





Chantal Sandjon  
anna Carelius

---

# GRÜN MACHT SCHÖN

---

Über 100 Rezepte und Ideen:  
Smoothies, Detox, Naturkosmetik

# INHALT

---



<b>BIN ICH SCHÖN?.....</b>	<b>6</b>
Schön ist relativ – Die Regeln der Schönheit .....	8
Schönsein für alle – Ein Beauty-Buch gegen den Schönheitsterror .....	12
Grün und schön? Was Nachhaltigkeit mit meinem Look zu tun hat .....	16
Ein letztes Wort vorab – Zum Aufbau dieses Buchs. ....	19
 <b>NUTRITION: GRÜN MACHT SCHÖN – VON INNEN .....</b>	 <b>20</b>
Leben ist Rhythmus – Rhythm is it. ....	22
Best of: Bio, regional, saisonal. ....	26
Pflanzenkraft voraus – Grüner, schöner, veggie .....	29
Grün und lecker – Vitalstoffe bringen Vitalität. ....	32
Beauty-Vitalstoffe – Vitamine und Mineralien, die schöner machen .....	40
Chlorophyll – Grünes Pflanzenblut .....	46
Grüne Superfoods – Von Algen und Alltagsgrün .....	48
Wildkräuter – Unkraut essen, statt bekämpfen .....	50
Simply Raw – Rohkost als purer Genuss .....	54
Smoothies – Vitalkraft aus dem Glas .....	56
Gute Fette gehören auf den Teller .....	63
Über Wasser und Zucker – Lebenselixier statt Schönheitskiller .....	66
Natürliches Anti-Aging – Die Leber stärken. ....	70
Die besten grünen Beauty-Foods. ....	72
Detox-Time und Zeit zum Fasten. ....	74
 <b>CARE: GRÜN MACHT SCHÖN – VON AUSSEN. ....</b>	 <b>78</b>
Green is beautiful – Älter werde ich sowieso. ....	80
Inhaltsstoffe, die keiner braucht .....	83
Es geht auch anders schön – Alternativen zu herkömmlichen Pflegeprodukten. . .	90
Make-up mit grünem Daumen .....	107

Schönes Haar – Natürlicher Glanz. ....	112
No Poo – Shampoofrei schönere Haare? ....	115
Zahn- und Mundpflege ....	117
Bodycare – Grüne Körperpflege ....	118
Schöne Hände und Füße. ....	120
Grün(er) kleiden – Unsere zweite Haut ....	122

## MIND & SPIRIT: GRÜN MACHT SCHÖN – GLÜCKLICH ..... 126

Ein Lob auf den Optimismus. ....	128
Glück gehabt? Was Glück ist, und wo wir es (nicht) finden. ....	130
Bewusster leben, glücklicher sein. ....	134
3 x natürlich mehr Glück ....	136
Das Glück der kleinen Gesten – Wie Hilfsbereitschaft mehr Freude bringt. ....	139
Raus ins Grüne – Schönheit durch Bewegung, frische Luft und Sonnetanken ...	144
Badefreuden zur Entspannung ....	149
Selbstanbau und Guerilla Gardening – Grün säen, Nahrung und Freude ernten ..	150
Ubuntu – I am, because you are ....	154
Digital Detox und Co – Entgiften auf allen Ebenen ....	156
Freundschaften fürs Leben und auf Zeit ....	158
Mit Ruhe und ganz viel Gelassenheit. ....	161
Gelassenheitsübungen für jeden Tag. ....	164
Frische Luft – Kleine Atemschule ....	168
Beauty-Yoga – Wohlfühlen von Kopf bis Fuß ....	170

## BEAUTY-PROGRAMM

### DREI TAGE GRÜN ENTGIFTEN, SICH PFLEGEN, ESSEN UND LEBEN MIT GENUSS ..... 172

## ANHANG ..... 187

Literatur zum Nachschlagen ....	187
Register. ....	188
Impressum ....	191





Bin ich  
SCHÖN  
?

# SCHÖN IST RELATIV –

## Die Regeln der Schönheit

---



er schön sein will, muss leiden«, sagt ein deutsches Sprichwort. Leider haben wir dieses Motto oft stärker verinnerlicht, als es uns lieb oder für uns gesund ist. High Heels führen zum Beispiel zu verkürzten Wadenmuskeln und einer steifen Achillessehne, belasten die Kniegelenke und sind Gift für den Rücken. Und trotzdem steht noch immer ein Paar solcher Exemplare in meinem Schuhschrank. »Für ganz besondere Anlässe«, denke ich mir und bringe es nicht über mich, sie auszumisten. Dass auch in meinem Kopf Schönheit und Schmerz noch immer so nah beieinanderwohnen, beschäftigt mich. Wieso halte ich an Schönheitsnormen fest, die mir schaden? Und was kann ich tun, um mich von ihnen zu befreien?

### Warum mich Schönheit beschäftigt

Ich bin ein Kind verschiedener Welten und Kulturen, was man mir auch ansieht. Mütterlicherseits ist meine Familie in Deutschland, Schweden und Russland verortet. Von ihr habe ich meine Größe. Mein Vater kommt hingegen aus Kamerun, und in meiner Familie dort gibt es viele Boxer, Fußballer und Gewichtheber. Von ihm habe ich meine Statur und vor allem auch meine kräftigen Beine geerbt.

Selbst in Berlin hat mich dieser Mix als Jugendliche in den 1990er-Jahren stets markiert. Ich war nicht nur die mit dem größten Afro, sondern auch die mit den rundlichsten Schenkeln. Mit der Pubertät kam dementsprechend auch das Gefühl auf, aus dem Rahmen zu fallen, zu groß, zu dick, zu anders zu sein.

Das Gefühl kam und blieb. Es blieb auch, als ich eine vermeintliche Lösung für mein Gewicht gefunden hatte – so wenig wie nur irdisch möglich zu essen. Das Gefühl blieb bei 65, bei 55 und auch bei 45 Kilogramm auf der Waage. Es blieb durch die Zeit hindurch, in der ich mich mit dieser Essstörung auseinandersetzte und sie bekämpfte. Und auch heute, ein halbes Leben später, betrachte ich mich manchmal im Spiegel und sehe mich dennoch nicht wirklich. An solchen Tagen redet mir eine Stimme ein, ich sei, so wie ich bin, viel zu viel und doch einfach nicht genug. Lauter als sie ist zum Glück die Wahrheit: über mich, meine Schönheit, meinen Wert.

### Wahre Schönheit oder mehr Mut zur Hässlichkeit

Einen der berührendsten und schönsten Momente im Rahmen der Recherche zu diesem Buch erlebte ich, als ich das Video von Em Ford sah. Sie bloggt sehr erfolgreich zum Thema Schönheit und





ist bildschön, als wäre sie einem Disney-Film entsprungen. Als das Londoner YouTube-Model allerdings wagte, sich ungeschminkt vor der Kamera zu präsentieren, und ihr »wahres« Gesicht zeigte, eine Haut, die unter der Schminke stark entzündet und von Pusteln versehrt ist, wurde sie auf brutalste Weise von Trollen fertiggemacht. »Das ist so abscheulich«, hieß es da in der Kommentarspalte des Blogs »My Pale Skin«, oder: »Da muss ich wegschauen« und »Du siehst widerlich aus«. Em Ford gibt auf ihrem Blog Schminktipp für hellhäutige Frauen und erreicht dabei an die 150.000 Abonnentinnen. Sie hat – was bei Erwachsenen relativ selten ist – Akne. Auf ihren Auftritt hin bekam sie aber keineswegs nur Bösartigkeiten und Grausamkeiten zu lesen, es finden sich dort auch viele Tausende positiver Reaktionen. Die stammen von Menschen aus der ganzen Welt, die an Akne gelitten haben oder es immer noch tun, deren Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl darunter Schaden genommen haben und die sich schämen.

## WAS BEDEUTET »ECHT SCHÖN«?

Em Ford ist geschockt und verletzt, reagiert aber sehr bedacht, indem sie den Spieß einfach umdreht und all den Menschen den Spiegel vorhält, die sich angesichts der Versehrtheit einer schönen Frau fragen, »was mit ihrem Gesicht wohl schiefgegangen sei«. Sie zeigt ihnen deren eigene Hässlichkeit, spiegelt ihre scheinbare Macht, die ihnen die sozialen Medien verleihen. In einem neuen Video, in dem sie die breite Resonanz auf ihren ungeschminkten Auftritt verarbeitete, stellt *sie*, die von dem Geschäft mit der Schönheit lebt, die Schönheitsideale unserer Gesellschaft als hohl und menschenverachtend in Frage. Knapp fünf Millionen Menschen sehen sich daraufhin das Video an, das unter dem Hashtag #Youlookdisgusting veröffentlicht wurde. Auf Facebook und Twitter wurde es tausendfach geteilt: Zuerst zeigt sich das Model ungeschminkt, in ihrer ganzen Verwundbarkeit, ihr Blick ist scheu. Gleichzeitig lässt sie die Ekel-Kommentare aufblinken. Nun beginnt sie, in

aller Ruhe, die entzündeten Stellen mit Concealer und Make-up abzudecken, in Sekundenschnelle ist das ursprüngliche Gesicht unter einer perfekt geschminkten Maske verschwunden. Em Ford sieht aus wie jedes beliebige hübsche Model, das wir aus der Werbung oder Fashionmagazinen kennen. Sie strahlt, immerhin kommen jetzt Kommentare wie »Du bist so perfekt!«, »Wunderschön«. Plötzlich jedoch wieder ein schriller Misston: »Trau keiner Schlampe mit Make-up« oder: »Alles gelogen«. Tränen laufen über Ems Gesicht, doch nur für einen kurzen Moment. Dann wischt sie ihr Make-up ab und blickt zum Schluss wieder mit ihrem »echten« Gesicht in die Kamera. Sie schreibt: »Ich wollte einen Film machen, in dem gezeigt wird, wie soziale Medien sowohl an Frauen als auch an Männern unrealistische Erwartungen schüren. Es stellt viele von uns vor eine Herausforderung, da wir daran gewöhnt sind, ständig mit Bildern einer falschen Perfektion konfrontiert zu sein und uns mit unrealistischen Schönheitsstandards zu vergleichen. Dabei kann es manchmal schwierig sein, sich daran zu erinnern, was das Wichtigste ist: Du BIST schön.



Du bist schön, ganz egal wie sehr du dich mit Makeln behaftet fühlst, ganz egal wie sehr es dich aufregt, wie du gerade aussiehst, oder wie schwer es für dich ist, Freunde zu finden oder selbstbewusst zu sein. Glaub an dich, und lass dir von niemandem sagen, du wärst nicht schön – noch nicht mal von dir selbst.«

## *Dst Schönheit relativ?*

Schönheit ist schwer zu fassen und unser Verständnis stark davon abhängig, wo und wie wir aufgewachsen sind und leben. Dabei sind Schönheitsideale weder konstant noch universell, wie der Psychologe Viren Swami von der University of Westminster in London betont. In ärmeren Gesellschaften galten und gelten fülligere Frauen als attraktiv, in reicheren ist Schlankheit ein Indiz für Bildung und Wohlstand. In früheren Zeiten war eine hohe Stirn schick, und Frauen zupften sich hierfür extra die Haare aus. In den 1950er-Jahren war der Kurvenstar Marilyn Monroe das Schönheitsidol schlechthin, zehn Jahre später war es die superdünne Twiggy. Kate Moss setzte noch einen drauf: »Nichts schmeckt so gut, wie sich dünn sein anfühlt.« Man sagt, dass Schönheit im Auge des Betrachters läge. Fakt ist jedoch, dass es seit jeher die jeweilige Gesellschaft ist, die ein Bild des idealen Körpers kreiert, dem vor allem Frauen nachstreben, obwohl dieses Ideal fernab von den Maßen der tatsächlichen Durchschnittsfrau liegt. Studien zeigen, dass dieses sogenannte Schönheitsideal von Jahrzehnt zu Jahrzehnt immer mehr vom Aussehen normaler Frauen abweicht. Denn: Während Models in den 1970er-Jahren noch etwa acht Prozent weniger wogen als der weibliche Durchschnitt in Deutschland, sind es heute mehr als 23 Prozent. Die Folge sind Essstörungen, Sportsucht und riskante operative Veränderungen.



# Die vier Regeln der Schönheit

---

Die Wissenschaft ist einer universellen Schönheitsformel auf der Spur und hat bereits erste Konstanten identifiziert, die unseren Sinn für das Schöne angeblich unabhängig von Kultur und Epoche prägen.

**1 DURCHSCHNITT** Überlagert man eine Reihe von einzelnen Gesichtern, erhält man einen statistisch ermittelten Querschnittswert, sprich ein echtes Durchschnittsgesicht, das mehrheitlich als attraktiv eingestuft wird.

**2 KINDLICHKEIT** Riesige Kulleraugen, weiche Haut, runde Wangen und ein winziges Näschen lösen bei uns automatisch einen Schutzreflex aus. Bis zu 20 Prozent Kindlichkeit wird deshalb auch in erwachsenen Gesichtern als schön wahrgenommen.

**3 SYMMETRIE** Überall in der Natur ist sie zu finden, ob beim Schmetterling oder der Schneeflocke. Selbst in unserer DNS ist das Prinzip der Symmetrie verankert. Als fester Bestandteil vom Bauplan des Universums fällt uns Symmetrie auch in den Gesichtern anderer positiv auf.

**4 ABWEICHUNGEN VON DER NORM** Kleine Makel lassen wahre Schönheit erst richtig hervortreten. Hier ist es ein Muttermal, dort Segelohren oder eine Zahnücke – erst diese Dissonanz vervollständigt die Schönheit vieler Menschen.

Möglicherweise wurden diese universellen Schönheitskriterien jedoch überschätzt. Und, ganz neu: Die Wahrnehmung von Schönheit ist tatsächlich nicht gleichgeschaltet, wie eine Studie an der Harvard Universität um Laura Germine gezeigt hat. Nach Ansicht der Forscher liegt die Schönheit dann doch im Auge des Betrachters. Denn unsere Vorliebe für bestimmte Gesichter wird offenbar von unseren persönlichsten Erfahrungen geprägt. In der Umfrage mit 35.000 Teilnehmern gab es bezüglich der Bewertung von schönen Gesichtern Abweichungen von bis zu 50 Prozent. Das passt zu der Beobachtung, dass Top-Models zwar sehr erfolgreich sein können, man aber mit Freunden endlos darüber diskutieren kann, ob man sie jetzt wirklich schön findet oder eben nicht.

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Chantal Sandjon, Anna Cavelius

### **Grün macht schön**

Über 100 Rezepte und Ideen: Smoothies, Detox, Naturkosmetik

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 19,0 x 23,0 cm

ISBN: 978-3-424-63117-3

Kailash

Erscheinungstermin: Februar 2016

Green life, green food, green beauty

Ein nachhaltiger, dabei lebendiger und kreativer Lifestyle schont nicht nur Ressourcen, sondern tut auch uns selbst rundum gut: Wir sehen besser aus, fühlen uns gesund und ausgeglichen. Mit dem grünen Lebensgefühl kann man ganz undogmatisch und entspannt seinen Alltag bereichern. In diesem liebevoll gestalteten und reich bebilderten Buch zeigen Chantal Sandjon und Anna Cavelius mit vielen großen und kleinen Ideen, wie einfach das ist. Eine bunte Schatzkiste voller Rezepte für leckere Smoothies, Anleitungen für entlastende Detox-Tage, Upcycling- und Guerilla-Gardening-Tipps, Naturkosmetik zum Selbermachen und vielem mehr.