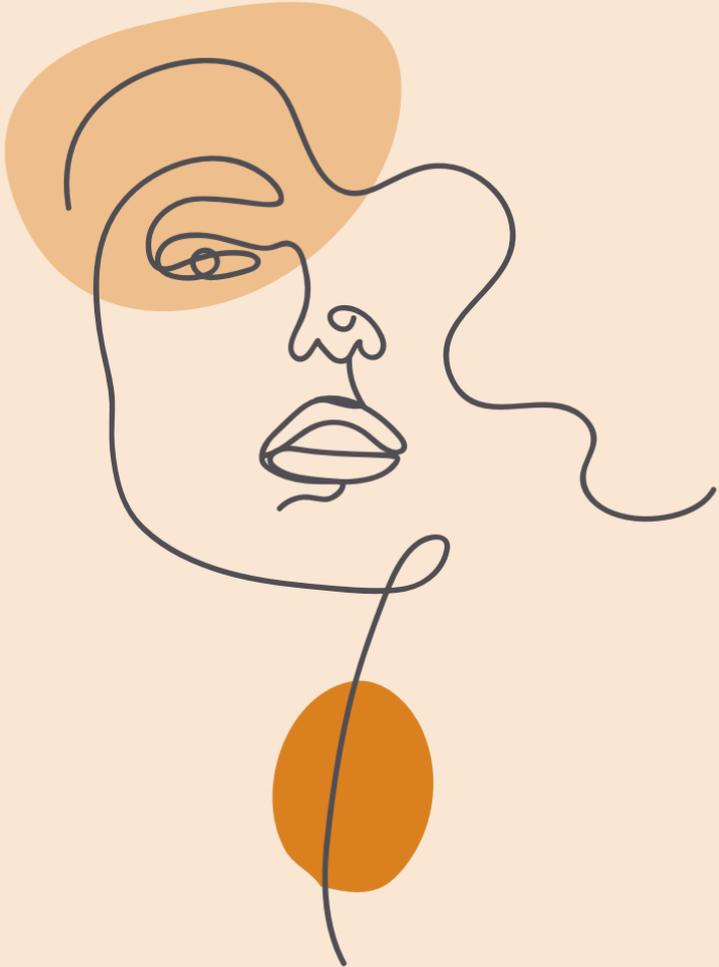


Kapitel 1

Der Zusammenhang von Ernährung und Haut



Ein paar Zeilen zur Motivation

Es muss gar nicht sein, dass Sie ständig unter schlimmen Hautproblemen wie Akne oder Schuppenflechte leiden. Es muss auch nicht dazu kommen, dass Sie bereits in jungen Jahren Falten oder Cellulite bekommen. Selbst wenn Sie sich jetzt nicht wohl in Ihrer Haut fühlen, können Sie nicht nur auf eine Verbesserung Ihres Hautbildes hoffen, sondern es wird Ihnen mit dem Programm dieses Buches tatsächlich gelingen. Sie werden sich an einer ebenso schönen Haut erfreuen können, wie diejenigen, mit denen es die Natur besonders gut gemeint hat. Ihre Haut wird sich in nur zwei Monaten vollständig erneuern. Falten werden sich verringern und Pickel werden verschwunden sein. Schon in ein paar Wochen wird Ihre Haut sehr viel besser aussehen, vorausgesetzt, Sie setzen die Anleitungen richtig um und geben Ihrer Haut alles, was sie braucht. Innerhalb eines Jahres wird sich sogar Ihr gesamter Körper, werden sich sämtliche Zellen und das gesamte Gewebe erneuert haben. Das liegt daran, dass der Körper jeden Tag sechs Milliarden Zellen vernichtet und durch neue ersetzt. Der Pickel, den Sie gerade im Moment haben, ist also nicht der gleiche wie vor einem Monat und schon gar nicht der vom vergangenen Jahr. Es hat sich lediglich nichts an den Ursachen Ihrer Hautprobleme verändert und sie treten deshalb immer und immer wieder auf.

In welchem Zustand Ihre Haut auch gerade sein mag – ob sie nun ganz passabel oder schlimm aussieht – Sie können Ihr Hautbild in nur acht Wochen so verbessern, dass Sie fantastisch aussehen werden.

Das Ernährungsprogramm ist so konzipiert, dass es Ihre Haut mit speziellen Bausteinen versorgt, denn Voraussetzung für eine schöne Haut ist ein gut funktionierender Körper – ein Organismus, der Schlacken effizient beseitigt, der die Nahrung richtig verdaut und die Nährstoffe in Lichtgeschwindigkeit im Körper verteilt. Selbst wenn Ihre Haut in gutem Zustand ist, können Sie von diesem Ernährungsprogramm profitieren, ist es doch auch der Gesundheit ganz allgemein und dem Wohlbefinden förderlich.

Um Ihnen zu zeigen, dass man keineswegs mit dem Gen für eine makellose Haut gesegnet sein und dass man sich vor allem ganz sicher nicht mit einem mittelmäßigen Hautbild abfinden muss, möchte ich Ihnen etwas über meine eigenen Herausforderungen in Sachen Haut berichten. Sie können mir glauben, davon gab es eine Menge.

Ich weiß, wie es ist, wenn man sich in seiner Haut nicht wohlfühlt, wenn man sich wünscht, unsichtbar zu sein. In meiner Highschool-Zeit hatte ich Storchenbeine, dünnes Haar und vorstehende Zähne (derentwegen ich eine Zahnsperre tragen musste). Im Teenageralter, als meine fettige Stirn regelmäßig mit Pickeln übersät war, begannen dann auch noch meine Gesundheitsprobleme. Ich war nicht nur schüchtern, linkisch und verunstaltet, es ging mir sehr oft auch nicht gut. Ständig hatte ich das Gefühl, meine Nase liefe oder ich hatte Kopfschmerzen und dunkle Ringe unter den Augen. Vielleicht sind es einfach schlechte Gene, dachte ich. Wahrscheinlich lag es aber eher an meiner Ernährung, denn ich hasste gesundes Essen. Das ging sogar so weit, dass ich mich weigerte, selbstgekochte Mahlzeiten zu essen. Meine Eltern waren ratlos. Man hätte meinen können, meine Mutter hätte mir nicht genug zu essen gegeben, so dürr und kränklich sah ich aus. In ihrer Verzweiflung bekam ich von ihr Essensgeld, mit dem ich mir etwas Gesundes nach meinem Geschmack kaufen könnte und endlich ein bisschen zunehmen würde. Doch bis zum Ende meiner Schulzeit kaufte ich mir Fleischpasteten, Würstchen im Blätterteig, Chilichips, Erdbeermilch und reich zuckrige Eclairs. Der Hartnäckigkeit meiner Mutter war es zu verdanken, dass ich wenigstens zu Hause beim Abendessen etwas Gemüse zu mir nahm. Dafür aß ich aber nur Weißbrot und war geradezu süchtig nach Milchprodukten. Ich trank literweise Milch und verschlang fast jeden Tag zwei Schüsseln Eiscreme. Das war in den 1970er-Jahren (wir lebten damals in Darwin), zu einer Zeit also, als das Thema gesunde Ernährung noch lange nicht den Stellenwert hatte, den es heute hat.

Die Ernährungssünden holten mich unweigerlich ein, denn ich begann mich auch gesundheitlich zunehmend schlechter zu fühlen. Wenn ich als Teenager den Abwasch machte, schälte sich die Haut an meinen Händen so sehr, dass das rohe Fleisch zum Vorschein kam, und mein

Gesicht war ständig mit roten Flecken übersät. Als Twen witzelte ich: »Ich könnte zehn Jahre schlafen, so müde bin ich.«

Diese anhaltende Antriebslosigkeit war allerdings keineswegs zum Scherzen, und ich konsultierte deshalb eine Reihe von Ärzten, denen ich eine lange Liste von Symptomen herunterbetete. Die zahlreichen Untersuchungen, denen ich mich unterzog, ergaben keine Auffälligkeiten, und wieder erklärte man mir, es sei alles in Ordnung. »Aber ich bin doch ständig müde und so verdammt reizbar«, dachte ich mir, »Und ist Ihnen meine mit Pickeln übersäte Stirn nicht aufgefallen?« Ein Arzt erwähnte zwar, ich sollte mich gesund ernähren, regte mich jedoch nicht dazu an, mich intensiver mit dem Thema zu beschäftigen. Er erklärte mir außerdem, dass ich mehr Energie haben könnte, wenn ich regelmäßig Sport treiben würde. Also zog ich mir meinen ausgebeulten Trainingsanzug (der mich praktisch von Kopf bis Fuß verhüllte) an und ging ins Fitnessstudio. Doch wie immer stellten sich schon nach dem ersten Work-out grippeartige Symptome ein, und ich fühlte mich in den Wochen darauf zu krank zum Trainieren. Vielleicht waren daran die vielen Giftstoffe schuld, die sich über die Jahre durch all das Fast Food in meinem Körper angesammelt hatten. Möglicherweise gewann aber auch nur meine faule Seite den inneren Kampf. Wie dem auch sei, es war vorhersehbar, dass ich die Motivation verlieren und zu meiner bewegungsarmen Lebensweise zurückkehren würde.

Einige Zeit später bekam ich eine Grippe. Nachdem ich mich sechs Wochen damit herumgequält hatte, beschloss ich, eine Ärztin für Naturheilkunde zu konsultieren. Sie betrachtete die Iris meiner Augen mit dem Iridoskop und sagte: »Sie müssen wahnsinnig müde sein!« Wir sprachen über meine Symptome, meine Ernährung und meinen Lebensstil, und sie kam zu dem Schluss, dass ich mich unbedingt gesünder ernähren müsse. Gegen meine chronische Erkältung gab sie mir eine faulig schmeckende Kräutermischung. Nachdem ich diese zwei Tage lang eingenommen und etwas mehr Obst und Gemüse gegessen hatte, fühlte ich mich besser.

Nach meinem Kampf mit der Dauererkältung beschloss ich, mich mit dem Thema Gesundheit auseinanderzusetzen. Ich wollte herausfinden, welche Nahrungsmittel mir dabei helfen könnten, meine Energiereserven zu mobilisieren und wie ich auch ohne Make-up gut aussehen könnte. Ganz langsam stellte ich meine Ernährung um, verzichtete auf meine heiß geliebten Milchprodukte und die Mousse au Chocolat und freundete mich mit Vollkornprodukten an. Außerdem begann ich wieder Sport zu treiben, ging die Sache diesmal aber langsam an und nahm dabei so lange wie möglich Rücksicht auf die natürliche Abneigung meines Körpers gegen Bewegung. Doch allmählich konnte ich mich steigern. Auch mit der gesunden Ernährung machte ich Fortschritte. Langsam begann ich mich besser zu fühlen. Inzwischen war ich 27 und schwanger und fühlte mich trotzdem vitaler als im Teenageralter. Mein Teint wurde klarer, und ich brauchte am Morgen nicht mehr bis zu vier Tassen Kaffee, um mein Gehirn auf Trab zu bringen.

In dieser Zeit machte ich meinen Bachelor in Gesundheitswissenschaften und absolvierte einen dreijährigen Diplomstudiengang in Ökotrophologie. Dadurch bekam ich Einblick in die Biochemie der Ernährung, die die Wirkung der Nährstoffe auf den Organismus untersucht. Dieses Hintergrundwissen half mir zu verstehen, wie die verschiedenen Diäten funktionieren und, was noch wichtiger ist, dass bestimmte Formen der Ernährung zwar (vor allem beim Abnehmen) sehr effektiv sein, dabei aber für die Gesundheit – und die Haut – ungemein schädlich sein können.

Dass ich mich als Ernährungswissenschaftlerin auf die Gesundheit der Haut spezialisiert habe, ist jedoch nicht meinen eigenen leidvollen Erfahrungen geschuldet. Vielmehr tat ich dies für meine Tochter, die zwei Wochen nach ihrer Geburt einen schlimmen Hautausschlag entwickelte. Mit Sorge erfüllte uns aber auch, dass Menschen, die unter Hautausschlägen leiden, Asthma entwickeln können, wenn die Ursache der Entzündung nicht behandelt wird. Meine Tochter litt bis zu ihrem siebten Lebensmonat unter diesem Ausschlag. Eine Diät, die ich eigens für sie entwickelt hatte, brachte nur vorübergehend Linderung. Wenn man sich nicht strikt daran hielt, kam der Ausschlag zurück.

Deshalb suchte ich nach einer besseren Lösung. Nachdem ich lange recherchiert hatte, fand ich schließlich eine effektive, dauerhafte Lösung für die entzündete Haut meiner Tochter, die nun schon seit Jahren frei von Ekzemen ist. Heute kann sie in jedem Schwimmbecken herumplanschen, ohne dass das Chlor ihre Haut reizt. Sie kann Tomaten, Trauben, Mangos und all die anderen stark salicylathaltigen Lebensmittel essen, die sie so gerne mag. Sie verträgt sogar Milchprodukte und kann zum ersten Mal in ihrem Leben auf Kinderpartys bunte Lollis lutschen, ohne einen Ausschlag zu bekommen.

Wie es das Schicksal wollte, waren meine Kenntnisse in der Hautgesundheit erneut gefordert, als uns der Nachbarshund Flöhe ins Haus geschleppt hatte. Nach dem vergeblichen Versuch, den Milben ohne chemische Keule den Garaus zu machen, griff ich schließlich doch zu einem Pestizid aus dem Supermarkt. Die Chemikalien lösten bei mir allerdings eine Psoriasis aus, die sich innerhalb eines Monats über den Hals und den gesamten Oberkörper ausbreitete. Meine Haut war schuppig, trocken und gerötet. Sie sah so schlimm aus, dass ich mich schämte, wenn ich ins Schwimmbad ging. Als sich die Schuppenflechte weiter ausbreitete, begann ich, soziale Kontakte zu meiden. Das war der Grund, warum ich schließlich das Anti-Psoriasis-Programm entwickelte. Nach nur einem Monat war meine Schuppenflechte vollständig verschwunden.

Eine entsprechende genetische Veranlagung, ein ausschweifender Lebensstil und eine ungesunde Ernährung – all dies kann sich negativ auf die Haut auswirken. Doch jeder von uns möchte auch Spaß am Leben haben und nicht um des guten Aussehens willen auf alles verzichten müssen. Ich bin überzeugt, Freude zu haben und sich zu verwöhnen, ist – wie auch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen – ein wirklich wichtiger Teil einer gesunden Lebensführung. Deshalb ist dieses Ernährungsprogramm so konzipiert, dass auch ein bisschen Alkohol und Kaffee erlaubt sind. Sie können also durchaus mit Ihren Freunden »um die Häuser ziehen« oder sich beim gemeinsamen Abendessen mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin ein Gläschen Rotwein gönnen.

Als Gesundheitsberaterin besteht meine Aufgabe darin, meinen Klienten zu vermitteln, was sie für ihre Gesundheit tun können, und dabei beschränke ich mich nicht auf die bloße Wissensvermittlung, sondern gebe ihnen auch verschiedenste Handlungsanweisungen, die sie dazu animieren sollen, selbst aktiv etwas für die Verbesserung ihrer Haut zu tun. Das erfordert natürlich auch eine gewisse Anstrengung Ihrerseits, denn wie Sie wissen: Mit der Theorie allein ist es nicht getan. Vielmehr ist es der Prozess des aktiven Handels, durch den wir zu den gewünschten Resultaten gelangen. Die Gesundheit Ihrer Haut liegt in Ihren Händen. Egal welche genetischen Voraussetzungen Sie mitbringen, wenn Sie sich an das Ernährungsprogramm halten, werden Sie eine ebenso tolle Haut bekommen, wie die Menschen, mit denen es die Natur besonders gut gemeint hat. Selbstverständlich können Sie sich auch einfach darauf beschränken, das Buch zu lesen und daraus ein paar fantastische Tipps zur Hautpflege mitzunehmen. Doch ich vermute, damit werden Sie sich nicht zufriedengeben ... Mein Wunsch ist jedoch, dass Sie dieses Programm erfolgreich absolvieren und davon profitieren. Denn bedenken Sie: Mit einer klaren, gesunden Haut können Sie selbstbewusst durchs Leben gehen und müssen sich keine Gedanken über Äußerlichkeiten machen, die den ersten Eindruck stören könnten. Damit will ich Ihnen nicht sagen, machen Sie sich doch keine Gedanken, was andere über Sie denken, sondern ich will ganz offen sein und Ihnen sagen: Ja, Menschen können so erbarmungslos sein, dass man sich wünscht, einfach nur unsichtbar zu sein. Aber es ist wirklich ein großartiges Gefühl, wenn flüchtige Bekannte sich an Ihren Namen erinnern oder Ihnen wenigstens ein Kompliment wegen Ihres wunderbaren Teints machen. Auch Sie können das erleben.

Viel Erfolg und Gesundheit wünscht

Karen

FAQ

Frage »Meine Haut sieht ganz passabel aus, und ich ernähre mich auch gesund. Finde ich in diesem Buch auch Informationen zur Hautpflege?«

Antwort Ja, Sie finden hier zahlreiche Tipps zur Hautpflege und Lebensführung, mit denen Sie Ihr Hautbild zusätzlich verbessern können.

Frage »Ist das Ernährungsprogramm auch für Schwangere geeignet?«

Antwort Ja. Sie sollten allerdings vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln Ihren Arzt konsultieren. Auf Vitamin-A-Präparate sollten Sie ebenso verzichten wie auf Präparate zur Entgiftung der Leber und auf rohen Fisch. Da die Diät weitgehend auf Milchprodukte verzichtet, empfiehlt sich allerdings die Einnahme eines Kalziumpräparats.

Frage »Ich nehme nicht gerne Nahrungsergänzungsmittel ein. Sind sie für das Ernährungsprogramm unverzichtbar?«

Antwort Nein, wenn Sie sich an den Diätfahrplan halten, ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln nicht zwingend erforderlich.

Frage »Ich leide unter Rosazea. Ist das Ernährungsprogramm für mich geeignet?«

Antwort Ja. Im dritten Teil des Buches finden Sie spezielle Programme für Krankheitsbilder wie Akne, Cellulite, Dermatitis, Psoriasis und Rosazea (Hautrötung und krankhaft erweiterte Blutgefäße im Gesicht, S. 259). Sie müssen also lediglich im Register oder im Inhaltsverzeichnis nach Ihrem Krankheitsbild suchen, um Informationen und Empfehlungen für Ihre speziellen Bedürfnisse zu bekommen.

Frage »Sind schwarzer Tee und Kaffee im Rahmen des Ernährungsprogramms erlaubt?«

Antwort In den ersten drei Tagen sollte man auf Koffein verzichten. Danach können Sie Kaffee und Tee in Maßen genießen. Während eines heftigen Schubs sollten Sie jedoch lieber zu koffeinfreiem Kaffee oder Kräutertee greifen.

Frage »Kann man mit dem Ernährungsprogramm auch abnehmen?«

Antwort Ja. Auch wenn es sich bei diesem Ernährungsprogramm nicht um eine spezifische Abnehmdiät handelt, trägt es dazu bei, den Stoffwechsel ins Gleichgewicht zu bringen, die Fettverdauung und die Ausscheidung von Schlacken anzukurbeln und so an Gewicht zu verlieren.

Frage »Kann ich während des Programms im Restaurant essen?«

Antwort Ja. Empfehlungen für den Restaurantbesuch finden Sie im 8-Wochen-Ernährungsprogramm (S.298). Sind Sie erst einmal mit den Grundprinzipien des Ernährungsprogramms vertraut, wird es Ihnen relativ leichtfallen, auch im Restaurant eine gesunde Wahl zu treffen. Der Haut zuträglicher sind natürlich die eigens dafür konzipierten Rezepte des Programms. Deshalb sollte man Restaurantbesuche auf ein Minimum reduzieren.

Das Ernährungs- und Lifestyle-Programm ist so konzipiert, dass es sich problemlos in Ihren Alltag integrieren lässt und so fester Bestandteil Ihrer Lebensweise werden kann. So unterscheidet es sich von Kurzzeitdiäten, die sich oft nur schwer über einen langen Zeitraum durchhalten lassen.

Wem hilft das Ernährungsprogramm?

Jedem! Und es ist so flexibel, dass es sich problemlos Ihrem Alltag anpassen lässt.



Haut- und andere gesundheitliche Probleme, bei denen das Programm von Nutzen sein kann

Hautausschlag/Dermatitis/Kontaktexzem, Psoriasis, Rosazea, Schuppen, Akne, Cellulite, Nesselsucht, vorzeitiges Altern und Falten, Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit, Prämenstruelles Syndrom (PMS), Anfälligkeit für Schnupfen und Erkältungen, Hypoglykämie (ernährungsbedingt), Verdauungsprobleme, Candida albicans (Pilzinfektion), Darmparasiten, Erschöpfungssyndrom und Lethargie, Kopfschmerzen, Körpergeruch, Mundgeruch, Völlegefühl, Flatulenz, Blähungen, Lebensmittelunverträglichkeiten, fahler Teint, hartnäckiges Übergewicht, Tränensäcke, Augenringe, Pigmentflecken

Das Ernährungsprogramm beugt Entzündungen vor und wurde ursprünglich für Menschen entwickelt, die unter Problemen wie zum Beispiel Hautausschlag leiden. Darüber hinaus hat es sich jedoch auch als wirksam erwiesen bei Akne, Psoriasis, Kopfschuppen und Rosazea, aber auch bei Stimmungsschwankungen und Antriebslosigkeit. Da es die Produktion entzündungshemmender Prostaglandine anregt, ist es auch ideal bei Nasennebenhöhlenentzündungen, Heuschnupfen, Asthma, Arthritis und Allergien. Beachten Sie jedoch unbedingt, dass das Programm nicht zur Vorbeugung von anaphylaktischen allergischen Reaktionen konzipiert ist und Sie Lebensmittel, die diese Reaktionen bei Ihnen hervorrufen, auch weiterhin unter allen Umständen meiden sollten. Das Programm ist zudem für Herzkranken und Menschen mit Bluthochdruck geeignet, denn es verzichtet weitgehend auf rotes Fleisch (max. zwei Gerichte pro Woche), enthält Ge-

richte mit niedrigem glykämischem Index (GI) und ist reich an Antioxidantien, die das Herz schützen.

Selbstverständlich sollten Sie auch weiterhin Ihre Medikamente einnehmen und vor der Einnahme von Nahrungsergänzungen Ihren Arzt konsultieren. Es könnte unter Umständen zu unerwünschten Wechselwirkungen kommen.

Das Programm enthält eine Vielzahl von Rezepten mit niedriger glykämischer Last (GL) und eignet sich deshalb hervorragend für Menschen, die Probleme mit dem Blutzucker haben, etwa bei Typ-2-Diabetes oder Hypoglykämie (Unterzuckerung).

Leiden Sie unter Verdauungsproblemen mit Blähungen, Flatulenzen und Verstopfung, sind Sie mit dem Ernährungsprogramm ebenfalls auf der sicheren Seite, denn Sie finden auch Rezepte mit natürlichen verdauungsfördernden Inhaltsstoffen und Ballaststoffen, die die Ausscheidung von Schlacken anregen. Auch Parasiten und Pilze können den Darm schädigen und Hautprobleme verursachen. Deshalb ist das Ernährungsprogramm so konzipiert, dass es schädliche Mikroben im Darm deutlich verringert. Denn wer einen gesunden Darm hat, hat auch eine schöne Haut.

Schließlich trägt das Programm auch zur Verbesserung der Lebergesundheit bei, enthält es doch zahlreiche Nahrungsmittel, die die Leberentgiftung (insbesondere in Phase 2) anregen. Die Leberentgiftung vollzieht sich in zwei Phasen. In Phase 1 werden chemische Stoffe und Hormone in einen wasserlöslichen Zustand transformiert, in dem sie unter Umständen noch toxischer sind. Für die Ausscheidung dieser Substanzen bedarf es der zweiten Phase. Darüber hinaus wird in Phase 2 die Produktion von Glutathion, einer körpereigenen Substanz, die vor vorzeitigem Altern schützt, erhöht. Ist die Toxizität in Phase 1 hoch und ist der Phase-2-Metabolismus beeinträchtigt, fühlt man sich unter Umständen träge und unwohl. Dieser Reaktion können Sie mit dem Ernährungsprogramm entgegenwirken.

Die acht Regeln für eine gesunde Haut im zweiten Teil des Buches basieren auf den neuesten Erkenntnissen der Anti-Aging-Forschung. So

kann Ihnen das Ernährungsprogramm auch zu einem besseren Hautbild und einer weicheren Haut verhelfen.

Der folgende Gesundheitscheck gibt Ihnen Aufschluss darüber, wie Ihnen das Ernährungsprogramm helfen kann. Beantworten Sie die Fragen, indem Sie, je nachdem, was am ehesten auf Sie zutrifft, die Zahl unter »häufig«, »selten« oder »nie« ankreuzen.

Gesundheitscheck

	häufig	selten	nie
Leiden Sie unter trockener Haut oder Hautausschlägen?	5	3	0
Sind Sie gestresst, neigen Sie zum Grübeln oder haben Sie einfach nur zu viel zu tun, um sich um sich selbst zu kümmern?	5	3	0
Leiden Sie unter Akne oder Pickeln?	5	3	0
Leiden Sie unter Asthma, Arthritis oder Gelenkschmerzen?	5	3	0
Bemühen Sie sich vergeblich, an Gewicht zu verlieren?	5	3	0
Leiden Sie unter Allergien und Unverträglichkeiten?	5	3	0
Haben Sie einen fahlen Teint oder zeigen Sie bereits Anzeichen einer vorzeitigen Alterung?	5	3	0
Leiden Sie unter dem Prämenstruellen Syndrom (PMS)?	5	3	0
Leiden Sie unter Schuppen, Mund- oder Körpergeruch?	4	3	0
Haben Sie dunkle Ringe unter den Augen?	4	2	0
Leiden Sie unter Cellulite?	4	2	0
Sind Sie reizbar, leiden unter Stimmungsschwankungen oder Depression?	4	2	0
Sind Sie morgens häufig antriebslos?	4	2	0
Leiden Sie unter Verstopfung, Blähungen, Völlegefühl und anderen Verdauungsstörungen?	4	2	0
Leiden Sie unter trockener Haut oder Hautausschlägen?	3	1	0
Haben Sie in den vergangenen sechs Monaten Antibiotika eingenommen?	3	1	0
Haben Sie Heißhunger auf Süßes oder auf Brot?	3	1	0
Brauchen Sie nachmittags einen Muntermacher, z. B. Kaffee oder etwas Süßes?	5	3	0
Gesamtpunktzahl			