

A black and white photograph of a woman with long, dark, wavy hair, smiling broadly and looking down and to the left. She is wearing a light-colored, possibly white, top. The background is blurred, showing what appears to be a framed picture on a wall.

SHERMINE SHAHRIVAR

HAPPY LIFE DIÄT

Der intuitive Weg zu
einem glücklichen Ich

GRÄFE
UND
UNZER

A close-up photograph of several pink roses with delicate, layered petals, set against a plain white background. The roses are in various stages of bloom, with some showing vibrant pink and others more pale, almost white, petals.

*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 boten mich mit schlechten Prognosen. Mir reichte es! Sollte

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.

OHHHMMMMM

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 zwängen 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-

zelnen 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 konzentriert, 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

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 Enthaltensamkeit, 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.



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