

BETHANY  
HAMILTON  
mit Dustin Dillberg

# Body & Soul

GESUNDER KÖRPER  
STARKER GLAUBE

BRUNNEN



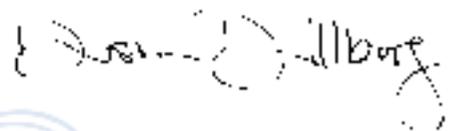
## Herzlichen Glückwunsch!

Du hast mit diesem Buch eine super Wahl getroffen. Glaub mir: Es kann dein ganzes Leben verändern. Denn es geht darin nicht nur um coole Fitnessübungen und leckere, gesunde Rezepte. „Body & Soul“ beschreibt auch, warum es sich lohnt, auf seinen Körper zu achten: Es macht einfach Spaß, sich fit zu fühlen und gut drauf zu sein. Dustin, mein Fitnesscoach, und ich, wir sind froh, solch einen Lebensstil für uns gefunden zu haben.

Dustins Mutter sagt immer: „Wenn gute Vorbereitung auf eine günstige Gelegenheit trifft, dann entsteht Glück.“ Du wirst also dann Glück erleben, wenn du dich auf all die guten Gelegenheiten vorbereitest, die Gott für dich schaffen wird.

Unser Wunsch ist, dass du durch dieses Buch herausfindest, wie ein gesunder Lebensstil für dich aussehen kann. Dabei laufen dir auch Adam (mein Mann) und Kirby (mit tollen Tipps) über den Weg. Außerdem wünschen wir dir in deinem Leben viele Highlights und dass jeder Segen, den Gott für dich hat, auch bei dir ankommt. Vor allem soll deine Freude daran, Gott zu kennen und für ihn zu leben, immer größer werden!

  
Bethany

  
Dustin



*„Also, jetzt mal Hand aufs Herz:*

*Hast du wirklich Lust darauf, in  
ein gesundes Leben zu starten?  
Auf deine Entscheidung kommt  
es nämlich an! Ehrlich, ich weiß  
genau, wovon ich rede.“*

*Bethany*



## KAPITEL 1

# Voll Vertrauen

**E**in sonniger Tag am Meer. Ich wate ins kühle Wasser, Wellen umspielen meine Beine. Ich klettere auf mein Surfbrett und fange an, über die Wasseroberfläche zu gleiten. Alles, was mich bis dahin gestresst hat, kann ich hinter mir lassen. Jetzt geht es nur noch um die Wellen und den Spaß im Wasser. Ich bin mitten in der Natur, die Gott so atemberaubend schön gemacht hat, und ich tue genau das, was mir am meisten liegt. Klingt super, oder?

Das ist der Grund, warum ich surfen so sehr liebe – jeden Tag!

Ich habe tatsächlich zur selben Zeit laufen und surfen gelernt. Kein Wunder, denn in meiner Familie liebt jeder das Meer. Schon als kleines Mädchen wollte ich die besten Wellen erwischen. Das Surfen hat mir früh beigebracht, was im Leben wichtig ist: alles zu geben.

Meine Eltern haben mir das vorgemacht. Zusammen mit meinen Brüdern Timmy und Noah haben sie mich täglich zum Strand geschleppt. Es ging ihnen nicht nur darum, dass wir uns im Wasser austobten, damit wir abends auch ordentlich müde waren – auch wenn ich das manchmal im Spaß so sage. Es war mehr als das. Meine Eltern haben von Anfang an alles gegeben und auf so manches verzichtet. Ohne ihren Einsatz wäre ich nie so weit gekommen, wie ich heute bin.

Ungefähr jedes zweite Wochenende brachten sie mich zu Surf-Wettkämpfen. Schon als ich fünf war, meldeten mich meine Eltern dazu an. Ich habe damals schon verstanden, dass man an Dingen, die einem wichtig sind, dranbleiben muss. Später, als ich dreizehn war, ließ ich mich nicht einmal vom Surfen abbringen, als mir ein über vier Meter langer Tigerhai den linken Arm abbiss.

Du weißt bestimmt längst, dass mir ein Körperteil fehlt. Das sieht man ja auf den ersten Blick. Aber eigentlich ist das gar kein großes Thema. Natürlich sehe ich dadurch anders aus als die meisten anderen, aber für mich ist es jetzt normal, nur einen Arm zu haben. Das bin ich. Ich habe nur einen Arm. Aber das Wichtigste für mich ist, dass Gott mich liebt – mit oder ohne Arm.

Für alle, die meine Geschichte nicht kennen, hier noch mal die Kurzversion: Am 31. Oktober 2003 hat mich beim Surfen ein Hai angegriffen. Es war am Nordstrand von Kauai. Ich habe über 60 Prozent von meinem Blut verloren und wäre fast gestorben.

Nach zwei schweren Operationen lag ich etwa eine Woche im Krankenhaus. Damals ist für mich die Zeit erst mal stehen geblieben. Ich musste mit vielen Dingen klarkommen. Aber mit Gottes Hilfe und all der Hoffnung und Leidenschaft, die er mir gegeben hat, bin ich zwar mit nur noch einem Arm, ansonsten aber heil aus der Geschichte herausgekommen.

Eines war mir klar: Niemand würde mich davon abhalten können, so bald wie möglich wieder ins Wasser zu gehen. Ich wollte genau das weiterhin tun, was mir am meisten Spaß machte. Schon einen Monat nach dem Unfall stand ich wieder auf dem Surfbrett.

Seit ich siebzehn bin, mache ich das Ganze profimäßig. Ich liebe meinen Sport und gebe alles. Ich habe gelernt, mich anzustrengen für das, was mir Freude macht. Genau das kann ich jetzt auch in anderen Bereichen anwenden, zum Beispiel wenn es darum geht, gesund zu leben.

Natürlich bin ich als Sportlerin erfolgreicher, wenn ich auf meine Ernährung und Fitness achte. Aber es fühlt sich auch einfach super an, gesund und schön zu sein, ganz unabhängig von meinem Beruf. Ganz klar, ich muss noch viel lernen, aber ich habe schon ein paar Sachen herausgefunden, die mir wirklich helfen. Die will ich hier mit euch teilen.

Keiner muss viel Geld ausgeben, stundenlang im Fitnesscenter schwitzen oder auf alles verzichten, was er schon immer lecker fand (Schokolade!). Das ist gar nicht nötig, um sich super zu fühlen und toll auszusehen.

Du musst auch keine geborene Athletin sein, um gesund zu leben. (Aber wenn du dir angewöhnt hast, ständig Chips und Eis zu naschen, dann solltest du dir ein paar von meinen Tipps anschauen und dir einen gesunden Ersatz dafür suchen.)

Wenn du erst einmal angefangen hast, ein bisschen Sport zu machen und dich gut zu ernähren, dann wird es dir auch leichterfallen, damit weiterzumachen. Vielleicht kommt es dir am Anfang ziemlich anstrengend vor, aber wenn du ein paar Tage durchhältst, können ganz schnell Monate und Jahre daraus werden.

Es geht aber nicht nur um Bewegung und Essen, es gehört noch mehr dazu. Damit es

## KANN'S LOSGEHEN?

Hier ein paar grundsätzliche Fragen, die du für dich beantworten solltest, bevor du anfängst.

- \* Willst du mehr für deine Gesundheit und dein Aussehen tun?
- \* Willst du das auch noch, wenn andere sich zum Beispiel über deine neue Ernährung lustig machen und dich von deinen Zielen abbringen wollen?
- \* Probierst du manchmal einen neuen Sport oder ungewohntes, fremdes Essen aus?
- \* Schaffst du es, gut drauf zu sein, egal wie der Tag läuft?
- \* Glaubst du, dass Gott dir mit seiner Liebe dabei helfen wird?

dir gut geht, ist es auch wichtig, Gott immer mehr zu lieben und dich von ihm geliebt zu fühlen. Wenn du anfängst, für ihn zu leben, wird es dir in allen Bereichen besser gehen – auch seelisch und geistlich.

Jeder hat die Möglichkeit, ein erfülltes Leben zu führen. Aber eines musst du mir versprechen: Mach es nicht von mir abhängig (auch wenn ich natürlich schon hoffe, dass mein Buch dir viele gute Anregungen gibt). Es geht um dich und darum, dass du innerlich und äußerlich so schön wie möglich bist und dich gut fühlst. Du wirst entdecken, was dich zu etwas ganz Besonderem macht. Bist du dabei?

## REIN INS KALTE WASSER!

Also, jetzt mal Hand aufs Herz: Hast du wirklich Lust darauf, in ein gesundes Leben zu starten? Auf deine Entscheidung kommt es nämlich an! Ehrlich, ich weiß genau, wovon ich rede. Ich habe versucht, meine Mutter dazu zu bringen, sich gesünder zu ernähren, aber das hat überhaupt nicht funktioniert. Auch bei meinem Bruder Noah habe ich es probiert und wollte mit ihm zusammen trainieren. Aber er will nur surfen, mehr nicht. Also surfen wir eben nur zusammen.



## ◀ SCHRAUBE

- 1 Stelle dich gerade hin.
- 2 Mach mit dem linken Fuß einen Ausfallschritt nach hinten. Spanne dabei deine linke Gesäßmuskulatur an.
- 3 Drehe deinen Oberkörper über das vordere Bein nach rechts, indem du den linken Ellbogen über die Außenseite des rechten Knies schiebst.
- 4 Drehe dich zur Mitte zurück und stelle dich wieder gerade hin, indem du das linke Bein nach vorne ziehst. Gehe dann sofort mit dem rechten Bein nach hinten in den Ausfallschritt.



### DUSTIN'S TIPP

#### SCHRAUBE

Wenn du im Ausfallschritt bist, achte darauf, dass das Knie, das oben ist, nicht weiter vorne ist als dein Fuß. Dein Schienbein soll genau senkrecht zum Boden stehen, damit du dich nicht verletzt. Du kannst dir auch vorstellen, dass du einen schweren Gürtel anhast. Das hilft dir, beim Ausfallschritt beide Seiten deiner Hüfte gleichmäßig anzuspannen.

### 5

Wiederhole die Übung zehn Mal, dann wechselst du die Seite. Mach zwei Durchgänge mit je zehn Wiederholungen pro Seite.

# HUND UND KATZE ►

- 1 Gehe in den Vierfüßlerstand. Prüfe, ob dein Becken genau über deinen Knien ist und ob die Schultern gerade über den Händen sind. Deine Finger zeigen nach vorne.
- 2 Zuerst der Hund: Kippe dein Becken nach vorne und gehe ins Hohlkreuz, drücke deine Schulterblätter zusammen und hebe den Kopf.
- 3 Dann die Katze: Kippe das Becken nach hinten, senke den Kopf und wölbe deinen Rücken nach oben, so hoch und so rund wie möglich.
- 4 Wechsle langsam zwischen den beiden Positionen hin und her.
- 5 Mach insgesamt zehn Hunde und zehn Katzen.



## DUSTINS TIPP

### HUND UND KATZE

Nach dieser Übung wird sich dein Rücken toll anfühlen. Sie eignet sich auch gut dazu, zwischen zwei anstrengenderen Übungen eingeschoben zu werden, um dich ein bisschen auszuruhen. Achte darauf, dass dein Becken gerade ausgerichtet ist, wenn du es bewegst, sodass alles schön stabil und mittig bleibt.



## GRÜNER SMOOTHIE

Ich trinke wirklich jeden Morgen einen grünen Smoothie. Probier das doch auch mal aus: Du wirst es nicht glauben, wie viel Energie dir nur ein Getränk geben kann.

---

### FÜR 1 PORTION

- 1 Tasse Mandel- oder Kokosnussmilch oder Reisdrink
- 2 Handvoll Grünkohl
- 2 Handvoll Spinat
- 1 TL Spirulina (Algenform)
- ½ Banane, gefroren
- ½ Birne, ohne Kerngehäuse (Du kannst auch Ananas oder Apfel nehmen.)
- 1 EL Honig
- 1 TL Ingwer, gerieben



---

Gib alle Zutaten in den Standmixer, bis alles weich fließend ist.



## MANGO-AVOCADO-LIMETTEN-SMOOTHIE

Dieser Smoothie ist so toll, dass er fast als Dessert durchgehen könnte.

---

### FÜR 1 PORTION

- 2 EL Avocado in Scheiben
- 4 EL Mango
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL frische Minze
- 1 TL Honig (nach Wunsch)
- 2 Tassen crushed Eis



---

Gib alles in den Standmixer (außer dem Eis). Mixe auf hoher Stufe, bis es weich fließend ist. Jetzt füge das Eis hinzu und mixe noch einmal.



## GEGRILLTER FISCH MIT MANGO-AVOCADO-SOÛE

Dieser Fisch schmeckt leicht süßlich und kann entweder auf gemischtem Biosalat oder in einem Salat-Wrap gegessen werden.

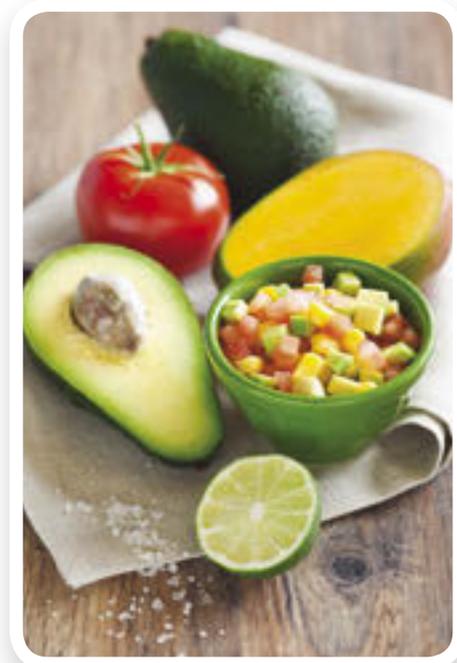
### FÜR 4 PORTIONEN

- 1 mittelreife Mango und
- 1 mittelreife Avocado, jeweils geschält und in 1 cm große Würfel geschnitten
- 8–10 Kirschtomaten, geviertelt
- frischer Koriander (in Asienläden oder in großen Supermärkten zu bekommen), in dünnen Streifen, nach Geschmack (Wenn du Koriander nicht magst, kannst du auch frische Petersilie verwenden.)
- 3 EL Kokosöl – 1 EL für die Soße und 2 EL für den Fisch
- 3 EL frischer Limettensaft – 1 EL für die Soße und 2 EL für den Fisch
- ½–1 Handvoll ungesüßte Kokosraspeln
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 110–170 g Fisch pro Portion (zum Beispiel Goldmakrele, Heilbutt, Thunfisch oder Kabeljau)

Heize den Grill auf mittlere Temperatur an. (Wenn du eine Grillpfanne auf dem Herd benutzt, dann warte noch mit dem Erhitzen.)

Vermenge die Zutaten für die Soße in einer großen Schüssel: die Mango, Avocado und Tomaten, den Koriander, 1 EL Öl und 1 EL Limettensaft. Würze die Soße nach Geschmack mit den Kokosraspeln, Salz und Pfeffer. Stelle sie bei Raumtemperatur beiseite und schüttle sie gelegentlich vorsichtig.

Lege die Fischfilets in eine Glasaufaufform. Gib ca. 2 EL Öl und 2 EL Limettensaft über den Fisch und würze ihn mit Salz und Pfeffer. Lass den Fisch bei Raumtemperatur 10 Minuten marinieren und wende ihn dabei ab und zu.



Prüf nach, ob der Grillrost mit Öl bepinselt ist, bevor du den Fisch drauflegst. Grille den Fisch, bis er ganz innen nicht mehr durchsichtig ist, ungefähr 5 Minuten auf jeder Seite.

Verteile die frische, hausgemachte Soße löffelnweise darüber; gib noch mehr Kokospäne und Limettensaft dazu, wenn du willst. Serviere den Fisch auf gemischtem Bio-Grünzeug oder in einem Salat-Wrap.

