Erstaunlich viel an Gewicht verloren

»Etwas auf eine neue Art und Weise zu tun ist keine wahre Originalität; diese besteht vielmehr darin, eine neue Vision zu haben.«

THICH NHAT HANH

Von Dr. Miven Donato
Physiotherapeut, Chiropraktiker, Gesundheitsberater und Leiter des Bereichs »Gesundheit und Wellness« bei *Dolphin Health & Education* in Medford / Oregon*

Ich bin ausgebildeter *Hallelujah Acres*-Gesundheitsberater[48]. Diese Ernährungsweise, die bei *Dolphin Health & Education*[49] gelehrt wird, basiert hauptsächlich auf Rohkost. Im Gegensatz zu chiropraktischen und physikalischen Therapien, die wir anwenden, um medizinisch diagnostizierte Beschwerden des Muskel-Skelett-Systems zu behandeln, kann eine Rohkost-Ernährung nicht vom Arzt verschrieben werden. Man sollte auf jeden Fall mit dem Hausarzt sprechen, wenn man vorhat, mehr Rohkost zu essen, denn diese Art der Ernährung ist nicht für jeden geeignet.

Ich kenne Clent Manich seit 2006, als er wegen Rückenschmerzen und Ischiasbeschwerden zu mir kam. Er war darüber hinaus ein

* Dr. Donatos Adresse finden Sie am Ende des Buches unter »Adressen & Hinweise«, Seite 190 f.

von Insulin abhängiger Diabetiker und sehr stark übergewichtig. Ich bin Chiropraktiker und Physiotherapeut und kenne mich mit der Behandlung von Rückenproblemen und Ischiasbeschwerden sehr gut aus. Seit 1991 habe ich viele Jahre als Arzt im Krankenhaus gearbeitet und viele Fälle erlebt, die ähnlich waren wie Clents, und so ging ich davon aus, dass er eine übliche Behandlung der Wirbelsäule brauchen würde. Aber als ich Clent zum ersten Mal sah, wusste ich sofort, dass ich vor einer großen Herausforderung stand. Er ist 1 Meter 76 groß und wog damals 177 Kilogramm. Einen massigen Körper zu behandeln ist allgemein nicht leicht, weil man die Wirbelsäule schlecht manuell erreicht und weil der Behandlungstisch zu klein ist. Krankengymnastische Übungen für die Wirbelsäule zu machen ist für übergewichtige Menschen eine riesige Herausforderung, weil sie nicht einfach nach unten auf den Boden und wieder hoch kommen.

Als Clent Ende 2006 zum ersten Mal in meine Praxis kam, hatte ich bei der Behandlung chronisch degenerativer Krankheiten – zu denen auch Rückenschmerzen gehören – als Ergänzung zur ärztlichen Behandlung damit begonnen, meine Patienten dazu zu ermutigen, ihre Lebensweise zu verändern. In den meisten Fällen wird der Versuch, anders zu leben, entweder einfach abgelehnt oder sehr zurückhaltend aufgenommen. Viele Patienten haben Schwierigkeiten, sich vorzustellen, dass Gesundheit etwas ist, was von innen kommt. Sie erwarten, dass ich ihre Wirbelsäule behandle, indem ich spezielle Körperübungen mit ihnen mache, sie massiere und mechanische oder elektrische Hilfsmittel einsetze.

Seit der Kindheit hat sich in unseren Köpfen festgesetzt, dass unsere Symptome behandelt werden müssen – wenn wir krank sind, gehen wir zum Arzt und der verschreibt uns Medikamente. Diese Haltung ist tief in uns verwurzelt und das war auch bei Clent so. Doch ich wollte bei ihm einen anderen therapeutischen Ansatz ausprobieren, nicht nur an seiner Wirbelsäule arbeiten, sondern auch seinen allgemeinen Gesundheitszustand verbessern. Er sollte ein Vorbild für andere werden, die an ihm sehen konnten, dass man Rückenschmerzen und Fettleibigkeit nur durch eine Veränderung

der Lebensweise überwindet und nicht allein durch chiropraktische Behandlung und Physiotherapie.

Im Laufe der Jahre hatte Clent viele Methoden ausprobiert, um abzunehmen, aber keine von ihnen hatte gewirkt. Als wir uns das erste Mal trafen, war er derart frustriert von Diäten, dass er skeptisch war, ob eine Rohkost-Ernährung tatsächlich etwas bewirken würde. Doch unser Gespräch darüber, dass Gesundheit von innen kommt und dass der Körper sich nur dann selbst heilen kann, wenn er die dafür notwendigen Bausteine erhält – durch eine vollwertige Rohkost und eine gesunde Lebensweise – leuchtete ihm ein. Clent war sich nicht sicher, ob er sich hauptsächlich rohköstlich ernähren konnte, war jedoch bereit, es wenigstens auszuprobieren. Ich versuchte ihm klarzumachen, dass es nicht nur darum ging, dass er seine Ernährung umstellte: Er musste seine ganze Lebensweise verändern. Ich versicherte ihm, dass er von meiner Seite alle Unterstützung erhalten würde, die er brauchte, um gesünder zu werden. Im Rückblick glaube ich, dass es diese Unterstützung war, die entscheidend dazu beitrug, dass er seine Zuckerkrankheit überwand und derart viel an Gewicht verlor. Ich bin mit Dr. med. Caldwell Esselstyn einer Meinung, der in seinem Buch *Prevent and Reverse Heart Disease* darauf hinweist, wie wichtig es ist, Patienten dabei zu helfen, ihrer Lebensweise ändern.

Im Januar 2007 nahm Clent zusammen mit seiner Frau Misty und 28 anderen an einem Seminar zum Thema »Gesundheit« teil. Die Begeisterung war groß und die Teilnehmer erwarteten viel. Sie lernten, ihre Lebensweise umzustellen – sich rohköstlich zu ernähren und gesund zu leben –, und zwar nach dem Programm *The Hallelujah Diet and Lifestyle* [Deutsch: Die Hallelujah-Ernährung-und-Lebensweise] von George Malkmus.[50] Ich traf mich mit den Teilnehmern einmal in der Woche. Wie alle anderen, so berichtete auch Clent mir jede Woche von den Fortschritten, die er in der vergangenen Woche gemacht hatte. In siebeneinhalb Wochen hatte er fast 22,5 Kilogramm abgenommen. Nach drei Wochen brauchte Clent sich schon kein Insulin mehr zu spritzen. Sein hoher Blutdruck hatte sich normalisiert. Er freute sich unglaublich. Nach zehn Wochen berichtete er – am

letzten Tag des Seminars –, dass er noch mehr abgenommen hatte: insgesamt schon fast 24 Kilogramm.

Clent hatte großes Vertrauen in das, was nun noch geschehen würde. Unmittelbar nach dem Seminar gingen Clent und Misty in ihren längst überfälligen Flitterwochen auf Kreuzfahrt zu den hawaiianischen Inseln. Er sagte zu mir, er sei zuversichtlich, dass er die Rohkost-Ernährung während der Reise würde durchhalten können. Dann hörte ich mehrere Monate lang nichts von ihm. Im Herbst 2007 sah ich ihn bei *Costco,* wo er arbeitete, einen Einkaufswagen schieben. Er wirkte ängstlich, als ich auf ihn zuging, um ihn zu begrüßen. Ich wollte hören, wie es ihm ging. Ich hatte nicht vor, mich mit ihm darüber zu unterhalten, wie er gerade lebte, aber es tat mir leid, dass er sich nicht wohlzufühlen schien. Nach dem Seminar hatte er wieder zugenommen. Er gab zu, dass er es nicht geschafft hatte, bei *The Hallelujah Diet and Lifestyle* zu bleiben. Er beherzigte zwar immer noch bestimmte Essensregeln, aß aber auch wieder die falschen Nahrungsmittel. Clent versicherte mir, dass er fest entschlossen sei, sich wieder an das Programm zu halten. In den nächsten paar Wochen sah ich ihn noch ein paar Mal bei *Costco*. Immer wenn ich ihn aus der Ferne beobachtete, fragte ich mich, was er wohl gerade innerlich durchmachen mochte. Ich wollte ihm wirklich helfen, denn ich konnte in seinem Gesicht erkennen, wie er mit sich rang.

Anfang Januar 2008 erhielt ich per E-Mail einen Newsletter von Victoria Boutenko, der einen Link zu einem Blog enthielt, in dem eine Frau berichtete, dass sie in weniger als sechs Monaten 57,5 Kilo durch grüne Smoothies abgenommen hatte. Als ich ihren Erfahrungsbericht las, musste ich an Clent denken. Mir war sofort klar, dass ich ihm diese Informationen zukommen lassen musste. Das erste Mal hatte ich von Victorias Buch *Green for Life* Ende 2006 gehört. Meine Frau Amy kam vom Einkaufen und hatte mehrere Bücher von Victoria mitgebracht, unter anderem *Green for Life*. Ich erinnerte mich daran, wie ich dachte, dass grüne Smoothies eine wunderbare Ergänzung der Ernährungsweise und des Speiseplanes darstellten, die ich in meinem Seminar vorgestellt hatte. Ich war

überrascht, wie gut die grünen Smoothies schmeckten und wie satt sie machten. Victoria erwähnt in ihrem Buch, dass grüne Smoothies auch den Heißhunger auf bestimmte Sachen dämpfen.[51] Wenn man grüne Smoothies in die Ernährung aufnimmt, erhöht sich die Menge an Rohkost, die man täglich zu sich nimmt. Bei mir führte das dazu, dass ich mehr als 85 Prozent roh aß. Grüne Smoothies könnten auch die Brücke sein auf dem Weg zu einer reinen Rohkosternährung.

The Hallelujah Diet and Lifestyle basiert auf einer veganen Ernährung, die zu 85 Prozent aus Rohkost und zu 15 Prozent aus gekochten Speisen besteht.[52] Leider hatte ich zu dem Zeitpunkt, als Clent im Jahr 2007 an dem Seminar teilgenommen hatte, grüne Smoothies noch nicht ergänzend zur *Hallelujah Diet* empfohlen. Da der grüne Smoothie hier nicht auf dem Speiseplan stand, zögerte ich zuerst, aber später erkannte ich, dass grüne Smoothies eine wesentliche Unterstützung sind, um die *Hallelujah Diet* durchzuhalten. Als Josephine Lee, eine gemeinsame Bekannte, im Frühjahr 2007 ein Treffen von Victoria und mir in der *Dolphin-Clinic* arrangierte, war ich sehr gespannt, denn ich hatte viele Fragen. Und Victoria beantwortete nicht nur all meine Fragen, sondern hatte darüber hinaus noch andere nützliche Informationen für mich. Ich erkannte damals, dass die grünen Smoothies, die Victoria entwickelt hatte, einen großen Beitrag zur Rohkosternährung leisteten.

Clent antwortete auf meine E-Mail und schrieb, dass er sehr beeindruckt sei von der Frau, die mit grünen Smoothies in kurzer Zeit so viel an Gewicht verloren hatte. Er meinte, wenn diese Frau das könne, dann würde er es auch schaffen, denn er hatte ja bereits viel in dem *Hallelujah*-Seminar gelernt und auch schon viele Erfahrungen gesammelt. Er begann also, zusätzlich zu Karottensaft, Gerstensaft und Weizengrassaft, den er in meinem Seminar kennengelernt hatte, auch grüne Smoothies zu trinken. Wir unterhielten uns darüber, dass es für ihn aufgrund seiner Abhängigkeit von gekochter Nahrung[53] wahrscheinlich leichter wäre, gleich nur noch Rohkost zu essen. Ich wünschte Clent, dass er seine Ernährungsprobleme ein für alle Mal in den Griff bekäme. In der ersten Woche nahm er 10 Kilo ab und war

begeistert. Ich war überrascht und freute mich ebenfalls. Er schickte mir jede Woche per E-Mail einen Bericht und wir telefonierten einmal in der Woche miteinander.

In den nächsten Wochen nahm er 3 Kilo in der Woche ab, also fast ein halbes Kilo pro Tag. Ich konnte ihm buchstäblich dabei zusehen, wie er schrumpfte. Der grüne Smoothie war für Clent das fehlende Glied gewesen, das es ihm ermöglichte, sein Leben erfolgreich auf die *Hallelujah Diet* umzustellen und ausschließlich Rohkost zu essen. Ich entschied mich dafür, ihm so lange zur Seite zu stehen, bis er sein anvisiertes Wunschgewicht von 77 Kilo erreicht hatte. Anhand seiner durchschnittlichen wöchentlichen Gewichtsabnahme rechneten wir aus, dass er dieses Ziel in etwa elf Monaten, nämlich zu Weihnachten 2008, erreicht haben würde. Das wäre das schönste Weihnachtsgeschenk, das er sich machen könnte!

Im Gegensatz zu anderen Abmagerungskuren, die schon während der Ernährungsumstellung viel körperliche Bewegung empfehlen, wollte ich bei Clent erst einmal abwarten, bis er die ersten 45 Kilogramm verloren hatte, um seinen unteren Rücken, der sehr instabil war, nicht auch noch durch Körperübungen zu belasten. Als er in 14 Wochen 46 Kilo verloren hatte, konnte er mit dem körperlichen Fitnessprogramm beginnen. Ich stellte ihm einen speziellen Trainingsplan zusammen, zu dem Krafttraining, Dave Hubbards *Fit10*-Methode[54] und ein schnelles Intervalltraining auf einem Highschool-Trimmpfad gehörten. Zusätzlich begann Clent, am Stepper zu trainieren; er wollte sich auf die Besteigung des Mount Whitney vorbereiten. Die Ergebnisse waren erstaunlich; Clent nahm Woche für Woche weiter ab.

Clent hält immer noch Kurs auf sein Wunschgewicht von 77 Kilo, dass er am 25. Dezember 2008 erreicht haben will. Mittlerweile nimmt er nicht mehr so schnell ab: Sein durchschnittlicher Gewichtsverlust liegt bei etwas weniger als 1,5 Kilo pro Woche. Jetzt, da ich dies schreibe – es ist der 19. Oktober 2008 –, wiegt Clent 89 Kilo und muss in den nächsten neun Wochen noch 12 Kilo loswerden. Ob er das schaffen wird? Wir werden es sehen.

In den letzten neun Monaten hat sich bei Clent körperlich viel verändert. Sein Blutdruck hat sich so weit normalisiert, dass sein Hausarzt meint, er brauche nicht länger zum Endokrinologen zu gehen. Clent hat außerdem keine Diabetes-Symptome mehr. Er nimmt keinerlei Medikamente mehr ein und ernährt sich immer noch rein rohköstlich. Zusammen mit der sich einmal im Jahr treffenden *Dolphin*-Wandergruppe hat er den fast 4500 Meter hohen Gipfel des Mount Whitney erklommen. Er hat nicht nur in neun Monaten 92,5 Kilo abgenommen und ist dadurch viel gesünder geworden. Wie man auf den Bildern der *Dolphin*-Website[55] sehen kann, ist Clent ein Beispiel dafür, dass die Rohkost auch verjüngende Effekte hat. Er möchte ein Buch über seine persönlichen Erfahrungen schreiben und 2009 am Portland-Marathon teilnehmen. Viele Menschen sollen daran teilhaben, wie er es durch eine rohköstliche Ernährungsweise geschafft hat, so viel Gewicht zu verlieren und gesünder zu werden.

Clents Ernährungsplan ist genau auf die Bedürfnisse seines Körpers zugeschnitten. Nachdem er seine Ernährung auf reine Rohkost – die aus Gersten- und Weizengrassaft, Möhrensaft, grünen Smoothies und rohem Gemüse bestand – umgestellt hatte, erlebte er mehrere Monate lang immer wieder für seine Gesundheit potenziell gefährliche Situationen. Am 26. Januar 2008 hatte er ein Ausgangsgewicht von 182 Kilo und viele Giftstoffe hatten sich in seinem Körper abgelagert. In der sechsten Woche nach der Ernährungsumstellung machte sein Körper eine massive Entgiftung durch, die zu Symptomen führte, die an eine heftige Grippe erinnerten. Diese Symptome sind vergleichbar mit den Entgiftungserscheinungen oder Ausscheidungssymptome, die beim Fasten auftreten können.[56] Ich musste in Clents Ernährungsplan immer wieder Veränderungen vornehmen oder einzelne Komponenten streichen und teilweise zusätzlich auch auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen, damit sein Körper mit der starken Reinigung fertig werden konnte, die er gerade durchmachte.

Obgleich die Rohkost an sich eine sehr gesunde Ernährungsweise ist, kann sie in der Zeit, in der man seine Ernährung von gekochten Speisen auf rohköstliche umstellt, eine stark reinigende und

entgiftende Wirkung haben. Wenn jemand diese Entgiftungserscheinungen nicht erkennt, geht er vielleicht zum Arzt, weil er hofft, dieser könne ihn durch geeignete Maßnahmen und Medikamente von seinen Symptomen befreien. Ein paar der Symptome, die bei einer Ernährung mit einem hohen Rohkostanteil (85 Prozent und mehr) oder bei einer reinen Rohkosternährung den Gewichtsverlust und die Verbesserung der Gesundheit erschweren können, werden durch Medikamente, bereits bestehende Gesundheitsprobleme und schwere Allergien verursacht. Obwohl nicht bei jedem heftige Symptome auftreten müssen, ist es für den unerfahrenen Rohköstler wichtig, sich darüber zu informieren, wie eine Entgiftung abläuft, und in den ersten paar Wochen und Monaten nach der Ernährungsumstellung in eine Selbsthilfegruppe zu gehen, in der man sich gegenseitig unterstützt. In Buchläden und im Internet finden Sie eine Fülle an Informationen, die Ihnen dabei helfen können, herauszufinden, ob dieser Weg der richtige für Sie ist. Falls Sie sich durch die Informationsfülle überwältigt fühlen oder verwirrt sind, sollten Sie Kontakt zu Menschen aufnehmen, die sich bereits rein rohköstlich ernähren.

Es hat sich gezeigt, dass viele Menschen deshalb auf Dauer keine Rohkost-Ernährung durchhalten, weil sie die Entgiftungserscheinungen für Symptome einer Erkrankung halten, anstatt den Reinigungsprozess wahrzunehmen, der ihnen zugrunde liegt; außerdem fehlen vielen Menschen verständnisvolle und unterstützende Partner, Familienmitglieder und Freunde. Meiner Meinung nach ist das Ganze mit der Erfahrung der »Mauer« vergleichbar, die ein Marathonläufer nach ungefähr 30 Kilometern vor sich sieht. Clent hat die Entgiftungsphase zwar weitestgehend überstanden, die Reinigung seines Körpers ist jedoch noch nicht vollkommen abgeschlossen. Seine erfolgreiche Gewichtsabnahme war für den Körper nicht einfach und nicht ohne Risiko. Der Prozess seines Gewichtsverlusts wird detailliert in dem Buch dargestellt, das wir gemeinsam schreiben. Sich zuerst zu informieren und dann langsam immer mehr Rohkost in die tägliche Ernährung aufzunehmen ist der sicherste Weg, um von den amerikanischen Durchschnittskost zu einer Ernährung zu

gelangen, die zu einem großen Teil oder sogar ausschließlich aus Rohkost besteht.

Das jüngste Projekt, das Clent zusammen mit Victoria Boutenko durchgeführt hat, war eine sechswöchige »Grüne-Smoothie-Trink-Aktion«.[57] Als Antwort auf all die Fragen, die ihm seine Kollegen bei *Costco* darüber gestellt haben, wie es ihm gelungen ist, so viel abzunehmen, entschied sich Clent dafür, eine ähnliche »Trink-Aktion« (wenn auch im kleineren Rahmen) wie in Australien zu veranstalten,[58] bei der er Auskunft über seine Art der Ernährung geben würde. Clent ist inzwischen sehr bekannt und die Öffentlichkeit war sehr interessiert und so stand die »Trink-Aktion« allen offen. Am 29. September 2008 wurde die Aktion, an der fast 170 Personen teilnahmen, im Bowlingcenter *Lava Lanes* in Medford durch Victoria Boutenko, Clent Manich und Dr. Donato begonnen. Alle Teilnehmer tranken zusätzlich zu dem, was sie normalerweise essen, täglich grüne Smoothies. Wer am meisten abnahm, erhielt einen wertvollen Hochleistungsmixer, den die Firma *Vita-Mix* dankenswerterweise zur Verfügung stellte. Andere Personen, die viel abnahmen, erhielten Geschenke von *Costco*. Diese »Grüne-Smoothie-Trink-Aktion« lenkte die allgemeine Aufmerksamkeit auf die Möglichkeiten natürlicher Heilverfahren.

Platz für zwei: Clent Manich und Dr. Donato in Clents alter Jeans

Clent Manich: Von grünen Smoothies leben

»Hab keine Angst, das Gute loszulassen,
wenn es darum geht, das Beste zu erlangen.«
KENNY ROGERS

Von Clent Manich

Als ich noch übergewichtig war, hatte ich kein leichtes Leben. Selbst die einfachsten Dinge wie Schuhebinden waren für mich ein Ding der Unmöglichkeit. Meine Frau musste mir die Schuhe binden. Und ich machte mir danach unentwegt Sorgen, was ich machen würde, wenn sie wieder aufgingen. Es war schwierig, ins Auto ein- und wieder auszusteigen, weil immer das Lenkrad im Weg war. Treppen hinauf- oder hinabzugehen war eine große Herausforderung und Anstrengung für mich. Jede körperliche Aktivität, allein die Arme zu bewegen, ließ mich schwer atmen und brachte mich ins Schwitzen. Ich fühlte mich meistens matt und schwach.

Mein Schlaf war ebenfalls gestört. Ich wachte mehrmals in der Nacht auf und hatte im Schlaf häufig Atemaussetzer. Selbst nach acht bis neun Stunden Schlaf fühlte ich mich morgens erschöpft und müde und fast jeden Morgen erwachte ich mit Kopfschmerzen. Weil ich schlecht geschlafen hatte, nickte ich oft nach den Mahlzeiten schon am Tisch ein. Einmal kam meine Frau ins Badezimmer, da saß ich schlafend auf der Toilette. Ich hatte keine Energie und machte meinen unruhigen Schlaf für meine ständige Müdigkeit verantwortlich.

Viele Menschen akzeptierten mich nicht so, wie ich war. Manche starrten mich ganz offen an und andere sagten hässliche Dinge über meinen Körper und mein Gewicht oder sie gaben mir »Ratschläge«,

wie ich abnehmen konnte. Das tat wirklich weh. Ich versuchte, alles an mir abprallen zu lassen, und machte einfach weiter, ohne mich meiner Situation zu stellen. Ich versuchte verzweifelt abzunehmen, aber was ich auch tat, es funktionierte einfach nicht. Ich hatte unzählige Abmagerungskuren ausprobiert, fühlte mich dabei aber immer schwach und hungrig und brach sie dann schließlich immer wieder ab.

Ohne es zu wissen, hatte ich alle Symptome von Diabetes. Ich musste häufig pinkeln, hatte unentwegt Durst (ich trank alles, was mir in die Hände fiel), war oft sehr müde, hatte ein ständiges Klingeln im Ohr, einen metallischen Geschmack im Mund und mir war andauernd schwindelig.

Mir machten all diese Symptome Angst, aber das Schlimmste waren das Herzklopfen und der Schmerz in meiner Brust. Ich fürchtete, dass mein Herz zu schlagen aufhören könnte. Um mich zu vergewissern, dass mein Herz noch schlägt, fühlte ich immer wieder meinen Puls am Hals. Irgendwann wurden die Schmerzen in der Brust unerträglich und ich wurde ins Krankenhaus eingeliefert, wo man eine akute Bauchspeicheldrüsenentzündung feststellte. Ich hatte das Gefühl, als hätte ich einen Herzinfarkt erlitten, weil die Schmerzen in der Brust so stark waren. Mein Blutzucker lag bei über 600 mg/dl und damit außerhalb der Skala des Messgerätes. Meine Triglyzerid-Werte lagen bei über 6000 mg/dl, was bedeutete, dass mein Blut quasi nur noch aus Fett bestand. Der Arzt bat meine Frau, meine Familie an mein Bett zu holen, da er fürchtete, ich würde nicht überleben. Ich bekam eine Infusion und durfte drei Tage lang nichts essen … auf diese Weise sollten sich meine Blutwerte wieder normalisieren. Nach diesem Zwangsfasten fühlte ich mich ein wenig besser und mein Arzt teilte mir mit, dass ich wahrscheinlich nur noch drei bis vier Jahre zu leben hätte, wenn ich nicht abnehmen würde. Im Krankenhaus wurde mir gesagt, wie ich mich ernähren sollte, und ich bekam Körperübungen an die Hand, die ich allerdings kaum machen konnte. Mein Zustand deprimierte mich immer mehr und so aß ich auch mehr und nahm noch mehr zu.

Der Wendepunkt kam, als ich schließlich 182 Kilo wog. Ich versuchte damals alles, um mich an die Ernährungsregeln zu halten und die Körperübungen zu machen, die mein Arzt mir empfohlen hatte. Eines Tages fiel ich beim Training vom Laufband und verletzte mich. Zur Behandlung meiner starken Schmerzen im unteren Rücken wurde ich zur Physiotherapie an Dr. Miven Donato überwiesen. Dr. Donato erzählte mir von einem Seminar zum Thema »Gesundheit« und ich meldete mich sofort an. Als ich bei unserer ersten Sitzung sah, wie andere ihre Beschwerden in den Griff bekamen, war ich fest entschlossen, mit dem Training zu beginnen und es auch durchzuhalten. Dr. Donato empfahl mir jedoch, so lange mit den Körperübungen zu warten, bis ich 45 Kilo abgenommen hatte, damit ich mich nicht noch einmal verletzte. Im Laufe des mehrwöchigen Seminars nahm ich 24 Kilo ab. Kurz danach flog ich in die Flitterwochen nach Hawaii. Ich dachte, ich hätte meine Ernährung im Griff, aber schließlich gab ich doch wieder auf und aß alles, was aufgetischt wurde. Und so nahm ich wieder zu und ärgerte mich über mich selbst. Zu Dr. Donato ging ich nicht mehr, denn ich schämte mich.

Wie es der Zufall wollte, traf ich Dr. Donato doch eines Tages bei *Costco*, wo ich arbeite, und er redete mir gut zu, ich solle wieder in das Gesundheitsprogramm einsteigen und noch einmal an einem Seminar teilnehmen. Er schickte mir eine E-Mail mit einem Artikel über eine Frau namens Valerie, die in 25 Wochen 57,5 Kilo abgenommen hatte, indem sie täglich grüne Smoothies trank. Ihre Geschichte inspirierte mich sehr. Wenn sie das hinbekommen hatte, konnte ich es auch schaffen. Dr. Donato unterstützte mich und so begann ich, grüne Smoothies zu trinken.

Während des Lehrgangs sollten wir jeden Tag einen grünen Smoothie trinken – wegen seiner wertvollen Nährstoffe. Am Anfang glaubte ich, dass die Früchte in den Smoothies nicht gut für meinen Blutzuckerspiegel seien. Nachdem ich jedoch den Blog über Valerie und ihre Erfahrungen mit den grünen Smoothies gelesen hatte, verstand ich, dass die Smoothies meinem Körper guttaten und ihn heilten. Im Internet las ich viele Erfahrungsberichte von Menschen,

die durch grüne Smoothies gesünder geworden waren. Schließlich war ich von der positiven Wirkung der grünen Smoothies überzeugt und begann, dieses nahrhafte Mixgetränk jeden Tag zu trinken. Ich aß kein Fleisch mehr, nahm überhaupt kein tierisches Fett und keine Milchprodukte mehr zu mir – und schon begannen die Pfunde zu purzeln! Dass ich so schnell Gewicht verlor, ermutigte mich, bei dieser neuen Ernährungsweise zu bleiben.

Ich trank täglich mindestens vier große Gläser grünen Smoothie. Oft begann ich meinen Tag mit einem Glas Karottensaft, in das ich einen Schuss Gersten- oder Weizengrassaft gab. Eine halbe Stunde später trank ich dann einen halben Liter grünen Smoothie. Jeden Tag mixte ich mir morgens ungefähr vier Liter und trank alle zwei bis drei Stunden davon. Ich ließ zwischen den Mahlzeiten nie länger als vier Stunden verstreichen. Manchmal aß ich nach dem Genuss eines grünen Smoothies ein wenig Gemüse, zum Beispiel Karotten, Sellerie oder Kirschtomaten. Die grünen Smoothies morgens, mittags und abends und die kleinen Gemüse-Snacks sorgten dafür, dass ich nie hungrig war. Wenn ich später am Abend noch Hunger bekam, was manchmal der Fall war, aß ich ein Stück Apfel, ein paar Blaubeeren oder andere Früchte. Die grünen Smoothies haben mir sehr geholfen, das Verlangen nach bestimmten Nahrungsmitteln zu überwinden – und zwar besser als alles, was ich bislang ausprobiert hatte. Ich trank alle zwei bis drei Stunden einen grünen Smoothie und hatte die meiste Zeit kein Hungergefühl. Das Einzige, was mich hungrig machte, war das körperliche Training. Ich glaube, dass der hohe Anteil an Ballaststoffen in den grünen Smoothies mir dabei geholfen hat, in kürzerer Zeit so viele Kilos abzunehmen. Ich wundere mich immer noch darüber, dass ich heute so gesund und so schlank bin und dass es doch relativ einfach war, mein Ziel zu erreichen. Bis heute habe ich 109 Kilo abgenommen und mein Wunschgewicht von 77 Kilo erreicht.

Ich freue mich darüber, wie meine »Verwandlung« auch meine Beziehung zu anderen Menschen verändert hat. Bei der Arbeit kommen die Kunden eher auf mich zu. Meine Arbeitskollegen machen

mir Komplimente, wie gut ich aussähe. Und natürlich fragt mich fast jeder, wie ich das nur geschafft hätte. Meine Freunde wollen wissen, ob ich tatsächlich keine gesundheitsschädigenden Medikamente einnähme. Oft werde ich auch gefragt, ob ich mich hätte operieren lassen. Ich freue mich darüber, dass ich allen von den grünen Smoothies und dem Programm *The Hallelujah Diet and Lifestyle* erzählen kann.

Bevor ich grüne Smoothies zu trinken begann, habe ich mich immer schnell aufgeregt. Ich hatte starke negative Emotionen und habe oft vor Wut die Zähne zusammengebissen. Ich war nervös und angespannt und machte mir oft Sorgen. Dieses ungute Gefühl im Bauch zu haben war für mich fast normal. Es war furchtbar: Ich war ständig deprimiert und mir tat alles weh. Heute habe ich eine positivere Einstellung. Ich bin ruhiger und kann mich immer wieder entspannen. Ich beiße meine Zähne nicht mehr zusammen und der Umgang mit anderen Menschen fällt mir leichter. Bevor ich mich rohköstlich zu ernähren begann und mich besser fühlte, waren mir meine düsteren Stimmungen gar nicht bewusst. Ich fühle mich inzwischen gesund und voller Selbstvertrauen und kann offen auf andere zugehen.

Durch die grünen Smoothies war ich nicht ständig hungrig, wie es bei anderen Abmagerungskuren der Fall war. Ich aß überraschenderweise viel weniger und mir knurrte nur selten der Magen. Bei vielen Diäten, die ich gemacht hatte, um abzunehmen, hatte ich mich hungrig und schwach gefühlt und sie waren für mich mit viel Stress verbunden gewesen. Da ich keine Energie für Körperübungen hatte, bewegte ich mich viel zu wenig. Ich fühlte mich immer sozial benachteiligt. Ich durfte nur eine bestimmte Anzahl von Kalorien zu mir nehmen und musste ständig auf Fett und Kohlenhydrate achten. Ich gab daher immer wieder auf und kehrte zu meinen alten Ernährungsgewohnheiten zurück, wodurch ich natürlich jedes Mal wieder zunahm. Langfristig gesehen haben mir all die Diäten nie geholfen. Wenn ich grüne Smoothies trinke, muss ich keine Kalorien zählen. Alles ist sehr einfach. Man kann es nicht bestreiten: Ich war noch nie in meinem Leben so gesund.

Seit ich meine Ernährung umgestellt und so viel abgenommen

habe, hat sich auch mein Selbstbild gewandelt. Vorher habe ich nicht gern in den Spiegel geschaut, denn ich schämte mich dafür, wie ich aussah. Ich hasste meinen Körper. Heute sehe ich mich gern im Spiegel an und sage zu mir: »Klasse! Ich sehe wirklich gut aus!« Und dabei lächle ich mich an. Zwanzig Jahre lang habe ich von diesem Tag geträumt. Ich wiege heute weniger, als ich als Jugendlicher gewogen habe, und mir gefällt mein Körper.

Die grünen Smoothies hatten viele positive Auswirkungen. Mein graues Haar nahm zum Beispiel wieder seine natürliche Farbe an; ich finde jetzt kein einziges graues Haar mehr. Die Glatze auf meinem Hinterkopf ist verschwunden; mir sind dort wieder Haare gewachsen. Auf Brust und Bauch, wo ich unbehaart war, habe ich heute Haare. Außerdem verschwand eine Warze, die ich im Gesicht hatte. Eines Tages war sie einfach weg. Meine Zähne sind weißer und ich habe keinen schlechten Geschmack mehr im Mund. Bevor ich grüne Smoothies zu trinken begann, war meine Leber stark vergrößert; inzwischen ist sie wieder um die Hälfte geschrumpft. Meine Haut ist reiner und ich sehe gesünder aus. Im Gegensatz zu anderen, die ebenfalls viel abgenommen haben, hängt meine Haut nicht schlaff herab. Sie hat sich ohne operativen Eingriff selbst gestrafft, was ich allein auf die Wirkung der grünen Smoothies zurückführe. Viele Menschen müssen Tausende von Dollars ausgeben, um ihre überschüssigen Hautlappen nach dem Abnehmen operativ entfernen zu lassen. Ich bin sehr dankbar dafür, dass meine Haut so gesund ist. Außerdem habe ich körperlich einfach mehr Energie. Ich habe heute deutlich mehr Ausdauer, viel mehr Kraft und bin sehr viel beweglicher. Ich fühle mich wohl in meinem Körper und kann viel klarer denken. Bevor ich meine Ernährung umstellte, war ich fast blind. Es ist noch nicht lange her, da hat mich mein Augenarzt gefragt, was ich getan hätte, um so viel besser sehen zu können, denn ich sehe inzwischen so gut, als sei ich zehn Jahre jünger. Ich brauche keine Brille mehr! Ich erzählte ihm, dass dies durch die grünen Smoothies gekommen sei, die ich jeden Tag trinke. Er meinte, ich sollte sie auf jeden Fall weiterhin trinken. Ich schlafe jetzt jede Nacht durch und brauche

nur noch sechs bis sieben Stunden Schlaf, um mich ausgeruht zu fühlen. Ich stehe morgens um fünf Uhr auf und gehe vor der Arbeit ins Fitnessstudio. Am 26. Januar 2008 habe ich begonnen, grüne Smoothies zu trinken. Inzwischen ist ein Jahr vergangen und es gab keinen einzigen Tag ohne grüne Smoothies!

Neben meiner Arbeit halte ich nun Vorträge über Ernährung und lasse auf diese Weise andere an meinen Erfahrungen teilhaben. Ich biete Kurse an der Volkshochschule an und helfe anderen dabei, auf so gesunde Weise wie ich abzunehmen. Ich gehe einmal im Monat zu einem Gesprächskreis in meiner Gemeinde und erzähle davon, wie die grünen Smoothies und die Rohkosternährung meine Gesundheit und mein Leben verändert haben. Ich habe viel Mitgefühl mit Menschen, die noch leiden, und versuche sie dazu zu ermutigen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Außerdem arbeite ich gerade an meiner eigenen Website: *www.clentmanich.com*. Hier will ich meine Geschichte erzählen und Menschen an meiner weiteren Entwicklung teilhaben lassen. Es wird auch einen Blog geben, wo ich die unzähligen Fragen danach beantworte, wie ich wieder gesund geworden bin. Und es wird einen Abschnitt

geben, in dem ich auf häufig gestellte Fragen antworte. Es macht mir Spaß, andere an meiner Entwicklung teilhaben zu lassen. Eines Tages kann ich dies vielleicht hauptberuflich tun. Gesund zu werden hat mir viele Türen geöffnet.

Ich bin fest entschlossen, weiterhin grüne Smoothies zu trinken. Im letzten Jahr habe ich mich hauptsächlich von grünen Smoothies ernährt. Nachdem ich mein Wunschgewicht von 77 Kilo erreicht hatte, habe ich mehr und mehr Rohkostgerichte in meine Ernährung aufgenommen.

Inzwischen sind meine Smoothies dunkelgrün geworden. Manchmal kombiniere ich zwei Sorten von grünem Blattgemüse in einem Smoothie. Mein Ziel ist es, mein derzeitiges Gewicht fünf Jahre lang zu halten.

Im Nachfolgenden möchte ich beschreiben, wie meine Ernährung aussieht:

Am Morgen trinke ich gewöhnlich 350 Milliliter frischen Karottensaft mit etwas Weizengrassaft. Danach bereite ich mir knapp vier Liter grünen Smoothie zu für die vier Mahlzeiten, die ich im Laufe des Tages zu mir nehmen werde. Normalerweise gebe ich eine halbe Avocado und zwei Esslöffel Leinsamen in den Smoothie. Ich trinke den ganzen Tag über davon – etwa alle zwei bis drei Stunden ein großes Glas –, bis mein Vorrat aufgebraucht ist. Zusätzlich zu den Smoothie-Mahlzeiten esse ich im Laufe des Tages viel rohes Gemüse, zum Beispiel Sellerie, Möhren, Spargel, Paprika, Zucchini oder Brokkoli. Ich nehme jeden Tag anderes Gemüse für meine Snacks zwischendurch, aber ich trinke immer grüne Smoothies. Wenn ich Appetit auf etwas Süßes habe – was dann und wann auch einmal vorkommt –, esse ich eine Banane, einen Pfirsich oder eine Handvoll Weintrauben, aber insgesamt nehme ich Obst nur in Maßen zu mir. Ich esse weder Nüsse noch Samen und verwende kein Salz und kein Öl. Ich trinke tagsüber viel Wasser. Auf diese Weise habe ich den Tag über kein Hungergefühl.

Bevor ich meine Ernährung umstellte, wog ich 182 Kilo und

körperliche Anstrengung tat mir weh. Dr. Donato empfahl mir, erst dann mit Körperübungen zu beginnen, wenn ich weniger als 150 Kilo wog. Ich habe ohne körperliches Training in 14 Wochen 46 Kilo abgenommen. Inzwischen mache ich, unter der Aufsicht von Dr. Donato, dreimal die Woche Krafttraining im Fitnessstudio und jeden Tag leichte Übungen zur Stabilisierung des Kreislaufs.

PROTOKOLL VON CLENTS GEWICHTSVERLUST

26.01.08: 182,0 Kilo	Heute habe ich angefangen, grüne Smoothies zu trinken.
02.02.08: 171,5 Kilo (–10,5)	Nicht schlecht! Was für ein Anfang!
09.02.08: 168,3 Kilo (–3,2)	Um eine Hosengröße abgenommen
16.02.08: 164,5 Kilo (–3,7)	Starke Erkältungssymptome am 12.02.
23.02.08: 161,9 Kilo (–2,6)	Meine Kollegen meinten, mein Gesicht sei schmaler geworden. (21.02.)
01.03.08: 158,3 Kilo (–3,6)	Um zwei Hosengrößen abgenommen
08.03.08: 156,0 Kilo (–2,3)	Habe am 02.03. begonnen, Enzyme zu nehmen, um meine Leber zu unterstützen
15.03.08: 153,0 Kilo (–3,0)	Starke Grippe-Symptome am 10.03.
22.03.08: 150,0 Kilo (–3,0)	Bis zum 16.03. um drei Hosengrößen abgenommen
29.03.08: 147,5 Kilo (–2,5)	Ich brauche weniger Schlaf (nur etwa 6 bis 7 Stunden pro Nacht) und fühle mich besser.
05.04.08: 145,2 Kilo (–2,3)	Weniger Fuß- und Rückenschmerzen nach 8 Stunden Arbeit
12.04.08: 142,9 Kilo (–2,3)	Sehschärfe hat sich verbessert auf einen Wert, den man hat, wenn man 10 Jahre jünger ist, als ich es bin.
19.04.08: 140,6 Kilo (–2,3)	Leberwerte sind besser; Fettablagerungen in der Leber sind zurückgegangen.
26.04.08: 138,4 Kilo (–2,2)	Kann mich vornüber beugen, meine Beine übereinanderschlagen und mir problemlos die Schuhe binden

03.05.08: 135,2 Kilo (–3,2)	Am 01.05. um vier Hosengrößen abgenommen. Am 02.05. unter 300 Pfund
10.05.08: 133,3 Kilo (–1,9)	Am 04.05. Kreislauf- und Krafttraining mit Dr. Donato begonnen
17.05.08: 131,3 Kilo (–2)	Arbeitskollegen teilen mir mit, wie erstaunt sie darüber sind, dass ich so viel abgenommen habe
24.05.08: 128,8 Kilo (–2,5)	Bis zum 20.05. um fünf Hosengrößen kleiner und bereits die Hälfte des Gewichts verloren, das ich mir insgesamt vorgenommenen habe abzunehmen
31.05.08: 126,5 Kilo (–2,3)	Bis zum 28.05. um sechs Hosengrößen schlanker. Mit leichten Körperübungen begonnen.
07.06.08: 123,8 Kilo (–2,7)	Habe am 06.06. Valeries 57 Kilo sieben Wochen früher als geplant überschritten
14.06.08: 121,6 Kilo (–2,2)	Bis zum 13.06. um sieben Hosengrößen kleiner (von 56 auf 42) sowie 35 Zentimeter weniger Taillenumfang
21.06.08: 120,2 Kilo (–1,4)	Es ist amtlich: Ich bin nicht mehr zuckerkrank!
28.06.08: 117,5 Kilo (–2,7)	Meine Haut schrumpft, ohne herunterhängende Hautlappen, so wie man es bei Rohkosternährung erwarten kann.
05.07.08: 115,7 Kilo (–1,8)	Mit der Familie Boutenko und Freunden an der Parade zum Nationalfeiertag am 4. Juli teilgenommen (ihr Motivwagen gewann den ersten Preis)
12.07.08: 113,0 Kilo (–2,7)	Am 10.07. passt mir ein Hemd der Größe XXL (früher habe ich die Größe 5XL getragen)
19.07.08: 111,2 Kilo (–1,8)	Am 16.07. habe ich für die Besteigung des Mount Whitney zu trainieren begonnen.
26.07.08: 108,8 Kilo (–2,4)	Bis zum 21.07. um acht Hosengrößen kleiner. Sechs Monate reine Rohkost!

Gesamtgewichtsverlust bis zum 02.08.08:
75 Kilogramm bei rein rohköstlicher Ernährung!

Der Mount Whitney ist mit 4421 Metern einer der höchsten Berge der USA. Am 2. September 2008 bestieg ich ihn gemeinsam mit Dr. Donato und Freunden und habe den Gipfel erreicht!