

Meine lieben LeserInnen, dieses Buch ist Ihnen gewidmet.

Es soll Ihnen helfen, Ihre wirkliche Schönheit und optimale Gesundheit zu erreichen. Wenn wir erst einmal die andauernde Sorge um unsere äußere Erscheinung los sind, können wir mit aller Kraft darangehen, unsere persönlichen, beruflichen und spirituellen Ziele zu verwirklichen.

Ich hoffe, die Anwendung des hier vermittelten Wissens wird Sie befreien – so wie dieses Wissen mich befreit hat.

Werft alle negativen Gedanken und Ängste über Bord. Wenn sich euer Wille mit Weisheit verbindet, könnt ihr alles erreichen.

Paramahansa Yogananda

Kimberly Snyder

DER
BEAUTY
DETOX
PLAN

Mit der richtigen Ernährung zu einem strahlenden Teint,
neuer Energie und dem Körper,
den Sie schon immer haben wollten

Aus dem amerikanischen Englisch
von Claudia Fritzsche

südwest



INHALT

Einführung	6
TEIL 1: DIE GRUNDLAGEN DES BEAUTY-DETOX-PLANS	17
Kapitel 1: Unsere Ernährung – von der Natur vorgegeben	19
Wie unser Körper beschaffen ist	20
Wie sich diese Beschaffenheit auf unsere Ernährung auswirkt	21
Die wissenschaftliche Grundlage des BDP	27
Das Krebsrisiko	27
Herzerkrankungen	29
Diabetes	31
Kapitel 2: Schönheits-Energie	37
Der wahre Grund für unser Altern	39
Ein sauberer Körper ist ein schöner Körper	41
Das Säure-Basen-Prinzip	47
Die 80/20-Regel	52
Der Beauty-Food-Kreis	53
Kapitel 3: Essen Sie sich schön!	57
Vorweg immer etwas Basisches!	58
Kein Kalorienzählen mehr!	60
Die Beauty-Food-Kombinationen	63
Wie die Beauty-Food-Kombinationen funktionieren	67
Essen Sie „Von leicht nach schwer“	81
Schnell fahren geht nur ohne Verkehrsstau	82
Ihr Beauty-Food-Plan	85
Kapitel 4: Schönheits-Mineralstoffe und -Enzyme	99
Mineralstoffe – für die Schönheit unentbehrlich	101
Enzyme – Baumeister der Schönheit	102
Wo gekochte Lebensmittel Sinn ergeben	110
Mineralstoffe + Enzyme = Greenies	110
Kapitel 5: Schönheits-Lebensmittel	119
Pflanzliche Proteine sind Schönheitsproteine	120
Gar nicht schön: Milchprodukte	139
Schöne Kohlenhydrate und Stärken	147
Schönheits-Fette – aber nur maßvoll!	155
Obst: das Beauty Food schlechthin	161
Schönheits-Grünzeug und -Gemüse	165

TEIL 2: IHR BEAUTY-PLAN	175
Kapitel 6: Entgiften für die Schönheit	177
Beauty-Detox-Geheimnis Nr. 1: Probiotika	184
Beauty-Detox-Geheimnis Nr. 2: Verdauungsenzyme auf pflanzlicher Basis	187
Beauty-Detox-Geheimnis Nr. 3: Mein Probiotischer & enzymreicher Salat	188
Beauty-Detox-Geheimnis Nr. 4: Magnesiumoxid als Nahrungsergänzung	192
Beauty-Detox-Geheimnis Nr. 5: Schwerkraftbasierte Darmspülungen und Einläufe	194
Kapitel 7: Schön werden	199
Die enorme Bedeutung der Ernährungs-Umstellung	201
Die Schönheits-Phasen	204
Richtlinien für die Beauty-Detox-Portionsgrößen	212
Ihre Beauty-Detox-Küche	214
Ihre Beauty-Detox-Einkaufsliste	217
Kapitel 8: Phase 1: Aufblühende Schönheit	221
Die Vorteile der „Aufblühenden Schönheit“	222
Die Grundsätze der „Aufblühenden Schönheit“	223
Beispiel eines Sieben-Tage-Speiseplans für die „Aufblühende Schönheit“	225
Kapitel 9: Phase 2: Erstrahlende Schönheit	231
Die Vorteile der „Erstrahlenden Schönheit“	232
Die Grundsätze der „Erstrahlenden Schönheit“	234
Beispiel eines Sieben-Tage-Speiseplans für die „Erstrahlende Schönheit“	237
Kapitel 10: Phase 3: Wahre Schönheit	243
Die Vorteile der „Wahren Schönheit“	244
Die Grundsätze der „Wahren Schönheit“	245
Beispiel eines Sieben-Tage-Speiseplans für die „Wahre Schönheit“	247
Kapitel 11: Schönheits-Rezepte	253
Die Schönheits-Grundlagen für jeden Tag	257
Schönheits-Dips und -Dressings	261
Schönheits-Salate	270
Schönheits-Wraps und -Sandwiches	276
Schönheits-Suppen und Schönheits-Gemüsegerichte	279
Schönheits-Getreidespeisen	284
Schönheits-Nussgerichte	291
Schönheits-Smoothies	296
Schönheits-Desserts	299
Fußnoten	302
Danksagung	308
Über die Autorin	311
Register	312
Impressum	320

EINFÜHRUNG

Liebe FreundInnen und LeserInnen,

herzlich willkommen! Ich bin ganz *aufgeregt* und fühle mich geehrt, dass ich diese Reise gemeinsam mit Ihnen unternehmen darf – die Entdeckungsreise, die Sie auf die höchste Stufe Ihrer Schönheit und Gesundheit führen wird.

Ich weiß, wie verwirrend es sein kann, nach einer Orientierung zu suchen unter den zahllosen widersprüchlichen und sich ständig ändernden Gesundheitslehren und Ernährungsphilosophien, die gerade angesagt sind, wie etwa diese: *Obst ist gesund. Nein, Obst enthält zuviel Fruchtzucker! Zählen Sie unbedingt die Fettmengen in Ihrer Nahrung! Nein, stopp, zählen Sie besser die Kohlenhydrate!* All diese gegensätzlichen Ratschläge brachten mich immer ins Grübeln, ob ich irgendetwas falsch machte. Was sollen wir glauben und wohin wenden wir uns mit unseren Fragen, um Antworten zu bekommen?

Also, es muss *wirklich* ganz und gar nicht so kompliziert sein. In meinem Buch möchte ich Ihnen die Grundprinzipien vorstellen, mit deren Hilfe Sie sich Ihr größtes Schönheitspotenzial erschließen und zu optimaler Gesundheit gelangen. Sie werden sehen: Es ist tatsächlich sehr einfach! In unserer von ständigem Fortschritt geprägten, komplizierten Welt ist Einfachheit einfach herrlich. Wir werden nicht vom Chaos auf Effekthascherei angelegter neuer Diäten hinweggefegt und brauchen uns keine Sorgen zu machen, ob der „Stein der Weisen“, der sofortigen Gewichtsverlust und Faltenlosigkeit bewirkt, am Ende

gar an uns vorüberrollt. Tatsächlich ist er in der „heißen“ neuen Diät gar nicht drin. Doch es gibt eine Antwort – und jetzt die tolle Nachricht: Sie liegt direkt vor Ihrer Nase!

Doch zuallererst möchte ich Sie eines wissen lassen: In diesem Buch geht es *nicht* um irgendwelche Einschränkungen! Wir werden weder Kalorien noch Kohlenhydrate zählen und uns auch sonst keinerlei Beschränkungen auferlegen, also auch keiner bestimmten Ernährungsweise nachgehen, die in irgendeine Diät-Schublade passt. Sie werden zu Ihrer optimalen Gesundheit und Schönheit finden – egal, ob Sie VeganerIn, VegetarierIn,



überzeugte(r) Rohkost-AnhängerIn, Fisch-LiebhaberIn oder „AllesfresserIn“ sind. Die Konzepte, die ich in diesem Buch vorstelle, sind weit gefasst und funktionieren bei allen! Sie werden Ergebnisse sehen und fühlen – ganz gleich, wie Sie sich derzeit ernähren. Die in den Konzepten enthaltenen Phasen und Speisepläne sind für jeden Menschen realisierbar – unabhängig von Lebensstil, Geld oder persönlichem Geschmack.

Irgendwann werden wir den Gedanken an irgendwelche Einschränkungen hinter uns lassen und die Vorstellung, die richtigen Lebensmittel in *Hülle und Fülle* essen zu können, begeistert annehmen. Wir werden uns frei machen, um die wahren Gesetze von Gesundheit und Schönheit zu verstehen, sie zu verinnerlichen und anzuwenden. Nur ein paar einfache Veränderungen – und Sie werden besser aussehen und sich besser fühlen als je zuvor. Versprochen!

Und das Beste daran? Sie werden in den Genuss all dieser Segnungen kommen, ohne Kalorien zu zählen oder sich mit Mini-Portionen zu kasteien oder fade schmeckende Gerichte aus der Mikrowelle in sich hineinzustopfen! Stattdessen werden Sie sich frische, köstliche und sättigende Lebensmittel schmecken lassen, die jede Zelle Ihres Körpers nähren, sodass aus deren Innerem ein zutiefst gesundes, strahlendes Leuchten nach außen dringt. Ihre Haut wird rosiger, Ihr Haar glänzender und Ihr Körper straffer. Das Bauchfett nimmt ab, und Ihre Augen werden vor lauter neu gewonnener Energie funkeln. Sie können wahre Gesundheit und Schönheit auf ganz natürlichem Weg erreichen – mit Essen. Die hier vorgestellte Ernährungsweise ist tatsächlich so wirksam.

Meiner Ansicht nach ist das Wort „Gesundheit“ gleichbedeutend mit „Schönheit“. Ein gesunder Körper ist ein schöner Körper. Eine gesunde Haut ist – als Spiegel unserer inneren Gesundheit – eine schöne Haut. Nach meiner Definition erwächst Schönheit aus dem Inneren eines Menschen, sie kommt aus der Tiefe, sie bleibt und wirkt anziehend. Der Schlüssel zu dieser Art vibrierender, pulsierender Schönheit liegt in fortgesetzter Reinigung. Sind Ihre Zellen und Ihr Blut sauber und entgiftet, kann Ihr Körper optimal arbeiten, und Sie können den Anteil konzentrierter Mineralstoffe in Ihrer Nahrung auf das zulässige Maximum heraufsetzen. Ihre Haut wird von innen heraus strahlen, überschüssige Pfunde werden abschmelzen, und Ihr Körper wird sein Idealgewicht erreichen. Wir alle kennen diese Art von Schönheit, die ich meine. Eine Frau, die vor Schönheit regelrecht *glüht*. Ab jetzt können auch Sie vor wahrer Schönheit sprühen.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um Ihnen dabei zu helfen, nicht länger Zeit und Energie zu verschwenden – nicht durch Ringen mit kräftezehrenden neuen Diäten und Körperreinigungen und nicht damit, einen unreinen, stumpfen Teint mit mehreren Schichten von Concealer und Make-up zuzukleistern. Und auch nicht damit, sich in Ihre „dicke“ Jeans zu quetschen. Ich gebe Ihnen mein Wort: Es ist Ihnen möglich, zu Ihrer

größtmöglichen Schönheit aufzulaufen und Ihr Idealgewicht zu erlangen – und dabei *mehr als reichlich* zu essen! Und wenn Sie dann endlich Ihre Sorgen um Haut und Gewicht los sind, können Sie sich auf Ihre wirklichen Ziele und Träume konzentrieren.

Glauben Sie mir, auch ich musste meine Kämpfe um Gewicht und Schönheit ausfechten! Als superdünne, Kalorien und Fettgramme zählende Marathonläuferin habe ich jahrelang darum gerungen, mein Gewicht unter Kontrolle zu halten. Ständig verspürte ich ein nagendes Hungergefühl und wog bei einer Größe von 1,68 Metern gerade mal 50 Kilo, meine Haare waren so widerspenstig wie Putzwolle. Dann schlug ich die entgegengesetzte Richtung ein (ja, ich muss es zugeben!). Nach meinem Collegeabschluss ging ich nach Australien, genauer gesagt nach Sydney, wo ich meinen ersten Job ergatterte. In dessen Rahmen kam ich in Kontakt mit A-Promis, wurde auf Jachten und zu üppig-luxuriösen Abendessen eingeladen – und ja, ich trank teure Weine und kam aus dem Feiern kaum heraus. Ich verbrachte meine ganze Zeit mit Aktivitäten, die ich als „glamourös“ betrachtete. *Hey, entspann dich*, sagte ich zu mir. *Trink noch ein Glas*. Und was ich für gesundes Essen hielt – Sojaburger, fettfreie Milch, Salzbrezeln, Joghurt, Sushi und gegrilltes Gemüse und Mozzarella-Sandwiches – schlug sich mit über 15 Extra-Kilos auf meinem dünnen Gestell nieder! Meine Haut war in einem schlimmen Zustand: fahl und mit Pickeln bedeckt, und ich sah – so glaube ich – damals älter aus als heute. Ich hörte mit dem regelmäßigen Fitnesstraining auf, weil mir die Energie dazu fehlte. Stattdessen hielt ich mich an Cappuccinos mit Sojamilch und an Diät-Cola, um mir tagsüber regelmäßig „Energiekicks“ zu verpassen. Als sich dann eine Fetttolle um meinen einstigen Waschbrettbauch wölbte, schaute ich in den Spiegel und entschied, so könne es mit mir nicht weitergehen. Genau zu diesem Zeitpunkt trat ein neuer – und wie sich herausstellte, sehr wichtiger – Mensch in mein Leben: eine Expertin für ganzheitliche Ernährung, die in Sydney ein Zentrum für ganzheitliche Entgiftung leitete. Rein zufällig (denn ich ging ja nur noch selten zum Training) fiel mein Blick im Fitness-Studio auf einen kleinen Flyer von ihr.

Ich hatte noch nie zuvor etwas ausprobiert, das auch nur im Entferntesten mit Entgiftung zu tun hatte, doch da ich dringend Hilfe brauchte, entschloss ich mich, es zu versuchen. Und dann musterte diese hinreißende Blondine von über Vierzig meine unreine Haut, mein stumpfes, glanzloses Haar und die Rillen in meinen Fingernägeln mit ihren scharfen grünen Augen und warf mir einen wissenden Blick zu. Als sie den dicken Schleimbelag auf meiner Zunge sah, schüttelte sie den Kopf. Ihre ersten Fragen lauteten: „Wie oft gehen Sie auf die Toilette?“ und „Haben Sie oft Blähungen und Gase im Bauch?“

Woraufhin ich entgegnete: „Wie bitte? Was soll der Quatsch? Wen kümmert denn so was? Ich will abnehmen und meine Haut in Ordnung bringen!“ Sie lächelte: „Genau um diesen *Quatsch* geht es dabei, meine Liebe!“

Ich wurde auf ein strenges Entgiftungsprogramm gesetzt, bei dem Milchprodukte und raffinierte Kohlenhydrate wie in Salzbrezeln oder weißem Reis augenblicklich von meinem Speiseplan gestrichen waren. Der weibliche Aussie-Guru bereitete mir Dekokte (Abkochungen) für meine Leber zu, die nicht weniger als 19(!) verschiedene Pflanzen enthielten. Das war meine erste Begegnung mit den segensreichen Wirkungen von Kräutern in der ayurvedischen und der chinesischen Medizin. Sie stellte auch ihre eigenen Gesichts- und Körpercremes her – und sie veränderte ein für allemal die Art, wie ich über meine Haut dachte. Sie verhalf mir zu der Einsicht, dass die Haut unser größtes Organ ist und funktioniert wie ein Spiegel: Sie macht die Vorgänge in unserem Körperinneren sichtbar und reflektiert damit jeden gesundheitlichen Fortschritt genauso wie jede Barriere, gegen die wir ankämpfen. Meine Haut hielt alle Antworten parat, ich musste nur aufmerksam hinhören, was sie mir sagte. Und ich erfuhr beispielsweise, dass 60 bis 70 Prozent aller Substanzen, die wir auf unsere Haut auftragen, davon absorbiert werden und in den Blutkreislauf und in die Leber gelangen. Das veränderte meine Einstellung zu Schönheitspflege-Produkten für alle Zeiten!

Sie rüttelte etwas in mir auf und weckte meine unstillbare Leidenschaft für beides: für die Pflege der Gesundheit und der Haut auf natürlicher Basis. Ich machte Schluss mit Party und den allabendlichen Essenseinladungen, stattdessen verschlang ich jede Infobroschüre und sämtliche Bücher, die ich von „meiner“ Ernährungswissenschaftlerin bekam. Ich verbrachte auch eine Menge Zeit direkt mit ihr, wir gingen zusammen in Gesundheitsläden einkaufen, tranken Kräutertee, liefen den Bondi-Strand entlang, an dem wir beide wohnen, und diskutierten dabei stundenlang über Gesundheitsthemen. Wir wurden richtig enge Freundinnen! Und je genauer ich ihre Ratschläge befolgte, desto besser sah ich aus und fühlte ich mich. Das angestaute Übergewicht schmolz dahin, und meine Haut klärte sich allmählich. Ich hatte so viel Energie, dass ich schon allein den Gedanken, ich „bräuchte“ einen Kaffee, aus meinem Hirn verbannte. Die Ergebnisse waren unglaublich.

Mir war klar, dass ich mich von meinem gegenwärtigen Lebensweg komplett abkehren musste. Ich wollte nicht einfach nur meine Ernährung umstellen, ich wollte



meine ganze Lebensführung grundsätzlich verändern. Immer mehr über Gesundheits- und Hautpflege auf Naturbasis und über die natürlichen Heilwirkungen von Pflanzen zu erfahren, machte mich ganz rappelig. Ich war total hin und weg! Obwohl ich noch nicht die leiseste Ahnung hatte, wie ich dieses neu erwachte Interesse in meinem Leben unterbringen könnte, erregten mich die ungeahnten Möglichkeiten. Ich konnte den dumpfen Schmerz in meinem Herzen nicht länger ignorieren – er sagte mir, dass ich mich auf dem falschen „Karrieredampfer“ befand, in einem gesellschaftlichen Bereich, für den ich mich nicht wirklich begeistern konnte. Doch inzwischen hatte ich etwas entdeckt, das eine unglaubliche Leidenschaft in mir entfachte: immer mehr darüber zu lernen, wie die Nahrung selbst als Medizin wirkt und was für ein machtvolles Instrument sie ist, wenn wir unsere größtmögliche Schönheit entfalten wollen.

Als mir schließlich klar wurde, was ich wirklich wollte, war die Flamme entzündet, und Inspiration ging in Aktion über. Ich führte eine ernsthafte Fernbeziehung mit einem Mann in meiner Heimat, doch tief in meinem Inneren wusste ich, dass er nicht der Richtige war. Also schmiss ich innerhalb einer Woche nicht nur meinen Job, exmatrikulierte mich in der juristischen Fakultät zum nächsten Herbstsemester, kündigte mein Apartment am Bondi Beach und ließ meinen Freund sausen. Nun gab es kein Zurück mehr!

Als Nächstes ging ich in ein Reisebüro und kaufte mir von meinem im Job ersparten Geld – es waren ein paar Tausend Dollar – ein „Rund-um-die-Welt“-Ticket mit 15 Stopps auf fünf Kontinenten. Zunächst wollte ich nur etwa zwei bis drei Wochen wegbleiben, doch als ich einmal unterwegs war, gab's für mich kein Halten mehr: Je mehr ich sah und erfuhr, desto mehr wollte ich noch erkunden ... und so wurde meine Unternehmung schließlich zu einer rund drei Jahre dauernden Weltreise, auf der ich auch sehr abgeschieden lebende Gemeinschaften besuchte und mit ein paar Dollar pro Tag auskam. Ich schlief in Pensionen, Ashrams, in meinem Zelt (während meines mehrmonatigen Trips quer durch Afrika), in Bungalows, auf Fußböden (sogar einige Male in verschiedenen asiatischen Waschsalons) und mitunter auch in Bus- und Zugbahnhöfen, den Rucksack hatte ich an meinem Körper festgurtet. Ich trat meine Reise allein an, traf mich jedoch unterwegs sporadisch mit alten Freunden und lernte auch ständig neue Leute kennen, als ich durch Laos, China, die Mongolei, Nepal, Indien, Swasiland, Indonesien, Neuseeland, Kambodscha, Mosambik, Simbabwe, Peru, Malaysia, Botswana reiste ... insgesamt waren es über 50 Länder!

Bei meinen Abenteuern ging es bisweilen rau, schmutzig und sogar gefährlich zu (wobei mir nie etwas wirklich Schlimmes passiert ist), aber ich habe auf meiner dreijährigen Rund-um-die-Welt-Reise einen unglaublichen Wissens- und Erfahrungsschatz angesammelt. All diese so unterschiedlichen Länder hatten eines gemeinsam: Sie besaßen alle ihre Geheimnisse in Sachen Gesundheit und Schönheit. Jedes davon beeinflusste meine Perspektive, meinen

Blick auf die Gesundheit, und in jedem Land vertiefte ich mein Verständnis von wahrer Schönheit. Überall bekam ich wertvolle Tipps zur Schönheitspflege, die ich heute noch hochhalte.

Nach meinem Abschied von Australien flog ich zuerst nach Thailand, wo ich zum ersten Mal in die Wunderwelt asiatischer Früchte eintauchte – sie sind althergebracht und machen schön, insbesondere die berühmte Durian- oder Stinkfrucht. Ich berauschte mich am Überfluss der einheimischen Obstsorten und bestritt damit gut 70 Prozent meiner Ernährung. Damals erwachte meine bis heute ungebrochene Leidenschaft für junge Kokosnüsse: Ich aß nicht nur jeden Tag welche, sondern rieb mir auch Haare und Körper mit ihrem Öl ein, wie ich es bei vielen Thailänderinnen gesehen hatte. Durch meine zunehmende Vertrautheit mit den für die lokale Kultur sehr bedeutenden Früchten fühlte ich mich der thailändischen „Mutter Erde“ sehr verbunden – ebenso wie den warmherzigen, freundlichen und tief in ihrem Buddhismus verwurzelten Menschen des Landes. Nach meiner Rückkehr in die Vereinigten Staaten beschäftigte ich mich weiter mit den Vorzügen der Kokosnuss und fand heraus, dass Kokosöl zur Schönheitspflege unglaublich gut geeignet ist: Es enthält kein Cholesterin und ist reich an mittelkettigen guten Fettsäuren, die der Haut Nahrung liefern.

Die Provinz Hunan, sie liegt versteckt im Südwesten Chinas und beherbergt viele Dörfer der Hügelstämme, gehört auch zu meinen Lieblingsgebieten auf dieser Welt. Ich verbrachte dort mehrere Wochen, radelte quer durch Reisfelder und schlief in einfachen Pensionen auf dem Fußboden, eingehüllt in mein Moskitonetz. Mir fiel auf, dass die Frauen dort einen herrlichen, schimmernden Teint besaßen – sie aßen Goji-Beeren, keine Milchprodukte, nur sehr wenig Fleisch und Unmengen einheimisches Gemüse. Ich war fasziniert von der Tiefe des Wissens um die Bedeutung der Natur für die Gesundheit, das in Chinas Kultur eine so wesentliche Rolle spielt. Das schloss die Ausrichtung auf traditionelle Heilkräuter mit ein wie auch die Wege, das Qi (die Lebensenergie) des Körpers zu mobilisieren und zu steigern, indem man ihn als Einheit, als Ganzheit, betrachtete und nicht immer nur einzelne Organe gesondert behandelte.

Meine Zeit im Himalaya war einfach magisch ... Ich verbrachte mehrere Monate in Nepal, Kaschmir und in anderen Regionen Nordindiens. Hier entdeckte ich das Yoga für mich, das seither fest zu meinem Leben gehört. Ich drang auch tiefer in die Heilkunst des Ayurveda ein, wobei mich ein Gewürz besonders faszinierte: das Kurkuma oder Gelbwurz. Ich bekam es zum ersten Mal von einer alten Frau, die in einem Schlupfwinkel in den Bergen eine ayurvedische Heilpraxis betrieb und mit ihren zahllosen Falten einer Dörripflaume glich. Das Kurkuma half mir, meiner Haut eine lebendige, vibrierende Ausstrahlung zu verleihen. Und ich entdeckte voller Begeisterung noch andere Pflanzen,

die das Blut wirklich reinigen und das Hautbild verbessern können. Mir liegt die Wesensart der Inder sehr, und daher zählt Indien bis heute zu meinen Lieblingsländern.

Als ich schließlich den Weg nach Afrika gefunden hatte, war ich fasziniert von der traumhaft schönen, samtigen Haut der Afrikanerinnen. Von den jungen Mädchen angefangen bis zu den über Sechzigjährigen besaßen sie alle einen porenlosen, perfekt mit Feuchtigkeit versorgten Teint, ohne sichtbare Pickel oder Falten. Wie ich beobachten konnte, cremten die Frauen in Ländern wie Äthiopien ihre Haut mit purer (unverarbeiteter) Shea-Butter ein, die aus den Früchten des einheimischen Sheanuss- oder Karité-Baums gewonnen wird. Das bestärkte mich in meiner Ansicht, dass reine, natürliche Feuchtigkeitsspenden den synthetischen weit überlegen sind, wobei die meisten Frauen der westlichen Welt jedoch diese auf Paraffinbasis hergestellten Substanzen verwenden. Einmal abgesehen vom Thema „Ernährung“ – mir wurde bewusst, dass die Amerikanerinnen ihre Haut mit dem bei uns herrschenden Überangebot an Augenfaltencremes, Seren, Sonnenschutzmitteln und den dicken, schweren Nachtcremes förmlich *ersticken*. In diesem Augenblick beschloss ich, dem Vorbild der Afrikanerinnen zu folgen und nur noch natürliche Hautpflegeprodukte zu benutzen, die die Haut wirklich nähren und sie atmen lassen.

Nach der Rückkehr von meiner Weltreise fiel es mir schwer, mich wieder im amerikanischen Alltag zurechtzufinden. Ich versuchte, alles in Einklang zu bringen und herauszufinden, wie sich meine Vorlieben für Hautpflege, Gesundheit und Ernährung am besten miteinander verbinden ließen. Als Erstes suchte ich mir eine Stelle in einem der weltgrößten Kosmetikkonzerne. Ich wollte Einblick in das „Schönheitsuniversum“ gewinnen und herausfinden, ob ich meine Erfahrungen und mein Wissen hier würde einbringen können. Doch die von einem Großunternehmen praktizierte Schönheit war definitiv nicht mein Ding. Aber immerhin erhielt ich dort eine umfassende Ausbildung in Sachen Industrie und schaute auch dem Handel einige Tricks ab – beides lieferte mir die Grundlage, auf der ich meinen Traum von der eigenen Firma verwirklichen konnte.

Ich folgte meinem unstillbaren Durst nach Informationen über natürliche Gesundheit und Schönheit, um das im Ausland erworbene Wissen zu vertiefen. Dann entschied ich mich dafür, mein eigenes kleines Schönheits-Unternehmen zu gründen, das einige Jahre brauchte, um richtig auf die Beine und ins Laufen zu kommen – dazu einen langen Atem und einen Haufen Arbeit! Während dieser Zeit hatte ich diverse Jobs, um mich selber über Wasser zu halten, darunter einen als Yoga-Lehrerin (das mache ich heute noch, ich liebe es!) und eine Kurzkariere als Model. Ich schloss meine Ausbildung als Klinische Ernährungsberaterin ab und arbeitete in einem Longevity Center [wörtlich: „Zentrum für Langlebigkeit“] in Manhattan, wo ich meine Kenntnisse über Ernährung und natürliches Heilen ausbauen wollte. Zusätzlich bildete ich mich an verschiedenen Einrichtungen für

Naturheilweisen weiter, darunter das Ann Wigmore Natural Health Institute in Puerto Rico.

Meine eigene Firma bot mir die Gelegenheit, mich mit der Führung eines Unternehmens vertraut zu machen – eine fantastische Lernerfahrung! Doch bald schon sah ich mich vor eine größere Lebensaufgabe gestellt: Ich wollte meine Leidenschaft für Gesundheit und Schönheit mit anderen Menschen teilen – und das möglichst umfassend. Also stellte ich meinen Gesundheits- und Schönheits-Blog ins Internet (www.kimberlysnider.net), der durch Mundpropaganda rasch zahlreiche AnhängerInnen gewann und schon bald bei der Presse und anderen Medien Aufmerksamkeit erregte. Ich begann, private Ernährungsberatungen zu geben und mit A-Promis zu arbeiten (unter anderem an den Drehorten einiger der größten Hollywood-Filmsets), um ihnen beizubringen, wie sie mithilfe des Reinigungs-Programms ihre Ernährung verbessern und ausgewogen gestalten. In dieses Buch habe ich immer wieder Geschichten von derzeitigen Klienten („Die wahre Schönheitsgeschichte“) eingestreut, um Ihnen an Beispielen zu zeigen, was für unglaubliche Ergebnisse sich mit diesem Programm erzielen lassen. Selbstverständlich habe ich zum Schutz ihrer Privatsphäre die Namen der Betroffenen geändert.

Die enorme Resonanz auf meinen Blog und die Ernährungsberatungen verdeutlichte den Umfang des Bedürfnisses nach genau den Informationen, wie ich sie lieferte. Mir wurde klar, dass ich etwas unternehmen musste, um die Menschen noch weiträumiger zu erreichen. Der allgemeine „Hunger nach Information“ war für mich die wirkliche Quelle der Inspiration zu diesem Buch. Mir wurde klar, dass meine Aufgabe auch darin bestand, ein Forum zu schaffen, das dem Austausch von Informationen und Gedanken diene, die *sämtliche* Aspekte von Gesundheit, Schönheit, Ernährung und Wohlergehen einschlossen. Die Idee der Gründung einer Beauty-Detox-Community war geboren! Also erweiterte ich meinen Blog zu einer Website, auf der die Teilnehmer miteinander kommunizieren, Fragen stellen und sich gegenseitig unterstützen konnten. Außerdem plane ich für die Zukunft die Herstellung von Produkten, hinter denen ich 100-prozentig stehen kann und die den Menschen helfen werden, ihre Schönheit und Gesundheit auf die höchstmögliche Stufe zu bringen – ich denke da an Hautpflegeprodukte, Probiotika und Verdauungsenzyme. Da ich hinsichtlich der Qualität der Inhaltsstoffe wie auch der Rezepturen allerdings extrem anspruchsvoll bin, wird das wohl noch ein Weilchen dauern – aber es wird geschehen!



Der *Beauty-Detox-Plan* und die Beauty-Detox-Community reflektieren Herz und Seele der Lektionen, die ich auf meiner Weltreise und innerhalb meiner Studien erhielt, wie auch meine Leidenschaft für Gesundheit. Nach dem, was ich von den schönen Afrikanerinnen gelernt habe, werde ich Ihnen keinesfalls raten, sich tonnenweise mit irgendwelchen Produkten für die Haut einzuschmieren oder sich komplizierte Pflegeprogramme anzutun, bloß weil ich ein paar Dollar extra verdienen möchte, indem ich überflüssiges Zeug propagiere. Ich möchte, dass Ihr größtes Körperorgan, Ihre Haut, atmet, und ich möchte, dass Frauen *in ihrem Inneren* nach den Wurzeln von Schönheitsproblemen suchen, um diese deutlich zu erkennen, anstatt die Symptome mit Make-up oder verschreibungspflichtigen Medikamenten zuzudecken. Wir können mit Essen und Reinigung den Weg zu echter, tief greifender Schönheit beschreiten. Die richtigen (Pflege-)Produkte können dabei unterstützend wirken, doch das ganze Programm steht und fällt mit der richtigen Ernährung.

Auf meiner dreijährigen Weltreise und durch die anschließenden Ausbildungsjahre habe ich die Wahrheit über Gesundheit und Schönheit herausgefunden: Die gesündesten Hilfsmittel – ich spreche von denen, die uns ermöglichen, unsere optimale Schönheit zu erlangen – werden von der Natur hervorgebracht und sind dort auch verfügbar. Die Antwort ist so einfach: Es geht nur darum, dass wir die richtigen Nahrungsmittel in der richtigen Weise zu uns nehmen und dadurch sicherstellen, dass wir unseren Körper fortwährend von Toxinen reinigen und uns alle Schönheits-Nährstoffe zuführen, die wir für ein optimales Aussehen brauchen.

Dabei müssen wir weder hungern noch uns sonst irgendwie kasteien – wir können reichlich essen! Wenn Sie sich an die einfachen Grundsätze halten, die ich Ihnen hier in diesem Buch aufzeige, werden Sie neue Stufen der Schönheit und Energie erklimmen, die Sie selbst in Erstaunen versetzen! Sie können in Ihren Dreißigern, Vierzigern und Fünfzigern besser aussehen als in Ihren Zwanzigern und Dreißigern – und sich vor allem besser *fühlen*.

Im ersten Teil dieses Buchs lege ich Ihnen die Konzepte zur Entgiftung für die äußere und innere Schönheit umfassend dar, im zweiten Teil folgen dann die einzelnen Phasen, Speisepläne und Rezepte, auf deren Basis Sie sich Ihren individuellen Schönheitsplan zusammenstellen können. Mir ist bewusst, dass wir uns alle auf unterschiedlichen gesundheitlichen Ebenen befinden. Deshalb habe ich drei Beauty-Detox-Phasen kreiert: Aufblühende Schönheit, Erstrahlende Schönheit und Wahre Schönheit. Eine dieser Phasen passt für jede(n)! Ich habe den Beauty-Detox-Plan *nicht* als Drei-Stufen-Programm konzipiert. Wenn Sie sich als „Aufblühende Schönheit“ wohlfühlen, werden Sie wahrscheinlich dabei bleiben wollen. Vielleicht ist Ihnen aber auch danach, die „Wahre Schönheit“ anzusteuern. Dies ist jedoch keine Rallye und auch keine andere Art von Wettbewerb – beginnen Sie mit der

Phase, die für Sie stimmt und schreiten Sie in Ihrem eigenen Tempo voran. Der Beauty-Detox-Plan ist *keine kurz angelegte Diät*, sondern das *Konzept für einen Lebensstil*.

Bei einer neuen Klientin oder einem neuen Klienten fange ich auch nicht sofort mit irgendwelchen Ernährungsumstellungen an, nein, ich lege ihr oder ihm zuerst einmal die hier in Teil 1 vorgestellten Konzepte dar. Damit das Programm auch bei Ihnen greifen kann, sollten Sie sich unbedingt bemühen, diese Konzepte zu verstehen, insbesondere deshalb, weil vieles daran für Sie Neuland sein wird. Lesen Sie also bitte Teil 1 ganz aufmerksam durch, damit Sie dem Beauty-Detox-Plan folgen können und später auch sicher zu den erwünschten Ergebnissen gelangen.

Die Inhalte dieses Buchs unterscheiden sich grundlegend von denen jedes anderen Ratgebers in Sachen Ernährung oder Entgiftung, den Sie vielleicht schon kennen. Es ist eine Mischung, eine Zusammenstellung von Wissen und Kenntnissen, die ich bei verschiedenen Lehrern, in Gesundheitseinrichtungen und Trainingsprogrammen sowie auf meiner Reise rund um den Globus erworben habe.

Einige der hier erläuterten Grundsätze sind bisher noch nicht in die allgemein üblichen Gesundheits- und Ernährungspraktiken eingeflossen, das ändert aber nichts daran, dass sie auf sorgfältigen, gründlichen Untersuchungen und der Arbeit vieler Ärzte, Wissenschaftler und Forschungseinrichtungen beruhen. Damit Sie sehen können, wie die Wissenschaft mein Programm stützt, habe ich in meinem Buch zahlreiche Studien und spezielle Untersuchungen als Referenzen für Sie angeführt.

Gehen Sie unvoreingenommen an die Lektüre heran und bedenken Sie dabei, dass viele der heute allgemein anerkannten Erkenntnisse über die Gesundheit – wie etwa der Zusammenhang zwischen Rauchen und einem erhöhten Lungenkrebsrisiko – zunächst auch nicht unbedingt der herrschenden Lehre entsprachen. Kümmern Sie sich nicht um die unzähligen verwirrenden und einander widersprechenden Gesundheitsratschläge, die Ihnen von den diversen Medien, Gesundheitsmagazinen, Ärzten und Familienmitgliedern eingetrichtert wurden. Wenn Sie sich einen freien Geist bewahren und auf Ihre Intuition hören, können Sie die Geheimnisse des Weges zur Schönheit entdecken.

Die Lektüre dieses Buchs wird Ihnen ein ganz neues Verständnis der starken Verbindung zwischen Essen, Gesundheit und Schönheit erschließen. Der *Beauty-Detox-Plan* wird Sie zu Ihrem schönsten, energiegeladenen, gesunden Selbst führen. Als ich mit meinem eigenen Beauty-Detox-Programm begann, veränderte das mein Leben – und ich weiß, dass dieses Buch dasselbe für Sie leisten kann. Ich freu' mich mit Ihnen!

Mit herzlichen Grüßen und den besten Wünschen für Wahre Schönheit

Kimberly



DER
BEAUTY
DETOX
PLAN

TEIL 1

DIE GRUNDLAGEN DES
BEAUTY-**DETOX**-PLANS



KAPITEL 1

UNSERE ERNÄHRUNG – VON DER NATUR VORGEgeben

Wenn man wieder jünger werden will, muss man viele seiner Gewohnheiten ändern. Um das konstruktiv zu bewerkstelligen, bedarf es eines freien Geistes und des aufrichtigen Wunsches, zu sehen, ob es wirklich funktioniert.

Ein unzugänglicher Verstand ... ein Verstand, der gewohnheitsmäßig alle radikalen Veränderungen der Denkweise, der Gewohnheiten und Handlungen ablehnt, ist der größte Hemmschuh beim Fortschritt auf dem Weg zu Auch Sie können wieder jünger werden.

Dr. Norman Walker
in seinem Buch *Auch Sie können wieder jünger werden*

Die Verbindung zwischen Ernährung und Schönheit ist unglaublich stark – schon durch eine einfache Ernährungsumstellung können Sie Ihr Aussehen und Ihre Denkweise radikal verändern. Deshalb stelle ich unserer Diskussion eine sehr grundsätzliche Frage voran: Wie sieht denn die richtige Nahrung für unsere Spezies aus? Um eine Antwort darauf finden zu können, müssen wir wissen, welchen Platz in der Natur die Gattung Mensch einnimmt. Das ist nicht in einem philosophisch-„esoterischen“ Sinn gemeint, sondern ganz schlicht physisch-anatomisch. Wir können keine Berechnungen anstellen, bevor wir nicht wissen, wie man eins und eins zusammenzählt – und so verhält sich das in jedem Lebensbereich. Lassen Sie uns also zuerst einen Schritt in die Vergangenheit tun und unseren Platz im Tierreich und in der Natur näher untersuchen.

WIE UNSER KÖRPER BESCHAFFEN IST

Eine der besten Möglichkeiten herauszufinden, wo wir hingehören, eröffnet der Blick ins Tierreich: Der menschliche Körper ähnelt stark dem von Affen: Primaten, Schimpansen (wie Tarzans Gefährtin Cheeta) und Gorillas. Unser Erbgut (Genom) hat mit dem des Schimpansen mehr gemeinsam als mit dem irgendeiner anderen Gattung auf diesem Planeten. Angeblich teilen wir uns schätzungsweise 99,4 Prozent unserer DNA-Sequenz.¹ Schauen Sie hinunter auf Ihre Hände, die dieses Buch halten: Besteht da nicht eine Ähnlichkeit mit denen eines Affen? Betrachten Sie Ihre Nägel, die gelenkigen Finger und die opponierbaren Daumen. Jetzt reiben Sie Ihre Zähne aufeinander, vor und zurück – dabei werden Sie feststellen, dass unsere Zähne vergleichsweise glatte Kanten haben, wie die der Affen (mit Ausnahme der Eckzähne, die dabei helfen können, die harten Schalen mancher Früchte aufzubeißen). Unsere Backenzähne dienen zum Zermahlen von Pflanzenteilen, damit diese leichter verdaulich werden.

Fleischfressende Tiere, wie beispielsweise der Tiger, haben kurze, unbiegsame „Finger“, tatsächlich sind es Tatzen mit Hauttaschen, aus denen sie mithilfe spezieller Muskeln ihre Krallen ausfahren (und wieder einziehen) können. Diese messerscharfen, sichelförmigen Krallen (oder Klauen) schlagen sie ins Fleisch ihrer Beute. Tiger und andere Raubtiere besitzen scharfe Fangzähne, selbst ihre Backenzähne (Reißzähne) haben scharfe Kanten: perfekt für die Jagd und zum Zerreißen von rohem Fleisch. *Ohne* seine Klauen und scharfen Zähne könnte kein Tiger seine Beute vertilgen. Unsere Menschen-Hände, -Zähne und -Körper sind nicht für diese Art von Jagd und zum Verschlingen von Beutetieren geschaffen, wir müssen stattdessen Werkzeuge, Waffen und andere Gerätschaften benutzen.

So weit, so gut: Unser *Aussehen*, die *Körperbeschaffenheit* ist verschieden. Doch wie

sich gezeigt hat, ist auch unser Verdauungstrakt unterschiedlich aufgebaut. So kann zum Beispiel die menschliche Leber Harnsäure (ein Stoffwechselprodukt beim Abbau von Purinen, wie sie in Fleisch enthalten sind) nur in begrenztem Umfang verkraften. Ganz anders dagegen die Leber des fleischfressenden Tigers: Sie enthält die Uricase, ein Enzym, das zur Aufspaltung der Harnsäure dient. Diesem Enzym verdankt die Leber des Tigers ihre (gegenüber der des Menschen) etwa 15-fache Kapazität für den Abbau von Harnsäure.

Doch ist nicht nur unsere Leber zum Verdauen pflanzlicher Nahrung bestimmt – mit unserem Magen ist es nicht anders. So enthalten die Verdauungssäfte von Tigern und anderen Raubtieren hochkonzentrierte Säure. Mithilfe dieser hochkonzentrierten Magensäure können Fleischfresser die hochkonzentrierten Eiweiße schneller und effizienter abbauen, die den wesentlichen Bestandteil ihrer Ernährung ausmachen. Die Magensäure im menschlichen Körper ist hingegen weit schwächer in ihrer Konzentration – bei Raubtieren liegt sie etwa zehn Mal so hoch, manche Forscher gehen noch von weit höheren Faktoren aus.

Und was bei uns für Leber und Magen gilt, gilt auch für den restlichen Verdauungstrakt. Unser Darm ist ein außerordentlich komplexes System, mit seiner Länge von rund acht Metern ist er etwa zwölfmal so lang wie unser Rumpf. (Auch der Gorilla besitzt einen sehr langen Darm – etwa acht- bis zwölfmal so lang wie sein Oberkörper.) Der Grund dafür: Eine lange Darmassage ist notwendig zur Verdauung von Pflanzenfasern, der Darm braucht Zeit, um sämtliche Mineral- und Nährstoffe daraus aufzunehmen, die sich normalerweise schneller abbauen und unseren Verdauungsapparat wesentlich rascher durchqueren als tierisches Eiweiß. Im Gegensatz dazu hat der Tiger als Raubtier einen kurzen Darm – er ist nur etwa dreimal so lang wie sein Rumpf. Sein Verdauungssystem ist darauf ausgelegt, die säurehaltigen Nahrungsüberreste (die Abbauprodukte von tierischem Eiweiß) möglichst schnell wieder auszuscheiden.

WIE SICH DIESE BESCHAFFENHEIT AUF UNSERE ERNÄHRUNG AUSWIRKT

Damit haben wir kurz beleuchtet, wo unser Platz im Tierreich ist. Doch was bedeutet das für unsere Ernährung?

Der Gorilla ist von Haus aus Pflanzenfresser, wobei er 86 Prozent seiner Ernährung mit grünen Blättern, Trieben und Stängeln abdeckt, die restlichen 14 Prozent bestreitet er aus Baumrinden, Wurzeln, Blumen und Früchten.² Der Gorilla bezieht seinen gesamten Bedarf an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen aus dieser vegetarischen Nahrung und ist doch das stärkste aller Tiere auf der Erde – in jeder Hinsicht.

Der Tiger ist im Gegensatz dazu ein Fleischfresser in Reinkultur, er braucht das Fleisch anderer Tiere, um sich am Leben zu erhalten. Seine Organe sind darauf spezialisiert, die schwerverdaulichen Fett- und Eiweißmoleküle aufzuspalten und auszuschcheiden, genau wie alle anderen Abfallprodukte seiner Verdauung. Sein rasch arbeitender Verdauungsapparat verhindert, dass sich der Tiger mit seiner stark säurehaltigen Nahrung innerlich selbst vergiftet und davon krank wird. Sein Körper nimmt sich alles das, was er braucht und scheidet den Rest als „Abfall“ wieder aus – und das sehr zügig! Was passiert also, wenn wir – biologisch betrachtet – eine Affennatur haben, uns jedoch weiterhin nach Tigerart

Unser Platz in der biologischen Ordnung

	MENSCHEN	GORILLAS	TIGER
HÄNDE	Bewegliche Finger mit abgeflachten Nägeln, perfekt dazu geeignet, um Früchte abzureißen und zu öffnen bzw. zu schälen	Bewegliche Finger mit abgeflachten Nägeln, perfekt dazu geeignet, um Früchte abzureißen und zu öffnen bzw. zu schälen	Kurze, unbewegliche „Finger“ an Tatzen mit scharfen Klauen, um sie in Beutetiere zu schlagen und diese zu zerreißen
ZÄHNE	Mit abgeflachten bzw. glatten Kanten, zum Zermahlen von Pflanzenfasern, vor allem die Backenzähne	Scharfe Vorderzähne zum Aufbeißen von Schalenfrüchten und zum Abreißen von Pflanzenteilen, Backenzähne mit glatten Kanten zum Zermahlen von Pflanzenfasern	Lange, scharfe, spitz zulaufende Fangzähne, Backenzähne mit scharfen Kanten („Reißzähne“)
LEBER	Geringe Toleranz für Harnsäure, ein Stoffwechselprodukt bei der Verdauung von tierischem Eiweiß	Geringe Toleranz für Harnsäure, ein Stoffwechselprodukt bei der Verdauung von tierischem Eiweiß	Enthält das Enzym Uricase zur Aufspaltung von Harnsäure, eines Stoffwechselprodukts bei der Verdauung von tierischem Eiweiß
DARM	Mindestens 12-mal so lang wie der Rumpf, auf eine lange Verweildauer der Nahrung ausgelegt, um die Nähr- und Mineralstoffe aus den Pflanzen herauszuziehen	Etwa 8- bis 12-mal so lang wie der Rumpf, auf eine lange Verweildauer der Nahrung ausgelegt, um die Nähr- und Mineralstoffe aus den Pflanzen herauszuziehen	Nur etwa 3-mal so lang wie der Rumpf, darauf ausgelegt, „Abfallstoffe“ möglichst schnell wieder auszuschcheiden
MAGEN	Niedrige Säurekonzentration, ideal zum Aufspalten pflanzlicher Nahrung	Niedrige Säurekonzentration, ideal zum Aufspalten pflanzlicher Nahrung	Hohe Säurekonzentration, um tierisches Eiweiß aufzuspalten

ernähren? Ganz genau: Wir bringen uns in Schwierigkeiten! Denn wir verstoßen damit gegen die Gesetze der Natur.

Was bedeutet das für unsere Gesundheit und Schönheit? Der Schlüssel zum Geheimnis unseres gesündesten und schöneren Selbst liegt in der richtigen Ernährungsweise – das heißt, so zu essen, wie es der Beschaffenheit unseres Körpers entspricht. Wie Sie in allen Einzelheiten in Kapitel 4 nachlesen werden, enthalten Obst und Gemüse sehr wirksame Mineralstoffe und Enzyme, die die Schönheit von innen nach außen befördern. Und es ist allgemein gut belegt, dass uns die Erhöhung des pflanzlichen Anteils in unserer Nahrung bei gleichzeitiger Verringerung des Anteils an tierischem Eiweiß beim Abnehmen hilft. Im Pritikin Longevity Center in Florida absolvierten 4500 Patienten ein dreiwöchiges Programm auf der Basis einer überwiegend pflanzlichen Ernährung und trieben dazu Ausgleichssport – sie verloren dabei 5,5 Prozent ihres Körpergewichts!³

Wer zu viel tierisches Eiweiß zu sich nimmt, entzieht seinem Körper Schönheit, denn bei der Verdauung von tierischem Eiweiß bilden sich im Körper Toxine. Das wird unmittelbar klar, wenn Sie bedenken, wie Ihr Körper funktioniert. Es bedeutet großen Stress für Ihre Leber, mit all den Mengen von Harnsäure fertigzuwerden, die bei der Verdauung von tierischem Eiweiß anfallen. Und das ist ein Riesenproblem, denn die Leber hat bedeutende Aufgaben: Als Ihr größtes inneres Organ ist sie für den Fettstoffwechsel und für die Entgiftung des Körpers zuständig.

Ihr langer Darmtrakt ist einfach nicht dafür geschaffen, große Mengen Fleisch zu verarbeiten. Wenn Sie nun große Mengen Fleisch zu sich nehmen und es in Ihrem langen Darm ankommt, holpert es dort voran so gut es geht, das ist aber nicht sehr schnell, denn es muss ja all die meterlangen Darmschleifen hinter sich bringen. Und weil das sehr lange dauert und das Umfeld warm ist, beginnt es möglicherweise zu faulen – oder mit anderen Worten: Es zersetzt sich, verursacht dadurch das Wachstum ungesunder Bakterien und wirkt toxisch. Es geht nun mal nicht anders: Die Überreste verdauter

Die stärksten Tiere der Erde sind Vegetarier

Der Gorilla – Pflanzenfresser von Natur und Körperbeschaffenheit her – ist in jeder Hinsicht das stärkste Tier auf der Welt. Dasselbe gilt für andere große und starke Säugetiere auf unserer Erde – etwa für Elefant, Nilpferd, Giraffe, Nashorn, Wildpferd und Büffel – alles *Pflanzenfresser*. Stellen Sie sich das mal vor! Alle diese wirklich großen, starken Tiere decken ihren gesamten Eiweißbedarf mit Aminosäuren, den Bausteinen der pflanzlichen Proteine. Die Natur selbst liefert den schlüssigen Beweis dafür, dass Vegetarier mit ihrer Nahrung mehr als genug Eiweiß aufnehmen und zudem noch stabile, gut herausgearbeitete Muskeln aufbauen können.

tierischer Nahrung müssen den Körper schnell wieder verlassen, wie das bei Raubtieren der Fall ist, anstatt Unzeiten in unserem langen Verdauungstrakt „herumzuschlingern“.

Bei der Verdauung von Eiweiß bilden sich allerhand Abbauprodukte, wie Purine, 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 so viele der Schönheit dienende Mineralstoffe transportieren, und die genannten Giftstoffe können die Hautzellen unseres Gesichts altern lassen und verstopfen. In seinem Buch *Bewusst essen* („Conscious Eating“) erläutert der amerikanische Arzt Dr. Gabriel Cousens, wie Ammoniak, ein Stoffwechselprodukt bei der Eiweißverdauung, zur Alterung beiträgt. Er schreibt: „Ammoniak, ein Abbauprodukt 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 zieht es dem Körper Energie ab.“⁴

Je größer die Auswahl, desto größer die Schönheit

Sie werden sich vielleicht gefragt haben, weshalb wir Menschen Tausende Jahre lang Fleisch gegessen haben, wenn doch der Verzehr von pflanzlicher Kost eigentlich naturgegeben wäre. Ja, die Menschen waren seit vielen Generationen Fleischesser, sehr häufig aus Überlebensgründen – aber das bedeutet noch lange nicht, dass dies die ideale Ernährungsweise für uns wäre.

Unsere Vorfahren brauchten alles, was sie sammeln oder erjagen konnten, um zu überleben. Damals sah es mit der Lebenserwartung und den Lebensumständen noch völlig anders aus als heute. Außerdem ergänzten unsere Ahnen ihren Speisezettel durch unzählige verschiedene pflanzliche Nahrungsmittel – und sie vertilgten ganz sicher nicht solche Un-

mengen von Fleisch, wie sie heute bei uns in der westlichen Welt üblicherweise auf den Tisch kommen!

Wenn wir mehr wissen, können wir uns sinnvoller verhalten. Und wir besitzen heute nicht nur umfassendere Kenntnisse – uns bietet sich auch eine sehr viel größere Auswahl! Wir können ins Lebensmittelgeschäft gehen, in Lebensmittelsupermärkte, auf Bauernmärkte und dort aus einer reichen Fülle verschiedenster Nahrungsmittel unsere Wahl treffen. Mit diesem ganzen Riesenangebot direkt vor der Nase brauchen wir uns nicht länger um unser bloßes Überleben zu sorgen. Wir haben die fantastische Möglichkeit, unser größtmögliches Schönheitspotenzial zu entfalten und ein langes, gesundes Leben zu führen.

Unsere Körper sind sehr klug aufs Überleben angelegt, und eine der besten Überlebensweisen besteht darin, seine lebenswichtigen Organe zu schützen. Wie der renommierte Mikrobiologe Dr. Robert Young ausführt, kommt der Körper dieser Aufgabe nach, indem er beispielsweise die Fettzellen vergrößert, damit dort säure- und giftige Abfallstoffe eingelagert werden können, um sie von unseren Organen fernzuhalten.⁵

Dies ist ein Grund, weshalb das Entgiften Ihnen beim Abnehmen helfen wird. Der Körper wird überschüssiges Fett nicht loslassen, solange es Ihren Körper vor seinen selbst produzierten Giftstoffen schützt! Doch sobald Sie beginnen, sich innerlich von toxischen säurehaltigen Abfallstoffen wie auch von fettlöslichen chemischen Substanzen, wie sie in vielen Fertiggerichten⁶ enthalten sind, zu reinigen, werden Sie die überflüssigen Pfunde sehr viel leichter los. Je mehr Schadstoffe in Ihrem Körper vorhanden sind, desto schneller altern Sie und desto mühsamer wird Ihr Kampf ums Idealgewicht.

Lassen Sie uns für einen Augenblick zu unserer Eingangsfrage zurückkehren: Welchen Platz in der Natur nimmt die Gattung Mensch ein? Nun haben wir die Antwort: Unsere Spezies ist darauf ausgelegt, sich in erster Linie pflanzlich zu ernähren – von Grünzeug, Obst und Gemüse, Sprossen, Samen und Nüssen. Mit dieser Ernährungsweise geht es uns gut, wir gedeihen und bekommen alle für uns notwendigen Nährstoffe, zugleich halten wir unseren Körper frei von giftigen Substanzen und laufen zu unserer größtmöglichen Schönheit auf. Das ist die Grundlage des Beauty-Detox-Plans: Sie füttern Ihren Körper mit nahrhaften Mahlzeiten auf pflanzlicher Basis, die rapselvoll sind mit Schönheits-Mineralstoffen und anderen Grundnährstoffen, und die Sie von innen heraus zum Leuchten bringen werden.

Wenn wir unsere höchsten Ziele erreichen und *wahre Schönheit* erlangen

Ein Hinweis für Fleischliebhaber

Sollten Sie zu den Fleischfans zählen – keine Panik! *Sie müssen auf keinen Fall zur/m „reinrassigen“ VegetarierIn werden, wenn Sie das nicht möchten.* In diesem Buch präsentiere ich Ihnen anhand wissenschaftlicher Untersuchungen die Vorteile einer überwiegend auf pflanzlichen Lebensmitteln basierenden Ernährungsweise und lege dar, weshalb eine vegetarische Ernährung zur Reinigung des Körpers ideal ist – aber ich weiß auch, dass viele Menschen nicht völlig auf den Konsum von Fleisch verzichten wollen. Und das ist in Ordnung! Sie kommen auch in den Genuss der unglaublichen Vorzüge des Beauty-Detox-Plans, wenn Sie Fleisch und andere Tierprodukte in Ihren Speisezetteln einbauen. In den folgenden Kapiteln werde ich Ihnen dabei helfen, herauszufinden, welche Fleischsorten Sie essen können und wie Sie dieses Fleisch am besten essen, um Ihren persönlichen BDP zu unterstützen.

wollen, müssen wir uns mit der Natur verbünden. Viele von uns stopfen sich mit tierischem Eiweiß voll, wahrscheinlich weil man uns gelehrt hat, wir bräuchten tierisches Eiweiß, um „gesund zu bleiben“ und müssten uns immer „genug davon“ zuführen, um unsere Muskeln und das Bindegewebe zu stärken. Denken Sie mal darüber nach: Wenn wir tatsächlich dazu bestimmt wären, derart viel tierisches Eiweiß zu uns zu nehmen – weshalb werden dann so viele Menschen immer dicker, immer kränker und altern so schnell und so sichtbar, dass Botox-Spritzen und Face-Liftings bei uns inzwischen an der Tagesordnung sind? Das

Wie viel Eiweiß benötigen wir wirklich?

Laut Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation sollen lediglich 5 Prozent unserer täglichen Kalorienzufuhr aus Eiweiß bestehen.⁷ Das ist übrigens derselbe Prozentsatz an Eiweiß, wie ihn Muttermilch enthält.

Die RDA (Recommended Dietary Allowance, „Empfohlene Verzehrmenge“) des Institute of Medicine gibt 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht als sinnvolle Tagesdosis an.⁸ Mit dieser Menge bleiben die meisten Menschen gesundheitlich „auf der sicheren Seite“.

Der bekannte Ernährungswissenschaftler Dr. John Scharffenberg hielt einen ausführlichen Vortrag auf dem Jahrestreffen der Amerikanischen Gesellschaft zur Förderung der Wissenschaften, dessen Endfassung 1982 veröffentlicht wurde. Er wird mit folgenden Worten zitiert: „Lassen Sie es mich eines nochmals betonen: Es ist schwierig, eine vernünftige, auf Erfahrungswerte gründende Ernährungsweise zu konzipieren, die einen aktiven Erwachsenen mit der ausreichenden Menge an Kalorien versorgt und dabei zugleich einen Eiweißmangel aufweist.“⁹ Nathan Pritikin, Gründer des Pritikin Longevity Center in Florida, hat mit seiner Arbeit die

unglaubliche heilende Wirkung einer Ernährung auf pflanzlicher Basis bewiesen. Er sagte einmal: „Vegetarier wollen immer wissen, ob sie auch ja genug Eiweiß abbekommen. Ich kenne jedoch keinen Ernährungsexperten, der imstande wäre, eine Ernährung auf der Grundlage von Naturkost zu entwickeln, die zu einem Eiweißmangel führen würde, solange dabei für ausreichend Kalorien gesorgt ist. Lediglich 6 Prozent der gesamten Kalorienmenge müssen aus Eiweiß bestehen, und es ist praktisch unmöglich, mit normalen Ernährungsweisen unter 9 Prozent zu gelangen.“¹⁰

Zwar herrschen unterschiedliche Meinungen über die exakte Eiweißmenge, die wir benötigen, eines ist jedoch völlig klar: Eine „normale“ Ernährung auf pflanzlicher Basis liefert mindestens 10 Prozent ihrer Kalorien in Form von Eiweiß, bei grünen Gemüsen sind es sogar durchschnittlich 50 Prozent.¹¹

Liebe LeserInnen, Sie dürfen also vollständig beruhigt sein: Sie werden mit dem Beauty-Detox-Plan, der auf Vollwert- und Pflanzenkost gründet, jede Menge Eiweiß zu sich nehmen! Näheres darüber finden Sie in Kapitel 5.

geschieht, weil wir gegen die ureigenen Gesetze der Natur verstoßen. Dass wir so schnell altern wie die meisten Menschen, ist *keineswegs vorprogrammiert*.

Machen Sie sich keine Sorgen! Mit dem Beauty-Detox-Plan werden Sie mehr als genug Eiweiß bekommen, allerdings wird es aus pflanzlicher Nahrung stammen.

DIE WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE DES BDP

Was ich Ihnen bisher erzählt habe, beruhte in erster Linie auf Beobachtungen, doch gibt es natürlich aussagekräftige wissenschaftliche Studien, anhand derer sich die Vorteile einer säurearmen Ernährung auf pflanzlicher Grundlage belegen lassen. Und immer mehr Experten kommen zu dem Ergebnis, dass eine Ernährung mit einem hohen Anteil an tierischem Eiweiß tatsächlich sehr gefährlich ist.

Es existieren mehr als 3500 wissenschaftliche Untersuchungen unter Beteiligung von über 15000 Forschern, die von einer Verbindung zwischen dem Verzehr von Fleisch, Geflügel, Eiern und Milchprodukten und dem Auftreten zahlloser Gesundheitsprobleme, darunter – aber nicht beschränkt auf – Herzerkrankungen, Krebs, Nierenversagen, Verstopfung, Gicht, Gallensteine, Divertikulose, Hämorrhoiden und Osteoporose. Allein die Aufzählung dieser Untersuchungen könnte dieses Buch füllen! Doch ich werde mich kurz fassen und hier nur ein paar Studien zur wesentlichen Orientierung nennen.

DAS KREBSRISIKO

In einer wichtigen Übersicht zum Thema „Ernährung und Krebs“, die 1981 für den amerikanischen Kongress vorbereitet worden war, hieß es, die erbliche Veranlagung mache nur 2 bis 3 Prozent des Krebs-Gesamtrisikos aus.¹² Deshalb muss ich Ihnen die unglaublichen Forschungsergebnisse des China-Cornell-Oxford-Projekts, besser bekannt unter dem Kurznamen *China-Projekt*, hier unbedingt bekannt machen. Das *China-Projekt* war die umfangreichste und umfassendste Untersuchung der Verbindung zwischen Ernährung und Krankheit in der Medizingeschichte. Gefördert von so angesehenen Organisationen wie den Nationalen Gesundheitsbehörden, der Amerikanischen Krebsgesellschaft und dem Amerikanischen Krebsforschungsinstitut, geleitet von Dr. T. Colin Campbell, Professor für Ernährungswissenschaften an der Cornell University und ehemaliger Chefberater des Amerikanischen Krebsforschungsinstituts, ging das *China-Projekt* in



den frühen 1980er-Jahren an den Start und wurde beinahe 30 Jahre lang weitergeführt. Dr. Campbells Untersuchungen ergaben über 8000 statistisch signifikante Verbindungen zwischen verschiedenen Ernährungsfaktoren und Krankheiten. Die Forschungsergebnisse wurden in seinem Buch *China Study: Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise* (Im Original: *The China Study*, Pb 2006) zusammengefasst, die deutsche Ausgabe erschien 2011.

Besonders bemerkenswert ist die Tatsache, dass das China-Projekt den engen Zusammenhang zwischen Krebs und dem Verzehr von tierischem Eiweiß sowie Milchprodukten aufdeckte.¹³ Wie Dr. Campbell in seinem Buch ausführt, „sind die Auswirkungen von Eiweiß in der Ernährung nachgewiesenermaßen so

beträchtlich, dass wir das Wachstum von Krebszellen allein schon durch die Veränderung der konsumierten Eiweißmenge an- und abschalten können.“ Das China-Projekt hat zusammen mit den rund 750 anderen Untersuchungen, auf die Campbell in seinem Buch Bezug nimmt, den Nachweis dafür erbracht, dass eine pflanzliche Ernährung mehr als genug Eiweiß und Kalzium liefert und ebenso andere wichtige Mineral- und Nährstoffe, die wir für unsere Gesundheit brauchen.

Die Studie ging detailliert auf die enge Verbindung zwischen Ernährung – und zwar der Ernährung auf der Basis tierischer Erzeugnisse – und Krankheiten ein. Dr. Campbell zieht folgendes Resümee: „Die pflanzliche Ernährungsweise geht mit einem niedrigeren Cholesterinspiegel einher, der Konsum von Tierprodukten mit hohen Cholesterinwerten. Beim Brustkrebs ist es dasselbe: Die Ernährung auf der Grundlage tierischer Erzeugnisse steht in Verbindung mit hohen Brustkrebsraten, die pflanzliche Ernährung mit niedrigeren. Pflanzenfasern und Antioxidantien aus Pflanzen verringern das Risiko von Krebserkrankungen des Verdauungstrakts. Eine pflanzliche Ernährung und ein aktiver Lebensstil führen zu einem gesunden Körpergewicht und erlauben den Menschen, groß und stark zu werden.“¹⁴

Planzliche Nahrungsmittel senken das Darmkrebs-Risiko

Laut der Internationalen Agentur für Krebsforschung (International Agency for Research on Cancer, IARC), einer Einrichtung der Weltgesundheitsorganisation, ist Dickdarmkrebs die dritthäufigste Krebsart bei Männern und die zweithäufigste bei Frauen. Beinahe 60 Prozent der Fälle treten in entwickelten Ländern auf.¹⁵ In einer Studie setzten die Forscher Umweltfaktoren und Krebsraten in 32 Ländern in Relation zueinander und stießen dabei auf einen deutlichen Zusammenhang zwischen Darmkrebs und Fleischaufnahme.¹⁶ Im Einzelnen wurde konnte die Studie belegen, dass in Ländern, wo viel tierisches Eiweiß, mehr Zucker und weniger Getreide konsumiert wurde, die Darmkrebsraten höher lagen.¹⁷

Untersuchungen zeigen, dass der Verzehr von mehr Ballaststoffen – die ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind – das Darmkrebsrisiko senkt. Die European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Studie, wörtlich: Prospektive europäische Studie

über Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krebs)¹⁸ sammelte Daten über die Ballaststoffaufnahme und Dickdarmkrebs von 519 000 Menschen aus ganz Europa und fand dabei heraus, dass diejenigen 20 Prozent der Menschen, deren Nahrung die meisten Ballaststoffe enthielt (etwa 34 Gramm pro Tag) ein um 42 Prozent niedrigeres Darmkrebsrisiko hatten als diejenigen 20 Prozent, die am wenigsten Ballaststoffe zu sich nahmen (nur etwa 13 Gramm pro Tag).¹⁹

Aufgrund seiner enormen Häufigkeit und weiten Verbreitung geht der Darmkrebs uns alle etwas an. Ich habe zahlreiche liebevolle Erinnerungen an Nana, meine Großmutter väterlicherseits, bei der ich als Kind oft zu Besuch war. Nana nahm zwar jeden Tag ihre Ballaststoffe in Form eines teuren Nahrungsergänzungsmittels zu sich, aß aber nur sehr wenig Obst und Gemüse, die auf ganz natürliche Weise viele Ballaststoffe liefern. Nana starb 1996 an Darmkrebs – mit gerade einmal 64 Jahren.

HERZERKRANKUNGEN

In Amerika sind Herzerkrankungen derzeit bei beiden Geschlechtern die Todesursache Nummer 1. Laut den Zahlen der Amerikanischen Herzvereinigung²⁰, sind mehr als 81 Millionen Amerikaner von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen – und damit immerhin mehr als ein Viertel der der Gesamtbevölkerung der USA im Jahr 2010.²¹

Dr. Dean Ornish ist Absolvent der medizinischen Fakultät der Harvard University und ein Pionier auf dem Gebiet der Erforschung der Zusammenhänge zwischen Herzerkrankungen und Ernährungsweise. Er leitete die „Lifestyle Herzstudie“ (*Lifestyle*

Heart Trial)²², in deren Rahmen er 28 Herzpatienten ausschließlich auf der Grundlage von Veränderungen ihrer Lebensführung therapierte, völlig ohne Medikamente oder Operationen. Die 28 Teilnehmer der Studie sollten ein Jahr lang einer rein pflanzlichen, sehr fettarmen (es durften nicht mehr als 10 Prozent ihres Tagesbedarfs an Kalorien aus Fett stammen) Ernährungsweise folgen. Von den Lebensmitteln auf ihrer „Du-darfst-Liste“ konnten sie essen, so viel sie wollten – überwiegend Grünzeug und andere Gemüse, Vollkornprodukte und Obst. Tierische Erzeugnisse waren (fast) komplett tabu, die einzigen Ausnahmen bildeten eine kleine Menge Eiweiß und maximal eine Tasse fettfreie Milch oder Joghurt pro Tag. Zusätzlich praktizierten sie drei Wochenstunden Ausgleichssport und dazu verschiedene Arten von Stressmanagement, wie etwa Meditation und Atemübungen. Parallel beobachtete Dr. Ornish eine Kontrollgruppe von 20 Patienten, denen man einen Standard-Behandlungsplan für Herzerkrankungen verordnet hatte.

Die Ergebnisse ließen sich ohne Übertreibung fantastisch nennen: Bei 82 Prozent der Patienten aus der Versuchsgruppe mit der pflanzlichen Ernährung hatte sich die Herzerkrankung im Verlauf des Studienzeitraums deutlich zurückgebildet. Die Verstopfungen in ihren Arterien waren geringer geworden. Diese Gruppe konnte eine 91-prozentige Verminderung der Häufigkeit von Schmerzen in der Brust verzeichnen, ihr Gesamt-Cholesterinspiegel fiel von durchschnittlich 227 mg/dL auf durchschnittlich 172 mg/dL, wobei der Wert ihres „schlechten“ Cholesterins für sich genommen von durchschnittlich 152 mg/dL auf 95 mg/dL absank. Ganz anders hingegen die Mitglieder der Kontrollgruppe mit der üblichen medizinischen Versorgung für Herzpatienten: Bei ihnen

war die Brustschmerz-Frequenz um 165 Prozent gestiegen. Ihre Cholesterinspiegel lagen bedeutend höher als die der Versuchsgruppe, und die Verstopfungen in ihren Arterien hatten sich um 8 Prozent vermehrt.

Dieser Erfolg bewog Dr. Ornish dazu, seine Lifestyle Herzstudie zum „Multicenter Lifestyle Demonstration Project“ zu erweitern.²³ Hierbei wurden Patienten mit schweren Herzerkrankungen in ein Ein-Jahres-Lifestyle-Programm eingebunden, das für sie die Alternative zu einer Herz-OP bilden sollte. 1998 hatten bereits zweihundert Herzranke



daran teilgenommen. Nach einem Jahr Therapie waren bei 65 Prozent die Schmerzen in der Brust verschwunden, und auch nach drei Jahren hatten immer noch 60 Prozent der Patienten keine Brustschmerzen mehr. Dr. Ornishs Untersuchungen führen uns vor Augen, dass eine pflanzliche Ernährung mit einem geringen Anteil oder ganz ohne tierische Produkte erhebliche Auswirkungen hat im Kampf gegen Herzerkrankungen und für die Wiederherstellung der Gesundheit.

DIABETES

Eine andere Krankheit, die wir unbedingt erwähnen sollten, ist der Diabetes. Laut der Amerikanischen Diabetes-Vereinigung litten 2007 über 23,6 Millionen Amerikaner an Diabetes, das sind ungefähr 8 Prozent der Gesamtbevölkerung.²⁴ Diabetes II (auch als „Altersdiabetes“ bekannt, obwohl er auch bei jüngeren Leuten zunehmend verbreitet ist) befindet sich auf dem Vormarsch. 2007 verursachten medizinische Diabetes-Behandlungen in den Vereinigten Staaten Kosten von 174 Milliarden US-Dollar.²⁵ Diabetes II erhöht nicht nur das Risiko für Herzerkrankungen, Schlaganfall und Bluthochdruck drastisch, er bringt auch erschreckende Komplikationen wie Erblindung, Amputationen und Nierenschäden mit sich.

Die gute Nachricht: Wie Untersuchungen zeigen, können wir mit unserer Ernährung einen Diabetes nicht nur verhindern, sondern auch einen bereits bestehenden behandeln. Dr. James Anderson ist ein bekannter Arzt, der sich der Erforschung des Diabetes und seiner Behandlung durch die Ernährung gewidmet hat. Eine Studie unter seiner Leitung beschäftigte sich mit den Wirkungen einer überwiegend pflanzlichen Ernährung mit viel Ballaststoffen und Kohlenhydraten und wenig Fett.²⁶ Es handelte sich um eine kontrollierte Studie unter Klinikbedingungen, woran 25 Patienten mit Diabetes I und 25 mit Diabetes II teilnahmen. (Typ-1-Diabetiker können kein Insulin produzieren, und es erschien weit weniger wahrscheinlich, dass diese Patienten irgendeinen Nutzen aus einer reinen Ernährungsumstellung ziehen könnten.) Keiner der Teilnehmer hatte Übergewicht, und alle mussten sich zur Regulierung ihres Blutzuckerspiegels Insulin spritzen. In der ersten Woche bekamen sämtliche Patienten die Standardernährung nach den Empfehlungen der Amerikanischen Diabetes-Gesellschaft, die Fleisch und Milchprodukte einschloss. Für die folgenden drei Wochen gingen sie dann zu einer pflanzlichen, überwiegend vegetarischen Ernährung über. Dr. Anderson untersuchte bei jedem Patienten die Auswirkungen der neuen Ernährungsweise auf dessen Blutzuckerwerte und den Cholesterinspiegel, außerdem auf das Gewicht und die erforderliche medikamentöse Behandlung.