

Gabi Weiss

LA PURA VIDA

DAS
KOCHBUCH
FÜR UNS
FRAUEN

MIT SELF-CARE-TIPPS UND IMPULSEN
aus der
GENDER-
Medizin



KNEIPP
VERLAG WIEN



LA PURA VIDA

Gabi Weiss

DAS KOCHBUCH
FÜR UNS FRAUEN

Mit Fotos von Lukas Lorenz
und Rezepten von Markus Witzer



KNEIPP
VERLAG WIEN

INHALT

VORWORT _____ 4

INTERVIEW _____ 6

Die Medizin der Geschlechter

Wie wir leben _____ 12

ab S. **15**

FÜR EINEN
GUTEN START
IN DEN TAG

Frühstück

REZEPTE _____ ab S. 17

INTERVIEW _____ 22

Wiederbelebung

INTERVIEW _____ 30

Ein gutes Gefühl für Frauen

ab S. **35**

EINE SCHÜSSEL
VOLL GLÜCK

Suppen & Bowls

REZEPTE _____ ab S. 37

Perfekt unperfekt _____ 44

INTERVIEW _____ 54

Wohlbefinden ist individuell

INTERVIEW _____ 66

Lieben, was man tut

ab S. **69**

GENIESSEN IM
FRÜHLING UND
IM SOMMER

Vor- & Hauptspeisen

REZEPTE _____ ab S. 71

PORTRÄT _____ 80

Die Ruhe in Person

Körpersprache _____ 86

Frauensache _____ 104

PORTRÄT _____ 112

Weltenbummlerin
mit Geschmack

ab S. **115**

GENIESSEN
IM HERBST UND
IM WINTER

Vor- & Hauptspeisen

REZEPTE _____ ab S. 117

Blickwechsel _____ 134

PORTRÄT _____ 146

Kochen macht glücklich

ab S. **153**

SÜSSE
FREUDEN

Kuchen & Desserts

REZEPTE _____ ab S. 155

Die Zukunft ist jetzt _____ 166

Mein Ich _____ 172

PORTRÄT _____ 174

Mutmacherin

ab S. **177**

ALLES GUTE
kommt zum
SCHLUSS

Mini-Schritte zum Ziel _____ 178

Mitbringsel _____ 182

REGISTER _____ 186

TEAM _____ 191

DANK & IMPRESSUM _____ 192

DAS KOCHBUCH FÜR UNS FRAUEN

Rezepte für ein bewusstes &
Inspirationen für ein gutes Leben

Fühlen wir uns im eigenen Körper wirklich wohl? – Eine heikle Frage, die vermutlich nur wenige von uns mit einem beherzten „Ja“ beantworten würden. Eher mit „Na ja ...“ oder mit „Eigentlich schon, aber ...“. Und das heißt in vielen Fällen: „Nein, es geht mir gerade nicht so gut.“ Aber wer von uns gibt das schon gern zu? Hier dürfen Sie, denn in diesem Buch geht es nur um uns Frauen! Um unsere Bedürfnisse, unsere Gesundheit, um unseren Körper und unsere Seele. Beide sollen sich rundum wohlfühlen.



Wie das geht? Frauenspezifische Gesundheit braucht besondere PartnerInnen, besondere Wege, besondere Maßnahmen. Denn es gibt sie, die Unterschiede zwischen Männern und Frauen, auch in der Medizin, auch in der Therapie, auch darin, was uns guttut.

Es braucht daher Konzepte, die auf geschlechtsspezifische Bedürfnisse eingehen und

Hinweis 1

Gemüse, Kräuter, Salat und Obst vor der Verwendung stets gut waschen und trocken schütteln oder tupfen. So oft wie möglich Bioprodukte verwenden, bei der Verwendung von Zitruszesten ist das unerlässlich.



zur Erhaltung oder Wiedererlangung der Gesundheit von Frauen beitragen. Genau das steckt hinter „la pura vida“.

Dieses Buch ist wie eine gute Freundin: Es ist immer da, es umsorgt uns, wenn wir es brauchen, es stärkt uns, wenn wir nicht mehr weiterwissen, es gibt Impulse, wenn uns die Ideen für ein gutes Leben ausgehen. Dafür, wie wir auf unsere Gesundheit achten, mental und physisch, damit wir volle Kraft voraus und gut gelaunt in die Zukunft blicken können. Wie wir unsere persönlichen Ziele erreichen, die kleinen und die großen. Und das alles mit Leichtigkeit und einer neuen Klarheit: Zu alldem soll dieses Buch anregen.

Um Körper und Geist zu stärken, braucht es dreierlei: Selbstwahrnehmung, Bewegung und Nahrung, die stärkt. Markus Witzer, Chef de Cuisine im la pura women health resort kamptal – einem Resort der Vamed Vitality World, gibt hier seine Geheimnisse preis und zeigt, wie viel Kraft und Energie frau durch die richtige Ernährung gewinnen kann. Genau dafür wurde die GourMed® Cuisine geschaffen:

Hinweis 2

Jedes Gericht sollte nach eigenem Empfinden abgeschmeckt werden: Die Angaben (außer beim Backen) daher bitte nicht zu streng befolgen, sondern nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen – oder eben nicht.

eine leicht verträgliche, energiespendende, ausgleichende Genussküche, die vorrangig auf biologische, regionale und saisonale Produkte setzt. Sie fördert das Wohlbefinden, reguliert die Verdauung und – nicht unwichtig! – macht Lust auf gesunde Ernährung. Um auch zu Hause in den Genuss dieser besonderen Küche zu kommen, verrät uns Markus Witzer 50 Rezepte, die den Körper nähren – und den Geist gleich dazu: ein Kochbuch für uns Frauen.

Viel Freude, Inspiration und
Genuss mit diesem Buch

Sofern nicht anders angegeben, sind die Rezepte für zwei Personen berechnet

DIE MEDIZIN DER GESCHLECHTER

PROF. DR. ALEXANDRA KAUTZKY-WILLER

Professorin für Gendermedizin an der Medizinischen Universität Wien

Prof. Dr. Alexandra Kautzky-Willer ist Wissenschaftlerin des Jahres 2016, wissenschaftliche Leiterin im la pura, seit 2010 Professorin für Gendermedizin an der Medizinischen Universität Wien, sie ist Frau und Mutter und setzt alles daran, die Medizin der Geschlechter weiterhin zu etablieren. Sie ist eine Pionierin mit Leib und Seele.

Wie ist es, eine Vorreiterin zu sein?

Ich war immer gern Pionierin, immer neugierig, habe mich gern mit etwas beschäftigt, das nicht Mainstream ist, und habe mich dann darin vertieft. Ich fand es schon immer aufregend, neue Wege zu gehen und Mitstreiterinnen und Mitstreiter zu finden. Die Gendermedizin hat auch gesellschaftspolitische Auswirkungen, was spannend ist, denn da kann man etwas bewegen.

Was ist Gendermedizin denn überhaupt?

In der Medizin diente lange der Mann als Prototyp des Menschen. Das medizinische Wissen orientierte sich an diesem Modell: 35 Jahre alt, 80 kg, weiß, männlich. Das hat sich verändert. Wir wissen, dass auch das Geschlecht eine

wichtige Rolle spielt, sowohl das biologische als auch das gesellschaftliche. Die Gendermedizin befasst sich daher immer mit Männern und Frauen. So lassen sich Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten feststellen.

Warum ist die Gendermedizin so wichtig?

Sie ist der erste und wichtigste Schritt zu einer patienten- und patientinnenzentrierten, individualisierten Medizin. Unterschiede zwischen Männern und Frauen ziehen sich durch das gesamte medizinische Spektrum – von Gesundheitsverhalten und Prävention über Symptome, Krankheitsverlauf und Diagnose bis zu Therapie und Rehabilitation.

Wie haben Sie zur Gendermedizin gefunden?

Über die Frauengesundheit. Ich bin Stoffwechsel-expertin, innere Medizin ist mein Hauptfach – so habe ich mich mit Schwangerschaftsdiabetes beschäftigt. Das war vor über zehn Jahren noch ein blinder Fleck im Bewusstsein der Leute. Ich habe zu diesem Thema viele Studien durchgeführt, auch auf internationaler Ebene. Schwangerschaftsdiabetes betrifft jede zehnte Frau, man muss sie erkennen und behandeln, um das Baby zu schützen.

Wie haben die Frauen davon profitiert?

Die Erkenntnisse der Studien haben dazu geführt, dass jede schwangere Frau einen Zuckerbelastungstest macht, um erhöhte Blutzuckerwerte rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln.



”
**ICH WAR IMMER GERN
PIONIERIN, IMMER
NEUGIERIG, HABE
MICH GERN MIT ETWAS
BESCHÄFTIGT, DAS NICHT
MAINSTREAM IST**
“

Welches gesundheitliche Risiko für Frauen wurde dadurch eingedämmt?

Schwangerschaftsdiabetes geht nach der Geburt bei ca. 90 % der Frauen zunächst von allein wieder weg. Was aber bleibt, ist ein sehr hohes Risiko, in späteren Jahren an Typ-2-Diabetes zu erkranken, ebenso an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wir haben uns viel mit den Nachuntersuchungen beschäftigt: Was sind frühe Anzeichen, welche Frauen sind gefährdet, welche Biomarker gibt es usw. Tatsächlich kann man durch eine Lebensstiländerung dieses Risiko massiv reduzieren.

Wie kann die Gendermedizin zu einer individualisierten Therapie führen?

Gendermedizin zeigt auf, dass auch das psychosoziale Geschlecht berücksichtigt werden muss. Es spielt also eine Rolle, welchen Lebensstil und welches Umfeld man hat, welche Aufgaben und Rollen, wie es um Stress, Ernährung und Bewegung steht, welchen Einfluss Alkohol und Rauchen haben, welchen gesellschaftlichen Einflüssen man unterliegt. Gendermedizin geht auf die individuellen Lebenssituationen und speziellen Bedürfnisse von Frauen ein. Wie werde ich gesehen und behandelt, werde ich ernst genommen? Das alles spielt für Gesundheit und Wohlbefinden eine große Rolle. Je mehr man erfassen kann, desto besser ist es. Denn das kann zu einer wirklich spezifischen, individualisierten Therapie führen.

Was tun Sie im la pura dafür?

Im la pura wird die Frau ganzheitlich erfasst – in ihrer jeweiligen Lebenssituation, eingehend auf das, was sie erlebt und mitgestaltet hat, was ihre Erwartungen und ihre Ansprüche sind, ihre Beschwerden und organischen Probleme. Es geht auch um Gesundheitsförderung und Prävention von Krankheiten und um das Erreichen einer besseren Lebensqualität bei chronischen Problemen.

Wie sieht das Gesundheitsbewusstsein von Frauen aus? Anders als das von Männern?

Frauen sind achtsamer, interessieren sich mehr für Gesundheitsthemen, für Prävention, gehen öfter zu Vorsorgeuntersuchungen. Sie kümmern sich aber meist weniger um sich, sondern mehr um die anderen, gehen oft in der Pflege anderer auf und vernachlässigen sich dadurch selbst. Es ist wichtig, dass Frauen mehr Selbstfürsorge betreiben und auch an die eigenen Bedürfnisse und ihre Gesundheit denken.

Selbstbewusstsein hilft also, damit Frauen sich besser um sich selbst kümmern?

Frauen haben recht feine Sensoren, nehmen Symptome früh wahr, bemerken Veränderungen an sich selbst. Es ist wichtig, diese nicht zu verdrängen und sich erst später darum kümmern zu wollen. Frauen sollen ihnen Raum geben und

Ärztinnen und Ärzte finden, die sich Zeit nehmen und versuchen, gemeinsam abzuklären, was die Ursachen für die Beschwerden sind – kurzum, einen Ort, an dem sie sich gut aufgehoben fühlen. Eine Portion Selbstbewusstsein – also für sich einzustehen, sich selbst ernst zu nehmen und auch eine gute Abklärung einzufordern – hilft da sehr.

Stress bei Frauen: Wie wirkt sich der aus?

Stress gehört zum Leben dazu, man kann ihn nicht ausschalten. Wichtig ist zu erkennen, dass man Stress hat und einen Schlussstrich zieht, wenn dieser chronisch wird und zu einer zunehmenden Belastung führt. Leide ich unter Stress, wird es auch für die Gesundheit gefährlich. Das heißt, sich immer wieder Auszeiten gönnen, Entspannungsphasen einplanen und reflektieren: Wie geht es mir eigentlich, was ist mir wichtig im Leben, habe ich Zeit für mich?

”

**DIE GENDERMEDIZIN
IST DER ERSTE
UND WICHTIGSTE
SCHRITT ZU EINER
INDIVIDUALISIERTEN
MEDIZIN**

“



”
**FRAUEN HABEN
FEINE SENSOREN,
SIE NEHMEN
VERÄNDERUNGEN
AN SICH SELBST
FRÜH WAHR**
“



Sie haben mit la pura Konzepte für frauen-
spezifische Prävention und Gesundheit
entwickelt. Welche sind das?

Die zwei wichtigsten für alle Lebensabschnitte sind die Detox- und die F.X.-Mayr-Kur. Durch Forschungen und Studien erheben wir ständig, wie sie dazu beitragen, die körperliche und seelische Gesundheit der Frau zu verbessern. Beide Programme zeigen nach 14 Tagen deutliche Ergebnisse. Durch die Erkenntnisse aus den Studien gelingt es uns, die Programme weiter zu verfeinern – bei der Detox-Kur haben wir zum Beispiel die Bewegungseinheiten erhöht – und so immer besser individuelle Therapien anbieten zu können.

Frau sein unter Frauen, was kann das bewirken?

Die Frauen, die ins la pura kommen, sind gern unter Frauen. Hier es möglich, ganz für sich zu sein und sich dabei ungestört und unbeobachtet zu fühlen, aber auch Kontakte mit Gleichgesinnten zu knüpfen, mit Damen, die vielleicht ähnliche Bedürfnisse haben, mit denen man sich austauschen und Erfahrungen – beispielsweise aus der F.X.-Mayr-Kur – teilen kann. Frauen haben ihre Ruhe, können sich einfach einmal gehen lassen, müssen sich nicht schön machen, können einfach nur sie selbst sein.

Sie sind überzeugt, dass Bewegung ein Wunder-
mittel ohne Nebenwirkungen ist. Warum?

Bewegung setzt eine Positivspirale in Gang. Wenn ich mehr Muskulatur habe, habe ich mehr Grundumsatz und eine bessere Glukoseaufnahme. Ich verbrenne mehr Energie und auch das Abnehmen fällt leichter. Habe ich mehr Muskeln, werden auch mehr Myokine ausgeschüttet, das sind Muskelbotenstoffe, die entzündungshemmend wirken, für eine bessere Gefäßfunktion sorgen, die Immunabwehr regulieren und viele positive Effekte auf die Gesundheit haben. Menschen, die sich viel bewegen, haben deutlich weniger Stoffwechselerkrankungen, weniger Übergewicht, weniger Diabetes, weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen, auch weniger Depressionen. Auch der Psyche tut Bewegung gut.

MELONEN-MINZ-SALAT

mit Schinkenspeck

Zutaten

285 g Zuckermelone
285 g Honigmelone
285 g Wassermelone
6 Minzblättchen
1 EL Ahornsirup
1 Prise Orangenpfeffer
6–8 Scheiben
Schinkenspeck

Die Melonen schälen und entkernen. Mit dem Kugelausstecher Kugeln ausstechen, restliches Fruchtfleisch beiseitelegen. Die Minzblättchen fein schneiden.

Die Melonenfruchtfleischreste mit der Hälfte der Minze, Ahornsirup und Orangenpfeffer pürieren und die Melonenkugeln damit marinieren.

Den Melonensalat in zwei Schüsseln verteilen, mit restlicher Minze bestreuen und den Schinkenspeck darauf anrichten.

Tipp

Statt mit Schinkenspeck schmeckt der Salat auch mit Feta oder gegrilltem Halloumi.



ZANDER AUF PASTINAKENCREME

mit Pak Choi und Ananas

Zutaten

300 g Ananas
300 ml Ananassaft
½ TL Kurkuma
½ TL rosa Beeren
+ mehr zum Garnieren
1 Zweig Rosmarin
400 g Pastinaken
1 Pak Choi
300 g Zanderfilet
mit Haut
Saft von ½ Zitrone
Sonnenblumen-
oder Rapsöl
Salz

Die Ananas schälen und halbieren. Den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in fingerdicke Scheiben schneiden. Ananassaft in einem Topf mit Kurkuma, rosa Beeren und Rosmarin zum Kochen bringen. Ananas einlegen, ca. 1 Minute kochen lassen, vom Herd nehmen und bis zur Weiterverwendung im Saft ziehen lassen.

Die Pastinaken schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Abgießen und abtropfen lassen, die Kochflüssigkeit auffangen. Pastinaken mit etwas Öl pürieren, je nach gewünschter Konsistenz etwas Kochflüssigkeit dazugeben. Mit Salz abschmecken.

Pak Choi putzen und je nach Größe vierteln oder sechsteln. In einer Pfanne in etwas Öl braten und salzen. Ananas ebenfalls kurz braten.

Zander kalt abspülen und trocken tupfen. Fett entfernen, Fisch bei Bedarf entgräten, portionieren und die Haut mit parallelen Schnitten fein einschneiden. Mit Zitronensaft und Salz würzen. Etwas Sonnenblumen- oder Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zander darin zunächst auf der Hautseite einige Minuten knusprig anbraten. Wenden und auf der Fleischseite glasig braten.

Pastinakencreme und Zander anrichten, Ananas und Pak Choi auf die Creme legen und mit rosa Beeren garnieren.



WOLFSBARSCH

mit zweierlei Karotten

Zutaten

300 g gelbe Karotten
200 g orangefarbene
Karotten
1 EL Kokosmilch
300 g Wolfsbarschfilet
mit Haut
Saft von ½ Zitrone
2–3 Zweige Petersilie
Sonnenblumen-
oder Rapsöl
Salz, Zitronen- und
Orangenpfeffer

Beide Karottensorten schälen und getrennt voneinander in Stücke schneiden. Orangefarbene Karotten in Salzwasser ca. 8 Minuten kochen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

Das Kochwasser mit etwas Zitronen- und Orangenpfeffer würzen und die gelben Karotten darin ca. 10 Minuten garen. Abgießen, abtropfen lassen und mit der Kokosmilch pürieren. Warm halten.

Wolfsbarschfilet kalt abspülen und trocken tupfen. Fett entfernen, Fisch bei Bedarf entgräten, portionieren und die Haut mit parallelen Schnitten fein einschneiden. Mit Zitronensaft und Salz würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Fisch darin zunächst auf der Hautseite einige Minuten knusprig anbraten. Wenden und auf der Fleischseite glasig braten.

Währenddessen orangefarbene Karotten in einer Pfanne in etwas Öl braten und salzen. Petersilie hacken und dazugeben.

Gelbes Karottenpüree auf Teller verteilen. Die orangefarbenen Karotten darauf anrichten und den Wolfsbarsch obenauf legen.



la pura – nur für Frauen.

Das idyllische Gars am Kamp ist der perfekte Ort für Auszeit und Entspannung. Hier ist alles auf Ihre weiblichen Bedürfnisse zugeschnitten.



Ein Resort der:



la pura women's health resort kamptal
Hauptplatz 58, | A-3571 Gars am Kamp
+43 (0) 2985 / 26 66 - 742
willkommen@lapura.at | www.lapura.at



la pura[®]
women's health resort
kamptal



LA PURA VIDA



steckt voller Frauenweisheit: Es ist ein Gesundheitskochbuch, das uns wie eine echte Freundin zur Seite steht.

Wir Frauen sind gut darin, uns um andere zu kümmern. Manchmal ist es aber an der Zeit, auch uns selbst liebevoll zu umsorgen.

Die Profis des Gesundheits- und Frauenhotels »la pura« zeigen, wie uns dies mit mehr Selfcare und Achtsamkeit gelingen kann: genussvolle Rezepte, die Körper und Geist nähren, und das Wissen um die neuesten Erkenntnisse der Gendermedizin lassen uns frische Energie und Kraft tanken.



ISBN 978-3-7088-0821-5
www.styriabooks.at

