

# Nele fragt nach

**Arabelle Kamler über gesunde Ernährung und die geheime Essensformel.**

**Wie erkenne ich gesunde Lebensmittel?**

**ARABELLE:** Als Lebensmittel-detektivin weißt du, dass es Lebensmittel gibt, die körperliche Beschwerden hervorrufen können. Das, was wir essen, steht also im Zusammenhang damit, wie wir uns körperlich, aber auch seelisch fühlen. In unserem Buch „Lebensmittel-detektivin Bella auf der Suche nach der geheimen Essensformel“ hat Bella herausgefunden, dass es eine geheime Formel der Ernährung gibt. Es gibt nämlich vier Kategorien, in die man die jeweiligen Lebensmittel einteilen kann: 1. Fette, 2. Kohlehydrate, 3. Eiweiß (Proteine), 4. Vitalstoffe (Vitamine & Mineralstoffe). Und da hat unsere Lebensmittel-detektivin Bella etwas genauer hingeschaut.

**Was mache ich, wenn mir viele Sachen nicht schmecken?**

**ARABELLE:** Menschen brauchen mindestens 21 Tage, um sich neue Gewohnheiten anzueignen. Also nicht aufgeben, wenn es beim ersten Mal nicht klappt!

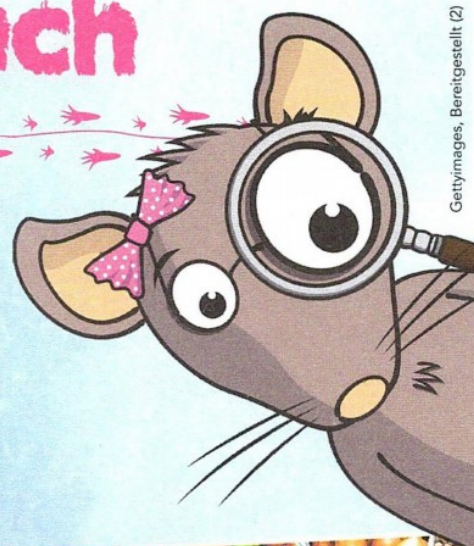
**Mit welchem Frühstück starte ich gut in den Tag?**

**ARABELLE:** Es es wichtig, von allen vier Kategorien etwas zu essen oder zu trinken. Bellas Lieblingsfrühstück verrät dir Nele auf Seite 12.

**Wie war es für euch, gemeinsam ein Buch zu schreiben?**

**ARABELLE:** Es war eine unglaublich bereichernde Erfahrung. Da meine Tochter schon von klein auf eine künstlerische Ader gezeigt hat, kam mir die Idee, die Illustrationen direkt von ihr gemeinsam mit einer Kunstpädagogin umzusetzen. Mir war auch wichtig, ein Buch zu schaffen, das sowohl für Kinder als auch für Erwachsene verständlich ist und erklärt, was Ernährung bedeutet. Angesichts der Vielzahl an Fehlinformationen war es für mich eine Herzensangelegenheit, selbst aktiv zu werden und dieses Buch zu schreiben!

**BELINDA:** Ich finde es toll, dass meine Mami so viel über Ernährung weiß. Zuerst hat es mich nicht so interessiert, aber als ich herausgefunden habe, dass das, was ich esse, mit dem, wie ich mich fühle, zusammenhängt, wollte ich immer mehr wissen. Es war super, dass ich die Bilder zur Geschichte malen durfte – dadurch war ich direkt dabei und habe so viel Spannendes gelernt. Durch das Buch habe ich Rezepte entdeckt, die ich jetzt ganz alleine zu Hause nachkoche!



Gettyimages, Bereitgestellt (2)



**LEBENSMITTELDETEKTIVIN BELLA**  
 Arabelle Kamler ist Ernährungs-, Fitness- und Mental-Trainerin und – gemeinsam mit ihrer Tochter Belinda, die die Illustrationen gemacht hat – Autorin des Buches „Lebensmittel-detektivin Bella auf der Suche nach der geheimen Essensformel“. In dem Buch schaut Bella ganz genau hin, welche Lebensmittel gut für deinen Körper sind und wie du dich abwechslungsreich ernährst, ohne auf etwas verzichten zu müssen.

Fragen



13