

A close-up photograph of a woman's face and shoulder. The focus is on her lips, which are slightly parted and have a natural, pinkish hue. Her skin is smooth and has a soft, natural glow. The background is a plain, light-colored wall. The text is overlaid on the lower part of her face and shoulder.

# HAUTNAHRUNG

ANTIOXIDANTIEN | GLOW-FOOD | FETTVERBRENNER  
BASISCHE NAHRUNGSMITTEL | REZEPTE

[WWW.DIEASCHAUER.AT](http://WWW.DIEASCHAUER.AT)

# INHALT



01 ANTIOXIDANTIEN



02 GLOW-FOOD



03 FETT-  
VERBRENNER



04 SÄURE-BASEN  
HAUSHALT



05 REZEPTE



06 GUTSCHEIN -10%

**FOLGE MIR!**

[www.dieaschauer.at](http://www.dieaschauer.at)

[instagram.com/dieaschauer.com](https://www.instagram.com/dieaschauer.com)

die Aschauer 2021 | Alle Rechte vorbehalten  
[www.dieaschauer.at](http://www.dieaschauer.at) | [office@dieaschauer.at](mailto:office@dieaschauer.at)





ANTIOXIDANTIEN

[WWW.DIEASCHAUER.AT](http://WWW.DIEASCHAUER.AT)





## ANTI-AGING-EFFEKT DURCH BEEREN & CO

**Antioxidantien schützen uns vor Krankheiten und verlangsamen die Hautalterung. Sie müssen vor allem über die Nahrung aufgenommen werden.**

**Antioxidantien schützen unsere Körperzellen vor schädlichen Einflüssen.**

Zu Antioxidantien zählen Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffen. Sie müssen vor allem über die Nahrung aufgenommen werden.

Ich zeige Ihnen 15 Lebensmittel, die besonders viele Antioxidantien enthalten.

Unser Körper ist ständig unter Stress. Durch Umweltverschmutzung, Rauchen, Alkohol, UV-Strahlen oder eine ungesunde Ernährung können freie Radikale im Körper die Überhand nehmen. Der oxidative Stress kann eine Vielzahl an Krankheiten auslösen. Antioxidantien können dies verhindern.



### **Warum sind freie Radikale so gefährlich für den Körper?**

Freie Radikale beeinflussen die Hautalterung und begünstigen die Entstehung von bestimmten Krankheiten. Sie greifen die Zellen an und können diese funktionsuntüchtig machen. Je mehr Zellen eines Organs auf diese Weise geschädigt werden, desto schlechter geht es dem betreffenden Organ. Krankheiten wie Krebs, Rheuma, Asthma, Alzheimer, Parkinson und Allergien können auftreten.

Nur ein Antioxidant (auch Radikalfänger genannt) kann die Kettenreaktionen der freien Radikale unterbrechen und auf diese Weise Zellschäden abwenden. Wenn genug Antioxidantien vorhanden sind, sind die Körperzellen geschützt.

### **Was sind Antioxidantien?**

Zu den bekanntesten Antioxidantien zählen die Vitamine A, C und E, Carotinoide, die Spurenelemente Selen und Zink sowie verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe wie Sulfide, Phytoöstrogene oder Polyphenole.

Zum Teil kann der Organismus selbst Antioxidantien in Form von Enzymen herstellen. Das reicht aber nicht. Der beste Weg Antioxidantien zu sich zu nehmen ist, ausschließlich frische und sogenannte lebendige Nahrung (Rohkost) zu verzehren.





### **Lebensmittel mit vielen Antioxidantien:**

**Blaubeeren:** Sie enthalten jede Menge Polyphenole (Anthocyane und Flavonoide). Diese sind in der Frucht für die Farbe aber auch für das Aroma zuständig und sind ebenfalls Radikalfänger, also antioxidativ. Sie wirken entzündungshemmend, zellschützend und möglicherweise präventiv auf die Entstehung von Krebs. Die Beeren sind zudem reich an Vitamin C, E und A, die gut für die Hautzellen sind und eine Gefäß-Verkalkung vorbeugen können.

**Tomaten:** Das Gemüse ist reich an pflanzlichen Farbstoffen, den Carotinoiden. Je röter die Tomate, desto reicher ihr Gehalt an Lycopin, das als besonders starkes Antioxidans Krebs vorbeugen kann.

**Kaffee:** Das koffeinhaltige Getränk enthält von Natur aus Polyphenole, die zu den Antioxidantien gehören. Der Genuß von Kaffee ist also nicht nur lecker, sondern tut dem Körper auch gut. Polyphenole wirken zudem entzündungshemmend und krebsvorbeugend.

**Nüsse:** Nüsse sind besonders reich an Vitamin E, das zu den stärksten Antioxidantien zählt. Eine Hand voll Nüsse pro Tag, zum Beispiel im Müsli oder über den Salat gestreut reduzieren den oxidativen Stress im Körper. Auch die aus Nüssen gewonnen Öle, wie beispielsweise Walnussöl oder Leinöl haben den positiven Effekt.

**Rotwein:** Die Trauben, aus denen der Wein hergestellt wird, enthalten Polyphenole, die wichtige Radikalfänger darstellen. Verschiedene Studien konnten bereits belegen, dass Rotwein krebsvorbeugend ist. Außerdem ist in Weintrauben das Antioxidant Fisetin, was das Langzeitgedächtnis stärken soll. Aber Achtung: Der positive Effekt für den Körper ist nur bei maßvollem Verzehr wirksam.

**Karotten:** Karotten enthalten viel Betacarotin (Provitamin A), das aus der Familie der Carotinoide stammt. Der Körper kann es in Vitamin A umwandeln. Betacarotin hat eine starke antioxidative Wirkung.

**Zitrusfrüchte:** Sie enthalten reichlich Vitamin C und sogenannte Flavonoide, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören. Auch Säfte sind empfehlenswert, dabei ist wichtig: Je frischer der Saft, desto höher der Vitamingehalt – und die antioxidative Wirkung!

**Kartoffeln:** Neben ihrem Gehalt an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen sind Kartoffeln reich an Phenole und Polyphenole, die eine antioxidative Wirkung haben.

**Mais:** In den Keimen steckt viel Vitamin E, das auch zu den Antioxidantien zählt. Eine US-Studie kam vor einigen Jahren sogar zu dem Ergebnis, dass in Popcorn mehr Antioxidantien stecken, als in vielen Obst- und Gemüsesorten.



**Zwiebeln:** Zwiebeln und auch Knoblauch gehören zur Allium-Familie, welche eine besonders hohe Menge an Flavonoiden und Antioxidantien enthalten. Mehrere Studien haben gezeigt, dass ein regelmäßiger Verzehr von Zwiebeln das Krebsrisiko senken und vor Herzinfarkt schützen kann.

**Apfel:** In und unter der Schale des Apfels steckt jede Menge Vitamin C, das stärkt die Abwehrkräfte und hält fit. Äpfel enthalten zudem mehr als 30 Spurenelemente und Mineralstoffe (z. B. Kalium).

**Brennnessel:** Sie haben viel Vitamin A, C, E und K. Wildwachsende Brennnessel liefern siebenmal mehr Vitamin C als Orangen. Die Brennnessel wirkt entwässend und spült Giftstoffe aus dem Körper. Durch Eisen und den grünen Pflanzenstoff Chlorophyll sind Brennnessel-Blätter blutbildend und -reinigend.

**Brokkoli:** Das grüne Gemüse hat gleich mehrere Vorteile für die Gesundheit. Brokkoli enthält Folsäure, Eisen, Vitamin C, Kalium, Kalzium sowie Betacarotin, das gut für die Augen ist. Außerdem haben Studien gezeigt, dass das enthaltene Sulforaphan eine natürliche Waffe gegen Krebs ist. Wichtig: Die Inhaltsstoffe sind sehr empfindlich, deshalb sollten Sie den Brokkoli nur dämpfen, dünsten oder roh essen.

**Grünkohl:** Er ist reich an Vitamin C, das die Abwehrkräfte stärkt. Außerdem versorgt Grünkohl den Körper mit Vitamin E, was gut ist für die Haut und die Augen und mit dem Anti-Aging-Vitamin A. Das ist aber noch lange nicht alles: Grünkohl hat Mineralstoffe, wie Kalzium, Eisen und Kalium und viele sekundäre Pflanzenstoffe, unter anderem Quercetin, ein Antihistamin und Antioxidans.

**Hirse:** Die kleinen Körner strotzen nur so vor Eisen, Magnesium und Silizium – dadurch werden Haut, Haare und Nägel gestärkt.

**Avocado:** Die Avocado besitzt mit 30 Prozent den höchsten Fettanteil aller Gemüse- und Obstsorten. Trotzdem ist sie sehr zu empfehlen, weil es sich größtenteils um gesunde, mehrfach ungesättigte Fettsäuren handelt. Die Avocado liefert dazu B- und E-Vitamine sowie blutbildendes Eisen und hat eine antioxidative Wirkung.







## GLOW-FOOD







## WIE SIE IHRE HAUT VON INNEN ZUM STRAHLEN BRINGEN

**Wahre Schönheit kommt von innen - was den Glow angeht, könnte diese Aussage nicht zutreffender sein. Die Haut braucht eine Vielzahl an Nährstoffen, Vitaminen, Antioxidantien, essenzielle Fettsäuren, Aminosäuren, Mineralstoffe - all das sollten wir ihr in ausreichenden Mengen zuführen. Ein strahlender Teint, straffes Bindegewebe, knitterfreie Haut - dafür müssen Sie sich nicht unbedingt gleich unters Messer legen.**

Neben vielen anderen lebenswichtigen Funktionen stellt unsere Haut vor allem eine effektive Schutzschicht gegenüber schädlichen Einflüssen dar. Darum sind die Zellen der Haut auch fortlaufend teilungsfähig. Fortlaufend werden neue Zellen in den tiefen Hautschichten gebildet, um alte abgestorbene Hautzellen an der Oberfläche zu ersetzen. Keine Wunder also, dass eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen für ein gesundes Hautbild unbedingt erforderlich ist.



### **Lebensmittel für den Glow-Effekt:**

**Sardinen:** Das Vitamin B12 dient der Zellregeneration und Selen schützt die Haut vor Hautschäden. Sie enthalten starke Anti-Oxidanten sowie Phosphor, Omega 3, Eiweiß und Vitamin D, die die Hautfeuchtigkeit unterstützen. Die B-Vitamine sind essentiell für die Erzeugung von Kollagen und Elastin.

Also eine Dose Sardinen am Tag erspart die plastische Chirurgie.

**Austern:** Sie enthalten Omega3-Fettsäuren, Vitamin C und Kalzium. Ein Omega 3 Mangel kann zu Akne führen. Der Beauty-Bonus: Zink in den Austern hält Nägel, Haare und Augen gesund.

**Wildlachs:** Auch Wildlachs ist einer der besten Omega3-Fettsäuren und Eiweiß Lieferanten. Außerdem liefert er Vitamin D und Selen, das die Haut vor UV Strahlen schützt.

**Grünkohl:** Das Gemüse ist voll mit Antioxidanten wie Vitamin A und C. Ballaststoffen und Kalzium. Beta Carotin liefert ein jugendliches Aussehen. Noch dazu enthält Grünkohl pro Kalorie mehr Eisen als Rindfleisch.

**Spinat:** Das Blattgemüse ist beladen mit Lutein zum Schutz vor freien Radikalen. Spinat ist auch eine gute Quelle für Omega3-Fettsäuren, Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium und die Vitamine B, C und E.

**Wilde Heidelbeeren:** Vollgepackt mit Antioxidanten sind Heidelbeeren eine gute Quelle für Vitamin A.

**Zitrone:** Reich an Vitamin C, helfen Zitrusfrüchte Wasser aus ihrem Körper auszuspülen und den Natrium- und Kaliumspiegel auszugleichen. Eine Zitronenscheibe im Tee oder über den Salat gepresst fördert auch die Verdauung.

**Petersilie:** Bekannt für die Unterstützung der Leber und Nieren wirkt Petersilie als Stoffwechselbooster zum Ausscheiden von Giftstoffen. Ein Muß in jedem Salat.

**Koriander:** Ist reich an Antioxidanten und unterstützt den Körper beim Abtransport von Schwermetallen.

**Walnüsse:** Eine Handvoll Walnüsse liefert wertvolle Omega3 Fettsäuren und ist eine gute Quelle von Eiweiß und Kupfer (ein Mineral, das die Produktion von Kollagen fördert).

**Gurken:** Sie straffen die Haut. Durstlöscher, Darmfreund und Schönmacher – das Geheimnis der schlanken Grünen besteht aus einem ausgewogenen Vitalstoffmix und 95 Prozent Wasser. Damit werden Nieren, Blase und Darm entgiftet, das Immunsystem wird gestärkt. Gurken enthalten einen Wirkstoff, der die Durchblutung der Haut fördert die Faltenbildung wird verringert.

**Spargel:** Er entwässert, macht schön und schlau. Die Stangen strotzen nur so vor B-Vitaminen für ein fittes Hirn, dichtes Haar und Lebensfreude! Eine Portion Spargel deckt unseren Tagesbedarf an Vitamin E, das Zellen vor freien Radikalen schützt. Spargel besteht zu fast 95 Prozent aus Wasser, enthält kaum Kalorien. Er wirkt entwässernd und regt den Stoffwechsel an.

**Avocados:** Sie pushen den Stoffwechsel. Sie sind reich an Vitaminen und Ballaststoffen, haben einen supergesunden Fettmix. Mit besonders viel Vitamin B5 bringen sie das Haar zum Glänzen, mit Vitamin E sagen sie den Alterungsprozessen des Körpers den Kampf an und beugen Falten vor.

**Oliven:** Sie bringen gute Laune. Sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe – und vertreiben trübe Stimmung. Ihre Inhaltsstoffe schützen vor Arterienverkalkung und senken hohen Blutdruck. Außerdem versorgen sie die Haut mit viel Feuchtigkeit.

**Granatäpfel:** Unter der ledrigen Schale verstecken sich saftige Kerne mit Gesund-Extras. In den tiefroten Früchten stecken – ebenso wie in Traubensaft oder Rotwein – Polyphenole und Flavonoide. Diese sind bekannt dafür, den Cholesterinspiegel positiv zu beeinflussen und die Herzkranzgefäße jung zu halten. Der Blutzuckerspiegel bleibt stabil und Heißhungerattacken entfallen.

**Brokkoli:** Definiert die Silhouette. Die grünen Röschen stecken voller praller Wirkstoffe, dass sie sogar vor Krebs schützen. Und mit B-Vitaminen verbessern sie die Stress-Resistenz – das mildert Sorgenfalten ganz von alleine! Das in grünem Gemüse vorkommende Vitamin K verbessert den Blutfluss und beugt einer Thrombose vor. Brokkoli schwemmt überschüssiges Wasser aus dem Körper, sorgt so für eine schmale Silhouette.

**Bananen:** Machen satt und glücklich, denn sie fördern die Bildung des Glückshormons Serotonin im Gehirn. Bananen straffen die Haut und halten den Melatonin-Spiegel stabil – der sorgt für tiefen und erholsamen Schönheitsschlaf! Die gelben Exoten enthalten langkettige Kohlenhydrate. Diese werden im Körper extrem langsam verarbeitet – und machen so besonders lange satt.

**Blaumohn:** Stählt das Bindegewebe. Mohn enthält die ungesättigte Fettsäure Linolsäure (Omega 6). Die ist als Ceramid-Bestandteil für den Aufbau und Erhalt der gesunden Hautbarriere zuständig. Und die Aminosäure Lysin hält Kollagen und Bindegewebe aufrecht und ist bei der Fettverbrennung ein wichtiger Wirkstoff.

**Melonen:** Löschen kalorienarm den Durst und sind die perfekten Begleiter für heiße Sommertage, denn als kalorienarme Durstlöcher versorgen sie den Körper mit Wasser. Dank der Vitamine A und C in Wasser- sowie Honigmelonen bleiben Haut und Haare gesund – sie schützen vor schädlichen UV-Strahlen.







**FETTVERBRENNER**





## NAHRUNGSMITTEL, DIE UNS SCHLANK MACHEN

**Wenn sie Gewicht verlieren möchten, ist ein gut funktionierender Stoffwechsel wichtig. Mit einer ausgewogenen, naturbelassenen und vitaminreichen Ernährung können sie die Stoffwechselprozesse optimieren.**

**Grundsätzlich aktivieren ballaststoffhaltige Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Haferkleie, Hülsenfrüchte und Gemüse sowie hochwertiges und fettarmes Eiweiß und gesunde Fette mit einem positiven Omega-3- und Omega-6-Verhältnis den Stoffwechsel.**

Vor allem bei der Aufspaltung proteinreicher Nahrung muss der Körper mehr Energie aufwenden. Somit verbrennt der Körper bereits zwischen 20 und 30 Prozent der aufgenommenen Proteine, die daher nicht mehr auf ihren Hüften landen können. Beim Thema Fette sollten sie vor allem auf fettreiche Fische, Leinöl, Hanföl, Leinsamen, Chia Samen, Olivenöl oder Walnüsse zurückgreifen, die allesamt viel Omega-3-Fettsäuren liefern, die deinen Hormonhaushalt in Balance halten und den Muskelaufbau fördern.



### **Lebensmittel, die uns schlank machen:**

**Avocados:** Das in der Avocado enthaltene Enzym Lipase steuert die Fettverbrennung und beschleunigt den Fettabbau. Obwohl die Frucht einen hohen Kaloriengehalt besitzt, kann es beim abnehmen helfen, die enthaltenen Ballaststoffe besonders lange sättigen.

**Mandeln:** Eine Handvoll Mandeln pro Tag versorgt sie mit einer guten Menge von Vitamin B und ungesättigten Fetten. Sie halten den Blutzuckerspiegel stabil und unterstützen die Fettverbrennung.

**Kaffee:** Regt den Stoffwechsel so richtig an. Koffein und das Vitamin Niazin sind verantwortlich dafür, dass die Fettverbrennung verbessert und der tägliche Energieumsatz um bis zu 100 Kalorien gesteigert werden kann.

**Seelachs:** Der fettarme, eiweißreiche Seelach leistet mit seinem hohen Jodgehalt einen effektiven Beitrag zur Gewichtsreduktion und regt den Stoffwechsel an. Jod ist beteiligt an der Produktion der Schilddrüsenhormone, die unter anderem die Höhe des Grundumsatzes regeln.

**Grapefruit und andere Zitrusfrüchte:** Sie enthalten wenig Kalorien und kaum Fett. Dabei enthalten sie viel Vitamin C, was die Verstoffwechslung von Fett beschleunigt und außerdem für die Herstellung von Kollagen sorgt.

**Buttermilch:** Mehrere Studien zeigen, dass eine ausreichende Zufuhr von Kalzium Übergewicht vorbeugen kann. Ein halber Liter Buttermilch deckt bereits den empfohlenen Tagesbedarf des Mineralstoffs.

**Griechischer Joghurt:** Enthält mehr Proteine und Fett als herkömmlicher Joghurt. Er beugt Gelüste auf Süßes vor, da die Inhaltsstoffe auf den Insulinspiegel regulierend wirken.

**Ingwer:** Frischer Ingwer enthält zu den ätherischen Ölen zudem richtige Scharfmacher Gingerol und Shaogolen, die dem Körper so richtig einheizen. Er steigert die Produktion von Speichel und Magensaft und bringt so unseren Darm in Schwung.

**Lammfleisch:** Das Filet oder Kotelett ist ein Top-Lieferant des Fatburners L-Carnitin, der eine wichtige Funktion im Fettstoffwechsel spielt. Durch L-Carnitin kann bei sportlicher Betätigung die Fettverbrennung um 13% gesteigert werden.

**Grüner Tee:** Ist bekannt dafür, dass er den Stoffwechsel und die Fettverbrennung anregt. Wichtig ist, ausreichend und regelmäßig, ca. 2 Tassen pro Tag grünen Tee zu trinken. Bitterstoffe zügeln den Appetit und das enthaltene Koffein hat eine wachmachende Wirkung.

**Chili:** Capsaicin! Der natürliche Scharfmacher erhöht die Wärmebildung um bis zu 25% im Körper. Wir geraten ins Schwitzen. Um wieder abzukühlen braucht der Körper viel Energie.

**Zimt:** Zimt verbessert die Insulinwirkung. So können die Folgen eines zu hohen Insulinspiegels, wie Heißhunger oder gebremster Fettabbau, vermieden werden.

**Wasser:** Viel Wasser trinken! Mindestens 2,5 Liter pro Tag. Da wir durch Schwitzen und Ausscheidung diese Menge verlieren und genügend Flüssigkeit für einen optimal laufenden Stoffwechsel wichtig ist. Wer ausreichend trinkt, kann seinen Gesamtumsatz an Energieverbrauch um bis zu 200 kcal erhöhen, was beim Abnehmen hilft.

**Proteinreiche Lebensmittel:** Wie Nüsse, Linsen, Quark und Fisch liefern viel Protein und fördern den Fettstoffwechsel. Zudem machen sie satt und schützen den Körper vor Muskelabbau, während Fett verbrannt wird.







SÄURE BASEN HAUSHALT





## WARUM IST BASISISCHE ERNÄHRUNG GESUND?

**Die basenreiche Ernährung fußt auf der Überzeugung, dass der körpereigene Säure-Basen-Haushalt durch eine falsche Ernährung nachhaltig gestört wird. Ist das der Fall, können diverse Beschwerden und Krankheiten ausgelöst werden. Chronische Müdigkeit, Haarausfall, Allergien, Hautprobleme, Migräne oder sogar Rheuma und Osteoporose führen Alternativmediziner häufig auf eine sogenannte Übersäuerung (Azidose) des Körpers zurück.**

Der Säuren-Basen-Haushalt bezeichnet die Mechanismen im Körper, die den pH-Wert des Blutes regulieren. Damit der Körper mit seinen Stoffwechselfvorgängen optimal funktionieren kann, muss der pH-Wert des Blutes nämlich zwischen 7,36 und 7,44 liegen. Durch das Essen bestimmter Lebensmittel und durch Stoffwechselfvorgänge wird der Körper laufend mit überschüssigen Säuren belastet. Diese werden dann durch basische Puffersysteme im Körper neutralisiert oder durch Körperausscheidungen herausgespült.



### **Warum basische Ernährung?**

Die Verfechter der Basen-Ernährung gehen davon aus, dass die körpereigenen Regulationsmechanismen nicht ausreichen, um das erforderliche Gleichgewicht zu erhalten. Das hängt damit zusammen, dass unsere Essgewohnheiten sehr stark auf saure und säurebildende Lebensmittel ausgerichtet sind. Vor allem Lebensmittel wie Fleisch, Fast Food, Getreideprodukte oder Süßigkeiten treiben den Säurewert des Blutes dermaßen in die Höhe, dass der Säure-Basen-Haushalt dem nicht mehr gewachsen ist.

### **Was sind saure und basische Lebensmittel?**

Der pH-Wert ist eine Maßeinheit für den Säure- oder Basengrad einer wässrigen Lösung. Er reicht von 0 (stark sauer) über 7 (neutral) bis hin zu 14 (stark basisch). Zu den säurebildenden Lebensmitteln gehören vor allem zuckerhaltige Produkte, tierische Erzeugnisse, Getreideprodukte und Alkohol. Zu den basischen Lebensmitteln zählen dagegen eine Vielzahl von Gemüse- und Obstsorten, Kartoffeln und Sprossen.

### **Was bedeutet basische Ernährung?**

Die medizinische Notwendigkeit der Basen-Ernährung ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen. Dennoch ist die basische Ernährung unbestreitbar gesund und deckt sich mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Wer also seinen Speiseplan auf eine Basen-Ernährung umstellen möchte, sollte zu zwei Dritteln basische Lebensmittel zu sich nehmen. Das sind zum Beispiel folgende Lebensmittel und Lebensmittelgruppen auf der nächsten Seite als Tabelle.



Basisches Obst		
Äpfel	Ananas	Aprikosen
Bananen	Birnen	Clementinen
Datteln (frisch)	Erdbeeren	Feigen
Heidelbeeren	Himbeeren	Kirschen
Kiwi	Limetten	Mandarinen
Mangos	Melonen	Mirabellen
Orangen	Pampelmusen	Papayas
Pfirsiche	Pflaumen	Quitten
Stachelbeeren	Sternfrüchte	Trockenfrüchte
Weintrauben	Zitronen	Zwetschgen





Basisches Gemüse		
Artischocken	Auberginen	Blattsalate
Blumenkohl	Brechbohnen	Brokkoli
Frische Erbsen	Gurken	Grünkohl
Karotten	Kartoffeln	Kohlrabi
Kürbis	Mangold	Paprika
Pastinaken	Radieschen	Rosenkohl
Rote Rüben	Rotkohl	Sellerie
Spargel	Spinat	Süßkartoffel
Tomaten	Weißer Bohnen	Wirsing



Basische Kräuter, Pilze und Sprossen		
Pilze	Kräuter und Gewürze	Sprossen
Pfifferlinge	Muskatnuss	Brokkolisprossen
Austernpilze	Nelken	Bokshornklee
Shitake	Chilischoten	Radieschensprossen
Champignons	Oregano	
Steinpilz	Dill	
Morchel	Petersilie	
Trüffel	Pfeffer	
	Pfefferminze	
	Rosmarin	
	Salbei	
	Schnittlauch	
	Koriander	
	Thymian	
	Ingwer	
	Vanille	





### Basische Getränke

Wasser

Ungesüßte Kräuter- und Früchte-Tees

Wasser mit Zitronensaft oder Apfelessig

Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz

Früchtesmoothies ohne Milch- oder Zuckerzusatz





The image features three light-colored wooden spoons arranged on a light brown wooden surface. The background is a green bamboo mat with vertical slats and horizontal blue-green binding threads. The leftmost spoon contains dried green herbs. The middle spoon contains dark brown, dried cloves. The rightmost spoon contains small, light brown fennel seeds. The word 'REZEPTE' is printed in a bold, brown, sans-serif font across the center of the image, overlapping the middle spoon.

REZEPTE





## WARUM IST BASISCHE ERNÄHRUNG GESUND?

**Die basenreiche Ernährung fußt auf der Überzeugung, dass der körpereigene Säure-Basen-Haushalt durch eine falsche Ernährung nachhaltig gestört wird. Ist das der Fall, können diverse Beschwerden und Krankheiten ausgelöst werden. Chronische Müdigkeit, Haarausfall, Allergien, Hautprobleme, Migräne oder sogar Rheuma und Osteoporose führen Alternativmediziner häufig auf eine sogenannte Übersäuerung (Azidose) des Körpers zurück.**

Der Säuren-Basen-Haushalt bezeichnet die Mechanismen im Körper, die den pH-Wert des Blutes regulieren. Damit der Körper mit seinen Stoffwechsellvorgängen optimal funktionieren kann, muss der pH-Wert des Blutes nämlich zwischen 7,36 und 7,44 liegen. Durch das Essen bestimmter Lebensmittel und durch Stoffwechsellvorgänge wird der Körper laufend mit überschüssigen Säuren belastet. Diese werden dann durch basische Puffersysteme im Körper neutralisiert oder durch Körperausscheidungen herausgespült.





**Zubereitung**  
**(Mengen nach Wahl)**

1: Minze und Petersilie waschen und Blättchen abzupfen. Spinat verlesen. Gurke putzen, schälen und in Scheiben schneiden.

2: Apfel waschen, vierteln, entkernen und Apfelviertel in Stücke schneiden.

3: Alle Zutaten in einem leistungsstarken Standmixer fein pürieren.

4: Green Detox Smoothie in zwei Gläser abfüllen und sofort genießen.





### Zubereitung (Mengen nach Wahl)

1: Gefrorene Heidelbeeren leicht antauen lassen, eine Handvoll Beeren beiseite legen.

2: Heidelbeeren, Skyr, Hafer- oder Quinoaflocken, Milch und Reissirup in einem Standmixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren.

3: Skyr-Heidelbeer-Mix in zwei Schüsseln geben. Mit Hanfsamen, Chia Samen, gepufftem Amaranth, restlichen Heidelbeeren und Nüssen toppen.

Wer möchte, kann auch gerne Himbeeren zugeben (je nach Saison) oder einfach die Skyr-Bowl mit seinen aktuellen Lieblingszutaten bestreuen.



### **Zubereitung** **(Mengen nach Wahl)**

1: Schalotten schälen, fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Süßkartoffel schälen, waschen und in ca. 2x2 cm kleine Würfel schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls fein würfeln.

2: Butter in einem großen Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer ca. 1 Minute andünsten. Kurkuma und Chilipulver einrühren. Süßkartoffel zugeben, unter Wenden ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Wasser ablöschen. Brühe und Kokosmilch einrühren. Apfelwürfen unterrühren. Alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 10-12 Minuten garen.

3: Für das Topping Creme fraîche mit etwas Salz und Zimt abschmecken. Topf vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer feinpürieren. Falls die Konsistenz für deinen Geschmack etwas zu dickflüssig sein sollte, gebe Schritt für Schritt ein wenig Wasser hinzu.

4: Süßkartoffelsuppe mit Salz, Pfeffer, noch etwas Chilipulver, Honig und Zitronensaft würzen. In Schälchen mit Zimt-Creme fraîche anrichten. Dazu schmeckt ein frischer grüner Salat.





### **Zubereitung** **(Mengen nach Wahl)**

1: Zwiebeln schälen, fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

2: Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin ca. 5 Minuten dünsten. Mit Wein ablöschen, alles aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln.

3: Stückige Tomaten zugießen. Bohnen und Ajvar unterrühren. Alles nochmals aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln. Mit Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Bohneneintopf mit Petersilie bestreut anrichten.



### **Zubereitung** **(Mengen nach Wahl)**

- 1: Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller).  
Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder eine große Auflaufform gut fetten.
- 2: Kartoffeln schälen, waschen, gut trocken tupfen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln abstreifen. Kartoffeln, Rosmarin und Olivenöl in einer großen Schüssel mischen.
- 3: Kartoffelmix gleichmäßig auf dem Blech verteilen, mit Salz bestreuen und im heißen Ofen 25–30 Minuten goldbraun backen. Als Salat mit frischem Grünzeug, Gurken und Tomaten servieren oder als Beilage zu Fisch oder magerem Fleisch servieren.





### Zubereitung (Mengen nach Wahl)

1: Backofen vorheizen (E-Herd: 200°Grad/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller). Nüsse auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 10 Minuten rösten. Inzwischen weißen Spargel waschen, trocken tupfen, schälen und 1,5–2 cm der Enden abschneiden. Grünen Spargel ebenfalls waschen und nur ca. 1,5 cm der Enden abschneiden. Tomaten waschen und trocken tupfen. Wenn du magst, kannst du die Tomaten an der Rispe lassen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

2: Nüsse aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen. Balsamico und Agavendicksaft verrühren. Eine Auflaufform (ca. 25x30 cm) leicht mit Öl ausstreichen. Spargel und Knoblauch darin verteilen mit 3 EL Öl und Balsamico-Mix beträufeln. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten backen. Nach 10 Minuten Spargel wenden und Tomaten zugeben und zu Ende backen.

3: Inzwischen Spinat waschen und trocken schütteln. Geröstete Haselnüsse in ein sauberes Geschirrtuch schlagen und mit leichtem Druck die Häute abrubbeln. Nüsse grob hacken. Spargel aus dem Ofen nehmen. Mit Spinat und Nüssen bestreut servieren.





### Zubereitung (Mengen nach Wahl)

1: Zwiebel schälen, klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Ungekochten Bulgur, Knoblauch und Zwiebel in eine mittelgroße Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. 1 TL Salz unterrühren. Bulgur 10-15 Minuten offen quellen lassen.

2: Inzwischen Paprika waschen, trocken tupfen, putzen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, abtupfen und vierteln. Wenn du es lieber magst, dann könntest du die Tomaten etwas kleiner schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.

3: Für das Dressing Tomatenmark, Olivenöl, Wasser, Agavendicksaft, Zitronensaft und Paprikapulver glatt rühren. Ist es noch zu dickflüssig? Dann gebe etwas Wasser oder einen Schwupps Öl hinzu. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

4: Bulgur mit dem Dressing gut vermengen. Paprika, Tomaten und Petersilie unterheben. Bulgur-Salat nochmals gut mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und Zitronensaft abschmecken.





### **Zubereitung** **(Mengen nach Wahl)**

1: Nudeln in 1-2 l kochendem Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) nach Packungsanweisung garen.

2: Inzwischen Rucola verlesen, waschen und sehr gut trocken schleudern. Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Mini-Mozzarellakugeln abtropfen lassen.

3: Für die "Pimp Your Pesto"-Creme Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und sehr fein hacken. Mit grünem Pesto, Joghurt und 1 EL Wasser verrühren. Mit Zitronensaft, Honig, 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

4: Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Nudeln mit Pesto-Creme in einer Salatschüssel gut vermengen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola, Tomaten und Mozzarella unterheben. Abschmecken und servieren.





### **Zubereitung** **(Mengen nach Wahl)**

1: Thunfisch abtropfen lassen. Kichererbsen in einem feinen Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Gefrorene Erbsen in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser übergießen und 5 Minuten darin ziehen lassen.

2: Gurke putzen, schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Paprika putzen, waschen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Zwiebel schälen, fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, Fähnchen bzw. Blättchen abzupfen und hacken.

3: Für das Dressing Essig, Ahornsirup, Senf und Wasser verrühren, bis der Mix sämig aussieht. Öl darunterschlagen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

4: Erbsen abgießen. Thunfisch mit zwei Gabeln fein zerzupfen. Alle Zutaten in einer Salatschüssel vermengen. Dressing unterheben. Thunfischsalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten.





### **Zubereitung** **(Mengen nach Wahl)**

1: Fleisch kalt abspülen, mit Küchenpapier sehr gut trocken tupfen und in ca. 2 cm kleine Stücke schneiden. Mit 1 EL Reissessig und 1 EL Sojasoße marinieren.

2: Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen und grob klein schneiden. Ingwer schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Stiel von der Chilischote schneiden und Schote grob hacken. Pflaumen grob hacken.

3: Öl in einer Pfanne erhitzen. Chili darin kurz anrösten. Herausnehmen. Fleisch in zwei Portionen im heißen Öl je ca. 4 Minuten anbraten. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln, Pflaumen, Nüsse, Chili, 100 ml Wasser, Rest Sojasoße und Essig zugeben. Alles aufkochen und ca. 1 Minute köcheln.





### **Zubereitung (Mengen nach Wahl)**

1: Für das Chutney Quitten waschen und das Fruchtfleisch hacken. Zwiebeln schälen und hacken. Chili waschen und hacken. Ingwer schälen und fein reiben.

2: Alles zusammen mit Zimtstange, Sternanis, Zucker, Essig, Salz und Pfeffer in einem Topf zum Kochen bringen. Eine Stunde bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

3: In einer Pfanne Öl erhitzen, das Lammfilet darin scharf anbraten. Salzen und pfeffern.

4: Lammfilet zusammen mit je 2 EL Chutney auf Tellern anrichten. Restliches Chutney in Gläser füllen.





### Zubereitung (Mengen nach Wahl)

1: Erdbeeren waschen und putzen. Schalotten pellen und hacken. Tomaten etwas zerkleinern. 2 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten darin andünsten. Erdbeeren und Tomaten zugeben, zum Kochen bringen. Mit Balsamico, Worcester-Soße, Piment, Chiliflocken, Zucker, Salz und getrocknetem Lavendel abschmecken. Auf kleiner Flamme 40 Minuten köcheln lassen.

2: Hähnchenbrust in ca. 16 lange Streifen schneiden und wellenförmig auf Spieße fädeln. Spargel waschen, putzen und in Salz-Zucker-Wasser 5 Minuten garen. Estragon in Streifen schneiden.

3: Spieße im restlichen Öl pro Seite 2 Minuten braten. Dann mit Salz, Pfeffer und Estragonstreifen bestreuen und die Würzmischung bei abgeschaltetem Herd kurz einbraten lassen.

4: Spargel abgießen, mit Sesam bestreuen und mit Sesamöl beträufeln. Spieße mit Spargel und Chutney servieren.



### Zubereitung (Mengen nach Wahl)

1: Für die Kräuterkruste Petersilie und Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Kräuter, Parmesan, Olivenöl, Panko-/Semmelbrösel und Crème fraîche in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2: Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Paprika waschen, putzen, entkernen und in ca. 1,5 cm dünne Streifen schneiden.

3: Fisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Mit Küchenpapier rundherum gut trocken tupfen und Filet in 4 gleich große Stücke schneiden. Backofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller).

4: 2 EL Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Fisch darin erst auf der Hautseite kräftig anbraten. Dann mithilfe von zwei Löffeln wenden und ca. 3 Minuten weiterbraten. Pfanne vom Herd nehmen. Vorsichtig die Haut vom Fisch ziehen. Fischfilets mit Salz würzen. Kräutermasse gleichmäßig auf die Filets verteilen, leicht andrücken. Fisch (noch in der Pfanne) im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 7-8 Minuten backen.





### Zubereitung (Mengen nach Wahl)

1: Erdbeeren putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Ein Drittel der Erdbeeren mit Puderzucker und 1 EL Zitronensaft in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Erdbeermasse nach Belieben durch ein feines Sieb streichen.

2: Für die Creme Magerquark, Frischkäse, Proteinpulver, Zitronenabrieb und Zucker bzw. Xylit in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen verrühren. Eventuell mit etwas Zucker nochmals abschmecken.

3: Orangensaft in eine Schüssel geben. Löffelbiskuits nacheinander kurz in den Saft tauchen und einlagig dicht an dicht in eine Auflaufform (ca. 20x30 cm) geben. Je nach Auflaufform kann es sein, dass man da ein bisschen tüfteln und puzzlen muss wie bei Tetris.

4: Quarkcreme auf die Löffelbiskuit-Schicht verteilen. Mit Erdbeeren und Erdbeersoße toppen. Erdbeer-Lasagne ca. 4 Stunden besser über Nacht kalt stellen. Nach Belieben mit Minze, weißen Schokoladesplittern oder Kokosraspeln bestreut servieren.



06 GUTSCHEIN | -10% FÜR ERSTBEHANDLUNG

ENDERMOLOGIE

**-10%**

KÖRPER

Fettabbau | Cellulitebehandlung | Hautstraffung | Hautglättung |  
Körperkonturierung

Faltenbehandlung | Hautstraffung | Konturierung | Strahlender Teint |  
Abbau Doppelkinn- & Augenringe

ENDERMOLOGIE

**-10%**

GESICHT

Terminvereinbarung unter [office@dieaschauer.at](mailto:office@dieaschauer.at) unter  
Angabe Code "E-book Hautnahrung"



**Quellenangaben:**

"Alles über die Haut": Dr. Johannes Wimmer mit Prof. Matthias Augustin

"Das Säure-Basen-Erfolgskonzept": Michael Droste-Laux

"Nahrungsmittel, die schlank machen": Isabelle Martin

"The Glow Code": Anita Bechloch

"Fit-for-fun": (Online-Magazin)

**Bilder:**

Pixabay

Rechtlich für den Inhalt dieser Seiten verantwortlich zeichnet Petra Aschauer.

"die Aschauer"

Zedlitzgasse 11,11

1010 Wien

office@dieaschauer.at

www.dieaschauer.at

