

Jana und Felix Dahlmanns
Die Hautdiät – Das Kochbuch

Buch

Es gibt einen Weg zurück zu schöner und gesunder Haut: die Hautdiät. Der Mediziner Felix Dahlmanns hat eine hocheffektive Strategie entwickelt, mit der sich verschiedenste Hautprobleme auf natürliche Weise von innen heraus kurieren lassen. In seinem erfolgreichen Buch »Die Hautdiät« hat er die Methode vorgestellt. Die über 111 Rezepte wurden gezielt für die Heilung der Haut von innen entwickelt. Sie sind allesamt lecker und ganz einfach zuzubereiten.

Autoren

Felix Dahlmanns ist der Begründer der Hautdiät und Autor des gleichnamigen Buches. Seitdem er vor über zehn Jahren durch die Ernährung und einen geänderten Lifestyle seine chronische Hautkrankheit erfolgreich in den Griff bekommen konnte, ist er auf der Mission, das notwendige Wissen weiterzugeben. Nach seinem Medizinstudium konzentriert er sich weiterhin vollständig auf das Erschaffen ganzheitlicher Lösungsansätze für chronische (Haut-)Beschwerden.

Jana Dahlmanns hat Ökotrophologie an der Universität Gießen studiert. Schon immer begeistert sie sich für gesunde Ernährung, leckeres Essen und einen bewussten Lebensstil. Gemeinsam mit ihrem Bruder Felix Dahlmanns arbeitet sie daran, gesunde, leckere und alltagstaugliche Hautdiät-Rezepte zu entwickeln.

Außerdem von Felix Dahlmanns im Programm

Die Hautdiät. Schluss mit Neurodermitis, Schuppenflechte,
Akne und unreiner Haut



auch als E-Book erhältlich

JANA UND FELIX DAHLMANNNS

Die
HAUTDIÄT
DAS KOCHBUCH

111 REZEPTE
für gesunde und schöne Haut

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Juli 2024

Copyright ©2024: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion: Dagmar Rosenberger

Fotos: Hannah Leitsch (215, 244), Moritz Winter (14, 48, 51,
52, 54, 57, 82, 97, 130, 137, 144, 150, 157, 161, 186,
198, 204, 212, 239, 241), Jana Dahlmanns/Felix Dahlmanns
(alle anderen)

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Zitrone: creativemarket, Autorenfoto: privat

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Alcione, Trento

Printed in Italy

CH · IH

ISBN 978-3-442-18003-5

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Herzlich willkommen!	7
Was ist die »Hautdiät« und wie funktioniert sie?	9
Unsere Lebensmittel – die Grundlagen	10
Unsere Ernährungsweise – die Grundlagen	12
Rezepte	15
Kalte & warme Getränke	15
Frühstück	93
Salate & Bowls	127
Hauptgerichte	155
Snacks & Desserts	197
Dips & Dressings	223
Dank	248
Rezeptübersicht	249

Herzlich willkommen!

Seit dem Erscheinen des Buches *Die Hautdiät* im April 2020 wollten wir unbedingt ein dazu passendes Kochbuch mit Fotos und Rezepten herausbringen, in dem leckere, leicht zuzubereitende und gesunde Mahlzeiten enthalten sind, die Spaß machen beim Kochen und Essen. Denn das ist es, was Ihnen den Alltag erleichtert, wenn Sie sich gesünder ernähren wollen, um besser zu leben und gesunde Haut zu bekommen.

Wir haben uns größte Mühe gegeben, damit die Rezepte wirklich lecker und gesund sind und auch gut aussehen – das Auge isst ja bekanntlich mit. Das Kochen, Dekorieren und Fotografieren, das ständige Küche-Aufräumen und Wischen, das Aussuchen und Bearbeiten von Fotos, das Schreiben von Rezepten und Texten und zu guter Letzt das Essen der zubereiteten Speisen hat uns viel mehr Zeit und harte Arbeit gekostet, als wir gedacht hatten. Es sind dabei Tränen geflossen, jede Menge Nerven und einige nicht so leckere Rezepte sind auf der Strecke geblieben.

Wir hatten aber auch enorm viel Spaß und hoffen, dass auch Sie an diesem Buch und den darin enthaltenen Rezepten Freude haben und damit Ihre Hautgesundheit positiv beeinflussen werden. Dann hat sich unsere Arbeit gelohnt.

In diesem Buch erwarten Sie zahlreiche Rezepte für das Frühstück, für Smoothies und kalt gepresste Säfte. Ebenso werden Sie leckere Hauptmahlzeiten, Suppen, Salate, Dips und Dressings sowie herzhafte und süße Snacks entdecken, mit denen eine gesunde Ernährung leicht und spielerisch wird.

In diesem Sinne: Viel Vergnügen beim Kochen, Ausprobieren und Genießen!

Jana Dahmanns

Felix Dahmanns

Was ist die »Hautdiät« und wie funktioniert sie?

Wenn Sie unter Hautproblemen leiden und diese gerne auf natürlichem Wege an ihren inneren Ursachen angehen möchten, dann ist unsere Hautdiät das Richtige für Sie.

Felix ist selbst Schuppenflechte-Betroffener und Arzt und weiß aus eigener Erfahrung, dass Hautkrankheiten im Inneren entstehen und dass man dort ansetzen muss, wenn man sie langfristig in den Griff bekommen will. Nur mit dem Behandeln von Symptomen mittels Salben, Cremes und Medikamenten kommt man meist nicht weit, weil so die wahren Ursachen einfach nie angegangen werden. Grob gesagt sind es zwei Ursachen, die dazu führen können, dass der Körper aus dem Gleichgewicht gerät und eine chronische Hautkrankheit ausbildet: chronischer Mangel und chronische Verunreinigung.

In dem Buch *Die Hautdiät* sind die Zusammenhänge und Hintergründe deutlich ausführlicher erklärt, aber man kann in aller Kürze sagen, dass der Körper, wenn er zum einen nicht die Dinge in sich hat, die dort eigentlich hingehören (z. B. essenzielle Nahrungsbestandteile), und wenn der Körper zum anderen zu viele Dinge in sich hat, die dort eigentlich nicht hineingehören (z. B. Giftstoffe verschiedenster Art), und er mit der Reinigung nicht hinterherkommt, nicht richtig arbeiten kann. Das kann sich in sicht- und spürbarer Form chronischer Krankheiten, wie auch Hautkrankheiten, zeigen. Der Körper gibt einem so das deutliche Feedback, dass etwas nicht stimmt.

Und das muss sich nicht nur auf Hautprobleme beschränken. Auch Verdauungsbeschwerden, Allergien und Unverträglichkeiten, Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit, Erschöpfung und vieles mehr sind die Folge. Um diese Zustände wieder umzukehren, lohnt es sich daher, wenn man dem Körper hilft und ihm die Dinge gibt, die er braucht, und ihn durch

eine verbesserte Entgiftung dabei unterstützt, die Dinge loszuwerden, die ihn belasten können.

Natürlich sind Gesundheit und Krankheit sehr komplex und müssen in der Regel ganzheitlich betrachtet werden. Das heißt, dass auch Dinge wie Bewegung, Schlaf, das eigene psychische Wohlbefinden und das soziale Umfeld mit entscheidend dafür sind, wie gesund wir uns fühlen und am Ende des Tages auch sind.

Unsere Ernährung und unser Trinkverhalten bilden jedoch die Basis unserer Gesundheit und hier kann eine Menge grundlegend schief laufen: Wir leben in einer Zeit und Zivilisation, in der viele Lebensmittel und Getränke krank machend sind und Gifte enthalten. Nahrungsmittel sind dank der Lebensmittelindustrie in Tausenden Farben, Formen und Varianten im Überangebot verfügbar. Dazu kommt ein oft hektischer Lebensstil, in dem wir permanent unter Leistungs- und Zeitdruck stehen und deshalb oft nebenher und »schnell mal zwischendurch« essen oder uns hin und wieder überessen, um emotionalen Stress loszuwerden oder zu entspannen. Eine solche Ernährungsweise kann mit der Zeit dazu führen, dass unser Körper »Stopp!« sagt.

Schauen wir uns daher, bevor wir zu den Rezepten kommen, ein paar Grundsätze und Ideen an, die wir berücksichtigen können, um unsere Ernährungsweise »körperfreundlicher« zu gestalten.

Unsere Lebensmittel – die Grundlagen

Die folgenden Grundsätze finden wir besonders wichtig:

- **Natur statt Fabrik:** Da der Mensch selbst auch ein Naturprodukt ist und unsere gesamten Zellen durch das, was wir essen, aufgebaut werden, sollte auch unsere Nahrung natürlich sein. Das heißt, dass das Lebensmittel von Mutter Natur kommen sollte, nicht aus einer Fabrik. Das bedeutet: Wir sollten alle stark verarbeiteten Lebensmittel, Fertiggerichte mit einer elend langen Inhaltsstoffliste und Dinge, die es vor 100 Jahren noch nicht gab, bestmöglich meiden. Stattdessen sollte unsere Nahrung frisch und natürlich sein.

- **Auf Bioqualität achten:** Nicht nur raffinierter Zucker, raffinierte billige Pflanzenöle und Konservierungsstoffe in diversen Lebensmitteln und Getränken sowie Pestizide auf »konventionellem« Obst und Gemüse haben für unseren Körper keine positiven Effekte. Im Gegenteil: Sie schaden uns und machen uns krank. Daher sollten wir möglichst viele Lebensmittel in Bioqualität kaufen, insbesondere alles, was wir mit Schale verzehren. Das ist extrem wichtig!
- **Wissen, was drin ist:** Häufig sind Lebensmittel nur auf gesund gebrandet. Das bedeutet, dass Stichworte wie »vegan« oder »high Protein« und eine auf naturnah getrimmte Verpackung uns suggerieren, ein Lebensmittel sei gesund. Ein Blick auf die Inhaltsstoffliste verrät dann aber das Gegenteil. Also immer mal wieder im Supermarkt die Dinge in die Hand nehmen und hintendrauf auf die Inhaltsstoffliste schauen. Wenn dort vieles steht, was man nicht kennt oder was man kaum aussprechen kann, dann lieber die Finger davon lassen.
- **Besser vegetarisch:** Tierische Produkte sollten unserer Meinung und Erfahrung nach weitestgehend gemieden werden. Und wenn man sich doch für ein Stück Fleisch oder Fisch, Eier oder Milchprodukte entscheidet, ist wirklich die Qualität entscheidend. Denn viele der Zuchttiere werden mit minderwertiger Nahrung gefüttert, sind selbst krank und unglücklich, und das daraus resultierende Lebensmittel ist nicht ideal, insbesondere was gesunde Inhaltsstoffe angeht. Zudem werden Milch und Fleisch häufig noch stark verarbeitet und noch unnatürlicher gemacht. Daher sollte man hier darauf achten, dass die Tiere unter guten Bedingungen leben und natürliches Futter bekommen – also echte Weiderinder und -hühner –, und bei Milchprodukten zu Rohmilchprodukten greifen, nicht zu pasteurisierten und homogenisierten.
- **Frisches als Hauptzutat:** Frisches Obst, Beeren, diverse Gemüse, Grünzeug, Blattsalate aller Art, Nüsse, Samen und Kerne, selbst gezüchtete Sprossen, kalt gepresste Öle, alles in Bio- und idealerweise Rohkostqualität, sind die Dinge, die als Hauptbestandteile der Nahrung Sinn machen, wenn man den menschlichen Körper und seine Anatomie und die Physio-

logie der Verdauungsorgane sowie die ursprüngliche Lebensart des Menschen berücksichtigt. Halten wir uns an solch eine natürliche, unverarbeitete Nahrung, die die Natur für unseren Konsum vorgesehen hat, dann verschwinden etliche chronische Beschwerden und »Wehwehchen«, die wir vielleicht seit Jahren für normal halten.

Unsere Ernährungsweise – die Grundlagen

Im Rahmen der Hautdiät gibt es einige Ernährungsmethoden und -strategien, die wir anwenden wollen, um unseren Körper bestmöglich zu unterstützen und ihn nicht unnötig zu belasten. Dazu zählen ...

- **ein passendes Trinkverhalten:** Durch regelmäßiges und »hochvolumiges« Trinken, (also kurz gesagt relativ viel Trinken) von z. B. frischem Zitronenwasser, kalt gepressten Säften oder bestimmten Tees sorgen wir dafür, dass wir dem Körper genügend Flüssigkeit zur Verfügung stellen. Damit können sich chronisch dehydrierte Zellen nach und nach wieder hydrieren, das Blut ist dünnflüssiger und in der Folge werden Gewebe besser und leichter durchblutet, und die Nieren bekommen mehr Filterflüssigkeit, um effizienter das Blut zu reinigen.
- **flüssige und leicht verdauliche Mahlzeiten:** Durch die Aufnahme von flüssigen Mahlzeiten wie Smoothies, kalt gepressten Säften oder Suppen sowie durch den Konsum leicht verdaulicher Mahlzeiten, z. B. frisches Obst, Salate oder gekochtes Gemüse, entlasten wir den Magen-Darm-Trakt. Wenn unsere Verdauungsorgane nicht so hart arbeiten müssen und auch mal eine Arbeitspause bekommen, können sie sich erholen und zu alter (oder neuer) Kraft gelangen.
- **entspannt essen, gut kauen und sich nicht überessen:** Durch gezieltes Entspannen vor dem ersten Bissen einer jeden Mahlzeit sorgen wir dafür, dass der Körper in den Verdauungsmodus schaltet und unser Magen, die Leber und die Bauchspeicheldrüse ihre Verdauungssäfte produzieren. Durch bewusstes Kauen und Einspeicheln der Nahrung helfen wir zudem enorm bei der Verdauung, genießen mehr und haben mehr Kontrolle darüber, wie

viel wir essen. Wenn wir aufhören zu essen, sobald unser Magen zu etwa 80 Prozent gefüllt ist, fühlen wir uns nach dem Essen nicht müde oder lethargisch, sondern gut gesättigt, leicht und aktiv.

- **Spaß an gesunder Ernährung zu haben:** Wir wollen bei dem Thema gesunde Ernährung entspannt und neugierig bleiben, Dinge testen und ausprobieren und uns nicht zu irgendetwas zwingen oder irgendwelchen Dogmen folgen. Auf diese Weise macht das Essen Freude und ist dann auch wirklich gesund.

Bevor wir mit den Rezepten starten, sei erwähnt, dass die Zutaten und Mengenangaben nicht in Stein gemeißelt sind. Nehmen Sie die Rezepte gegebenenfalls einfach als Inspiration und wandeln Sie sie um, wie es Ihnen gefällt und wie es zu dem passt, was sich noch in Ihrem Kühlschrank oder Ihrem Vorratsschrank findet. Entwickeln Sie auch eigene Rezepte und werden Sie kreativ!



REZEPTE

KALTE &
WARME
GETRÄNKE



1 – Frisches Zitronenwasser

Das frische Zitronenwasser gehört im Rahmen der Hautdiät zu den Basics. Um eine adäquate Grundversorgung des Körpers mit Wasser und Vitamin C zu gewährleisten, können wir regelmäßig zu diesem wunderbaren Getränk greifen. Der Saft der Zitronen schmeckt zwar sauer, wirkt im Körper nach der Verdauung aber basisch und eignet sich somit perfekt, um unserer Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Für Menschen mit Histaminintoleranz und/oder Neurodermitis: Langsam und mit zuerst nur weniger Zitronensaft an das Getränk herantasten und schauen, wie Sie es vertragen.

Zutaten (für 1 Karaffe)

1–1,5 l Wasser

1 Zitrone

Zubereitung

1. Den Saft der Zitrone auspressen und zusammen mit 1 bis 1,5 Liter Wasser in eine Karaffe geben.

Die Konzentration kann man selbst bestimmen, indem man etwas mehr Wasser oder Zitronensaft hineingibt.

Wichtig: Vor und nach dem Zähneputzen mindestens 45 Minuten mit dem Verzehr von Zitronen und Zitronenwasser warten, da die enthaltene Säure den Zahnschmelz empfindlich macht.



2 – Grüner Superfood-Shake

Der grüne Superfood-Shake ist ein ideales Frühstück. Er versorgt den Körper bereits am frühen Morgen mit Wasser und jeder Menge essenzieller Mikronährstoffe. Diese sind für die Funktion unserer Zellen unentbehrlich. Der Shake macht wach und satt, obwohl er kaum Kalorien enthält, und entlastet zugleich die Verdauungsorgane, da er superschnell und leicht verdaut ist.

Im Grunde kann jeder Saft als Basis für den grünen Shake genommen werden. Frischer Orangensaft ist kein Muss, reguliert aber relativ gut den etwas gewöhnungsbedürftigen Geschmack der grünen Superfood-Pulver. Durch die Zugabe von mehr oder weniger Wasser und Zitronensaft können Sie ausprobieren, wie der Shake Ihnen am besten schmeckt.

Zutaten (für 1 Karaffe)

2–3 Orangen

1 Zitrone

300 – 700 ml Wasser

2–3 TL grünes Superfood-Pulver pur oder aus einer Superfood-Pulvermischung (z. B. Weizen-gras, Spirulina, Chlorella, Gerstengras, Moringa oder Löwenzahn)

Zubereitung

1. Den Saft der Orangen und der Zitrone auspresen und mit dem Wasser in eine Karaffe geben. Das grüne Pulver mit einem Schneebesen einrühren, sodass es sich gut auflöst.
2. Während des Trinkens immer mal wieder umrühren oder die Karaffe schütteln, da sich das Pulver mit der Zeit am Boden absetzt.