

EAT TRAIN LOVE


IRISIANA

INHALT

MEINE REISE 4

CLEAN EATING KENNENLERNEN 9

- Was ist Clean Eating und was ist es nicht? 10
- Was meine Oma mit Clean Eating zu tun hat 11
- Back to the roots – warum wir uns alle clean ernähren sollten 12
- Die Vorzüge einer cleanen Ernährung 16
- Meine sieben einfachen Clean-Eating-Regeln 19
- Yogische Inspirationen für deine cleane Ernährung 25

MIT CLEAN EATING BEGINNEN 29

- Clean Eating beginnt im Kopf 30
- Fünf Schritte für deinen cleanen Start 31
- Special: Meine Clean-Eating-Einkaufsliste 35
- Special: Ein Clean-Eating-Beispieltag 37
- Fünf Erfolgsfaktoren, um langfristig am Ball zu bleiben 38
- Deine eigenen Clean-Eating-Regeln gestalten 42

DIE HERAUSFORDERUNGEN IM CLEAN EATING MEISTERN 45

- Enttarne deine negativen Glaubenssätze und denke um! 46
- Clean Eating und der Zeitfaktor 47
- Clean Eating und die Kosten 49
- Clean Eating und unser Umfeld 50
- Clean Eating im Büro bzw. bei der Arbeit 52
- Clean Eating im Restaurant 53
- Clean Eating auf Reisen 54

DICH MIT CLEAN EATING DANKBAR UND BEWUSST ERNÄHREN 57

- Nahrung ist Liebe 58
- Wähle deine Lebensmittel bewusst aus! 61
- Bereite jede Mahlzeit mit Hingabe zu! 63
- Iss jede Mahlzeit ganz bewusst! 64
- Erlerne dein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl neu! 67

DIE MÖGLICHKEITEN DES CLEAN EATING ENTDECKEN 73

- Der tägliche grüne Smoothie 74
- Special: Baukasten für deine grünen Smoothies 76
- Das Superfood-Universum 78
- Special: Meine TOP 10 Superfoods und ihre Wirkung 80
- Grüner Tee – mein Lebenselixier aus Fernost 82
- Kaufe Qualität, wenn sie Saison hat 84
- Sprouting und Eigenanbau von Salat, Gemüse und Co. 86

IN DER CLEAN-EATING-KÜCHE ZAUBERN 89

- Kochen kann jeder – auch du! 90
- Meine cleanen Lieblingsgerichte plus Variationsideen 94

CLEAN EATING MIT YOGA VEREINEN 127

- Mein Weg zum Yoga 128
- Yoga ist ein Weg zurück zu dir 129
- Yoga ist tägliche Nahrung für deinen Körper 130
- Koch dein eigenes Süppchen beim Yoga! 131
- Sei echt wie deine Nahrung! 132
- Yogarituale: Wie du Yoga in deinen Tag integrierst 133
- Mein yogisches Guten-Morgen-Ritual:
 - Wach werden und den Stoffwechsel ankurbeln 134
- Mein HIIT-YOGA-Workout: Energien fließen lassen
 - und Körperfett verbrennen 147
- Mein abendliches Yoga-Ritual: Vom Tag abschalten und gut einschlafen 158

DEINE REISE 172

- Danksagung 174
- Rezept- und Übungsregister 175
- Impressum 176

MEINE REISE

Meine Reise hin zu einem gesunden, aktiven und glücklichen Leben begann Anfang 2012. Ich hatte wenige Monate zuvor meinen berufsbegleitenden Master of Business Administration (MBA) abgeschlossen, arbeitete hart und trug bereits viel Verantwortung in meinem Job. Nach außen hin sah alles nach einer erfolgreichen jungen Karrierefrau aus, die zufrieden mit sich war und ein beneidenswertes Leben führte. Doch in meinem Inneren zeigte sich immer mehr ein anderes Bild.

Ich hatte ständig heftige Rückenschmerzen, einmal im Monat plagten mich Migräneattacken, ich litt unter Sodbrennen, fühlte mich oft energielos, war häufig erkältet und ich schlief unruhig. Kein Wunder, ich verlangte täglich Höchstleistung von meinem Geist und meinem Körper und gab beiden seit Jahren wenig Gutes zurück.

Besonders meine Ernährung war alles andere als gesund. Ich kaufte Fertigprodukte, kochte selten und aß ständig Süßigkeiten im Büro. Geregelt Mahlzeiten kannte ich nicht, Salat und Gemüse waren mir ein Graus. Wenn ich das Gefühl hatte, dass ich zwei, drei Kilos zu viel auf den Hüften hatte, aß ich zwei, drei Tage wenig, und schon war das Problem gelöst. Disziplin zeichnete mich schließlich aus! Leider nicht in puncto Bewegung und Sport. Natürlich wollte ich etwas gegen meine Rückenschmerzen tun und wurde Mitglied im Fitnessstudio. Doch ich ging selten dorthin. Sport war für mich pure Zeitverschwendung! Genau wie Entspannung und bewusstes Leben. Ich lebte schnell, ungeduldig und ungesund. Gleichzeitig brannte jedoch immer stärker das Gefühl in mir, dass ich mir selbst eine Fremde war. Ich stand nicht in Kontakt mit mir und meinem Körper. Und ich hatte nicht die leiseste Ahnung, was ich tief in meinem Herzen wollte.

Doch eines Tages konnte ich nicht mehr ignorieren, was ich in meinem Körper und meiner Seele wahrnahm. Ich hatte den sehnsüchtigen Wunsch, mich auf ganzer Linie gut um mich selbst zu kümmern. Daher zog ich die Reißleine. Mit der Ernährung fing ich an. Ich recherchierte viel, entdeckte Blogs und Bücher und kam schließlich zum Clean-Eating-Konzept von Tosca Reno. In einer einzigen Nacht verschlang ich ihr Buch auf Englisch und legte von heute auf morgen los. Es klang so fantastisch! Und so einfach! Ich mistete meine Küche aus, probierte neue Einkaufsmöglichkeiten, entdeckte mein Talent am Herd, fand meine Liebe zu grünen Smoothies, gab das Fleischessen auf, kaufte mir einen Entsafter für meine Saftfastenkuren und machte eine dreimonatige Darmreinigung. Statt Fast

Food gab es von nun an natürliche, nährstoff- und abwechslungsreiche Nahrung bei mir. Schon nach wenigen Wochen fühlte ich mich so viel besser in meinem Körper. Ich war lebendiger und voller Energie! **EAT**.

Dazu kam regelmäßiger Sport. Ich musste auf diesem Feld erst viel ausprobieren, um herauszufinden, was mir wirklich Spaß macht. Über HIIT-Workouts, Klettern, Krafttraining, Hot Iron bis hin zu Pilates bin ich letztendlich zu Power Yoga und zum Laufen gekommen. Beides ist so flexibel und abwechslungsreich. Mit selbst zusammengestellten Power-Yoga-Sessions kräftige und dehne ich meinen Körper, wie er es gerade benötigt. Während ich beim Laufen in der Natur frische Luft tanke, wunderbar abschalten kann und gleichzeitig meine Ausdauer trainiere. Ein tolles Gefühl! **TRAIN**.

Doch auch nach der Ernährungsumstellung und der sportlichen Aktivität war mit meinem Wunsch nach Veränderung noch nicht Schluss. Ich wusste, dass noch eine weitere Ebene fehlte, die viel schwerer zu greifen war als alles bisher. Sie hatte schlichtweg mit meiner Persönlichkeit zu tun. Mit dem, was mich ausmacht, mit meinen Wünschen, Träumen, Sehnsüchten und Gefühlen. Ich wollte mir selbst nahekommen und mich entdecken. Dafür hielt ich endlich einmal inne und tauchte in mich selbst ein, um mir wortwörtlich auf den Grund zu gehen und mich selbst akzeptieren und lieben zu lernen. Und auch auf diesem Gebiet habe ich viele Fortschritte gemacht. **LOVE**.

Aus der Faszination für diesen Dreiklang heraus und dem Wunsch, meine Reise für mich und andere Menschen festzuhalten, ist am 1. Februar 2012 mein Blog **EAT TRAIN LOVE** entstanden. Ich war mir sicher, dass es nicht nur mir alleine so geht. Viele Menschen gehen völlig unbewusst und ungesund mit sich und ihrem Körper um. Wir essen zu viel, rauchen, verzichten auf Sport, schlafen zu wenig, ignorieren körperliche Signale und bringen uns an den Rand der Erschöpfung. Aus welchen Motiven auch immer schaffen es so viele von uns nicht, gut zu sich zu sein und rundum gesund und glücklich zu leben!

Dabei ist es ganz einfach, wenn wir erst einmal den Entschluss gefasst haben und die richtigen Hebel in Bewegung setzen. Bei mir fing es mit ersten kleinen Schritten an, die ich auf meinem Blog **EAT TRAIN LOVE** dokumentiert habe. Seitdem ist unsagbar viel passiert. Wenn mir vor vier Jahren jemand gesagt hätte, dass ich eine Ausbildung in Vinyasa Power Yoga absolviere, jeden Tag mit Genuss meinen grünen Smoothie trinke und regelmäßig meditiere, hätte ich demjenigen einen Vogel gezeigt! Ich bin stolz auf meinen Weg, denn heute geht es mir so viel besser als früher. Ich fühle mich wohl mit meinem Leben, mit meinem Körper und mit mir selbst. Auch die körperlichen Symptome meines ungesunden

Lebensstils sind verschwunden. Ich bin heute sowohl rückenschmerz- als auch migränefrei und selten von Erkältungen geplagt. Natürlich gibt es auch bei mir immer mal wieder Rückschläge. Doch sind sie für mich eine neue Herausforderung, meinen Weg weiterzugehen und mich nicht beirren zu lassen. Insgesamt habe ich in den vergangenen Jahren gelernt, wie gut es tut, meinen Geist, meine Seele und meinen Körper auf diese ganzheitliche Weise zu unterstützen und in Balance zu bringen. Und alle drei werden zu einem immer stärkeren Team!

GENAU DAS KANNST DU AUCH ERLEBEN!

Du? Ja, ich nehme mir die Freiheit, dich in meinem Buch ganz persönlich und direkt mit »Du« anzusprechen. In meinem ersten Yogakurs habe ich dazu eine überaus positive Erfahrung gemacht. Während wir 15 Yogis in der Kindposition atmeten, sagte unsere Yogalehrerin zu uns: »Diese Yogastunde ist nur für dich und deinen Körper. Genieße sie!« Nur für mich? Wow! Großartig! Ich habe sofort gespürt, wie viel näher mich diese persönliche Formulierung dem Yoga und mir selbst gebracht hat. Das wünsche ich mir mit meinem Buch auch für dich. Ich möchte dir meine Erfahrungen und Tipps rund um **EAT TRAIN LOVE** auf ganz persönliche Weise näherbringen und nicht im typischen »Ratgeberdeutsch« weit weg von dir erzählen, »was Sie machen sollten und müssten«, um sich besser zu fühlen.

In diesem Buch fokussieren wir uns besonders auf das Thema Clean Eating – eine gesunde, natürliche und ausgewogene Ernährung. Aus eigener Erfahrung weiß ich: Sie ist das Herzstück eines gesunden Lebensstils und sollte immer die Basis für weitere Schritte sein. Ich beschreibe genau, was cleane Ernährung ist, wie du am besten damit beginnst und wie du auch langfristig erfolgreich am Ball bleibst, welches meine liebsten Alltagsrezepte sind und mit welchen Tricks du Herausforderungen meisterst. Mein Buch beantwortet dir alle Fragen, die dir auf deiner Clean-Eating-Reise früher oder später begegnen werden. Woher ich das weiß? Ich habe sie mir damals größtenteils selbst gestellt und im Gespräch mit vielen Hundert Blogleserinnen und -lesern ein gutes Gefühl dafür entwickelt, was Menschen im Zusammenhang mit Clean Eating beschäftigt.

Doch an dieser Stelle hört das Buch nicht auf. Ganzheitlich heißt für mich, dass wir niemals die anderen Aspekte aus den Augen verlieren dürfen, die zu einem gesunden Leben gehören, wenn wir uns mit unserer Ernährung befassen. Clean Eating hat unglaublich viel mit Bewusstheit und der Liebe zu unserem Körper zu tun, aber auch yogische Einflüsse lassen sich in diesem Konzept wiederfinden. Dies ist der Grund, warum ich all das

in meinem Buch zusammenführe. Clean Eating allein ist schön und gut, aber so richtig begeistern wird es dich erst, wenn du es in deinem Leben mit anderen Aspekten aus **TRAIN** und **LOVE** verbindest:

- Achtsames und genussvolles Essen
- Dankbarkeit für deine Mahlzeiten
- Wiedererlernen deines natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühls
- Yoga am Morgen, um deinen Stoffwechsel sanft zu wecken
- Power-Workouts zum Pushen deiner Fettverbrennung
- und Abendrituale zum Erden und Abschalten.

Ich bin also weitergegangen, als mich nur mit Clean Eating zu beschäftigen. Ich schlage die Brücke von **EAT** zu **TRAIN** und **LOVE**. Der Aspekt **LOVE** durchzieht dieses Buch wie ein roter Faden, denn wo es um Ernährung und Yoga geht, darfst du nicht vergessen, immer wieder achtsam in dich hineinzuhorchen und zu überprüfen, ob das, was du neu in dein Leben bringst, wirklich zu dir passt, inwieweit es dir guttut und wo du noch stärker auf deinen Körper und deinen Geist hören solltest.

Ich bin so dankbar für die Möglichkeit, mit diesem Buch meinen Erfahrungsschatz an dich weitergeben zu dürfen. Denn wenn ich es geschafft habe, in den letzten Jahren mein Leben Stück für Stück umzukrempeln, wirst du es auch schaffen und dich – genau wie ich – nach wenigen Wochen unglaublich wohl in deiner Haut fühlen. Um es mit den leicht abgewandelten Worten von B. K. S. Iyengar – einem der bedeutendsten Yogalehrer seiner Zeit – zu sagen:

**Your body is your temple.
Keep it clean, healthy and vital for the soul to reside in.**

Diese wundervolle Aufgabe hast du nun. Begib dich auf deine eigene **EAT TRAIN LOVE** - Reise und werde zur besten Version von dir! Clean Eating ist die erste große Station. Probiere aus, was dir gefällt, und behalte das bei, was dir guttut! Und du wirst sehen, wie auch bei dir die Steine ins Rollen kommen ...

Deine

Kristin





**CLEAN EATING
KENNENLERNEN**

**»Iss nichts, was deine Großmutter
nicht als Essen erkannt hätte.«**

Michael Pollan



»Ohne Zuckerzusätze. Ohne künstliche Aromen. Ohne Konservierungsstoffe« – diese und ähnliche Aufschriften zieren seit Neuestem viele Lebensmittelverpackungen. Der Grund lässt sich herunterbrechen auf zwei Worte: CLEAN EATING. Clean Eating avanciert derzeit zu einem der beliebtesten Ernährungstrends und wird in allen Medien diskutiert. Bevor man selbst auf den cleanen Zug aufspringt, möchten viele natürlich erst einmal verstehen, worum es hier geht. Ist Clean Eating wieder nur eine neue Lifestyle-Diät, die in wenigen Monaten vom Markt verschwunden sein wird? Was bedeutet eigentlich »clean«? Und muss ich jetzt auf meine heiß geliebte Schokolade verzichten? Diesen und ähnlichen Fragen gehen wir im ersten Kapitel ausführlich auf den Grund.

WAS IST CLEAN EATING UND WAS IST ES NICHT?

Aus meiner Sicht ist Clean Eating das einfachste Ernährungskonzept, das es gibt. Bei Clean Eating – zu deutsch »sauber, rein essen« – geht es darum, sich so natürlich, frisch und abwechslungsreich wie möglich zu ernähren, um unserem Körper die beste Grundlage für eine lebenslange Gesundheit zu geben und uns rundum wohl- und fit in unserer Haut zu fühlen. Ich ernähre mich bereits seit mehr als vier Jahren »clean« und vom ersten Tag an hat sich ein neues Ernährungsbewusstsein in meinem Kopf eingestellt:

Du bist, was du isst.

Das ist nicht nur ein leeres Marketingversprechen, das ist die reine Wahrheit. Denn wenn wir uns vorstellen, dass wir jeden Tag nur die besten Lebensmittel essen, die uns Mutter Natur bereitgestellt hat, dann können wir uns ganz leicht ausmalen, wie gut es uns körperlich und auch mental damit gehen wird. Unsere Nahrung ist der Treibstoff unseres Körpers. Je gesünder und natürlicher dieser Treibstoff ist, desto besser wird uns unser Körper durch unser Leben begleiten. Ohne Wehwehchen, Krankheiten und überflüssige Pfunde.

Natürliche, frische und unverarbeitete Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Blattsalate, Kräuter, Sprossen, Kartoffeln, Getreideprodukte aus vollem Korn, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen in all ihrer Vielfalt bilden die Basis einer cleanen Ernährung. Ergänzend dazu stehen auch Fleisch und Fisch aus artgerechter Tierhaltung auf dem Speiseplan. Dies ist jedoch kein Muss. Für Vegetarier und Veganer ist Clean Eating gleichermaßen interessant und empfehlenswert. Ich persönlich verzichte komplett auf Fleisch sowie weitestgehend auf tierische Milchprodukte und Soja. Dafür esse ich liebend gern Fisch.

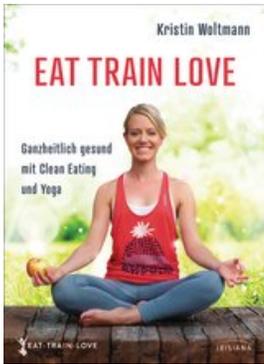
Das Beste am Clean Eating ist: Du kannst so viel essen, bis du satt und glücklich bist. Clean Eating ist keine Diät für einen kurzen Zeitraum. Es geht nicht darum, Kalorien zu zählen oder Mahlzeiten zu canceln. Clean Eating ist ein langfristiges Ernährungskonzept – wenn du möchtest, für dein gesamtes Leben! Du darfst dich mit natürlichen, möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln, die eine hohe Nährstoffdichte aufweisen und deinem Körper unheimlich guttun, richtig satt essen. Daher wird es dir an nichts fehlen! Verzichtet wird lediglich auf die ungesunden, leeren Nahrungsmittel, die eigentlich nicht einmal das Wort »Nahrung« verdient haben: Fast Food, Fertiggerichte, frittiertes Essen und die meisten industriell hergestellten Lebensmittel mit geringer Nährstoff-, aber gleichzeitig hoher Kaloriendichte enthalten sowieso viel zu viel Zucker und Salz sowie Transfette, Konservierungs- und Farbstoffe.

Dazu fällt mir immer wieder ein Gedankenexperiment ein: Stell dir vor, du pflanzt eine Kartoffel und einen Schokoriegel in die Erde und gießt beide über etwa ein Jahr. Aus der Kartoffel wird eine neue Pflanze wachsen, die dich später vielleicht sogar mit Kartoffeln versorgt. Der Schokoriegel wird im besten Fall zersetzt und ist nicht mehr aufzufinden. Wahrscheinlicher ist jedoch, dass du ihn nach einem Jahr noch fast genauso in der Erde liegen siehst, wie du ihn »eingepflanzt« hast. Durch Konservierungsstoffe zusammengehalten. Dass das kein guter Treibstoff für unseren Körper sein kann, ist unmittelbar verständlich.

»Oh nein! Darf ich nie wieder einen Schokoriegel essen?« Diese Frage geht dir jetzt bestimmt durch den Kopf. Meine Antwort darauf ist: »Doch!« Zum einen gibt es fantastische Rezepte, um leckere, cleane Schokoladenriegel selbst herzustellen. Eines findest du auch in diesem Buch. Zum anderen heißt Clean Eating für mich nicht: 100-prozentiges Maßhalten ohne jegliche Ausnahme. So gesund und natürlich wie möglich, so oft es geht – diese Devise halte ich für die bessere Einstellung. Auch ich habe ab und zu Lust auf einen normalen Schokoriegel oder eine Portion Pommes. Wenn das Verlangen danach wirklich groß ist, dann gönne ich mir diesen Riegel oder die Pommes ganz bewusst, genieße sie und kehre danach zum Clean Eating zurück. Wichtig ist nur: Pommes und Co. bleiben die Ausnahme auf meinem Speiseplan!

WAS MEINE OMA MIT CLEAN EATING ZU TUN HAT

Wenn wir beginnen, uns mit Clean Eating zu befassen, dann taucht erst einmal eine Frage in unserem Kopf auf: »Was ist an Clean Eating so neu?« Die ehrliche Antwort? »Nichts.« Clean Eating ist im Prinzip ein uraltes Ernährungskonzept. Meine Großmutter und ihre Ahnen haben sich möglicherweise sauberer ernährt als ich heute. Ganz ohne das bewusst



Kristin Woltmann

EAT TRAIN LOVE

Ganzheitlich gesund mit Clean Eating und Yoga

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 17,0 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-424-15299-9

Irisiana

Erscheinungstermin: Mai 2016

Das ganzheitliche Clean-Eating-Programm

EAT TRAIN LOVE ist einer der erfolgreichsten Healthy Living Blogs, der bereits im Jahr 2012 das Clean-Eating-Prinzip in Deutschland bekannt gemacht hat. Doch für die Gründerin und Autorin Kristin Woltmann ist Clean Eating kein schnelllebiger Ernährungstrend, sondern ein langfristiger Lebensstil. Mit EAT TRAIN LOVE hat sie daher ein ganzheitliches Clean Eating Programm aufgestellt, das aus drei wesentlichen Elementen besteht:

- Gesunde, natürliche Ernährung im Alltag
- Yoga als Element der Bewegung
- Bewusstes Denken und Spüren.

Im Zentrum ihres Konzepts steht der Körper als Tempel der Seele. Nach der yogischen Philosophie bedeutet dies: Kümmere dich gut um deinen Körper, dann erstrahlt auch bald dein Inneres in neuem Glanz. Zu dieser bewussten Reise für Körper, Geist und Seele lädt Kristin mit ihren motivierenden Tipps, kreativen Rezepten und wohltuenden Yoga-Flows ein.



[Der Titel im Katalog](#)