JULIA BAUER

# Selfcare Kitchen

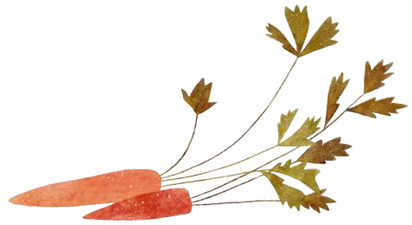


EMPFOHLEN VON flow

Rezepte und Rituale für mehr Wohlbefinden

GU

# Inhalt




Eine Freundin zum Umblättern 7

Willkommen in der Selfcare Kitchen 8

Mein Warum 10

Gut versorgt statt perfekt ernährt: meine Basics in der Küche 14

**Deine Ernährung – ausgewogen und kraftspendend** 19

Was dein Körper wirklich braucht 20

Noch mehr Tipps für deine Verdauung 26

Fermentierte Tiramisu-Overnight-Oats 28

Süßkartoffeln süß und herzhaft 31

Berührung, die beruhigt: Klopfen fürs Nervensystem 32

Tapping gegen Heißhunger 36

Ofenlachs mit Fenchel, Aprikose und Thymian-Nuss-Topping 40

Kräuteriger Kartoffelsalat 42

Reissalat mit Urlaubsgefühl 45

Gebackene Möhren auf Labneh mit Pekannuss-Crunch 46

Bunte Misobrühe mit Kimchi 48

Journaling: Was dich wirklich nährt 52

Sheet-Pan-Curry für Faule 54

Drei grüne Pestos 56

Crunchy Krautsalat mit Halloumi 59

Hirseauflauf mit Gewürzaprikosenkompott 60

Wow-Toppings für jede Gelegenheit 62

**Dein Schlaf – erholsam und regenerativ** 67

Die Grundlage für erholsame Nächte 68

Easy sleep: Kreiere deine Abendroutine 74

Buchweizen-Feldsalat mit Feta, Ei und Buttermilch-Ranch-Dressing 76

Duftende Ingwer-Kokos-Udon 79

Kabeljau mit Quinoa 81

Den Tag ablegen 82

Green Bean Caesar's Salad 87

Miso-Night-Bowl 88

Frittata mit warmem Tomatensalat 91

Sanfte Augen- und Gesichtsmassage 92

Kürbisspalten mit Tahin-Joghurt 94

Healing-Bowl 96

Saatencracker mit Rote-Bete-Ziegenkäse-Dip 99

Journaling: Feierabend im Kopf 100

Kirsch-Clafoutis 102

Würzige Schlummer-Drinks 104

Stretch it out: Kleine Abendroutine 106

**Deine Bewegung – leicht und intuitiv** 111

Ein liebevoller Blick auf dein bewegtes Leben 112

10 Ideen für mehr Bewegung im Alltag 116

Banana-Frühstücks-Muffins 119

Baked Beans Shakshuka 121

Good-Mood-Shake 122

Warum dein Körper Eiweiß liebt 124

Glasnudelsalat mit Tempeh 126

Süßkartoffel-Hackfleisch-Kraft-Bowl 128

Wildkräutersalat mit Avocado und Himbeerdressing 131

Immer schön geschmeidig bleiben 132

Linsensalat mit Mangold 137

Hüttenkäse-Wrap 139

Deine nächste Bewegung ist die beste Bewegung 140

Dein somatisches Anti-Stress-Kit 144

Beeren-Grießquark 147

Seidentofu-Schokopudding 149

Fitte Smoothies 150

**Deine Pause – erfrischend und empowernd** 155

Pause ist Rückkehr zu dir selbst 156

10 frische Ideen für eine Mini-Pause 160

Sunshine-Chiapudding 163

Your daily Bread 165

Radicchio-Sandwich mit karamellisierten Honignüssen 166

Cremiger Tomaten-Bohnen-Dip 168

Journaling: Warum fällt Pause so schwer? 170

Erdnuss-Linsen-Suppe 175

Artischocken-Pilz-Salat 177

Get lighter: ein Atemzug Leichtigkeit 178

Schwarze-Bohnen-Salat Mexiko Style 180

Quiche mit Zucchini und Erbsen 182

Du musst nichts tun, um so viel zu bekommen 184

Yoga Nidra: Entspannen ohne Perfektion 188

Schoko-Knusperkekse mit Feige 191

Kokos-Matcha-Trüffel 193

Kokoskuchen 194

Sweets for you 196

**Deine Achtsamkeit – zentrierend und verbindend** 201

Mehr Du. Mehr Leichtigkeit. Mehr Jetzt. 202

Fatteh de luxe 207

Blumenkohl-Steaks mit Sauce Gribiche 209

Orientalischer Rotkohl und Feta im Fladenbrot 210

Wie es gelingt, gut in Verbindung zu sein 212

»Feed your Soul«-Gemüselasagne 215

Gemütliche Hähnchen-Pie 217

Mindful Morning: Gut in den Tag starten 218

Pasta al ragù 220

Scharfer Sriracha-Spitzkohl, Kartoffelspalten und Lemon-Mayo 222

Selbstmitgefühl: Wenn alles zu viel ist 224

Alles-wird-gut-Schnecken 227

Möhrenkuchen 229

Zwetschgen-Cobbler 230

Achtsam durch die Zyklusphasen 234

Zyklische Praxis: kleine Impulse, große Wirkung 238

Coole Mocktails 244

Für die Tage, die kommen 246

Den inneren Akku aufladen 247

Danke 248

Bücher, die weiterhelfen 250

Register 251

Impressum 256






# Süßkartoffeln süß und herzhaft

**Zugegeben: Vor noch nicht allzu langer Zeit konnte ich mit Süßkartoffeln nur im Kontext von Pommes frites etwas anfangen. In allen anderen Rezepten waren sie mir irgendwie zu matschig und süßlich. In der folgenden Variante hier können sie aber echt glänzen: einmal als nahrhaftes und leicht verdauliches Mittagessen (super als Mealprep!), aber auch als süße Variante mit Beeren-Joghurt-Topping, gern zum Frühstück. Ich steh' drauf.**

**Für 4 Personen**

**GRUNDREZEPT**

4 Süßkartoffeln * 1–2 EL Olivenöl

Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen und halbieren, Schnittfläche mit einem Messer kreuzweise einschneiden und mit etwas Olivenöl einreiben. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 35–45 Min. rösten. Dann vollständig, am besten über Nacht, im Kühlschrank abkühlen lassen.

**FÜR DEN ROHKOSTSALAT**

4 Stangen Staudensellerie * 1 kleiner Apfel * 50 g Walnusskerne * 100 g Schafskäse (z. B. Feta) * 200 g Cannellini-Bohnen (Dose) * ½ Bund frische Kräuter * 1 Zitrone * 1 TL Senf * ½ EL Honig * 2 EL Olivenöl * Salz * Pfeffer

Sellerie putzen und in feine Würfel schneiden. Apfel vierteln, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Walnüsse grob hacken. Feta grob zerbröseln, Bohnen abgießen, Kräuter fein hacken. Sellerie, Apfel, Walnüsse, Feta, Bohnen und Kräuter in einer Schüssel vermengen.

Zitrone auspressen. Saft, Senf, Honig und Olivenöl verquirlen. Salat mit dem Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Süßkartoffeln mit dem Rohkostsalat toppen.

**SÜSSE VARIANTE**

200 g gemischte Beeren (TK) * 3 EL Chiasamen * 1 TL Flohsamenschalen * 2 Bananen (nicht vollreif) * 600 g griechischer Joghurt * Saaten, Kokoschips, frische Beeren zum Toppen (nach Belieben)

TK-Beeren und 4–5 EL Wasser in einen Topf geben, Chiasamen zufügen und alles einmal aufkochen. Vom Herd nehmen, Flohsamenschalen unterrühren und alles mindestens 10 Min. quellen lassen. Bananen schälen, in Scheiben schneiden. Joghurt auf den Süßkartoffelhälften verteilen, mit Beerenkompott, Bananen, Saaten und Kokoschips toppen.

**TIPP**

*Wenn du die Süßkartoffeln am Vortag im Ofen backst und über Nacht abkühlen lässt, sind sie dank der resistenten Stärken (s. S. 26) besonders gut für deine Darmflora. Zudem sind sie glutenfrei und liefern wertvolle Ballaststoffe.*

# Berührung, die beruhigt: Klopfen fürs Nervensystem

Während meiner ersten Coachingausbildung kam ich zum ersten Mal in Kontakt mit EFT, den sogenannten Emotional Freedom Techniques, frei übersetzt: Technik der emotionalen Befreiung oder auch Klopfakupressur bzw. Tapping genannt. Offen gesagt konnte ich zunächst wenig damit anfangen. Ich fand es verwirrend, auf Stellen meines Körpers zu klopfen und dabei Sätze auszusprechen. Irgendwie kam ich dabei immer durcheinander und fühlte mich leicht überfordert.

Zum ersten Mal wirklich neugierig wurde ich, als ich in einem Workshop den Tipp bekam, dass Klopfen auf den Brustkorb Stress und Angstgefühle senken und sich positiv auf unser Nervensystem auswirken kann. Das fiel mir wieder ein, als ich gezwungen war, mitten in Berlin Auto zu fahren, was mir auch nach Jahren in der Großstadt immer noch ziemlich Stress macht. Also fing ich an, an der Ampel loszuklopfen. Schon nach kurzer Zeit gelang es mir, tiefer zu atmen, und ich merkte, wie mein Stresspegel langsam absank und ich ruhiger wurde. Ich konnte mir selbst helfen. Das fühlte sich richtig gut an.

Im Lauf der Jahre begegneten mir noch weitere Tapping-Techniken, die man nutzen kann, um in herausfordernden Situationen gut für sich zu sorgen. Nach meiner ersten Sitzung mit Nora Gandre, einer Frau mit großartigem Humor und einer sehr besonderen Art, und außerdem EFT-Practitionerin (eine Person, die professionell durch eine Tapping-Session leitet), merkte ich, was EFT noch alles kann: Die Kombination des Klopfens mit laut ausgesprochenen,  mitfühlenden Sätzen öffnete sofort Türen bei mir und ich bekam ganz sanft Zugang zu Räumen, in denen ich mir selbst und meinen Gefühlen näher war. Etwas löste sich und ich konnte Themen betrachten, die mich schon lange belasteten. Emotionale Freiheit.

Gerade im Zusammenhang mit Ernährung lässt sich EFT wunderbar nutzen. Ich habe Nora gebeten, ein bisschen mehr über ihr Herzensthema zu erzählen, und natürlich gibt es weiter unten auch eine Anleitung für eine Anti-Heißhunger-EFT-Session (siehe ab Seite 36).

## Was ist eigentlich EFT genau?

Es handelt sich um eine körperorientierte Selbstregulationsmethode und Stressbewältigungstechnik, bei der bestimmte Punkte an Kopf und Oberkörper sanft mit den Fingerspitzen beklopft werden. Während des Klopfens kann man sich zusätzlich belastenden Gefühlen, Situationen und Erinnerungen und damit auch sich selbst zuwenden.

Die klassischen EFT-Punkte orientieren sich an der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin, wo man davon ausgeht, dass der Körper von sogenannten Energiemeridianen durchzogen wird. Die Klopfpunkte sind die Endpunkte dieser Energiemeridiane, also quasi Zugänge zum Energiesystem des Körpers.

## Was passiert dabei im Körper?

Ganz einfach ausgedrückt: Durch das rhythmische Klopfen können wir unser Nervensystem beruhigen. In unserem täglichen Leben steht unser Nervensystem unter Dauerbelastung. Das »Gaspedal« unseres Körpers, der Sympathikus, ein Teil unseres autonomen Nervensystems, ist aktiv und sorgt durch den ständigen »On-Modus« dafür, dass wir kaum mehr zur Ruhe kommen. Wir finden nicht mehr in die Entspannung und verlieren oft den Kontakt zu uns selbst. Wir handeln in einer Art Tunnelmodus. In herausfordernden Situationen, sei es auf der Arbeit, im Kontakt mit unserer Familie oder mit Menschen, die uns im Alltag begegnen, haben wir nicht mehr die Möglichkeit, frei zu entscheiden, wie wir darauf reagieren wollen. Häufig bricht es aus uns heraus und wir werden von einer Welle aus Wut, Angst, Überforderung oder Scham regelrecht mitgerissen.

Durch das Klopfen wird der Parasympathikus aktiviert, also der Teil deines Nervensystems, der für Entspannung zuständig ist. Dein Körper schaltet vom Kampf- oder Fluchtmodus auf das innere Signal »Ich bin sicher« um. Die Verknüpfung zwischen Trigger und Stressreaktion wird abgeschwächt. Dadurch wird es wieder möglich, rational über Situationen nachzudenken. Vereinfacht gesagt: Man ist nicht mehr so vereinnahmt von dem Gefühl, kann ein Stück zurücktreten und ein wenig mehr von außen auf die Situation blicken. Und plötzlich zeigen sich Wege und Möglichkeiten, die Dinge anders zu bewerten. Eine Art innerlicher Shift wird möglich.

Beim EFT geht es darum, sanft in den Kontakt mit einem Problem zu gehen. Indem ich ein Problem benenne, gehe ich in die Akzeptanz, anstatt dagegen anzukämpfen. Das Aussprechen und gleichzeitige Klopfen bewirkt, dass Emotionen bewusst verarbeitet und nicht einfach irgendwo versteckt werden, Stress sinkt und das Nervensystem lernt Sicherheit. Anders ausgedrückt: Durch das Aussprechen entsteht eine gewisse Distanz zum Gesagten und die eben noch intensiven Gefühle verlieren an Intensität. Die emotionale Belastung sinkt.

Ein schöner Nebeneffekt: Durch die Tatsache, dass ich mich meinen Themen stelle, akzeptiere ich, dass das, was sich gerade zeigt, vollkommen okay ist. Das sagt einem ja selten jemand von außen. Es ist ein unglaublich schönes Gefühl, das mich durchströmt, sobald ich laut ausspreche: »Auch wenn gerade XYZ da ist, akzeptiere ich mich so, wie ich bin!« Alles wird weich und ich habe die Chance zu bemerken, wie es mir wirklich gerade geht. Und was ich vielleicht brauche, damit es mir besser geht. Man lernt, in Kontakt mit sich zu bleiben.

### Und wie funktioniert das Tappen genau?

Du schaust zuerst, was gerade da ist, und benennst dein Problem. In unserem Beispiel unten ist das der Jieper auf Süßigkeiten bzw. ungesundes Essen. Dann ordnest du die Intensität auf einer Skala von 0 bis 10 ein und identifizierst deine Körperreaktion. Wo und wie spürst du das Thema in deinem Körper? Ganz wichtig: Es ist absolut okay, wenn du nichts spürst!

Das ist dein Ausgangspunkt. Dann startest du an der Handkante mit dem Klopfen und benennst mit den sogenannten Set-up-Sätzen dein Problem. Du gehst Punkt für Punkt weiter, benennst deine Gefühle und Wahrnehmungen und verbindest sie mit Sätzen des Mitgefühls. Du gibst dir die Erlaubnis, deine Gedanken auszusprechen – ganz egal welche!

Nach zwei bis drei Runden Klopfen, checkst du wieder bei dir ein und lässt dich von dem leiten, was sich zeigt. Die genauere Anleitung findest du ab Seite 36.

*Ganz wichtig:* Beim Tappen können sich auch Erinnerungen mit unangenehmen Gefühlen zeigen, die man in dem Moment halten können muss. Um tiefer liegende Themen zu beleuchten, ist es deshalb von enormer Bedeutung, mit professioneller Begleitung zu tappen, um in dieser Situation gut unterstützt zu sein.

### Du hast gesagt, das Tappen ist ein fester Bestandteil deines Alltags, deines Selbstfürsorge-Programms. Kannst du das erklären?

Für mich ist es ein ganz wichtiges Tool, das ich in den unterschiedlichsten Situationen nutze. Wie ein kleines heilsames Pflaster, das ich auf eine Wunde klebe, eine SOS-Methode für Akutsituationen.

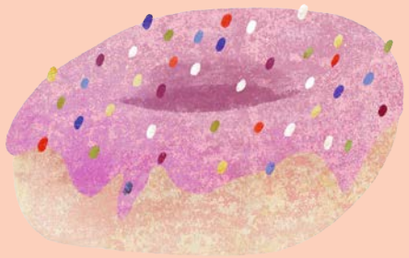
Neulich musste ich einen Zug erwischen, stürzte beim Sprint zur S-Bahn, um dann festzustellen, dass sie wegen eines Polizeieinsatzes nicht fuhr. Schweißgebadet nahm ich eine andere Bahn, um dann den Zug auf den letzten Drücker zu erwischen. Die Zeit auf dem Weg zum Bahnhof nutzte ich, um zu klopfen. Schon fühlte ich mich ruhiger und konnte die Panik, den Zug womöglich nicht zu erwischen, loslassen und klarer, also auch lösungsorientierter denken.

Das Schöne daran ist ja: Du hast dieses Tool immer dabei! Du brauchst niemanden dazu, und wenn du nicht möchtest, muss dein Umfeld auch überhaupt nichts davon mitbekommen. Deine Handkante kannst du superunauffällig unter dem Tisch in der Besprechung klopfen, wenn dein Chef deine Halsschlagader zum Pulsieren gebracht hat. Im Joballtag, im Leben mit Kindern, vor Präsentationen – überall, wo die Emotionen auch mal hochkochen können, kannst du es nutzen.

Für mich war der echte Gamechanger, als ich gemerkt habe: In dem Moment, in dem ich klopfe, konnte ich plötzlich anders denken, dann anders handeln, und das hatte nicht nur massive Auswirkungen auf mich, sondern auch auf mein Umfeld.

MINI-KURS

# Tapping gegen Heißhunger



## Wenn dein Körper neue Regeln macht

*»Irgendwie ist alles anders.«*

*»Manchmal fühle ich mich überhaupt nicht mehr wie ich selbst.«*

Sätze wie diese kenne ich selbst nur zu gut. Und ich höre sie in letzter Zeit immer häufiger von Freundinnen und Frauen Anfang bis Mitte vierzig. Vielleicht kennst du das auch: Du machst eigentlich alles genauso wie früher und trotzdem reagiert dein Körper plötzlich total anders.

Der Schlaf wird unruhiger. Du kommst öfter an deine Grenzen und bist schneller erschöpft. Dein Hunger fühlt sich anders an. Er kommt heftig und mit einer Wucht, die du von dir so nicht kennst, obwohl du dich ausgewogen ernährst und eigentlich gut für dich sorgst. Die Lust auf Süßes überfällt dich wie aus dem Nichts und du fragst dich: Was bitte schön ist denn los mit mir?

Gerade beim Thema Heißhunger passiert etwas, das viele von uns nur zu gut kennen: Wir suchen den Grund zuerst bei uns!

- Ich müsste einfach disziplinierter sein.
- Warum kriege ich das nicht besser hin?
- Früher ging das doch auch.

Dabei gibt es einen Zusammenhang, über den meiner Meinung nach viel zu wenig gesprochen wird: Dein Körper verändert sich. Und zwar so, dass es sich manchmal anfühlen kann, als würdest du dich selbst nicht mehr richtig wiedererkennen. Die Jahre vor den Wechseljahren, die sogenannte Perimenopause, die bei manchen Frauen bereits ab Mitte/Ende dreißig beginnt, bringen viele Veränderungen mit sich. Östrogen und Progesteron beginnen stärker zu schwanken und beeinflussen dabei nicht nur unseren Zyklus, sondern viele Bereiche unseres Körpers. Zum Beispiel unseren Schlaf, unsere Stimmung, unsere Stressregulation, unseren Stoffwechsel, unsere Muskelmasse und auch die Art, wie unser Körper Hunger und Sättigung wahrnimmt.

Das kann erklären, warum sich manches plötzlich anders anfühlt. Warum das gewohnte Lieblingsfrühstück nicht mehr so lange satt hält wie früher. Warum stressige Tage länger nachwirken und uns völlig ausknocken können. Warum unser Körper manchmal schneller nach kurzfristiger Energie verlangt.

Auch ich wusste lange nicht, dass diese Veränderungen schon Jahre vor der letzten Periode beginnen können. Viele Frauen denken, sie seien undisziplinierter geworden oder müssten einfach wieder mehr Kontrolle bekommen. Sie werden wütend auf sich und ihren Körper, der Fett um die Körpermitte einlagert, und fühlen sich plötzlich nicht mehr richtig wohl in der eigenen Haut. Dabei hat sich vor allem eines verändert: die Ausgangslage. Dein Körper macht neue Regeln. Und genau an dieser Stelle kann es so entlastend sein, einmal anders auf dich zu schauen: mit mehr Verständnis und weniger Bewertung. Mit der Frage: Was braucht mein Körper gerade? Was würde ihm guttun, damit er sich an diese neue Phase anpassen kann?

Tapping kann helfen, in Momenten von Heißhunger innezuhalten und wieder mehr Verbindung zu dir aufzubauen. Gleichzeitig darfst du wissen: Hinter manchen Gelüsten steckt mehr als reine Willenskraft. Dein Körper sendet Signale.
Die Perimenopause ist eine Zeit des Wandels. Eine Zeit, in der du deinen Körper noch einmal neu kennenlernen darfst. Mit mehr Neugier. Mit mehr Wissen. Mit mehr Freundlichkeit. Und mit dem Vertrauen, dass dein Körper dich durch diese Veränderung begleitet, so gut er kann.

Wenn der Jieper auf Süßes, Softdrinks, Chips – you name it – das nächste Mal so richtig reinhaut, ist Klopfen eine super Möglichkeit zu widerstehen. Ist das Tappen nicht hilfreich, lohnt es sich, mal genauer hinzuschauen, wann genau du zu diesen Lebensmitteln greifst.

*Bitte unbedingt beachten:* Diese Klopfrunde ersetzt keine Therapie, wenn du an einer Essstörung leidest. Sie dient bei gesunden Erwachsenen dazu, das Verlangen zu mildern und auf übermäßigen Genuss von Schokolade und Co. zu verzichten.

Solltest du bemerken, dass durch diese Klopfrunde unangenehme Gefühle und Erinnerungen hochgespült werden, höre auf zu sprechen, klopfe weiter, atme gleichmäßig und halte deine Augen geöffnet. Klopfen und atmen, bis sich wieder Entspannung in deinem Körper breitmacht.

*Bevor du loslegst:* Das Klopfen kann mit einer Hand oder beiden Händen gleichzeitig erfolgen, mit den Kuppen von Zeige- und Mittelfinger. Die Intensität wählst du so, wie es sich für dich gut anfühlt. Klopfe etwa siebenmal auf einen Punkt, bevor du zum nächsten gehst.

# Du musst nicht dein ganzes Leben verändern, um dir selbst wieder näherzukommen.

Es gibt Tage, an denen wir funktionieren, organisieren und für alle da sind – nur nicht für uns selbst.

**SELFCARE KITCHEN** lädt dich ein, Selbstfürsorge wieder als etwas Leichtes zu erleben. Etwas, das mitten im Alltag seinen Platz findet – beim Essen, beim Schlafen, in einer kleinen Pause, einem Spaziergang, einem Gespräch mit einem Menschen, der dir guttut, oder einem freundlicheren Gedanken über dich selbst.

Mit viel Herz, fundiertem Wissen, alltagstauglichen Rezepten und liebevollen Impulsen begleitet dich dieses Buch dabei, herauszufinden, was dir wirklich guttut. Dich erwarten Inspirationen, Übungen, Meditationen, Reflexionsfragen und kleine Impulse für deinen Alltag – immer mit dem Gedanken, dich wieder näher zu dir selbst zu bringen.

Selbstfürsorge fängt nicht morgen an.
Sie fängt bei dir an – heute.

**„Selfcare Kitchen ist wie eine Freundin, die dir zeigt, wie du mit kleinen Schritten wieder in Balance kommst."**
Stephanie Hielscher



www.gu.de

ISBN 978-3-8338-9970-6