



# Christine Reiler

## Inneres Strahlen & Natürliche Schönheit

### Meine besten Hausmittel



**zum Bestellen [hier](#) klicken**

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>

# Innere Schönheit – äußere Schönheit

An dieser Stelle möchte ich dir einen kurzen *Überblick* geben,  
was dich beim Lesen dieses Buchs erwartet.

## *Verwöhnen*

**Im ersten Teil des Buches mache ich mich auf die Suche nach den Dingen, die uns einfach guttun. Verwöhne dich selbst, verwöhne deine Lieben. Das Motto ist: Verwöhnprogramm für alle!** Als Ärztin ist es mir wichtig, dir das medizinische Wissen über Nährstoffe, Haut- und Haargesundheit, über Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Fettsäuren zu vermitteln. Dafür habe ich mich auf die Suche nach kulinarisch wohlschmeckenden Quellen gemacht. Ich erzähle dir, mit welchen Kräutern und Blumen du dich, deine Haut, Haare und Nägel verwöhnen kannst. Einen kleinen Abschnitt darüber, wie du deine Seele nähren und pflegen kannst, gibt es darin auch. Denn wir wissen ja: Unsere Haut ist der Spiegel unserer Seele, also dürfen wir auch diesen ganz wichtigen Teil nicht vernachlässigen.

## *Entspannen*

**Der zweite Teil des Buches handelt vom Entspannen. Da geht es vor allem um Stress und darum, wie wichtig gesunder Schlaf ist.**

Als begeisterte Kräutlerhexe stelle ich dir Heilpflanzen vor, die dir beim Entspannen und



Schlafen gute Dienste erweisen können und die auch deine Haut unterstützen oder sie beruhigen, wenn sie mal genauso gestresst aussieht, wie wir uns im Alltagswahnsinn manchmal fühlen. In diesem Abschnitt erzähle ich dir auch von den Aktivitäten, die mir persönlich helfen, wieder runterzukommen oder erst gar nicht angespannt zu werden. Da findest du etwa meine Lieblings-Yoga-Übungen und meine liebsten Bergwanderrouten, und ich zeige dir, wie mein Garten-„Workout“ aussieht.

## Reinigen

Der dritte Teil ist der Reinigung gewidmet. Und damit meine ich jetzt nicht den Hausputz, sondern Frühjahrsputz, Detox, Entgiften, Entschlacken oder wie auch immer du es nennen magst. Also die Reinigung unseres Körpers von innen. Es geht darum, wie wir Giftstoffe, die sich durch ungesunde Gewohnheiten oder äußere Einflüsse in unserem Körper ansammeln, wieder loswerden. Dafür gibt es nämlich eine Reihe von hilfreichen Stoffen, die wir mit unserem Essen täglich zu uns nehmen können. Auch hier habe ich wieder eine Menge nützliche Kräuter und Blumen in petto!



## Rezepte für innen und außen

**In allen drei Teilen findest du Rezepte.** Und zwar zum einen Kochrezepte für Gerichte zum Schlemmen und Genießen, die allesamt dein Strahlen unterstützen. Zum anderen aber auch Rezepte für eine einfache selbst gemachte Naturkosmetik. Bei den Rezepten findest du Wissenswertes über einzelne Zutaten und welchen Beitrag sie auch aus ernährungswissenschaftlicher oder medizinischer Sicht leisten können, damit wir uns gut fühlen.



# Inhalt

## **Was mich strahlen lässt**

- 8 Der ärztliche Blick
- 8 Aus der Perspektive der Ganzheitsmedizin
- 9 Mein Universum der Pflanzenheilkunde
- 9 Mein Zugang als Genießerin
- 10 Die Naturliebhaberin
- 10 Und ich bin auch Mutter ...
- 11 Freundin des Humors, der Leichtigkeit und der Freude

## **Verwöhnen, nähren & pflegen**

- 14 **Vitamine und andere Nährstoffe**
- 14 Vitamine
- 20 Mineralstoffe, Spurenelemente und Fettsäuren
- 23 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 26 **Mit Kräutern und Blumen verwöhnen**
- 26 Aloe vera
- 28 Rosen
- 31 Echter Jasmin
- 32 Ringelblume
- 35 Rosengeranie
- 35 Nachtkerze
- 36 Echter Beinwell
- 37 Wilde Malve
- 38 **Schönheitselixier Wasser**
- 39 Wasser lässt uns strahlen

- 39 Trinken, trinken, trinken!
- 41 Mahlzeiten als Flüssigkeitsquelle
- 42 **So lasse ich meine Seele strahlen**
- 42 Sorry, ich kann heute nicht. Ich habe einen Termin mit mir selbst.
- 45 Achtung, Selbstoptimierungsfalle!

## **Entspannen, loslassen & durchatmen**

- 66 **Stress lass nach!**
- 66 Unser vegetatives Nervensystem
- 68 Vorsicht vor chronischem Stress
- 68 Vielfältige Stressursachen
- 69 Ins Gesicht geschrieben
- 69 Zum Aus-der-Haut-Fahren!
- 69 Den Stress wegessen?
- 70 **Heilsames Wasser**
- 70 Hydrotherapie nach Sebastian Kneipp
- 72 **Schlaf dich schön und gesund**
- 72 Tipps für einen erholsamen Schlaf
- 74 Ein- und Durchschlafen für Mutter und Kind
- 75 Pflanzliche Ein- und Durchschlafhilfen
- 75 Baldrian
- 76 Hopfen
- 76 Passionsblume
- 77 Johanniskraut
- 78 Entspannende Kräuter, die auch der Haut guttun

- 78 Rosmarin
- 80 Lavendel
- 81 Zitronenmelisse
- 82 Waldkiefer
- 82 Die Zistrose
- 84 **Entspannung für die Haut**
- 84 Arnika
- 84 Zaubernuss
- 85 Echte Kamille
- 85 Pfefferminze
- 87 Gänseblümchen
- 88 Tonerde und Heilerde
- 90 **Mit sanfter Bewegung entspannen**
- 91 Einfache Yoga-Übungen zum Entspannen
- 93 Gesichtsyoga
- 96 **Regenerieren in der Natur**
- 96 Entspannung in meinem Garten
- 98 **Nerven- und Schönheitsnahrung für zwischendurch**
- 98 Mandeln
- 98 Walnüsse
- 100 Haselnüsse
- 100 Argannüsse

## **Entgiften & entschlacken**

- 118 **Aufräumen für die Schönheit**
- 119 **Antioxidantien**
- 119 Vitamin C
- 120 Vitamin E
- 121 Curcumin
- 121 Resveratrol
- 121 Coenzym Q10
- 122 Lycopin



- 122 Chlorophyll
- 123 Spermidin
- 124 **Die entgiftende Kraft der Bitterstoffe**
- 124 Bittersalate
- 125 Löwenzahn
- 128 Artischocke
- 128 Echte Brunnenkresse
- 129 Salbei
- 134 **Heil- und Wildkräuter zum Entschlacken**
- 134 Brennnessel
- 136 Schafgarbe
- 138 Gewöhnliche Vogelmiere
- 139 Bärlauch
- 140 **Mehr Entgiftungs-Tipps**
- 140 Bewegung
- 140 Lymphdrainage
- 140 Leberwickel
  
- 156 **Rezeptregister**
- 158 **Naturkosmetikregister**



# Was mich strahlen lässt

*„Du strahlst so! Wie machst du das?“*  
Diese Sätze bekomme ich immer wieder zu hören. Und es freut mich natürlich, dass mich manche Menschen so wahrnehmen, auch wenn mir bei Weitem nicht immer nach Strahlen ist.

Wie bei jedem Menschen gibt es natürlich auch in meinem Leben gute und weniger gute Zeiten. Doch aufgrund meines beruflichen Werdegangs, der viel mit Außenwirkung zu tun hat, habe ich mich immer wieder intensiv damit auseinandergesetzt, wie ich auf andere Menschen wirke – insbesondere auf jene Menschen, die mich nicht wirklich gut kennen. Menschen, die vielleicht gerne meine Gesundheitssendungen anschauen oder Fans von Dancing Star sind oder, oder ...

Ich glaube, wenn du meine Freund\*innen fragst, wie sie mich empfinden (und ich verrate dir jetzt nicht meine negativen Seiten), dann eint sie vor allem eine Aussage über mich: Die

Christine lebt gerne. Und das stimmt. Aber natürlich bin ich nicht nur ein lebensbejahender Mensch, sondern beschäftige mich schon seit jeher beruflich als Ärztin mit Menschen. Was macht uns glücklich? Wie wichtig ist das für unsere Gesundheit? Wie sehr kann man sich selbst einreden, quasi als Placebo, dass man glücklich ist? Wie viel Anteil hat die Eigenbestimmung? Wie viel machen Ernährung, Bewegung, Partnerschaft, Familie und Freunde aus?

In meiner Zeit als Model war mein äußeres Erscheinungsbild ein wichtiger Pfeiler meiner Tätigkeit. Damals hat mich das zwar auch nicht so interessiert wie manch andere, aber ich erkenne heute in den Social Media,

## Vorwort



dass der Druck auf junge Menschen noch größer ist, als er damals bei mir war. So alt bin ich jetzt schon, dass ich das sagen darf. Und mir tut es im Herzen weh, wenn so manche Influencer\*innen und Blogger\*innen die vermeintliche Schönheit als Universalrezept für ein glückliches Leben und eine erfüllende Karriere propagieren. Denn meiner Erfahrung nach gibt es immer jemanden, der schöner, jünger und erfolgreicher ist.

All die Erfahrungen, die ich bis heute gesammelt habe, möchte ich in diesem Buch mit dir teilen. Natürlich nur, wenn dich das interessiert. Ich habe mir im Laufe meines Lebens eine Vielfalt an Zugängen erschlossen, die meiner Meinung nach zum Strahlen führen.

### Der ärztliche Blick

Als Ärztin habe ich mich eingehend mit der medizinischen Seite des Strahlens beschäftigt.

– Was braucht unsere Haut? Welche Nährstoffe benötigt sie? Wie funktioniert unser Stoffwechsel, die Aufnahme von Nährstoffen und die Ausscheidung von Giften?

– Wo ist Vitamin A enthalten, das bei der Bildung und Regeneration unserer Hautzellen eine wesentliche Rolle spielt? Welches B-Vitamin sorgt für einen rosigen Teint?

– Was hilft, wenn die Haut rebelliert und sich Rötungen und Entzündungen zeigen?

– Welche Mineralstoffe sind vonnöten, damit die Haut nicht zu trocken wird?

– Welche Rolle spielt Kupfer für die Pigmentierung der Haut?

– Was ist medizinisch sinnvoll, um Schwangerschaftsstreifen wieder loszuwerden?

– Was benötigen unsere Augen, damit wir einen leuchtenden Blick bekommen?

– Welche Mikronährstoffe und Fettsäuren beeinflussen die Qualität unserer Haare und Nägel?



Ich habe mich einige Zeit in die Dermatologie vertieft, weil ich diese Fragen so spannend fand. Das Thema ging mir also wortwörtlich unter die Haut.

### Aus der Perspektive der Ganzheitsmedizin

Die Ganzheitsmedizinerin in mir weiß aber auch, dass die besten Cremes und Wässerchen nicht helfen, wenn das Grundprinzip der Balance in uns in Schiefelage geraten ist. Wo Aktivität und Bewegung ist, braucht es auf der anderen Seite Ruhe und Entspannung. Die Qualität unseres Schlafs und unsere Fähigkeit, zu entspannen, sind ein wesentlicher Schlüssel, dass wir uns wohlfühlen und das auch ausstrahlen. Und als Ganzheitsmedizinerin ist mir natürlich auch bewusst, dass echtes Strahlen mehr braucht als nur schöne Haut, Haare

## Vorwort

und Nägel. Gerade unser psychisches und seelisches Gleichgewicht hat einen wesentlichen Einfluss darauf, welche Ausstrahlung wir haben. Daher blicke ich bei meiner Suche nach dem wahren Strahlen stets auch auf die seelische Gesundheit. Ein freundlicher und wohlwollender Blick beginnt bei uns selbst – und zwar *auf uns selbst*. Selbstfreundlichkeit und Selbstfürsorge sind aus meiner persönlichen Erfahrung wichtige Grundelemente, wenn es darum geht, eine „gute“ Ausstrahlung zu haben. Und ich weiß nicht, wie es dir geht, aber diese Selbstliebe aufzubringen, ist manchmal ziemlich schwer.

### Mein Universum der Pflanzenheilkunde

Mit meiner Ausbildung zur Phytotherapeutin habe ich mir das Universum der Pflanzenheilkunde erschlossen. Das Wissen, welche unzähligen Gaben und Geschenke die Natur uns beschert, hat mir eine wahre Schatzkammer eröffnet, denn Kräuter und Blumen können einen riesigen Beitrag für unser Strahlen leisten. Sie können uns innen und außen nähren, pflegen, versorgen, reparieren und sogar heilen. Sie streicheln unsere Seele, sorgen für Kraft und Tonus, lindern Verletzungen und sind eine natürliche Basis für die tägliche Pflege von Haut und Haar. Aber sie sind für mich auch eine tiefe Quelle der Freude. Jedes Mal, wenn ich ein Heilpflänzchen entdecke oder eines, das ich angepflanzt habe, gedeiht, erfüllt mich das zutiefst.

Die Aloe vera wurde bereits von den alten Ägypter\*innen für ihre heilsamen Eigenschaften als Hautwundermedizin verehrt. Mit der edlen Damaszenerrose lässt sich eine rekordverdächtig lange Hautpflegeliste anführen. Oder der betörende Jasmin: ein Ölbaumgewächs, das alles beruhigt, was mit ihm in Berührung

kommt, egal ob Haut oder Gemüt. Wie sehr ich mich begeistern kann, wenn ich über die Ringelblume erzählen darf! Sie dient mir als Basis für meine selbst gemachte Heilsalbe, mein selbst angesetztes Ringelblumenöl oder als leberschützender und entzündungshemmender Tee. Und sie gedeiht dankenswerterweise prächtig in meinem Bauerngarten. Ein weiterer Liebling von mir: die Rosengeranie. Ich liebe sie nicht nur wegen ihrer verjüngenden Wirkung. Meine Kinossessel stelle ich im Garten für das tägliche Naturschauspiel der Nachtkerze auf, deren Öl auch von meiner Haut und meinen Nägeln oft sehnsüchtig erwartet wird.

Ich werde in diesem Buch über diese und viele andere dieser hochbegabten Pflanzen berichten und zeigen, dass in der Natur nicht nur gegen jede Krankheit ein Kraut gewachsen ist, sondern ganz viele dieser Pflanzen eben auch unser Strahlen unterstützen können.

### Mein Zugang als Genießerin

Ich bin aber nicht nur Ärztin und Phytotherapeutin, sondern auch bekennende Genießerin. Ich esse gerne und gut und das trifft sich ebenfalls günstig mit meiner Mission „Strahlen“, denn auf der Suche nach den dafür nötigen Nährstoffen tut sich ein weiteres Universum auf.

Kräuter und Blumen  
*streicheln unsere  
Seele, sorgen  
für Kraft und  
Tonus, lindern  
Verletzungen ...*



# Flammkuchen mit weißem Spargel, Portulak und Kurkuma

## FÜR 4 PORTIONEN

500 g grüner und weißer Spargel  
1 große rote Zwiebel  
200 g getrocknete Tomaten (Glas)  
125 g Crème fraîche  
3 EL Sauerrahm  
1 TL gemahlene Kurkuma  
2 EL gehackte Kräuter  
(z. B. Petersilie, Koriander)  
2 Flammkuchen-Böden à 260 g  
100 g Portulak

## ZUBEREITUNG

1. Den Spargel putzen und schräg in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und grob in Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit Crème fraîche, Sauerrahm, Kurkuma und Kräutern in einer Schüssel verrühren.
2. Das Backrohr auf 200 °C vorheizen. Die Flammkuchen-Böden auf 2 Backbleche legen und mit der Creme bis zum Rand bestreichen. Zwiebel und Spargel darauf verteilen.
3. Die Flammkuchen ca. 15 Min. goldgelb backen. Den Portulak abbrausen, trocken tupfen und vor dem Servieren über die Flammkuchen streuen.

*Tip*

Flammkuchen vor dem Servieren mit gerösteten Pinien- oder Sonnenblumenkernen bestreuen.



# Frittierte Holunderblüten mit Erdbeer-Zitronen-Creme

## FÜR 4 PORTIONEN

### Für die frittierten Blüten

16 Holunderblütendolden  
2 Eier  
100 g glattes Mehl  
200 ml Weißwein  
1 Pck. Vanillezucker  
2 Prisen Zimt  
1 Prise Salz  
30 g Zucker

### Für die Erdbeer-Zitronen-Creme

200 g reife Erdbeeren  
250 g Sauerrahm  
50 g Staubzucker  
Saft von 1 Zitrone  
etwas Melisse zum Garnieren  
(optional)

### Außerdem

500 ml Sonnenblumenöl  
Staubzucker zum Bestäuben

## ZUBEREITUNG

**1.** Für die frittierten Blüten die Holunderblütendolden vorsichtig abspülen und trocken tupfen. Für den Teig die Eier trennen. Die Dotter mit Mehl, Weißwein, Vanillezucker und Zimt in einer Schüssel mit einem Schneebesen glattrühren. Die Eiklar mit Salz gut anschlagen, anschließend zu einem cremigen Eischnee schlagen, dabei den Zucker nach und nach einrieseln lassen. Den Eischnee unter die Eiermasse heben.

**2.** Das Sonnenblumenöl in einem Topf auf ca. 170 °C erhitzen. Die Holunderblütendolden nacheinander behutsam durch den Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und in heißem Fett knusprig braun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit reichlich Staubzucker bestäuben.

**3.** Für die Erdbeer-Zitronen-Creme die Erdbeeren waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Den Sauerrahm mit Staubzucker und Zitronensaft verrühren. Die Erdbeeren mit der Sauerrahmmasse auf Tellern anrichten, mit Melisse garnieren und mit den Holunderblüten servieren.



# Aufräumen für die Schönheit

In diesem Kapitel geht es um das *Entgiften* und *Entschlacken* deines Körpers. Ich stelle dir Antioxidantien vor und wie sie deine Zellen schützen und reparieren. Wir machen uns auf die Suche nach schmackhaften und wohltuenden Methoden, die uns beim Entgiften helfen, und widmen uns dabei auch einer ganzen Reihe hochwirksamer Wildkräuter.

Unser Zuhause regelmäßig aufzuräumen und sauber zu halten ist eine wichtige Grundlage dafür, dass wir uns in unseren vier Wänden wohlfühlen. Denn wenn es in unserem Daheim unordentlich aussieht, haben auch unsere Gedanken und Gefühle keine Chance, sich zu ordnen. Wir wissen, dass wir regelmäßig staubsaugen, das Geschirr abwaschen und den Müll hinaustragen müssen. Von Zeit zu Zeit sollten wir auch Dinge aussortieren, die uns nicht mehr passen oder die wir nicht mehr brauchen, damit wir unser Zuhause nicht überfrachten. Nicht umsonst sind TV-Shows und Ratgeber, die sich mit dem richtigen „Ausmisten“ beschäftigen, derzeit Quotenrenner.

Wenn wir diese Erfahrungswerte auf unseren Körper umlegen und uns auch in unserer Haut wohlfühlen wollen, kommen wir am Thema Entgiften und Entschlacken nicht vorbei. Wenn du regelmäßig für ein inneres Aufräumen sorgst, tust du gleichzeitig etwas für deine äußere Schönheit. Ein guter Freund hat mal zu mir gesagt: „Ab einem gewissen Alter bist du selbst für dein Gesicht und deine Lebensgeschichte verantwortlich.“ Und recht hat er, denn gewisse Dinge und Prozesse kann

uns kein Psychotherapeut oder Dermatologe abnehmen. Durch die richtigen Maßnahmen kannst du auch der Faltenbildung und dem Alterungsprozess deiner Haut proaktiv entgegenwirken. Und dabei noch ein Lächeln auf den Lippen haben.



# Antioxidantien

Als Antioxidantien bezeichnet man chemische Verbindungen, die den sogenannten oxidativen *Stress* in unserem Körper *eindämmen* oder im besten Fall verhindern können.

Der vielzitierte oxidative Stress ist ein Zustand unseres Stoffwechsels, der Schäden an Zellen oder Zellfunktionen hervorruft. Unsere Zellen sind dann sogenannten „freien Radikalen“ ausgesetzt. Das sind Moleküle, in deren chemischer Struktur ein Elektron fehlt. Auf der Suche nach diesem fehlenden Elektron greifen sie Zellwände an und schädigen damit die Zellmembran. Wenn unser Körper chronisch unter oxidativem Stress steht, nimmt das Risiko für eine Reihe von ernsthaften Krankheiten zu. Dazu zählen Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall sowie Schädigungen des Nervensystems wie Parkinson oder Alzheimer.

Wir können diesen oxidativen Stress aber bereits lange bevor sich diese lebensbedrohlichen Erkrankungen ausbreiten an Symptomen wie Nervosität, Müdigkeit, Erschöpfung, Depression oder Burn-out bemerken. Unsere Haut ist ein besonders verlässlicher Anzeiger von oxidativem Stress, denn sie ist mit Abstand das größte Organ, das als Barriere zwischen unserem Organismus und der Umwelt fungiert. Diese Schutzschicht ist dem oxidativen Stress ständig ausgesetzt. Daher ist es

besonders wichtig, so früh wie möglich diesen Stress zu reduzieren. Dabei helfen uns Antioxidantien wie zum Beispiel Betacarotin und Vitamin A, Vitamin C und E, Coenzym Q10, Melatonin, Selen, Curmin, Resveratrol, Lycopin, Chlorophyll und Spermidin.

## Vitamin C

### *Ascorbinsäure*

Jedes Schulkind weiß heute, wie wichtig Vitamin C für unsere Gesundheit ist. Auch für die Gesundheit unserer Haut spielt es eine bedeutende Rolle, denn es wirkt dort doppelt.

Es schützt das Kollagengerüst der Haut vor freien Radikalen und unterstützt gleichzeitig den Körper bei der Produktion von neuem Kollagen. Dadurch wird unsere Haut fester, die Faltenbildung wird verlangsamt und wir sehen jünger aus.

Eine Studie mit gesunden Patient\*innen konnte sogar zeigen, dass Vitamin C und E durch UV-Strahlung verursachte Schäden an der Haut teilweise sogar wieder rückgängig machen kann. Die Ascorbinsäure gilt also als effektiver Radikalfänger, der oxidativen



## **Hat Ihnen das Buch von Christine Reiler Inneres Strahlen & Natürliche Schönheit**

**Meine besten Hausmittel  
gefallen?**

***zum Bestellen [hier klicken](#)***

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>