

Angeles und einem dänischen TV-Promi, die sich als 15 Jahre älter herausstellte als erwartet. Ich traf mich mit einer Darmgruppe in der englischen Provinz, einem führenden Genetiker am schwedischen Karolinska-Institut mit einer Schwäche für Rätsel, einer hüftenschwingenden Yoga-Lehrerin bei einem New-Age-Meeting in Kalifornien und einer ätherischen Detektivin, die auf der Suche nach Wundern ist.

Jeder dieser Menschen spielt eine Rolle in diesem Stück.

Genauso wie meine eigene Experimentierfreude. Ich habe mich mit Omega-3-Fettsäuren beschäftigt, Probiotika, Gluten, Laktose, Meditation, Knochenbrühe, ayurvedischer Nasendiagnostik, HIIT (Hochintensives Intervalltraining), Yoga, Sonnenuntergängen, Entzündungsmarkern und Spiritualitäts-Apps. Ich bin neugierig aufgebrochen, habe aber oft Rückschläge

einstecken müssen und danach eine andere Richtung eingeschlagen.

Schritt für Schritt habe ich mich vorgetastet, während ich versuchte, das Rätsel zu lösen, warum niedriggradige systemische Entzündungen Krankheiten verursachen und was wir tun können, um uns zu stärken, um glücklicher und gesünder zu leben.

Das Resultat ist ein Fünf-Punkte-Programm, das die beste Version von uns selbst zum Vorschein bringt. Es verbindet das Wissen, das ich angehäuft habe, mit der Überzeugung, dass ein Lifestyle praktisch funktionieren muss – im Alltag und im sozialen Miteinander.

Es bahnt sich eine Gesundheitsrevolution an, die einen ganz neuen Weg aufzeigt, wie wir über Nahrung, Sport, Entspannung, Ehrfurcht und Gesundheit denken. Und infolge dieses Prozesses entdecken wir neue Hilfsmittel für ein beschwingteres und intensiveres Leben.

Dies ist meine Geschichte. Ich teile sie mit Ihnen in der Hoffnung, dass Sie Inspiration und Heilung finden und Sie Ihren eigenen Weg einschlagen, um Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Maria Borelius London, November 2017

1.

Ein neues Jahr

***Das ungeprüfte Leben
ist nicht lebenswert.***

SOKRATES

Das Jahr 2013 hat gerade angefangen. Ich bin 52 Jahre alt und fühle mich aufgedunsen und verbraucht. Weihnachten hat mir von allem zu viel beschert: Rollmops, Lebkuchen, Käse-Sandwiches, Christstollen,

Schnaps, Toffees und mit Lichtgeschwindigkeit verschlungene Tafeln Schokolade. Auf den Feiertagsexzess folgte ein Neujahrstrip nach Kenia mit Cocktails bei Sonnenuntergang am Strand und Drei-Gänge-Menüs mit viel Wein in der samtweichen afrikanischen Nacht.

Die Rückreise dauert 24 Stunden. Als wir nach Hause kommen und ich meine Taschen die Treppen hochtrage, fühle ich mich wie eine 80-Jährige, obwohl ich gerade eine Woche in der Sonne verbracht habe. Ich spüre einen dumpfen Schmerz im Kreuz, und meine Gelenke tun weh. Ich stecke mitten in der Perimenopause, und meine Periode kommt unregelmäßig nach eigener Lust und Laune. Meine Füße sind wund und geschwollen.

Und dann ist da die Sache mit meinem Bauch. Oder meinem »Muffin-Top«, wie es die Frauenzeitschriften gern nennen: eine weiche Rolle, die unbedingt über den Bund meiner Jeans quellen will. Zurzeit verläuft jeder