



Wenn Sie wüssten, wer Sie wirklich sind,
hätten Sie Hochachtung vor sich.

Einleitung

Sie sind eine geborene Schönheit

Nicht jedem Menschen ist die eigene Gesundheit wichtig. Das ist für mich zwar schwer nachvollziehbar, aber durchaus verständlich. Wer immer gesund war, nie besondere Probleme hatte und nie erlebt hat, wie schwierig es sein kann, vor sich hin zu vegetieren (anstatt wirklich zu »leben«), weiß nicht, auf was man alles verzichten muss, wenn die Gesundheit nicht mehr mitspielt. Umgekehrt hingegen ist das äußere Erscheinungsbild fast jedem wichtig. Mitunter ist »Gesundheit« sogar nur ein Vorwand für den eigentlichen Wunsch, gut auszusehen.

Die meisten Menschen lernen erst durch eine gesundheitliche Krise, eine Krankheitsdiagnose oder eine erhebliche Einschränkung der Lebensqualität, welch kostbares Gut die eigene Gesundheit ist. Ich wünsche mir, dass Sie keine Krise benötigen, um bewusst auf sich zu achten. Nehmen Sie schon jetzt wahr, was für ein Wunderwerk Ihr Körper ist. Ich möchte, dass Frauen sich selbst und das Geschenk ihres Lebens so staunend annehmen, dass sie dieses Wunder bewahren wollen. Der Körper ist erstaunlich gut in der Lage, über bestimmte Signale Aufmerksamkeit zu erregen. Von mir bekommen Sie die nötigen Informationen, um diese Signale zu entschlüsseln und Ihren Körper anschließend durch kleine

Verhaltensänderungen besser zu unterstützen. Genau darum geht es in diesem Buch. Es soll Ihnen helfen, zu verstehen, was der Körper meint, wenn beispielsweise plötzlich Hautprobleme auftreten. Sie lernen, sich selbst so aufmerksam und wertschätzend wahrzunehmen, dass Sie auch Ihren »Erdenanzug« (wie ich den Körper gern bezeichne) entsprechend behandeln.

Ein Spiegelbild innerer Prozesse

Ein besseres Verständnis dafür, dass die Haut, Haare und Nägel äußerliche Anzeichen für das sind, was in Ihnen vorgeht, hilft zu erkennen, wo man ansetzen könnte, um Veränderungen einzuleiten. Anders ausgedrückt: Sie lernen, was Sie tun müssen, wenn der Körper Sie bittet, bestimmte Dinge zu verändern, indem er Signale sendet, die Ihnen nicht sonderlich gefallen. Behandeln Sie sich so liebevoll und einfühlsam, wie Sie es verdient haben, und betrachten Sie derartige Herausforderungen nicht als Stolpersteine, die Ihre Lebensfreude beeinträchtigen, sondern als ein Leuchtfeuer, das Ihnen sicher den Weg weist.

Heutzutage gibt es in Sachen Schönheit viele »Fake-Lösungen«, die einen scheinba-

ren Makel übertünchen können. Wenn wir beispielsweise mit unseren Nägeln unzufrieden sind, können wir uns Acrylnägel machen lassen. Das ist im Grunde genommen harmlos. Und: Wenn es Ihnen Freude bereitet, gönnen Sie sich ruhig den Spaß! Dennoch möchte ich Sie ermuntern, gleichzeitig auch von innen heraus auf gesunde Nägel hinzuarbeiten. Unsere Nägel können verschiedene innere Prozesse spiegeln, darunter unseren Nährstoffstatus, Proteinstoffwechsel und die Knochengesundheit. Wenn Grundprobleme übersehen werden, steht zu befürchten, dass irgendwann ernstere gesundheitliche Schwierigkeiten auftreten.

Wenn das Haar dünner wird, können Sie sich Extensions machen lassen. Entscheidend ist jedoch, dass Sie herausfinden, warum Sie übermäßig viele Haare verlieren (mehr dazu im Abschnitt Hilfe fürs Haar ab Seite 75). Wenn das äußere Drittel der Augenbrauen ausfällt, können Sie diese Lücke tätowieren lassen. Allerdings kann dieser Haarverlust auch ein Hinweis auf eine gestörte Schilddrüsenfunktion oder Eisenmangel sein. Unbehandelt kann beides langfristig deutlich schlimmere gesundheitliche Folgen nach sich ziehen.

So schön Nägel aus dem Nagelstudio, Extensions oder Augenbrauentattoos also individuell aussehen mögen, möchte ich darauf hinweisen, dass man immer auch die inneren Prozesse beachten sollte, auf die äußerliche Problemstellen hinweisen können. Ich hoffe, dass dieses Buch dazu einen Beitrag leistet, denn ein besseres Ver-

ständnis für kleine Schönheitsfehler kann den Weg zu mehr Gesundheit ebnen.

Ich fordere in diesem Buch immer wieder zum Nachdenken auf, ob die vermeintlichen Problemzonen des Körpers nicht lediglich Boten sind, die um Veränderungen beim Essen und Trinken, bei den Bewegungs- und Denkgewohnheiten, beim Atmen oder auch bei Glaubenssätzen und der eigenen Wahrnehmung bitten. Betrachten Sie solche Botschaften als ein Geschenk, das Ihnen eine neue Lebensweise, Lernerfahrungen und echte Wertschätzung für sich und Ihr Leben ermöglichen kann. Sie werden bald merken, dass ich regelmäßig die Weisheit Ihres Körpers hervorhebe und die Frage stelle, ob bestimmte Punkte (oder ihre Kombination) mehr Aufmerksamkeit bräuchten und sich verändern sollten, zum Beispiel Ihr Trinkverhalten oder Ihre Wahrnehmung von bestimmten Situationen oder Personen.



*Betrachten Sie die Botschaften
Ihres Körpers als ein Geschenk,
das Ihnen eine neue Lebens-
weise und echte Wertschätzung
für sich selbst und Ihr Leben
ermöglichen kann.*



Liebevolle Hochachtung

Wenn Sie wüssten, wer Sie wirklich sind, hätten Sie Hochachtung vor sich. Diesen Satz kennen Sie vielleicht von mir, wenn Sie schon andere meiner Bücher gelesen haben. Doch die meisten Menschen haben keinen Zugang zu dieser Erkenntnis. Wenn Sie mit dem Wunderwerk, das Sie darstellen, besser in Kontakt wären, würden Sie freiwillig vermutlich nicht einmal die Hälfte von dem tun, was Sie tun. Und Sie hätten auch nicht das Bedürfnis, Ihr wahres Ich zu verbiegen oder zu verstecken.

Stellen Sie sich das bildlich vor. Sehen Sie sich selbst als kleines Kind. Vielleicht haben Sie ein Foto, das Sie in einem besonderen Moment zeigt. Oder eine Erinnerung. Rufen Sie sich dieses Bild vor Augen. Wenn jemand Schwierigkeiten mit der heutigen Selbstwahrnehmung hat, kann ihn dieser Umweg mitunter daran erinnern, was für ein kostbares kleines Wesen er war, ehe das Leben Fahrt aufnahm.

Das Wachsen musste Ihnen niemand beibringen. Ihr Körper wusste instinktiv, was nötig war, um Sie auf den Weg zu schicken. Was für eine Kraft!

So wie ein Mensch einer Knospe nicht befehlen muss, sich zu öffnen und zur Rose zu werden, so wohnt allem in der Natur, auch uns, eine angeborene Weisheit inne, die unser wunderbares Selbst dazu bringt, zu wachsen und zu dem zu werden, wer wir sind.

Denken Sie noch einmal an Ihre Kinderzeit zurück. Betrachten Sie sich diesmal im Alter

von zwei Jahren. Nehmen Sie wahr, wie Ihre Augen leuchten, welche Energie und welcher Spieltrieb in Ihnen stecken. Und wie Sie innerlich mit jeder Faser Ihres Wesens wissen, dass Sie wunderbar sind.

Und nun gehen Sie zur Schulzeit über. Haben Sie ein Bild aus dieser Zeit vor Augen? Strahlt Ihr Selbst noch immer?

Oder ist das Licht irgendwann in diesem Zeitraum etwas verblasst? Ich hoffe es nicht, doch bei vielen Menschen ändert sich zwischen vier und sieben Jahren etwas. In diesem Alter fangen wir an zu glauben, was andere Menschen über uns sagen.

Dem Gesichtsausdruck anderer Menschen entnehmen Kinder dieses Alters, wer sie wohl sein müssen, sodass sie derartige Mienen und Ausdrücke verdient haben, und zwar unabhängig davon, ob bestimmte Worte hart und böse waren oder nur gedankenlose Kommentare, die niemand anderem aufgefallen sind. Und damit schleicht sich erstmals der Gedanke ein, dass wir vielleicht doch nicht so wunderbar, besonders, kostbar, liebenswert oder wichtig sind.

Das geschieht nicht bewusst. Kinder sitzen selten grübelnd herum und stellen sich derartige Fragen. Nein, tief in unserem Inneren hinterfragen wir zunehmend, wer wir sind und ob man uns liebt.

In diesem Stadium kann man nicht erkennen, dass andere Menschen im eigenen Umfeld so sind, wie sie sind, wegen der guten und schlechten Erfahrungen, die sie selbst gemacht haben.

Zu diesem Zeitpunkt sind, rein logisch betrachtet, negative Kommentare daher nur verständlich, wenn man sich selbst als unzulänglich einstuft. Unbewusst entwickeln Kinder dann den Glauben, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, und handeln dementsprechend. In diesem Alter nehmen sie erstmals gewisse Makel an sich wahr: »Meine Nase ist zu groß und meine Beine sind zu dick«, oder »Meine Sachen sind altmodisch, und das ist mir peinlich«. Um sich sicher zu fühlen, bemühen sie sich dann mit aller Gewalt dazuzugehören. An diesem Punkt möchte man so sein wie alle anderen, aber gleichzeitig doch auch etwas Besonderes. Bei Jugendlichen wird dieses Bemühen noch verschärft, doch unter der Oberfläche versuchen die meisten (ohne es zu wissen), die Liebe zu ersetzen, die sie ihrer Meinung nach verloren haben.

Wenn Sie überlegen, welche Entscheidungen Sie in dieser Phase des Heranreifens getroffen haben, werden Sie entdecken, dass diese teilweise ein Versuch waren, eine von Ihnen wahrgenommene Unzulänglichkeit zu übertünchen. Die eine geht nicht mehr ungeschminkt aus dem Haus, die andere fängt an zu rauchen oder wünscht sich eine Schönheitsoperation, um bestimmte Merkmale zu verändern. Hinzu kommt der regelmäßige Versuch, in den Zustand, die Gefühlswelt, aus jener Zeit zurückzukehren, in der man von all diesen »Makeln« noch nichts wusste. Man möchte dieses kostbare, schöne Selbst zurückgewinnen und glaubt nicht mehr daran, dass dieses Selbst nach wie vor existieren könnte.

Das ist sehr verwirrend, zumal es den Freunden und Freundinnen zu dieser Zeit ähnlich geht. Irgendwo tief in uns mögen oder schätzen wir uns selbst nicht mehr richtig. Und das äußert sich im eigenen Verhalten.

Wenn Sie auf diesen Lebensabschnitt zurückblicken — oder noch mittendrin stecken —, so war die Jugend in vieler Hinsicht eine Zeit der Ungewissheit und Verwirrung. Eine Zeit, in der Sie sich oft fehl am Platze fühlten. Eine Zeit der Peinlichkeiten. Manchmal haben Sie sich vielleicht für etwas geschämt, aber Sie konnten diesem Gefühl keinen Ausdruck verleihen, sondern haben sich still zurückgezogen oder sind wütend aufgebraust. Jede Rückmeldung, jeden Kommentar haben Sie als Kritik betrachtet, und das tat weh, ob Sie es zeigen konnten oder nicht. In diesem Zeitraum haben Menschen besonders Angst vor jeder Blamage oder Zurückweisung.

Wenn Sie jedoch innehalten und über diese Phase in Ihrem Leben nachdenken, stellen Sie sich bitte die Frage: Wie konnte jemand, der anfangs so wunderbar, kostbar, hinreißend, besonders und liebenswert war, am Ende so demoralisiert, entmutigt und kraftlos sein? Denn Ihre einzigartige Seele mit all ihrem angeborenen Wissen, ihrer Kraft und Weisheit ist immer noch da. Sie ist noch immer die Essenz Ihres Wesens. Und ich hoffe, dieses Buch kann Ihnen dabei helfen, sich dieser Wahrheit über Ihr Selbst wieder zu öffnen. Dem, was Sie von Geburt an wussten: dass Sie wunderbar und besonders und wichtig und ausgesprochen schön sind.



*Schönheit
ist ein
entflammtes
Herz und eine
verzauberte
Seele.*



– KHALIL GIBRAN –



Das Fundament

Schönheit kommt von innen

Es gibt drei Linsen, durch die wir Gesundheit und Schönheitsmerkmale betrachten können. Jene äußeren Attribute wie Haut, Haare und Nägel, die augenscheinlich am meisten zur körperlichen Schönheit beitragen. Die drei Säulen, auf denen meine Arbeit ruht, sind die Linsen, durch die ich alles betrachte:

1. Biochemie
2. Ernährung
3. Emotionen

Um rundum gesund zu sein und von innen heraus zu strahlen, müssen Sie diese drei Säulen kennen und das vermittelt Ihnen dieses Buch. Im ersten Schritt wollen wir hierzu nachvollziehen, was Ihr Körper benötigt, um innerlich gesund und äußerlich vital zu sein.

Schönheit kommt von innen

Frauen verwenden unglaublich viel Zeit, Mühe und Geld darauf, äußerliche Probleme zu beseitigen, die in Wahrheit auf inneren Prozessen beruhen. Nicht nur die Hautzellen, sondern vielmehr jede einzelne Körperzelle (und davon besitzen wir rund 50 Billionen) trägt dazu bei, wie wir jeden Tag und in jeder Minute aussehen. Und diese Zellen benötigen sowohl Nährstoffe als auch gut funktionierende Entgiftungs-

systeme, damit es uns rundum gut geht und wir auch so aussehen.

Auch die biochemischen Signalwege im Körper müssen korrekt arbeiten und brauchen dafür Nährstoffe. Denn was ist eine biochemische Reaktion? Es ist die Umwandlung einer Substanz in eine andere. Die bei dieser Reaktion entstandene neue Substanz wird bei einer weiteren Reaktion in etwas anderes verwandelt. Jede Sekunde laufen in uns Milliarden biochemischer Reaktionen ab. Ist das nicht unglaublich?

Doch für jede einzelne Reaktion sind bestimmte Nährstoffe erforderlich, oftmals mehrere zugleich. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass jeder Nährstoffmangel unseren Körper einschränken kann, wenn er die nächste Reaktion in der langen Kette anstoßen will. Aufgrund dessen leiden wir innerlich (zum Beispiel bei Blähungen) oder äußerlich (zum Beispiel bei Hautunreinheiten).

Um sicherzustellen, dass die Biochemie des Körperinneren das gewünschte äußerliche Erscheinungsbild gewährt — wobei viele zuallererst an reichlich Energie und makellose Haut denken —, müssen wir die für jene Reaktionen nötigen Nährstoffe zuführen.

Schönheit braucht Nährstoffe

Was müssen wir zuführen und was gehört ausgeleitet?

Für praktisch alle biochemischen Reaktionen im Körper, die festlegen, wie es uns geht, wie gut wir funktionieren und wie wir aussehen, brauchen wir Vitamine und Mineralstoffe. Diese Substanzen müssen daher in der erforderlichen Menge bereitstehen! Zudem braucht jede Körperzelle Nährstoffe für ihr Überleben, und Ihr Gesamtbefinden setzt sich letztlich aus dem Gesundheitszustand aller Zellen zusammen. Werden deren Bedürfnisse nicht gedeckt, hat dies Auswirkungen auf das persönliche Aussehen und Wohlergehen.

Nährstoffe können Sie nur über die Nahrung aufnehmen. Das ist der Hauptgrund, weshalb ich so gerne daran erinnere, dass eine vollwertige Ernährung mit wenig (oder gar keinen) stark verarbeiteten Produkten ideal ist. Setzen Sie lieber auf optimale Nährstoffzufuhr und -dichte als auf künstliche »Lebensmittel« unklarer Qualität.

Praktisch genauso wichtig für die Ernährung einer Zelle ist ihre Fähigkeit, Abbauprodukte loszuwerden. So wie wir Menschen bestimmte Dinge ausscheiden, muss auch jede Zelle »essen« und Nichtverwertbares aussondern. Zellen geben ihre Abfälle in die Lymphbahnen ab. Diese Abfallstoffe werden leider nicht automatisch vom Entstehungsort weggepumpt, sie sollten sich aber auch

nicht in der Zellumgebung anreichern. Blut hat eine Pumpe (das Herz), aber die Lympheflüssigkeit gerät erst in Fluss, wenn wir uns bewegen. Darum sollten wir ihre Bewegung stimulieren — durch Zwerchfellatmung, Trampolinspringen, Walken, Yoga, Pilates, Tai Chi und Massagen. Auch bestimmte Heilkräuter, zum Beispiel Mariendistel, können das Lymphsystem unterstützen und den Abtransport zellulärer Abbauprodukte fördern.

*Nährstoffe können Sie
nur über Ihre Nahrung
aufnehmen.*

Je effizienter wir dem Körper durch gutes Essen Nährstoffe zuführen, je besser er diese Nährstoffe aufnehmen kann (mehr dazu im Abschnitt über Haut und Darm ab Seite 93) und je problemloser er das Nichtbenötigte aus den Zellen und dem ganzen System ausscheidet, desto besser werden Sie aussehen und desto besser werden Sie sich fühlen. Ich hoffe, dass diese drei lebenswichtigen Prozesse bei Ihnen dank der Informationen aus diesem Buch bald optimal funktionieren und Sie mit strahlender Gesundheit belohnen.

