



kailash



CAMERON DIAZ  
MIT SANDRA BARK

THE

---

BODY

---

BOOK

Entdecke die Intelligenz deines Körpers

Aus dem amerikanischen Englisch von  
Andrea Panster

  
kailash

Die hier vorgestellten Informationen und Heilmethoden sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft, dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen oder Heilmethoden ergeben.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel »The Body Book.  
The Law of Hunger, the Science of Strength, and Other Ways to Love Your Amazing Body«  
bei HarperCollins Publishers, New York, USA.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Magnovolume* liefert Sappi.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2015 der deutschsprachigen Ausgabe

Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

©2014 by U of U, LLC. All rights reserved.

Lektorat: Ute Heek

Umschlaggestaltung: ki 36, Sabine Krohberger Editorial Design, München

Illustrationen: Patrick Morgan

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: Canale, Torino

Printed in Romania

ISBN 978-3-424-63106-7

www.kailash-verlag.de

Für Ihren Körper.

# Inhalt

---

Einleitung: Wissen ist Macht  
9

Teil eins – Ernährung: Den Hunger lieben  
15

1	Man ist, was man isst. . . . .	17
2	Brot, herrliches Brot! . . . . .	21
3	Jäger, Sammler, Fast-Food-Esser . . . . .	27
4	Wie man seinen Hunger lieben lernt . . . . .	37
5	Nehmen Sie die Kraft der Sonne auf. . . . .	42
6	Komplexe Kohlenhydrate sind Energie . . . . .	50
7	Zucker ist kein Nährstoff. . . . .	58
8	Eiweiß macht stark . . . . .	69
9	Fett ist essenziell . . . . .	77
10	Essen Sie Sternenstaub . . . . .	84
11	Wasser ist Leben . . . . .	100
12	Das Verdauungskapitel . . . . .	104
13	Sagen Sie Ihren kleinen Freunden Hallo. . . . .	113

Teil zwei – Fitness: Der Körper will stark sein  
121

14	Der Körper will stark sein . . . . .	123
15	Die Magie der Bewegung . . . . .	135
16	Energie rein, Energie raus . . . . .	147
17	Sauerstoff ist Energie. . . . .	155
18	Strukturelle Unterstützung. . . . .	163
19	Frauen und Muskeln . . . . .	169
20	Die Grundlagen des Trainings. . . . .	180
21	Ihre weibliche Seite . . . . .	190
22	Das ABC des Zzzz. . . . .	206

Teil drei – Denken: Ich kriege das hin  
215

23	Sie kriegen das hin. . . . .	217
24	Die Verbindung von Körper und Geist . . . . .	226
25	Die Entschlüsselung des Appetits . . . . .	238
26	Gewohnheiten aufgeben . . . . .	246
27	Nichts ist umsonst . . . . .	253
28	Ernährungsplanung . . . . .	259
29	Entdecken Sie die Sportlerin in sich . . . . .	270

Schlusswort: Sie kriegen das wirklich hin  
281

	Dank. . . . .	283
	Anmerkungen. . . . .	289
	Weiterführende Literatur . . . . .	297
	Register . . . . .	299



Einleitung

# Wissen ist Macht

---

## Hello, Lady!

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Bevor wir uns ins erste Kapitel stürzen, möchte ich Ihnen erklären, warum ich dieses Buch geschrieben habe, was es mir bedeutet und was es Ihnen hoffentlich bedeuten wird.

Wenn wir Menschen besonders erfreuliche und erfüllende Erfahrungen machen, wollen wir diese Begeisterung unbedingt mit anderen teilen. Wenn wir zum Beispiel etwas unglaublich Leckeressenes essen und sofort zu unserem Nebenmann sagen: »Das musst du unbedingt probieren!« Oder wenn wir ein wirklich großartiges Lied hören und es für eine Freundin runterladen, weil wir es nicht erwarten können, dass sie es ebenfalls hört. Oder wenn wir etwas erleben, das uns einfach umhaut, das sich so groß und wichtig anfühlt, dass wir es einfach allen weiter erzählen müssen!

So geht es mir mit diesem Buch. Ich habe hier all das Wissen festgehalten, was mir hilft, mein Leben zu leben, und mir so viel Freude und Begeisterung schenkt, dass ich es einfach mit Ihnen teilen muss. Darum habe ich dieses Buch auch geschrieben – denn den eigenen Körper kennenzulernen, ist mit das Wichtigste, was Sie tun können. Bei der Lektüre dieser Seiten werden Sie etwas über Ernährung erfahren und wie lecker und nahrhaft Sie essen können. Sie werden etwas über Fitness lernen und wie Bewegung auf Ihren Körper wirkt. Sie erfahren etwas über den Geist, damit Sie sich Ihrer selbst bewusst werden und Selbstdisziplin entwi-

ckeln können. Denn *Ernährung, Fitness, Bewusstsein* und *Disziplin* sind nicht nur Worte: Sie sind Werkzeuge. Sie sind Macht. Sie sind Möglichkeiten, wie Sie so für sich sorgen können, dass Sie stärker, klüger, selbstbewusster und authentischer werden.

Ihr Körper *ist* wunderbar. Unabhängig davon, wie gut Sie derzeit in Form sind, ist Ihr Körper eine großartige Maschine, die die tollsten Dinge tut – ob sie Ihr Gehirn mit dem Sauerstoff aus der Umgebung am Leben erhält oder eine Portion Müsli in eine Energieexplosion verwandelt, damit Sie dem Bus hinterherlaufen und ihn einholen können. Und zu wissen, wie Sie für Ihren Körper sorgen können, ist wichtig. Es ist die wichtigste Information überhaupt.

---

Den eigenen Körper kennenzulernen, ist mit das Wichtigste, was Sie tun können. Denn *Ernährung, Fitness, Bewusstsein* und *Disziplin* sind nicht nur Worte: Sie sind Werkzeuge.

---

Sie haben nur diesen einen wunderbaren Körper. Mit 75 Jahren werden Sie noch in der gleichen Haut stecken, in der Sie als Baby zur Welt kamen. Natürlich verändert sich unser Körper im Laufe der Zeit, und das wird auch so weitergehen. Aber das ist und bleibt Ihr Körper. Unabhängig von seiner Gestalt, wie sehr Sie ihn lieben oder verabscheuen, ob müde und erschöpft oder wach und lebendig – dieser Körper ist Ihr wertvollster Besitz.

Der Körper ist Ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Er trägt die Erinnerung an Ihre Vorfahren in sich, denn er besteht aus den Genen, die Sie von Ihren Eltern und Großeltern mitbekommen haben. Er ist die Summe aller Dinge, die Sie je gegessen haben; aller körperlichen Aktivitäten, an denen Sie sich je beteiligt oder vor denen Sie sich gedrückt haben; aller Bemühungen, ihn zu verstehen und für ihn zu sorgen. Und wie gut Sie sich um ihn kümmern, bestimmt Ihre Lebensqualität. Wenn Sie also gerne längere Beine oder schmalere Hüften, mehr Oberweite oder weniger spitze Ohren hätten, ist dies das richtige Buch für Sie. Es wird Ihnen helfen zu akzeptieren, was Sie haben, und es aus tiefster Seele zu *lieben*. Es wird Ihnen helfen, das unglaubliche Instrument, Ihren Körper zu würdigen. Es wird Ihnen helfen, Kraft und Ausdauer zu maximieren, damit Ihr Körper Sie bei allem unterstützen kann, was Sie im Leben erreichen möchten – Ihren Erfolgen, der Liebe Ihres Lebens, Ihren Leidenschaften und Abenteuern. Der Körper, den Sie jetzt haben, ist

auch der Körper, der Sie im wahrsten Sinne des Wortes dorthin bringen wird. Und damit Sie all diese wunderbaren Ziele erreichen können, müssen Sie dafür sorgen, dass er so stark, leistungsfähig und kraftvoll wie möglich wird. Sie müssen lernen, gut in *Ihrem* einzigartigen und wunderschönen Körper zu leben.

Aber dazu müssen Sie wissen, wie das geht. Leider stehen wir Frauen ständig unter dem Druck, schöner zu sein, dünner zu sein, jünger oder attraktiver zu wirken oder blonder oder brünetter zu werden. Die moderne Gesellschaft ermuntert uns zum Vergleich mit unseren Geschlechtsgenossinnen, obwohl wir uns eigentlich auf die eigenen Stärken, die eigenen Fähigkeiten und die eigene Schönheit konzentrieren sollten.

Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben: Damit wir gemeinsam den wissenschaftlichen Hintergrund und damit auch die Macht erwerben können, die aus dem wahren Wissen über unseren Körper erwächst, statt die Vorurteile und Fehlinformationen schlucken zu müssen, von denen wir umgeben sind. Ich bin keine Wissenschaftlerin. Ich bin keine Ärztin. Ich bin eine Frau, die seit fünfzehn Jahren lernt, wozu ihr Körper fähig ist. Und es ist die lohnendste Erfahrung meines Lebens. Was ich habe, was ich bin, ist mit meinem Wissen über meinen Körper verknüpft. Und ich möchte das gerne an Sie weitergeben. Ich möchte, dass Sie sich und damit Ihre Stärke kennenlernen. Dass Sie so kraftvoll und leistungsfähig und selbstbewusst wie möglich sind. Dass Sie wissen, wie es ist, wenn man eine Beziehung zum eigenen Körper hat und sich mit ihm verbunden fühlt. Sie sollen die reine Freude erleben, in einem Körper zu leben, der ganz allein Ihnen gehört. Wissen, wie herrlich es sich anfühlt, sich gut zu ernähren, sich zu bewegen und zu schwitzen und wirklich etwas für seine Gesundheit zu tun. Denn wenn Sie über dieses Wissen und den Ihnen zugeordneten Körper verfügen, werden Sie merken, dass Ihre Energie grenzenlos ist und Sie die Welt ganz neu sehen und erleben. Und Sie werden Ihre Energie allmählich auf eine Art und Weise nutzen, die Ihnen früher niemals in den Sinn gekommen wäre, weil Sie sich zu sehr auf die Dinge konzentrierten, die Sie nicht zu haben oder nicht zu können glaubten.

Da ich mir all das für SIE wünsche, habe ich mich mit Experten auf den Gebieten der Medizin, Ernährung, Fitness, Wissenschaft, Gesundheit und Psychologie unterhalten. Mit Menschen, die sich privat wie beruflich dem Ziel verschrieben haben, den Körper und Geist des Menschen zu verstehen und das Beste daraus zu machen. Ihr Wissen gebe ich an Sie weiter. Mein eigener Weg des Lernens und der Selbstfürsorge soll beispielhaft dafür dienen, wie Sie es nutzbringend anwenden können.

Wenn Sie dieses Buch gelesen, diese Informationen verinnerlicht haben und all dies Wissen tatsächlich Eingang in Ihren Körper und Ihre Gewohnheiten gefunden hat, müssen Sie nicht mehr bewusst darüber nachdenken. All dies wird ein Teil von Ihnen sein. Sie werden diese Erkenntnisse *verkörpern*. So wird Ihre ganze Energie zu einer positiven Kraft mit dem Ziel, etwas in der Welt zu bewegen, zu erreichen, zu sein und zu erschaffen, statt sich zu sorgen, wie Sie aussehen, warum Sie müde sind, warum die Pfunde einfach nicht purzeln wollen und Sie bremsen. Denken Sie nur an all die wunderbaren Dinge, die Sie tun könnten, wenn Sie frei, stark und selbstbewusst wären!

Aber diese Veränderung vollzieht sich nicht an einem Tag, mit einem Buch oder einer Hoffnung. Es gibt KEINE schnelle Lösung, KEINE Wunderpille, die Sie über Nacht zu einem gesunden, glücklichen Menschen macht. Gesundheit heißt, dass Sie lernen müssen, wie der Körper funktioniert und was er zum Glückhsein braucht. Es heißt aber auch, dass Sie dieses Wissen so konsequent wie möglich umsetzen und die bestmöglichen Entscheidungen treffen müssen, um diese Gesundheit zu erlangen. Dabei handelt es sich nicht um eine einmalige Anstrengung, sondern um ein stetes Bemühen. Wissen ist Macht, denn wenn Sie etwas in- und auswendig kennen, erkennen Sie auch Wege und Möglichkeiten, es tagtäglich in die Tat umzusetzen.

Eines ist dieses Buch allerdings nicht: Es ist kein Diätbuch. Kein Fitnessprogramm. Es ist auch kein Ratgeber, der Sie zu einem anderen Menschen macht.

Es ist vielmehr ein Leitfaden, der Ihnen helfen soll, *Sie selbst zu werden*. Denn wenn das Wissen um den eigenen Körper wächst, geschieht etwas Erstaunliches: Sie beginnen, sich innerlich und äußerlich zu verändern. Sie verstehen allmählich, wie glücklich es Sie macht, gesund zu sein; wie gut es sich anfühlt, stark und leistungsfähig zu sein; dass sich inneres Wohlbefinden auf alle anderen Lebensbereiche auswirkt. Sie werden zu der schönsten, gesündesten und selbstbewusstesten Frau, die *Sie* sein können. Und das haben Sie verdient, weil SIE SO VIEL SCHÖNER SIND, MEHR ALS SIE JE GEAHNT HÄTTEN.

Wenn Sie dieses Buch zur Seite legen, werden Sie in Grundzügen wissen, wie Ihr Körper funktioniert. Sie werden sich darüber bewusst sein, wie Körper und Geist zusammenspielen. Sie werden sich stärker fühlen, weil Sie verstehen, wie wunderbar, wie unglaublich und schön Ihr Körper schon in dieser Sekunde, in diesem Augenblick ist.

Ich würde mir wünschen, dass Sie dieses Buch als Leitfaden für Ihren erstaunlichen Körper und dazu nutzen, das aus ihm zu machen, was er immer sein sollte.

Arbeiten Sie mit diesem Buch! Nehmen Sie einen Stift zur Hand und schreiben Sie Kommentare an den Rand. Machen Sie sich Notizen. Machen Sie Eselsohren in die Seiten. Stellen Sie Ihre Fragen. Suchen Sie nach Antworten. Und machen Sie sich bereit für die Begegnung mit Ihrem wahren, starken, selbstbewussten und wunderbaren Selbst.



Teil eins

# ERNÄHRUNG

Den Hunger lieben



## Kapitel 1

# Man ist, was man isst

---

**E**s war einmal ein winziges Wesen. So klein, dass es mit bloßem Auge nicht zu erkennen war. Sie waren eine einzige Zelle im mütterlichen Bauch, ein mikroskopisch kleiner Punkt. Sie teilten sich und wuchsen zu zwei... vier... acht Zellen heran, die sich immer weiter vermehrten und differenzierten, bis Sie aus 100 Billionen Zellen bestanden und jede eine eigene Aufgabe hatte: Es gab Gehirnzellen, Hautzellen, Herzzellen, Magenzellen und Blutkörperchen; Zellen, die Tränen produzieren, und Zellen, die Milch herstellen, und Zellen, die Schweiß bilden, und Zellen, die Haare wachsen lassen, und Zellen, die Ihnen beim Sehen helfen.

Die Hand, die dieses Buch hält, ist aus diesem winzigen Zellhaufen entstanden. Ihr ganzer Körper hat sich aus einem beinahe unsichtbaren Punkt entwickelt, und irgendwie sind Sie zu diesem prächtigen Menschen herangewachsen. *Wie ist das möglich?* Wie konnten Sie sich von einem klitzekleinen lebenden Punkt zu diesem wunderbaren Menschen entwickeln, der lebt, atmet, läuft und lacht? Wie konnten Ihre Knochen und Muskeln zu dem werden, was sie heute sind? Und was ist mit Organen wie dem Gehirn und der Haut oder dem wichtigsten Muskel des Körpers, Ihrem schlagenden Herzen? Was lässt sie weiter wachsen und arbeiten? Was macht sie gesund oder krank, stark oder schwach?

Die Antwort auf all diese Fragen liegt in einem Wort. Dem Wort ERNÄHRUNG. Der Nährstoffgehalt Ihrer Nahrung bestimmt, wie sich Ihre Zellen entwickeln, wachsen und gedeihen (oder auch nicht). Als Sie noch ein Brötchen im Backofen

waren, hing Ihre Entwicklung zumindest zum Teil davon ab, wie Ihre Mutter lebte und wie sie sich ernährte. (Für den anderen Teil waren die Gene verantwortlich, die sich ihrem Einfluss entzogen.) Als erwachsener Mensch mit Billionen Zellen hängt Ihre Gesundheit von den Nährstoffen ab, die Sie dem Körper bei jeder Mahlzeit zuführen.

## Entschuldigung... was bitteschön ist eine Zelle?

Als ich anfang, dieses Buch zu schreiben, und wie die Ermittler von CSI ganz genau wissen wollte, wie der Körper funktioniert, stellte ich unter anderem diese Frage. Was genau ist eine Zelle? Das Tolle an der Frage ist unter anderem, dass die Menschheit überhaupt erst seit etwa 350 Jahren weiß, dass es Zellen gibt. Vor 1676 hatte keiner eine Ahnung davon, weil sie noch niemand zu Gesicht bekommen hatte. Dann legte ein gewisser Antoni van Leeuwenhoek ein Scheibchen tierisches Gewebe unter ein Mikroskop, das stärker war als alle bisher dagewesenen Modelle. Zu seinem großen Erstaunen entdeckte er, dass Lebewesen in Wirklichkeit aus winzigen »Kammern« bestanden, die er Zellen nannte.

Gut 300 Jahre später wissen wir, dass die menschliche Zelle eine komplexe lebende Struktur aus Fett und Eiweiß ist. (Es ist kein Zufall, dass Fett und Eiweiß zwei wichtige Nahrungsbestandteile sind.) Nachdem Sie etwas gegessen haben und der Verdauungsapparat damit fertig ist, sind die Zellen an der Reihe. Im Grunde handelt es sich um Miniaturkraftwerke, in denen die aus der verzehrten Nahrung gewonnenen Nährstoffe mit Hilfe von Sauerstoff in die von Ihnen verbrauchte Energie umgewandelt werden.

Die Zellen sind bienenfleißig. Da gibt es die roten Blutkörperchen, die Sie heißblütig machen. Oder die Osteoblasten, aus denen die Knochen bestehen. Und jede dieser Zellen enthält Ihre Gene in Form der DNA. Das heißt, dass Sie in Ihrer Gesamtheit – von der Farbe der Haare und Augen über die Blutgruppe bis hin zur Anfälligkeit für bestimmte Erkrankungen – in jeder Ihrer Zellen leben. Dies gilt auch für die Eierstockzellen, in denen die Eizellen gebildet werden – eine Sammlung Ihrer Gene, die an die nächste Generation weitergegeben werden kann.

Zusammen erschaffen die vielen unterschiedlichen Körperzellen Ihre physische Erscheinung – und jedes Mal, wenn ein Mitglied des Teams nicht optimal funktionieren kann, landen Sie beim Arzt. Deshalb müssen Sie die Nährstofflieferantin Ihrer Zellen werden. Sie müssen so nährstoffreiche Lebensmittel wie möglich aus-

findig machen und verzehren, damit Ihre Zellen tun können, was sie tun möchten: Sie beschützen, mit Energie versorgen, heilen und dafür sorgen, dass Sie denken und atmen können. (Danke, liebe Hirn- und Lungenzellen!)

Weil *man ist, was man isst*.

## Man ist, was man isst

Wie alt waren Sie, als Sie diesen Spruch zum ersten Mal gehört haben? Ich kenne ihn seit Kindertagen, aber erst als Erwachsene verstand ich, was er zu bedeuten hat. In jungen Jahren klang er für meine Ohren wie alle anderen Sprüche der Erwachsenen – nicht wie eine Weisheit, nach der ich leben konnte. Damals konnte ich den Zusammenhang noch nicht herstellen. Ich wusste nicht, dass sich das, was ich aß, auf mein Befinden auswirkte – geschweige denn, dass es meine Zellen buchstäblich mit der Energie versorgte, die mich antrieb.

Heute weiß ich es besser und kenne die Bedeutung. Ich weiß, dass das, was wir im Laufe des Tages verzehren, die Erfahrungen in diesen 24 Stunden prägt. Denn in dem, was wir essen, steckt das Zeug zum Leben – unserem Leben. Unsere Tage können voll Energie und klarem Denken, voll Glück und Dankbarkeit, Leistungsfähigkeit und Fortschritten sein. Sie können aber auch das Gegenteil und voll Trägheit, benebeltem Denken, Traurigkeit, Bedauern... schlechte Tage voll vertaner Chancen werden. Es dauerte lange, bis ich es verstanden hatte, aber jetzt habe ich's kapiert: Wenn ich Müll *esse*, *fühle* ich mich wie Müll. Wenn ich gute, gesunde und energiereiche Nahrung zu mir nehme, bin ich voller Energie.

Ihre Ernährung verdient heute, morgen und noch in zwanzig Jahren Ihre volle Aufmerksamkeit und Zeit. Denn die richtige Nahrung bedeutet Gesundheit, und die Gesundheit ist alles.

---

Was wir im Laufe des Tages verzehren, prägt unsere Erfahrungen in diesen 24 Stunden. Denn in dem, was wir essen, steckt das Zeug zum Leben – unserem Leben.

---

## Was heißt eigentlich »gesund«?

Das Wort *Gesundheit* ist heute in aller Munde. Wir wollen uns deshalb einen Augenblick Zeit nehmen, um zu klären, was Gesundheit für mich bedeutet. Wenn ich von Gesundheit spreche, meine ich einen optimal funktionierenden Körper. Einen Körper, der genügend Energie hat, um den ganzen Tag durchzuhalten – ohne Durchhänger. Einen Körper, der Krankheiten abwehrt und seine Kräfte bewahrt. Ich spreche davon, dass Sie sich wunderbar wohl in Ihrer Haut und in Ihrem Körper fühlen, der Sie morgens weckt, leicht aus dem Bett kommt, Frühstück macht und sich in Bewegung setzt. Ich spreche auch von einem klaren und leistungsfähigen, besonnenen und glücklichen Geist.

Wenn Sie gesund sind, haben Sie großes Glück und müssen alles in Ihrer Macht Stehende tun, damit das auch so bleibt. Sind Sie es nicht, müssen Sie alles daran setzen, um gut für sich zu sorgen, um Ihr Immunsystem zu stärken, um Ihre Zellen mit allem Nötigen zu versorgen. Nur so können Sie dem Körper helfen, so gut wie möglich zu funktionieren, damit Sie sich so wohl wie möglich fühlen.

Wenn ich bedenke, wie unangenehm bereits eine normale Erkältung ist, kann ich mir kaum vorstellen, wie sich erst eine lebensverändernde oder lebensbedrohliche Krankheit anfühlen muss. Wenn mein Körper nicht funktioniert, wie ich will, wenn ich nichts mit meinen Freunden und meiner Familie unternehmen kann, weil jede Bewegung schmerzt, stört mich das UNGEMEIN. Es ist frustrierend – obwohl ich weiß, dass es mir in ein paar Tagen wieder besser gehen wird. Dieses Gefühl motiviert mich zu tun, was ich kann, damit mein Körper gesund bleibt.

Unabhängig davon, wo Sie gerade stehen, sollten Sie Ihren Hunger lieben. Dies ist eines der wichtigsten Dinge, die Sie für sich tun können. Essen Sie, um sich mit Nährstoffen zu versorgen und um Ihrem Körper und den vielen winzig kleinen Zellen genau das zu geben, was sie brauchen, um zu wachsen und zu gedeihen.

Das gilt auch für die Geschmacksnerven.

## Kapitel 2

# Brot, herrliches Brot!

---

Ich liebe Essen. Ich bereite es gerne zu, und ich esse gerne. Ich koche gerne für mich und für andere und lasse mich mit Freuden von Familie und Freunden bekochen. Ich esse ständig köstliche Mahlzeiten mit den Menschen, die mir am Herzen liegen. Wir versorgen uns gegenseitig mit Leckereien, wir köcheln abends füreinander, wir stehen mit Lebensmitteln vor der Tür, wenn es einem von uns mal nicht gut geht. Ich lade Freunde ein, und dann geht es gemeinsam in die Küche. Jeder bereitet seine Spezialitäten zu.

Eine meiner schönsten Erinnerungen ist das große kubanische Abendessen, zu dem ich letztes Jahr an Weihnachten eingeladen habe. Einen ganzen Tag lang haben meine Mutter und ich das traditionelle Weihnachtessen mit viel Liebe zubereitet: Schweinebraten, Brathähnchen, schwarze Bohnen mit Reis, Avocadosalat... Wir laden unsere Freunde mit ihren Familien ein, decken einen riesengroßen Tisch, und die Kinder tollen zwischendurch einfach auf dem Rasen herum, während sich die Erwachsenen das Festmahl schmecken lassen.

Ich genieße die tiefe emotionale Befriedigung, die wir empfinden, wenn wir einander mit leckeren Mahlzeiten verwöhnen. Es ist eine so liebevolle und nährenden Geste, bekocht zu werden, und so beglückend und bereichernd, für andere zu kochen. Als ich klein war, tauschten meine Mutter und ich jeden Tag nach der Schule, wenn sie von der Arbeit nach Hause kam, in der Küche beim Kochen die Neuigkeiten des Tages aus. Dieses Abendessen sorgte für das leibliche Wohl der Familie, nährte mich aber auch emotional.

Unser Leben ist geprägt von Essen. Wir essen, um kulturelle, traditionelle oder religiöse Anlässe zu feiern. Wir essen bei Hochzeiten und Beerdigungen, bei Festen, zu denen jeder etwas mitbringt, und bei eleganten Dinnerpartys. Wir essen, wenn wir ein Date haben. Wir essen, um Geschäftliches zu besprechen. Essen ist Teil des Familienlebens, wenn wir etwa Feiertage mit einem großen Festmahl begehen. Essen ist Teil des Sozialgefüges, wenn wir zum Beispiel nach der Arbeit mit Freunden zum Essen gehen. Und das, was *auf* dem Teller liegt, beeinflusst Mahlzeit für Mahlzeit unsere Gesundheit.

Um gesund zu sein, müssen wir gute, echte, vollwertige Nahrung zu uns nehmen. Und wenn ich etwas wirklich mag, dann ist es gutes Essen. Ich gehöre zu denjenigen, die im wahrsten Sinne des Wortes den Teller sauberlecken. Das Gute ist, dass essen für die Gesundheit und Genuss sich nicht ausschließen, sondern vielmehr dasselbe sind. Sie können alles essen, wonach sich Ihre Geschmacksnerven sehnen, und gleichzeitig die Nährstoffe aufnehmen, nach denen *Ihr Körper* lechzt.

Echte Nahrungsmittel. Gutes Essen. Leckere Gerichte. Weiche, knusprige, scharfe, herrliche Köstlichkeiten. Vollwertige und herzhafte Mahlzeiten, die Ihrem Körper die Bausteine für Ihr Leben, für Ihre Gesundheit, für Ihre Energie und Vitalität liefern.

## Fast Food ist kein richtiges Essen

Wenn ich sage, dass wir um der Nährstoffe willen essen und *gute, richtige* und *vollwertige* Nahrung zu uns nehmen sollen, meine ich damit alles, was unter oder auf der Erde wächst und nicht mit technischen Mitteln verändert wurde.

Wie wir das schaffen? Indem wir Fast Food und industriell verarbeitete Nahrungsmittel meiden. Indem wir uns für Vollkorn, Obst und Gemüse entscheiden, die nach der Ernte so wenig wie möglich verändert wurden. Bei Fast Food und industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln mag es sich durchaus irgendwann einmal um natürliche Lebensmittel gehandelt haben. Doch bis sie den Weg zu Ihnen gefunden haben, wurden sie so stark mit Konservierungsstoffen behandelt, mit künstlichen Farbstoffen getränkt, damit sie neonfarben leuchten, und mit künstlichen Geschmacksstoffen aromatisiert, dass es sich im Grunde nicht mehr um Lebensmittel handelt. Ganz im Ernst. Ich betrachte diese »Nahrungsmittelprodukte« nicht mehr als Nahrung, weil *sie mich nicht gesund machen*. Sie machen auch Sie nicht gesund. Wie Sie noch lesen werden, stillen sie eigentlich noch nicht mal Ihren Hunger.

In diesem Buch werden wir uns ansehen, warum moderne Erfindungen wie industriell verarbeitete Snacks und Fast Food keine guten Nährstoffquellen sind und wie sich so ein nährstoffarmes Dasein auf Ihre Gesundheit (und Ihr Leben) auswirkt.

Glauben Sie mir, mit Fast Food kenne ich mich aus. Ich bin damit groß geworden. Meine Mutter kochte zwar jeden Abend, und wir haben immer zu Hause gegessen, aber als Teenager war ich süchtig nach Fast Food. Wenn meine Freunde und ich unterwegs waren, liefen wir regelmäßig beim Drive-in ein, und ich bestellte einen Doppel-Cheeseburger mit Pommes *und* Zwiebelringen. Als ich in der Mittelstufe war, arbeitete der Bruder eines Freundes bei Taco Bell. Jeden Tag nach der Schule ging ich bei ihm vorbei und bestellte ein Burrito mit Bohnen, Extrakäse, Extrasoße, ohne Zwiebeln. Er gab mir zwei. Jeden Tag nach der Schule aß ich also zwei Burritos und trank eine Cola. Drei Jahre lang. Tag für Tag.

Wenn man ist, was man isst, dann war ich ein Burrito mit Bohnen, Extrakäse, Extrasoße und ohne Zwiebeln.

Als ich Burger und Burritos und Zwiebelringe und Pommes und Limo in mich hineinstopfte, hatte ich eine sehr schlechte Haut. Meine Haut sah wirklich furchtbar aus. Die Sache war mir peinlich, und ich versuchte mit allen erdenklichen Mitteln, das Problem loszuwerden. Ich versuchte, es mit Make-up zu übertünchen. Ich probierte, es mit Medikamenten zur innerlichen und äußerlichen Anwendung zu bekämpfen, und schreckte nicht einmal vor den stärksten verschreibungspflichtigen Mitteln zurück. Nichts brachte langfristig Hilfe.

Die Pickel begleiteten mich durch die Highschool und waren immer noch da, als ich mit Anfang zwanzig als Model und Schauspielerin arbeitete. Es war eine echte Herausforderung, sie für Film- und Fotoaufnahmen abzudecken. Es war schwierig für mich, unangenehm und frustrierend, und ich schämte mich. Trotzdem futterte ich weiter Fast Food und hielt an den Gewohnheiten aus jungen Jahren fest, ohne zu wissen, dass sich das, was ich aß, auf meine Kraft, meine Energie, meine Leistungsfähigkeit oder meine Haut auswirken konnte. Ich zog nicht einmal in Betracht, dass ein Zusammenhang zwischen meinen Mahlzeiten und meinem Wohlbefinden oder dem Zustand meiner Haut bestehen könnte. Und es war so einfach, bei Carl's Jr. vorbeizufahren und mir einen Bacon Western Cheeseburger mit Speck und Käse und selbstverständlich meinen geliebten Zwiebelringen, Pommes frites und einer Portion Ranch-Dressing zu holen. Ich war so oft dort, dass mich die Leute vom Drive-in am Schalter wiedererkannten.

Als Kind und Jugendliche war ich immer dünn gewesen, und ich habe mich zu einer schlanken Erwachsenen entwickelt. Was meine Ernährung anging, bekam ich

immer nur zu hören: »Du bist so ein Glückspilz! Du kannst essen, was du willst, und nimmst nicht zu!« Ich nahm zwar nicht zu, aber ich hatte auch kein Mikroskop, um einen Blick in meinen Körper und auf meine unglücklichen Zellen zu werfen... Deshalb kam es mir einfach nicht in den Sinn, dass meine Ernährung die Wurzel allen Übels sein könnte. Aber die Wahrheit ist: Alles, was wir uns einverleiben, wirkt sich – unabhängig vom Körpertyp – auf uns aus. Manche Dinge haben eine positive Wirkung, zum Beispiel vollwertige Nahrungsmittel, die uns mit Nährstoffen und Energie versorgen, damit wir tun können, was wir tun möchten. Andere Dinge haben eine negative Wirkung, zum Beispiel industriell verarbeitete Nahrungsmittel, die frei von Nährstoffen und voll mit Chemikalien, künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen sind, die unsere Hormone durcheinanderbringen und verhindern, dass der Körper arbeitet, wie es vorgesehen ist. Es ist wirklich so einfach.

Ich hatte so lange Hautprobleme, bis ich mit Ende zwanzig anfang, weniger Fast Food zu essen und wieder selbst zu kochen. Als ich mich besser ernährte und auf industriell verarbeitete Nahrungsmittel verzichtete, geschah etwas Merkwürdiges: Meine Haut wurde langsam besser. Die Akne war zwar noch nicht ganz verschwunden, aber sie war deutlich besser. Rückblickend ist mir klar, dass die verschreibungspflichtigen Medikamente, die Fläschchen mit Mittelchen und Cremes gar nicht nötig gewesen wären. Ich hätte nicht böse auf meine Haut sein oder mich schlecht fühlen müssen. Ich hätte nur AUF MEINEN KÖRPER HÖREN müssen. Ich hatte zwar kein Mikroskop, aber die Akne war das Warnsignal, mit dem mein Körper mir mitteilte: »Hör auf damit! Gib mir, was ich brauche, damit ich meine Arbeit machen kann, wie es sich gehört!« Als ich anfang, mich vollwertig zu ernähren und das salzige, süße und frittierte Fast Food wegzulassen, kam mein Körper allmählich ins Gleichgewicht und meine Haut klärte sich. Es ist natürlich möglich, dass hormonelle Veränderungen und andere Faktoren in meine Hautprobleme hineinspielten. Es stimmt aber auch, dass sie sich im Anschluss an meine Ernährungsumstellung dramatisch verbesserte. Und je mehr ich veränderte, desto häufiger bemerkte ich auch andere körperliche Reaktionen auf das, was ich aß – etwa wie sich mein Magen anfühlte oder dass eine Mahlzeit Blähungen verursachte. Mir wurde klar, dass ich über die Ernährung nicht nur meine Haut, sondern auch mein Energieniveau und die Intensität meiner Bauchschmerzen, dass ich nicht nur mein Aussehen, sondern auch mein BEFINDEN beeinflussen konnte. Wenn Sie nur die geringste Ähnlichkeit mit mir haben, fragen Sie sich vielleicht manchmal, warum Sie sich in Ihrem Körper nicht zu Hause fühlen, oder haben das Gefühl, dass dies nicht

Ihr Körper ist. Nun, wenn Sie industriell verarbeitete Nahrung zu sich nehmen, wie ich es tat, ist dies tatsächlich *nicht* Ihr Körper. Er kann es aber werden.

Mit diesen und ähnlichen Erfahrungen begann meine Reise in die Welt der Nahrungsmittel und der Ernährung. Als mir klar wurde, dass die Lösung meiner Probleme weder in einer Schönheitscreme noch im Arzneischränk zu finden war, wurde ich neugierig. Ich hatte Freunde, die sich mit dem Thema Ernährung beschäftigten, und bat sie um Tipps. Je mehr ich darüber lernte, wie Nahrungsmittel auf mich wirken, desto mehr Fragen hatte ich. Ich begann damit, alles Mögliche darüber zu lesen und mir Sendungen anzuhören. Je mehr Antworten ich bekam, desto neugieriger wurde ich. Jede neue Erkenntnis war wie eine Einladung, noch mehr in Erfahrung zu bringen. Heute suche, lausche, lerne ich noch immer. Weil ich weiß, dass Neugier wichtig ist; dass ich etwas erreichen kann, wenn ich Interesse zeige, Fragen stelle und das Gelernte in die Tat umsetze.

Seit ich weiß, dass ich mit dem, was ich esse, meine gesamte Lebenserfahrung erschaffe, bin ich ein anderer Mensch. Wenn Sie sich also mit einem Problem herumschlagen, ob der Haut, dem Gewicht, Sodbrennen oder der Stimmung, sollten Sie nicht noch Pillen, Cremes oder andere Wundermittelchen draufsetzen, sondern es an der Wurzel anpacken: bei der Ernährung. Ich versichere Ihnen, was Sie zu sich nehmen, hat einen enormen Einfluss darauf, was für ein Mensch Sie in körperlicher und geistiger Hinsicht in den nächsten Stunden und für den Rest Ihres Lebens sein werden. Als ich erkannte, dass ich bin, was ich esse, und alles zu tun beschloss, um mich so gut wie möglich zu fühlen, veränderte sich mein Sein als Mensch.

Wenn wir jung sind, ist es Aufgabe unserer Eltern, dafür zu sorgen, dass wir gesund bleiben – dass wir ausreichend schlafen, frühstücken und ein Lunchpaket oder Geld fürs Mittagessen in die Schule mitnehmen. Als Erwachsene verlieren wir diese Eckpfeiler der Gesundheit manchmal aus den Augen. Die Gewohnheiten, die uns zu glücklichen und vor Leben sprühenden Menschen machen, können gegenüber dem geschäftigen Treiben von Arbeit, Ausbildung, Familie, Freunden und Hobbys in den Hintergrund treten.

Die Verantwortung für Ihre Gesundheit liegt allein bei Ihnen – niemand wird sie Ihnen abnehmen. Darum fragen Sie sich: Wollen Sie in einem Körper leben, der alles tun kann, was Sie tun möchten? Der gesund und leistungsfähig ist und auf den Sie stolz sind? Sie haben die Wahl.

Das Erstaunliche ist, dass Sie sich nicht zwischen der Gesundheit und gutem Essen entscheiden müssen. Sie können Dinge essen, die gut für Sie sind und wun-

derbar schmecken. Sie können gut essen und gesund sein. Alles dreht sich um pure Nahrungsmittel. Sie machen Freude. Sie schenken Energie. Sie stehen für Familie. Sie sind Leben.

---

Seit ich weiß, dass ich mit dem, was ich esse, meine gesamte Lebenserfahrung erschaffe, bin ich ein anderer Mensch.

---

## Kapitel 3

# Jäger, Sammler, Fast-Food-Esser

---

Ihr Körper ist eine genial konzipierte Maschine, und wie alle anderen Maschinen braucht er Treibstoff. Er gibt sich aber nicht mit jedem x-beliebigen Brennstoff zufrieden. Wenn das rote Lämpchen am Armaturenbrett Ihres Wagens aufleuchten würde, um Sie zu warnen, dass das Benzin knapp wird, würden Sie wohl kaum ein paar Liter Tomatensaft in den Tank kippen, oder? Natürlich nicht. Das wäre lächerlich. Autos fahren nicht mit Tomatensaft. Sie fahren mit Benzin, Diesel oder Strom. Auch Ihre Zellen brauchen Brennstoff, und wie bei Ihrem Wagen muss es der richtige sein, damit sie die optimale Leistung erbringen. Es spielt keine Rolle, ob Sie Brennstoff oder Nahrung oder Nährstoffe dazu sagen: Ihre Energie kommt von dem, was Sie essen. Nahrung ist die Grundlage für alles, was Sie tun und denken, was Sie sagen oder fühlen oder wollen. Nahrung erhält Sie *am Leben*.

Ich kann Sie beinahe sagen hören: »Wem sagst du das, Cameron! Natürlich hält mich das Essen am Leben. Deshalb esse ich ja auch.« Ich weiß natürlich, dass Sie das wissen... Aber kennen Sie auch den Unterschied zwischen vollwertigen, lebenspendenden Nahrungsmitteln und industriell verarbeiteten Produkten, die in etwa den gleichen Nährstoffgehalt haben wie die Plastikverpackung? Wissen Sie, wie Ihr Körper der aufgenommenen Nahrung die Nährstoffe entzieht und sie in Energie umwandelt? Wissen Sie, was *Glykogen* ist und welche Aufgabe es im Kör-

per hat? Wissen Sie, dass *Kohlenhydrate* die Grundlage der Energiegewinnung im Körper sind? Dass die Verdauung größtenteils im Dünndarm stattfindet – nicht im Magen? Dass Sie die richtigen Fette in den richtigen Mengen aufnehmen müssen, um gesund zu bleiben?

Es mag den Anschein haben, als müssten Sie sich mit diesen Dingen nicht befassen. Als sei das alles zu wissenschaftlich, als gäbe es zu viele Vorschriften. Aber glauben Sie mir: In der Geschichte der Menschheit war das Wissen, was wir essen müssen, um am Leben zu bleiben, unserer Spezies sehr viel nützlicher als die Erfindung von Schießpulver, Raketenabschussrampen oder SMS.

### Essen bedeutet Überleben

Vor vielen tausend Jahren hing das menschliche Überleben von der Freigiebigkeit der Natur und unserer Fähigkeit ab, Tiere zu fangen und zu töten und Pflanzen zu ernten, die wir zufällig entdeckten. Als Jäger und Sammler mussten wir ganz genau wissen, welche Wurzeln und Beeren wir gefahrlos verzehren konnten und welche giftig waren. Wir verbrachten viel Zeit damit zu überlegen, wie wir Tiere jagen und töten konnten, die viel stärker waren als wir, und vermutlich noch mehr Zeit damit sicherzustellen, dass wir nie weit von einer zuverlässigen Wasserquelle entfernt waren.

---

Es mag den Anschein haben, als müssten Sie sich mit diesen Dingen nicht befassen... Aber glauben Sie mir: In der Geschichte der Menschheit war dieses Wissen sehr viel nützlicher als die Erfindung von Schießpulver, Raketenabschussrampen oder SMS.

---

Heute leben wir in einer Gesellschaft, in der wir Burritos jagen, die wir in der Mikrowelle warm machen müssen, nicht Wasserbüffel, die wir mit dem Speer durchbohren müssen. Aber wir bleiben Jäger und Sammler. Das Problem ist, dass wir nun industriell hergestellte Produkte sammeln. Denn obwohl wir moderne Menschen mit zentralgeheizten Höhlen sind und an der Frischetheke aus einer Fülle fertiger Gerichte wählen können, bleiben wir doch Menschen. Ich kann vielleicht ein Taxi rufen, indem ich mit dem Smartphone herumfuchtele. Aber ich habe noch den glei-

chen Nährstoffbedarf wie unsere Vorfahren, die zwei Hölzer aneinanderrieben, um Feuer zu machen. Wir haben noch den gleichen Energiebedarf und die gleichen inneren Reaktionssysteme, und wenn wir etwas Essbares sehen, wollen wir es jagen. Und wir haben immer noch das eine Ziel: etwas zum Essen zu finden.

Denken Sie mal darüber nach – der größte Teil Ihres Lebens kreist um die Nahrungsbeschaffung. Sie schwingen zwar keinen Speer im Wald, aber Sie haben schon als Kind gelernt, mit der Gabel umzugehen, um essen zu können. Sie haben gelernt zu sprechen, damit Sie Nahrung fordern konnten (oft ist eines der ersten Worte, die Kleinkinder von sich geben: »Mehr!«). Dann haben Sie Rechnen gelernt, damit Sie Geld zählen konnten, um Nahrung zu kaufen. Sie haben einen Beruf erlernt, um arbeiten zu können und Geld für alles Lebensnotwendige – sprich: Nahrung – zu verdienen. Natürlich gehört auch ein Dach über dem Kopf dazu. Aber wenn das Geld nur für eines reichen würde, würden Sie es für Essen ausgeben. Bei allem, was Sie wissen und lernen, geht es am Ende um das zentrale Thema des menschlichen Lebens: die Nahrung.

---

Nur, weil Sie etwas in den Mund stecken, kauen und schlucken können und es unten wieder herauskommt, muss es sich dabei noch lange nicht um Nahrung handeln. Es bedeutet lediglich, dass Sie es kauen, schlucken und ausscheiden können.

---

Da wäre es sinnvoll, wenn das Wissen, was man essen und was man meiden sollte, ebenso zu den Grundlagen gehörte, wie sich die Schuhe binden, die Zähne putzen und das Alphabet aufsagen zu können. Doch leider wissen wir darüber offenbar *am wenigsten*. Seit der Erfindung industriell verarbeiteter Nahrungsmittel verschlang der Mensch in den letzten Jahrzehnten immer mehr von diesen Fett-, Zucker- und Salzbomben, statt bekömmliche Mengen gesunder und vollwertiger Nahrung zu sich zu nehmen. Die traurige Folge davon ist, dass viele täglich Dinge essen, die ihnen Übelkeit und Blähungen verursachen, die sie schwerfällig machen, von denen sie Übergewicht, Pickel, Kopfschmerzen und Sodbrennen bekommen, die sie im Laufschrift zur Toilette eilen lassen oder dafür sorgen, dass sie diese gar nicht erst aufsuchen müssen.

Noch schlimmer ist, dass sich die ungesunden Mahlzeiten summieren und eine Gesellschaft mit immer mehr kranken und unglücklichen Menschen hervorbringen,

die nicht einmal wissen, dass dies an der Ernährung liegen könnte. Dass das, was sie essen, eigentlich gar keine Nahrung ist! Ich verrate Ihnen ein Geheimnis: Nur, weil Sie etwas in den Mund stecken, kauen und schlucken können und es unten wieder herauskommt, muss es sich dabei noch lange nicht um Nahrung handeln. Es bedeutet lediglich, dass Sie es kauen, schlucken und ausscheiden können.

Vielen von uns fehlt einfach das Grundwissen, wie man den Körper richtig ernährt – genau wie mir, als ich all die Jahre keine Ahnung hatte, warum ich mich bescheiden fühlte oder ständig Pickel bekam. Und solange wir uns nicht die Zeit nehmen zu lernen, wie der menschliche Körper funktioniert, werden wir uns weiter krank machen. Das Beängstigende daran ist, dass die erwähnten »Unpässlichkeiten« (Blähungen, Sodbrennen, Hautprobleme, und so weiter) Vorboten deutlich größerer Probleme sind – jener Erkrankungen, die uns umbringen können und dies bereits in besorgniserregendem Maße tun. Die USA steht vor einem gewaltigen Übergewichtsproblem – und auch in den übrigen Ländern der westlichen Hemisphäre ist dieses gesellschaftliche Problem virulent, das bei Erwachsenen und Kindern epidemische Ausmaße annimmt.

Im Jahr 2013, während ich dieses Buch schreibe, ist circa jeder dritte US-Amerikaner fettleibig – einschließlich der Kinder.<sup>1</sup> Wie die »Centers for Disease Control and Prevention« (dt. »Zentren für Krankheitskontrolle und Prävention«) berichten, sind mehr als ein Drittel der US-amerikanischen Kinder übergewichtig oder fettleibig. Seit den 1980er Jahren hat sich der Anteil der fettleibigen Jugendlichen *verdreifacht*. Kein Wunder, dass die »American Medical Association« (AMA), die größte Standesvertretung von Ärzten und Medizinstudenten in den Vereinigten Staaten, vor kurzem beschloss, Adipositas (Fettleibigkeit) offiziell als Krankheit einzustufen.

Die Fettleibigkeit und ihre Begleiterkrankungen töten. Unsere Generation erlebt gerade eine tief greifende Veränderung des menschlichen Lebens auf diesem Planeten: Zum ersten Mal in der Geschichte sterben mehr Menschen an den Folgen von *Über-* als an *Unterernährung*.

Im Laufe der menschlichen Geschichte ist die Lebenserwartung langsam und stetig immer weiter gestiegen. Im Jahr 1750 konnte eine Zwanzigjährige davon ausgehen, noch zehn bis zwanzig Jahre zu leben. Heute bleiben ihr weitere 55 Jahre... wenn sie gesund ist. Doch die Fettleibigkeit droht, den langsamen Anstieg der Lebenserwartung zu beeinflussen und umzukehren. Laut einer im Jahr 2005 in der Fachzeitschrift *New England Journal of Medicine* veröffentlichten Studie haben wir es mit der ersten Generation amerikanischer Kinder zu tun, deren Lebenserwar-

tung geringer ist als die ihrer Eltern.<sup>2</sup> Haben Sie gehört? Zum ersten Mal in der Geschichte (Kriege und Seuchen ausgenommen) SINKT unsere Lebenserwartung, statt zu STEIGEN. Die Qualität der Nahrung und die Mengen, die wir im Westen zu uns nehmen, sorgen dafür, dass wir uns buchstäblich zu Tode fressen. DAS IST VERRÜCKT! Warum bringen wir uns mit unserem Essen um, statt es zu genießen, so wie es gedacht war – damit wir lebendig und gesund bleiben?

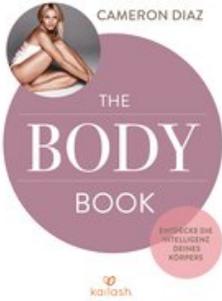
## Wie es so weit kommen konnte

Der Kerngedanke der heutigen Welt ist die Bequemlichkeit. Sie können in ein Lebensmittelgeschäft gehen und dort das Obst und Gemüse kaufen, das andere für Sie angebaut und geerntet (und oft um die halbe Welt geschippert) haben. Sie können das Fleisch von Tieren kaufen, die für Sie gezüchtet und geschlachtet wurden, und das Brot, das für Sie gebacken wurde. Sie können unter Abertausenden von abgepackten Produkten wählen, die entwickelt wurden, um Ihnen alle erdenklichen kulinarischen Wünsche und Gelüste zu erfüllen. Würden wir dagegen in einer Gesellschaft leben, in der wir nicht einfach beim Supermarkt vorbeifahren und dort von der Ananas bis zum Schweinekotelett alles kaufen könnten, müssten wir die mit der Nahrungsmittelproduktion verbundenen Aufgaben selbst erledigen. Wir müssten pflanzen, ernten, schlachten, kochen und backen. Die Bemühungen um unser Abendessen würden unser ganzes Leben in Anspruch nehmen, denn für andere Dinge bliebe nur sehr wenig Zeit.

Da Essen lebenswichtig ist, würden wir nach vollwertiger Nahrung suchen, die den gesamten Energie- und Nährstoffbedarf deckt. Würden wir dann fündig, äßen wir so viel davon, wie wir nur könnten. Der Körper würde die Nahrung in Form von Fett speichern, um Energiereserven anzulegen, von denen wir in Zeiten der Nahrungsknappheit zehren könnten. Wir wären dankbar für dieses Fettpolster, denn wir wüssten, dass es unserem Körper *hilft*, den Winter zu überstehen, wenn nichts wächst, und mehr Nahrung zu jagen, zu töten und zu sammeln, wenn immer es geht.

Früher konnte uns die Fähigkeit, auch ohne Hunger zu essen, das Leben retten. Dann wurde alles anders. Statt zu jagen und zu sammeln, bauten wir unsere Nahrung selbst an und züchteten Vieh. Das Leben wurde etwas leichter. Allerdings nur unwesentlich, da wir immer noch sehr viel arbeiten mussten.

In der Anfangszeit des Ackerbaus mussten wir herausfinden, welche Pflanzen in unserer Region wuchsen und wie wir dafür sorgen konnten, dass sie gediehen. Wir



Cameron Diaz

**The Body Book**

Entdecke die Intelligenz deines Körpers

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 304 Seiten, 19,0 x 22,8 cm

4 farbige Abbildungen

ISBN: 978-3-424-63106-7

Kailash

Erscheinungstermin: März 2015

Das persönliche Frauengesundheitsbuch der beliebten Hollywood-Schauspielerin.

Eine vitale und schöne Ausstrahlung kommt immer von innen, sagt Cameron Diaz. Hier erzählt sie authentisch ihre eigene Geschichte, wie sie nach vielen Jahren als Fastfood-Junkie endlich begann, sich intensiv mit Gesundheitsthemen zu beschäftigen. Neben jeder Menge biologischem, medizinischem Expertenwissen erfährt man in diesem Buch alles über die wichtigsten Nährstoffe, Powerfood, Verdauung, Schlaf, ausgewogene Bewegung, die Lebensphasen der Frau oder achtsames Essen. Es ist Cameron Diaz' persönlicher Aufruf zu einem liebevollen Umgang mit dem eigenen Körper, denn nur durch bewusste Ernährung und Freude an Bewegung wird man langfristig gesund und glücklich sein.