

Natürliche

Rezepte für
ein gutes Leben

L

HEAVENLYNN
HEALTHY

LYNN HOEFER

Himmlich
GESUND



THORBECKE

aber mir hilft's beim Einschlafen.

Sport

Dass Bewegung wichtig ist, habe ich bereits erwähnt. Dass sie jedoch unerlässlich bei Stress ist, muss ich noch einmal hervorheben. Sport und regelmäßige Bewegung schütten Glückshormone aus. So viele, dass man davon sogar süchtig werden kann. Allerdings neigen wir in aufregenden Zeiten dazu, den Sport aus Zeitmangel oder Bequemlichkeit ausfallen zu lassen. Doch genau das ist der Trugschluss. Gerade wenn gar nichts mehr geht, tanken wir durch Bewegung wieder neue Energie auf. Wenn du merkst, dass der Stress überhandnimmt, melde dich sofort verbindlich für einen Sportkurs an oder verabrede dich mit Freunden zum gemeinsamen Joggen. Diese festen Termine helfen dabei, das Sportprogramm wirklich durchzuziehen und somit dem Stress entgegenzuwirken.

Samstag

Nicht gerade der Tipp, den man erwartet hätte, oder? Doch für mich bedeutet Samstag »Zeit für mich«. Zeit, um laufen zu gehen. Zeit, um mit meinem Freund in Ruhe frühstücken zu können. Zeit, um auf den Wochenmarkt zu gehen. Zeit für Zeit mit meinen Liebsten. Ich liebe es, samstags aufzuwachen und zu wissen, dass noch das ganze Wochenende vor mir liegt. Als Selbstständige versuche ich samstags so gut wie nicht zu arbeiten, sondern mir komplett frei zu nehmen. Samstag ist einfach perfekt für die volle Dröhnung Selbstliebe. Nutze diesen Tag, um dir selbst etwas Gutes zu tun, ein Buch zu lesen, einen leckeren Wochenende-Rote-Bete-Saft zuzubereiten ([S. 82](#)) oder einen langen Spaziergang in der Natur zu machen. Dadurch kannst du Kraft tanken für die kommende Woche. Natürlich steht der Samstag hier im übertragenen Sinne für Zeit für sich selbst – dies kann natürlich auch am Sonntag oder an einem anderen Tag geschehen. Wer Kinder hat, der kann sich schlecht einen ganzen Tag freinehmen, doch hilft manchmal schon eine Stunde »Zeit für mich«, um wieder aufzuatmen.

Das klingt ja alles schön und gut, aber wie fange ich denn jetzt an?

Es gibt bewusst kein ausgetüfteltes 6-Wochen-Programm oder eine 30-Tage-Challenge in diesem Buch. Ich selbst habe mich nie unter Druck gesetzt, sondern einfach aus Spaß und Neugierde begonnen, komplett pflanzlich und zuckerfrei zu essen. Wenn du konkrete Tipps brauchst, dann kann ich dir nur empfehlen, beim Frühstück zu beginnen und pro Woche ein oder zwei meiner Frühstücksrezepte auszuprobieren. Am besten die Overnight Oats von [S. 54](#) oder das Nordische Birchermüsli von [S. 57](#), die man am Abend vorher vorbereiten kann. Dazu empfehle ich, ein gesundes Rezept aus meinem Comfort-Food-

Kapitel während der Woche zu kochen. Wenn du das ein paar Wochen machst, wirst du merken, dass du dich allmählich besser fühlst. Nach und nach wirst du jeden Morgen das Verlangen nach leckeren Overnight Oats oder Porridges ([S. 61](#)) haben. Versuche, die Anzahl an gesunden Gerichten mit jeder Woche zu erhöhen, aber stress dich dabei nicht. Benutze meine Rezepte als Grundlage und ergänze sie nach deinem Geschmack mit Eiern, Fisch, Käse oder was du eben so magst.

Besonders, wenn du anfängst den Haushaltszucker wegzulassen, wirst du merken, wie sich deine Geschmacksnerven verändern, das Verlangen nach industriellen Süßigkeiten abnimmt und du dich mehr über einen Beeren-Smoothie als über einen Schokoriegel freust.

Der Gedanke, dass ich meinem Körper etwas Gutes tue, hat mir während der Umstellung sehr geholfen. Je mehr gesunde Gerichte du pro Woche zu dir nimmst, desto größer wird der positive Effekt auf dein Wohlbefinden sein. Denke immer dran: Es ist kein Sprint, es ist ein Marathon.



EIN BLICK IN MEINE KÜCHE

Lasst euch nicht abschrecken von der folgenden langen Liste. Dieser Grundstock entwickelt sich, wenn man häufig und gerne gesund kocht. Ihr müsst natürlich nicht alle aufgelisteten Dinge sofort kaufen. Dieses Kapitel verschafft allerdings einen guten Überblick über die Grundnahrungsmittel einer gesunden Küche.

Hochwertige Öle und Fette

Gesundheit bedeutet nicht, auf Fett zu verzichten. Im Gegenteil, ohne Fette kann unser Körper nicht funktionieren. Natürlich muss man Fette immer noch sparsam einsetzen, doch viel wichtiger als die Menge ist die Qualität und die Zubereitung. Diese Fettquellen habe ich immer zu Hause:

Natives Olivenöl

Kaufe ich am liebsten in Bio-Qualität. Verwendung findet es in Salaten, bei der Zubereitung von Gemüse oder in Broten. Olivenöl ist besonders für seine positive Wirkung auf unser Herz-Kreislauf-System bekannt.

Natives Rapsöl

Weniger beliebt in der gesunden Küche, allerdings benutze ich es gerne beim Backen, wenn ich den Geschmack von Kokosöl nicht haben möchte.

Natives Kokosöl/Kokosfett

Kokosöl hat einen hohen Siedepunkt, weshalb es sehr gut zum Anbraten verwendet werden kann. Zum Backen verwende ich gerne Kokosöl mit mildem Kokosgeschmack.

Natives Sesamöl

Verwende ich gerne in asiatischen Gerichten, da bereits kleine Mengen sehr geschmacksintensiv sind.

Natives Kürbiskernöl

Österreich ist meine zweite Heimat und daher liebe ich das Steirische Kürbiskernöl. Durch seinen intensiv-cremigen Geschmack reichen ein paar Löffel Kürbiskernöl bereits aus, um einen Salat in Sekunden zu einem Gourmet-Essen zu machen. Ich benutze es ausschließlich für Dressings.

Ghee

Für Veganer ungeeignet, doch aus der ayurvedischen Küche nicht wegzudenken. Ghee ist geklärte Butter. Sehr gut zum Braten geeignet und zum Anschwitzen von Früchten für warmen Haferbrei. Ghee sollte man ausschließlich in Bio-Qualität aus Milch von Weidekühen kaufen oder selbst machen. Laut ayurvedischer Heilkunde harmonisiert es den Hormonhaushalt, ist leicht verdaulich und wirkt entzündungshemmend.

Avocadoöl

Aufgrund des hohen Siedepunktes ist Avocadoöl auch gut zum Anbraten geeignet.



Essig

Essig wird aus fermentierten Lebensmitteln hergestellt und hat viele gesundheitliche Vorteile, sowohl bei innerer als auch bei äußerlicher Anwendung. Er unterstützt die Leber bei der Entgiftung, fördert die Blutzirkulation und regt die Verdauung an.