

Angela Blatteis und Vivienne Vella

Suppen & Brühen, die Wunder bewirken



DETOX



SUPPEN

Gräfe und Unzer

Angela Blatteis und Vivienne Vella

Suppen & Brühen, die **Wunder** bewirken



DETOX SUPPEN

Gräfe und Unzer

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Dieses Buch ist all jenen gewidmet, die ständig auf dem Sprung sind, hart arbeiten und sich und ihre Familien so gut wie irgend möglich ernähren wollen. Und auch allen, denen vom Lesen winzig gedruckter (häufig unverständlicher) Zutatenlisten auf Lebensmittelverpackungen die Augen tränen. Wir empfehlen dieses Buch außerdem jedem, dem es nicht gut geht und hoffen, dass unsere Brühen und Suppen den Heilungs- bzw. Genesungsprozess unterstützen und dieses Wohlbefinden erzeugen, das nur eine gute Suppe einem zu verschaffen mag.

Wir haben nur diesen einen Körper. Und damit es uns gut geht, müssen wir pfleglich mit uns umgehen. Gleich, ob Sie durch Forschung, Erziehung, Krankheit oder Eingebung darauf gekommen sind, wie wichtig gute Ernährung ist – wir freuen uns über jeden, der Heilung und Wohlbefinden gesucht und beides mit unseren Suppen gefunden hat.

Und natürlich möchten wir dieses Buch auch unseren Ehemännern und Kindern widmen, die uns Tag für Tag motivieren und inspirieren.

VORWORT*

Wer möchte nicht besser essen, sich besser fühlen und mehr Energie haben? Wir alle wollen gern jeden Tag körperlich, geistig und seelisch auf der Höhe sein, auch wenn wir wissen, dass viele liebgewonnene Gewohnheiten uns daran hindern. Sie boykottieren geradezu den Willen und die Fähigkeit zu optimaler Gesundheit. Genau wie Sie habe ich viele Bücher über Ernährung, Gesundheit und Fitness gelesen. Dazu Dutzende von Artikeln, welche die Zunahme von Übergewicht, Diabetes, Stress und all der damit verbundenen Gesundheitsrisiken beklagen.

Leider ist unser homöostatisches System – die inneren Nahrungsaufnahme- und Regelsignale, die der Körper ans Gehirn sendet – so komplex, dass es vielen Menschen schwerfällt, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen bzw. beizubehalten. Was die Sache noch schlimmer macht: Oft schaffen wir es nicht, genug von den Lebensmitteln zu integrieren, welche die körpereigene Wärmeproduktion maximieren. Diese kann nämlich die Energielevel und den Stoffwechsel ankurbeln, indem sie dafür sorgt, dass Nahrung effizienter verwertet und so die Fetteinlagerung verringert wird.

In jedem Alter ist es wichtig, eine Balance zwischen Körper, Geist und Verhalten zu finden. Das hilft chronischen Erkrankungen vorzubeugen und fördert die ganzheitliche Gesundheit. Wie für vieles im Leben, so gilt auch hier: Vorbeugen ist besser als Heilen.

Ich forsche seit 2010 mit meinen Kollegen am Massachusetts General Hospital und an der Harvard Medical School an der Erweiterung der Forschung in der integrativen Medizin, insbesondere bei Jugendlichen mit Angststörungen

und stressbedingten Auffälligkeiten. In meiner privaten Praxis arbeite ich nach den Prinzipien der funktionellen Medizin, um viele andere allgemeine und chronische medizinische Beschwerden zu behandeln. Oft stellen wir fest, dass eine Reihe kleiner Anpassungen eine langfristige Veränderung und eine insgesamt gesündere Lebensweise zur Folge haben. Eine dieser Anpassungen besteht im Souping – Mahlzeiten durch Suppen zu ersetzen, so wie es in diesem Buch beschrieben wird. Mir gefällt besonders daran, dass Viviennes und Angelas Tipps eher Empfehlungen als Verbote sind, auch wenn von den üblichen Verdächtigen unter den schlechten Angewohnheiten – Alkohol, Fertigprodukten, raffiniertem Zucker und Ähnlichem – natürlich abgeraten wird. Betrachten Sie die vorgeschlagenen Lebensmittel und Strategien als evolutionär und nicht als revolutionär, das macht die Sache leichter. In diesem Buch werden Sie nicht aufgefordert, Ihren Stoffwechsel zu schocken oder sich in Ihre Kleider zu hungern, was ja beides gesunden Essgewohnheiten abträglich ist.

Souping ist ein einfacher und kostengünstiger Weg, Entzündungen, Herzerkrankungen sowie unerwünschte Gewichtszunahme, Abgeschlagenheit und Gelenkschmerzen zu bekämpfen und strahlende Haut, glänzendes Haar, verbessertes Gedächtnis, gute Nerven, Regeneration der inneren Organe und mehr natürliche Energie zu fördern. Ich erinnere meine Patienten gern daran, dass niemand perfekt ist. In diesem Buch geht es auch nicht um Perfektion; es geht um Ausgewogenheit und gesunden Menschenverstand, darum, die körpereigenen Heil- und Abwehrkräfte zu stärken, und darum, die Gesundheit auf zellulärer Ebene zu unterstützen. Es geht darum, mehr hochwertige Proteine, Ballaststoffe und vollwertige Lebensmittel in die Ernährung zu integrieren, um die beste Verwertung sicherzustellen.

Wenn Sie diese köstlichen und leicht zuzubereitenden Lebensmittel für Ihr Essen wählen, tun Sie den ersten Schritt in Richtung Verbesserung sowohl akuter und chronischer Erkrankungen. Echtes Essen. Echte Ernährung. Echte Gesundheit.

VIEL VERGNÜGEN!

* von Nada Milosavljevic, *Director, Integrative Health Program, Massachusetts General Hospital Instructor, Harvard Medical School, Boston, Massachusetts, Mai 2015*

GESUNDHEIT ZUM LÖFFELN

Unsere Suppen-Firma Soupure haben wir nicht allein deshalb gegründet, weil wir eine bessere Cleanse-Möglichkeit anbieten wollten, also eine bessere Reinigungs- bzw. Detox-Methode als die bisher üblichen. Eigentlich glauben wir nämlich gar nicht, dass unsere Körper von Natur aus vergiftet sind oder dass ein einigermaßen gesunder Mensch gezwungen werden sollte, Arterien und Gedärm zu spülen, um irgendwelche grauenhaften Plaques oder Schlacken loszuwerden. Wir wollten einfach nur bessere Suppen und ein gesünderes Essen anbieten. Wir beide lieben Suppen über alles – sie können heilsam, wohltuend, wärmend, kühlend, süß oder herzhaft sein. Und das Beste ist: Man kann sie überallhin mitnehmen. Doch irgendwann hatten wir keine Lust mehr, im Handel oder in Restaurants nach Suppen zu suchen, die nicht Mengen von Salz, Zucker, Sahne, Füllstoffen, Konservierungsstoffen und anderen Seltsamkeiten enthielten. Hatten wir einmal eine Suppe gefunden, die nicht Unmengen an Zusatzstoffen mitlieferte, dann schmeckte sie oft wie ein wässriger Gemüseaufguss. Sicher, wir mögen Gemüse, aber selbst der hartgesottenste Pflanzenfresser weigert sich, ungewürztes, lieblos behandeltes Gemüse zu essen, und schon gar nicht, wenn es in flüssiger Form wie Abwaschwasser schmeckt.

Seltsamerweise kamen wir beide gleichzeitig zu dem Schluss, dass wir mit dem gegenwärtigen Status unserer Schnellverpflegung unzufrieden waren, und zwar so sehr, dass wir etwas daran ändern wollten. Angela war damals im Finanzsektor tätig, Vivienne arbeitete als Anwältin. Wir waren uns fast 15 Jahre zuvor begegnet, als unsere ältesten Kinder denselben Kindergarten besuchten, und blieben seitdem in Verbindung, trafen uns zum Essen oder um die Kinder miteinander spielen zu lassen. Bei einem dieser

Treffen (zufällig bei einem enttäuschenden Teller Suppe) stellten wir fest, dass wir die gleichen Vorstellungen davon hatten, was gesund ist: Maßhalten, in Kontakt mit dem eigenen Körper bleiben und nichts völlig verbieten. Wir beklagten, wie schwierig es geworden ist, wohlschmeckende, nahrhafte Suppen zu bekommen, und fragten uns, warum niemand sie anbietet. Wir beide waren von der Heilkraft nährstoffreicher Superfoods, insbesondere Knochenbrühen, überzeugt und hielten es für notwendiger denn je, sie unseren Körpern zukommen zu lassen. Außerdem wollten wir auch unseren Kindern das Rüstzeug für eine gesunde Ernährung mitgeben.

Sechs Monate später kündigten wir beide unsere sicheren Arbeitsplätze, um »Gesundheit zum Löffeln« (wie Vivienne es nennt) zu kreieren – wirklich köstliche Suppen ohne Milchprodukte, genetisch modifizierte Organismen (GMO) und Konservierungsstoffe, aber zu 100 Prozent bekömmlich, aus vollwertigen Zutaten und ohne schlechte Sachen drin. Wir wollten süße und herzhaft, kalte und heiße Suppen anbieten. Sie könnten für einen ein-, drei- oder fünftägigen Cleanse verwendet werden oder als Ergänzung der täglichen Ernährung dienen, etwa als Stärkung nach einem Workout oder als (besseres) Mittag- oder Abendessen. Vor allem aber wollten wir ein nahrhaftes, gesundes, hochwertiges, leicht transportierbares Produkt ins Leben rufen, an dem unsere Familien, Freunde und – hoffentlich – fast jeder andere Freude haben könnte.

Eine wichtige Motivation, die Firma Soupure zu gründen, war unsere Vermutung, dass zwischen Ernährung und unserer Gesundheit ein starker Zusammenhang besteht. Viviennes Vater war ein eineiiger Zwilling. Er erkrankte an Krebs, sein Bruder nicht. Eine genetische Veranlagung ist da nicht ersichtlich. Sie begann also darüber nachzudenken, ob nicht unsere Umwelt und die Art, wie sie auf den Körper wirkt,

eine Rolle spielt. Außerdem konnten wir beide, als Frauen mittleren Alters, nicht fassen, wie viele unserer Altersgenossinnen glaubten, nach Hochzeit, Kinderkriegen und jahrelanger Passivität sei es zu spät dafür, sich großartig zu fühlen. Sie hatten nicht nur das Gefühl, müde, dick oder erschöpft auszusehen, sie hatten sich mental einfach dem Altern überlassen und glaubten, dass es normal sei, nach 40 aus der Form zu geraten. Sie sagten dann Sachen wie »Damals, zu meiner Zeit ...« Geht es Ihnen auch so? Dann bedenken Sie: Es ist noch Ihre Zeit! Indem Sie Ihren Organismus mit Mineralstoffen, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und anderen wichtigen Nährstoffen versorgen, legen Sie den Grundstein dafür, bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben.

Weil wir herausfinden wollten, wie wir mit unseren Suppen so vielen Menschen wie möglich helfen könnten, wandten wir uns an die Naturheilkundlerin Whimsy Anderson, eine Ärztin, die in Los Angeles ganzheitliche Medizin praktiziert. Wir baten sie, die häufigsten Beschwerden, Krankheiten und allgemeinen Anzeichen für schlechte Gesundheit zu beschreiben, denen sie in ihrer Praxis begegnete. Von den Ergebnissen sind wir nicht wirklich überrascht – es war die gleiche Ansammlung von Kümernissen, die wir ständig von Freunden und Familienmitgliedern, aber auch in der Öffentlichkeit zu hören bekamen: Verdauungsbeschwerden, Gelenkschmerzen oder Arthritis, Übergewicht, schwache Abwehrkräfte, Erschöpfung, Herzbeschwerden, Hormonschwankungen, Diabetes und andere chronische Zustände. Man brauchte nur mal in Nachrichtensendungen oder Fernsehshows hineinzuschauen, um zu merken, dass es mit der allgemeinen Gesundheit bergab geht. Kürzlich berichtete das Wall Street Journal, dass etwa zwei Drittel der amerikanischen Erwachsenen – 155 Millionen Menschen – übergewichtig oder fettsüchtig sind. Etwa die Hälfte von ihnen hat zumindest eine vermeidbare Krankheit,

einschließlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes. Die Hauptauslöser? Schlechte Ernährungsgewohnheiten und zu wenig Bewegung.

Wir nahmen also Dr. Andersons Liste und machten sie zur Grundlage unseres Vorhabens. Wir begannen, heilende Suppen zu kreieren. Und wir entwarfen einen Ernährungsplan, der dem Körper alles bietet, was er braucht, insbesondere Mineral- und Nährstoffe, von denen die meisten Menschen täglich zu wenig aufnehmen. Wir sahen uns an, auf wie unterschiedliche Weise vollwertige Zutaten kurieren, aufbauen und regenerieren können. So entstand unsere neue Einkaufsliste (die wir Ihnen zur Verfügung stellen werden). Wir wollten, dass die Rezepte so unkompliziert wie möglich sind. Deshalb unterbreiteten wir unsere Erkenntnisse einigen Profiköchen und -köchinnen, um herauszufinden, ob jemand darunter ist, dessen kulinarische Vision sich mit unserer deckt. In Joli Robinson und Kelsey De Gracia fanden wir schließlich unser Super-Duo. Sie verbanden ihre persönlichen Leidenschaften für ganzheitliches Heilen mit ernährungsbasierter Medizin, um uns bei der Erfüllung unserer Wünsche zu helfen. Anschließend ließen wir unsere Zaubetränke von einer Ernährungswissenschaftlerin – der großartigen, klugen Marlyn Diaz – analysieren, um zu klären, ob sie ernährungstechnisch in Ordnung waren. Danach wurde optimiert, hinzugefügt, verworfen und gemixt. Unser gemeinsames Ziel war es, nicht nur ein Produkt anzubieten, das allen anderen uns bekannten Produkten überlegen war, sondern etwas, von dem wir sicher sein konnten, dass es das Leben vieler Menschen verändern könnte. Während wir dieses Buch schrieben, griffen wir erneut auf ihre Sachkenntnis zurück, damit wir unsere Leidenschaft für diese Suppen und Soup-Cleanses mit ihrem Knowhow untermauern konnten.

Nachdem Soupure gestartet war, geschah etwas Wunderbares: Menschen begannen, sich besser zu fühlen. Unsere E-Mail-Postfächer und Anrufbeantworter liefen über mit Nachrichten von Kunden, die uns berichteten, dass ihre Hautprobleme verschwunden oder ihre chronischen Symptome abgeklungen waren, dass sie abnahmen, weniger Medikamente brauchten, besser aussahen, energiegeladener und glücklicher waren. Sie fühlten sich weniger aufgebläht, hatten regelmäßigeren Stuhlgang, ihre Bäuche waren flacher und sie konnten klarer denken. Diejenigen, die ihr Leben lang Verdauungsprobleme hatten, sagten, dass ihre Symptome verschwunden waren. Andere, die wegen Krebserkrankungen auf Medikamente angewiesen waren und kaum etwas Essbares bei sich behalten konnten, sagten, dass sie sich endlich genährt und gesättigt fühlten. Unsere Freundin Anne war ihre nächtlichen Muskelkrämpfe losgeworden und konnte endlich wieder richtig schlafen. Doch erst als Angelas Freundin Michelle sagte, ihr Yogalehrer hätte sie gefragt, was sie anders machen würde, sie hätte so strahlende Haut – und der einzige Grund dafür war, dass sie regelmäßig unsere Produkte konsumierte –, wussten wir, dass wir auf dem richtigen Weg waren.

Eine der Fragen, die uns am häufigsten gestellt wurden, war »Warum nicht Saft?« Bevor wir mit unserer Firma loslegten, hatten wir über den Trend zu Saft-Cleanses und die Behauptungen dazu nachgedacht: das Eliminieren von Giftstoffen, die Förderung von Heilung, Wiederaufbau und Verjüngung, die Möglichkeit, endlich wieder in diese engen Jeans zu passen. Wir wissen, dass viele ihre frisch gepressten Säfte lieben. Und wir verstehen auch, warum – diesen leuchtend bunten Flaschen und den damit verbundenen Versprechen kann man nur schwer widerstehen. Wir trinken beide frisch gepressten Saft und finden ihn als gelegentliches Getränk ganz okay. Die

persönliche Enttäuschung aber stellte sich ein, als wir diese Säfte als Cleanse oder Mahlzeitenersatz zu uns nahmen. Es ging uns einfach nicht gut, wir fühlten uns zittrig, unruhig, unausgeglichen und schlapp – klassische Anzeichen für eine Überzuckerung! Und dann war da noch dieses Hungergefühl. Wir bezahlten tatsächlich dafür, hungrig zu sein. Aus den gleichen Gründen waren auch unsere Freunde während ihrer Cleanses völlig fertig. Sie konnten keinen Sport mehr machen und mussten sich manchmal sogar bei der Arbeit krank melden, weil sie es nicht mehr aus dem Haus schafften. Wir verstehen, warum es wichtig ist, täglich Obst und Gemüse zu essen, aber zu viel Saft ohne die Ballaststoffe ist für niemanden gut (dazu später mehr). Der Körper braucht Ballaststoffe – warum also versucht man so verzweifelt, sie zu entfernen? Außerdem hängen wir an den guten Bakterien und Enzymen in unserem Verdauungstrakt, ehrlich – wir wollen nicht, dass sie rausgespült werden! Darüber hinaus glauben wir nicht, dass man leiden muss, damit es einem gut geht. Und wir konnten einfach nicht verstehen, warum wir das, was an Pflanzen so ziemlich das Beste ist, wegwerfen sollten: die Ballaststoffe! Wir werden noch näher darauf eingehen, warum grobe Nahrung gut für die Gesundheit ist. Hier reicht der Hinweis, dass ganze Pflanzen nicht ohne Grund so gebaut sind, wie sie es nun einmal sind.

Menschen suchen häufig nach einer speziellen Ernährungsweise – raw, vegan, paleo, und so weiter – und meist halten sie sich an das, was gerade im Trend liegt. Das ist wohl der Grund dafür, dass es mit der Cleanse-Bewegung überhaupt losging. Wir glauben, dass die beste Art zu cleansen darin besteht, nichts Verarbeitetes oder Raffiniertes mehr zu essen und zu trinken und mehr nährstoffreiche, vollwertige Lebensmittel zu sich zu nehmen. Beim Entwickeln unserer Suppen wurde uns klar, dass gesunde Ernährung nicht in eine Schublade passt.

Essen ist nicht nur »gut« oder »schlecht«. Tierische Lebensmittel können genauso heilsam sein wie pflanzliche. Obst ist kein Teufelswerk, und (natürlicher) Zucker ist es auch nicht. Einige Pflanzen sollte man besser garen, andere roh essen. Fett ist Ihr Freund! Diese neu gewonnene Erkenntnis ließ uns alles infrage stellen, was wir über Lebensmittel, Diäten und Cleansing zu wissen glaubten.

Unsere Vorstellungen von Diät als etwas, das beispielsweise mit strengem Kalorienzählen und / oder Verboten von bestimmten Lebensmitteln einhergeht, konnten wir mithilfe von Ernährungsexperten revidieren. Wir sind zu der Überzeugung gekommen, dass man mit vollwertigen Lebensmitteln, die clean und ballaststoffreich sind, das wirkungsvollste Cleanse-System der Welt gestaltet. Uns wurde klar, dass wir vielleicht einen neuen Cleanse-Trend gefunden hatten: Balance.

KOMMT IHNEN DAS BEKANNT VOR?

DIES SIND LAUT DER HEILPRAKTIKERIN WHIMSY ANDERSON DIE THEMEN UND BESCHWERDEN, DIE IHRE PATIENTEN AM MEISTEN BESCHÄFTIGEN BZW. BELASTEN UND BEI DENEN UNSERE SUPPEN NÜTZLICH SEIN KÖNNEN.

- ANGSTZUSTÄNDE, DEPRESSIONEN, PANIKATTACKEN, SCHLAFSTÖRUNGEN, EXTREME ERSCHÖPFUNG: typische Probleme von Menschen, die von ihrem Alltag überfordert sind.
- HORMONSCHWANKUNGEN UND HORMONERSATZTHERAPIEN: betrifft Frauen ab Anfang 40 bis Ende 60 sowie Frauen, die schwanger werden möchten oder gerade entbunden haben.
- GEWICHTSPROBLEME: belastet Personen, die nur mit Mühe das Idealgewicht halten können und eine lebenslange, nachhaltige Lösung suchen.
- VERDAUUNGSBESCHWERDEN: Darunter leiden zahlreiche Menschen.
- ÜBELKEIT UND ERBRECHEN (AUCH SCHWANGERSCHAFTSERBRECHEN) sowie DYSBIOSE (schlechte Verdauung, weil das gastrointestinale System von zu vielen schädlichen Bakterien besiedelt ist). Zu dieser Art von Beschwerden gehören beispielsweise REFLUX und PANKREAS-INSUFFIZIENZ.

- **ARTHRITIS UND GELENKSCHMERZEN:** häufig bei Menschen über 40, aber auch bei jungen Sportlern zu beobachten.
- **STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS:** reicht von der Erkältungsvorbeugung bis zu Fragen zu Immunstatus und Krebsrisiko.
- **ANTIAGING:** ein Thema für alle, die nach Mitteln suchen, die den Alterungsprozess verlangsamen und sich um jüngeres, frischeres Aussehen sorgen.
- **ENTZÜNDUNGSPROZESSE UND AUTOIMMUNERKRANKUNGEN:** einschließlich Lupus, rheumatoide Arthritis, Multiple Sklerose, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED), Typ-1-Diabetes und Psoriasis.
- **KORONARE HERZKRANKHEIT:** beschäftigt sowohl Personen, die bereits einen Herzinfarkt hatten oder einem solchen vorbeugen wollen, als auch diejenigen mit Bluthochdruck und / oder hohen Cholesterinwerten.
- **KREBS:** der Wunsch nach vorbeugenden Maßnahmen, alternativer Medizin oder begleitender Therapie zusätzlich zu konventionellen Behandlungen.
- **Typ-2-Diabetes und metabolisches Syndrom:** epidemische Erkrankungen, die oft von massivem Übergewicht verursacht werden.
- **ENTGIFTUNG:** der Wunsch nach Entgiftung von Leber, Nieren und Verdauungstrakt, um viele Vorteile für die Gesundheit zu ernten, einschließlich Linderung der meisten, wenn nicht aller Beschwerden auf dieser Liste.

Okay, wir behaupten nicht, den Stein der Weisen gefunden zu haben – wir machen Suppe! Aber wir sind davon

überzeugt, dass eine cleane und ausgewogene Ernährung viel dazu beiträgt, gesundheitliche Beeinträchtigungen zu lindern – vom kleinen Wehwehchen bis zu ernststen und chronischen Erkrankungen. Wir möchten wetten, dass Sie, während Sie dieses Buch lesen, sich nicht so gut fühlen, wie sie gern möchten. Und dass Sie es leid sind, ständig erzählt zu bekommen, dass Sie hungern und auf Speisen verzichten müssen, die gut schmecken und die Sie gern essen, um abzunehmen oder sich wieder besser zu fühlen. Wir meinen, dass Sie schon genug gelitten haben, wenn Sie krank, müde oder ausgebrannt sind. Den Körper zu nähren bedeutet geben, nicht wegnehmen. Es bedeutet, Zellen, Organen, Blut und Geweben alle Nährstoffe zu geben, die sie für ihr Wohlergehen benötigen. Es bedeutet, sich selbst Lebensmittel zu geben, die zufriedenstellen, inspirieren und einfach gut schmecken. Und es bedeutet, sich selbst das Leben und den Körper zu geben, den man sich schon immer gewünscht hat. Im Endeffekt ist eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung aus vollwertigen frischen Zutaten die beste, natürlichste Methode zum Reinigen und Entgiften. Sie erhöht Geschwindigkeit und Leistungsfähigkeit des Verdauungssystems und hilft den Organen dabei, den Körper von innerlichen und umweltbedingten Schadstoffen zu befreien. Warum also Geld in teure Abnehmprodukte oder -systeme investieren, wenn man es in der Gemüseabteilung ausgeben und so dem Körper alles geben kann, was er braucht, um zu entgiften und optimal zu funktionieren?

Friede, Freude, Suppe

Viviennes Geschichte

Auf der Highschool und im College litt ich an einer Essstörung. Doch auch, als es mir wieder besser ging, hatte ich Probleme mit so einer »Ich esse alles oder gar nichts«-

Attitüde. Ständig war ich auf der Suche nach einer ausgewogenen, versöhnlichen Ernährungsweise.

Inzwischen war mein Leben unglaublich hektisch geworden. Ich arbeitete in einer großen Anwaltskanzlei, dann in einem Studio als Fachanwältin für Medienrecht, hatte drei Kinder und einen krebskranken Vater. Für die Zubereitung von Speisen, die ich essen sollte, hatte ich keine Zeit. Und wenn man keine Zeit hat, gesund zu kochen, aber schnell etwas Leckeres essen will, greift man oft zur Chipstüte. Man kann sich ja nicht einfach einen Brokkoli oder ein paar Grünkohlblätter schnappen. Nun, man könnte, aber es würde nicht besonders gut schmecken. Außerdem wollte ich nicht, dass meine Tochter dieselben Fehler macht wie ich früher. Das bedeutete, Ernährungsoptionen anzubieten, die nicht nur gesund, sondern auch bequem sind, und, was noch wichtiger ist, ausgewogen. Verzicht hat mit Gesundheit nichts zu tun. Und Essen nichts mit einem nicht enden wollenden Überangebot an Blattgemüse und Misobrühe. Für mich bedeutet Gesundheit, grundsätzlich gesund zu essen – und sich nicht fertigzumachen, wenn man doch mal Kuchen, Kekse oder Burger gegessen hat.

Während dieser Zeit beobachtete ich, dass viele Leute frisch gepresste Säfte kauften und sie für einen Cleanse einsetzten. So viele Menschen können sich nicht irren, dachte ich und unternahm einige Saft-Cleanses – immer wenn ich abnehmen oder entschlacken wollte –, aber Freude hatte ich daran nicht. Normalerweise treibe ich jeden Tag Sport (etwa Wandern, Yoga, Spinning, oder ich laufe mit den Hunden), aber wenn ich beim Saft-Cleanse war, hatte ich keine Lust dazu. Ich hatte Kopfschmerzen, war apathisch und fahrig (wegen des vielen Zuckers aus all dem von Ballaststoffen befreiten Obst und Gemüse), aber nie satt. Ich nahm zwar ab, aber es fühlte sich an wie Verhungern, und das war ein hoher Preis für die »Belohnung«. (Und nicht nur

das, ich nahm auch noch alles wieder zu, sobald ich zu meinen üblichen Essgewohnheiten zurückkehrte.) Ich wünschte mir alles, was ich über Saft-Cleanses gelesen hatte – Giftstoffe ausschwemmen, dem Körper eine Verdauungspause gönnen, damit er regeneriert und heilt, Wasseransammlungen und Völlegefühl loswerden –, zu erreichen, aber mit »echten«, vollwertigen Lebensmitteln, in welcher Form auch immer, Hauptsache, sie sind so weit aufgeschlossen, dass man die Nährstoffe aufnehmen kann.

Damals begann ich, über Suppen nachzudenken. In Restaurants bestellte ich immer eine Suppe; sie war wohltuend und angenehm sättigend. Aber die einzigen Suppen, die ich jeden Tag hätte bekommen können, waren versalzen, aber »to go«, oder ungewürzt und wässrig, aber »gesund«. Eines Tages ging ich die Straße entlang und kam an einem Saft-Laden vorbei, vor dem sich eine Menschenschlange gebildet hatte. Da ging mir ein Licht auf. Ich dachte mir: »Was wäre, wenn ich ein Unternehmen gründen würde, das heiße und kalte, köstliche und nahrhafte Suppen aus vollwertigen Zutaten anbieten würde? Und was, wenn sie ganz einfach zu transportieren wären? Wenn man sie statt in Tassen oder Schalen in Glasflaschen verpacken würde und die Leute sie dann genauso behandeln würden wie die gewohnten Säfte? Wenn man Suppen so kombinieren würde, dass sie das Verdauungssystem dabei unterstützen, sich auf natürliche Weise zu reinigen und zu regenerieren?«

Eines Tages traf ich mich mit meiner Freundin Angela zum Essen und erzählte ihr von dieser Idee. Kaum zu glauben: Ich war nicht die einzige, die sich eine solche Lösung wünschte. Nachdem Angela und ich Soupure gegründet hatten, konnten wir mit der Nachfrage kaum Schritt halten. Der einzige Nachteil, wenn man aus seiner Leidenschaft für Suppen ein Geschäft macht, ist, dass man ständig

ausverkauft ist und ich nicht an die Suppen komme, die ich gern hätte. Aber wenn ich sie zur Verfügung habe und für einen Cleanse einsetze – auch wenn es nur für einen Tag ist –, fühle ich mich viel besser. Ich habe mehr Energie, mein Bauch ist etwas flacher und mein Kopf klarer. Normalerweise muss ich wegen meines Reizdarms etwas einnehmen, aber wenn ich die Suppen esse, brauche ich nichts. Aber noch wichtiger ist, dass mir dadurch viel bewusster wurde, was ich essen muss, damit es mir gutgeht, und ich gelernt habe, das auch meiner Familie zu vermitteln.

Angelas Geschichte

Suppen mochte ich schon immer, und zu Hause kochte ich sie literweise, egal ob Hühnersuppen oder Gemüsepürees. Aber einen extrem gut bezahlten Job aufzugeben, um eine Suppenfirma zu gründen – das war sicher nichts, was ich schon immer vorhatte.

Eigentlich war ich, wenn es um gesunde Ernährung ging, immer eine Suchende, aber während meiner Highschool- und College-Zeit habe ich mich fast weggehungert. Deshalb wollte ich als Erwachsene zu ausgeglichenen Ernährungsgewohnheiten finden, die unterstützen, wie ich aussehen wollte, mir aber das Gefühl geben, gut ernährt zu sein. Mit diesem Ziel im Hinterkopf begann mein Weg zu Soupure. Doch in Wirklichkeit fing alles mit meinen Kindern an.

Zuerst hatte mein Sohn Hudson eine Erkältung. Also besorgte ich ihm Hühnersuppe aus einem jüdischen Lebensmittelladen. Nachdem die Suppe über Nacht im Kühlschrank gestanden hatte, bemerkte ich, dass sie nicht geliert war – ein deutliches Zeichen dafür, dass sie nicht mit den Knochen gekocht worden war. Also rief ich ein paar Lebensmittelläden an und, klar, keiner machte sie mit Knochen. Aber die sind es, weswegen Hühnersuppe jüdisches Penicillin genannt wird! Niemals bekommt man all

das Biotin, Kollagen und die Nährstoffe, wenn man die Hühnerknochen nicht mindestens drei bis vier Stunden auskocht.

Später wollte meine Tochter Jacquyn unbedingt eine gesunde, laktosefreie Tomaten-Basilikum-Suppe haben. Ich hatte kein gutes Rezept dafür, also ging ich in den Supermarkt, um zu sehen, ob ich dort etwas finden würde. Dort gab es aber praktisch keine Variante, die nicht irgendwelche Zusatz- oder Konservierungsstoffe enthält. Selbst die Firmen, die ihre Produkte als biologisch und total natürlich anpriesen, hatten üblicherweise Sahne an zweiter oder dritter Stelle der Zutatenliste. In einem auf »clean food« spezialisierten Restaurant wurde ich schließlich fündig, aber deren Suppe schmeckte wie verdünntes Tomatenmark. Ich wusste, dass es eine Möglichkeit geben musste, sie besser zu machen. Suppe braucht keine Sahne, um gut zu schmecken. Und seien wir mal ehrlich: Wir, die wir uns im Restaurant für Suppe entscheiden, wir wollen gesund essen, aber wollen wir Sahne? Wenn ich Sahne will, bestelle ich Hummercremesuppe.

Dann kam das dritte Ereignis: Angeführt von meiner Tochter Sabrina schleppten mich meine Kinder zu einem Saftstand, und ich bestellte einen Zitrusaft. Ich hatte vielleicht einen Viertelliter getrunken, da bildeten sich auf meiner Oberlippe Schweißperlen, und mir wurde komisch. Ein deutliches Zeichen, dass mein Körper, der an Zucker nicht gewöhnt war, eine Überdosis davon bekommen hatte. Als ich wieder zu Hause war, recherchierte ich ein bisschen und fand heraus, dass eine kleine Flasche frisch gepresster Saft volle 39 Gramm freien Zucker enthalten kann. Fast so viel wie eine Packung Chocolate Chip Cookies! Ich kam wirklich ins Grübeln. Gäbe es vielleicht eine bessere Möglichkeit, all diese Nährstoffe zu sich zu nehmen? Und musste es wirklich

immer so mühsam sein, sich gesund zu ernähren und auf die Figur zu achten?

Mir wurde klar, dass ich mit Suppen und all ihren Vorteilen – leicht mitzunehmen, voller Obst und Gemüse, sofort verfügbar und altbewährt – ein echtes Bedürfnis befriedigen könnte, nicht nur des Marktes, sondern auch meines eigenen Kühlschranks. Als Vivienne und ich merkten, dass wir dieselbe Vision hatten, war der Rest ein Kinderspiel.

Seit ich diese Suppen in mein Leben integriert habe, fühle ich mich reiner, gesünder und energiegeladener (was kaum zu glauben ist, nennt man mich doch Duracell-Bunny, aber ja, ich habe noch mehr Energie). Während ich üblicherweise in die Routine verfallt, jeden Tag oder jede Woche das Gleiche zu essen, schaffe ich es mit den Suppen, dank einer Vielzahl von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Saaten, Nüssen, Gewürzen und Kräutern, täglich bis zu 100 verschiedene Nährstoffe zu mir zu nehmen.

Und meine Kinder mögen die Suppen auch. Selbst wenn sie nörgeln, weil sie vor der Schule frühstücken sollen, weiß ich, dass ich sie zu einem Superhero Smoothie überreden kann, mit dem sie etwas Gesundes bekommen (das zufällig auch Nervennahrung ist und ihnen hilft, in der Schule und beim Sport Leistung zu bringen und sich zu konzentrieren). Und anstelle von Iso-Drinks, die beim Training irgendwie alle trinken, können sie nun eine Energize haben (das ist unser Erdbeer-Cashew-Smoothie) oder einen Refresh mit Gurken, Melone und Dillpollen, der tonnenweise Vitamine und Mineralstoffe enthält, aber keine Konservierungs- und Farbstoffe und nichts Künstliches – für die Kids schmeckt das wie ein köstlicher Smoothie, und sie mögen es richtig gern. Es war eine große Chance, meiner Familie gesündere Optionen zu bieten, und eine sichere Bank für gesunde Ernährung, egal, wie das Leben auch spielt. Ich hätte nie gedacht, dass ich mich einmal aus der Finanzwelt

zurückziehen würde, aber bessere Ernährung und gesunde Alternativen zum Fastfood für meine Kinder zu finden, die ja ständig unterwegs sind, wurde zur Priorität. Sie vor den Fallen verrückter Diäten zu bewahren und eine bessere Möglichkeit zu finden, wie ihre Körper sich vom Sport erholen können, war ein Muss. Nun, mit Soupure und diesem Buch, möchte ich unsere Suppen für jeden verfügbar machen, damit alle sich besser, gesünder und glücklicher fühlen.



**DAS GUTE, DAS
SCHLECHTE, DIE LÖSUNG**

GESUND SEIN IN EINER TOXISCHEN WELT

Wir wissen, dass Sie es kaum erwarten können, kopfüber in unser Programm und die Welt der Suppen einzutauchen – das würde uns genauso gehen! Aber vorher ist es wichtig zu begreifen, warum Cleansing auf Grundlage vollwertiger Lebensmittel von so großer Bedeutung ist und warum Ihr Leben sich verändern wird, wenn diese Suppen Teil Ihrer Ernährung werden.

Um dem auf den Grund zu gehen, was so gesund ist, sollten wir zunächst darüber reden, was *ungesund* ist: Chemikalien, Pestizide, synthetische Hormone, Zusatz- und Füllstoffe, nachgemachte Vitamine, nachgemachte Nährstoffe, nachgemachte Lebensmittel und Schadstoffe, Schadstoffe, Schadstoffe. Also im Grunde genommen alles oder zumindest eine ganze Menge davon, was Sie bis jetzt Ihrem Körper zugeführt haben.

Wir machen Ihnen keinen Vorwurf: Die Lebensmittelindustrie gibt wahnsinnig viel Geld dafür aus, uns davon zu überzeugen, dass wir alle Vitamine und Nährstoffe bekommen, wenn wir nur Produkt X oder Produkt Y kaufen. Kalorienarm! Weniger Fett! Mehr Ballaststoffe! Glauben Sie das wirklich? Wahr ist: Kämen unsere Vorfahren heute zurück und fänden sich in einem Supermarkt wieder, würden sie vermutlich nichts von dem, was dort angeboten wird, erkennen. Die Menschheit begann ihr Dasein auf diesem Planeten nicht mit großen Lebensmittelfabriken, stimmt's? Unsere Vorfahren haben Beeren und Nüsse gesammelt, Tiere getötet, gefischt und ihre eigenen Lebensmittel angebaut.

Wir sehen es gern so: Was keine Mutter hat oder nicht auf der Erde gewachsen ist, ist meist weder natürlich noch gesund. So betrachtet, sind die meisten unserer Lebensmittel keine Lebens-Mittel mehr; ein Grund dafür, dass das Verlangen nach Bio-Lebensmitteln aufkam. Als es noch keine Lebensmittelindustrie gab und wir unser Land und unser Essen noch nicht vergifteten, dachte niemand an Bio-Lebensmittel. Heute verwenden wir Pestizide, Chemikalien und Hormone, damit unser Obst, unser Gemüse und unsere Tiere schneller wachsen.

Diese in den Pseudolebensmitteln enthaltenen Stoffe richten in Ihrem Körper ungeheuren Schaden an. Sie beeinträchtigen den Verdauungstrakt, das Immunsystem, die Atemwege und sogar Ihr Gehirn! Es ist kein Wunder, dass immer mehr Menschen übergewichtig sind, Allergien und Autoimmunerkrankungen zunehmen und Zustände wie chronisches Erschöpfungssyndrom, Fibromyalgie, Multiple Sklerose, Alzheimer-Erkrankung, Herz- und Krebsleiden um sich greifen.

Das Essen, das wir gehorsam in den Mund stecken, ist meilenweit entfernt von dem, was Mutter Natur für uns vorgesehen hat; inzwischen bilden wir in uns selbst Schadstoffe, die uns fett, krank, alt und müde machen. Und damit nicht genug: Mit der Luft, die wir atmen, und der Art, wie wir leben (auch Stress ist ein Gift!), vergiften wir uns noch mehr. Wir schädigen unseren Körper ja allein schon dadurch, dass wir leben – schließlich altern wir jeden Tag! –, vergeuden tonnenweise Energie, um an Sauerstoff zu gelangen und uns fortzubewegen, während wir unseren alltäglichen Verpflichtungen nachkommen. Wenn es um Heilen und Regenerieren geht, sind wir immer etwas hintendran. Doch wenn wir den Körper ruinieren, statt ihn zu unterstützen, machen sich nach und nach Krankheiten,

chronische Erkrankungen, Energieverlust und vieles mehr bemerkbar.

Wir würden Sie jetzt nicht so runterziehen, wenn wir nicht ein besonderes Geheimnis hätten, das wir mit Ihnen teilen möchten: Sie können all das ändern! Sie können klar Schiff machen und Ihrem Körper dabei helfen, auf natürliche Weise zu entgiften. Sie können all Ihre Systeme wiederherstellen, indem Sie ihnen die Nährstoffe geben, die sie zum Heilen, Regenerieren und Revitalisieren benötigen. Sie können die Fähigkeit Ihres Körpers, Krankheiten abzuwehren, Entzündungen zu verringern und den Alterungsprozess zu verlangsamen, verbessern. Wir versprechen Ihnen: Sobald Sie wissen, wie man den Körper mit unserem Cleanse regelmäßig reinigen kann, werden Sie besser aussehen und sich besser fühlen. Und Sie werden abnehmen, mehr Energie haben und sich frisch, sexy und lebendig fühlen.

Schadstoff-Einmaleins

Man hat den Eindruck, heutzutage wird ständig das Wort »toxisch« verwendet, um so ziemlich alles zu beschreiben, mit dem wir in Kontakt kommen. Ist das nun reine Hysterie, oder ist die Welt wirklich so schädlich? Und was zum Teufel heißt eigentlich »toxisch«; was genau ist eigentlich ein Toxin?

Ein Toxin ist, einfach ausgedrückt, eine Substanz, die dem Körper Schaden zufügt, ein Schadstoff also. Und leider sind Schadstoffe tatsächlich überall. Es gibt Schadstoffe, die wir herstellen (Pestizide und andere industriell erzeugte Chemikalien), Schadstoffe im Wasser (Chlor, Schwermetalle wie Blei und Quecksilber und sogar Spuren von Medikamenten), Schadstoffe in der Luft (Schimmel, Gase, Rauch), Schadstoffe im Essen (Zusatz- und Füllstoffe,

Stabilisatoren und synthetische Farb- und Aromastoffe) und sogar Schadstoffe in Kosmetika, Nahrungsergänzungsmitteln, Reinigungsprodukten, Möbeln und Kleidung. Wir leben inmitten von über 85 000 Chemikalien. Auch wenn man viele von ihnen getestet und einen Schwellenwert für sie festgelegt hat (so ist z. B. eine kleine Menge Quecksilber oder Blei technisch »unbedenklich«), ist es doch eigentlich unmöglich herauszufinden, wie vielen Schadstoffen man wirklich ausgesetzt ist oder was passiert, wenn diese Substanzen interagieren. All diese Schadstoffe können sich im Körper ansammeln und Körperzellen und -gewebe angreifen, was Unwohlsein, Krankheiten oder chronische Leiden zur Folge hat. Der Fachausdruck dafür ist »Toxinbelastung«.

WIE ZEIGT SICH EINE TOXINBELASTUNG?

WENN SICH IM KÖRPER TOXINE EINLAGERN, MACHT SICH DAS AUF DER ZELLULÄREN EBENE BEMERKBAR. DIE FOLGENDEN SYMPTOME KÖNNTEN EIN HINWEIS SEIN:

- Gewichtszunahme
- Schmerzen
- Schmerzende Muskeln
- Schmerzende Gelenke
- Gedächtnisverlust oder Benommenheit
- Kopfschmerzen
- Vorzeitiges Altern
- Hautprobleme wie Ekzeme, fahle Haut, Akne, Ausschlag
- Trockenes Haar und brüchige Nägel
- Schlechter Schlaf
- Krankheiten wie Diabetes, Krebs, Bluthochdruck
- Trockener Mund und Mundgeruch
- Infektionen
- Abgeschlagenheit
- Affektive Störungen wie Angstzustände, Depressionen, Stimmungsschwankungen

Toxine beeinflussen unsere Gesundheit auf der zellulären Ebene. Zwei der häufigsten Verursacher von Schäden sind oxidativer Stress und Entzündungsprozesse.

Die gute Nachricht lautet: Unser Körper verfügt über ein eigenes Entgiftungssystem. Vor allem Darm, Nieren, Leber, Lungen und die Haut kümmern sich darum, aufgenommene Giftstoffe unschädlich zu machen. Dieses System arbeitet Tag für Tag hart dafür, dass sich die Schadstoffe nicht dauerhaft einnisten können. Das Problem ist nur: Es handelt sich um ein System, das optimal funktionierte, als Luft und Wasser noch sauber waren und die Menschen sich keine Gedanken über bedenkliche Inhaltsstoffe in Kosmetikprodukten und Frühstücksmüslis machen mussten. Jetzt aber müht sich dieses System – bei den meisten von uns –, Schritt zu halten mit unserem modernen Nahrungsmittelangebot, industrieller Umweltverschmutzung und all den anderen Gemeinheiten, denen wir täglich ausgesetzt sind. Unsere Entgiftungssysteme wurden von unserer Toxinbelastung schlichtweg überwältigt – als Folge davon beobachten wir Krankheit, Abgeschlagenheit, Kopfweg, affektive Störungen und all die quälenden Schmerzen und Leiden, die für ein gesundes, glückliches Leben nicht gerade förderlich sind.

Oxidativer Stress

Vereinfacht gesagt: Unser Gewebe und unsere Zellen rosten ständig. So wie eine Schaufel oder ein Spielzeug aus Metall, das Wind und Wetter ausgesetzt ist, mit der Zeit als Folge von Oxidationsprozessen Rostflecken bekommt. Unsere Zellen wehren sich ständig dagegen, von schädlichen Substanzen im Körper überwältigt zu werden.