

ANJA HAIDER-WALLNER

Beauty Power

REZEPTE
FÜR DIE
SCHÖNHEIT

ERWECKE DIE GÖTTIN IN DIR

maudrich



*Beauty
Power*



ANJA HAIDER-WALLNER

Beauty Power

ERWECKE DIE GÖTTIN IN DIR



maudrich 

The logo for the publisher 'maudrich' consists of the word 'maudrich' in a lowercase, sans-serif font, followed by a vertical stack of seven horizontal bars of varying lengths, creating a stylized, abstract graphic element.

Vorwort 9



Aphrodite 11

Der Weg zur Selbstliebe Seite 14

Beauty-Power-Zutaten Seite 17

Auberginen, Chili, Gerste, Griechischer Bergtee,
Honig, Joghurt, Mandeln, Olivenöl, Ziegenfleisch

Olivenöl mit Kräutern Seite 29

Bergtee-Terrine Seite 30

Daxos, Brotsalat mit Paxamadia Seite 32

Auberginen-Auflauf Seite 34

Trifle mit griechischem Joghurt und Kourabiedes Seite 37

Venus 39



Lebe deine Sinnlichkeit Seite 42

Beauty-Power-Zutaten Seite 43

Basilikum, Esskastanien, Knoblauch, Orangen,
Pinienkerne, Rosmarin, Staudensellerie,
Tomaten

Gemüsesticks mit Olivenöl-Dip Seite 50

Tomatensuppe Sopresa Seite 53

Low-Carb-Pasta mit Pesto à la Casa Seite 54

Castagnaccio mit Orangenkompott Seite 56



Lakshmi 59

Mehr Fülle in deinem Leben Seite 62

Beauty-Power-Zutaten Seite 63

Gewürze, Ghee, Hühnerfleisch, Ingwer, Mangos,
Milch, Mungbohnen, Pfeffer, Reis, Safran

Mango-Lassi Seite 73

Mungbohnen-Detox-Suppe Seite 74

Mungbohntaler mit Pfirsich-Chutney Seite 76

Green Chicken Curry mit Jasminreis Seite 78

Mandelpudding mit Safran Seite 81



KwanLin 83

Raus aus dem Tief – mit Nächstenliebe Seite 86

Beauty-Power-Zutaten Seite 86

Algen, Bambussprossen, Entenfleisch,
Ginseng, Matcha, Pak Choi, Sesam, Shiitakepilze,
Sojasprossen

Matcha Latte Seite 92

Hühner-Kraft-Suppe Seite 95

Glücksröllchen Seite 96

Knusprige Ente mit Pak Choi Seite 99

Gefüllte Sesambällchen „Surprise“ mit Honig-Dip Seite 101



Freya 103

Dein Freya-Tag Seite 106

Beauty-Power-Zutaten Seite 107

Äpfel, Brennnessel, Buchweizen, Kohl,
Preiselbeeren, Wild, Wurzelgemüse

Kohlsuppe mit Rote-Bete-Chips Seite 114

Rotkohl-Eintopf mit Brotklößen Seite 116

Wildragout mit glasierten Esskastanien und
Preiselbeeren Seite 119

Heidensterz mit karamellisiertem Apfelkompott Seite 121



Isis 123

Meditation der Isis Seite 126

Beauty-Power-Zutaten Seite 126

Couscous, Feigen, Granatäpfel, Kardamom,
Kichererbsen, Minze, Petersilie, Zucchini

Mezze – Orientalische Vorspeisen: Seite 136

Mandel-Paprika-Paste

Zucchini-Hummus

Marinierte Auberginen

Tabouleh

Süß-pikantes Huhn mit Knusperreis Seite 138

Couscous mit Granatapfel Seite 141



Mama Kocho 143

Schönheitsritual für dich	Seite 146
Beauty-Power-Zutaten Agavendicksaft, Avocados, Fisch, Kakao, Mais, Maniok, Süßkartoffeln, Thymian, Vanille	Seite 146
Maisbrot	Seite 155
Tomaten-Avocado-Salat	Seite 156
Fischfilet auf Süßkartoffelpüree mit feurigem Chimichurri	Seite 159
Dulce de Leche	Seite 160



Königin von Saba 163

Nimm dir deinen Raum	Seite 166
Beauty-Power-Zutaten Baobab, Eier, Kaffee, Kartoffeln, Kokosöl, scharfer Paprika, Teff	Seite 167
Teff-Fladen, süß oder pikant	Seite 175
Makande (Vegetarischer Eintopf)	Seite 177
Würziger Festtagseintopf mit Huhn	Seite 178
Baobab-Fruktkompott	Seite 180
Orientalischer Kaffee	Seite 183

Anhang

Beauty-Anwendungen	Seite 184
Stichwortverzeichnis	Seite 186
Das Herstellungsteam	Seite 189
Die Autorin	Seite 191

Gebrauchsanweisung

Du kannst dieses Buch vom Anfang bis zum Ende lesen oder einfach eine Seite aufschlagen und mittendrin beginnen. Die Rezepte in den Kapiteln ergeben meist ein mehrgängiges Menü – du kannst sie aber auch nach Belieben mischen oder einzeln kochen. Die Mengenangaben beziehen sich, wenn nicht anders angegeben, auf 4 Personen. Die Zutaten sind Vorschläge – sei mutig und experimentiere mit Variationen. Wenn du eine Zutat nicht bekommst, wie z. B. eine besondere Mehl- oder Zuckerart, dann ersetze sie einfach durch das, was du zu Hause hast. Bekommst du ein exotisches Gewürz nicht oder magst du es nicht, dann lass es weg. Göttinnen machen sich keinen Stress – für sie gibt es kein richtig oder falsch. Was sie tun, ist einfach. Lass das auch deine Haltung werden. Für den Umgang mit diesem Buch – oder vielleicht sogar das ganze Leben?!

Hinweis

Leider sind einige der in diesem Buch vorgestellten Nahrungsmittel nicht immer auf ökologisch und ethisch einwandfreie Weise erhältlich. Bitte bevorzuge Bio- und Fair-Trade-Nahrungsmittel mit möglichst kurzen Transportwegen. Und es muss ja nicht täglich Avocado, Teff & Co sein.

Die Empfehlungen in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und Gewissen sorgfältig ausgearbeitet. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Rezepte, Tipps und Beauty-Anwendungen ersetzen nicht die persönliche medizinische Beratung und Untersuchung. Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden oder Beschwerden, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Rezepte entstehen. Bei Unverträglichkeiten bzw. Verdacht auf stärkere Beschwerden bitte einen Arzt oder Apotheker konsultieren.

VORWORT

Was macht Schönheit aus? Das frage ich mich oft, wenn ich Menschen beobachte. Doch ich kann es nicht festmachen. Es sind nicht die dünne Nase, das lockige Haar, die langen Beine. Es ist die Summe aus Einzelnem – und doch mehr. Die Wissenschaft sagt, Menschen mit besonders symmetrischen Gesichtszügen werden als schön empfunden. Das sei empirisch bewiesen. Manchmal ertappe ich mich dabei, wie ich jemanden mit einem besonders „schönen“ ebenmäßigen Gesicht fast schon anstarre. Wie gezeichnet und doch irgendwie leer. Wenn der Schönheit das Lebendige fehlt, die Kraft und Freude, dann ist sie nicht greifbar. Und dann gibt es Menschen, die so gar nicht unserem gängigen Schönheitsideal entsprechen, nicht aussehen wie das vermeintliche Topmodel aus dem Fernsehen – und dennoch wunderschön sind. Wenn diese Menschen einen Raum betreten, drehen sich ihnen alle Köpfe zu, sie haben Ausstrahlung und strotzen vor Energie. Bei näherem Hinsehen fällt auf: Die Nase ist schief, ein Augenlid hängt und ein Bäuchlein zeugt davon, dass dieser Mensch das Leben zu genießen weiß. Doch nur kurz nehmen wir diese vermeintlichen Makel wahr, bald schon sind wir wieder vom Charisma bezaubert.

Um diesen Zauber geht es in diesem Buch. Wie kannst du der Beauty Power den Boden bereiten? Anleihe nehmen wir bei Schönheitgöttinnen aus aller Welt – diese Sinnbilder für Schönheit werden unterschiedlich dargestellt, je nach den Schönheitsidealen ihrer Region oder einer Epoche. Was sie jedoch alle eint, ist ein Leuchten, ein Strahlen, ein Heiligenschein, der sie umgibt. Die Göttinnen können auch dir helfen, dieses Strahlen im Inneren zu entdecken und freizulegen und dich zu akzeptieren, wie du bist. Venus wurde im Laufe der Geschichte mal schlank und schmalbrüstig, mal mit üppigen und ausladenden Formen dargestellt. Doch immer war sie Venus, die Schaumgeborene.

Umarme deinen Körper, so wie er dir geschenkt wurde und wie er geworden ist. Nutze die Nahrungsmittel und Speisen aus den Regionen der Göttinnen. Einfache Rezepte für Genuss und äußerliche Anwendung sorgen für glänzende Haut und Haare, für straffes Gewebe, mehr Energie im Alltag und Gesundheit der Organe. Ein gesunder Körper ist Heimat für Schönheit und Kraft – Beauty Power eben.

Kraftvolle Grüße,
Anja Haider-Wallner



Aphrodite

... die Schaumgeborene

Aphrodite ist die griechische Göttin der Schönheit, Liebe, Fruchtbarkeit und Sinneslust. Um ihre Entstehung ranken sich verschiedene Mythen. Einer davon besagt, dass der durch seinen Sohn Kronos abgetrennte Penis des Gottes Uranos ins Meer gefallen ist und sich Blut und Samen dort mit dem Wasser vermengten. Danach entstieg Aphrodite unter Blütenduft und Sphärenklängen in Zypern den Wellen.

Aphrodite hat nicht gerade ein monogames Leben geführt. Sie hatte mehrere Kinder mit Göttern und Sterblichen, nur ihrem Gatten Hephaistos, dem hinkenden Gott des Feuers und der Schmiede, hat sie keinen Nachwuchs geschenkt. Obwohl der ihr Angetraute sie mit Geschenken überhäufte, bevorzugte sie Liebhaber wie den schönen Adonis oder den feurigen Kriegsgott Ares. Er war der Vater von Aphrodites Sohn Eros – dem Namensgeber der erotischen Liebe. Er hat wohl einiges von seiner begehrenswerten Mutter geerbt.

Aphrodite wurde von Frauen verehrt, insbesondere auch von Prostituierten, die im alten Griechenland eine hohe soziale Stellung innehatten. Diese lebten wie Priesterinnen in Tempeln und wurden von der Bevölkerung verehrt.

Aphrodite wird ein inneres Leuchten zugeschrieben, das wir bis heute von Frauen mit Charisma kennen. Ihr Strahlen

fängt unseren Blick ein und bezaubert uns, auch wenn bei näherem Hinschauen die Schönheitsmerkmale gar nicht so ausgeprägt sind. Dieses Strahlen stellt sich oft bei Frauen ein, die in sich ruhen, ihren Körper und ihre Persönlichkeit annehmen, ein sehr befriedigendes Sexualeben haben und begehrt werden. Nicht von ungefähr ist Aphrodite namensgebend für luststeigernde Substanzen, sogenannte Aphrodisiaka. Einige aphrodisierende Lebensmittel werden in diesem Buch vorgestellt. Sie fördern die Lebenslust, kurbeln die Produktion von weiblichen Hormonen an und sorgen für eine gute Durchblutung der Sexualorgane. Das Symbol Aphrodites ist der Spiegel. Ihre Botschaft an dich ist die Selbstliebe.

DER WEG ZUR SELBSTLIEBE

Aphrodites Fragen an dich:

- Wie gehst du mit dir und deinem Körper um?
- Wie oft sagst du dir, wie schön du bist?
- Wie nachsichtig bist du mit dir selbst, wenn du einen „Fehler“ gemacht hast?
- Wie pflegst du deine Sinnlichkeit?

Aphrodite rät: Gönn dir regelmäßig eine halbe Stunde nur für dich und deine Selbstliebe. Achte dabei darauf, dass du ungestört bist.

Ergreife einen Handspiegel oder stelle bzw. setze dich vor einen großen Spiegel. Schau dir tief in die Augen und sage dir: Du bist wunderschön. Betrachte dich mit einem liebevollen Blick, so wie du deinen Partner, deine Kinder, liebe Freunde ansiehst. Fokussiere dann die Körperteile im Spiegel, die du an dir schön findest und sage laut zu dir: Du hast schöne Augen, schönes Haar, schöne Zehen.

Das ist dir leichtgefallen?

Dann nimm dir nun deine „Problemzonen“ vor. Sage dir laut und deutlich: Du hast wunderschöne Beine, einen wunderbaren Bauch ... Auch wenn du dir nicht gleich glaubst und dir die Worte schwer von den Lippen gehen – dein Unterbewusstsein reagiert auf das Gesagte und dein Selbstwertgefühl verbessert sich.

Wenn du magst, kannst du deinen Körper berühren und streicheln und dich dabei beobachten. Achte auf deinen Blick. Spiele damit, verrückt und sexy zu sein. Manchmal kommen dabei Gedanken wie „Das gehört sich nicht“, „Das ist schmutzig“ oder „Ich bin wertlos“ hervor. Schenke auch diesen Gedanken einen liebevollen Blick und lasse sie dann verblassen. Sie spiegeln meist nur die Urteile anderer, die sich in deinen Gedanken festgesetzt haben. Mit deinem liebevollen Hinschauen entzauberst du ihre kleinmachende Wirkung.

Wenn du dich wohl in deinem Körper fühlst, auf deine Bedürfnisse achtest und dir die Freiheit gibst, deine Wünsche auszuleben, dann begleitet dich Aphrodites Leuchten durch den Tag. Dann wiegst du deine Hüften, hältst dich aufrecht und schreitest festen Schrittes durch die Straßen – du ziehst alle Blicke auf dich!

Aphrodites Beauty-Power-Tipps:

- Sei gut zu dir und pflege deinen Körper.
- Gönn dir ein Meersalzbad bei Kerzenlicht und stimmungsvoller Musik.
- Öle deinen Körper mit duftenden Pflanzenölen, z. B. Mandelöl vermischt mit ein paar Tropfen Rosen- und Patschuli-Essenz. Wenn du das Öl zuvor im Wasserbad leicht anwärmst, kann deine Haut die wertvollen Inhaltsstoffe besser aufnehmen und es bleibt ein noch angenehmeres Gefühl zurück.
- Umarme deinen ganzen Körper während einer Massage. Bewundere deine wunderschönen Beine, deinen Bauch, deine Brüste und sprich leise, kosende Worte.
- Kleide dich so, wie du dich wohl und sexy fühlst.
- Bereite dir und deinem Partner einen Liebestrank und ein kleines Liebemenü zu. Auf diese Art kulinarisch inspiriert, nehmt euch Zeit für intensives Empfinden im Liebesspiel und viele Zärtlichkeiten.

LIEBESELIXIER

1 Handvoll getrocknete Rosenknospen (Tee)
2 Zimtstangen
5-6 Gewürznelken
einige Safranfäden
etwas Sternanis
250 ml neutraler Weinbrand

Alle Zutaten in ein Schraubglas geben und mit Weinbrand übergießen. Trockene Zutaten mit einem hölzernen Löffel untertauchen, insbesondere die Rosenknospen, bis diese komplett mit Weinbrand bedeckt sind. Glas verschließen und auf dem Fensterbrett ca. 2 Wochen ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb abgießen und in eine Flasche füllen. Das Elixier ist mehrere Monate haltbar.



GRANATAPFEL-LIEBESTRANK FÜR 2

4 EL Liebeselixier (s. S. 15)
2 EL flüssiger Honig
200 ml Granatapfelsaft
einige Granatapfelkerne
Sekt oder Mineralwasser zum Aufgießen

Liebeselixier, Honig und Granatapfelsaft in einem Shaker oder leeren Schraubglas mit Deckel gut schütteln. Granatapfelkerne in Cocktailgläser geben und mit dem Saftgemisch aufgießen.

Etwas Sekt oder
Mineralwasser dazu, fertig.



SCHOKO-LIEBESTRANK FÜR 2

4 EL Liebeselixier (s. S. 15)
200 ml Mandelmilch
4 EL Kokosblütenzucker
4 EL Rohkakaopulver
Mark einer Bourbon-Vanilleschote
1 kleine Prise Chilipulver

Alle Zutaten in den Mixer geben und schaumig rühren. Kann auch warm serviert werden.



BEAUTY-POWER-ZUTATEN

Auberginen

Auberginen gehören zur Familie der Nachtschattengewächse. Sie sind kalorienarm und verfügen über einen hohen Anteil an Wasser und Ballaststoffen. Auberginen enthalten Bitterstoffe, Saponin und ein wenig Solanin, den leicht giftigen Stoff, der in Nachtschattengewächsen vorhanden ist. Die Inhaltsstoffe zügeln Hunger, optimieren den Fettstoffwechsel, unterstützen die Verdauung und wirken entzündungshemmend und antibakteriell. Sie unterstützen außerdem die Entgiftung von Leber und Nieren und wirken antioxidativ und verjüngend. Je reifer die Aubergine, desto weniger Solanin enthält sie. Der hohe Anteil an Mineralien wie Kalzium, Kalium, Natrium, Phosphor und Eisen wirkt sich positiv auf das Hautbild aus und trägt zur Besserung bei Cellulite bei.

Chili

Die kleinen, meist roten Schoten sind Scharfmacher im wahrsten Sinne des Wortes – der Wirkstoff Capsaicin heizt so richtig ein. Die Durchblutung wird verbessert, die Körpertemperatur steigt an und wir beginnen zu schwitzen. Unerwarteter Nebeneffekt: Durch das Schwitzen wird der Körper gekühlt, weshalb Chili besonders in heißen Ländern genossen wird. Ein weiterer Grund für die Vorliebe für Chili in warmen Regionen dieser Erde ist die antibakterielle und wurmlösende Wirkung des Nachtschattengewächses.

Dosierte Anwendung zaubert einen rosa Hauch auf unsere Wangen und sorgt für glänzende Augen. Doch auch im Verborgenen zeigt die Chilischote, vor allem ihre weißen Trennhäutchen, ihre Wirkung. Nichts Essbares wirkt so zuverlässig anregend auf unsere Libido wie Chili. Das Gewürz sorgt dafür, dass der Körper Opiate ausschüttet und die Durchblutung der Schleimhäute kräftig angeregt wird. Das sorgt für mehr Lust und Empfindsamkeit beim erotischen Spiel.

Zur sicheren Anwendung von Chili gilt zu beachten:

- Die Dosis langsam steigern – jeder hat eine andere Empfindlichkeit dem Capsaicin gegenüber.
- Beim Schneiden am besten Handschuhe tragen und achtgeben, dass die Inhaltsstoffe nicht mit offenen Wunden oder den Augen in Berührung kommen.

- Wenn es mal zu viel Chili war, ein kleines Stück Butter lutschen oder kühlen Joghurt essen. Capsaicin ist fettlöslich – Wasser verdünnt es zwar leicht, trägt aber wenig zur Linderung bei.

Gerste

Gerste ist in Griechenland traditionell ein weit verbreitetes Getreide. Sie ist nahrhaft und heilsam. Gerstenbrei und andere Speisen wurden seit jeher zur Stärkung von Kranken verwendet. Ebenso wie das alte neue Wundermittel der Promis – unter ihnen Queen Elizabeth II.: Gerstenwasser. Diesem interessant schmeckenden Getränk werden wundersame Dinge zugeschrieben: Es soll den Cholesterinspiegel senken, die Verdauung fördern und durch eine Verbesserung der Darmflora zu einer schlanken Figur beitragen. Gerstenwasser kühlt den Körper und wirkt entzündungshemmend.

GERSTENWASSER

100 g Rollgerste – 2 l Wasser
Zitronensaft nach Geschmack
Honig oder Ahornsirup nach Geschmack
Gewürze

Gerste in einem großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. 1–2 Stunden bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Gerstenkörner weich sind und die Flüssigkeit sich um etwa die Hälfte reduziert hat. Abseihen und das Wasser pur genießen oder je nach Geschmack mit Zitronensaft und/oder Ahornsirup bzw. Honig verfeinern. Auch Gewürze wie Kardamom oder Zimt schmecken darin gut. Das Gerstenwasser ist einige Tage im Kühlschrank haltbar.

Die ausgekochten Gerstenkörner können über Salat oder Müsli gestreut werden. Sie liefern wertvolle Ballaststoffe.



Griechischer Bergtee

Griechischer Bergtee, auch griechischer Eisenwurztee genannt, war früher bei Hirten aufgrund seiner stimmungsaufhellenden und beruhigenden Wirkung beliebt. Er ist ein wunderbarer Ausgleich in stressigen Zeiten, ihm wird auch angstlindernde Wirkung zugeschrieben. Der würzige Tee soll auch antibiotische, entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften haben.

Zubereitung

1. Schnell und einfach: 1 Zweig Bergtee oder 1 EL zerkleinerte Pflanze mit 2 Tassen sprudelnd kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
2. Traditionell: 1 Zweig Bergtee oder 1 EL zerkleinerte Pflanze mit 2 Tassen kaltem Wasser in einen Topf geben. Langsam zum Kochen bringen und 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Abseihen. So können die ätherischen Öle ihre Wirkung optimal entfalten.

Der Tee kann mit Honig und Zitronensaft verfeinert werden – bitte zuerst auf Trinktemperatur abkühlen lassen. Schmeckt auch kalt als Eistee.

Honig

Honig ist ein wahres Verjüngungs- und Schönheitsmittel – von innen und von außen. Der süße Nektar der Bienen enthält Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Kalzium und ist gleichzeitig reich an Spurenelementen wie Eisen, Kupfer, Mangan und Chrom. Die Menge an Eisen ist zwar gering, der Vitamin-C-Gehalt des Honigs unterstützt jedoch dessen Aufnahme und sorgt für einen frischen Teint. Neben Vitamin C sind auch die Vitamine B1, B2, B6, Biotin und Pantothersäure enthalten. Diese unterstützen die Hauterneuerung und wirken beruhigend auf das Nervensystem.

Honig soll nicht über 40 °C erhitzt und daher nicht zum Kochen oder Backen verwendet werden. Durch das Erhitzen wird „der Nektar zum Gift“, steht in ayurvedischen Schriften. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass die wichtigsten im Honig enthaltenen Vitamine und Enzyme beim Erhitzen zerstört werden. Es geht also der Mehrwert gegenüber weißem Industriezucker verloren. Ist der Honig auskristallisiert, kann man ihn in einem warmen Wasserbad unter Rühren vorsichtig erwärmen, bis er wieder flüssig ist. Die Temperatur kann mit einem Bratenthermometer überwacht werden.