

PRESSEMITTEILUNG

Kris Carr

Crazy sexy gesund

Iss' Dein Gemüse, entfach' Dein Feuer und leb' aus ganzem Herzen!

- Das Gesundheitsbuch der Bestsellerautorin
- Ein amüsanter Ratgeber mit vielen Tipps und praktischen Anleitungen
- Mit 21-Tages-Entgiftungskur

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Gesund mit Spaß: eine Prise Verrücktheit und viel Leidenschaft

Ein bisschen Verrücktheit muss sein, wenn man seine Existenz grundlegend umkrempeln will, um wirklich gesund, ganzheitlich und nachhaltig zu leben. Oder man bekommt einen Weckruf vom Schicksal. So war es bei Kris Carr. Eines Tages bekam sie die Diagnose Krebs - inoperabel. Sie entschied sich, die Herausforderung konstruktiv anzugehen, neue Wege zu beschreiten und ihrem Handeln einen tieferen Sinn zu geben. Sie hat überlebt - und ist seitdem Botschafterin eines Lebens ohne Ausflüchte.

Wir neigen dazu, Fortschritten in der Medizin oder teuren Medikamenten mehr Macht zuzuschreiben als uns selbst. Dass die einfachen Entscheidungen, die wir in unserem Leben für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden täglich treffen, ebenso mächtig sein können, scheint vielen weniger plausibel. Doch was wir zu uns nehmen, wie wir auf Stress reagieren, wie viel wir uns bewegen und vor allem wie viel Liebe wir in unserem Leben spüren, spielt eine enorm große Rolle. Es sind entscheidende Faktoren.

Kris Carr musste dies auf schmerzhafteste Weise erkennen. Ihre Diagnose war so niederschmetternd, dass ihr nichts anderes blieb, als die volle Verantwortung für ihr Leben in eigene Hände zu nehmen und nach alternativen Heilungswegen zu suchen. 2003, sie war 31, verkündete ein Arzt der damaligen Schauspielerinnen und

Fotografin, sie habe eine Krebserkrankung, die nur 0,01 Prozent der Patienten betreffe. Sie fiel aus allen Wolken. Und mit der Zeit kam die Selbstrevelation. Eigentlich sei sie eine „Party-Mieze und Stress-Nudel“ gewesen, die an ihrer Karriere arbeitete und phasenweise nur Fast-Food auf den Tisch brachte. Sieben Jahre ist das nun her. Seitdem hält die erfrischend freche Kris Carr mit der pinken Haarsträhne nun schon den Krebs im Zaum und fühlt sich wohler als je zuvor. In diesen Jahren hat sie bereits zwei Bücher und eine Doku über die Krebserkrankung veröffentlicht und etliche Vorträge zum Thema gehalten. Nun hat sie aufgrund vieler Nachfragen noch einmal ein Buch geschrieben, das besonders ihre Ernährung in den Vordergrund stellt. Herausgekommen ist „**Crazy sexy gesund**“, ein amüsanter Ratgeber mit vielen Tipps und praktischen Anleitungen.

Die New Yorkerin stellt ein vegetarisch/veganes Ernährungsprogramm vor, das vitalisiert und reinigt sowie den Säure-Basen-Haushalt des Körpers ausgleicht. Für ebenso wichtig hält Kris Entspannung und Bewegung, also z.B. Meditation und Yoga. So ist ein Rundum-Programm entstanden, das gesunde Rezepte, Tipps für jeden Tag und eine 21-Tage-Entgiftungskur anbietet, um auf dem Weg zu einem neuen Körper- und Lebensgefühl voll durchzustarten. Eine gesunde, lebensbejahende Seinsweise ist nicht nur für Erkrankte das A und O. Jeder sollte sich da-

rum bemühen - auch, weil's Spaß macht. Spaß und Freude am Leben sind viel wichtiger, als man glaubt. Kris Carrs Buch kann man daher nicht nur als Ernährungsplan, sondern als Roadmap für ein selbstbestimmtes Leben ansehen, als einen Leitfaden, das Leben bewusst und wertschätzend in seiner ganzen Fülle zu erfahren und sich an den schönen Dingen zu freuen.

Der Titel muss dabei etwas genauer erklärt werden: Crazy - damit meint Kris wagemutig, außergewöhnlich, den Konsens in Frage stellend. Sexy - damit meint sie selbstbewusst, in Kontakt mit sich selbst sein. „Endlich ist Schluss mit dem 'Ich-habe-das-Leid-für-mich-gepachtet'-Denken und du heißt den Gedanken willkommen 'Mir gebührt eine königliche Fürsorge!'", so der Ansporn der Autorin. „Dieses Erwachen ist wie ein kosmischer Bewusstseins-Cocktail, der dich mit Selbstbehauptungsfähigkeit beschwipst macht.“

Hier wird schnell klar: Gesundheit ist mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheit, sie ist das Vorhandensein von Vitalität und Lebensfreude, die Freiheit von Widerständen, von Mäkelei und Opferhaltung. Sie bedeutet, auf eine Weise harmonisch zu leben, die zu innerem und äußerem Frieden führt. „Du hast wirklich sehr viel Macht über deine Gesundheit, dein Glück und dein Leben - und alles beginnt mit deinem Mund. Was du hineinsteckst und die Worte, die aus ihm herauskommen, bestim-

men dein Schicksal. Beschissene Ernährung und chemische Krücken laugen dich aus. Widerliche Gedanken und verbale Selbstverachtung amputieren deine Engelsflügel“, so die heute 43-Jährige.

Die Crazy-sexy-Ernährung (CSE) ist in erster Linie fettarm und vegetarisch (oder vegan). Sie ist darauf ausgelegt, Entzündungen zu reduzieren, den pH-Wert des Körpers auszugleichen und mit vollwertigen Nahrungsmitteln, die einen niedrigen glykämischen Indexwert aufweisen, zu stärken. Carr ermutigt die LeserInnen, alle tierischen Produkte, raffinierte Zuckerarten und industriell verarbeitete Nahrungsmittel vom Speiseplan zu streichen.

Der pH-Wert im Körper sollte immer leicht basisch sein. Wenn er sich in den sauren Bereich hineinbewegt, führt das zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen. Daher sind Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe aus pflanzlichen Nahrungsmitteln besonders wertvoll. Es gilt also: viel (möglichst rohes) Gemüse und grüne Salate essen, denn Grünes wirkt basisch.

Tipps für den Anfang, die man jederzeit umsetzen kann, sind z.B. morgens als Erstes einen frisch gepressten Obstsaft zu trinken. Äußerst wertvoll ist auch Weizengrassaft, den es frisch in Flaschen oder als Pulver zum Einrühren gibt. Man kann Weizengras auch selber pflanzen und daraus Saft herstellen. Smoothies mit viel Blattgrün sind ebenso starke

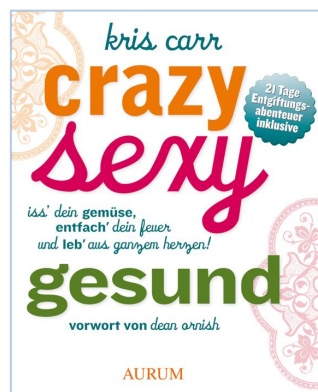
Fitmacher. Manchmal kann es helfen, ein 24-stündiges Saftfasten einzulegen. Außerdem: immer genügend stilles Wasser trinken!

Die CSE lässt auch das Thema **Umwelt** nicht außer Acht. Eine vorwiegend pflanzliche, regional orientierte und ökologische Ernährung ist immer auch nachhaltig. Der grausamen Massentierhaltung, dem Verlust riesiger Weideflächen für die Rinderverpflanzung mittels Gen-Soja und der Belastung des Klimas aufgrund von Interkontinental-Flügen für importierte Ware setzt die Crazy-sexy-Einkaufsliste einiges entgegen: Sie ist vollgepackt mit Obst und Gemüse, Getreide, Nüssen und Kräutern, die biologisch angebaut und gut regional erhältlich sind. Besonders umweltfreundlich ist es natürlich, einen eigenen Kräutergarten anzulegen oder Gemüse selbst anzupflanzen. Sogar Stadtmenschen mit kleinem Balkon können z.B. Weizengras, Melisse und Pflücksalat ziehen.

Ganzheitlich: Nicht nur der Körper, sondern auch der Geist und die Seele sollten von unnötigem Ballast befreit und mit „nährenden“ Energien versorgt werden. Dazu nimmt man sich am besten regelmäßig Zeit und erlernt Methoden, die helfen, mit alten Mustern und Erfahrungen umzugehen. Hier liegen viele Faktoren verborgen, die im Leben hemmend wirken können. Sehr effektiv sind Körpertherapien und Atemschulen. Yoga leistet hier gute Dienste, da es Atemübungen mit Bewegungsabläu-

fen verbindet, die den Körper fordern.

Um wirklich etwas zu ändern, muss man am Ball bleiben. Dafür ist eine konsequent bewusste Haltung nötig. Ist diese einmal Gewohnheit geworden, erfährt man Ganzheit und Klarheit. Schaffen Sie daher neue nützliche Routinen in Ihrem Leben. Rituale am Morgen können solche Strukturen schaffen und über den ganzen Tag wirken. Bereits eine Viertelstunde Meditation oder Yoga am Morgen reichen oft aus. Und wenn es am Tag stressig wird, ruhig mal einen Gang zurückschalten! Gönnen Sie sich Ruhe und seien Sie nicht zu streng mit sich selbst. Eine liebevolle Haltung - besonders uns selbst gegenüber - gibt uns die Kraft, die wir brauchen, um neue Lebensweisen mit unserem ganzen Sein zu verwirklichen. Ganzheitlich eben!
Text: Veronica Lange (Magazin News Age)



Kris Carr

Crazy sexy gesund

Iss' Dein Gemüse, entfach' Dein Feuer und leb' aus ganzem Herzen!

ca. 240 Seiten, Broschur

komplett farbig

€ (D) 19,95

ISBN 978-3-89901-787-8

ÜBER DIE AUTORIN



KRIS CARR

Autorin, Motivationsrednerin und „Wellness-Kriegerin“ - ist die Verfasserin der Bestseller „Kämpfen, Leben, Lieben“ und „Wilde, schöne Krebskriegerin“. Sie leitet Workshops und hält Vorträge in Wellness-Centern, Universitäten und Unternehmen in den gesamten Vereinigten Staaten.

www.kriscarr.com
www.crazysexylife.com

Wenn Kris spricht, hört man eine Stecknadel fallen. Sie ist eine erfrischende, authentische und kraftgebende Rednerin.“
- Marianne Williamson

„Kris ist ein Lichtstrahl, eine echte Leitfigur in Sachen Mut und Inspiration.“
- Donna Karan

„Wenn du nach einem tollen Buch suchst, um deine Gesundheit in diesem Jahr auf natürlichem Wege zu verbessern, dann musst du dieses hier unbedingt lesen.“
- Glamour.com

ÜBER DEN VERLAG

Wie das Gold der Alchemisten, das dem Verlag seinen Namen gegeben hat, steht das AURUM-Programm der J.Kamphausen Mediengruppe für bleibende Werte und Veränderung gleichermaßen. Die Schätze der verschiedenen Weisheitstraditionen neu zu interpretieren und dem heutigen Leser in frischer und undogmatischer Art zugänglich zu machen, liegt dem Verlag besonders am Herzen.

Die Bücher in AURUM werden aus vielen tradierten Quellen - der christlichen Mystik, dem Buddhismus, alten fernöstlichen wie westlichen Lehren - gespeist und stehen hier gleichberechtigt nebeneinander. Sie möchten Inspiration für die ganz persönliche Suche, den ganz persönlichen Weg sein. Ausgehend von einer Einheit von Körper und Geist findet der interessierte Leser in AURUM neben den spirituellen Büchern auch eine Reihe von Titeln zur ganzheitlichen Gesundheit, die ihn sowohl mit chinesischer Medizin als auch mit dem indischen Ayurveda, dem Yoga und alternativen europäischen Entwicklungen wie der „Methode Dorn“ bekannt machen.

PRESSEKONTAKT

Maren Brand
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
maren.brand@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de