

HANNAH FREY

# INNER GLOW

*Das ganzheitliche  
28-Tage-Programm  
für mein  
strahlendes Ich*

Die besten  
Rezepte für  
mein Retreat  
zu Hause

**G|U**

# INHALT

VORWORT 7

DIE THEORIE DES INNER GLOW 8

RETREAT FÜR ZU HAUSE

10

BEAUTY-FOOD – SCHÖNHEIT VON INNEN

14

SKINCARE – DIE HAUT NÄHREN

24

MOVEMENT – DER JUNGBRUNNEN

26

MINDFULNESS – ACHTSAM ZUM GLOW

29

28 TAGE INNER-GLOW-RETREAT 32

RESET 34

DETOX FÜR DIE KÜCHE

35

BEAUTY-FOOD FÜR JEDEN TAG

38

VORRATSLISTE

39

•

RESTART 40

DIE DETOX-PHASE

41

*TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN!*

44

FEEL-GOOD-START TAG 1 UND 2

46

**Säfte & Suppen**

48

*BEAUTY-SHOTS*

52

•

**R E B I R T H 58**

WIE NEU GEBOREN

59

FEEL-GOOD-PLAN TAG 3 BIS 15

60

FEEL-GOOD-PLAN TAG 16 BIS 28

62

**Smoothies**

64

**Frühstück**

68

**Salate & Suppen**

84

*SPROSSEN ZIEHEN*

92

**Hauptgerichte**

100

**Süßes & Snacks**

142

*FERMENTIEREN*

148

**Fermentiertes**

150

REGISTER 156

IMPRESSUM 160



*Ich begleite dich bei deinem Retreat und gebe dir in diesem Buch meine erprobten Tipps und Rezepte für den Inner Glow an die Hand.*

# FINDE DEINEN GLOW!

Wahre Schönheit kommt von innen, heißt es – und das stimmt tatsächlich! Kurzfristig verhilft Make-up zwar zu einem makellosen Teint, was aber ist mit der rosigen Haut, dem glänzenden Haar, der geballten Power und dem Leuchten in den Augen? Die Rede ist vom Inner Glow – und den bekommt man nicht durch teure Cremes und die neuesten Beauty-Produkte. Die Ernährung und der Lifestyle spielen eine entscheidende Rolle. Zucker, Fertigprodukte, Fast Food und Alkohol lösen Entzündungen im Körper aus, die unser Erscheinungsbild fahl und matt wirken lassen. Mit leckerem Beauty-Food, Übungen zur Stressreduktion und Bewegung kannst du deinen Inner Glow hervorzaubern. Mit meinem Glow-Retreat ist das in nur 28 Tagen möglich.

## LUST AUF INNER GLOW?

Ich habe ein ganzheitliches Wohlfühl-Paket rund um gesunde Ernährung, Bewegung, Yoga und Entspannung erstellt. Dabei begleite ich dich durch die drei Phasen des Inner-Glow-Retreats (Reset, Restart, Rebirth), mit denen dein Körper auf eine großartige Ausstrahlung programmiert wird. Gesunde Rezepte, Feel-good-Pläne, Vorratsliste und jede Menge Tipps für einen entspannten Lifestyle machen das Programm perfekt.

## WIE ALLES BEGANN

Lange habe ich nach einem für mich passenden Retreat gesucht (Retreat = Rückzug). Ich wollte kein reines Yoga- oder Meditations-Retreat besuchen, sondern eines, das auch Bewegung, Achtsamkeit und vor allem eine gesunde Ernährung beinhaltet. Vergeblich. Also habe ich vor einigen Jahren begonnen, mir zu Hause kleine Auszeiten zu nehmen, um meine Batterien wieder

aufzuladen und so nach und nach mein eigenes Home-Retreat kreiert. Es ging mir so großartig dabei, dass ich mich gefragt habe, weshalb ich nicht eher damit begonnen habe. Jedes Mal war es wie ein Kurzurlaub und ich fühlte mich danach wie neu geboren – klar, frisch und total erholt. Da ich diese beeindruckenden Erfahrungen weitergeben wollte, konzipierte ich vor einigen Jahren ein ganzheitliches Retreat rund um das Thema »Gesund leben« – genau so, wie ich es mir für mich selbst wünschte. 2017 ging mein erstes »Projekt: Gesund leben«-Retreat an den Start. Inzwischen finden meine Kurzurlaube für Körper und Geist in Deutschland, Österreich und auf Mallorca statt.

## RETREATS FÜR JEDEN

Natürlich ist es nicht jedem möglich, sich längere Zeit aus dem Alltag auszuklinken und an einem Retreat auf Mallorca oder in Österreich teilzunehmen. Deshalb habe ich das ganzheitliche Inner-Glow-Programm entwickelt, das du in 28 Tagen zu Hause durchführen kannst. 28 Tage dauert es nämlich, bis sich die Zellen erneuert haben, dann siehst du schon die ersten Resultate. Du kannst das Programm genauso machen, wie ich es vorschlage – oder du suchst dir die Bausteine heraus, die du in deinem Alltag gut umsetzen kannst. Wichtig ist, dass du dir jeden Tag etwas Zeit für dich nimmst. Du wirst schnell merken, wie gut diese kleinen Auszeiten tun.

Ich wünsche dir viel Spaß dabei!

Herzlichst

*Hanna Frey*

## MEINE 10 BEAUTY-FOODS

Natürliche Lebensmittel sorgen für eine reine Haut. Den schönsten Glow erreichst du mit einem abwechslungsreichen Speiseplan, bei dem du viele Beauty-Foods miteinander kombinierst. Rezepte dazu findest du ab Seite 48. Meine zehn liebsten Beauty-Foods von Avocados bis Zitrusfrüchten stelle ich dir nachfolgend vor.

### AVOCADOS

Avocados haben den höchsten Fettgehalt – bis zu 30 Prozent – aller bekannten Obst- und Gemüsesorten und enthalten jede Menge ungesättigte Fettsäuren, die für eine schöne Haut sorgen. Außerdem finden sich in ihnen die Vitamine A, C und E sowie B-Vitamine, Folsäure, Kalium, Magnesium und Eisen. Ihre Antioxidantien schützen vor freien Radikalen und haben eine entzündungshemmende Wirkung.

### BEEREN

Beeren, vor allem Heidelbeeren, enthalten besonders viele Antioxidantien und wirken somit stark entzündungshemmend. Zu den Antioxidantien gehören Anthocyane, ein blauer Pflanzenfarbstoff, der hitzeempfindlich ist. Des-

halb Beeren am besten roh oder nur ganz kurz erhitzt genießen, bei längerem Kochen wird ein Teil der Antioxidantien zerstört. Das hitzeempfindliche Vitamin C kommt ebenfalls reichlich in Beeren vor. Es unterstützt die Immunabwehr und fördert die Eisenaufnahme. Darüber hinaus enthalten Beeren viele Ballaststoffe, die für eine gesunde Darmfunktion wichtig sind. Außerhalb der Beerensaison kannst du einfach zu TK-Ware greifen. Achte aber darauf, dass den gefrosteten Beeren kein Zucker zugesetzt wurde.

### BROKKOLI

Brokkoli hat Vitamin-C-Spitzenwerte: 94 mg pro 100 g. Um das hitzeempfindliche Vitamin C zu schützen, sollte Brokkoli lieber gedünstet statt gekocht werden. Noch besser: Ab und zu einfach mal roh essen, beispielsweise fein geschnitten als Salat. Den Stiel kann man übrigens auch essen – schälen, in feine Scheiben schneiden und kurz dünsten. Er erinnert geschmacklich an Kohlrabi.

### CEYLON-ZIMT

Die am weitesten verbreitete Zimtsorte ist Cassia-Zimt. Sie enthält im Gegensatz zum gesünderen Ceylon-Zimt vergleichsweise viel Cumarin.

*Die Avocadosorte Hass mit der dunklen, unebenen Schale findest du fast in jedem Supermarkt.*



### TIPP

Wenn du nur  $\frac{1}{2}$  Avocado verwendest, belässt du den Kern in der übrigen Hälfte und beträufelst die Schnittfläche mit Zitronensaft. So bleibt das Fruchtfleisch schön grün.

### TIPP

Ingwer sollte möglichst nicht geschält werden, denn seine gesunden Inhaltsstoffe befinden sich direkt unter der Schale. Wenn bei älterem Ingwer die Schale aber manchmal doch weg soll, schabe ich sie einfach ganz dünn mit einem Teelöffel ab.

Cumarin ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der insbesondere bei Menschen mit Leberschäden weitere Entzündungen auslösen kann. Ceylon-Zimt erkennst du an den dünnen Rindenschichten, die den Hohlraum in den Zimtstangen fast ausfüllen. Cassia-Zimt hingegen hat dicke Rindenschichten und ist in der Mitte hohl. Ceylon-Zimt enthält jede Menge Antioxidantien, hat somit entzündungshemmende Eigenschaften und wirkt einer frühzeitigen Hautalterung entgegen. Er regt den Stoffwechsel an und wirkt positiv auf den Cholesterinspiegel und Diabetes. Ich verwende Zimt gerne in Kombination mit süßen Lebensmitteln wie Obst, aber er passt auch zu Gemüse sehr gut, etwa zu Kürbis.

### GRANATÄPFEL

Ein Granatapfel enthält bis zu 400 Samen, die voller Kalium, Kalzium, Eisen, B-Vitamine und antioxidativ wirksamer Flavonoide und Anthocyane sind. Diese Antioxidantien sorgen für ein reines Hautbild und beugen Entzündungen vor.

### GRÜNER TEE

Grüner Tee enthält besonders viele Polyphenole. Diese Antioxidantien bekämpfen freie Radikale und beugen so vorzeitiger Hautalterung vor. Für eine reine Haut sorgt grüner Tee natürlich auch, nicht zuletzt weil wir durch seinen Genuss viel Flüssigkeit aufnehmen.



*Ingwer und Kurkuma haben eine antibakterielle Wirkung und sind deshalb ideal, um Erkältungen vorzubeugen.*

### INGWER

Ingwer enthält Gingerol, einen Scharfstoff, der für den typischen Geschmack der scharfen Wurzel verantwortlich ist. Gingerol wirkt stark entzündungshemmend, schmerzstillend sowie durchblutungsfördernd und kreislaufanregend. Insgesamt hat Ingwer eine antibakterielle, desinfizierende Wirkung und ist deshalb hilfreich bei Erkältungen. Darüber hinaus besitzt er reichlich Vitamin C, verschiedene B-Vitamine und Mineralstoffe. Er regt den Stoffwechsel an, wodurch mehr Energie verbraucht wird und reduziert gleichzeitig den Appetit. Die Inhaltsstoffe von Ingwer sind nicht hitzeempfindlich, deshalb kann man ihn nicht nur als Geschmackszusatz in einem Glas Wasser genießen, sondern auch aufgebrüht als Tee oder als Gewürz in Gemüsegerichten und Currys verwenden.





# PORRIDGE MIT KAKAO-NIBS UND BANANE

*Für 1 Portion • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 515 kcal, 10 g E, 24 g F, 63 g KH*

---

*Wenn ich ein warmes Frühstück für die Seele brauche, gibt es bei mir diesen leckeren Porridge mit gebratenen Zimt-Bananen. In Kombination mit Heidelbeeren und Kakao-Nibs ist der Glow-Faktor besonders hoch.*

*120 ml Haferdrink  
40 g Feinblatt-Haferflocken  
1 Banane  
1 TL Kokosöl  
1 TL Ceylon-Zimtpulver  
2 EL Heidelbeeren  
1 EL weißes Mandelmus  
1 EL Kakao-Nibs*

- 1** Den Haferdrink in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die Haferflocken darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.
- 2** Die Banane schälen und längs halbieren. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Bananenhälften darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1–2 Min. anbraten. Die Banane mit dem Zimt bestreuen.
- 3** Die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Den Porridge in eine Schale geben, die Bananenhälften mit dem Mandelmus darauf anrichten und den Porridge mit Heidelbeeren und Kakao-Nibs bestreuen.

# GRÜNKOHL-SALAT MIT MANGO-DRESSING

Für 1 Portion • 20 Min. Zubereitung • 15 Min. Kochen • Pro Portion ca. 675 kcal, 13 g E, 34 g F, 76 g KH

*Grünkohl mal anders: Als roher Salat schmeckt das Wintergemüse mindestens genauso lecker wie in der gekochten Variante. Der große Vorteil ist, dass Vitamine und Mineralstoffe vollständig erhalten bleiben.*

120 ml Gemüsebrühe  
40 g Hirse  
1 kleine Süßkartoffel  
(ca. 100 g)  
150 g Grünkohl  
3 EL Olivenöl  
¼ Granatapfel  
½ Mango  
1 EL Apfelessig  
Salz · Pfeffer

- 1** Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Die Hirse dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 15 Min. gar köcheln lassen.
- 2** Die Süßkartoffel schälen, grob würfeln und in einem zweiten Topf in wenig Wasser bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. gar kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.
- 3** Inzwischen den Grünkohl waschen und trocken schütteln. Die Blätter in mundgerechten Stücken von den Stielen schneiden oder zupfen, faserige Teile dabei entfernen. Den Grünkohl mit 2 EL Olivenöl in eine Schüssel geben und mit den Händen 2–3 Min. kneten, bis die Blätter geschmeidig sind.
- 4** Das Granatapfelstück in einer mit Wasser gefüllten Schüssel auseinanderbrechen und die Kerne herauslösen.
- 5** Für das Mango-Dressing die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern ablösen und in Stücke schneiden. Mit Apfelessig und übrigem Olivenöl pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6** Alle vorbereiteten Zutaten auf einem Teller anrichten und mit dem Mango-Dressing beträufeln.



# SPROSSEN ZIEHEN

---

*Ob im Salat, auf Smoothie-Bowls, als Brotbelag, über Suppen gestreut oder in Dips gemischt – Sprossen machen sich in vielen Gerichten gut. Das Beste: Sie sind zudem supergesund.*

Sprossen sind kleine Nährstoffbomben, die an keine Saison gebunden und deshalb das ganze Jahr über verfügbar sind. Im Winter, wenn das heimische Gemüseangebot nicht so abwechslungsreich ist, sind sie besonders wertvoll. Sprossen sind reich an Ballaststoffen, Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. In Jungpflanzen, was die Sprossen ja sind, ist die Konzentration an Nährstoffen am höchsten. Gezüchtet werden Sprossen meist aus Getreide wie Dinkel oder Roggen, Hülsenfrüchten wie Kichererbsen oder Mungbohnen und aus Gemüsesamen wie Brokkoli oder Radieschen. Sprossen gibt es zwar in vielen Supermärkten zu kaufen, frischer und günstiger sind aber selbst gezogene Sprossen. Du brauchst nicht viel dafür: Neben Saatgut in Bio-Qualität und einem Keim- oder Sprossenglas nur Wasser, Tageslicht und ein paar Tage Geduld.

## DIE GLÄSER

Keim- oder Sprossengläser mit einem speziellen Siebdeckel aus Kunststoff oder Edelstahl gibt es in Biomärkten, Reformhäusern, Drogerien und Online-Shops. Du kannst ein Keimglas aber auch ganz leicht selbst herstellen. Das brauchst du dafür: Ein Glas mit etwa 300–500 Milliliter Inhalt, ein Gummiband, ein kleines Stück Fliegengitter, das etwas größer als die Glasöffnung ist, und ein Abtropfgestell oder eine Schale, in der aus dem umgedrehten Glas

das Wasser ablaufen kann. Das Fliegengitter befestigst du mit dem Gummiband an der Glasöffnung, fertig ist dein Siebdeckel.

## DIE SAATEN

Pro Glas bitte nur eine Keimsaat verwenden, da die Sorten unterschiedliche Einweich- und Wachstumszeiten haben:

- Alfalfasamen (6 Stunden Einweichen, 6–8 Tage Wachsen)
- Brokkolisamen (6 Stunden Einweichen, 4–6 Tage Wachsen)
- Mungbohnen (12 Stunden Einweichen, 3–5 Tage Wachsen)
- Radieschensamen (12 Stunden Einweichen, 6–8 Tage Wachsen)

## VORSICHT, SCHIMMEL!

Schimmel kann sich an den Sprossen, aber auch schon an den Keimlingen bilden. Er überzieht die Kultur mit einem weißen Pelz und riecht modrig. Sobald auch nur eine Spur Schimmel an den Sprossen ist, unbedingt den kompletten Glasinhalt entsorgen. Vorbeugen kannst du durch hygienisches Arbeiten: Wasche die Keimgläser vor Gebrauch mit heißem Wasser oder in der Spülmaschine. Und spüle die Keimsaat/die Sprossen 2- bis 3-mal täglich mit frischem Wasser ab. Achtung: Sprossen haben feine Härchen, sogenannte Mikrowurzeln, die leicht mit Schimmel verwechselt werden können.

## STEP 1

### KEIMSAAT EINWEICHEN



2 EL Alfalfasamen in das Keimglas geben und soviel kaltes Wasser dazugießen, dass das Keimgut gut bedeckt ist. Den Siebdeckel aufschrauben und das Glas mit dem Deckel nach oben auf die Fensterbank stellen. Die Samen 6 Std. einweichen lassen. Nach der Einweichzeit das Wasser durch das Sieb abgießen. Die Keim Saat noch einmal gründlich spülen und das Wasser erneut durch den Siebdeckel abschütten. Das Glas mit dem Sieb nach unten leicht schräg (etwa im 45°-Winkel) in einem Abtropfgitter oder einer Schale auf die Fensterbank stellen, sodass überschüssiges Wasser ablaufen kann.

## STEP 2

### SPROSSEN PFLEGEN



Die Sprossen täglich 1- bis 2-mal kurz abspülen. Dafür durch den Siebdeckel Wasser in das Glas laufen lassen, bis alle Sprossen bedeckt sind. Das Wasser dann durch den Siebdeckel wieder ablaufen lassen. Das Sprossenglas anschließend mit dem Sieb nach unten wieder leicht schräg (etwa im 45°-Winkel) in einem Abtropfgitter oder einer Schale auf die Fensterbank stellen, sodass überschüssiges Wasser ablaufen kann.

## STEP 3

### ERNTENZEIT



Nach 4–6 Tagen sind die Alfalfasprossen erntereif. Stelle das Glas mit den Sprossen am besten in den Kühlschrank. In Kälte und Dunkelheit wachsen die Sprossen nicht mehr oder nur noch sehr langsam. Du solltest sie innerhalb von 1–3 Tagen verbrauchen. Die Sprossen müssen während der Aufbewahrung weiterhin einmal täglich gespült werden. Auch vor dem Verzehr noch einmal abrausen.

# RISOTTO MIT SPARGEL UND GOJI-BEEREN

*Für 1 Portion • 10 Min. Zubereitung • 15 Min. Kochen • Pro Portion ca. 425 kcal, 10 g E, 11 g F, 68 g KH*

---

*Safran verleiht dem Risotto eine tolle Farbe und einen ganz besonderen Touch. Mit Spargel und Goji-Beeren wird daraus ein leckeres, gesundes Hauptgericht, das dich von innen heraus strahlen lässt.*

½ Schalotte  
225 g grüner Spargel (ersatzweise Schwarzwurzeln)  
1 EL Goji-Beeren  
1 EL Olivenöl  
75 g Risotto-Reis  
1 Msp. gemahlener Safran (ersatzweise gemahlene Kurkuma)  
400 ml Gemüsebrühe  
Salz · Pfeffer

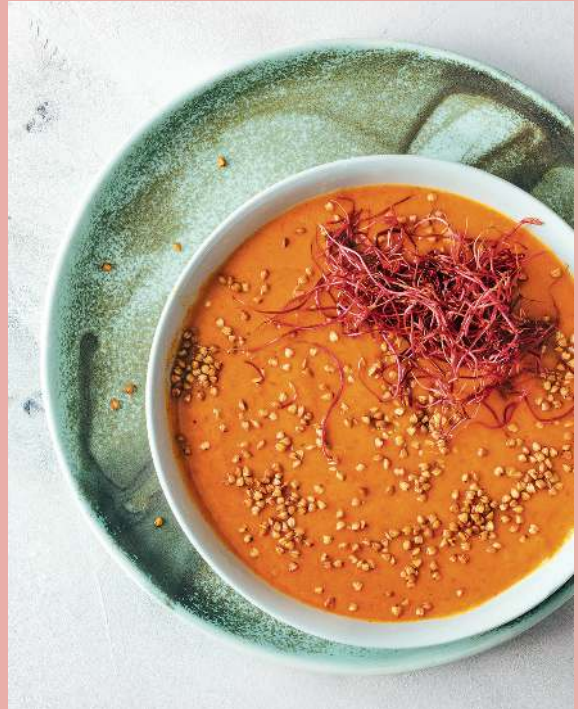
**1** Die Schalotte schälen und fein würfeln. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Die Stangen in kleine Stücke schneiden. Die Goji-Beeren in einem Schälchen in Wasser einweichen.

**2** In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin 2–3 Min. andünsten. Den Reis und den Safran kurz mitdünsten. Etwas Brühe hinzufügen und bei niedriger Hitze unter Rühren köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit eingekocht ist, wieder etwas Brühe angießen und unter Rühren einköcheln lassen. So weiter verfahren, bis der Reis bissfest gegart ist. Nach ca. 15 Min. den Spargel dazugeben. Weiterhin unter Rühren köcheln lassen, bis der Reis bissfest ist (das dauert ca. 20 Min.).

**3** Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine Schale geben und mit etwas Pfeffer bestreuen. Die Goji-Beeren abgießen und auf dem Spargel-Risotto verteilen.



# LEBE DEINEN INNER GLOW



*Rosiger Teint, glänzendes Haar und geballte Power:  
Wünschst du dir auch den Inner Glow, dieses ganz besondere  
Strahlen, das von innen kommt?*

Hannah Frey zeigt dir mit ihrem **ganzheitlichen 28-Tage-Retreat** für zu Hause, wie du Körper, Geist und Seele in drei Phasen auf den Glow programmierst. Viele **gesunde Rezepte** und Tipps zu **Bewegung, Yoga, Skincare und Achtsamkeit** helfen dir auf dem Weg zu einem glücklichen Körpergefühl. Mit Hannahs einfachen und unwiderstehlichen **Beauty-Booster-Rezepten** kochst du dich schön, fit und happy.

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-6979-2



€ 16,99 [D]  
€ 17,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)