



## Besser Fasten mit Aronia

**Warum die Aroniabeere ein guter Begleiter während Fastenzeit und Aufbau Tagen ist**

**April 2019: Fasten und Aronia – passt das zusammen? Unbedingt, meint die Diplom Ökotrophologin und Ernährungsberaterin Andrea Huber-Jürß\*. Nachfolgend erklärt sie, warum die Aronia für sie der ideale Fastenbegleiter ist.**

Fasten, also der freiwillige und begrenzte Verzicht auf Nahrung, schenkt nicht nur geistige Klarheit, beste Laune und wenn man es zulässt eine tiefe Seelenreinigung, das Fasten aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte: „Sie fühlen sich jünger, beweglicher, optimistischer und können wieder ‚Bäume ausreißen‘“, erklärt Huber-Jürß.

**„Sie möchten ihren Lebensstil verändern? Fasten Sie!“**

Wer von Essattacken geplagt wird, kann nach einer Fastenkur (zum Beispiel nach Buchinger oder Lützner) sein Essverhalten viel leichter umstellen, denn die Körpersignale werden klarer wahrgenommen, die Zuckersucht und das Stress-Essen sind verschwunden und man möchte seinen frisch gereinigten Körper nur noch mit vitalstoffreichen, biologisch angebauten „Superfoods“ belohnen, verwöhnen und stärken. „Plötzlich sieht man das Angebot im Supermarkt mit ganz anderen Augen – wer möchte sich da seine neu gewonnene Energie noch mit nährstoffarmer Kost, Zusatzstoffen, Antibiotika und Agrargiften verderben? Ein ganz besonderes ‚Superfood‘ ist die Aroniabeere“, so die Fastenexpertin.

**Aroniasaft – ein Geheimtipp für die Fastenkur und danach**

Die Aroniabeere hat einen außergewöhnlich hohen Gehalt an Polyphenolen, wichtigen Radikalfängern, die entscheidend sind für den Schutz vor Oxidation. Keine andere Beere enthält diese hohe Menge. Sie unterstützt den Entgiftungsstoffwechsel im Fasten daher ganz besonders kraftvoll. „Auch der geringe Zuckergehalt der Beere ist hier von Vorteil: beim Fasten konsumiert man nur geringe Mengen süßer Säfte – manche Fastende möchten ganz auf Obstsaften verzichten. 100 ml Aroniasaft enthalten 13g Kohlenhydrate, davon 6,8g Zucker, der im Fasten gut verbrannt wird“, ergänzt Andrea Huber-Jürß. Auch später lässt sich diese kleine, aber sehr wirksame Menge bequem in fast alle Ernährungsformen integrieren, vor allem als Schorle mit Wasser verdünnt.

**100 ml Aronia-Direktsaft pro Fastentag reichen aus**

Für die positiven Wirkungen von Aroniasaft im Fasten reicht die kleine Menge von 100ml pro Tag aus. Verdünnt in etwa 500ml Wasser, etwa mit der hochwertigen St. Leonhardsquelle, kann sie ganz nach Belieben am besten ab mittags über den Tag verteilt werden. Abzuraten ist von einer konzentrierten Menge morgens auf nüchternen Magen – der Entgiftungsimpuls kann dann zu stark sein. „Wenn ich



selbst faste, ist mir der verdünnte Saft sehr angenehm, auch mit heißem Wasser kann er so zu einem ‚roten Fasten-Tee‘ werden“, so Huber-Jürß weiter.

### **„Reinheitsgebot“ nicht nur im Fasten: beste Bio-Qualität wählen**

Viele „Superfoods“, wie etwa die Goji-Beere, werden in Ländern angebaut, in denen der Schadstoffeintrag in die Lebensmittel durch die Agrarindustrie oder durch verschmutztes Wasser kaum oder schlecht kontrolliert wird. Die Qualität des Bodens und des Wassers haben aber direkten Einfluss auf die Widerstandsfähigkeit gegen Schädlinge und Trockenheit, auf die Bildung von pflanzeneigenen Schutzstoffen und damit auch auf die Wirksamkeit der Früchte.

So können sich in ihnen auch Schadstoffe anreichern. Gerade im Fasten ist eine absolut hochwertige Bio-Qualität der Produkte entscheidend. „Als Ernährungswissenschaftlerin, die schon den Bio-Markt schon seit vielen Jahren beobachtet und fördert, rate ich zu möglichst transparenten und authentischen Herstellern, möglichst ‚regional‘- zumindest aus Europa. Nur dann kann die ganze Kraft der Beere wirken“, erklärt die Expertin abschließend.

### **Aronia unterstützt den Entgiftungsstoffwechsel beim Fasten**

- Im Fettgewebe sind fettlösliche Schadstoffe aus Nahrung, Medikamenten, Haushalt, Umwelt und Körperpflege gespeichert. Sie werden beim Fasten mobilisiert und teilweise ausgeschieden – Aroniasaft unterstützt die Ausleitung von Metallen wie Blei und Cadmium. Zwar können auch Kopfschmerzen oder Müdigkeit Nebenwirkungen solcher Entgiftungsprozesse sein, diese Symptome verschwinden aber wieder. Wichtig ist es, genügend Flüssigkeit zu trinken. Auch der Entzug von Koffein beim Fasten kann Kopfweh bereiten.
- Die Bitterstoffe der Aroniabeere (daher auch der leicht herbe Geschmack) regen die Gallenproduktion an und helfen damit der Leber bei ihren zahlreichen Aufgaben. Im Fasten fördert der mittägliche Leberwickel die Durchblutung des unermüdlichen und oft überlasteten Organs – trinken sie vorher bereits etwas verdünnten Aronia-Direktsaft.
- Fasten reduziert Entzündungen – das ist gut für die Darmschleimhaut, die sich regenerieren kann. Beschwerden verschwinden, man fühlt sich leicht und unbeschwert. Aroniasaft hilft auch beim Schutz der Magenschleimhaut.
- Die Beweglichkeit der Gelenke wird besser, und chronische Gelenkschmerzen können reduziert werden oder verschwinden. Denn eine chronische Übersäuerung des Bindegewebes bedeutet eine schlechtere mechanische Pufferung der Gelenke: idealerweise wird das in den Gelenkknorpeln gebundene Wasser bei Belastung wie ein Schwamm ausgedrückt, das Wasser dann aber zurück ins Bindegewebe resorbiert. Wenn aber im Raum zwischen Bindegewebe und Zellen zu viel Säuren sind, ist die Wasserbindungskapazität geringer, das Gelenk schlecht gepuffert, die Faszien weniger belastbar, das Gelenk steifer und unbeweglicher. Aroniasaft hilft bei der „Entsäuerung“ und macht nicht nur Blutgefäße geschmeidiger.
- Fasten verjüngt! Fasten fördert das Recycling im Körper. Das findet vor allem bei Abwesenheit von Insulin statt, also wenn keine oder kaum Kohlenhydrate verzehrt werden. Wir der japanische Wissenschaftler und Autophagie-Experte Yoshinori Oshumi nachweisen konnte, scheint die Zelle nicht mehr funktionierende Teile zu erkennen, umgibt sie mit einem sogenannten Lysosom, zerkleinert sie und verwertet die Teile neu. So werden beschädigte oder falsch gefaltete Eiweißbausteine abgebaut und neu verwendet. Im Fasten wird dieser

Prozess besonders gefördert, da die Zelle im Hungerstress so auch etwas Energie gewinnt- und gleichzeitig sauber macht! Nicht nur ihre Haut ist nach einer Fastenkur wie verjüngt!

- Auch die Blutgefäße werden im Fasten gereinigt –nach der Kur wird dies unterstützt vom Aronia-Saft, der die Gefäße elastischer macht und dem Verkleben der Blutplättchen entgegenwirkt- und damit auch nach der Fastenkur bei Bluthochdruck hilft.
- Fasten lässt den Kopf klar werden und verstärkt die Wirkung des Glückshormons Serotonin- wenn Ketonkörper anstatt Zucker für den Energiestoffwechsel des Gehirns verwendet werden, und es keinen Energieverlust durch starke Blutzuckerschwankungen gibt, fühlen sich viele Fastende beschwingt, kreativ und gut gelaunt – hier entstehen die besten Ideen für eine positive Lebensveränderung! Zum Beispiel ab jetzt öfter die Schutzstoffe von Aroniabeeren nutzen!

\* **Andrea Huber Jürß** ist mit Leib und Seele eine ganzheitlich-naturheilkundliche Ernährungswissenschaftlerin. Nach ihrem Ökotrophologie-Studium an der TU München, mit dem Fachgebiet Präventivmedizin, zog sie 1995 an den Bodensee, um dort in der weltbekannten Buchinger-Klinik für Heilfasten und Ernährung einige Jahre den Bereich Ernährungsberatung zu leiten. Sie berät Firmen und Organisationen zu gehirngesunden Ernährungskonzepten und begleitet seit über 25 Jahren Menschen mit unterschiedlichsten Biographien und unterschiedlichster körperlicher und seelischer Gesundheit bei ihrer Fastenkur. Der große Wandel, der sich nach den ersten Tagen einstellt, sei jedes Mal verblüffend und inspirierend für sie.



### 100g frische Aroniabeeren enthalten u.a. durchschnittlich

<b>Nährwerte</b>		<b>Vitamine</b>		<b>Mineralien</b>	
Brennwert	96 kcal	Vitamin K	bis 1000 µg	Kalium	218 mg
Eiweiß	1,9 g	Vitamin E	bis 3,1 mg	Zink	0,147 mg
Kohlenhydrate	13,0 g	Folsäure	210 µg	Eisen	0,93 mg
Fett	1,5 g	Vitamin C	bis 50 mg		

### Postadresse:

#### **Aroniabeere e. V.**

Traubelstraße 13 a  
Gebäude 44  
01109 Dresden

Mail: [info@aroniabeere.de](mailto:info@aroniabeere.de)

Tel.: +49 351 41886645

### Presse:

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