

Frank Lipman
mit Amely Greeven

Gesund Leben



Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die englische Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel
»How to be well, The 6 Keys to a Happy and Healthy Life«
bei Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company



2. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2019 der deutschsprachigen Ausgabe
Kailash Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Neumarkter Str. 28, 81673 München,
Übersetzung: Andrea Panster
Lektorat: Judith Mark
Umschlaggestaltung: ki 36,
Sabine Krohberger Editorial Design, München
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: DZS Grafik, Ljubljana
Printed in Slovenia
ISBN 978-3-424-63189-0
www.kailash-verlag.de

Besuchen Sie den Kailash Verlag im Netz



FRANK LIPMAN
MIT AMELY GREEVEN

GESUND LEBEN

**DIE 6 SCHLÜSSEL FÜR
GANZHEITLICHES WOHLBEFINDEN**

Aus dem Englischen von
Andrea Panster


kailash

INHALT

7 EINFÜHRUNG

ERNÄHRUNG

- 23 DER PERFEKTE TELLER
- 26 SELBSTVERTEIDIGUNG IN SACHEN ZUCKER
- 30 SCHLIESSEN SIE FRIEDEN MIT FETT
- 34 ANLEITUNG ZUR GLUTENFREIEN ERNÄHRUNG
- 38 WIDERSTEHEN SIE INDUSTRIELL VERARBEITETEN NAHRUNGSMITTELN
- 40 WISSEN SIE, WAS SIE ESSEN?
- 43 UPGRADE FÜR DIE BRÜHE
- 46 MILCHPRODUKTE – JA ODER NEIN?
- 51 KEIN STRESS WEGEN SALZ
- 52 KOCHEN KINDERLEICHT GEMACHT
- 54 PFLEGEN SIE IHREN DARM
- 57 ESSEN SIE GEMÜSE MIT STUMPF UND STIEL
- 58 STEIGERN SIE DEN GEMÜSEANTEIL AUF 70 PROZENT
- 60 SNACKEN SIE MIT »ECHTEN« LEBENSMITTELN
- 62 SOLLEN SIE DOCH BLUMENKOHL ESSEN!
- 64 WERDEN SIE ZUM KAKAO-KENNER
- 66 ACHTSAM ESSEN, ACHTSAM SNACKEN
- 67 KÜCHE FREI FÜR DEN NAHRHAFTEN SMOOTHIE
- 71 ORGANISIEREN SIE KÜHL- UND VORRATSSCHRANK
- 73 VORRATSHALTUNG (OHNE STRESS)
- 74 VOM UMGANG MIT SPEISEKARTEN
- 76 MACHEN SIE EINEN ÖLWECHSEL
- 79 ESSEN IM RICHTIGEN RHYTHMUS
- 80 GESUNDE SÄFTE SIND GRÜN
- 82 ALLTAGSMEDIZIN AUS DEM GEWÜRZREGAL
- 84 WERDEN SIE ZUM FETTVERBRENNER
- 85 MASSGESCHNEIDERTER KOHLENHYDRATKONSUM: PRÜFEN SIE, OB »GESUNDE« KOHLENHYDRATE IHNEN NÜTZEN ODER SCHADEN
- 88 ESSEN SIE FRÜHER ZU ABEND UND FRÜHSTÜCKEN SIE SPÄTER: INTERVALLFASTEN
- 90 NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN AUF DER SPUR
- 92 KULINARISCHE FREIHEIT! MANIFEST EINES ARZTES

SCHLAF

- 97 BESSER SCHLAFEN ODER: 12 GRÜNDE, DEM SCHLAF PRIORITÄT EINZURÄUMEN
- 98 STELLEN SIE DIE INNERE UHR
- 101 IM EINKLANG MIT DER SONNE
- 102 ENTDECKEN SIE IHRE URSPRÜNGLICHE VERBINDUNG ZUR DUNKELHEIT
- 104 AUGEN ZU UND GEHIRN DURCHPUTZEN
- 106 STERNGUCKEN
- 107 ENT-DIGITALISIEREN SIE DIE NACHT
- 108 DIE GEHEIMNISSE ERFOLGREICHEN SCHLAFS
- 110 WIE MAN SICH AUFS ZUBETTGEHEN VORBEREITET
- 112 VERTREIBEN SIE DEN SCHLAFLOSIGKEITSBLUES
- 114 TESTEN SIE DIE NEUEN MÖGLICHKEITEN (UND GEHEN SIE SCHLAFEN!)

BEWEGUNG

- 119 FINDEN SIE ETWAS, DAS SIE BEWEGT
- 120 BEWEGEN SIE SICH (SO VIEL WIE MÖGLICH)
- 122 TRAINIEREN SIE SICH STARK!
- 125 GEMÜTLICH GEHEN MIT GEWICHTEN
- 126 WEG MIT DEM STUHL (UND BRECHEN SIE KÖRPERLICHE MUSTER AUF)
- 128 HALTUNGSSCHÄDEN BEHEBEN
- 130 FIT MIT HIIT
- 131 MACHEN SIE MORGENS MOBIL
- 132 DIE BESTE ÜBUNG ALLER ZEITEN: DAS KREUZHEBEN
- 133 BESSER LAUFEN
- 135 SPIELEN WIE EIN KIND
- 136 YIN UND YANG IM GLEICHGEWICHT: RUHE UND REGENERATION
- 137 FASZIEN TRAINING

SCHUTZ

- 143 MEDIKAMENTE AUF DEM PRÜFSTAND
- 146 BELASTENDE GIFTE: MANIFEST EINES ARZTES
- 147 SPICKZETTEL »CLEAN EATING«
- 150 SEIEN SIE VORSICHTIG: BOYKOTTIEREN SIE GENETISCH VERÄNDERTE LEBENSMITTEL
- 154 FILTERN SIE IHR WASSER!

- 155 SCHÜTZEN SIE DAS ÖKOLOGISCHES HAUT
- 156 FANGEN SIE DIE SONNE EIN
- 158 ENTGIFTEN SIE IHREN HAUSHALT
- 161 RAUS AUS DEN SCHUHEN!
- 162 GRÜNER IST SCHÖNER: KÖRPERPFLEGE UND KOSMETIK
- 165 HILFE, ELEKTROMAGNETISCHE FELDER!
- 167 TRINKEN SIE MIT BEDACHT
- 168 GEBEN SIE IHREN MITOCHONDRIEN, WAS SIE BRAUCHEN
- 170 DIE EIGENE SPROSSENZUCHT
- 172 EINE CLEVERE STRATEGIE FÜR DIE NAHRUNGSERGÄNZUNG
- 174 SANIEREN SIE IHREN DARM
- 178 BESSER ENTGIFTEN

ENTSPANNUNG

- 183 ORDENTLICHES UMFELD, ORDENTLICHER GEIST
- 184 DER ATEM ALS WEG ZU RUHE UND FRIEDEN
- 186 ZÄHMEN SIE DAS TECHNIKMONSTER
- 189 WERDEN SIE OPTIMIST!
- 190 ETWAS AUF DIE OHREN! DIE HEILKRAFT DER KLÄNGE
- 192 ACHTSAMKEIT: EIN WICHTIGES WERKZEUG MODERNER MENSCHEN
- 194 WARUM SIE MEDITIEREN SOLLTEN
- 197 SAGEN SIE EINFACH NEIN
- 198 SCHREIBEN SIE RUHEPAUSEN AUF IHRE TO-DO-LISTE
- 200 SELBSTMASSAGE
- 202 WERDEN SIE KREATIV
- 205 LÄCHELN, LACHEN, UND VON VORN
- 206 ÖFFNEN SIE DAS TOR ZUR GELASSENHEIT: DREI YOGAHALTUNGEN FÜR RUHE UND ERHOLUNG
- 208 LOSLASSEN UND VERGEBEN
- 209 FÜSSELN SIE MIT EINEM TENNISBALL
- 210 SEXUAL HEALING

VERBUNDENHEIT

- 215 LIEBEN SIE EIN HAUSTIER
- 216 AB INS GRÜNE (ODER ZUMINDEST INS FREIE!)
- 218 JEDEN TAG EINE GUTE TAT
- 219 MITEINANDER ESSEN, MITEINANDER REDEN
- 222 BERÜHREN UND BERÜHRT WERDEN
- 224 RÜCKKEHR DER RITUALE
- 226 HÖREN SIE NIE AUF DAZUZULERNEN
- 228 FINDEN SIE DURCHS SCHREIBEN ZU SICH ZURÜCK
- 230 PFLEGEN SIE FREUNDSCHAFTEN
- 232 SEIEN SIE DANKBAR FÜR DAS, WAS SIE HABEN
- 234 FINDEN SIE IHREN KREIS
- 236 HELFEN SIE ANDEREN
- 237 FEIERN SIE KLEINE SIEGE
- 238 STREBEN SIE NACH SINN, NICHT NACH GLÜCK
- 240 MEHR ERFAHRUNGEN, WENIGER DINGE
- 241 GÖNNEN SIE SICH MEHR SPASS
- 242 WÜRDIGEN SIE DIE JAHRESZEITEN
- 244 SINGEN SIE!

WAS TUN ...

- 246 WENN SIE TRÄGE SIND UND NEUEN SCHWUNG BRAUCHEN
- 246 WENN SIE ABNEHMEN MÖCHTEN
- 247 WENN SIE SICH OFT ÜBERFORDERT UND ÄNGSTLICH FÜHLEN
- 247 WENN SIE AUFGETRIEBEN UND GEBLÄHT SIND
- 248 WENN SIE STÄNDIG MÜDE SIND
- 249 WENN SIE VERSTOPFT SIND
- 249 WENN SIE AN SODDBRENNEN ODER SÄUREREFLUX LEIDEN
- 250 WENN SIE STÄNDIG KRANK SIND
- 250 WENN SIE BENOMMEN SIND UND NICHT SO KLAR DENKEN KÖNNEN, WIE SIE GERNE WÜRDEN
- 251 WENN SIE AKNE ODER ANDERE HAUTPROBLEME HABEN
- 251 WENN DER ARZT SAGT, SIE HÄTTEN HOHE CHOLESTERINWERTE

- 253 DANK
- 254 REGISTER



EINFÜHRUNG

SIE HALTEN DIE ANLEITUNG FÜR EIN GESUNDES LEBEN IN EINER ZUNEHMEND UNGESÜNDEREN WELT IN IHREN HÄNDEN. DIESES BUCH IST NICHT WIE ANDERE GESUNDHEITSRATGEBER. SIE FINDEN DARIN WEDER STRENGE ERNÄHRUNGSREGELN NOCH EIN SPARTANISCHES DREI-WOCHEN-PROGRAMM ZUR SOFORTIGEN

TRANSFORMATION. ES IST EHER EIN LEITFADEN, DER neue Gewohnheiten und Möglichkeiten präsentiert, wie Sie einen gesunden Lebensstil entwickeln, beibehalten oder gar meistern können – je nachdem, wo Sie anfangen und wie viel Sie bereits wissen. Ein guter Outdoor-Ratgeber hilft Neulingen und erfahrenen Naturliebhabern gleichermaßen: Der blutige Anfänger braucht Tipps zum Aufbau eines Zelts, der Profi eine Einführung ins Abseilen. Und auch dieses Buch vermittelt die grundlegenden Fähigkeiten, mit deren Hilfe sich jeder gefahr- und problemlos im unwegsamen Terrain der modernen Welt von Gesundheit und Wohlbefinden zurechtfindet. Es soll Sie durchs Leben begleiten und vom häufigen Gebrauch Eselsohren bekommen.

Wir befinden uns *tatsächlich* in einer Art Wildnis. Ich bin seit über 35 Jahren Arzt, und noch nie waren die Menschen in so jungen Jahren so müde und krank wie heute. Noch nie hatte ich das Gefühl, dass unsere Art zu essen und zu trinken, unser Umgang mit Körper und Geist derart von Profitinteressen – von Big Food, Big Pharma, Big Tech – geprägt sind. Angesichts der unzähligen Produkte, die eine bessere Gesundheit versprechen, kann einem schwindelig werden. Wenn Sie gesund leben wollen, kann es Ihnen schwerfallen, sich Ihren Weg durch diese von Informationen, Fehlinformationen und schillernden Versprechen überwucherte Landschaft zu bahnen. Vielleicht möchten Sie das Richtige tun, um gesund und energiegeladener zu bleiben und dem vermeintlich unvermeidlichen altersbedingten Verfall zu entgehen. Vielleicht möchten Sie chro-

nische Symptome beseitigen, Gewichtsprobleme in den Griff kriegen oder Ihre Gemütslage verbessern. Doch welche Richtung sollen Sie einschlagen – und wer hat angesichts eines vollen Terminkalenders schon die Zeit oder Energie, das herauszufinden? Meine Patientinnen und Patienten wünschen sich immer weniger theoretisches Wissen und immer mehr praktische Hilfe: »Sagen Sie mir einfach, was ich tun muss!«

Ich beobachte Folgendes: Diejenigen, denen es am besten gelingt, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln (und beizubehalten), die besonders vital, widerstandsfähig und langlebig sind, haben dies zwei Faktoren zu verdanken: Sie haben Führer und Mentoren, die sie informieren und dazu inspirieren, kleine, aber entscheidende Gewohnheiten zu schaffen. Und sie nehmen Veränderungen vor – um nach ihren persönlichen Bedürfnissen, Interessen und Veranlagungen Stein um Stein ein Haus unverwüstlicher Gesundheit zu bauen.

Dieses Buch soll diese stete Führung geben. Es dient einem einfachen Zweck: Es soll Ihnen helfen, das Haus Ihrer Gesundheit widerstandsfähig zu machen, damit es den Stürmen des modernen Lebens trotzen kann, Sie gern darin wohnen und es Ihren ganz persönlichen Wünschen entspricht. In einer Zeit, in der viele Menschen sagen, ihr Hausarzt würde sie auf der Straße nicht wiedererkennen, will es die Macht und die Verantwortung in Ihre Hände legen. Heute sind Sie selbst – mehr als je zuvor – die erste Anlaufstelle in Gesundheitsdingen.

DIE PHILOSOPHIE DER GUTEN MEDIZIN

EHE WIR FORTFAHREN, SOLLTEN WIR POSITIV DENKEN. TROTZ DER BESORGNISERREGENDEN ZUNAHME CHRONISCHER ERKRANKUNGEN IN DEN WESTLICHEN INDUSTRIELÄNDERN, TROTZ DER PROBLEME IM GESUNDHEITSWESEN UND DER – RUINÖSEN – HERRSCHENDEN MEINUNG, »VIEL HILFT VIEL« BEI DER MEDIKATION, ERLEBEN WIR

GERADE EINE REVOLUTION. WIR WACHEN AUF UND gewinnen eine deutlich umfassendere Sicht auf Gesundheit, die Sie auch in diesem Buch finden werden. Meine Karriere begann mit einem klassischen Medizinstudium in meiner Heimat Südafrika. Anschließend studierte ich Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in den USA. Ich entschied mich für die funktionelle Medizin und kämpfte als einer der Ersten mit Darmsanierung und Entgiftung gegen zwei Krankheitsursachen, die häufig übersehen wurden. Heute ist all das unter einem Dach vereint, das ich offiziell als »ganzheitliche Medizin« bezeichne. Meist aber sage ich nur *Gute Medizin*.

Eine Gute Medizin betrachtet die körperliche und geistige Gesundheit durch eine große Blende. Sie sucht nach den Ursachen für die Schwäche und das Ungleichgewicht, ehe sie mit Medikamenten und Eingriffen auf ein Problem losgeht. Sie stellt viele Fragen: Was essen Sie? Wie schlafen Sie? Können Sie es beim Aufwachen kaum erwarten, dass der Tag beginnt? Wie lange sitzen Sie bei der Arbeit? Wer hat Sie gern, und wie geht es Ihnen, wenn Sie allein sind? Es sind vor allem die ganz normalen Aspekte des Lebens – Ernährung, Rhythmik, Umwelt und Beziehungen –, die Gesundheit schaffen oder schmälern, und sie befinden sich im ständigen Wechselspiel. Gesundheit und Krankheit haben fast immer mehrere Ursachen und sind oft die Folge kleiner Alltagsentscheidungen. Sie können sich noch so gut ernähren: Wenn Sie sehr angespannt sind oder sich nicht unterstützt fühlen oder jeden Tag bis zum Umfallen trainieren, bleibt Ihnen das ersehnte Wohlbefinden verwehrt.

Eine Gute Medizin betrachtet Gesundheit als fließend, nicht als unabänderlich. Wenn etwas heute funktioniert, muss das in fünf oder zehn Jahren keineswegs mehr so sein. Körperliche und geistige Verfassung sind immer im Fluss, und um die Veränderungen zu bewältigen und sich wirklich wohlfühlen, müssen Sie sich kennen. Eine Gute Medizin betrachtet Sie als Individuum mit einzigartigem Stoffwechsel, einzigartiger psychischer und emotionaler Konstitution – nicht als eine von vielen gleichen Maschinen, die nach allgemeingültigen Regeln funktionieren. Es gibt zwar Regeln, die für alle menschlichen Wesen gelten – ein üppiger Gemüseverzehr ist für Nährstoffversorgung, Entgiftung und Krankheitsvorbeugung, guter Schlaf für Heilungs- und Reparaturprozesse unabdingbar. Doch in *welche* Gewohnheiten Sie sie verpacken, bleibt Ihnen überlassen. Ob Spinat oder Blumenkohl, Eule oder Lerche, Klettern oder Schwimmen – Sie entscheiden, was Ihren Bedürfnissen, Neigungen und Verträglichkeiten entspricht. Nur so können Sie Gewohnheiten bilden, die zu Ihnen passen, und erfolgreich daran festhalten. Hinzu kommt, dass sich psychische Bedürfnisse und persönliche Vorlieben mit den Lebensphasen oder Umständen wandeln.

Um sich wirklich wohlfühlen, müssen Sie sich kennen. Mit diesem Buch schreiben Sie Ihre eigene Gesundheitsgeschichte. Es verzichtet auf einen linearen Ansatz, also ein Programm, das von allen Teilnehmern verlangt, die Schritte A, B und C in der gleichen Reihenfolge auszuführen, und das nur einen Gesundheitsaspekt herausgreift. Stattdessen bietet es ein neues Verständnis von Medizin, das nicht linear ist, sondern zirkulär.

GUTE MEDIZIN UNTER DER LUPE

DIE GUTE MEDIZIN VERFOLGT DREI GROSSE ZIELE. DIESE BILDEN AUCH DIE PHILOSOPHISCHE GRUNDLAGE sämtlicher Ratschläge im vorliegenden Buch.

WIDERSTANDSKRAFT

Es gibt keine Garantie, dass Sie es nie mit Bazillen, Viren, Giften, niederträchtigen Menschen und schweren Zeiten zu tun bekommen werden. Ihre Widerstandskraft entscheidet, wie gut Sie damit fertigwerden und wie leicht Sie sich davon erholen. Sie macht Ihr Schiff seetüchtig, damit Sie nicht untergehen, wenn ein Sturm aufzieht. Bei optimaler Widerstandsfähigkeit können Sie unerwartete, vorübergehende Veränderungen besser bewältigen. Ist sie erschöpft, sind Sie deutlich anfälliger: Eine Erkältung setzt Sie außer Gefecht, und psychische Stressoren bringen Sie ins Wanken. Es ist ein Summenspiel: Fehlt ein Puzzleteil wie Schlaf oder gesunde Ernährung, können Sie aus der Bahn geraten. Die Widerstandskraft lässt sich mit einfachen Maßnahmen stärken.

FUNKTIONALITÄT

In der Schulmedizin herrscht oft die Auffassung: »Man ist so lange gesund, bis man es nicht mehr ist.« Die Gute Medizin betrachtet »Gesundheit« und »Krankheit« nicht als Gegensätze, sondern arbeitet mit einem Spektrum von suboptimal bis hochoptimal. Je nachdem, wo Sie sich befinden, nehmen Vitalität, Widerstandskraft und eine positive Einstellung zu oder ab. Wenn Sie die Funktion Ihrer Organe und Systeme verbessern, bevor eine Schwäche sich ausweitet, und Rückfälle rechtzeitig bemerken, können Sie Ungleichgewichte korrigieren, ehe sie sich zu Krankheiten auswachsen. Um die Funktion zu optimieren, dürfen Sie auftretende Veränderungen nicht ignorieren und müssen bereit sein, die tieferen Ursachen der Symptome zu erforschen, statt sie automatisch mit Medi-

kamenten zu unterdrücken. Ein solches Spektrum ist ein beruhigender gesundheitlicher Rahmen. Selbst wenn Sie mehrere schlechte Jahre hatten, können Sie Ihre Kräfte mobilisieren, um wieder auf die Sonnenseite zu gelangen.

SYNERGIE

Der Begriff Synergie bezieht sich auf den »Bonus«, den Sie bekommen, wenn verschiedene Elemente, wie Organe und Körpersysteme, zusammenarbeiten. Es gibt positive Synergie. Das heißt, dass jede positive Veränderung weitere Verbesserungen nach sich zieht. Und es gibt negative Synergie. Das heißt, dass jede Störung noch mehr Störungen verursacht. Wenn Sie mit bescheidenen Mitteln und guten Gewohnheiten die Macht positiver Synergieeffekte nutzen, entsteht Gesundheit. Wenn Sie Ihren Schlafrhythmus korrigieren und Zeit im Freien sowie mit einem Freund verbringen, der Ihnen zuhört, können Sie den stressbedingten Cortisolausstoß dämpfen. Sie gönnen Nebennieren und Schilddrüse eine Pause und verbessern so die Verdauung, lindern Konzentrationsstörungen, regulieren Menstruationszyklus oder Sexualtrieb, sorgen für eine effiziente Kalorienverbrennung und wecken den Wunsch, mit dem Krafttraining zu beginnen. Die positive Wirkung breitet sich wellenförmig aus. Synergie ist der Grund, weshalb kleine, alltägliche Dinge zum Katalysator für außergewöhnliche Verbesserungen beim Glück und der Gesundheit werden können. Dieses Buch basiert auf dem Konzept dieses Effekts, und die Sechs Ringe der Guten Medizin haben Ähnlichkeit mit den Wellen auf der Oberfläche eines Teichs.



DAS MANDALA DER GUTEN MEDIZIN

ES HANDELT SICH UM EIN RINGFÖRMIGES SYSTEM, UND IN DER MITTE STEHEN SIE – KEIN ARZT, KEINE AUTORITÄTSFIGUR. SIE SIND VON SECHS RINGEN UMGEHEN. DIESE STEHEN FÜR DIE LEBENSBEREICHE, DIE ICH FÜR DIE SÄULEN DAUERHAFTER GESUNDHEIT HALTE. WENN SIE MÄNGEL IN DIESEN BEREICHEN BEHEBEN ODER SIE OPTIMIEREN, HABEN SIE BEI GESUNDHEIT UND LEBENSFREUDE DIE NASE VORN.

Die Sechs Ringe der Guten Medizin breiten sich vom materiellsten zum subtilsten Aspekt der Gesundheit aus – von der Nahrung, die Sie verzehren, bis zu Ihrem Gefühl der Verbundenheit mit der Welt.

DIE SECHS RINGE VON INNEN NACH AUSSEN:

ERNÄHRUNG

SIE MEISTERN DIE GRUNDBAUSTEINE DES LEBENS – DIE NAHRUNG.

SCHLAF

SIE RÄUMEN EINEM GRUNDBEDÜRFNIS WIEDER PRIORITÄT EIN UND BRINGEN DIESEN BEREICH IN ORDNUNG.

BEWEGUNG

SIE BEWEGEN DEN KÖRPER WIE VON DER NATUR VORGESEHEN.

SCHUTZ

SIE VERHINDERN UND LINDERN DIE ANGRIFFE UNSICHTBARER ALLTAGSGIFTE.

ENTSPANNUNG

SIE SCHALTEN BEWUSST AB, UM SICH KOMPLETTE KÖRPERLICHE UND GEISTIGE VERSCHNAUPFAUSEN ZU GÖNNEN.

VERBUNDENHEIT

SIE ENTWICKELN EIN GEFÜHL VON ZUGEHÖRIGKEIT UND SINN.

Jeder Ring enthält die Pläne und Anweisungen für eine Reihe von kleinen Schritten, um die Widerstandskraft zu stärken und das Funktionsniveau zu erhöhen. Manche Anleitungen sind lang, weil es um wichtige neue Gewohnheiten geht, zum Beispiel, wie man körperliche Kraft aufbaut oder den Schlafrhythmus wiederherstellt. Andere sind nur kleine Tipps, die Sie sich ansehen und ausprobieren können, wenn Sie ein wenig Zeit haben.

Sie entscheiden, was Sie ausprobieren – je nachdem, was am besten für Sie ist und wie viel Zeit, Energie oder Kapazitäten Sie haben. Manche Menschen stürzen sich auf einen Bereich wie die Ernährung und räumen gründlich auf, ehe sie sich um andere Dinge wie körperliche Fitness oder Stressabbau kümmern. Wenn Sie dazugehören, sollten Sie mit dem Ernährungsring beginnen, sich intensiv damit beschäftigen, die gewünschten Maßnahmen auswählen (siehe »So arbeiten Sie mit diesem Buch«) und so viele

davon durcharbeiten, wie Sie für nötig halten. Wenn Sie anders ticken, nutzen Sie das Buch spontaner: Bleibt Ihr Blick an einer Anregung hängen, sollten Sie sie aufgreifen und eine gewisse Routine damit entwickeln, ehe Sie das Buch erneut aufschlagen. Es spielt keine Rolle, wo Sie anfangen und wie Sie vorgehen, da sich die Maßnahmen positiv beeinflussen – die Meditation hilft oft beim Einschlafen, und ein besserer Schlaf hilft dabei, die Gier nach Zucker zu zügeln. Nehmen Sie sich so viel Zeit wie nötig: ein paar Wochen oder (im Idealfall) Monate! Versuchen Sie nicht, zu viel auf einmal zu verändern. Wenn meine Patienten etwas für ihre Gesundheit tun, beobachte ich oft folgendes Muster: Ein kleiner Erfolg, eine erfolgreich verankerte Gewohnheit bereitet den Weg für die nächste. Eile mit Weile – denn jede Verbesserung schenkt Ihnen Energie und Klarheit sowie Vertrauen in Ihre Fähigkeiten und Ihre Begeisterung, und das drängt Sie zum nächsten gesunden Schritt. Wissenschaftlern zufolge funktionieren einmal gebildete Gewohnheiten auch deshalb mühelos, weil das Gehirn sie *liebt*. Wenn gesunde Entscheidungen zur Gewohnheit werden, passieren sie automatisch. Energie wird frei, das Gehirn kann sich Wichtigerem widmen, und schlechte Gewohnheiten verlieren ihren Reiz.

Die Inspiration zu diesem Mandala kam von der klinischen Arbeit mit meinen Patienten und der Beobachtung, was ihnen hilft, positive Veränderungen vorzunehmen – und beizubehalten. Ihr Erfolg ist zum Teil dem Engagement der wunderbaren Gesundheits-Coaches in meiner Praxis geschuldet. Sie zeigen ihnen, wie sie meine Empfehlungen umsetzen können. Sie drängen, nötigen und verurteilen sie nicht und setzen keine unrealistischen Ziele. Sie fragen einfach: »Was können Sie Ihrer Ansicht nach heute tun?«, um das große Ziel einer besseren Gesundheit in »mundgerechte« Häppchen zu zerlegen: *Essen Sie morgens ein paar Eier statt Müsli. Gehen Sie zehn Minuten spazieren. Atmen Sie vor dem*

Aufstehen dreimal tief durch. Besuchen Sie das Treffen eines Frauenkreises. Die starke Individualisierung und gute Machbarkeit führen zum Erfolg, weil neue Gewohnheiten meist ein umfassendes Upgrade der Lebensführung bewirken.

Falls Sie sich fragen, was ein Mandala ist: Ein Mandala ist eine Meditationshilfe und soll Sie dabei unterstützen, sich geistig zu sammeln und Körper, Geist und Seele Gewahrsein und Ordnung zu schenken. Es dient mir als ordnendes Prinzip für eine Reihe einfacher Gewohnheiten, Schritte und Maßnahmen, mit denen Sie Ihr Wohlbefinden steigern und erhalten können. Das Symbol soll Sie auch daran erinnern, dass Sie sich aufgrund der Dinge, die Sie über Ihre Gesundheit lernen, letztlich *selbst* besser kennenlernen. Deshalb stehen Sie im Mittelpunkt der sechs Ringe.

Vielleicht hat das Mandala für Sie auch Ähnlichkeit mit der Zielscheibe beim Bogenschießen. Kein schlechter Vergleich, denn eine Zielscheibe hilft beim Training. Ihr Pfeil kann heute diesen, morgen jenen Ring treffen. Sie entscheiden, worauf Sie zielen. Vielleicht sehen Sie in dem Mandala die Wachstumsringe eines Baumes. Wenn Sie älter werden, gewinnen Ihre Gesundheitsbemühungen an Tiefe und Bedeutung, und oft erlangen wir durch die Herausforderungen, denen wir uns stellen müssen, Weisheit und innere Stärke. Vielleicht erkennen Sie in dem Mandala die Wellen auf einem Teich, in den ein Kieselstein geworfen wurde – die erst einen, dann den nächsten Ring erfassen, um sich auf Ihr weiteres Umfeld auszubreiten. Sie wissen bereits, dass dies ein wunderbares Bild für die Ziele dieses Buches ist.

Ähnlichkeiten mit einem Spiel sind ebenfalls Absicht. Einige der weltweit besten Heiler arbeiten eher spielerisch. Es hilft, Ängste zu überwinden und den Glauben an die Selbstheilungskräfte des Körpers zu entfachen.

>> Gesundheit ergibt sich aus den kleinen Entscheidungen, die Sie tagtäglich treffen. <<

SO ARBEITEN SIE MIT DIESEM BUCH

Sie können anfangen, wo Sie möchten. Wenn Ihnen konkrete Schritte wie mehr Gemüse zu essen (Seite 58) anfangs leichter fallen, als Freundschaften zu pflegen (Seite 230), beginnen Sie mit dem ersten Ring und greifen Sie einige Anregungen auf. Manche nehmen nur ein paar Tage oder eine Woche in Anspruch; bei anderen Veränderungen wie dem Abschied vom Zucker oder der Umstellung auf eine kohlenhydratarme Ernährung dauert es länger, bis sie in Fleisch und Blut übergehen. Wenn Sie bereit für etwas Neues sind, gehen Sie weiter. Haben Sie die gewünschten Hinweise zur Ernährung umgesetzt, springen Sie zum nächsten Ring. Wählen Sie nun einige Tipps für gesunden Schlaf, die Ihren Bedürfnissen entsprechen. Arbeiten Sie sich Ring für Ring in die subtileren Bereiche von Verbundenheit, Kreativität und Sinn vor.

Wenn Sie Ihr Abenteuer selbst gestalten möchten, blättern Sie im Buch und beginnen Sie mit dem, was Ihnen zuerst ins Auge sticht. Meistern Sie den Schritt (notieren Sie gegebenenfalls, wie Sie es gemacht haben) und gehen Sie weiter. Es gibt kein Minimum oder Maximum. Sie werden auch dann profitieren, wenn Sie pro Ring nur eine Anregung umsetzen. Ich hoffe jedoch, Sie werden sich Zeit lassen, um sich in allen Bereichen an viele Neuerungen zu gewöhnen; dass Sie langfristig mit diesem Buch arbeiten und nach und nach neue Gewohnheiten bilden, wie es Ihre Lebensumstände erlauben.

Um den Überblick zu behalten, können Sie Ihre Pläne schriftlich festhalten. Anhand von Listen können Sie planen, was Sie in den nächsten ein, zwei, drei oder mehr Monaten probieren möchten, um Verbindlichkeit zu schaffen und Ihren Vorsatz zu stärken. Sie können mithilfe des Mandalas sogar mit anderen einen Plan erarbeiten, um ihn gemeinsam umzusetzen. Aber unabhängig von Ihrem Ansatz werden Sie in das Kontinuum eines Fortschritts eintreten, der Spaß macht, machbar ist und einen tiefen Sinn hat.

Neben den Checklisten finden Sie auf drfranklipman.com auch weitere Inhalte, um die Anweisungen im Buch zum Leben zu erwecken. Halten Sie beim Lesen Ausschau nach Hinweisen auf Videos, Grafiken und zusätzliche weiterführende Materialien.

DIE WELLNESS-PROFIS

BEI DER ERFORSCHUNG DER EINZELNEN RINGE DES MANDALAS WERDEN SIE AUF DIE Einsichten und den Rat der Spezialisten stoßen, denen ich meine Patienten in den Bereichen anvertraue, die meine Kompetenzen überschreiten. Sie tragen keine weißen Kittel (obwohl ich mich im Notfall bedenkenlos an sie wenden würde). Sie sind führend auf den Gebieten Fitness, Meditation, Clean Eating, Selbstverwirklichung und mehr. Ich bezeichne sie als Wellness-Profis, und ihre Strategien werden Ihnen nicht nur helfen, einen neuen Normalzustand herzustellen, sondern tatsächlich in Bestform zu kommen.



**WELLNESS-
EXPERTE**

DIE VIER GESUNDHEITSAKTOREN

BEI DER ENTWICKLUNG DES MANDALAS HATTE ICH VIER KONKRETE GESUNDHEITSAKTOREN IM SINN. ÄHNLICH DEN HIMMELSRICHTUNGEN SIND SIE DIE GRUNDLAGE UND DAS VERBINDENDE PRINZIP VIELER EMPFEHLUNGEN. ICH MÖCHTE, DASS SIE SICH DIESER AKTOREN BEWUSST SIND, WENN SIE ENTSCHEIDEN,

WIE SIE ESSEN, SCHLAFEN UND FÜR SICH SORGEN, denn sie haben Einfluss auf Befinden, Leistung, Heilung und Alterung. Sie werden bei der Arbeit mit den Ringen viele Hinweise darauf finden. Nachdem Sie sich eine Weile mit dem Buch beschäftigt haben, werden Sie wissen, wie und wo Sie aus dem Gleichgewicht geraten sind und warum sich das so stark auf Ihre Gesundheit auswirkt.

Dank dieser vier Faktoren werden Sie auch besser wissen, *warum* Sie positive Veränderungen vornehmen. Das kann sehr motivierend sein, denn diese kleinen, aber feinen Verbesserungen erzeugen nicht immer dramatische Aha-Erlebnisse. Änderungen vollziehen sich meist schrittweise und in einem realistischen, aber mäßigen Tempo. Wenn Sie diese Grundprinzipien verstehen, bleiben Sie eher auf Kurs, wenn Sie den Drang verspüren, die Energiespeicher mit einer mit Glukose-Fruktose-Sirup gesüßten Limo aufzufüllen oder bis in die Puppen im Internet zu surfen, statt zu schlafen.

DIE VIER GESUNDHEITSAKTOREN SIND:

IHR MIKROBIOM Die Gemeinschaften aus Viren, Bakterien, Pilzen und Protozoen, die das Mikrobiom bilden, sind das derzeit wohl am häufigsten untersuchte und diskutierte Element der Gesundheit. Diese Organismen tummeln sich in großer Zahl im Darm, auf der Haut, im Mund und anderen Körperregionen. Als ich anfang zu praktizieren, war man der Ansicht, das Mikrobiom bestünde ausschließlich aus verdauungsfördernden Organismen. Jahrzehnte später wissen wir, dass es deutlich komplexer ist und nahezu die gesamte Gesundheit beeinflussen kann – unter anderem Immunsystem, Stressreaktion, Schlaf, Stimmung, Verhalten, Stoffwechsel, Gewicht.

Dieses äußerst vielfältige Ökosystem unterstützt die Aufspaltung der Nahrung und die Gewinnung essentieller Nährstoffe; produziert Vitamine und Neurotransmitter; wehrt mikrobielle Eindringlinge ab, indem es die natürlichen Killerzellen »auffordert«, Sie vor Krankheiten zu schützen. Das Mikrobiom beeinflusst viele wichtige Stoffwechselfunktionen. Vielfalt und Gesundheit dieser winzigen Biota bestimmen, wie Sie Energie nutzen oder in Form von Übergewicht horten. Ein geschädigtes Mikrobiom kann unkontrollierbare Entzündungsprozesse auslösen, die von der Darmwand ausgehend zu einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmschleimhaut und in der Folge auch zu Insulinresistenz und Übergewicht führen. (Neue Forschungen deuten an, dass ein geschädigtes Darmmikrobiom die Sättigungssignale des Gehirns verändert.) Es kommt zu einer systemischen Entzündung, die überall im Körper Symptome erzeugen kann.

Das ist erst der Anfang. Ihr Mikrobiom erledigt unzählige Aufgaben, damit die Systeme Ihres Körpers optimal funktionieren. Es unterstützt die Synchronisation mit dem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus, hilft beim Einschlafen und lässt das Gehirn reibungslos und angstfrei arbeiten. Leider ist das Mikrobiom bei fast keinem Erwachsenen in einwandfreiem Zustand. Im Laufe der Entwicklung bekommt es aufgrund von darmschädigenden Substanzen wie Medikamenten und Antibiotika, Junkfood, genetisch veränderten Organismen, Fleisch aus konventioneller Landwirtschaft oder Massentierhaltung sowie anderen Angriffen auf das innere Ökosystem den einen oder anderen Knacks. Damit Immunsystem, Stoffwechsel, Entzündungsreaktion, Schlaf und Gehirn gut funktionieren, müssen Sie Ihr Mikrobiom schützen – und gegebenenfalls ein gestörtes Gleichgewicht wiederherstellen.

IHRE ENTZÜNDUNGSREAKTION Das Immunsystem ist eines der genialsten Systeme des Körpers. Sobald es eine Gefahr entdeckt – einen Krankheitserreger oder eine körperfremde Substanz –, leitet es Maßnahmen ein, um sie zu bekämpfen und zu bannen; unter anderem Entzündungsprozesse. Werden sie nur gelegentlich zur Verteidigung eingesetzt, sind sie von großem Nutzen. Leider ist unser Körper heute vielen kleinen Angriffen ausgesetzt – von unnatürlicher Nahrung über Giftstoffe und Medikamente bis hin zu Stress und Schlafmangel. Da schrillen ständig die Alarmglocken, wenn wir nicht dafür sorgen, dass Eindringlinge bestmöglich abgewehrt werden. Chronische, durch den Lebensstil bedingte Entzündungsprozesse sind oft Ausgangspunkt für inzwischen gehäuft auftretende Krankheiten wie Herzerkrankungen, Krebs, Übergewicht, Arthritis und viele Formen der Demenz einschließlich der Alzheimer-Krankheit. Doch sie lassen sich zügeln: indem man Zucker, industriell hergestellte Öle und Nahrungsmittel sowie Fleisch aus Massentierhaltung durch echte, vollwertige Lebensmittel ersetzt – ein Schwerpunkt des ersten Rings; indem man sich um das Darmmikrobiom kümmert; und indem man viele weitere Anregungen aus den übrigen fünf Ringen des Mandalas umsetzt.

IHRE RHYTHMEN Sie sind ein rhythmisches Geschöpf und leben in einer rhythmischen Welt. Ihr Körper wird von Rhythmen gesteuert, die Ihnen kaum bewusst sind. Er ist für Tag, Nacht und die Jahreszeiten gemacht. Die meisten Menschen sind mit der zirkadianen Rhythmik vertraut –

einer unserer inneren Uhren. Doch diese Vertrautheit erzeugt nicht unbedingt Respekt! Mit unserer Art zu leben versuchen wir, diese Rhythmen auszuhebeln. Wir stören sie mit Mahlzeiten zu jeder Tages- und Nachtzeit, dem Überqueren von Zeitzonen, Klimaanlage, Heizung, künstlicher Beleuchtung, Nahrungsmitteln von der anderen Erdhalbkugel und mehr. Dinge, die für unsere Eltern und Großeltern selbstverständlich waren – etwa, dass die tägliche Planung und Zubereitung von Mahlzeiten zum Leben gehört –, stellt unsere nie zur Ruhe kommende serviceorientierte Kultur in Frage. Man verkauft uns Spontaneität, Neuheit und Unberechenbarkeit als hohe Werte, die zeigen sollen, wie kreativ und innovativ wir sind. Doch der Körper braucht Rhythmus und Balance.

Wenn Sie mit den Mikro- und Makrorhythmen des Lebens nicht in Einklang sind, fühlt es sich an, wie gegen den Strom zu schwimmen, denn viele körperliche Systeme sind darauf angewiesen. Aber Sie können die inneren Uhren neu ein- und Ihre Rhythmen wiederherstellen. Wie das geht, mag Sie überraschen (Seite 98).

IHR GLEICHGEWICHT Wir ignorieren mutwillig das Prinzip des Gleichgewichts. Wir haben vergessen, was TCM und Ayurveda wussten: Ein Symptom ist keine lästige Störung, die um jeden Preis beseitigt werden muss, sondern ein Hinweis darauf, dass irgendetwas im Körper aus dem Gleichgewicht geraten ist. Damit es verschwindet, müssen wir das Gleichgewicht wiederherstellen – üblicherweise, indem wir wegnehmen, was schadet, und hinzufügen, was



**Wir müssen den Körper als Ganzes begreifen –
nicht als Maschine mit einzelnen Teilen, die man
unabhängig voneinander behandeln kann.**



fehlt. Wenn Sie das Symptom medikamentös unterdrücken, wird das Ungleichgewicht wahrscheinlich anderswo im Körper auftauchen und auf andere Weise versuchen, Ihre Aufmerksamkeit zu erregen. Es kann eine Abwärts-spirale aus Nebenwirkungen entstehen, gegen die Sie immer mehr Medikamente verschrieben bekommen.

Diese Entwicklung ist nicht überraschend. Unsere gesamte Kultur ist aus dem Gleichgewicht geraten. Aus Sicht der TCM dominiert das »Yang« – der Impuls, mehr zu tun, schneller zu sein und ständig neue Dinge zu produzieren. Dies trägt zu einem Maß an Erschöpfung, einer übermäßigen Identifikation mit »äußeren« materiellen Dingen und einem Aggressionsniveau bei, die untragbar sind (klingt ziemlich entzündet, oder?). Sie müssen den ergänzenden »Yin«-Impuls – das Ruhige, nach innen Gewandte, Tiefe, Stille – verstehen und annehmen, um wieder in Ihre Mitte zu finden, wo Sie stabil und nicht so leicht durch äußere Ereignisse zu erschüttern sind.

Die Wissenschaft offenbart immer neue Beziehungen zwischen den vier Faktoren. Ursache und Wirkung sind nicht immer sonnenklar, aber die Zusammenhänge stehen außer Frage. Der Zustand des Mikrobioms zum Beispiel beeinflusst das Entzündungsniveau; wie man weiß, wirkt er sich auch auf die zirkadiane Rhythmik und damit (unter anderem) den Schlaf aus. Gerät man umgekehrt aus dem Rhythmus, weil man mit Schlaf geizt, kommt die Hormonproduktion durcheinander – deren Gleichgewicht einen gesunden Stoffwechsel und eine gesunde Immunfunktion bewahren und damit Krankheiten vorbeugen soll –, was wiederum negative Folgen für die Funktion des Mikrobioms hat. Entzündungen, die das Ökosystem des Darms verändern, können indes hinter dem Anstieg an Darmkrebserkrankungen stecken, da krebserregende Substanzen in bislang abgeriegelte Bereiche vordringen. Zwischen den vier Faktoren herrscht positive oder negative Synergie. Man könnte das Verhältnis auch als Dominoeffekt beschreiben: Eine Verbesserung oder Verschlechterung bei einem der Faktoren kann die anderen beeinflussen, obwohl Sie diese Entwicklung nicht vorsätzlich herbeigeführt haben.



Der Schutz des Mikrobioms – und die Wiederherstellung eines gestörten Gleichgewichts – ist eine der wichtigsten Maßnahmen zum Erhalt der Gesundheit.





DAS PROBLEMLÖSUNGSKAPITEL

DER SYNERGIEGEDANKE KOMMT IN DEM ABSCHNITT MIT DER ÜBERSCHRIFT »WAS TUN ...« NOCH STÄRKER ZUM TRAGEN. HIER LESEN SIE, WIE SIE DIE ZWÖLF PROBLEME LÖSEN KÖNNEN, DIE MIR IN DER PRAXIS AM HÄUFIGSTEN BEGEGNEN UND DIE MÖGLICHERWEISE AUCH SIE QUÄLEN, WEIL SIE UNTER ANDEREM:

**... TRÄGE SIND UND NEUEN SCHWUNG
BRAUCHEN**

... ABNEHMEN MÖCHTEN

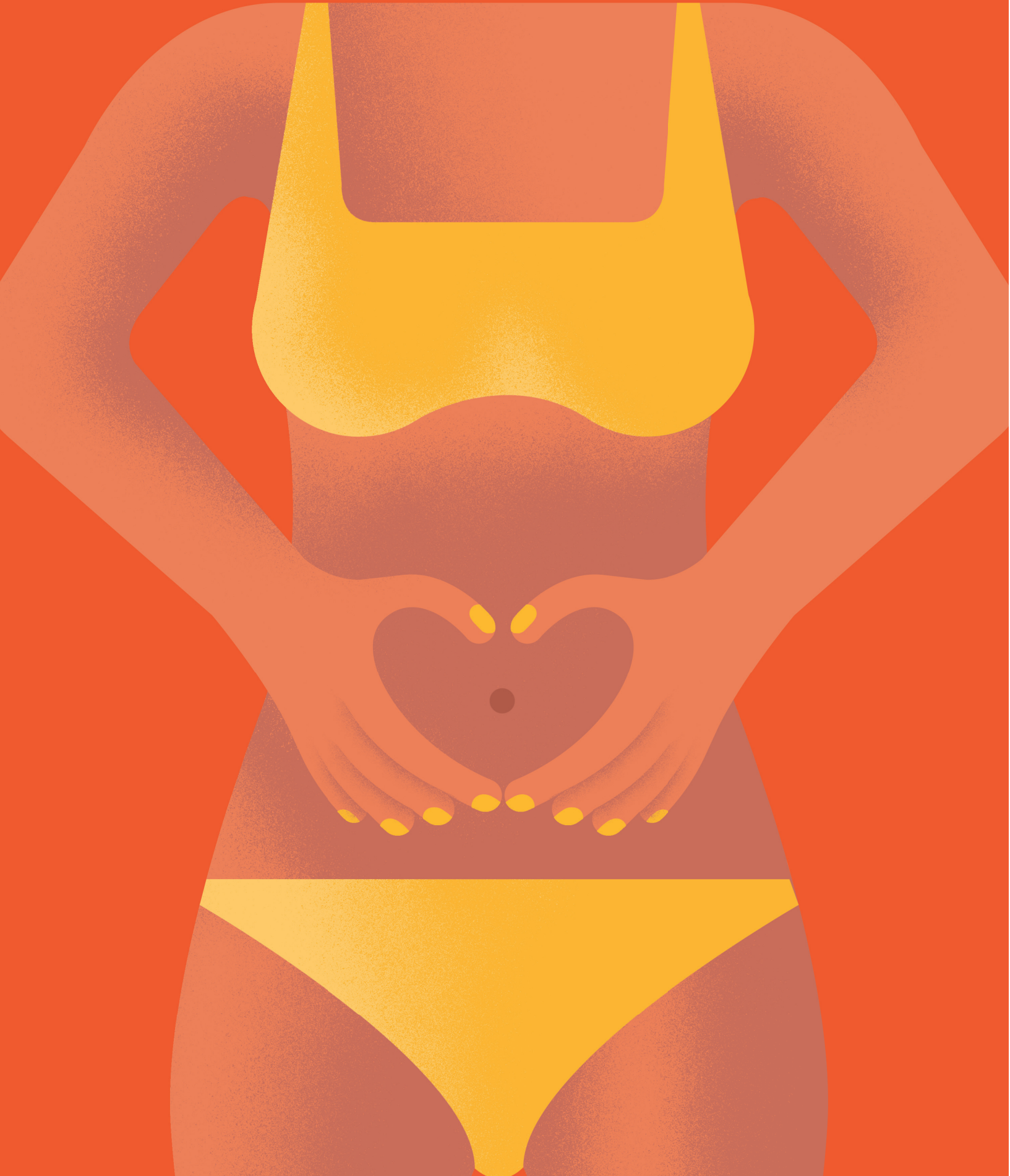
**... SICH OFT ÜBERFORDERT UND ÄNGSTLICH
FÜHLEN**

... STÄNDIG MÜDE SIND

UND SO WEITER.

Sie werden lernen, diese Symptome mit Guter Medizin anzugehen und mit Maßnahmen aus allen Mandala-Ringen auf einer tieferen Ebene zu beseitigen, als es bei kurzen Arztbesuchen meist möglich ist. Die Maßnahmen dazu sind keine »Wundermittel«, sondern beruhen auf Empfehlungen in diesem Buch. Vielleicht müssen Sie etwas nachjustieren, um Ihre Ziele zu erreichen. Aber die einfachen Strategien ermöglichen den »Durchbruch« und haben unzähligen Menschen geholfen, lästige Probleme loszuwerden und die Kontrolle über ihr Wohlbefinden wiederzugewinnen.

Wenn Sie in diesem Abschnitt nachschlagen, sobald etwas nicht in Ordnung ist, werden Sie hoffentlich meine Vorstellung von der »Wurzel« der Gesundheit übernehmen, die Basis meiner Philosophie ist. Sie werden anfangen, »Ihren Garten zu pflegen«, wie Harriet Beinfeld sagt, die mich in TCM unterwies und als Mentorin unterstützte. Wenn Sie ein Symptom bemerken, besprühen Sie die Blätter Ihres Baumes nicht einfach mit Insektenvertilgungsmittel, um es zu beseitigen. Sondern betrachten Sie ihn mit etwas mehr Ruhe und blicken etwas tiefer, um zuerst das Ungleichgewicht im Stamm und dann seine Ursache im Wurzelstock aufzuspüren. Sie gießen den Baum, düngen ihn mit Super-nährstoffen, achten darauf, dass er die richtige Menge Sonne bekommt, und kümmern sich klug um die ganze Pflanze. Jeder von uns kann ein guter Gärtner werden. Und gute Gärtner handeln erstaunlich ähnlich – weshalb die Behandlung der unterschiedlichsten Leiden letztlich auf die gleichen allgemeinen Korrekturen auf der »Wurzelsebene« hinausläuft.



ALLES BEGINNT MIT IHNEN

DIE ERFAHRUNG HAT MICH GELEHRT, DASS ES DEN »WAHREN« WEG ZUM WOHLBEFINDEN NICHT GIBT. EIN ARZT ODER WELLNESS-SPEZIALIST KANN IHNEN SAGEN, WELCHE ERNÄHRUNG, ROUTINE, LEBENSFÜHRUNG UND EINSTELLUNG SEINER MEINUNG NACH AM BESTEN FÜR SIE IST. SIE ABER INTERPRETIEREN DIE

INFORMATIONEN UND SETZEN SIE UM. DAMIT GIBT es letztlich nur *Ihren Weg*.

Für jeden von uns hat es Priorität, den eigenen Weg zu finden. Aber Selbsterkenntnis heißt auch zu erkennen, dass wir in einer kaputten Welt leben. Wir leben fast alle mit Druck, Raubbau und Stress. Diese Probleme sind real und nehmen immer mehr zu. Ein klarer Blick in die Zukunft verrät, dass sich das so schnell nicht ändern wird. Eine schlechte Nahrungsqualität, beruflicher Druck, zu viele Medikamente, toxische Belastung, sozialer und familiärer Stress und vieles mehr sind Realität. Wenn Sie wissen, wie Sie ticken und was Sie krank macht, können Sie den Herausforderungen besser begegnen und das Leben genießen. Dazu müssen Sie den Umgang mit einigen Werkzeugen erlernen und versprechen, sie auch zu nutzen, um eine starke Widerstandskraft und optimale Funktion aufzubauen.

Es ist wichtig, dass Sie sich Ihren Weg in die Zukunft bahnen. Aber bleiben Sie locker! Gut Ding will Weile haben – das gilt auch für die Gesundheit. Der Weg beginnt mit dem ersten Schritt, der dann zum nächsten führt, und so weiter.

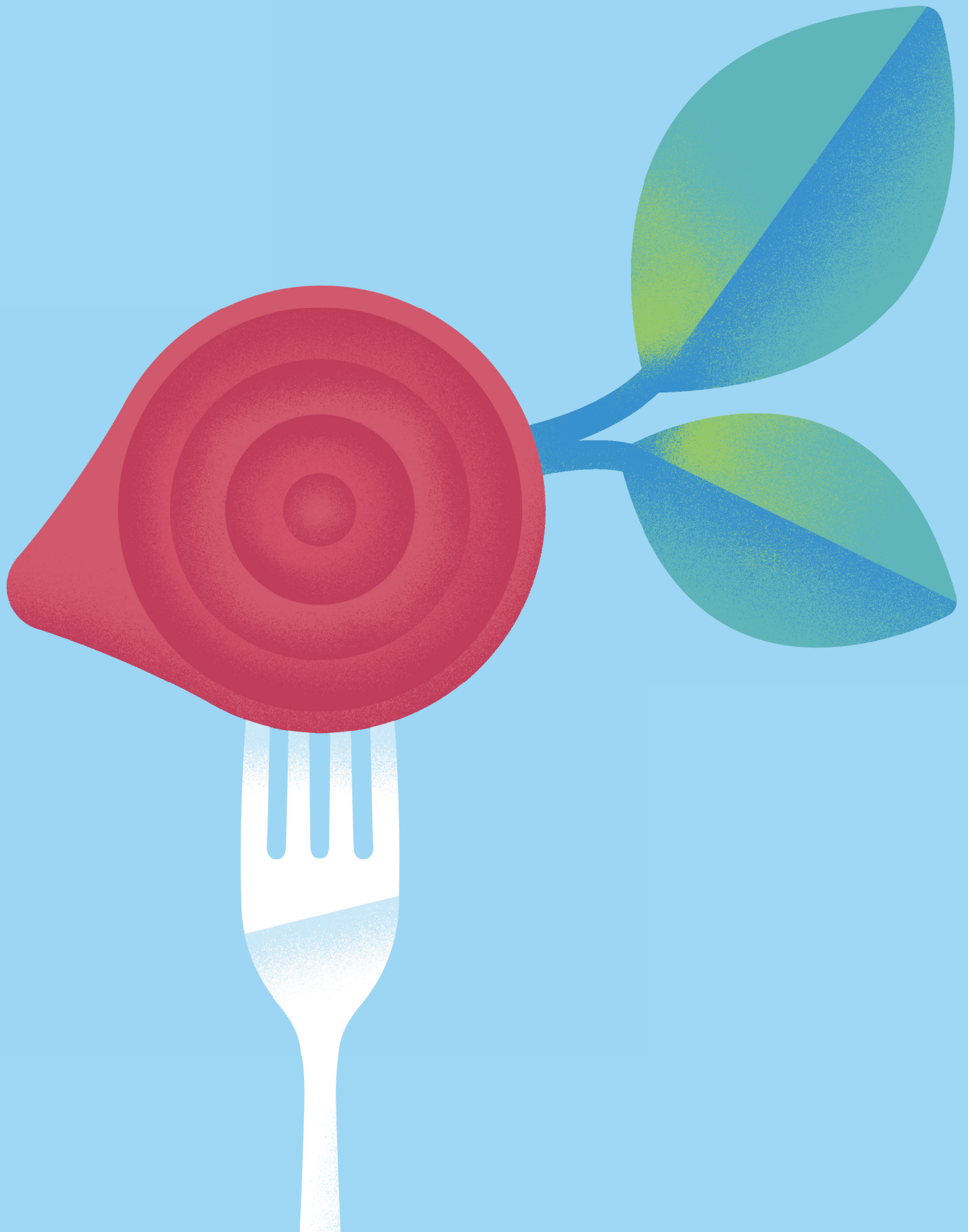
Eine meiner TCM-Mentorinnen sagt gern, eine Heilkrise berge Gefahren *und* Chancen. Ich glaube, wir befinden uns in einer kollektiven Heilkrise. Obwohl das Gesundheitsniveau Schätzungen zufolge sinkt (zumindest in den USA), waren Neugier, Leidenschaft und Motivation für eine andere Art zu leben nie größer. Hochwertige Nahrungsmittel sind leichter zu finden denn je – genau wie Gemeinschaften, die ein gesundes Leben zum Ziel haben. Es waren auch noch nie so viele verlässliche Informationen aus glaubwürdigen Quellen im Umlauf. Betrachten Sie dieses Buch als Leitfaden für diese Zeit des Wandels. Es enthält alles, was Sie wissen müssen, damit Sie die Gelegenheit beim Schopf packen, endlich den Punkt »Gesundheitsvorsorge« angehen und noch heute anfangen können.

Was hindert Sie daran? Wenn Sie auch nur die kleinste gesundheitliche Verbesserung vornehmen, entsteht eine Welle, die bald auch andere Menschen erfasst, sie inspiriert und ihnen hilft, ebenfalls etwas zu verändern. Das Handeln eines Einzelnen kann viel bewirken: Multiplizieren Sie es mit zehn, mit hundert, mit tausend Menschen, und es bekommt die Macht, die Welt zu verändern.



Profitorientierte Branchen wie Big Food, Big Pharma und Big Tech prägen unsere Art zu essen und zu trinken, unseren Umgang mit Körper und Geist. Holen Sie sich Ihre Gesundheit zurück.





ERNÄHRUNG



DER US-AUTOR UND LANDWIRT WENDELL BERRY schrieb: »Die Menschen werden von der Nahrungsmittelindustrie versorgt, die nicht auf die Gesundheit achtet, und von der Gesundheitsindustrie behandelt, die nicht auf die Ernährung achtet.« Die meisten von uns würden zustimmen, dass dies katastrophale Folgen hat. Zum Glück gibt es Alternativen. Sie können sich *eingehender* mit der Ernährung befassen, *Integrität* einfordern und damit Ihre Gesundheit umkrempeln: All das kann Nahrung bewirken.

Die Maßnahmen dieser Ebene unterstützen eine solche eingehende Beschäftigung. Erkundigen Sie sich, wo Ihre Nahrung herkommt und was zwischen Feld und Teller damit passiert. Finden Sie heraus, ob sie Ihnen guttut (oder Profit für ein Unternehmen erwirtschaften soll!). Und bereiten Sie Ihre Mahlzeiten möglichst eigenhändig zu und genießen sie mit allen Sinnen. Werden Sie Teil einer neuen Ernährungskultur, in der das Einkaufen und Zubereiten von Mahlzeiten kein Stressfaktor ist, sondern zum natürlichen Rhythmus des Lebens gehört.

Vielleicht sind Sie bei industriell verarbeiteter Nahrung vorsichtig geworden – aus gutem Grund: Eine allzu ungesunde Ernährung kann Entzündungen, Irritationen, Erschöpfung verursachen; sie kann Fühlen und Denken, Leistung und Heilung stören. Bekämpfen Sie Ihre Angst mit Wissen (verdauen Sie neue Informationen häppchenweise), gesteigertem Bewusstsein (passen Sie auf, wie Sie sich nach dem Essen fühlen) und neuen Gewohnheiten (nehmen Sie selbst gemachte Mahlzeiten ins Büro mit). Wenn Sie mit Ihrem Essen vertrauter sind, werden Sie es nicht nur als sättigend, sondern auch als Verbündeten sehen und vor jeder Mahlzeit fragen: »Was kannst du heute für mich tun?«

DER PERFEKTE TELLER

FALLS SIE FIEBERHAFT KALORIEN ZÄHLEN, KÖNNEN SIE DAMIT AUFHÖREN. STECKEN SIE IHRE ENERGIE LIEBER IN EIN EINFACHES SYSTEM, DAS ICH DEN PERFEKTEN TELLER NENNE. DAS KREISDIAGRAMM ZEIGT, WIE'S GEHT. WÄHLEN SIE DIE VOLLWERTIGSTEN LEBENSMITTEL, DIE SIE KRIEGEN KÖNNEN. FÜLLEN SIE DEN GRÖSSTEN



TEIL DES TELLERS (ODER DER SCHALE) MIT GEMÜSE. Fügen Sie Protein als handtellergroße Beilage und ein wenig gutes Fett – als weitere Zutat oder in Form einer fetthaltigen Proteinquelle – hinzu. Sie sollten (dank des vielen Gemüses) eine ordentliche Portion vor sich haben. Trotzdem ist es bei dieser Zusammensetzung unwahrscheinlich, dass Sie zu viel essen oder die Proportionen

aus den Augen verlieren. Der Perfekte Teller funktioniert, weil es um Klasse, nicht Masse geht. Ungesunde Nahrungsmittel werden von gesunden »verdrängt« und die wahren Ursachen einer Fehlsteuerung des Gewichts bekämpft: zu viele Kohlenhydrate, Zucker und entzündungsfördernde Stoffe aus Nahrungsmitteln, die industriell verarbeitet wurden oder aus Massentierhaltung stammen.

Mit dieser Vorlage können Sie kinderleicht ein tolles Frühstück, Mittag- und Abendessen zusammenstellen. (Es gibt keine Regeln: Sie können morgens deftige Reste und abends Eier auftischen.) Denken Sie auch im Restaurant an den Perfekten Teller: Es wird Ihnen helfen, bessere Mahlzeiten zu ordern, und Sie daran erinnern, sich einen Teil einer riesengroßen Proteinportion einpacken zu lassen. Diese einfache Methode lehrt Sie, auf sich selbst statt auf Ihre Kalorientabelle zu vertrauen, um jede Mahlzeit zu einer Wohltat für Ihren Körper zu machen. Wer sich kohlenhydratarm ernährt (Seite 85), sollte vorzugsweise stärkearmes Gemüse wählen. Allen anderen empfehle ich, Hülsenfrüchte in kleinen und Getreide in sehr kleinen Portionen (oder gar nicht) zu verzehren.

50–70 PROZENT STÄRKEARMES GEMÜSE (roh, gekocht, fermentiert, gekeimt) mit stärkehaltigen Sorten und Obst in Maßen. Verzehren Sie Hülsenfrüchte und Getreide in kleinen Portionen. Sie sollten sie möglichst einweichen und/oder keimen oder im Dampfkochtopf garen (Seite 53), damit sie leichter verdaulich sind und entzündungsfördernde Lektine reduziert werden.

10–15 PROZENT PROTEIN VON HÖCHSTER QUALITÄT: Fleisch von ausschließlich mit Gras gefütterten Tieren, Bio- oder Freilandgeflügel, Fisch aus Wildfang, Bio- oder Freilandeier, Biomilchprodukte (falls verträglich), Nüsse und Samen, Knochenbrühe. Für Vegetarier kleine Mengen Hülsenfrüchte (und keine Sojaprodukte bis auf die fermentierte Würzsauce).

20–30 PROZENT GESUNDE FETTE: Siehe Seite 30, »Schließen Sie Frieden mit Fett«.

TIPPS:

- **ESSEN SIE AUCH FETTREICHES PROTEIN.** Schweinefleisch, Sardine oder Hering, Speck, Hähnchen mit Haut und bestimmte Stücke roten Fleisches liefern sowohl Fett als auch Protein.
- **PEPPEN SIE EINFACHE GERICHTE GROSSZÜGIG MIT GEWÜRZEN AUF.**

DAS RICHTIGE GLEICHGEWICHT: WISSENSWERTES ZUM TELLER-TRIO

GEMÜSE: liefert Vitamine, Nährstoffe, Enzyme, sekundäre Pflanzenstoffe. Schenkt strahlende Haut und Energie. Bekämpft Krebs. Lindert Entzündungen. Verbessert die Entgiftung. Unterstützt das Mikrobiom mit Prä- und (in fermentierter Form) Probiotika.

PROTEIN: besteht aus Aminosäuren, den Bausteinen des Körpers. Macht Muskeln stark und unterstützt das Immunsystem.

FETT: ermöglicht die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Gleich den Hormonhaushalt aus. Nährt Haut und Gehirn. Schmiert die Verdauung. Steigert die Sättigung. Kann (in Ermangelung von Kohlenhydraten) verbrannt werden.

- **SERVIEREN SIE DIE RESTE VOM ABENDESSEN AM NÄCHSTEN TAG ZUM FRÜHSTÜCK ODER MITTAGESSEN.**
- **KOCHEN SIE DIE ZUTATEN FÜR MEHRERE TAGE VOR** und bewahren Sie sie separat in luftdicht verschlossenen Glasgefäßen im Kühlschrank auf. Stellen Sie die einzelnen Mahlzeiten nach Wunsch zusammen und wärmen Sie sie auf.
- **WERDEN SIE KREATIV!** Körper und Geist mögen Mahlzeiten, die appetitlich aussehen, riechen und schmecken. Verzehren Sie Gemüse in allen Farben des Regenbogens, beträufeln Sie es mit gesunden Ölen, bestreuen Sie es mit Nüssen und Samen.
- **STEIGERN SIE DEN GEMÜSEANTEIL AUF 70 PROZENT** mit den Tipps von Seite 58.

23 PERFEKTE TELLER (ZUM FRÜHSTÜCK, MITTAG- ODER ABENDESSEN!)

- 1 Spiegeleier/pochierte Eier + gedünsteter Spinat + gedünstete Champignons + Ghee + Avocado
- 2 Smoothie-Bowl + Samen + Beeren + Kakaosplitter + Kokosraspel
- 3 Vollmilchjoghurt (Weidemilch) + Heidelbeeren + Samen
- 4 Rührei + Buchweizen + Guacamole + Salsa
- 5 Paleo-Brot + Avocado + Wildlachssalat (Dose) + Sprossen
- 6 Eiermuffins + Tomatenwürfel + Salatmischung + Olivenöl (natives Olivenöl extra)
- 7 Suppe: Knochen-/Gemüsebrühe + Blattgemüse + Gemüsewürfel + Süßkartoffelwürfel + Kokosöl
- 8 Hähnchenschenkel + gebratene Süßkartoffeln + gedünstete Rübstiele + Ghee
- 9 Räucherlachs + Rucola + Avocadoscheiben + Sesamsamen + Dressing: Tahin und Tamari
- 10 Gegrillter Fisch (Wildfang) + Zitronensaft + Olivenöl + gebratener Brokkoli + Blumenkohlreis
- 11 Linsen-Dal + gedünsteter Mangold + Ghee + Vollmilchjoghurt
- 12 Lammburger + gedämpfte Löwenzahnblätter mit Zitronensaft und Olivenöl + Tomatenwürfel + Sauerkraut

13 Puten-/Rinderhackbällchen + Zucchininudeln + Pesto oder Tomatensauce + Olivenöl

14 Hähnchensalat (Avocado statt Mayo) + Romanasalat (Streifen) + Kirschtomaten + Stangensellerie + rote Zwiebel + Hanfsamen + Balsamico + Olivenöl

15 Gebackene Rote Bete + gebackene Süßkartoffel + gebackener Rosenkohl + Rucola + Ziegenkäse

16 Blattkohl-Wrap: Hacksteak (Weiderind) + Kimchi + Tomate + Avocado in gedämpften Blattkohlblättern

17 Sardine (gegrillt oder aus der Dose) + Brunnenkresse oder Rucola + Olivenöl + Zitrone + Oliven + Kapern + frische Kräuter

18 Gemüse-Quinoa-Bowl (viel Gemüse, wenig Quinoa): Ofengemüse + Avocado + milchsauer eingelegtes Gemüse

19 Bohnen- oder Rindereintopf aus dem Schon-garer mit Knochenbrühe + gedämpftes Blattgemüse

20 Steakstreifen (Weiderind) + Blattgemüse + Avocado + Riesenchampignon + Kürbiskerne

21 Putenoberkeule + Blumenkohlpuree + gedünsteter Grünkohl + Olivenöl

22 Sardinen (Dose), Zitronensaft, Olivenöl + Oliven + Kapern + Salatgurkenwürfel + Rucola

23 Sushi: Lachs (geräuchert/aus der Dose) + Avocado + Salatgurke + Schalotte + Brunnenkresse + Blumenkohlreis + Tamari + Sesamsamen im Nori-Blatt

Würzen Sie die Gerichte nach Geschmack großzügig mit Kräutern, Zitrone, Meersalz und Knoblauch.