

Forever Beautiful

Heilnahrung für Körper & Seele
Saisonale Rezepte

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**



MALIA 

SUSANNE KORASANI

Forever Beautiful

Heilnahrung für Körper & Seele
Saisonale Rezepte

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**



MALIA 

SUSANNE KORASANI

Der Verlag behält sich ausdrücklich das Recht vor, die urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes im Sinne des Text und Data Minings gemäß § 44 b UrhG zu verwerten. Eine Nutzung durch Dritte ohne entsprechende Berechtigung ist ausgeschlossen.

Dieses Buch gibt persönliche Erfahrungen, Sichtweisen und Erkenntnisse der Autorin wieder. Es stellt keinen medizinischen Ratgeber dar und ist nicht dazu bestimmt, eine ärztliche oder therapeutische Beratung zu ersetzen. Die im Buch beschriebenen Inhalte, Rezepte, Rituale und Erfahrungswerte sind nicht als medizinische oder psychologische Behandlungen oder Therapien zu verstehen. Entsprechend werden weder von der Autorin noch vom Verlag Heilversprechen abgegeben. Eine Haftung für Schäden materieller oder immaterieller Art, die unmittelbar oder mittelbar aus der Anwendung oder Nutzung der enthaltenen Informationen entstehen, wird nicht übernommen. Im Zweifel wird empfohlen, vorab fachärztlichen Rat einzuholen.

Impressum

Originalausgabe

Veröffentlicht im Malia Verlag, Berlin, Januar 2026

Copyright © 2026 by Malia Verlag GmbH,

Sophienstraße 25, 10178 Berlin

hello@malia-verlag.com, www.malia-verlag.com

Alle Rechte vorbehalten.

1. Auflage, 2026

978-3-949822-66-7 (Print) · 978-3-949822-67-4 (pdf)

978-3-949822-68-1 (epub)

Text: Susanne Korasani

Lektorat: Janina Jetten

Konzeptionelle Unterstützung: Susann Sitte

Layout und Satz: Susan Wesarg und Tatiana João

Korrektur: Hannah Schaffrath

Druck & Bindung: Umweltdruck Berlin, Germany

Dieses Buch wurde in Deutschland von Umweltdruck Berlin nach hohen Umwelt- und Sozialstandards gefertigt – mit mineralölfreien Druckfarben auf Pflanzenölbasis und lösungsmittelfreien Klebstoffen.

Kein Plastik! Aus Liebe zur Umwelt ist dieses Buch nicht in Plastik eingeschweißt.
Leider haben wir keinen Einfluss auf mögliches Einschweißen der Bücher im Handel.



Susanne Korasani

Forever Beautiful

Heilnahrung für Körper & Seele
Saisonale Rezepte

MALIA 





Widmung

Dieses Buch widme ich meiner Mama, die ich im vergangenen Jahr gehen lassen musste. Sie war der erste Mensch, der mich geprägt hat, die Erste, die mir zeigte, was Nahrung bedeutet, was Nähe ist und wie es sich anfühlt, getragen zu werden. Die rote Farbe auf dem Cover, das Rot des Granatapfels, knüpft an diese Bedeutung an. Es ist das Rot der Rosen auf dem Grab meiner Mama, ein stilles Zeichen ihrer Liebe und ihrer Wärme.

Zugleich symbolisiert es jene archetypischen Kräfte der Granatäpfel und roten Rosen, die seit Jahrhunderten in der persischen Kultur als Heil- und Liebespflanzen verehrt werden: Lebenskraft, Regeneration und Schönheit. Dieses Rot ist Wärme, Nähe und Heilung für mich und die Farbe jener Liebe, die wir in diesen Zeiten so sehr brauchen.

Danke Mama!

Forever Beautiful ist eine Hommage an meine Herkunft.
Für alle, die den Mut haben, Heilung als Weg zu verstehen.





“

*Ich kehre zurück in den Rhythmus des Lebens.
In den Atem der Erde, in die Intelligenz meiner Zellen,
in die Erinnerung, dass alles in mir bereits weiß,
wie Heilung geschieht.*

*Ich löse mich von dem, was trennt,
und öffne mich für das, was verbindet.*

*Ich atme Weichheit dorthin, wo Härte war,
und Licht dorthin, wo Vergessen wohnte.*

*Jede Zelle in mir trägt die Sprache des Lebens.
Sie hört, fühlt, erinnert, sie weiß,
dass Schönheit kein Zustand ist,
sondern eine Schwingung, die entsteht,
wenn Körper und Seele sich wieder erkennen.*

*Ich ehre meine Natur:
Ich bin Teil des Kreislaufs,
Teil der Elemente, Teil des Ganzen.
Ich empfangе Licht, Liebe, Lebendigkeit.*

*Möge dieses Buch mich erinnern,
dass ich kein Werk bin, das repariert werden muss,
sondern ein lebendiger Ausdruck der Schöpfung –
ewig schön, weil ich bin.*

LAURA MALINA SEILER

Inhalt

32

Frühling

Der Frühling reinigt.

80

Sommer

Der Sommer kühlt.

128

Herbst

Der Herbst nährt.

176

Winter

Der Winter wärmt.

14	Vorwort von Laura Malina Seiler
16	Einleitung – Forever Beautiful
20	Wie du dieses Buch nutzen kannst
24	Yin & Yang: Ernährung im Gleichgewicht
26	Alles, was lebt, ist heilig
28	Über Susanne Korasani
30	Schönheit ist kein Zufall
226	Vorratskammer
230	Glossar
236	Register
240	Danksagung
242	Bildnachweis
244	Notizen

♣ Frühling

Morgen

- 35 Goldener Hirsebrei mit Safran
- 37 Buchweizen-Pancakes mit Blaubeeren
- 39 Rührei mit Karotte
- 41 Buchweizenbrot
- 43 Löwenzahn

Mittag

- 45 Brennesselsuppe
- 47 Erbsenpüree mit Zitronenschale und Minze
- 49 Frühlingsalat mit Belugalinsen und Wildkräutern
- 51 Bärlauchpesto
- 53 Bärlauch

Abend

- 55 Yoshino-Suppe mit Seidentofu und Frühlingsgemüse
- 57 Egg Florentine
- 59 Buchweizenbratlinge auf Wildkräutersalat
- 61 Süßkartoffel mit grünem Quark
- 63 Brennessel

Getränke

- 65 Grüntee-Kraftbrühe mit Tamari
- 67 Kuzu-Limo
- 69 Healing-Limo
- 71 Forever-Young-Wasser
- 73 Gänseblümchen

Ritual

- 75 Löwenzahn-Tee

Beauty-Hack

- 77 Glanz-Spülung mit Brennessel

♣ Sommer

Morgen

- 83 Kokosjoghurt mit Mango oder Papaya
- 85 Eiersalat mit Avocado
- 87 Purple-Love-Joghurt
- 89 Watermelon-Shake
- 91 Aloe Vera

Mittag

- 93 Avocado-Gurken-Salat mit Minze
- 95 Italo-Salat
- 97 Kidneybohnen mit Chili, Sesamöl und Zitrone
- 99 Artischocke mit Zitronen-Dressing
- 101 Rose

Abend

- 103 Persische Joghurtsuppe mit Gurke und Dill
- 105 Gebratener Spitzkohl mit Zitronen-Tahin-Jogurt
- 107 Linsensalat mit Rucola und Radicchio
- 109 Austernpilze mit Kurkuma-Tomatensauce
- 111 Melisse

Getränke

- 113 Sommer-Limo
- 115 Doogh mit Minze und Rosenblüten
- 117 Kokoswasser mit Holundersirup
- 119 Rosen-Latte
- 121 Kokoswasser

Ritual

- 123 Die Kunst der inneren Kühlung

Beauty-Hack

- 125 Natürliches After-Sun-Gel mit Aloe Vera und Gurke

♥ Herbst

Morgen

- 131 Safran-Rührei
- 133 Life Changing Bread
- 135 Guacamole auf Buchweizenbrot
- 137 Buchweizen-Porridge
- 139 **Holunder**

Mittag

- 141 Sellerieschnitzel auf Feldsalat mit Granatapfelkernen
- 143 Geshniz-Suppe
- 145 Kürbis-Suppe mit Ingwer und Orangen
- 147 Papaya-Pfeffer
- 149 **Ingwer**

Abend

- 151 Austernpilze auf Süßkartoffelpüree
- 153 Süßkartoffel-Karotten-Puffer
- 155 Forever-Beautiful-Bowl
- 157 Omelette mit Guacamole auf Radicchio
- 159 **Zwiebel**

Getränke

- 161 Hopfen-Limo
- 163 Granatapfelsaft
- 165 Cherry-Love-Kakao
- 167 Forever-Beautiful-Latte
- 169 **Kurkuma**

Ritual

- 171 Kurkuma-Shot für Licht und Schutz

Beauty-Hack

- 173 Holunder-Muttersaft-Kur

* Winter

Morgen

- 179 Miso-Suppe mit Wakame Algen
- 181 Mousse au Chocolat aus gekeimtem Buchweizen
- 183 Shakshuka – Geschmorte Tomate mit Ei
- 185 Mandel-Tonka-Milchreis mit Sauerkirschen
- 187 **Safran**

Mittag

- 189 Azukibohnen mit Safranreis und Tamari-Joghurt
- 191 Congee-Suppe mit Mungbohnen und Wurzelgemüse
- 193 Rote-Bete-Salat mit Belugalinsen
- 195 Zwiebelsuppe
- 197 **Zimt**

Abend

- 199 Kuku Sabzi mit Joghurt
- 201 Basmati-Safran-Reis auf persische Art
- 203 Tahdig – die goldene Kruste des persischen Reises
- 205 Borani Esfenaj – Persischer Spinat-Joghurt
- 207 Mast ba Shevid – Persischer Dill-Joghurt
- 209 **Kardamom**

Getränke

- 211 Granatapfel-Tee
- 213 Safran-Tonic
- 215 Persian Milkshake
- 217 Kardamom-Kakao
- 219 **Thymian**

Ritual

- 221 Sweet-Kardamom-Wasser

Beauty-Hack

- 223 Safran-Latte

Vorwort

Von Laura Malina Seiler

Es gibt Menschen, die einem nicht einfach begegnen, sondern in einem etwas aufwecken – eine Erinnerung, ein tiefes Wissen, eine stille Sehnsucht nach dem, was wirklich ist. Susanne Korasani ist für mich ein solcher Mensch. Sie tritt nicht laut auf, sie will nichts beweisen, und doch bleibt sie – in ihrem Wesen, in ihrer Präsenz, in der Art, wie sie das Heilige im Alltäglichen sichtbar macht.

Seit vielen Jahren begleitet sie mich auf meiner eigenen Heilungsreise mit einem Wissen, das uralt ist und doch von einer fast futuristischen Klarheit. Sie vereint, was in unserer Welt so oft getrennt wird: Wissenschaft und Intuition, Körper und Seele, Erde und Licht. In ihrer Gegenwart beginnt man zu verstehen, dass Heilung nicht etwas ist, das man tut, sondern etwas, das geschieht, wenn man sich erinnert, wer man in Wahrheit ist.

Susanne trägt ein Wissen in sich, das älter ist als jede Lehre und zugleich so modern, dass es den Geist einer neuen Zeit atmet.

Sie kennt die Sprache der Pflanzen, der Elemente, der Erde, und sie übersetzt sie in Worte und Formen, die begreifbar werden. Ihre Arbeit erinnert uns daran, dass Nahrung Medizin ist, dass Schönheit aus Verbindung entsteht und dass unser Körper ein Tempel ist, der alles in sich trägt, was er braucht, um zu heilen.

„Forever Beautiful“ ist kein gewöhnliches Buch. Es ist ein Raum, der dich empfängt, wenn du bereit bist, dich wieder zu spüren. Es ist eine Rückkehr zu deiner Natur, zu deiner Lebendigkeit, zu der unberührten Schönheit, die du bist. In jeder Zeile liegt ein Hauch von Erde, Licht und Liebe, in jedem Rezept eine Einladung, dich selbst zu nähren, nicht nur körperlich, sondern seelisch.

Dieses Buch ist ein Gebet an das Leben.

*Es ist eine Erinnerung daran,
dass Heilung kein Zufall ist,
sondern ein natürlicher
Prozess – wenn wir beginnen,
wieder auf die Stimme
der Erde zu hören.*

Wenn wir die Sprache der Pflanzen verstehen, die Weisheit unseres Körpers ehren und uns erlauben, Teil des großen Ganzen zu sein.

Ich bin unendlich dankbar, dass Susanne ihr Wissen teilt, dieses Wissen, das uns wieder nach Hause bringt, zu unserer Natur, zu unserem Ursprung, zu der unendlichen Intelligenz, die in allem pulsiert. Sie ist für mich eine der seltenen Frauen, die Heilung nicht lehren, sondern verkörpern. Ihre Arbeit ist ein Gebet an das Leben selbst. Und dieses Buch ein Schlüssel, um dich daran zu erinnern, dass du bereits ganz bist.

Von Herzen, *Laura*



Forever Beautiful

Einleitung von Susanne Korasani

Für immer jung, für immer schön. Es sind zwei der tiefsten Wünsche, Träume und Sehnsüchte der Menschen.

Doch hinter diesem Wunsch verbirgt sich etwas Größeres. Die Sehnsucht nach einem Leben in Klarheit, Vitalität und innerer Balance. Denn was nützt ein schönes Äußeres, wenn man sich innerlich nicht schön fühlt, wenn die Vitalität fehlt oder die Gesundheit einen nicht trägt?

Du kannst schön sein, ein Leben lang, und du kannst gesund sein. Schönheit und Gesundheit sind keine Gegensätze. Sie entstehen aus derselben inneren Ordnung.

Viele Menschen trennen heute das Äußere vom Inneren. Sie betrachten die Haut getrennt vom Stoffwechsel, die Ausstrahlung unabhängig von der Ernährung und die Energie losgelöst von der seelischen Balance. Doch genau dieser Riss zwischen Innen und Außen führt dazu, dass Schönheit als etwas Oberflächliches gesehen wird und Gesundheit als etwas rein Funktionales. Schönheit und Gesundheit gehören unmittelbar zusammen und be-

dingen sich. Schönheit ist ein biologischer Ausdruck innerer Gesundheit. Sie ist das sichtbare Resultat geordneter Prozesse, klarer Signale und regenerativer Energie.

Wie innen, so außen. Dieser alte Gedanke beschreibt ein daoistisches Prinzip, das heute moderner ist als je zuvor. Es macht sichtbar, dass das Innere stets seine Entsprechung im Außen findet und sich jeder innere Zustand in einer Form ausdrückt, die wahrnehmbar wird. Alles, was im Inneren geschieht, zeigt sich in einer Sprache, die der Körper nach außen trägt. Die Zellen spiegeln die Lebensweise wider, die Haut verrät den Zustand des Stoffwechsels, die Augen zeigen die Vitalität und die Ausstrahlung macht die innere Bewegung sichtbar.

Wenn Körper, Geist und Seele in ihrer natürlichen Ordnung leben, entsteht dieser sogenannte Glow, dieses wunderschöne Strahlen nach außen. Denn wenn Energie frei fließt, wird der Mensch zeitlos schön und beginnt zu leuchten.

Heutige Beauty-Trends, besonders sichtbar auf Social Media, reduzieren Schönheit

oft auf eine perfekte äußere Hülle – häufig verstärkt durch künstliche Mittel, digitale Filter oder ästhetische Eingriffe. Doch wahre Schönheit entsteht nicht durch eine makellose Oberfläche, sondern durch Ordnung und Frieden im Inneren – durch Energie, Vitalität und innere Klarheit. Es ist vollkommen in Ordnung, das Äußere so zu pflegen und zu optimieren, wie es einem gefällt. Schönheit darf Freude machen. Doch wir verfügen über weit mehr Möglichkeiten, als diese Trends vermuten lassen. Wir müssen nicht ausschließlich auf äußere Maßnahmen zurückgreifen. Der Körper besitzt eine bemerkenswerte Fähigkeit, sich von innen heraus zu regenerieren, zu klären und zu strahlen.

Wenn wir diese Ebene nähren, wachsen nicht nur Gesundheit und Stabilität, sondern auch Ausstrahlung, Präsenz und jene Form der Schönheit, die mit den Jahren intensiver wird. Eine achtzigjährige Person, deren Augen leuchten und deren Haut Geschichten erzählt, verkörpert eine Schönheit, die kein Trend erzeugen kann. Sie zeigt, dass Schönheit nicht im Perfekten liegt, sondern in gelebter Harmonie, in der Verbindung zu sich selbst und in einem gesunden, klaren Inneren. Das ist Schönheit, die bleibt. Für immer.

***Wahre Schönheit
beginnt im Inneren.***

Um den Zustand zu erreichen, von innen nach außen zu strahlen, braucht der Körper Ordnung, Rhythmus und die richtigen Impulse. Ausstrahlung entsteht dort, wo Zellgesundheit, Klarheit und gelebte Wahrsamkeit zusammenfinden.

***Und hier kommt uns
die Natur zur Hilfe.***

Die Longevity-Forschung, also die Wissenschaft vom langen, gesunden Leben, bestätigt, dass eine vollwertige und naturbelassene Ernährung zu den stärksten epigenetisch wirksamen Faktoren für Langlebigkeit gehört. Sie reguliert Entzündungen und Hormone, unterstützt die Regeneration und hält unsere Zellkraftwerke, die Mitochondrien, aktiv. Wir können die für uns vorbestimmte Konstitution wiederherstellen, wenn wir uns artgerechter und unserer individuellen Anlage entsprechend ernähren.

Ebenso gilt es mittlerweile als wissenschaftlich gut belegt, dass bestimmte Pflanzenstoffe ein zentraler Schlüssel für Langlebigkeit und regenerative Schönheit sind.

Polyphenole, Bitterstoffe und adaptogene Heilpflanzen fördern die körpereigene Reinigung und die Selbstreparatur der Zellen – Prozesse, die Wissenschaftler heute Autophagie nennen.

Sie stärken Gefäße und Bindegewebe und unterstützen jene Genprogramme, die Jugendlichkeit und Ausstrahlung erhalten.

Die neuere Forschung zeigt deutlich, dass Nahrung weit mehr ist als Energie. Sie ist Information. Curcumin aus Kurkuma, Polyphenole aus Olivenöl, Anthocyane aus Blaubeeren, Ellagsäure aus Granatapfel, Lignane aus Leinsamen, Theobromin aus Kakaobohnen, Sulforaphan aus Brokkolisprossen, Quercetin aus Äpfeln und Zwiebeln oder EGCG aus grünem Tee – all diese Stoffe wirken wie molekulare Schlüssel: Sie aktivieren Reparaturprogramme und regulieren Entzündungen auf Zellebene. Damit bestätigt die Longevity-Forschung genau das, was traditionelle Heilkunde seit Jahrhunderten lehrt.





Wie du dieses Buch nutzen kannst

Mit „*Forever Beautiful*“ möchte ich dir bewusst machen, wie sehr Gesundheit, Wohlbefinden und Schönheit davon abhängen, wie du Lebensmittel auswählst, kombinierst und einsetzt. Ernährung ist eine tägliche Entscheidung, die tief in deinen Körper hinein wirkt. Nahrung kann beruhigen oder aktivieren, wärmen oder kühlen, glücklich oder unglücklich machen. Sie kann ordnen, klären oder überlasten, sie kann stärken oder schwächen und damit gesund oder krank machen.

„*Forever Beautiful*“ bringt dich zurück in deine innere Balance – mit Essen, das stabilisiert, Pflanzen, die deine Heilung begleiten, einer Küche, die nährt, und Ritualen, die deinen Rhythmus harmonisieren.

Wenn die inneren Ordnungsprozesse im Gleichgewicht arbeiten, zeigt sich das in deiner Ausstrahlung. Deine Augen beginnen zu leuchten, die Haare glänzen und die Haut wirkt klarer und feiner. Schönheit entsteht, wenn du deine Zellen mit Nahrung versorgst, deren Informationen sie verstehen und verwerten können.

Meine Rezepte habe ich für dich nach energetischen Prinzipien ausgewählt, inspiriert von der Makrobiotik, der östlichen Medizin, der Longevity-Forschung und meiner eigenen Erfahrung mit Heilernährung aus der persischen Kultur. Makrobiotik ist die Kunst des langen Lebens, eine östliche Ernährungs- und Lebensphilosophie, die auf der Beobachtung natürlicher Rhythmen beruht und die Dynamik von Yin und Yang als orientierendes Prinzip nutzt.

Das Buch ist nach Jahreszeiten aufgebaut und zusätzlich in eine klare Tagesstruktur gegliedert: in Morgen, Mittag und Abend. Die Natur folgt einem Rhythmus, dessen Grundprinzipien seit Jahrtausenden bestehen. Wenn du dich daran orientierst und zu jeder Jahreszeit das isst, was in der unmittelbaren Umgebung wächst oder energetisch dieser Zeit entspricht, bist du immer in einer regulierenden und nährenden Ordnung.

Dabei geht es nicht allein um geographische Regionalität: Die Grundlage ist die energetische Saisonalität – also die innere Thermik, die Dynamik und die Yin- und

Yang-Qualität eines Lebensmittels. Dieses Konzept vereint Erkenntnisse der modernen Ernährungsphysiologie mit traditionellen Prinzipien aus der Makrobiotik. Die Rezepte sind so gestaltet, dass sie dich in jeder Jahreszeit genau dort unterstützen, wo dein Körper die meiste Regulation und Nahrung benötigt. Jede Jahreszeit bringt eine eigene Energie mit sich und nährt den Körper auf unterschiedliche Weise.

Der Frühling steht für Reinigung, Entlastung und Neuanfang. Er öffnet den Stoffwechsel, klärt die Leber und bringt Licht zurück in die Zellen, damit du wieder leuchten kannst.

Der Sommer schenkt Frische, Hydration, Leichtigkeit und eine klare, kühlende Energie. Er öffnet die Sinne, stärkt das Herz und verbindet dich mit dem Außen. Die Nahrung ist leichter, lebendiger und befeuchtet dein System, ohne es zu belasten.

Der Herbst fördert Erdung, Ruhe und inneres Gleichgewicht. Er stärkt die Mitte und gibt Stabilität. Die Nahrung wird wärmer und dichter, sie nährt die Essenz und füllt die Reserven.

Der Winter geht in die Tiefe. Er wärmt und erdet, baut Substanz auf und bringt dich in eine stille, regenerative Phase. Die Nahrung wirkt wärmend, beruhigend und konzentrierend. Sie stärkt die Nierenenergie

und schafft Grundlage für neue Kraft.

In diesem Buch findest du eine präventive Form der Heilnahrung, die in ihrem Yin- und Yang-Verhältnis ausgeglichen ist, etwa fünfzig zu fünfzig. Sie ist alltags-tauglich, leicht integrierbar und dient dazu, Gesundheit langfristig zu erhalten. Bei bereits bestehenden Erkrankungen arbeite ich hingegen mit einer deutlich yang-be-tonteren Heilernährung, die mehr Wärme, mehr Regulation und dadurch mehr innere Ordnung erzeugt. Für die Prävention jedoch ist ein harmonisches Gleichgewicht von Yin und Yang der nachhaltigste Weg. Die Rezepte sind pflanzenbasiert, ergänzt durch wenige vegetarische Optionen wie Butter, Eier oder Joghurt, die sich aber leicht durch vegane Alternativen ersetzen lassen.

Vor diesem Hintergrund habe ich bei meinen Rezepten darauf geachtet, dass jedes Gericht zur Hälfte aus gut verwertbarem Eiweiß und zur anderen Hälfte aus aktiven Pflanzenstoffen sowie hochwertigen Fetten besteht. Eiweiß ist so bedeutsam, weil es den grundlegenden Baustein des Lebens darstellt und an jeder Form von Regeneration beteiligt ist. Aktive Pflanzenstoffe finden sich in Gemüse, Salaten und Wurzeln, in Wildkräutern und Gewürzen sowie in saisonal wachsenden Heilpflanzen. Ergänzt wird diese Komposition durch hochwertige Fette, die die Zellmembranen

stärken, Entzündungen regulieren und die Aufnahme fettlöslicher Vitamine fördern.

Hochwertige pflanzliche Eiweiße, wie die Pseudogetreide Buchweizen und Quinoa, überzeugen mit einem nahezu vollständigen Aminosäurenprofil und einer sehr guten biologischen Verfügbarkeit, sodass der Körper das Eiweiß leicht aufnehmen und verwerten kann. Auch Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen, ergänzt durch Eier und Naturjoghurt, liefern die Basis für eine gute Eiweißversorgung. Begleitet werden diese Eiweißquellen von nährenden Fetten wie Ghee, Weidebutter und polyphenolreichem Olivenöl sowie natürlichen Omega-3-Quellen, etwa aus Leinsamen. In dieser Kombination entsteht ein harmonisches Zusammenspiel, das den Körper tief nährt und seine inneren Aufbauprozesse stabilisiert.

Diese Dreierkombination aus nährendem Eiweiß, aktiven Pflanzenstoffen und hochwertigen Fetten, ergänzt durch eine niedrige glykämische Last und idealerweise glutenfrei, gehört zu den kraftvollsten Ernährungsprinzipien unserer Zeit. Sie entspricht unserer Natur und unterstützt den Körper in dem, was er braucht. Gleichzeitig vereint sie Aufbau, Regulation und Zellschutz und gilt auch in der Longevity-Forschung als besonders wirksam, weil sie den Körper nährt, schützt und in seiner natürlichen Regeneration unterstützt.

Zu jeder Jahreszeit erwarten dich zudem wundervolle Blessings von Laura Malina Seiler. Diese Blessings öffnen einen Raum, in dem sich Körper, Geist und Seele miteinander verbinden. Denn nicht nur der Körper braucht Nahrung, auch Geist und Seele benötigen Impulse, die klar und liebevoll sind. Wenn du dir diese Worte zu Beginn jeder Jahreszeit bewusst durchliest, entsteht eine innere Ausrichtung, die dich zu deiner Natur zurückführt und gleichzeitig deine Verbindung zur äußeren Natur stärkt. Diese Blessings begleiten dich wie ein Resonanzfeld und helfen dir, das, was du isst, nicht nur körperlich, sondern auch seelisch aufzunehmen.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu verstehen, dass Nahrung Information ist. Jede Zelle liest diese Information und formt daraus Gesundheit, Energie und Ausstrahlung. Auch Gedanken und Worte tragen Information in sich. Sie wirken auf das Nervensystem, auf die inneren Räume und auf die seelische Ordnung.

Wer Nahrung, Gedanken und Worte auf diese Weise versteht – und nicht nur als Kalorienquelle oder Nebensächlichkeit – verändert die Qualität seines gesamten Lebens. Du entscheidest bewusst, was in dein System gelangt. Körperlich wie geistig. Und hast damit weit mehr Einfluss auf deine Gesundheit, als du denkst.

Bereitest du dir eine Mahlzeit mit Liebe zu, mit Achtsamkeit und im Einklang mit der Natur, entsteht genau diese Verbindung in dir. Denn du bist Natur, nicht getrennt von ihr. Eine große Erkenntnis liegt in der Rückkehr zu diesem Wissen. Wenn du dich wieder bewusst mit der Natur verbindest, beginnen all ihre Kräfte in dir aufzublühen.

Nutzt du dieses Buch in diesem Sinne, verbindest du dich mit dem uralten Rhythmus der Natur. Du lernst, Nahrung und Worte als lebendige Information zu verstehen. Du lernst, die Signale der Jahreszeiten als Anleitung zu sehen, die deinen Körper ordnen und deine Schönheit von innen nähren. „Forever Beautiful“ begleitet dich durch diesen Zyklus und zeigt dir, wie du dich in jedem Abschnitt des Jahres so ernährst, dass du im Einklang mit deiner inneren und äußeren Schönheit lebst.

Die Inhalte dieses Buches basieren auf einem integrativen Verständnis von Ernährung und Lebensweise und dienen der Orientierung und Inspiration. Sie ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Behandlung und enthalten keine Heilversprechen, bei gesundheitlichen Fragen oder Unsicherheiten ist fachlicher Rat einzuholen.



Yin & Yang: Ernährung im Gleichgewicht

Es gibt eine innere Ordnung, aus der alles Leben hervorgeht. Sie bildet die Grundlage allen Seins und entsteht aus einem Gleichgewicht von Kräften, die sich gegenseitig formen, regulieren und erhalten. In der ostasiatischen Medizin und Philosophie werden diese Kräfte seit Jahrtausenden als Yin und Yang beschrieben. Dieses Modell erklärt auf bemerkenswerte Weise, wie sich Gegensätze ergänzen und zu einem dynamischen Gleichgewicht werden, das Leben, Gesundheit und Regeneration überhaupt erst ermöglicht. Ich habe dieses Prinzip erstmals in der Makrobiotik kennengelernt und mich über viele Jahre intensiv damit beschäftigt. In der Praxis konnte ich dabei zahlreiche positive Entwicklungen bei meinen Patient:innen beobachten.

Diese Ernährungsweise bildet eine natürliche antientzündliche Basis, die ich mit hochaktiven Pflanzenstoffen aus der Phytotherapie und mit tiefgreifenden Reinigungsprozessen kombiniert habe. In Verbindung mit mentaler Ausrichtung, bewusster Atmung, Bewegung und Commitment ist daraus die „Korasani® Heilmethode“ entstanden, ein ganzheitlicher Ansatz,

der die biologischen Ordnungsprozesse stärkt und dem Körper hilft, sein inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Im Großen wie im Kleinen, in der Natur wie in unseren Zellen arbeitet der Körper ununterbrochen daran, Harmonie herzustellen. Orientieren wir uns an den Rhythmen, Mustern und Zyklen der Natur, finden wir zurück in diesen inneren Einklang, der die Grundlage von Gesundheit, Schönheit und Klarheit bildet.

Das Yin und das Yang der Schönheit liegt in diesem Zusammenspiel. Yin ist die Ruhe, die Tiefe, die Regeneration. Yang ist die Klarheit, die Dynamik, die Ausstrahlung. Wenn beide Kräfte zusammenwirken, entfaltet sich ihr Potenzial und der Mensch beginnt zu strahlen. Schönheit ist die Signatur innerer Ordnung. Sie ist kein Produkt, kein Zufall und keine Momentaufnahme. Sie ist ein Prozess, der im Inneren beginnt und sich nach außen fortsetzt.



