zeiträume aufhielt, musste ich mich natürlich von denselben Lebensmitteln ernähren wie die Einheimischen – beispielsweise von Papayas und Kokosnüssen. Und allmählich klärte sich meine Haut. Ich kam auch mit natürlichen stark probiotisch wirkenden Lebensmitteln in unmittelbarem Kontakt, denn es wäre

unvorstellbar unhöflich gewesen, den *Airag* (vergorene Stutenmilch) abzulehnen, den mir gleich drei Generationen einer mongolischen Familie stolz darboten, in deren *Ger* (Jurte, Nomadenzelt) ich auf dem Boden nächtigte. (Seien Sie unbesorgt: In diesem Buch werde ich Ihnen vergorene Lebensmittel präsentieren, die Sie selbst ansetzen können und deren Geschmack weniger gewöhnungsbedürftig ist!) In Japan erregte die zarte Haut der meisten Menschen meine Bewunderung – ihr Teint wirkte wie aus Porzellan. Und so verbrachte ich viele Stunden damit, durch die Gassen der traditionellen japanischen Märkte zu laufen und mir all die verschiedenen Arten von Meeressgemüsen anzusehen, die im „Land der aufgehenden Sonne“ einen wesentlichen Bestandteil der Ernährung ausmachen.

Und schließlich – nachdem ich mich eingehendst mit den Lebensmitteln und Ernährungsgewohnheiten der einheimischen Völker beschäftigt hatte – erstrahlte auch mein Teint, wurde auch mein Haar dick und glänzend. Und in all den Jahren, die seither vergangen sind, brauchte ich nie wieder eine Diät einzulegen. Nicht ein einziges Mal!

Meine Faszination für all die Dinge, die ich auf meiner Reise gesehen und gelernt hatte, war so groß, dass ich nach meiner Heimkehr die Ausbildung zur Klinischen Ernährungsberaterin absolvierte. Dabei kombinierte ich die wertvollsten Gesundheits- und Schönheitsgeheimnisse aus den verschiedenen Regionen der Welt mit den in Jahren des intensiven Studiums erworbenen Fachkenntnissen.



Meine Botschaft, dass wir uns mit der Natur verbinden müssen, um unsere ultimative Gesundheit und Schönheit zu erlangen, kam an, und ich begann, mit vielen Menschen zu arbeiten. Darunter sind auch ein paar Superstars der Unterhaltungsindustrie, die ich für Glanourvents mit dem berühmten roten Teppich und für anstehende große Filmrollen oder Konzerttourneen fit mache. Ich arbeite Ernährungsfahrpläne für sie aus und bereite ihnen häufig regelmäßig ihre Mahlzeiten zu, auch vor und während der Dreharbeiten. Um mich den Geschmäckern meiner Klienten anzupassen, muss ich mich immer weiter mit den verschiedensten Lebensmitteln beschäftigen und mir immer neue Rezepte ausdenken – sehr inspirierend und natürlich alles im Rahmen meiner Ernährungsphilosophie!

Mein Buch *Der Beauty-Detox-Plan* habe ich 2011 geschrieben und lasse ihm nun dieses zweite Buch *Beauty-Detox-Foods* folgen, worin ich mich stärker auf die verschiedenen Schönheits-Lebensmittel konzentriere, die die Natur für uns bereithält, und Ihnen noch viel mehr Rezepte präsentiere. Außerdem gebe ich Ihnen eine Zusammenfassung der Ernährungskonzepte, die dem *Beauty-Detox-Plan* zugrunde liegen und zusätzliche Erläuterungen zu einigen wichtigen Themen. Sie werden mit Freude feststellen, dass Sie die meisten der hier besprochenen Lebensmittel auf Ihrem örtlichen Bauernmarkt oder im Gesundheitsladen bzw. Bio-Supermarkt bekommen. Das heißt: Ihre Schönheit steht sozusagen schon auf der Türschwelle! Gut auszusehen, sich wohlfühlen und ein gesundes Gewicht zu halten, ist wirklich ganz einfach! Unsere besten „Schönheits-Verbündeten“ haben ihren Ursprung in der Natur und sind dort überall im Überfluss zu finden. Um Ihr schönstmögliches Selbst zu entfalten und sich bestmöglich zu fühlen, brauchen Sie nur die richtigen Beauty Foods auf die richtige Weise angerichtet oder zubereitet zu essen und Ihren Körper fortlaufend zu reinigen.

Sie werden reichlich pflanzliche Nahrungsmittel in großer Vielfalt zu sich nehmen, die Sie mit komplexen sekundären Pflanzenstoffen (Phytonährstoffen) versorgen, darunter Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Ballaststoffe und Enzyme – von der Natur erschaffene und in perfektem Verhältnis zueinander stehende Substanzen. Es wird sich für Sie alles richtig anfühlen, wenn Sie diesem Pfad immer weiter folgen, denn tief in Ihrem Inneren gehen die Grundsätze wie auch die Lebensmittel des Beauty-Detox-Programms in Resonanz zu Ihrer intuitiven Verbindung mit Mutter Natur. Ihre Rückkehr zu einer naturgemäßen Ernährung wird Ihre natürliche Schönheit fördern.

Sind Ihre Zellen und Ihr Blut erst einmal gereinigt und entgiftet, wird Ihr Körper seine Funktionen optimal erfüllen und das volle Nährstoffspektrum aus Ihrem Essen aufnehmen können. Dadurch wird Ihr Teint zarter und von innen heraus strahlen, die dunklen Ringe und die Schwellungen („Tränensäcke“) unter Ihren Augen werden verschwinden, Ihr Haar wird dicker und glänzend.

Wenn Sie am Beauty-Detox-Programm festhalten, setzen Sie damit auch all den früheren schrecklichen Kämpfen mit irgendwelchen Diäten ein Ende. Wie viel Zeit Ihres Lebens haben Sie mit der Suche nach immer neuen Diäten und Chancen, Gewicht loszuwerden, verbracht? Wahrscheinlich haben Sie schon allerhand ausprobiert: von Kuren zur Körperreinigung mithilfe von Nahrungsergänzungsmitteln in Pulverform über eine strikte Kalorienbegrenzung à la Atkins bis hin zu einer Ernährung auf der Basis von Fertiggerichten für die Mikrowelle ... Das Problem dabei ist – wie wir alle erfahren haben –, dass man bei jeder dieser neuen „Wunder-Diäten“ das Gefühl hat, irgendwie zu kurz zu kommen und innerlich unbefriedigt bleibt. Einer der Hauptgründe, weshalb Diät-Lebensmittel nie langfristig funktionieren, liegt darin, dass sie unsere Verbindung zur Natur kappen. Diät-Lebensmittel sind hochprozessierte Produkte, künstliche Erzeugnisse, die auf Formeln und Inhaltsstoffe aus dem Labor zurückgehen. Im Rahmen des Beauty-Detox-Programms werden Sie echte, ehrliche Lebensmittel zu sich nehmen, Dinge, die Ihre Großeltern schon gekannt haben und auch wiedererkennen würden. Wenn Sie beginnen, den Anteil dieser magischen, manchmal scheinbar „ordinären“ und alltäglichen Beauty Foods in Ihrer Ernährung zu steigern, werden Sie zugleich Ihren Konsum an Ihnen nicht dienlichen Lebensmitteln einschränken. Sie werden das Gefühl lieben, Elan zu haben, voller Energie zu stecken, und Sie werden erleben, wie Ihr Teint immer mehr strahlt und



Ihr Bauch immer weiter schrumpft. Diese umwerfenden Resultate werden Ihnen genug Motivation dafür liefern, bei Ihrer neuen Ernährungsweise zu bleiben und weiterhin schön und gesund zu sein.

In Teil I werde ich Sie mit den Grundprinzipien, dem „Herzstück“ des Beauty-Detox-Programms bekannt machen. Bitte überspringen Sie diesen Teil nicht! Lesen Sie Teil I bitte auch dann, wenn Sie mein Buch *Der Beauty-Detox-Plan* schon kennen. Das Verständnis der in Teil I präsentierten Gedanken ist entscheidend dafür, dass das Programm bei Ihnen auch tatsächlich funktioniert, denn die Ausführungen über dieses Programm unterscheiden sich grundlegend von allen anderen Diät- oder Detox-Ratgebern, die Sie vielleicht bereits studiert haben. Sie bilden die Summe des Wissens, das ich bei zahlreichen verschiedenen Lehrern, in Gesundheitseinrichtungen und Seminaren wie auch nicht zuletzt auf meiner dreijährigen Reise um die Welt erworben habe. Die hier vorgestellten Konzepte basieren auf gründlichen, umfassenden Recherchen sowie der Arbeit und den Veröffentlichungen vieler Ärzte, Wissenschaftler und Forschungsinstitute. Ich habe in den einzelnen Kapiteln zahlreiche Studien und spezifische Untersuchungen als Referenzmaterial zitiert, aus denen Sie ersehen können, dass auch die Wissenschaft mein Beauty-Detox-Programm stützt. Einige der Grundsätze haben noch keinen Eingang in die gängigen Gesundheits- und Ernährungspraktiken gefunden – doch bleiben Sie bitte bei der Lektüre möglichst unvoreingenommen und vergessen Sie auch nicht, dass viele der heute allgemein als gesichert akzeptierten Erkenntnisse über die Gesundheit – wie etwa der Zusammenhang zwischen Rauchen und einem erhöhten Lungenkrebsrisiko – zunächst auch nicht unbedingt der herrschenden Lehre entsprachen.

Im anschließenden Teil II stelle ich Ihnen 50 Top-Beauty-Detox-Foods vor, die ich nach ihrem jeweiligen hauptsächlichen Gesundheits- und Schönheitsnutzen geordnet habe.

Teil III enthält 85 Rezepte für die verschiedensten köstlichen Speisen und Gerichte, die Ihre Schönheits-Energie vergrößern werden, leicht verdaulich sind und (natürlich!) die 50 Top-Beauty-Detox-Foods aus Teil II enthalten. Immer schöner zu werden soll Ihnen Freude bereiten, das „neue“ Essen soll lecker schmecken und sich auf diese Weise ganz einfach in Ihren Lebensstil einfügen.

Der vor Ihnen liegende Weg wird befreiend und voll Heiterkeit sein, er signalisiert Ihnen, ihm zu folgen, er wird Sie zu strahlender Gesundheit und Schönheit führen. Sie brauchen nur umzublättern ...

Gesundheit, wahre Schönheit und Liebe!

Ihre Kimberly

BEAUTY  
DETOX  
101

---

## TEIL 1

---

*Die Verbindung zwischen Nahrungsmitteln und Schönheit ist unglaublich machtvoll. Sie können Ihr Aussehen und Ihr inneres Empfinden von Grund auf verändern, indem Sie einfach nur Ihre Ernährung umstellen!*

*In den folgenden Kapiteln vermittele ich Ihnen die Grundkenntnisse darüber, wie Sie Ihren Körper reinigen können – von allen Abfallprodukten und Giftstoffen, von dem zähen „Schlamm“, der Ihr Inneres verstopft und Sie daran hindert, bestmöglich auszusehen und sich auch so zu fühlen. Ich werde Ihnen zeigen, welche wirklich schönheitsförderlichen Lebensmittel Sie wann und wie essen müssen, um Ihr Haar zum Glänzen, Ihre Augen zum Leuchten und Ihre Haut dazu zu bringen, sich zu straffen.*

---





# DIE DREI BEAUTY-DETOX- HAUPTRICHTLINIEN

*Energie ist einer Ihrer wichtigsten „Aktivposten“ bei Ihrem Schönheitsstreben! Energie spielt eine Schlüsselrolle, wenn es darum geht, leicht und langfristig Gewicht loszuwerden, Ihren Gesundheitszustand zu optimieren und Ihre größtmögliche Schönheit zu entfalten. Energie regeneriert Ihre Leber sowie andere Organe und Gewebe, sie schwemmt giftige Stoffwechselabbauprodukte aus Ihrem Körper, hilft Ihnen dabei, Ihr Idealgewicht zu halten, hält das Kollagen in Ihrer Haut geschmeidig und Ihr Haar gesund, zudem hindert sie das Blut daran, zu stocken und dunkle Ringe unter Ihren Augen zu bilden. Je mehr Energie Sie besitzen, desto besser fühlen Sie sich und desto schöner werden Sie!*

Was raubt Ihnen Energie? In zwei Worten: Ihre Verdauung! Wussten Sie, dass der gesamte Verdauungsprozess mehr Energie verbraucht als jeder andere Vorgang im menschlichen Körper? Nach Ansicht einiger Fachleute beansprucht der Verdauungsprozess mindestens die Hälfte Ihrer gesamten Energie!<sup>1</sup> Verdauung ist also der Schlüssel zu allem – sie kann Ihre Schönheit auf das höchste Niveau bringen, aber auch das Gegenteil: Indem sie Ihnen kostbare Energie „wegfrisst“, die für andere Prozesse sinnvoll genutzt werden könnte, kann die Verdauung Sie richtig runterziehen. Die Beauty-Detox-Foods sind dazu geschaffen, Energie aus dem Verdauungsprozess freizusetzen; auf diese Weise können Sie große Energiemengen umleiten und zur Körperreinigung nutzen, damit Ihnen das Abnehmen leichter fällt und Sie Ihr schönstmögliches Selbst werden können.

## Was Ihr Gesicht über Ihr inneres Befinden verrät

Schon vor über 5000 Jahren haben die Praktizierenden der chinesischen Medizin erkannt, dass Unregelmäßigkeiten in Farbe und Oberflächenstruktur, fleckige, schuppige Stellen, Falten, Unreinheiten und andere Erscheinungen in unserem Gesicht, Hinweise auf tiefer liegende Probleme im Körper und in unseren Organen sein können.<sup>2</sup> Ähnlich wie die Akupunktur gründet auch das Face-Mapping auf der Vorstellung, dass sämtliche Teile und Regionen des Körpers untrennbar miteinander verbunden sind. Face-Mapping ist eine (sehr komplexe) Kunst für sich, aber ich habe Ihnen im Folgenden ein paar Beispiele zusammengestellt, die zeigen, welche Schlüsse Sie gemäß den Lehren der chinesischen Heilkunde aus einer eingehenden Untersuchung Ihres Gesichts ziehen können:

- **Unreinheiten im Bereich des Kinns und Unterkiefers** könnten ein hormonelles Ungleichgewicht und Dickdarmverstopfung anzeigen.
- **Falten oberhalb der Oberlippe** könnten auf einen Stau oder Blockaden im Verdauungstrakt hindeuten, die speziell mit dem Magen und dem Dünndarm in Verbindung stehen. Das kann auf eine Anhäufung säurehaltiger Abfallstoffe und Toxizität im Körper zurückzuführen sein, wenn diese nicht richtig und vollständig ausgeschieden werden.
- **Tiefe Lachfalten (und eine scharfe Nasolabialfalte)** werden mit unserer Lunge und der Leber in Verbindung gebracht. Diese Falten könnten vom Rauchen oder von der flachen Brustatmung herrühren, wobei nicht genug Sauerstoff in die Lungen gelangt (hier hilft Yoga entscheidend!), oder der Dickdarm ist dermaßen verstopft, dass der Lungenmeridian dadurch blockiert wird. Lungen und Darm gelten als „Yin-Yang-Organ“. Die Lachfalten können aber auch Anzeichen für eine Überlastung der Leber sein.
- **Eine „Runzelstirn“** kann allgemein auf eine Verstopfung hinweisen und speziell auf Blockaden und eine Anhäufung von Giftstoffen im Dickdarm und der Gallenblase hindeuten. Große Beiträge dazu leistet ein reichlicher Konsum von Milchprodukten, hocherhitzten Ölen oder verarbeiteten Lebensmitteln. Andererseits kann es auch sein, dass sich jemand zwar gesund ernährt, sich aber nicht gründlich und ausreichend reinigt, um die alten, teilweise verkrusteten Giftstoffe, die durch die richtige Ernährung wieder „aufgerührt“ werden, Schritt für Schritt ausscheiden zu können.
- **Dunkle Augenringe oder Schwellungen unter den Augen** können auf eine Schwächung der Nebennieren (bzw. auf eine Überaktivierung des Hypophysen-Nebennierenrinden-Systems) hinweisen. Zu viel Koffein, zu wenig Schlaf und zu viel Stress können dazu führen.
- **Krähenfüße um die Augen** können ebenfalls Anzeichen für einen Erschöpfungszustand unserer Nebennieren sein und dafür, dass der Körper übersäuert und aus dem Gleichgewicht geraten ist.
- **Eine fleckige Haut oder Falten im oberen Bereich der Jochbeine** werden mit Herzproblemen in Verbindung gebracht. Diese können durch die Aufnahme von zu viel Cholesterin, den Konsum von zu viel Tierprodukten allgemein und/oder von hochehitztem Öl verursacht werden.

**Die gute Nachricht:** Unsere Zellen regenerieren sich! Wenn wir von jetzt an die richtigen Schritte zur Verbesserung unserer Ernährung und zur Körperreinigung unternehmen, können wir die Probleme verringern und auf diese Weise einen deutlichen Aufschwung mit unserem gesamten Gesundheitszustand und unserer Schönheit nehmen!

Die Systeme unseres Körpers sind unausgesetzt darum bemüht, ein vollkommenes inneres Gleichgewicht aufrechtzuerhalten – zur Optimierung des Gesundheitszustands und der Schönheit. Doch das kann nur funktionieren, wenn Sie Ihren Körper von den sich ständig weiter bzw. neu anhäufenden giftigen Stoffwechselabbauprodukten gereinigt haben. Je effizienter Sie Ihre Nahrung verdauen (mit anderen Worten: je weniger Energie Ihr Körper für den Verdauungsprozess aufbieten muss), desto mehr Energie steht Ihrem Körper zur Verfügung, um die alten toxischen Substanzen auszuschleiden und sämtliche schönheitsfördernden Prozesse ablaufen zu lassen. Wenn Sie Ihre Nahrung nicht gründlich verdauen, sammelt sich in immer kürzerer Zeit immer mehr „Giftschlamm“ an.

Indem Sie die alten Abfallprodukte loswerden, entgiften Sie Ihren Körper und ermöglichen damit Ihrer Verdauung eine optimale Funktion. Wenn Sie den Giftschlamm aus Ihrem System herauslösen, versetzen Sie Ihren Körper in die Lage, seinen Verdauungs- und anderen Aufgaben effektiv und mit möglichst geringer Anstrengung nachzukommen – dadurch wird sich Ihr Energiepegel sofort heben. Dank dieser neu gewonnenen Energie werden Sie außerdem Gewicht verlieren und Jahre (wenn nicht gar Jahrzehnte!) jünger aussehen. Ihr Teint wird strahlen, Ihre Haare werden wachsen, vom Aufbau her stabil sein und einen gesunden Glanz haben.

Die meisten Diäten orientieren sich an der Kalorienzahl oder den Kohlenhydrat- und Eiweißmengen, die es einzuhalten gilt, lassen aber den Gedanken daran, wie effizient – oder nicht – unser Körper die ihm zugeführten Lebensmittel verdauen kann, völlig außen vor. Diese Ernährungspläne ziehen die Schönheits-Energie überhaupt nicht in Betracht und welcher Raubbau damit getrieben wird, wenn unser Körper es mit Nahrung zu tun bekommt, die sich nur schwer aufspalten lässt. Die Nennung von Kalorien, Kohlenhydrat- und Eiweißmengen allein ergibt keinen ganzheitlichen Aufschluss über ein Lebensmittel, sie besagen weder, wie gesund das betreffende Lebensmittel für den Körper ist, noch etwas über seine Nährstoffdichte. Und natürlich machen diese Zahlen auch keine Angaben über chemische Zusätze wie Farb- und Konservierungsstoffe, Aromaten, Geschmacksverstärker u. ä., die in dem betreffenden Lebensmittel enthalten sind. Und aus genau diesem Grund schienen Diäten und Versuche, Gewicht loszuwerden, immer mit elenden Mühen und Kämpfen verbunden, Kämpfe, die wir – so empfinden es jedenfalls die meisten – verlieren und dazu auch noch unsere Energie. Das ist auch eine der Ursachen für den beschleunigten Alterungsprozess, dem viele Menschen unterliegen. Um seinen Gesundheitszustand wirklich zu verbessern und damit auch seine Schönheit zu vergrößern, reicht es nicht aus, einen Haufen Zahlen zu addieren – mit einer solchen „Nahrungsarithmetik“ ist es nicht getan. Aber seien Sie unbesorgt: Sie sind gerade auf dem besten Weg zu lernen, wie man mit einfachen Mitteln sein Gewicht reduzieren und seine Energiedepots auffüllen kann.

## Überfüttert, doch zugleich hungrig nach Schönheits-Nährstoffen

Ein anderer Grund, weshalb wir zu viel essen und uns so ausgiebig mit Kalorienzählen und Portionsgrößen herumschlagen und trotzdem hungrig bleiben, besteht darin, dass unser Körper die zugeführten Nährstoffe nicht vollständig aufnimmt. Diese Aufnahme geschieht durch Zotten (oder *Villi*), kleine fingerförmige Ausstülpungen der Darmschleimhaut an den Darmwänden. Dank dieser Zotten mit ihren Fortsätzen, den *Mikrovilli*, besitzt unser Dünndarm eine Oberfläche von rund 180 qm!

Doch wenn die feinen Villi und Mikrovilli mit Abfallprodukten unserer Verdauung „zugekleistert“ sind, können sie nichts mehr aufnehmen, und wir fühlen uns unzureichend genährt, ganz gleich, wie viel wir essen. Die Darmzotten verstopfen schnell durch die Abfallprodukte von Nahrungsmitteln, die unser Körper nicht effizient verstoffwechseln und verwerten kann, und das fördert die Entstehung von überschüssigem Schleim und Hefepilzen. Zu den „Verstopfern“ zählen, um nur ein paar Beispiele zu nennen, verarbeitete Lebensmittel oder in der Mikrowelle zubereitete Mahlzeiten, „Dosenfutter“, raffiniertes Zucker, Kuhmilch und andere Milchprodukte, zu viel tierisches Eiweiß und Weißmehl.

Eine andere Ursache für verstopfte Zotten bildet das übermäßige Wachstum von Hefen und Pilzen im Körper. In seinem Buch *The pH Miracle* (dt. *Die pH-Formel für das Säure-Basen-Gleichgewicht*, erschienen 2003) erklärt der Arzt Dr. Robert O. Young, wie Hefen und Pilze die Nährstoffaufnahme hemmen: „Sie können weite Teile der Membran bedecken, die den Dünndarm auskleidet, damit verdrängen sie Probiotika (Mikroorganismen) und hindern Ihren Körper daran, die guten Inhaltsstoffe aus Ihrem Essen herauszulösen. Das kann dazu führen, dass Sie unter Vitamin-, Mineralstoff- und vor allem Eiweißmangel leiden, völlig gleich, was Sie sich gerade in den Mund schieben. Meiner Schätzung nach verdaut und absorbiert mehr als die Hälfte aller Amerikaner im Erwachsenenalter weniger als die Hälfte ihres Essens.“<sup>3</sup>

Wenn wir keine Nährstoffe aufnehmen, befiehlt uns unser Körper weiterzuessen, obwohl wir längst satt sind. Damit beginnt der wirklich demoralisierende und mit Schuldgefühlen verbundene Teufelskreis, der den meisten von uns nur allzu vertraut sein dürfte: Wir essen noch mehr, selbst wenn wir glauben, schon Unmengen vertilgt zu haben – Unmengen an Essen und – ja! – an Kalorien. Ich kann diesen Frust absolut nachfühlen und habe ihn am eigenen Leib erfahren. *Warum bin ich immer noch hungrig, obwohl ich mir doch gerade am Buffet den Teller richtig vollgeladen habe?*

Dr. Norman Walker, Rohkost-Verfechter und Pionier auf diesem Gebiet, beschreibt die Wirkungen verarbeiteter und devitalisierter Lebensmittel in allen Einzelheiten. In seinem Buch *Colon Health (Darmgesundheit ohne Verstopfung, deutsche Ausgabe 2004)* erläutert er: „Wenn jemand verarbeitete, frittierte und verkochte Lebensmittel, devitalisierte Stärke, Zucker und Salz im Übermaß zu sich genommen hat, kann sein Dickdarm kaum effizient arbeiten, selbst wenn derjenige zwei bis drei Mal am Tag Stuhlgang haben sollte!“<sup>4</sup> Mit anderen Worten: Die Häufigkeit unseres Stuhlgangs, so wichtig er auch ist, zeigt nicht notwendigerweise an, wie gut gereinigt und frei von Giftstoffen unser Körper ist. Denn wir können trotzdem immer noch verstopfte Darmzotten haben, genauso können steinharte Kotreste (Impaktbildung) und Abfallstoffe tief in unser Inneres geschoben worden sein, die unseren Körper davon abhalten, die benötigten Nährstoffe aufzunehmen.

Die Beauty-Detox-Foods mit ihrem hohen Gehalt an Mineralstoffen, Enzymen und Ballaststoffen werden Ihnen helfen, Ihren Körper zu reinigen, die Abfallprodukte aus Ihrem Darm zu lösen und auszuschleiden und damit Ihrem Körper die Möglichkeit zu geben, sämtliche Nährstoffe optimal aufzunehmen und zu verwerten. Da sich der „Giftmüll“ im Körper über viele Jahre – wenn nicht sogar über Jahrzehnte – hinweg ansammelt, kann die Entgiftung auf der tieferen Ebene natürlich auch nicht auf die Schnelle vonstatten gehen. Es muss vielmehr ein sich allmählich vollziehender, kontrollierter und bewusst gesteuerter Prozess sein ... und er muss unausgesetzt weiterlaufen, wenn Sie die gewünschten sicht- und greifbaren Ergebnisse erzielen wollen. Tatsächlich kann eine zu stark forcierte Entgiftung mit sehr unangenehmen „Begleiterscheinungen“ einhergehen: Sie können sich krank fühlen oder es sogar werden. Doch Sie werden die ersten Veränderungen an sich schon sehr schnell bemerken, wenn Sie einschneidende Veränderungen in Ihrer Ernährungsweise vornehmen.

Auf seiner elementarsten Ebene lässt sich das Beauty-Detox-Programm in drei einfache Kernsätze fassen:



**Essen Sie mehr Gemüse  
und weniger tierische  
Erzeugnisse**



**Trinken Sie täglich den  
Glowing Green Smoothie (oder  
den Glowing Green Juice)**



**Meiden Sie  
Milchprodukte**

---

## ESSEN SIE MEHR GEMÜSE UND WENIGER TIERISCHE ERZEUGNISSE

---

Um Ihr Allgemeinbefinden zu verbessern und Ihre Schönheit wirkungsvoll zu unterstützen, sollten Sie möglichst viel rohe, unverarbeitete pflanzliche Lebensmittel in Ihre Ernährung einbauen. In dem New-York-Times-Bestseller *Forks over Knives: The Plant-Based Way to Health* (Gabel statt Skalpell: Gesund durch Ernährung auf pflanzlicher Grundlage, Hg. Gene

Stone, dt. Ausgabe erschienen 2013) heißt es: „Natürliche Lebensmittel auf pflanzlicher Basis liefern sämtliche essenziellen Nährstoffe, die man für eine gesunde und ausgewogene Ernährung braucht; Lebensmittel auf Basis von Tierprodukten enthalten keine Nährstoffe, die in Pflanzen nicht überreichlich verfügbar sind, die einzige Ausnahme bildet Vitamin B<sub>12</sub>. Und das kann man sicherheitshalber in Form eines Nahrungsergänzungsmittels zu sich nehmen.“<sup>5</sup> Früher bekam man auch Vitamin B<sub>12</sub> im Rahmen einer pflanzlichen Ernährungsweise in ausreichender Menge ab, da es von Mikroorganismen im Erdreich produziert wird. Doch unsere heutigen Lebensmittel werden gesäubert und entkeimt und dabei auch diese Mikroorganismen entfernt. Auch wenn Sie sich aus persönlichen Vorlieben, sozialen, familiären oder irgendwelchen anderen Gründen dafür entscheiden, weiterhin immer mal wieder Fleisch auf Ihren Speisezettel zu setzen – rein ernährungsbedingt wäre das nicht notwendig! Ich werde auf das Thema „Eiweiß“ natürlich noch näher eingehen (siehe Seite 25 und 76), denn die Frage nach der ausreichenden Eiweißzufuhr wird immer gestellt, sobald von einer pflanzlichen Ernährungsweise die Rede ist – doch ich versichere Ihnen, dass ein Eiweiß-Mangel praktisch unmöglich ist, solange Sie Ihre Ernährung mit ausreichend Kalorien versorgt.<sup>6</sup>

Wenn es darum geht, Ihre Körpersysteme effizient am Laufen zu halten, ist Grünzeug eine der wichtigsten Nahrungsmittelgruppen. Grüne Gemüse besitzen die höchste Nährstoffdichte von allen Lebensmitteln, sind reich an basisch wirkenden Mineralstoffen,

### DAS BESTE SCHÖNHEITS-GRÜNZEUG UND -GEMÜSE

(Jerusalem-) Artischocken	Karotten	Grüne Bohnen	Romanasalat
	Blumenkohl	(Weiß-)Kohl	Frühlingszwiebeln
Rucola	Stangensellerie	Weißer Gänsefuß	Meeresgemüse
Spargel	Mangold	Lauch	Schalotten
Bohnen	Schnittlauch	Champignons	Spinat
Beeten-Grün	Korianderkraut	Senfblätter	Sprossen (alle Sorten)
Beeten	Blattkohl	Okraschoten	
Pak Choi	Löwenzahnblätter	Zwiebeln	Süßkartoffeln
Brokkoli	Dill	Petersilie	Stielmangold
Rosenkohl	Endivien	Pastinaken	(Steck-)Rüben
Kohl (Grünkohl, Rotkohl oder Chinakohl)	Eskariol	Paprikaschoten	Brunnenkresse
	Frisée	Radieschen	Weizengras

## Weshalb „aus organischem Anbau“ so wichtig ist

Eine Studie der Rutgers Universität von 2002 offenbarte erstaunliche Unterschiede beim Mineralstoffgehalt von organisch erzeugtem Obst und Gemüse gegenüber konventionell produzierter Ware, vor allem bei Eisen, Kalzium, Magnesium, Mangan und Kalium. Die Untersuchung der Rutgers-Forscher ergab, dass die aus organischem Landbau stammenden Erzeugnisse 87 Prozent mehr Spurenelemente und Mineralstoffe enthielten als die Produkte aus konventioneller Landwirtschaft.<sup>7</sup>

Denn organisch angebaute Lebensmittel sind ja nicht nur reicher an Nährstoffen, sie enthalten eben auch keines der vielfältigen ungesunden Schädlingsbekämpfungsmittel, wie sie in der konventionellen Landwirtschaft eingesetzt werden. Pestizide sind Nervengifte, die auf das Zentralnervensystem unterschiedlicher Pflanzenschädlinge abzielen und es zerstören. Und wir nehmen jedes Mal, wenn wir Produkte aus konventioneller Landwirtschaft essen, Spuren solcher Pestizide in unseren Körper auf. Dieser Kontakt mit den Nervengiften dürfte bei uns zu einer ganzen Zahl von Gesundheitsproblemen beitragen, darunter Krebs, Geburtsschäden, Schädigungen des Zentralnervensystems und Entwicklungsprobleme.<sup>8</sup>

Wenn Sie sehr aufs Geld schauen und beim Einkaufen Prioritäten setzen müssen, wird Ihnen die Zusammenstellung der *Environmental Working Group* (amerikanische „Umwelt-Arbeitsgruppe“) sicher sehr nützlich sein. Die Liste enthält das „dreckige Dutzend“ – diejenigen Obst- und Gemüsesorten, deren Schadstoffbelastung bei konventioneller Erzeugung besonders hoch ist, weshalb Sie diese wirklich nur essen sollten, wenn sie aus organischem Anbau stammen. Die Umwelt-Arbeitsgruppe hat dazu Datenmaterial des amerikanischen Landwirtschaftsministeriums analysiert und festgestellt, welche Produkte die höchsten Pestizidrückstände enthalten. Nach Schätzungen der Umwelt-Arbeitsgruppe können Sie Ihre Pestizidaufnahme um kolossale 80 Prozent reduzieren, wenn Sie die folgenden zwölf Lebensmittel ausschließlich in Bio-Qualität zu sich nehmen.<sup>9</sup>

Äpfel	Spinat	Kartoffeln
Stangensellerie	Nektarinen	Blaubeeren
Erdbeeren	Weintrauben	Kopfsalat
Pfirsiche	Süße Glockenpaprika	Kohl/Blattkohl

Saubere Lebensmittel = saubere Körper = reine, natürliche Schönheit. Es ist tatsächlich so einfach. Wenn Sie nicht alle Ihre Lebensmittel aus organischem Anbau kaufen können, lassen Sie sich dadurch bitte ja nicht abhalten, Gemüse zu essen und am Beauty-Detox-Programm festzuhalten! Sehen Sie sich doch einmal in den Gesundheits- und Bio-Läden nach Reinigungsmitteln für Obst und Gemüse um, das Angebot ist reichhaltig. Sie können, statt ein Reinigungsmittel zu verwenden, Ihr Obst oder Gemüse auch 30 bis 60 Minuten in einer Mischung aus gefiltertem Wasser und einer  $\frac{1}{4}$  Tasse Apfelessig einweichen. Auf diese Weise lässt sich der Schadstoffgehalt wenigstens ein bisschen verringern – doch an der Mineralstoffarmut können Sie damit natürlich nichts ändern.

darunter Kalzium, dazu kommen noch Chlorophyll und Aminosäuren. Indem sie Ihre Zellen reinigen und regenerieren helfen, tragen die grünen Gemüse zu Ihrer Schönheit bei – machen Sie sie also zum Hauptbestandteil Ihrer Ernährung!

Zusätzlich sollten Sie herzhaft Portionen möglichst vieler verschiedener Gemüsesorten essen, denn diese liefern Ihnen essenzielle Mineralstoffe, Enzyme und Vitamine. Ihre Ballaststoffe werden Ihnen das angenehme Gefühl der Sättigung verschaffen und zugleich daran mitwirken, Stoffwechselabbauprodukte aus Ihrem Körper abzutransportieren. Sie sollten nach Möglichkeit Gemüse immer frisch verzehren. Doch falls Sie keine Zeit

## Trinken Sie Wasser zwischen den Mahlzeiten, nicht dazu!

Sie haben inzwischen erfahren, wie wichtig es ist, seinen Körper nicht austrocknen zu lassen und deshalb ständig für Flüssigkeitsnachschub zu sorgen – und das mit reinem gefiltertem Wasser, das nicht aus dem Hahn kommt. Wenn Sie Ihre Ernährung auf das Beauty-Detox-Programm umgestellt haben, werden Sie reichlich Flüssigkeit aus den stark wasserhaltigen frischen Früchten und Gemüsen beziehen und vielleicht mit weniger als den von Fachleuten allgemein empfohlenen zwei Litern Wasser pro Tag zusätzlich auskommen. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und nehmen Sie so viel Flüssigkeit zu sich, wie Ihr Körper braucht – das hängt ja auch noch von der Intensität Ihrer körperlichen Belastungen bzw. sportlichen Aktivitäten und dem Klima Ihres Lebensumfelds ab.

Ganz wichtig: Trinken Sie Ihr erstes Glas Wasser gleich nach dem Aufwachen und weitere im Lauf des Vormittags, dann bleiben Sie innerlich „gut durchfeuchtet“ und haben einen prima Start in den Tag. Denn schon allein das Bewusstsein, ausreichend mit Flüssigkeit versorgt zu sein, verleiht Ihnen mehr Energie.

Trinken Sie mindestens eine halbe Stunde *vor* und/oder erst wieder eine Stunde *nach* Ihren Mahlzeiten richtig viel Wasser, *während* der Mahlzeiten dafür so wenig wie möglich. Wenn Sie Ihr Essen mit zu viel Flüssigkeit einnehmen, werden dadurch die Verdauungssäfte verdünnt, was die Verdauung unter Umständen beträchtlich verlangsamt. Und was bewirkt eine hinausgezögerte Verdauung? Sie vergrößert die Menge des gefürchteten „Schlamm“. Denken Sie an ein stehendes Gewässer (die Mischung aus Ihrem Essen und jeder Menge Flüssigkeit in Ihrem Magen) und stellen Sie dem das Bild eines Wasserfalls gegenüber (die Flüssigkeit für sich genommen), der kraftvoll und stetig weiter ins Tal rauscht. Das Szenario mit dem stehenden Gewässer bringt Ihre Schönheit nicht voran.

Um sich einen kleinen „Zusatznutzen“ zu verschaffen, gewöhnen Sie sich an, immer ein paar Spritzer frisch gepressten Zitronensaft in Ihr Wasser zu geben: Er steckt voll Vitamin C und unterstützt Ihre Leber.



zum Einkaufen oder keinen Zugriff auf frisches Gemüse haben, sind Gemüse aus der Tiefkühltruhe immer noch eine gute Wahl. Um Gemüse (oder sonstige Nahrungsmittel) in Dosen sollten Sie grundsätzlich einen großen Bogen machen, denn sie enthalten möglicherweise Konservierungsstoffe oder chemische Substanzen wie Bisphenol A (BPA), zudem viel Salz und oft weniger Nährstoffe als frisches oder gefrorenes Gemüse.

## ESSEN SIE MEHR ROHES ALS GEKOCHTES GEMÜSE

Da jede Form der Hitzezufuhr etliche Nährstoffe in Gemüse zerstört, kommt nur in den uneingeschränkten Genuss zahlloser schönheitsförderlicher Vitamine, Enzyme und Nährstoffe, wer sein Gemüse roh verzehrt – also machen Sie sich täglich über Salate und andere Rohkost her! Natürlich ist mir auch klar, dass man sich nicht ausschließlich von Salat ernähren kann (und mag). Ein gewisses Quantum an gedünstetem oder sonstwie zubereitetem Gemüse ist also durchaus in Ordnung, vor allem in der Phase Ihrer Ernährungsumstellung und zum Abendessen. Doch wenn Sie Gemüse (an-)braten oder dünsten, geben Sie acht, dass es nicht zu dunkel wird oder verkocht, denn Sie wollen doch in jedem Fall so viel Nährstoffe wie möglich darin bewahren. Wenn Sie das Gemüse beispielsweise in Wasserdampf garen oder in Gemüsebrühe dünsten, bleiben etliche Nährstoffe erhalten, zudem ist dadurch eine leichte Verdaulichkeit gewährleistet.

## BEGRENZEN SIE IHREN KONSUM VON TIERISCHEM EIWIEISS

Im Zeitraum etwa der letzten zehn bis fünfzehn Jahre wurde eine ganze Reihe von Ernährungsweisen auf der Basis von viel Protein und wenig Kohlenhydraten immer populärer. Für eine 2002<sup>10</sup> veröffentlichte und vom Atkins Center for Complimentary Medicine (wörtlich: „Atkins Center für ergänzende Heilmethoden“) geförderte Studie waren 51 fettleibige Menschen auf die kohlenhydratarme Atkins-Diät gesetzt und medizinisch begleitet worden.<sup>11</sup> 41 dieser Probanden hielten die Diät über sechs Monate lang durch, wobei jeder im Durchschnitt zehn Kilo verlor. Klingt gut, nicht wahr? Doch müssen Sie eines dabei bedenken: Die Teilnehmer an der Studie bekamen pro Tag Essen mit einem Gesamtgehalt von etwa 1450 Kalorien vorgesetzt, das sind 35 Prozent weniger als die 2250 Kalorien, die der Durchschnittsamerikaner normalerweise am Tag verputzt. Mit jeder Diät, bei der sie oder er pro Tag 35 Prozent weniger Kalorien als gewöhnlich zu sich nimmt, wird sie oder er Gewicht verlieren – wenigstens kurzfristig ... In derselben Studie legten die Forscher dar, dass „zu irgendeinem Zeitpunkt während dieser 24 Wochen 28 Teilnehmer (68 %) über Verstopfung klagten, 26 (63 %) von schlechtem Atem berichteten,

21 (51 %) unter Kopfschmerzen litten, 4 (10 %) Haarausfall bei sich feststellten und sich bei einer Teilnehmerin (1 %) die Monatsblutung drastisch verstärkt hatte.“<sup>12</sup> Ein weiteres besorgniserregendes Ergebnis aus dieser Studie besagte, dass sich der Kalziumanteil im Urin der Teilnehmer um sage und schreibe 53 Prozent erhöht hatte, woraus sich ernsthafte Probleme für die Knochendichte und -gesundheit ergeben können. Eine Ernährung, die zu Verstopfung in einem derartigen Ausmaß führt, zeigt, wie weit sie von der Natur des menschlichen Körpers entfernt ist. Durch Verstopfung werden Giftstoffe im Körper festgehalten, was u. a. den Alterungsprozess beträchtlich vorantreibt.

Bei der Verdauung von Eiweiß kommt es im Stoffwechsel zur Bildung von allerhand Abbauprodukten, wie Purinen, Harnsäure und Ammoniak, die allesamt den Säuregehalt im Körper erhöhen. Diese Giftstoffe gelangen über den Dickdarm in unseren Blutkreislauf und machen so die Runde in unserem Körper. Wenn es derart mit Toxinen belastet ist, kann das Blut nicht mehr sehr viele der Schönheit dienende Mineralstoffe transportieren, und die genannten Giftstoffe können die Hautzellen unseres Gesichts altern lassen und verstopfen. Außerdem strapaziert übermäßiger Eiweißkonsum Leber und Nieren.<sup>13</sup> In seinem Buch *Conscious Eating* (dt. *Bewusst essen*) erläutert der amerikanische Arzt Dr. Gabriel



Cousens, wie Ammoniak, ein Stoffwechselabbauprodukt bei der Eiweißverdauung, zur Alterung beiträgt. Er schreibt: „Ammoniak, ein Abbauprodukt bei einer sehr fleischreichen Ernährung, wirkt unmittelbar toxisch auf das System. Wie man festgestellt hat, verursacht es zum einen Schäden durch die Freisetzung freier Radikale und Cross-Linking (ein Prozess, der mit Hautalterung und Faltenbildung in Zusammenhang gebracht wird), zum anderen raubt es dem Körper Energie.“<sup>14</sup>

Eine kohlenhydratarme Ernährung führt unter Umständen auch zur Ketose, einem Stoffwechsellzustand, der gekennzeichnet ist durch einen übermäßigen Anstieg der Ketonkörper im Blut, die dort säurebildend wirken.<sup>15</sup> Und – wie schon öfter gesagt – Übersäuerung beschleunigt den Alterungsprozess. Betrachten Sie doch insgeheim mal ein paar Menschen gründlich, die sehr viel Eiweiß und zugleich wenig Kohlenhydrate zu sich nehmen: Im Allgemeinen wirken ihre Züge „verhärtet“ und sie selbst deutlich älter als sie in Wahrheit sind; sie sehen aus wie „Häuptling Alt-Lederhaut“ und haben all ihre Jugendlichkeit eingebüßt. Ich wette, Sie wissen, was ich meine!

Eine im *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition (APJCN)* publizierte Studie, deren Untersuchungsgegenstand die kurz- und langfristigen Auswirkungen proteinreicher und zugleich kohlenhydratarmer Ernährungsweisen waren, fand heraus, dass „Komplikationen wie Herzrhythmusstörungen, Funktionsstörungen der Herzkontraktion, plötzlich eintretender Tod, Osteoporose, Nierenschäden, ein erhöhtes Krebsrisiko, Beeinträchtigungen körperlicher Funktionen sowie Lipidstörungen sämtlich mit der langfristigen Reduktion von Kohlenhydraten in der Ernährung in Zusammenhang gebracht werden können.“<sup>16</sup> Tierisches Eiweiß ist das komplexeste Nahrungsmittel überhaupt: Es braucht etwa doppelt so lange wie andere Lebensmittel, um unser Verdauungssystem zu durchlaufen.<sup>17</sup> Und je länger ein Lebensmittel im Körper verweilt – denken Sie dabei auch an unsere Körpertemperatur von durchschnittlich 37 Grad Celsius – desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es dabei zur Bildung von Toxinen kommt.

Das bedeutet, Sie müssen Ihren Konsum von konzentriertem tierischem Eiweiß unbedingt einschränken. Wenn Sie sich an die These „Essen Sie so viel tierisches Eiweiß wie möglich“ halten, werden nicht nur Ihre Haut und Ihr Körper altern – Sie bringen damit Ihre Gesundheit in ernsthafte Gefahr! Indem Sie mehr Protein zu sich nehmen als nötig, bürden Sie Ihrem Körper eine schwere Last auf, denn tierisches Eiweiß wirkt hochgradig säurebildend (mehr zu diesem Thema in Kapitel 2, Seite 76).

Viele Menschen essen sehr gerne Fleisch, und Sie verspüren vielleicht gar keine Lust, zur/m „reinrassigen“ VegetarierIn zu werden und völlig auf den Genuss von Fleischgerichten zu verzichten. Das geht in Ordnung, solange Sie bei Ihrem Konsum von tierischem Eiweiß folgende Ratschläge beherzigen:

## 1 | Kaufen Sie organisches, ohne Hormongaben erzeugtes Fleisch, bevorzugt aus der regionalen Bio-Landwirtschaft oder einer anderen „sicheren“ Quelle.

Die traurige Wahrheit: Tiere aus Massenhaltung werden mit Unmengen chemischer Substanzen, mit Hormonen, Antibiotika und Steroiden aufgezogen – und all diese Giftstoffe landen mit auf Ihrem Teller. Ein Bericht der Union of Concerned Scientists (dt. etwa „Vereinigung betroffener Wissenschaftler“) von 2001 mit Dr. phil. et jur. Margaret Mellon als Co-Autorin, der Leiterin des Programms für Ernährung und Umwelt der Organisation, hat eine Untersuchung der Antibiotika-Gaben an Masttiere zum Inhalt. In einer Presseerklärung sagte Dr. Mellon: „Nach den Feststellungen in unserem Bericht werden rund 12,5 Millionen Kilo Antibiotika an Rinder, Schweine und Geflügel verfüttert – und das nicht aus medizinisch-therapeutischen Gründen, sondern um das Wachstum anzuregen und als Krankheitsprävention.

Die Aufteilung sieht folgendermaßen aus: Ungefähr 2 Millionen Kilo gehen an die Rinder, fast 5,5 Millionen Kilo an die Schweine und die restlichen 5 Millionen Kilo ans Geflügel. Die Humanmedizin steht in deutlichem Gegensatz dazu: Menschen bekommen nur rund 1,5 Millionen Kilo Antibiotika. Das heißt im Klartext, dass wir etwa die achtfache Menge der Antibiotika, die wir zur Behandlung von Krankheiten bei uns selbst und unseren Kindern aufwenden, an gesunde Tiere verfüttern.“<sup>18</sup> Diese alarmierend hohen Antibiotikamengen in der Nahrungskette können bei uns Menschen zu einer Resistenz gegen Antibiotika führen (das heißt, falls jemand wirklich mal ein Antibiotikum braucht, erzeugt es keine Wirkung mehr), ganz zu schweigen von zahlreichen anderen gesundheitlichen Problemen, die mit der kontinuierlichen Einnahme von Antibiotika in Zusammenhang gebracht werden.

## 2 | Tierisches Eiweiß sollten Sie höchstens ein Mal am Tag zu sich nehmen und zwar erst im Rahmen Ihrer Abendmahlzeit.

Wenn wir ihm mehr als ein Mal täglich tierisches Eiweiß vorsetzen, wird unser Körper übersäuert, und es kostet ihn entschieden zu viel Energie, diese komplexeren Proteinketten effizient zu verdauen. Und vermeiden Sie es, vor dem Abendessen (das im Idealfall *mindestens einige Stunden vor dem Zubettgehen* stattfinden sollte) tierisches Eiweiß zu sich zu nehmen, damit Ihre Schönheits-Energie tagsüber nicht für zusätzliche „Verdauungsarbeit“ vergeudet wird, sondern frei bleibt und der Körperreinigung, der Gewichtsabnahme und der Optimierung Ihrer Schönheit dienen kann. Ihrer Gesundheit zuliebe sollten Sie sich unbedingt vornehmen, Ihren Fleischkonsum auf höchstens zwei bis drei Mal pro Woche begrenzt zu halten.

## Die traurige Wahrheit über Fisch

Grundsätzlich – oder besser: eigentlich – gehören Fisch und Meerestiere zu den „guten“ Lebensmitteln. Damit will ich aber nicht sagen, dass Sie sich ab jetzt den Teller damit vollladen sollen. Im Gegenteil: Denn Fisch gehört leider auch zu den Lebensmitteln mit der größten Schadstoffbelastung. Drei der schlimmsten Umweltgifte, die sich in Fisch anreichern, sind Kohlenwasserstoffe, Polychlorierte Biphenyle (PCB) und Quecksilber, dazu kommen noch DDT und Düngemittel, die auf verschiedene Arten in die Gewässer gelangen.

Die traurige Wahrheit sieht so aus: Unsere natürlichen Wasserressourcen – Meere, Seen und Flüsse – sind verseucht, sie enthalten Höchstmengen an giftigen Chemikalien. Fische und andere Wasserbewohner nehmen diese Schadstoffe verstärkt auf und sind häufig sehr schwer belastet. Toxine richten sich gegen Ihre Schönheit und lassen Sie schneller altern. Auch wenn man die für uns positiven Eigenschaften von Fisch in die Waagschale wirft – wie etwa ihren Anteil an Omega-3-Fettsäuren (auf das Thema komme ich noch zu sprechen; es gibt „sauberere“ Quellen für diese Fette) – sie können die Gesundheitsgefahren nicht aufwiegen.

Die „Amerikanische Fachgesellschaft für Geburtshelfer und Gynäkologen“ (American College for Obstetricians and Gynecologists)<sup>19</sup> und die „Amerikanische Akademie für Kinderheilkunde“ (American Academy of Pediatrics)<sup>20</sup> empfehlen Schwangeren, ihren Fischverzehr stark einzuschränken, da das Quecksilber und die anderen Giftstoffe die Föten schädigen bzw. ihre Entwicklung hemmen können.

### Hier ein paar Tipps für den Umgang mit Speisefisch:

- Essen Sie Fisch oder Meerestiere höchstens zwei Mal in der Woche.
- Wählen Sie Fisch mit einer grundsätzlich geringeren Belastung durch Schwermetalle und Giftstoffe, etwa Alaska-Wildlachs, Mahi-Mahi (Goldmakrele), Seezunge, Tilapia (afrikanischer Buntbarsch), Forelle, Gestreifter Wolfsbarsch, Schellfisch, Heilbutt und die verschiedenen Weißfischarten.<sup>21</sup>
- Meiden Sie stark mit giftigen Schadstoffen verseuchte Fischarten wie Schwertfisch, Thunfisch, Hai, Blaubarsch, Chilenischen Seebarsch, Schalentiere wie Garnelen, Krabben und Krebse (wegen der besonders hohen Kadmium-Belastung), Atlantiklachs oder atlantischen Zuchtlachs, Streifenbarsch, Makrele und Zackenbarsch.<sup>22</sup>
- Machen Sie einen großen Bogen um Dosenthunfisch – er enthält Unmengen Quecksilber! Eine Frau, die nur eine einzige Dose Thunfisch pro Woche ver-

zehrt, liegt damit bereits um 30 Prozent über dem von der EPA (Environmental Protection Agency, US-Umweltschutzbehörde) als „noch zulässig“ eingestuften Quecksilberwert.<sup>23</sup>

- Da sich ein Großteil der chemischen Schadstoffe im Fett der Fische anreichert, grillen oder braten Sie Ihren Fisch ausgiebig, damit möglichst viel Fett heraustropft. Wenn Sie auswärts essen, geben Sie im Ofen gebackenem Fisch den Vorzug gegenüber in der Pfanne oder in der Fritteuse herausgebratenem.
- Seien Sie vorsichtig mit Sushi und Sashimi! Wäre Fisch nicht so hoch mit Giftstoffen belastet und von daher gesundheitlich unbedenklich, wäre beides ganz wunderbar, denn es besteht aus rohem Fisch, dessen Aminosäuren (Eiweiß-Bausteine) nicht durch Hitzeeinwirkung denaturiert sind. Doch gerade die Hauptzutaten für Sushi und Sashimi – Thunfisch, Lachs und andere verbreitete Fischarten – sind meist am stärksten verseucht.

## TRINKEN SIE TÄGLICH IHREN GLOWING GREEN SMOOTHIE – ODER GLOWING GREEN JUICE!

Meine „Lieblings-Lebensmittel“ sind weder exotisch oder teuer, noch enthalten sie Obst und Gemüse aus Ländern auf der anderen Seite des Globus. Stattdessen basieren mein GGS und mein GGJ (Rezepte siehe Seite 202 und Seite 206) auf ultragesundem Grünzeug, sie sind echte Super-Beauty-Foods! Und sie schmecken köstlich! Denn der Zitronensaft, das Obst und/oder das Stevia schlagen durch jedes allzu „grüne“ Aroma durch und sorgen für einen ausgewogenen, angenehmen Geschmack. Schon beim ersten Schluck werden Sie eine angenehme Überraschung erleben! Wenn ich einen meiner Greenies trinke, gibt mir das einen richtig kräftigen Energieschub, der stundenlang vorhält. Mein Kopf ist klar, ich bin gelassen, und es fällt mir deutlich leichter, mich auf meine Arbeit oder irgendwelche anfallenden Aufgaben zu konzentrieren. Mein Teint hat zu strahlen (*glow*) begonnen, seit die Greenies Bestandteile meiner täglichen Ernährung sind – daher auch der Name. Ich kann es kaum erwarten, dass Sie selbst diese Erfahrungen machen! Das Großartige daran: Wenn sich die Biophysiologie Ihres Körpers verändert, wenn sich der Zustand Ihrer Haut wie auch Ihres ganzen Körpers immer weiter verbessert und Ihre Energie zunimmt, dann werden Sie sich riesig auf Ihre „Grüngetränke“ freuen. Ganz im Ernst! Ich habe jede

Menge Klienten, die mir Monate nach ihrem Einstieg in den BDP berichten, sie seien mittlerweile süchtig nach ihrem Greenie-Morgenritual.

Sie finden die Idee von einem Gemüse-Mixgetränk abwegig? Sie wollen jetzt kein Geld für einen Mixer ausgeben? Damit stehen Sie nicht alleine da, und es ist auch völlig in Ordnung. In Phase 1, der Phase der „Aufblühenden Schönheit“ (Kapitel 3), brauchen Sie noch keine Greenies zuzubereiten oder zu trinken. In der Phase der „Aufblühenden Schönheit“ wird erst einmal nur für eine gründliche innere Reinigung und einen körperlichen Aufschwung gesorgt, indem Sie all die Prinzipien aus Kapitel 1 und 2



umsetzen. Irgendwann später, wenn Sie die ersten wundervollen Ergebnisse erzielt haben und Ihr Körper innerlich immer sauberer wird, haben Sie vielleicht Lust, weiterzumachen und es doch einmal mit den Glowing Green Drinks, die in der Phase der „Erstrahlenden Schönheit“ ins Spiel kommen, zu probieren.

Was denken Sie gerade? Vielleicht: „*Wie viele Tage in der Woche muss ich das machen?*“ oder: „*Wie lange muss ich das machen?*“ Darauf meine Gegenfrage: „*Wie viele Tage lang möchten Sie gesund und schön sein?*“ Vergessen Sie bitte eines nicht: Das hier ist keine Blitzkur zur Entgiftung, sondern der dauerhafte Abschied von Ihren angestammten schlechten Gewohnheiten, denn wir wollen Ihre Gesundheit und Schönheit langfristig optimieren! Um von möglichst viel pflanzlichen Mineralstoffen und Enzymen zu profitieren, sollten Sie am besten *täglich* oder *wenigstens fünf Mal in der Woche* einen Glowing Green Smoothie oder einen Glowing Green Juice trinken.

## DER GLOWING GREEN SMOOTHIE (GGS)

Auf meiner Website ([www.kimberlysnider.net](http://www.kimberlysnider.net)) und in der Presse berichte ich schon seit Jahren über meinen Glowing Green Smoothie. Viele meiner Klienten und LeserInnen nennen ihn inzwischen liebevoll den „GGS“. Warum er so fabelhaft wirkt, möchten Sie wissen? Ganz einfach: Wenn wir unsere Nahrung vor dem Essen im Mixer „zerschreddern“, ist das quasi eine Art „Vorverdauung“, wodurch unser Körper die Nahrung nicht aufzuspalten und unnötige Energie für den Verdauungsprozess aufzuwenden braucht.

Viele wichtige Mineral- und andere Nährstoffe in Lebensmitteln sind in den Zellwänden eingeschlossen – die man folglich aufbrechen muss, um an die Nährstoffe zu gelangen. Daher hilft das Zermixen der Lebensmittel, dem Körper das gesamte Nährstoffspektrum seiner Nahrung verfügbar zu machen. Um den manchmal etwas „stumpfen“ Geschmack des Grünzeugs etwas auszugleichen, können Sie Ihrem GGS noch ein paar frische Früchte mit all ihren hochwirksamen Antioxidantien und Vitaminen hinzufügen. Kalt getrunken schmeckt der GGS (Rezept siehe Seite 202) wirklich köstlich!

Das Wundervolle am Glowing Green Smoothie: Der strukturelle Aufbau des ganzen Obsts und Gemüses bleibt darin bestehen, weshalb wir auch von dem gesamten Ballaststoffreichtum profitieren. Im Naturzustand enthalten Obst und Gemüse beides – Saft *und* Pflanzenfasern – und meiner tiefen inneren Überzeugung nach gibt es an der Natur nichts zu verbessern. Mir erscheint es am sinnvollsten, Lebensmittel im Ganzen zu essen; und der GGS wird aus ganzen Gemüsen und Früchten gemacht, deren Zellwände im Mixer aufgebrochen werden, wobei ihr „Nährstoffpaket“ komplett erhalten bleibt. Wenn Sie zu dieser neuen Ernährungsweise übergehen, werden pflanzliche Rohfasern zu