

# Unsere Geschichte

Willkommen auf deiner Reise zu mehr Lebensqualität, Fitness und Gesundheit. In deinen Händen hältst du nicht nur ein Ernährungsbuch mit vielen Rezepten, sondern vor allem ein äußerst praktisches Selbstmanagement-Buch, das dir hilft, dich supergesund zu versorgen. Es ist für alle, die eine Ernährungsumstellung ein für alle Mal meistern wollen und nach einem System suchen, das Orientierung gibt. Hier kommen durch uns Autorinnen Umsetzungsexpertise (ich, Dr. phil. Regina Kratt) und medizinische Expertise (Dr. med. Barbara Hufnagel) zusammen.

Konzipiert und geschrieben ist die »Die gesunde Mikronährstoff-Küche« im Wesentlichen aus meinem Blickwinkel als Wissenschaftsjournalistin. Als solche habe ich mich lange Zeit damit befasst, technologische Innovationen verständlich zu machen und für die Umsetzung in die Praxis aufzubereiten. Mich begeistern neue Ideen und Sichtweisen, mit denen man das Leben von Menschen verbessern kann. Hier leitet mich die Frage: Wie kann ich dazu beitragen, dass ernährungsbewusste Menschen mit Leichtigkeit mindestens 60 Prozent ihres Kalorienbedarfs mit »Living Food« decken?

Doch der Reihe nach. 2009 hat mich und meinen Partner Thomas auf einer Geschäftsreise in Kalifornien die Idee von »Living Food« begeistert, worunter die moderne Form von Rohkost zu verstehen ist. Sie verwendet ausschließlich frische Lebensmittel und verzichtet auf das Erhitzen, um alle Vitalstoffe bzw. Mikronährstoffe weitestgehend zu erhalten. Es geht also um »lebendige« Nahrung. »Modern« nennen wir diese Ernährungsform deshalb, weil sie nichts mehr mit kargem Möhrenknabbern zu tun hat, sondern mit leckeren Zubereitungen aufwartet. Durch den Einfluss von kreativen Rezeptentwicklern und Ernährungsexperten kommt unser Ansatz der modernen Rohkost sehr attraktiv daher, ohne

dogmatisch zu sein. Sie lässt sich in jede Ernährungsform als besonders gesunder Anteil integrieren. Und wenn du hin du wieder Lust auf eine warme Mahlzeit verspürst, kannst du einige der Mikronährstoff-Gerichte auch erwärmen oder geeignete Zutaten auch mal garen.

Motiviert durch erste spürbare, positive Veränderungen, habe ich mich über Jahre hinweg immer tiefer in die Materie eingearbeitet und mich bei den besten Rohköstlern weltweit weitergebildet. Thomas hat mitgemacht und so haben wir uns gemeinsam durch den Stoff »gefuttern«.

Das hat uns geholfen, in die Bestform unseres Lebens zu kommen:

- Jeder von uns hat über die Monate und Jahre zu seinem Idealgewicht gefunden, ohne jemals Kalorien zu zählen.
- Leistungstiefs, wie sie früher an der Tagesordnung waren, kennen wir beide nicht mehr.
- Uns hat seit 2009 keine Erkältung mehr ausgeknockt.
- Wir sind die unterschiedlichsten Zipperlein losgeworden.
- Thomas gehört mittlerweile bei den ambitionierten Freizeitläufern zu den besten seiner Altersklasse.
- Ich bin mit 59 fitter und beweglicher als mit 20, was mir insbesondere auch als Yogalehrerin zugutekommt.

Doch was mich fast noch mehr beeindruckt hat als die körperlichen Verbesserungen, war die mentale Veränderung. Mein Lehrer, der Living-Food-Experte David Wolfe, formulierte es in etwa so: »Alles, was nicht du bist, fällt von dir ab. Du wirst immer mehr du selbst.« Er hatte recht: Die geistige Klarheit nimmt zu, man fängt an, alte Zöpfe abzuschneiden und sein eigenes Ding zu machen.

Bis heute begeistert uns die Transformationskraft dieser mikronährstoffreichen Ernährung jeden Tag aufs Neue und das ist es, was wir weitergeben wollen.

Wir haben im Laufe der Jahre nicht nur viel eigene Erfahrung gesammelt, sondern weit über tausend gesundheitsbewusste Menschen vor allem im Unternehmensumfeld – darunter der größte deutsche Softwarekonzern – bei ihrer Ernährungsumstellung begleitet. Schon 2010 habe ich begonnen, das Potenzial und die Umsetzung von Living-Food

über Vorträge und Workshops zu vermitteln. Später haben Thomas und ich mit einem engagierten Team eine Manufaktur für »High-End-Smoothies« aufgebaut und Detox-Wochen in Unternehmen durchgeführt. Wir durften jede Menge Erfolgserlebnisse mit unseren Teilnehmern feiern.

**ImmunityEating Online-Programm** 2019 war unsere Idee, ein innovatives und spannendes Programm zur Stärkung des Immunsystems zu entwickeln. In der langjährigen Präventionsmedizinerin **Dr. Barbara Hufnagel** fanden wir eine Kooperationspartnerin, die unseren Living-Food-Part perfekt mit medizinischen Wissensmodulen zur Stärkung des Immunsystems ergänzte. Ihr Statement:

»Schon früh habe ich in meiner Zeit als Ärztin die Folgen von jahrelanger Fehlernährung gesehen. Der Ansatz der Schulmedizin, erst medizinisch einzugreifen, wenn eine Erkrankung besteht, verursacht für die Betroffenen viel Leid. Wie viel einfacher und erfolgreicher ist es, eine Erkrankung überhaupt nicht erst zu bekommen. Der Fortschritt im Allgemeinen und in der Medizin hat uns viele weitere Lebensjahre geschenkt. Das Ziel muss es sein, diese bei bester Gesundheit zu erleben.«

Unser Pilotkunde für ImmunityEating war im Übrigen einer der größten Pharmakonzerne!

Die Mikronährstoff-Küche ist die Basis des heutigen ImmunityEating-Programms. Das Ernährungs- und Lifestyle-Programm führt dich mit einem ganzheitlichen Ansatz zum Erfolg – mit Einzel- und Gruppen-coaching, Bewegung, Meditation und einer wertschätzenden Community.

**Unsere Zusammenarbeit für dieses Buch** Die Mikronährstoff-Küche ist ein effektives Living-Food-Navigationssystem für eine mikronährstoffreiche Grundversorgung im Alltag!

Mir war stets wichtig, das besondere Potenzial von Living Food immer besser zu vermitteln, damit mehr Menschen Zugang dazu finden. Besonders hochwertige Lebensmittel, ein Food-Baukasten und unkomplizierte Rezepte waren von Anfang an wichtige Elemente. Den entscheidenden Anstoß für die Weiterentwicklung zur »Mikronährstoff-Küche« gab jedoch unsere Umfrage Ende 2020 mit ernährungsbewussten Menschen.

Die Auswertung von 400 Rückmeldungen auf offene Fragen hat mir die Augen geöffnet für die drei Fragen, die diese Zielgruppe am meisten bewegt: Wie gehe ich vor? Woher weiß ich, dass ich gut versorgt bin? Und: Schaffe ich das?

Um diese Fragen alltagstauglich zu beantworten habe ich das Navigationssystem entwickelt, beschrieben und mit Grafiken anschaulich gemacht. Es besteht neben den Rezepten aus

- den Lebensmittel-, Rezept- und Erfolgs-Navis
- dem Food-Baukasten und
- der Tages-Checkliste für die wichtigsten Lebensmittel

So macht es dir die Mikronährstoff-Küche leicht, einzusteigen, individuell vorwärtszugehen, stets die Orientierung zu bewahren und den eigenen Erfolg zu messen. Das Erfolgs-Navi (Seite 51) zum Ausfüllen kann übrigens auf der Verlags-Homepage heruntergeladen werden (Seite 52).

Barbara Hufnagel hat es dann als Mikronährstoff-Spezialistin übernommen, mit einer praktischen Tabelle die spezifische Wirkung der einzelnen Mikronährstoffe schnell erfassbar zu machen (Seite 19 bis 25). So wird auf einen Blick klar, dass ohne Mikronährstoffe in unserem Körper gar nichts läuft bzw. warum der Fokus darauf so erfolgversprechend ist. Darüber hinaus hat Barbara meine Aussagen über Körperprozesse im gesamten Buch aus medizinischer Sicht verifiziert.

### »ImmunityEating« – die Mikronährstoff-Küche ist die Basis

Ein gesünderes Leben setzt bessere Entscheidungen voraus. ImmunityEating hilft dir, insbesondere mit Einzel- und Gruppencoaching, gesündere Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln, die dich in deiner

Selbstheilung und Regeneration unterstützen.

Mehr Infos, Videos und hilfreiche Downloads, wie Tagespläne und Anleitungen, findest du auf Seite 151.

Ausgezeichnete Expertisen von zwei weiteren Kooperationspartnerinnen sind in dieses Buch eingeflossen:

**Beatrix Berkics** ist zertifizierte Detox-Expertin und begeistert uns mit ihrem tiefen Wissen über die Transformationskraft von Living Foods. Sie wirkt bei unseren Zubereitungsvideos mit und hat im Rezeptteil dieses Buches mitgearbeitet.

**Silvia Richter-Kaupp** ist Master Certified Coach (ICF), Ausbilderin für Business Coachs und Buchautorin und hat sozusagen den schwarzen Gürtel im Coaching. Mit ihren Coaching-Tools hilft sie unseren Programmteilnehmer\*innen, Hürden zu überwinden und auf Kurs zu bleiben. Die glasklare Struktur dieses Buches ist ihrer Kommunikationsexpertise zu verdanken.

Betrachte das Buch als treuen Begleiter auf der Reise in dein neues, gesundes Leben. Dein zunehmendes Wohlbefinden wird dir Sicherheit und Motivation geben, auf dem Weg zu bleiben.

Jeder Smoothie zählt!

Dr. Regina Kratt

## Mikronährstoff-Küche weitergedacht

»Von allen Themen gesunder Lebensführung ist die Frage der richtigen Ernährung sicherlich die Schwierigste. Ist sie neben der Zunahme von Allergien und Unverträglichkeiten doch so eng verwoben mit kulturellen Vorstellungen, religiösen Vorschriften, ethischen, spirituellen oder gesundheitlichen Überzeugungen und unterliegt sogar modischen Trends. Trotz dieser herausfordernden Komplexität bietet das vorliegende Buch einer aufgeschlossenen Leserschaft viele einleuchtende Anregungen und konkrete, individuell abwandlungsfähige attraktive Rezepte, die sich auch im anstrengenden Berufsalltag umsetzen lassen.«

Dr. med. Natalie Lotzmann, Leitung Gesundheitsmanagement eines Großunternehmens