Vom Glauben geprägt

In Würde altern mit Top-Model Kim Alexis

Kim Alexis
Quelle: Instagram / the_kimalexis

Kim Alexis (63) war der Grund, warum das Wort «Super-Model» erfunden wurd. Die Frau, die über 500 Titelbilder zierte, baut auf einen starken Felsen.

Heute ist Kim Alexis 63 Jahre alt. Sie wuchs christlich auf, besuchte mit ihrer Mutter die Gemeinde und war in der Sonntagsschule aktiv. Zu Beginn ihrer Modellkarriere rückte der Glaube aber in den Hintergrund. Drogen, Sex und eine innere Leere folgten.

Durch die Babysitterin ihrer Kinder fand sie im Alter von 29 Jahren zurück zu Jesus. Sie hatte die Stelle in einer Zeitung ausgeschrieben. «Ein Mädchen kam zum Vorstellungsgespräch und sagte: 'Gott hat mir gesagt, dass ich für dich arbeiten werde. Meine Koffer sind bereits gepackt und im Kofferraum!'», erinnert

sich Kim.

«Das will ich auch!»

Kim erinnert sich: «Ich war sprachlos, weil ich dachte, dass Gott aufgehört hatte zu reden, nachdem er die Bibel geschrieben hatte. Somit hatte ich keine Ahnung, dass sie etwas von Gott hören konnte. Aber nach dem Gespräch schien sie die richtige Person zu sein, also stellte ich sie ein. Wer war ich denn schon, dass ich mit Gott streite?»

Das Kindermädchen kümmerte sich grossartig um ihre beiden Jungs und sie sprach sogar mit den Obdachlosen auf der Strasse über Gott. «Sie hat mir die Augen für eine Beziehung mit Gott geöffnet. Ich dachte, es ginge mir gut, da ich in einer Kirche aufgewachsen bin. Ich verstand nicht, warum sie immer fröhlich und liebevoll war. Eines Tages sagte ich schliesslich zu ihr: ‘Ich weiss nicht, was du hast, aber was auch immer es ist, ich will es auch.’ Sie hat mich auf der Stelle zu Christus geführt.»

Natürlich altern

Kim Alexis ermutigt jüngere und ältere Menschen. Sie will möglichst natürlich und gesund altern und anderen dabei helfen, dasselbe zu tun. Zum Beispiel hat sie sich entschieden, ihre Haare nicht mehr zu färben, sowie auf Botox und plastische Operationen zu verzichten.

Sie geht davon aus, dass wir alle natürlicher altern können, indem wir uns täglich gesund ernähren, Giftstoffe vermeiden, Sport treiben und uns darüber informieren, was wirklich gut für uns ist.

Schummeln beim Essen

Kim kämpfte jahrelang mit den Auswirkungen einer Schilddrüsenunterfunktion. Sie rät dazu, Blutuntersuchungen durchführen zu lassen, um die Werte zu testen und je nach Befund entsprechend zu reagieren.

«Cheat Eat» (gemeint ist «beim Essen schummeln») ist ein Begriff, den Kim sich ausgedacht hat, um möglichst gesundes Essen schmackhaft zu machen. Dabei geht es darum, dass man schlechte Zutaten durch gute ersetzt.

Sie empfiehlt beispielsweise Gemüsesaft anstelle von Kaffee, Selleriesaft statt zuckerhaltiger Sportgetränke und Hafer-, Mandel-, Amaranth- oder anderes glutenfreies Mehl anstelle von Weizenmehl. Oder Kokos- oder Olivenöl statt Butter.

Entgiftung wichtiger denn je

«Ich glaube, dass die Entgiftung des Körpers von schädlichen Chemikalien heute wichtiger ist als je zuvor», bilanziert Kim. «Eine Überlastung des Körpers mit unerwünschten Chemikalien kann zahlreiche gesundheitliche Probleme verursachen.»

Sie nennt viele Möglichkeiten, wie man damit umgehen kann: «Halten Sie sich von verarbeiteten Lebensmitteln fern, essen Sie Rüben, Brokkoli und frischen Knoblauch, trinken Sie Zitronenwasser, fügen Sie Leinsamen zum Essen hinzu.»

Sie rät dazu, schädliche Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe und Farbstoffe in Lebensmitteln zu meiden. Kim empfiehlt ausserdem die Reinigung der Organe wie Darm-, Leber- und Nieren vor sowie Bäder für eine vollständige Hautreinigung.

Zum Thema:
Den Glauben entdecken
Vanessa Garzón: Ein Model, das «nein» sagen kann
Mitten in Social-Media-Flut: Breeny Lee ermutigt zur Selbstannahme
TikTok-Star Millane Friesen: «Der Glaube macht alle meine Werte aus»

Datum: 15.01.2024
Autor: Daniel Gerber
Quelle: Jesus.ch/ CBN

Tags
Glaube
Christen in der Gesellschaft
Portrait
Promis