

Fastenbrechen: Stärkung für Leber und Galle mit der Aroniabeere

März 2018 – Der Frühling ist die Zeit der Sonnenstrahlen, die die Nase wachkitzeln, der Blumen und des Fastenbrechens. Ob traditionell, an den vierzig Tagen vor Ostern, oder um den Körper fit für den Frühling zu machen. Die Gründe für eine Fastenkur sind vielfältig. Am Ende heißt es jedoch bei allen: Ende des Fastens gleich Beginn des Fastenbrechens. Gemeinsam mit der ärztl. med. geprüften Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Claudia-Michaela Höft erklärt der Aroniabeere e.V., warum das Fastenbrechen der eigentlich wichtigste Teil des Fastens ist und warum Aroniasaft in dieser Zeit besonders wertvoll ist.

Es hat schon seinen Sinn, dass zu Ostern traditionell Fisch aufgetischt wird und nicht fettiger Gänsebraten. Zum einen hat bei wärmer werdenden Temperaturen sowieso keiner Lust auf üppige Festmahle und zum anderen gelten die Ostertage auch traditionell gesehen als die Zeit des Fastenbrechens. „Es wäre fatal, wenn der Körper sofort nach dem Fasten wieder mit üppigen Speisen und zuckerhaltigen Getränken belastet würde“, erklärt Claudia-Michaela Höft. Stoffwechsel und Verdauung befinden sich während des Fastens in einer Art Winterschlaf, aus der der Körper erst langsam wieder aufgeweckt werden sollte.

Dabei richtet sich die Dauer des Fastenbrechens nach der Dauer des vorangegangenen Fastens: So sollten beispielsweise nach einer einwöchigen Detox-Kur zwei Tage und nach zehn Tagen Fasten drei Tage des Fastenbrechens eingeplant werden. „Genießen Sie beim Fastenbrechen feine Suppen, leichtverdauliche Speisen und Aroniabeerensaft, um bestmöglich von der Fastenzeit zu profitieren“, erklärt die Expertin weiter. Solchen Ruhephasen stärken dann auch Leber und Galle.

Leber stärken

Die Leber ist die „Entgiftungszentrale“ im menschlichen Körper. Sie ist nicht nur für den gesamten Fettstoffwechsel verantwortlich, sondern auch für das Ausfiltern und Umwandeln körpereigener und -fremder Stoffe. Hier müssen Genussmittel, Alkohol sowie kohlenhydrat- und fettreiche Nahrungsmittel so verstoffwechselt werden, dass der Körper vor Schäden geschützt bleibt. Mit einer Fasten- oder Detox-Kur gönnt man seiner Leber demnach eine kleine Entlastungspause. „Damit die Leber nicht gleich wieder den Gift- und Fettschock bekommt, sollte sie während der Regeneration beim Fastenbrechen zusätzlich mit leberstärkenden, bitteren Pflanzenstoffen unterstützt werden“, so Höft weiter. Die Ernährungsberaterin empfiehlt hierbei neben Rucola, Wurzelgemüse und Artischocke auch täglich 100 ml Aronia-Direktsaft.

Gallenabfluss

In der Leber wird die Gallenflüssigkeit produziert, mit welcher Nahrungsfette erst verdaut werden können. Ist die Leber jedoch überlastet, weil zu häufig zu gehärteten Fetten und Transfetten, wie sie in Margarine, Fastfood und Fertigprodukten vorkommen, gegriffen wird, kann sie nicht ausreichend Gallenflüssigkeit bilden. Diese unverdauten Fette lagert der Körper dann zum Beispiel in der Leber ein, was die Bildung einer Fettleber einleiten oder zu einem erhöhten LDL Cholesterin-Wert führen kann. Auch hier können Fastenkuren mit anschließendem Fastenbrechen vorbeugend wirken. „Aroniaprodukte mit ihren zahlreichen Wirkstoffen können hier gute Dienste leisten“, so die Expertin. Die Bitterstoffe in der Aroniabeere würden die Produktion der Gallenflüssigkeit und damit

die Fettverbrennung unterstützen. Polyphenole regulieren das Entzündungsgeschehen und die reichlich in der Aronia vorhandenen Pektine binden das LDL Cholesterin.

100g frische Aroniabeeren enthalten u.a. durchschnittlich

Nährwerte

Brennwert	96 kcal
Eiweiß	1,9 g
Kohlenhydrate	18,0 g
Fett	1,5 g

Vitamine

Vitamin K	bis 1000 µg
Vitamin E	bis 3,1 mg
Folsäure	210 µg
Vitamin C	bis 50 mg

Mineralien

Kalium	218 mg
Zink	0,147 mg
Eisen	0,93 mg

Kontakt:

Aroniabeere e. V.

Traubelstraße 13 a
Gebäude 44
01109 Dresden

Mail: info@aroniabeere.de

Tel.: +49 351 41886645

Presse:

<https://www.aroniabeere.de/service/presse/>

<https://www.aroniabeere.de>