

SHERMINE SHAHRIVAR

HAPPY LIFE DIÄT

Der intuitive Weg zu
einem glücklichen Ich

GRÄFE
UND
UNZER

SHERMINE SHAHRIVAR

**HAPPY
LIFE
DIÄT**

Der intuitive Weg zu
einem glücklichen Ich

A close-up photograph of several pink roses. One large, fully bloomed rose is in the foreground, showing intricate petal details. To its right is a partially opened rose, and above it is another rose in various stages of bloom. The background is a plain, light-colored surface.

*Für
Maman*

INHALT

Aus der Balance geraten	4
Mein Weg zu mir selbst	6
Meine sechs Säulen	13
Beziehungen	18
Die Beziehung zu mir	20
Acht Aspekte für gute Beziehungen	34
Spiritualität	38
Free your mind – change your story	40
Sechs Aspekte für spirituelles Wachstum	56
Sexualität	60
Sex – ein Tabu?	62
Sechs Tipps für ein gutes Körpergefühl	74
Ernährung	88
Meine Haltung zum Essen	90
Meine natürlichen SOS-Heilmittel	113
Beauty	118
Mein Leben als Schönheitskönigin	120
Meine Beauty-Geheimwaffen	128
Sport	130
Bewegung ist Leben	132
Meine Topübungen fürs Fitnessstudio	137
Mein Wort zum Schluss	140
Bücher, die weiterhelfen	143
Impressum	144



AUS DER BALANCE GERATEN

Vor einigen Jahren ging es mir nicht besonders gut. Ich befand mich an einem Tiefpunkt und wusste nicht genau, wie es weitergehen sollte – mit meinem Körper, meiner Zukunft, meinem Leben. Das hatte vor allem mit meiner Seele zu tun. Aber es war, wie es oft ist im Leben. Bevor man erkennt, was im Innen los ist, schaut man erst aufs Äußere. Und bei mir spiegelte sich in diesem Blick vor allem ein Thema: mein Gewicht.

MEIN WEG ZU MIR SELBST

Über einen langen Zeitraum hinweg war ich der Ansicht, den Code geknackt zu haben. Ich dachte wirklich, ich weiß alles, was es zu einem schönen Körper und einem besseren Leben braucht.

Als Model waren mein Gewicht wie auch mein Aussehen mein Kapital. In den vergangenen Jahren arbeitete ich für internationale Kampagnen. Mit American Apparel ging es weltweit auf die Plakatwände, ich stand Modell für spannende Fotografen wie Mario Testino und war Markenbotschafterin von De Grisogono und Thomas Sabo. Viel Bewegung zusammen mit einer bewussten Ernährung gehörten schon seit vielen Jahren zu meinem Alltag.

Dann wurde ich mit Anfang 30 schwanger und mein Gewicht schnellte so rasant in die Höhe, dass ich selbst kaum mitkam. Obwohl ich auch während der Schwangerschaft viel Sport machte und mich gesund ernährte, nahm ich über 30 Kilogramm zu – in den letzten beiden Monaten explodierte ich regelrecht. Ich erinnere mich noch genau! Es war ein ziemlich heißer Sommer und ich lief praktisch mit einer inneren Heizung durch die Gegend. Meine Beine waren durch die Gewichtszunahme um einiges breiter und derart angeschwollen, dass ich mir die Innenseiten wund scheuerte.

Diese Zeit gehört zu den Momenten im Leben, in denen man sich denkt: »Interessant, das kannte ich bislang noch nicht. Das muss ich aber auch nicht unbedingt noch mal haben.«

Es folgte die Geburt meiner wunderbaren Tochter und damit das mit Abstand schönste Erlebnis meines Lebens. Nie hätte ich mir ausmalen können, eine derart bedingungslose Liebe für ein anderes Lebewesen fühlen zu können, wie ich sie fortan für Daliah empfand. Als alleinerziehende Mutter schloss sich daran eine Zeit mit vielen neuen Herausforderungen an. Auch mein Body-Jo-Jo ging nahtlos in die nächste Runde. Denn zur Abwechslung sank mein Gewicht nun in den Keller. Die Pfunde purzelten schneller, als ich die Windeln wechseln konnte. Wieder konnte ich förmlich zusehen, wie sich mein Körper veränderte. In nur vier Monaten hatte sich mein Gewicht auf 45 Kilogramm reduziert – bei einer Größe von 1,74 Meter nur sehr wenig. Zum Vergleich: Vor der Schwangerschaft wog ich 57 Kilogramm und war damit sehr schlank. In meinem Umfeld kam das zunächst gut an. »Wie hast du das nur so schnell geschafft?«, wurde ich oft gefragt. »Du musst doch irre glücklich sein, ein kleines Baby und noch dazu alle Pfunde weg!«, hieß es immer wieder. Ich war so dünn wie noch nie zuvor. Eigentlich ein Traum für jede Frau und ganz besonders für eine, die als Model arbeitet und nach einer Geburt wieder in den Beruf einsteigen will. Aber in mir sah es ganz anders aus. Für das Abnehmen gab es andere Gründe, die vielmehr darauf zurückzuführen waren, dass ich sehr unglücklich war. Einzig meine kleine Tochter brachte Licht ins Dunkel, sie war und ist mein Ein und Alles.

Doch dann blieb meine Muttermilch aus und die Ärzte berieten mich mit schlechten Prognosen. Mir reichte es! Sollte

ich nun mein eigenes Kind nicht mehr stillen können? Ein Albtraum, den ich so keinesfalls zulassen wollte. Ich stellte umgehend meine Ernährung um, um zumindest das akute Problem der Muttermilch in den Griff zu bekommen. Es gelang zum Glück! Aber bei mir lag noch mehr im Argen.

SELBSTLIEBE FÄNGT MIT SELBST- ERKENNTNIS AN

Ich begann mich zu fragen, was meine Krise ausgelöst hatte. Mir wurde klar: In den zurückliegenden Monaten, ja in den vergangenen Jahren, hatten ganz andere Themen zu viel Platz eingenommen: Vieles drehte sich um die Außenwahrnehmung meiner Person, um mein Aussehen, meine Figur, mein soziales Leben. Ich fing an, mich wirklich mit mir selbst zu beschäftigen und die Frau vor dem Spiegelbild kennenzulernen. Ich ließ mir dabei viel Zeit und fragte mich: »Wer bist du eigentlich?« Ich wollte herausfinden, was mir wirklich guttut. Und lernte nach und nach, dass es vor allem die Balance war, die meinem Leben fehlte.

Nun sitze ich hier und schreibe ein Buch über meine Erfahrungen der letzten Jahre. Ein Buch, in dem es um Gesundheit geht, um ein gutes Lebensgefühl, um einen tollen Körper. Vor allem aber geht es ums Glücklichein und den Weg dorthin. Es ist ein Buch, das auch von Tiefschlägen handelt. Das davon erzählt, wie es ist, wenn man glaubt, vor den Herausforderungen des Lebens kapitulieren zu müssen. Das von dem Druck der Modeindustrie berichtet und von der ständigen Erwartungshaltung, gut aussehen zu müssen. Es ist ein Buch, das Momente der Einsamkeit beschreibt, in denen man sich

auf einmal wahnsinnig alleine fühlt, obwohl man lange im Mittelpunkt des Geschehens stand. Das sich damit beschäftigt, wie viel Kraft es kostet, sich langsam wieder hochzuarbeiten, wenn man ganz weit unten war. Und das auch verdeutlicht, dass Schönheit nicht damit zusammenhängt, wie viel Gemüse man tagtäglich isst oder welchen hippen Smoothie man morgens schlürft. Man sagt ja immer, Schönheit komme von innen, und ich mag solche klischeehaften Aussagen eigentlich nicht. Aber dennoch habe ich selbst die Erfahrung gemacht, dass eben genau das stimmt.

Die Themen Aussehen, Gewicht und Fitness beschäftigen viele Menschen. Es zeugt von Selbstliebe, wenn man sich richtig wohl in seiner Haut fühlt und sich gut um sich kümmert. Viel häufiger aber übt man am eigenen Körper Kritik.



Wenn sonst auch alles im Leben stimmt – hier gibt es sicherlich etwas zu mäkeln, denn man kann immer etwas tun und sich weiter »optimieren«. Wir wollen uns gut fühlen, nicht zu dürr, aber auf keinen Fall zu dick sein. Nicht zu muskulös, dafür schön getont. Ein flacher Bauch soll her und schlanke Beine. Bloß keine Oberarme, die beim Winken mitschwingen, dafür aber ein knackiger Po, an dem Alter und Schwerkraft spurlos vorbeiziehen. Mit Ende 30 wie Mitte 20 aussehen? Das sollte doch kein Problem sein. Und eine Schwangerschaft? Kleinigkeit, Baby. Das schaffst du ja wohl! Zurück zum Traumgewicht in no time. So heißt es dann: Auf ins Fitnessstudio! Abnehmen, trainieren, Kalorien rationieren. Eigentlich führen wir ein Leben im Dauer-Diätmarathon und unser härtestes Schiedsgericht sind dabei wir selbst.

*Ich weiß aus eigener Erfahrung:
Es ist viel leichter, zu einem temporären Idealgewicht
durchzudringen, als zu sich selbst.*

Es ist nicht so, dass wir in diesem Zusammenhang unbedingt irrational denken würden. Den meisten von uns ist bewusst, dass es sich hier um oberflächliche Attribute handelt. Dass wir von Schönheitsidealen geprägt sind, die in großem Stile unrealistisch sind. Ein ganz großes Thema ist vor allem der Gewichtsverlust. Über 50 Prozent aller Frauen in Deutschland sind mit ihrem Körper unzufrieden und sehnen sich nach weniger Pfunden auf der Waage. Und so folgen wir, obwohl wir es vielleicht besser wissen, am Ende des Tages doch der einfachen Gleichung: Dünn = Schön = Glücklich. Und das hat vor allem damit zu tun, dass die Arbeit am Äußeren leichter fällt.

Der Kern des Ganzen ist, dass all dies zusammenhängt, das Innen und das Außen, der Körper und der Geist. Die Ernährung, das Gewicht, die Gesundheit, der Lifestyle, das Mindset und das Glück. Ohne eine gesunde Seele gibt es kein gesundes Körperbewusstsein. Und selbst Abnehmen funktioniert eigentlich nur dann richtig, wenn man bereit ist, auch an anderen Stellen Ballast abzuwerfen und sich von Dingen zu befreien, die das Leben schwerer machen. Das können Beziehungen sein und Erwartungshaltungen gegenüber anderen, aber vor allem auch gegenüber uns selbst. Ich musste das auf die harte Tour erfahren und bin sicherlich in so manch eine Sackgasse hineingelaufen. Aber ich habe viel erlebt und gelernt, und stehe jetzt mit 37, als alleinerziehende Mutter einer wundervollen Tochter, mit beiden Füßen fest im Leben. Ich bin zufrieden mit meinem Körper und vor allem mit mir selbst. Und das möchte ich weitergeben.

DAS ZIEL MEINES BUCHES

In der Auseinandersetzung mit mir selbst fiel mir auf, welche Themen in unserer Gesellschaft oft zu sehr tabuisiert werden. Vielfach steht man beispielsweise mit den Herausforderungen als Mutter ganz alleine da. Auch mit solchen Themen möchte ich mich hier auseinandersetzen.

Es ist doch so: Als junge Mutter soll man vor allem freudestrahlend und übergücklich durch den Alltag fliegen. Da machen sich solche Extremsituationen wie zum Beispiel das Ausbleiben der Muttermilch einfach nicht so gut. Zu groß ist die Angst, von anderen als schlechte Mutter verurteilt zu werden. Auch finanzielle Sorgen, die mit der alleinigen

Mutterrolle einhergehen, scheinen mir in der Gesellschaft oft ausgeklammert zu werden. Wie stemmt man das, eine kleine Familie, so ganz auf eigene Faust? Als diese Themen für mich relevant wurden, merkte ich, dass es plötzlich nicht mehr sonderlich »schick« war, nur Mutter zu sein. Die Sorgen einer Alleinerziehenden, das passte nicht mehr so gut auf die weißen Tischdecken der High Society, zwischen Champagnergläser und Austernschalen.

*Eine wichtige Frage lautete für mich:
»Wie mache ich mich frei vom Urteil anderer
und von der Abhängigkeit von anderen Menschen?«*

In diesem Zusammenhang wurde mir auf manchmal schmerzhafteste Art und Weise bewusst, was Freundschaft bedeutet. Wer zu einem steht, wenn es hart auf hart kommt, und von wem man sich besser distanziert. Vielleicht hast du diese Erfahrung selbst schon einmal gemacht und bist enttäuscht zurückgeblieben, als dich Freunde, für die du deine Hand ins Feuer gelegt hättest, in einer wirklichen Notsituation hängen gelassen haben. Ich bin ein Mensch, der es liebt, sich mit anderen zu umgeben, Erlebnisse zu teilen, Freunde zusammenzubringen. Insofern war die Erfahrung, auf angeblich gute Freunde nicht mehr bauen zu können, wenn es mal schief läuft, also quasi keine leichte. Wo ich früher andere mitgezogen und ein illustres Leben im Glamour-Lifestyle geführt hatte, war auf einmal kaum mehr jemand für mich da, als es ernst wurde.

An dieser Stelle spielte es eine entscheidende Rolle für mich, Ruhe einkehren zu lassen. Das Thema der Spiritualität wurde für mich immer wichtiger. Aber keine Sorge, hier

geht es nicht um einen religiös inspirierten Esoteriktrip. Vielmehr verstehe ich Spiritualität vor allem in ihrem klassischen Sinne. Es geht um das Geistige aller Art, sei es Kreativität, Meditation, Lesen oder vielleicht Schreiben. Es geht ganz einfach darum, sich Zeit dafür nehmen und zu schauen, wo man steht. Im Leben und in seinem Umfeld. Denn nicht alles, was zu glänzen scheint, tut es auch auf den zweiten Blick.

MEINE SECHS SÄULEN

Natürlich blieb und bleibt auch das Thema Ernährung ein wichtiger Bestandteil meines Lebens und dieses Buches. Insbesondere durch meinen Job als Model musste ich mich schon früh damit auseinandersetzen, wie ich meine Figur fit halte und mich entsprechend nach außen präsentiere. Allerdings habe ich in dieser sehr intensiven und ruhigen Lebensphase meine Wahrnehmung auf die Materie ein wenig verändert. Damals entschied ich, dass es fortan nicht nur um das richtige Gewicht gehen sollte und darum, die Modelmaße zu erreichen, die mir den nächsten Job ermöglichten. Ich wollte gesund sein, für meine Tochter und natürlich auch für mich. Und trotzdem musste ich auch schnellstmöglich wieder als Model arbeiten können, denn nur so würde ich ausreichend Geld verdienen, um Daliah ein angemessenes Leben zu ermöglichen. Ich begann ein Studium der Ernährungswissenschaften und bin mittlerweile zertifizierter Healthcoach. Das Studium half mir dabei, noch besser zu verstehen, wie eng in einem holistischen, also ganzheitlichen Konzept Ernährung und gesunde Seele zusammenhängen. Es vervollständigte, woran ich seit Monaten arbeitete: mich selbst wirklich kennenzulernen. In dieser Zeit

der Introspektion setzte ich eine Struktur auf, anhand derer ich mich zurück ins Leben arbeitete und die ich in diesem Vorwort auch schon nach und nach habe anklingen lassen: die sechs Säulen des Wohlbefindens zu den Themen Beziehungen, Spiritualität, Sexualität, Ernährung, Beauty und Sport.

Jede einzelne von ihnen ist heute ein wichtiger Aspekt dieses Buches, das eine Hilfestellung für jeden sein soll, der sich auf die Suche machen möchte nach einem ausgewogenen Leben und einem gesunden Körpergefühl. Hier geht es um eine ausbalancierte Ernährung, aber vor allem auch um die seelische Gesundheit, das zwischenmenschliche Miteinander, um den körperlichen Ausgleich mit Sport, die Freude an der eigenen Sexualität und sicherlich auch um finanzielle Sicherheit. Es geht darum, die Beziehung zu dir selbst zu pflegen, aber auch zu anderen.

*Du kannst soviel Brokkoli essen wie du willst,
aber wirklich innerlich schön wirst du nicht davon.
Um dich gut zu fühlen und nach außen zu strahlen,
gehört einfach mehr dazu.*

Eine Formel zur Instantdiät gibt es ebenso wenig wie den Code zum Instant-Happy-Sein. Es ist ein Prozess, der Zeit braucht, der aber auch unheimlich viel Spaß macht und am Ende das Leben auf so vielen Ebenen mehr bereichert.

Vielleicht geht es dir manchmal ähnlich und du fragst dich, ob du mit deinen Problemzonen, seien sie körperlicher oder seelischer Natur, alleine dastehst. Das tust du nicht. Denn wir alle kämpfen am Ende des Tages doch mit ähnlichen inneren Dämonen.

SECHS ASPEKTE FÜR SPIRITUELLES WACHSTUM

Hier erhältst du eine handliche Anleitung, die alle wichtigen Bausteine des Kapitels zusammenfasst. Sie kann ganz pragmatisch weiterhelfen, wenn deiner eigenen Leiter auf dem Weg nach oben die ein oder andere Sprosse fehlen sollte.

VERGEBEN IST WICHTIG

Einer anderen Person oder auch dir selbst zu vergeben bedeutet, dass du die Vergangenheit wirklich loslassen willst und kannst. Wer vergibt, der schafft sich selbst Frieden. Negative Gedanken und Gefühle von früher werden dich so nicht mehr länger verfolgen.

OHHMMMMMM

Dass Meditation dabei hilft, den Kopf frei zu machen, hat lange Tradition. Bereits seit 5000 Jahren nutzen die Menschen Meditation auf dem Weg zum inneren Gleichgewicht. Und wer denkt, dass man sich zum Meditieren bei Räucherstäbchen und Kerzenschein erst einmal in den Lotussitz zwingen muss, ist auf dem falschen Dampfer. Hat man einmal die erste Hürde überwunden, sich auf einige Minuten der Stille einzulassen, geht das Übrige wie von selbst: Setz dich bequem hin, schließe deine Augen und lass deine Gedanken ganz ruhig kommen und gehen. Sieh ihnen dabei zu, wie sie an deinem inneren Auge vorbeiziehen, ohne dabei länger bei einem ein-

zelen Gedanken zu verweilen. Beobachte stattdessen ganz ohne Wertung, was da so kommt und auch wieder geht. Schon zehn Minuten am Tag reichen aus, um deine Gedanken zu sortieren und deinem Tag eine frische Richtung zu geben.

BEFREIE DICH VON NEGATIVEN GEDANKEN

Fertige die auf Seite 44 beschriebene Liste an, in der du dich konkret mit den negativen Gedanken konfrontierst, die dein Leben beeinflussen. Geh alle erklärten Schritte durch und komm auch in den folgenden Wochen immer wieder zu dieser Liste zurück. Schau, wo du jetzt stehst und wie sich diese Gedanken anfühlen.

BEWEGUNG IST HEILSAM

Egal, ob in der Natur, im Fitnessstudio oder im Sportkurs: Bewegung macht körperlich und seelisch gesund. Während du dich ganz auf deinen Körper konzentrierst, kann sich der Geist erholen. Noch dazu schüttet dein Organismus während des Sports Endorphine aus und senkt im Gegenzug den Cortisolspiegel, das körpereigene Stresshormon. Sport versetzt dich somit umgehend in eine positivere und glücklichere Stimmung. Weshalb ich dem Thema Sport in diesem Buch auch später noch ein gesamtes Kapitel widmen werde (siehe ab Seite 128).

SEI ACHTSAM

Achtsamkeit bedeutet, dass du dich tagtäglich bewusst ein wenig mehr auf die Dinge konzentrierst, die sonst ganz automatisch ablaufen. Das fängt damit an, wie du deinen Tag beginnst: Versuche, dich gleich morgens auf die schönen und

positiven Dinge zu konzentrieren. Das kann dein erster Kaffee sein, die aufgehende Sonne oder ein nettes Gesicht, dem du auf dem Weg zur Arbeit begegnest. Lass dich im Straßenverkehr nicht stressen, sondern achte darauf, wohin du fährst, betrachte die Welt, in der du lebst, mit neugierigen Augen. Es gibt jeden Tag etwas Neues zu entdecken. Ob das ein Haus in deiner Straße ist, das du so noch nie wahrgenommen hast, oder eine Ecke in deiner Wohnung, die du vielleicht noch nie so gesehen hast. Wenn du Achtsamkeit praktizierst, lernst du, dich eher auf die Gedanken einzulassen, die du steuern kannst und die positiv besetzt sind, als dich solchen hinzugeben, die dich schlechter fühlen lassen.

LASS DIE VERGANGENHEIT HINTER DIR

Ähnlich wie beim Vergeben geht es beim Zurücklassen von Erlebnissen darum, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und das Vergangene vergangen sein zu lassen. Hast du deine Vergangenheit erst einmal hinter dir gelassen, wird in deinem Kopf Platz frei für neue, positive Gedanken. Du lebst ganz präsent im Hier und Jetzt.





ERNÄHRUNG

Über Ernährung könnte man 1000 Seiten schreiben. Es gibt unzählige Studien, Ratgeber und Diätbücher, die sich allesamt mit den Fragen beschäftigen: »Was soll ich essen, was darf ich nicht essen – und vor allem, warum?« Dabei geht es um den Wunsch nach mehr Energie im Körper und um eine bessere Verdauung, um das Streben nach dem perfekten Gewicht.

Es geht ganz viel um »gute« und »böse« Lebensmittel, um Bioqualität und Ernährungsweisen wie vegetarisch, vegan oder Paleo. Kurzum, das Thema Ernährung scheint viele von uns zu beschäftigen, nie war das Bewusstsein, für das, was wir zu uns nehmen, so groß wie heute.

MEINE HALTUNG ZUM ESSEN

*Auch für mich ist Ernährung ein wichtiges Thema –
in meiner Rolle als Healthcoach, in meinem Job
als Model, aber auch in meinem Alltag und
im Leben mit meiner Tochter.*

Ich bin kein Fan von Enthaltbarkeit, Diätwahn und Selbstgeißelung. Ich bin der festen Überzeugung, dass der Schlüssel zum eigenen Idealgewicht nicht zwischen Kalorienzählen und Jogurtbechern liegt.

Stattdessen geht es mir darum, dass wir verstehen, was wir zu uns nehmen und warum. Es geht, wie in allen Kapiteln der »Happy Life Diät«, um Achtsamkeit. Und hier, ganz konkret, um den bewussten Konsum von Lebensmitteln. Denn das sind sie im Kern: Mittel zum Leben.

*Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele und
die Seele durch den Körper zu heilen. (Oscar Wilde)*

Nahrung ist Medizin. Sie kann uns helfen, uns selbst zu heilen und unsere körperlichen wie kognitiven Fähigkeiten zu steigern. Wir müssen nur verstehen, wie das funktioniert.

Vielleicht kennst du eines der folgenden Symptome: Du wachst manchmal morgens mit verquollenen Augen auf und

weißt nicht, woher das kommt? Du hast nach dem Essen oft das Gefühl, weniger Energie als vorher zu haben, oder dein Bauch drückt regelmäßig unangenehm? Erscheint dir dein Verstand an manchen Tagen weniger scharf als an anderen? Oft haben wir all das längst als einen normalen Bestandteil unseres Alltags akzeptiert. Dabei liegt den Beschwerden meist nur ein Ernährungsproblem zugrunde.

Seit einigen Jahren bin ich zertifizierter Health- und Ernährungscoach und beschäftige mich mit genau diesen Symptomen und vielen anderen. Während ein Arzt sein Augenmerk vor allem auf die akuten Beschwerden richtet, kümmert sich der Healthcoach um eine gezielte Ursachenanalyse. Der gesamte Mensch wird dabei betrachtet und das Problem wird bei der Wurzel gepackt. Das können die persönlichen Beziehungen, die Psyche oder eben auch die Ernährung sein.

Es ist ganz logisch: Da wir alle verschieden sind, vertrauen wir auch nicht alle die gleichen Lebensmittel. Daher stehen an erster Stelle die Fragen, welcher Ernährungstyp du bist und ob es Lebensmittel gibt, auf die du empfindlich oder gar mit einer Intoleranz reagierst. Oft wissen wir nämlich gar nicht, dass der zwickende Magen oder die Akne von einer Lebensmittelunverträglichkeit stammen.



Was ist eine Allergie? Was ist eine Intoleranz?

Laktose- und Fruktoseintoleranz, Glutensensitivität, Lebensmittelallergien – Schlagwörter, die seit einigen Jahren in aller Munde sind. Aber was genau bedeuten sie überhaupt? Und warum machen Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten krank?

Zunächst sollten wir genau unterscheiden: Bei einer Allergie kommt es zu einer überschießenden Reaktion des Immunsystems. Schon ganz kleine Mengen des Lebensmittels zu essen, auf das man allergisch ist, kann lebensgefährlich sein. Bestimmt kennst du beispielsweise die Erdnussallergie.

Unverträglichkeiten gibt es dagegen viel häufiger, zum Beispiel die auf Milchprodukte (Laktoseintoleranz), bestimmte Obst- und Gemüsesorten (Fruktoseintoleranz) oder auf Weizen (Glutensensitivität). Diese werden häufig von einem Enzymmangel ausgelöst. Das bedeutet, dem Körper fehlen gewisse Enzyme, die normalerweise dabei helfen, bestimmte Nahrungsmittel abzubauen. Enzyme sind für unseren Körper unentbehrlich: Sie vernichten zum Beispiel Giftstoffe, die wir aus der Umwelt aufnehmen, stärken die Immunabwehr und sorgen für eine gute Wundheilung. Zu ihren Hauptaufgaben gehören die Steuerung der Verdauung sowie die Produktion von Hormonen. Hätten wir keine Enzyme, könnten weder der Vitamin- und Mineralstoffwechsel noch Hormone richtig arbeiten.

Durch einen Mangel an gewissen Enzymen kann der Körper aber ein bestimmtes Lebensmittel oder eine Nahrungsgruppe nicht verarbeiten. Stattdessen steigert sich die Entstehung von Entzündungsherden. Denn Enzyme halten im Blut entzündungsanregende und entzündungshemmende Botenstoffe im Gleichgewicht. Ist dieses gestört, lagern sich

Nahrungsbausteine ab, Entzündungen können die Folge sein. Eine Unverträglichkeit aufgrund eines Enzymmangels kann sich auf den ganzen Körper auswirken – vom Darm über den Kopf bis hin zur Haut. Und wer konstant Entzündungsherde in sich trägt, wird krank.

DER 21-TAGE-TEST

Es gibt die wunderbare Faustregel, 21 Tage lang eine Lebensmittelgruppe wegzulassen, um zu beobachten, wie man sich danach fühlt. Dabei geht es nicht um Verzicht, sondern ums Ersetzen! Ein Beispiel: Sehr viele von uns vertragen Kuhmilchprodukte oder Getreide mit steigendem Alter schlechter. Als Healthcoach würde ich dir bei bestimmten Beschwerden raten, 21 Tage lang auf Kuhmilch- und Getreideprodukte zu verzichten und diese dafür durch Alternativen, wie zum Beispiel pflanzliche Milch oder auch Produkte aus Schaf- oder Ziegenmilch, zu ersetzen. Und dann schau einfach mal: Was macht das mit deinem Bauch, mit deiner Haut, mit deiner Verdauung? Ich habe beispielsweise eine extreme Intoleranz auf Milchprodukte, wusste aber lange Zeit nichts davon. Als Kind und als Jugendliche habe ich viel Milch getrunken, litt aber ständig unter merkwürdigen Entzündungsherden im Körper – Mittelohrentzündungen und auch Blasenentzündungen gehörten zu meinem Leben einfach dazu. Seitdem ich aber Kuhmilch aus meiner Ernährung gestrichen habe, sind diese Beschwerden gänzlich verschwunden.

Die meisten Erwachsenen können Kuhmilch nicht gut verarbeiten. Sie ist zudem ein Produkt, das voll von Hormonen, Antibiotika und Allergenen ist. Menschen sind die einzige

Spezies, die auch als Erwachsene weiter Milch trinkt – obwohl diese darauf ausgelegt ist, mit entsprechenden Hormonen das Wachstum von Säuglingen zu unterstützen. Es gibt biologisch gesehen keinen Grund, über dieses Alter hinaus weiter Milch zu sich zu nehmen. Denn bereits im Alter von zwei Jahren hört der Körper auf, das Enzym Laktase zu produzieren.

Es gibt definitiv einige bessere, reichhaltigere und gesündere Kalziumquellen als Milch, beispielsweise Sardinen, Sesamsamen, Körner, Tofu, Spinat oder Mandelkerne. Und auch für Kuhmilchkäse findet sich Ersatz wie Schafs- oder Ziegenkäse. Diese weisen einen hohen Eiweiß- und Zinkgehalt auf und sind wesentlich besser verdaulich.

Die Sache mit dem Weizen

Auch mit Weizen und Bohnen haben viele ein Problem. Gerade wenn wir älter werden, vertragen wir diese oft weniger gut als noch in unseren Kindheitstagen. Eine Studie aus den USA hat ergeben, dass sich bei Probanden, die 21 Tage lang auf glutenhaltiges Getreide und Bohnen verzichteten, individuelle Krankheitssymptome erheblich reduzierten. Zu 68 Prozent wurden Gelenkschmerzen, Akne, Magenprobleme und auch die Verdauungserkrankung Reflux verringert. Ein Wahnsinnsergebnis!

Ich weiß aus eigener Erfahrung: 21 Tage klingt erst einmal lang. Und natürlich ist es eine Herausforderung. Aber so lange braucht dein Körper, um sich auf die Veränderung einzustellen. Und in dieser Zeit wirst du merken, ob es dir ohne diese Lebensmittel besser geht! Wer sich nach drei Wochen immer noch extrem nach dem verbotenen Nahrungsmittel sehnt, kann auch versuchen, sie langsam wieder in den Speiseplan einzuführen. Aber dabei heißt es dann, ganz ge-

MEINE GANZHEITLICHE LEBENSPHILOSOPHIE

»Dein Weg ist in dir, so wie meiner in mir ist. Du musst ihn nur sehen lernen. Vielleicht können die Werkzeuge, die mir geholfen haben, ein ausgeglichenes und reicheres Leben zu führen, eine Hilfestellung dafür sein. Für mich sind es die sechs Säulen Beziehung, Spiritualität, Sexualität, Ernährung, Beauty und Sport, denen jeweils Beachtung geschenkt werden sollte, um sie in Einklang miteinander zu bringen. Denn die schönsten und gesündesten Menschen sind jene, die mit sich selbst zufrieden sind.«

SHERMINE SHAHRIVAR arbeitet als TV-Moderatorin und ist internationales Model, ehemalige Miss Germany sowie Miss Europa. In New York studierte sie integrative Ernährung und arbeitet heute als Healthcoach in den USA und Deutschland.

WG 461 Ernährung

ISBN 978-3-8338-7406-2



9 783833 874062