

# Zu diesem Buch

*All den hochgeschätzten Menschen gewidmet, die es auf ihrem Teller ergrünen lassen wollen ...  
Dieses Buch ist für euch.*

Die Ernährung gehört fraglos zu den meistdiskutierten Themen im großen Gesundheitsrummel. Doch leider sind viele Menschen, die sich auf die Suche nach neuen Konzepten zum Abnehmen oder zur Verbesserung ihrer Ernährung und damit auch ihrer Gesundheit begeben, nicht selten unzureichend informiert.

Was ist die gesündeste Ernährungsform? Zu dieser Frage kursieren die unterschiedlichsten, manchmal auch abenteuerlichsten Theorien. Viele meiner Patienten schätzen einen hohen Anteil pflanzlicher Lebensmittel auf ihrem Speiseplan und wünschen sich Ideen für schnelle und leckere Mahlzeiten. Als mir das bewusst wurde und ich darüber hinaus immer wieder gefragt wurde, wie man die vielen Anregungen aus meinem ersten Buch, »Stoffwechsel-Geheimnis«, in der täglichen Ernährung praktisch umsetzt, war es nur der nächste logische Schritt, solche Rezepte mit meinem persönlichen Gütesiegel zu entwickeln.

Eine wichtige Voraussetzung war für mich dabei, mit den Rezepten möglichst viele Menschen anzusprechen – angefangen bei vielbeschäftigten Müttern über Teenager bis hin zu denjenigen, die abnehmen und ihr Gewicht halten wollen. Kurzum: ein Kochbuch für einfach jeden, der seine Ernährung verbessern und seinen Stoffwechsel anregen will. Es sollte um gutes, unverfälschtes Essen gehen, wie es wirklich jeder zubereiten kann. Die Gerichte in diesem Buch stecken voller Superfood – die Lebensmittel haben eine hohe Nährstoffdichte, das heißt eine große Menge Vitalstoffe bei einem vergleichsweise geringen Kaloriengehalt, und stecken dabei voller herrlicher Aromen. Wer möchte, bekommt in den überwiegend vegetarischen und veganen Rezepten Tipps zur Anreicherung mit tierischen Proteinen.

Dass eine Ernährung auf pflanzlicher Basis viele gesundheitliche Vorteile hat, wurde bereits durch zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigt. Dabei ist die wohl eindrucksvollste, bekannteste und gleichzeitig nachvollziehbarste die sogenannte »China-Studie«. Die positiven Effekte einer pflanzlichen Ernährung auf den Gesundheitszustand werden auf viele Mechanismen zurückgeführt, unter anderem auf die Wirkung von Antioxidanzien.

Unser Konzept legt den Fokus auf natürliche, »echte« Nahrung – sprich Lebensmittel, wie sie in der Natur vorkommen, die möglichst unverarbeitet verwendet werden, damit sie nichts oder nur wenig von ihren Vitaminen und Mineralstoffen einbüßen ... kurz und gut: Lebensmittel, die ihrem Namen gerecht werden, weil sie uns am Leben halten.

Die Rezepte enthalten weder raffinierten Zucker noch Milch oder Milchprodukte und sie sind in den meisten Fällen glutenfrei. In wenigen Ausnahmefällen wird Dinkelmehl verwendet. Dieses kann ohne Schwierigkeiten durch glutenfreies Mehl von guter Qualität ersetzt werden. Damit sind die Rezepte für alle diejenigen geeignet, die unter den immer weiter verbreiteten Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten leiden.

In das Konzept ist einerseits meine eigene Ernährungskompetenz eingeflossen, darüber hinaus aber auch die von Cynthia Louise, einer der führenden Vollwertköchinnen Australiens. Jeden Rezeptschritt habe ich selbst erprobt, immer mit meiner persönlichen Mission vor Augen, meinem starken geistigen Antrieb: Ich sehe meine Aufgabe darin, aufzuklären und zu motivieren, dadurch die Menschen gesünder und glücklicher zu machen und so einen Schneeballeffekt auszulösen, der die Welt verändern kann.

Ich möchte Menschen dazu ermutigen, mehr gute Nährstoffe aufzunehmen – und das auf eine ganz praktikable Weise. Wir alle wissen, wie schwer es ist, liebgewonnene und lange »eingeeübte« Ernährungsgewohnheiten von einem Tag auf den anderen zu verändern. Das brauchen Sie auch erst einmal nicht, denn ich biete Ihnen einen schrittweisen und leichten Einstieg in eine gesündere Ernährung an. Das geht so: Wir gehen davon aus, dass Sie durchschnittlich 35 Mahlzeiten pro Woche zu sich nehmen, also drei Hauptmahlzeiten und zwei Snacks am Tag. Wenn momentan sieben dieser wöchentlichen Mahlzeiten bereits meinen Kriterien einer gesundheitssteigernden, nährstoffreichen Ernährung standhalten, müssen Sie erstmal nur drei zusätzliche Mahlzeiten pro Woche nach unserem Stoffwechsel-Prinzip zubereiten. Damit sind Sie schon bei zehn von 35 Mahlzeiten. Für die meisten Menschen ist das ganz einfach umsetzbar, und lecker ist es ohnehin. Wenn Sie also feststellen, wie leicht es ist, wöchentlich drei Mahlzeiten aus unserem Kochbuch einen Monat lang in Ihren Speiseplan einzubauen, können Sie im nächsten Monat vier weitere hinzufügen, was dann schon 14 von 35 Mahlzeiten entspricht. Und das bedeutet, dass Sie in gerade mal zwei Monaten Ihre Nährstoffzufuhr verdoppelt haben. Eine enorme Verbesserung Ihres Gesundheitszustands!

Sie sehen: Man muss nicht sein gesamtes Essverhalten mit einem Mal umkrempeln, um den Stoffwechsel anzukurbeln, sich fit zu fühlen und schlank zu werden bzw. zu bleiben. Solange weder Ihre Speisekammer noch Ihre Lebensumstände nach einer Generalüberholung rufen (und sollten sie das doch, dann hören Sie unbedingt darauf!), können auch schon kleine Veränderungen auf Sie und Ihre Familie große Auswirkungen haben.

Wenn Sie damit beginnen, mehr auf Ihre Gesundheit zu achten, sollte der Blick auf Ihre Ernährungssituation einen besonders großen Stellenwert einnehmen.

Unser Rezeptsystem deckt alle Mahlzeiten vom Frühstück bis zum Abendessen ab, es sind sogar ein paar leckere üppige Desserts dabei. Ich erkläre Ihnen natürlich auch die Gründe, aus denen ich Ihnen diese besondere Ernährungsweise ans Herz lege. Mein Motto lautet: »Wenn Sie Ihr ›Was‹ und Ihr ›Warum‹ kennen, lässt sich auch das ›Wie‹ erkennen.« Dieses Buch beinhaltet das »Was«, das »Warum« und das »Wie« und es wird die Ernährungsweise für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele revolutionieren.