

SCHWANGERSCHAFT | STILLZEIT  
 BEIKOSTALTER | KLEINKINDALTER  
 UNVERTRÄGLICHKEITEN BEI KINDERN  
 TEENAGER | BRAINFOOD  
 SCHÖNHEIT VON INNEN | WECHSELJAHRE  
 ERNÄHRUNG IM ALTER



## TEIL 8: SCHÖNHEIT VON INNEN

# STRAHLEND SCHÖN

Wahre SCHÖNHEIT kommt ja bekanntlich von innen. Deshalb sollte, wer schön sein will, auf richtige Ernährung achten. Welche Lebensmittel nicht nur gut schmecken, sondern Sie erstrahlen lassen, erfahren Sie im neuen Teil der Jahresserie „Life Food“.



## STRESS IN DER ZELLE

Unser Körper ist täglich dem Stress durch sogenannte freie Radikale ausgesetzt. Das sind instabile Moleküle, die den Körper belasten und aus dem Gleichgewicht bringen. Äußere Faktoren wie UV-Strahlung, Stress und Zigarettenrauch begünstigen die Entstehung von freien Radikalen. Sind dauerhaft zu viele davon im Körper vorhanden, beschleunigt das unsere natürliche Alterung, schwächt unser Immunsystem und kann zu Krankheiten (z.B. im Herz-Kreislauf-Bereich) führen. Aber keine Sorge: In vielen Lebensmitteln stecken sogenannte **Antioxidantien**, die uns schützen und freie Radikale unschädlich machen.

## INFO

Unser Körper verändert sich im Laufe des Lebens. In jedem Lebensabschnitt haben wir andere Ernährungsbedürfnisse. In unserer 10-teiligen Serie „Life Food“ zeigen wir, wie man sich in jeder Lebenslage und jedem Alter richtig ernährt, um Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Vitalität zu erhalten bzw. zu steigern.

*Text & Rezepte: Tina Ganser, MSc.  
 selbstständige Ernährungswissenschaftlerin  
 www.tinaganser.at*

## ESSEN SIE SICH SCHÖN!

Und zwar ganz einfach mit einer abwechslungsreichen und gesunden Ernährung. So können Sie den freien Radikalen den Kampf ansagen und sich strahlend schön und obendrein gesund essen. Knackig frisches Obst und Gemüse sind wahre Schönmacher, da sie alle **Vitamin C** enthalten und deshalb besonders viele **Antioxidantien** liefern. Greifen Sie zu regionalen und saisonalen Produkten, sie beinhalten besonders viel davon, da sie aufgrund des kurzen Transportweges reifer geerntet werden können.

## GREEN SMOOTHIE

Für ca. 2 Gläser à 250 ml

**80 G BABYSPINAT**

**3 KIWIS**

**1 BANANE**

**½ AVOCADO**

**1 HANDVOLL BASILIKUM**

**MARK VON ½ VANILLESCHOTE**

**½ TL KURKUMA**

**1 TL GERSTENGRASPULVER**

1. Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Kiwis und Banane schälen. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und mit 250 ml Wasser auffüllen. Zuerst langsam mixen und dann immer schneller werden. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben.

2. In Gläser füllen und genießen.

© 10 Min ★☆☆ Hobbykoch

**GEWUSST:** Kurkuma wirkt entzündungshemmend, das Gerstengraspulver lässt Haare & Haut glänzen.



# GUTEN-MORGEN-SMOOTHIE

Für ca. 2 Portionen à 250 ml

**1 BANANE**

**100 G HEIDELBEEREN**

**2 EL HAFERFLOCKEN**

**300 ML**

**MILCH**

**1 TL LEINSAMENSCHROT**

**1 EL MANDEL-MUS**

**3 EL KOKOSFLOCKEN**

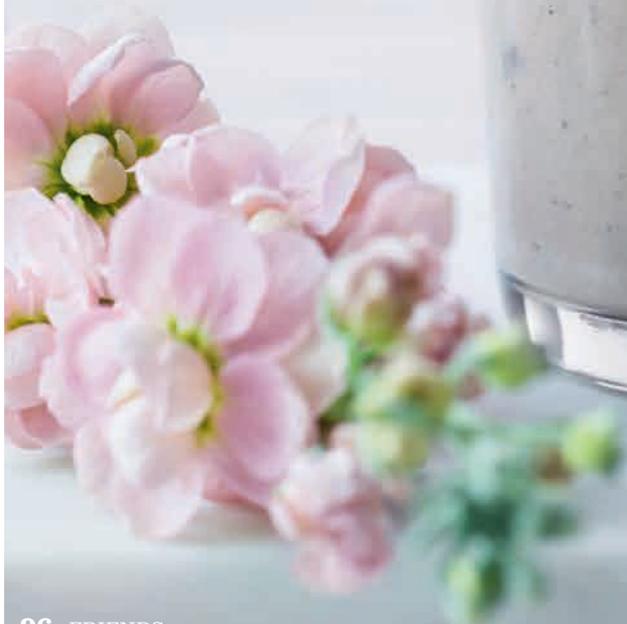
**1 TL MATCHAPULVER**

**1-2 EL SANDDORNSAFT**

1. Banane schälen. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und so lange mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Bei Bedarf noch etwas Milch hinzugeben. Nach Geschmack mit Sanddornsaft süßen.

2. In Gläser füllen und genießen.

© 10 Min ★☆☆ Hobbykoch



## HIMMLISCH SCHÖNE VERFÜHRUNG

Für ca. 2 Portionen à 250 ml

200 G HIMBEEREN  
**1 BANANE**  
2 EL NOUGATCREME  
300 ML MANDELDRINK

Alle Zutaten gut pürieren, in Gläser  
füllen und servieren.

⌚ 5 Min ★☆☆ Hobbykoch

*TIPP:* Auch als Dessert  
geeignet: Mit Schlagobers,  
Schokoladensauce und  
Zuckerstreusel garnieren.

## MANGO-LASSI

Zutaten für ca. 2 Portionen à 250 ml:

**1 MANGO**  
200 G JOGHURT  
200 ML BUTTERMILCH  
**1 PRISE ZIMT**

1. Mango schälen und das Fruchtfleisch rund um den Kern abschneiden. Mit Joghurt, Buttermilch und Zimt gut mixen.

2. In Gläser füllen und kalt genießen.

⌚ 5 Min ★☆☆ Hobbykoch

## KAROTTEN- INGWER- APFEL-SAFT

Für ca. 2 Portionen à 250 ml

2 MITTELGROSSE KAROTTEN

3 ÄPFEL

3 CM INGWER

6 TROPFEN OLIVENÖL

1. Karotten und Äpfel gut waschen.  
Die Enden der Karotte abschneiden.  
Äpfel halbieren und das Kerngehäuse  
herausschneiden, Ingwer schälen.

2. Nacheinander in die Saftpresse  
geben.

3. Fertigen frisch gepressten Saft  
in Gläsern servieren und jeweils  
ca. 3 Tropfen Olivenöl hinzugeben.

4. In Gläser füllen und genießen.

⌚ 10 Min ★☆☆ Hobbykoch



## KRÄUTERGARTEN- SMOOTHIE

Für ca. 2 Portionen à 250 ml

30 G FRISCHE KRÄUTER

50 G RUCOLA

¼ HONIGMELONE

300 ML GRANATAPFELSAFT

100 ML MINERALWASSER

2 EL ZITRONENSAFT

2 EL SONNENBLUMENKERNE

HONIG

z.B. Zitronenmelisse,  
Basilikum, Minze,  
Petersilie...

1. Kräuter und Rucola waschen und abtropfen lassen.  
Melone schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.  
Alles gemeinsam mit den restlichen Zutaten in einen starken  
Standmixer geben. Nach Geschmack mit Honig oder  
Agavendicksaft süßen.

2. In Gläsern anrichten.

⌚ 10 Min ★☆☆ Hobbykoch

# Immer Gut

MERKUR QUALITÄT ZUM  
FREUNDSCHAFTSPREIS.

- ✓ Speziell auf die besonderen Bedürfnisse von Hunden und Katzen abgestimmt
- ✓ Die richtigen Produkte für jede Lebenslage Ihres Lieblings
- ✓ Mit 1 Cent je verkaufter Packung werden Tierschutzprojekte von Animal Care Austria unterstützt



## KRÄUTERGARTEN- SMOOTHIE

S. 98

## KAROTTEN- INGWER- APFEL-SAFT

S. 98

# Natürlich SCHÖN

100 % pflanzliche Naturkosmetik ist wie ein kleiner Ausflug in die Natur – für den ganzen Körper!

**Lavera**  
Klarendes Peeling 3 in 1  
125 ml 4,99 Euro

**Alviana**  
Tagescreme Wildrose  
30 ml 3,79 Euro

**Lavera Bodylotion**  
Bio-Orange & Bio-Sanddorn  
200 ml 6,99 Euro

**Alviana**  
Handcreme Soft  
75 ml 2,79 Euro

**Weleda Everon**  
Lippenpflege  
30 ml 4,99 Euro



Alle Produkte erhältlich bei MERKUR.

## Ziaja Cremige Duschgels

Mit wertvollen, pflegenden Wirkstoffen:

**Kokosnuss · Kakaobutter · Orangenbutter · Olivenöl**

Reinigen sanft die Haut.

Hinterlassen die Haut weich und zart.

Trocknen die Haut auch bei häufigem Duschen nicht aus.



Dermatologisch und allergologisch getestet.

www.ziaja.at ziajaoesterreich ziaja\_oesterreich

**TIPP**

Verarbeiten Sie viel regionales und saisonales Obst und Gemüse. Darin sind besonders viel Vitamin C und Antioxidantien enthalten.

**GEWUSST**

Olivenöl bringt nicht nur guten Geschmack, sondern fördert auch die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen, wie etwa von Vitamin A in der Karotte.

**TIPP**

Unter der Schale von Obst und Gemüse stecken all die wichtigen Vitamine. Wenn Sie Bio-Obst und -Gemüse verwenden, können Sie die Schale mittrinken.

Frühstück soll ja  
Spaß machen!



**NEU!**  
KOKOS & WEISSE  
SCHOKO



# Beauty Food TOP TEN!

Es gibt noch mehr Lebensmittel, die wirklich was drauf haben. Die unten genannten bringen nicht nur Schönheit und Wohlbefinden, sondern auch Freude und Genuss!

## 1. Milchprodukte

enthalten hochwertiges **Eiweiß**, es festigt die Haut und lässt uns strahlen. Daher sollten Buttermilch, Topfen und Käse jeden Tag auf dem Speiseplan stehen.

## 2. Nüsse

sind nicht nur reich an **Omega-3-Fettsäuren**, sondern auch an **Biotin**, einem echten Schönheitsvitamin. Es beugt brüchigen Nägeln vor, lässt die Haare glänzen und die Haut jung aussehen.

## 3. HÜLSENFRÜCHTE

wie Kichererbsen, Linsen und Bohnen lassen Sie strahlend gut aussehen. Das enthaltene **Selen** kräftigt die Nägel, lässt die Haare glänzen und stärkt außerdem das Immunsystem. Weitere Quellen: Vollkornbrot, Lachs und Paranüsse.

4. Das in **KAROTTEN** enthaltene **Betakarotin** (eine Vorstufe von **Vitamin A**) hat eine besonders starke antioxidative Wirkung. Genießen Sie hin und wieder ein Glas Karottensaft mit ½ TL Olivenöl, denn in Kombination mit Fett kann der Körper **Vitamin A** besser aufnehmen. Weitere Quellen: getrocknete Marillen, gekochter Kohl und Spinat.

## 5. GERSTE

ist heimisches Superfood! Gerste liefert u.a. viel **Zink**, das Haare und Haut glänzen lässt. Eine schnelle, einfache Quelle ist das Gerstengraspulver, entweder im Müsli oder Smoothie. Weitere Quellen: Austern, Edamer und Weizenkeime.

## 6. HAGEBUTTEN

enthalten besonders viel **Vitamin C**. Es hilft beim Aufbau von Kollagen und festigt so das Bindegewebe. Das Frühstücksbrot mit Hagebutten-Aufstrich schmeckt nicht nur gut, sondern strafft gleichzeitig die Haut. Weitere Quellen: Sanddornsaft, Brokkoli und Paprika.

7. In **LEINSAMEN** steckt besonders viel **Vitamin E**. Es ist ein richtiger Allrounder unter den Vitaminen. Vitamin E lässt die Haut strahlen, stärkt das Bindegewebe und hemmt Entzündungen. In Kombination mit **Vitamin C** und **Betakarotin** ist die Wirkung besonders stark. Ein Leinsamenbrot mit Topfenaufstrich und Karottensticks bringt Schönheit pur. Weitere Quellen: Weizenkeim-/Sonnenblumenöl und Haselnüsse.

8. Eine gemütliche Tasse **Grüntee** am Nachmittag tut nicht nur der Seele gut, sondern liefert auch eine Extraportion **Antioxidantien**.

## 9. Sonnenblumenkerne

enthalten neben **Pantothensäure** auch **Vitamin E**. Eine kleine Handvoll pro Tag verschönert die Haut, fördert das Haarwachstum und beeinflusst die Pigmentierung der Haare. Ein echter Anti-Aging-Snack! Weitere Quellen: Mungobohnen, Mohn und Steinpilze.

## 10. Last but not least: Wasser

ist nicht nur unser **Lebenselixier**, sondern strafft die Haut und entgiftet den Körper. Haben Sie immer etwas zu Trinken dabei: Im Schnitt sollten Erwachsene rund 1,5 Liter pro Tag trinken. Hin und wieder kann's auch mal ein Smoothie sein.

### ZUM ABSCHLUSS:

Richtige Ernährung macht nicht nur schön, sondern steigert auch das Wohlbefinden. Nehmen Sie sich möglichst oft Zeit für körperliche und geistige Entspannung. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung und schon bald werden Sie mit der Sonne um die Wette strahlen. Wetten?

In der nächsten Ausgabe:

TEIL 9: WECHSELJAHRE