

DOWNLOADEN  
UND GLEICH  
LOSLEGEN!

# Detoxen

Ihr 10-Tages-Plan



Wirkungsvoll &  
alltagstauglich



# Inhalt

Seite

|   |       |
|---|-------|
| Was bedeutet Detox?   | 3     |
| Tag 1<br>Obstsalat mit Aroniabeeren und Chiasamen<br>Gefüllte Chicorée Schiffchen                                     | 4     |
| Tag 2<br>Guten-Morgen-Smoothie mit Banane und Ingwer<br>Wirsingrouladen mit Aronia-Hirse-Füllung an Zitronensoße      | 5     |
| Tag 3<br>Power-Basenmüsli mit Obstsalat und Bananensoße<br>Kürbis-Ingwer-Süppchen                                     | 6     |
| Tag 4<br>Aronia-Lollo-Rosso-Smoothie<br>Buntes Ofengemüse mit Aronia-Kartoffel-Dip                                    | 7     |
| Tag 5<br>Würziger Aronia-Gazpacho-Smoothie<br>Fruchtiger Rapunzelsalat mit glasiertem Chicorée und Aronia-Dressing    | 8     |
| Tag 6<br>Aronia-Himbeer-Smoothie<br>Gemüsespaghetti mit Aroniasoße  | 9     |
| Tag 7<br>Exotischer Fruchtsalat<br>Aronia Rotkohl mit Aronia-Kartoffelrösti   | 10    |
| Tag 8<br>Schokoladenmüsli mit Frühtecarpaccio auf Aronia-Himbeer-Spiegel<br>Rosenkohl mit Foliengemüse und Avocadodip | 11/12 |
| Tag 9<br>Aronia Morgenstürmer<br>Rapunzelsalat mit gebratenen Champignons an Aronia-Himbeer-Vinaigrette               | 13    |
| Tag 10<br>Gebratenes Obst mit Aronia-Banane-Dip<br>Deftiger Kartoffelsalat mit Aroniabeeren und gebratenem Gemüse     | 14/15 |

## Wirkungsvoll und alltagstauglich – Die Aroniabeere-Detox-Kur

In Zusammenarbeit mit der ärztl. med. geprüfte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Claudia-Michaela Höft begleitet Sie der Aroniabeere-Verein zehn Tage durch eine Kur, die Ihr Wohlbefinden stärken soll. Hierzu versorgen wir Sie täglich mit Rezepten und Tipps, die Sie auch nach der Kur jederzeit zusammengefasst in unserem Blog nachlesen können.

### Was bedeutet Detox?

Detox steht für „Entgiftung“. Im Alltag kommt unser Körper täglich in Kontakt mit Fremdstoffen, die wir beispielsweise über

- die Haut (z.B. durch Chemikalien in Textilien oder Kosmetika, Rückständen aus chemischen Reinigungen oder Behandlungssubstanzen an Schuhen),
- die Atmungsorgane (z.B. allergieauslösende Feinstoffe aus voranschreitender Luftverschmutzung wie Feinstaub etc.) oder über
- die Ernährung (bspw. Spritz- und Düngemittel, Konservierungsstoffe, Füll- und Farbstoffe sowie veränderte Fette wie Transfette)

aufnehmen und die körpereigenen Abwehrkräfte erheblich stören können. Hinzu kommen noch Belastungen durch Elektrosmog, freie Radikale sowie Übersäuerung durch Stress und Genussmittel wie Alkohol oder Nikotin.

Die Aroniabeere ist aufgrund ihrer Vitalstoffe ein idealer Begleiter für körperliche Reinigungsprozesse während einer Detox-Kur. Hierbei begünstigen vor allem die Polyphenole die Ausscheidung von Giften und können somit der Schädigung von Umweltgiften entgegenwirken. Zur Gruppe der Polyphenole gehört auch der rot-blaue Farbstoff (Anthocyan), der eine schützende bzw. entgiftende Wirkung auf unseren Körper hat. Und zusätzlich regen Pektine, die in der Aroniabeere enthalten sind, die Verdauung an und unterstützen den Körper natürlich bei der Entgiftung, da sie Gifte im Darm binden und ausleiten.

### Vorbereitung

Wir haben die Kur so für Sie zusammengestellt, dass sie auf die üblichen Entlastungstage verzichten können. Wir empfehlen Ihnen jedoch, in den ersten Tagen mit einem üppigen Obstsalat in den Tag zu starten. Zusätzlich sollten Sie darauf achten, ausreichend zu trinken. Zum Start in den Tag empfiehlt sich...



#### FRISCH GEBRÜHTER ARONIA-INGWER-TEE

2 Scheiben Ingwer und 10 getrocknete Aroniabeeren mit heißem Wasser überbrühen und durchziehen lassen.

Ingwer besitzt bioaktive Inhaltsstoffe, die gegen eine Vielzahl von Beschwerden helfen: er stimuliert die Organe und unterstützt somit beim Entgiften und Entschlacken.

# Tag 1

Wir starten in den Tag mit einem...

## OBSTSALAT MIT ARONIABEEREN UND CHIASAMEN

Zutaten: 1 ½ EL getrocknete Aroniabeeren (über Nacht in 50 ml Aroniasaft einweichen), 1 EL Chiasamen (über Nacht in 100 ml Aroniasaft gequollen), je 1 Banane, Apfel, Orange, Kiwi, Zitrone, ½ Mango sowie etwas Ingwerabrieb

Zubereitung: Zitrone auspressen, restliche Obstsorten in kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft und dem Ingwerabrieb vermengen. Die eingeweichten Aroniabeeren dazugeben und die gequollenen Chiasamen darüber geben.



Täglich eine Zitrone, denn durch die Inhaltsstoffe der Aroniabeere wird das Vitamin C besser aufgenommen.



Chicoreé ist mit seinen Bitterstoffen ein wertvoller Begleiter während einer Detox-Kur. Er ist ein sehr wasserreiches Gemüse und liefert gerade einmal 16 kcal.

Wir beenden den Tag mit...

## GEFÜLLTEN CHICORÉE SCHIFFCHEN

Zutaten: Chicoreé, 1/2 Gurke, je 2 Röschen Broccoli, Stangen Frühlingszwiebeln

Marinade: je 1 EL getrocknete Aroniabeeren, Honig oder Agavendicksaft, je 1 Orange, Apfel, Zitrone, kleines Stück Ingwer, Prise Salz und Pfeffer, 6 EL Wasser

Zubereitung: Chicoreésalat zerlegen und waschen. Gurke, Orange und Apfel würfeln. Broccoli in Röschen zerteilen und alles zusammen mit den getrockneten Aroniabeeren anrichten.

Marinade: Zitrone pressen, Zitronensaft mit Wasser, Honig oder Agavendicksaft, Salz und Pfeffer und Ingwerabrieb in einen Mixbehälter geben. Alles mit dem Pürierstab zu einer cremigen Marinade verarbeiten und über den Salat geben.

Die Chicoreéblätter anrichten und mit Salat füllen. Dazu reichen Sie je nach Geschmack entweder 1-2 gekochte Pellkartoffeln, 100 g gekochten Quinoa oder 100 g gekochten Reis.

# Tag 2

Die ersten drei Tage einer Detox-Kur sind am Schwierigsten. Verschiedenste Effekte können hier auftreten: (starkes) Hungergefühl, leichtes frösteln oder ein Gefühl von Schwäche. Dies sind ganz normale Phänomene, von denen Sie sich nicht beunruhigen lassen sollten.

Durchhalten ist die Devise. Denn schnell gewöhnt sich der Körper daran und der Reinigungsprozess fällt leichter. Wichtig ist es, ausreichend zu trinken. Wer gern etwas „herzhaftes“ möchte, kann auf eine warme Trinkbrühe aus dem Reformhaus zurückgreifen.



Wir starten in den Tag mit einem...

## GUTEN-MORGEN-SMOOTHIE MIT BANANE UND INGWER

Zutaten: 1 gehäufter EL Aroniapulver, 1 EL getrocknete Aroniabeeren, 1 TL ungesüßtes Kakaopulver, je 1 Banane, kleines Stück geriebener Ingwer, Saft 1/2 Zitrone, 400 ml Wasser

Zubereitung: Alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab zu einem Smoothie verarbeiten.

**Tipp für eine schnell Zubereitung am Morgen:** Getrocknete Aroniabeeren zusammen mit Aroniasaft in ein Schraubglas geben und aufquellen lassen. Die saftigen und prallen Beeren bleiben im Kühlschrank bis zu 8 Tage frisch.

Wir beenden den Tag mit...

## WIRSINGROULADEN MIT ARONIA-HIRSE-FÜLLUNG AN ZITRONENSOÛSE

Zutaten: je 1 kleiner Kopf Wirsing, Karotte, Apfel, kleines Stück Ingwerwurzel, Zitrone, EL Leinöl, TL Bratfett nach Wahl; 3 Stangen Frühlingszwiebeln, 2 EL getrocknete Aroniabeeren (evtl. 2 h eingeweicht), 60 g Hirse etwas Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Hirse in ein Sieb geben und gut abspülen. 1 Stange Frühlingszwiebel in Ringe, Karotte in feine Stifte hobeln oder fein schneiden. Frühlingszwiebeln und Karottenstifte leicht andünsten, die abgetropfte Hirse zugeben, kurz umrühren und mit 400 ml Wasser aufgießen. Aufkochen, mit 1-2 Teelöffel Gemüsebrühe würzen und erneut aufkochen lassen.

Hirse auf kleinster Flamme mit geschlossenem Topfdeckel etwa 10 Minuten aufquellen lassen, gelegentlich umrühren.

Nach 10 Minuten 1 Esslöffel der getrockneten Aroniabeeren zur Hirse gegeben. Weitere 10 Minuten quellen lassen. Wirsingkopf in einzelne Blätter teilen und gründlich waschen. 2 Liter Wasser aufkochen, etwas Salz oder Gemüsebrühe zugeben. 5 Wirsingblätter in das Salzwasser geben und kurz blanchieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Hirsemasse in eine Schüssel geben und kräftig mit Salz, Pfeffer würzen (gerne auch mit frischen Kräutern). Wirsingblätter einzeln auslegen, mittig darauf einen großen Esslöffel von der Hirsemasse geben und vorsichtig zu einer Roulade einrollen.

Soße: Die restlichen Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit wenig Fett kurz andünsten. Mit 250 ml Wasser aufgießen, die restlichen Aroniabeeren dazugeben und 2 Minuten köcheln lassen. Mit geriebenem Ingwer, Zitronensaft und Gemüsebrühe abschmecken. Leinöl zur Soße geben und alles sämig pürieren.



# Tag 3

Beim Detoxen sollte es nicht nur mit einer Umstellung der Ernährung bzw. dem Verzicht einiger stark säurehaltiger Lebensmittel gehen, sondern: Auch um den Einklang von Körper, Geist und Seele. Wichtig ist: Finden Sie Ihre Mitte und machen Sie das, was Ihnen besonders gut tut. Nehmen Sie sich also heute einmal ganz bewusst Zeit für sich

– zum Beispiel bei einem langen Spaziergang in der Natur.

Wir starten den Tag mit einem...

## POWER-BASENMÜSLI MIT OBSTSALAT UND BANANENSOÛE

Zutaten für das Müsli: 2 gehäufte EL Haferflocken oder Basenmüsli, 250 ml Wasser, 1,5 EL Aroniapulver, 1 EL Honig oder Agavendicksaft

für den Obstsalat: 2 EL getrocknete Aroniabeeren (über Nacht eingeweicht), je 1 Apfel, Banane, Orange, Kiwi, Saft einer 1/2 Zitrone

für die Bananensoße: 1 reife Banane, 100 ml Wasser, 1 EL Leinöl, 1 TL Honig oder Agavendicksaft, Zimt



Zubereitung: Haferflocken leicht anrösten – das verleiht den Flocken ein nussiges Aroma. Mit 250 ml Wasser aufgießen und kurz aufkochen lassen. Aroniapulver zu den Haferflocken geben und gut verrühren. Nochmal kurz aufkochen. Süßungsmittel unterheben und vom Herd nehmen. Für den Obstsalat Früchte in Würfel schneiden und mit Aroniabeeren und Zitronensaft vermengen. Restliche Zutaten entweder mit dem Pürierstab oder einer Küchenmaschine zu einer Soße vermengen.

Zimt ist ein äußerst effektives Naturheilmittel. Es hält die Blutzuckerwerte im Lot und kurbelt den Stoffwechsel und somit auch den Fettstoffwechsel an. Achten Sie beim Kauf auf die hochwertige Sorte „Ceylon Zimt“.



Wir beenden den Tag mit einem...

## KÜRBIS-INGWER-SÜPPCHEN

Zutaten: je 1 kleiner Hokkaido-Kürbis, Knoblauchzehe, großes Stück Ingwer, 2 EL getrocknete Aroniabeeren, 3 Kartoffeln, 2 Zwiebeln oder 4 Stangen Frühlingszwiebeln, 1,5 Liter Wasser, etwas Bratfett, Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe

Zubereitung: Zwiebeln und Kartoffel würfeln. Hokkaido gut abwaschen, denn er wird mit Schale verwendet, halbieren, Kerne entfernen und in große Stücke zerteilen. Knoblauch schälen und fein hacken. Einige dünne Scheiben von der Ingwerwurzel abschneiden, ein kleines Stück zerreiben. (Mit der Menge bestimmen Sie den Schärfegrad der Suppe.) Fett erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwerscheiben anschwitzen. Wasser aufgießen und aufkochen lassen. 1 gehäuften Esslöffel Gemüsebrühe hinzugeben.

Nun die Kartoffeln und den Kürbis zugeben, bei geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Gemüse mit einem Pürierstab oder Kartoffelstampfer zerkleinern, geriebenen Ingwer und die Aroniabeeren zugeben. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Gemüsebrühe abschmecken. Die fertige Suppe mit Leinöl und Frühlingszwiebeln anrichten.

Der Hokkaido-Kürbis ist wegen seines hohen Gehalts an gelb-orangen Pflanzenfarbstoffen (Carotinoiden), seines Vitalstoff-, Nährstoff- und Ballaststoffreichtums ein richtiges Superfood.

# Tag 4

Gerade zu Beginn einer Detox-Kur kann man schnell von Kopfschmerzen geplagt werden. Der Verzicht von bestimmten Lebensmitteln, die man vorher regelmäßig auf dem Speiseplan hatte, kann im Körper eine Art „Entzugserscheinung“ hervorrufen.

Speziell stark kohlenhydrathaltige und glutenhaltige Produkte lassen den Blutzuckerspiegel im Körper ansteigen. Das Absinken dieses Wertes kann zu einem starken Hungergefühl, aber auch zu Kopfschmerzen führen. Hier sind einige nützliche und natürliche Tipps:

- frische Luft für die Sauerstoffzufuhr
- Pfefferminzöl zur Schmerzlinderung, dank Menthol
- Wasser für den Nährstofftransport
- Ingwer als natürliches Anti-Kopfschmerzmittel
- Entspannung und Ruhe, gegen den Stress im Kopf
- Kälte auf der Stirn und Schläfe, gegen den Druck

Wir starten den Tag mit einem...

## ARONIA-LOLLO-ROSSO-SMOOTHIE

Zutaten: 1 Lollo Rosso Salatkopf, etwas Rapunzelsalat, 1 Banane, 3 EL getrocknete Aroniabeeren oder 1 gehäufter EL Aroniapulver sowie 300 ml Wasser

Zubereitung: Salate waschen, mit den anderen Zutaten in einen Mixbehälter geben und mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine zu einem Smoothie mixen.



Aroniabeeren haben einen hohen Pektin-gehalt, daher sollte der Smoothie nicht zu lange stehen bleiben. Pektine sind aber sehr nützlich, um die Verdauung anzuregen oder Giftstoffe zu binden.

Wir beenden den Tag mit...

## BUNTEM OFENGEMÜSE MIT ARONIA-KARTOFFEL DIP

Sie können jede Art von Gemüse als Ofengemüse zubereiten. Man sollte jedoch beachten, dass die unterschiedlichen Gemüsestücke in etwa die gleiche Garzeit erhalten. Weicheres Fruchtgemüse wie z.B. Tomaten oder Zucchini aber auch Kohlsorten wie Broccoli oder Blumenkohl werden daher erst später zugegeben. Dieses Gericht eignet sich hervorragend als Resteverwertung.

Zutaten für das Ofengemüse: 5 Kartoffeln, 4 Stangen Frühlingszwiebel, 8 Röschen Broccoli, je 2 Fenchelknollen, Karotten, je 1 Paprika, Aubergine, Kohlrabi

Zutaten für den Dip: 2 Ofenkartoffeln geschält, 1 TL Aroniapulver, 1 Avocado, 5 EL Leinöl und 4-6 EL Wasser



Zubereitung: Kartoffeln, Fenchel, Karotten und Kohlrabi vierteln. Die Aubergine in 2 cm dicke Scheiben schneiden und die Paprika halbieren. Backblech mit etwas Olivenöl einölen, Gemüse auf Backblech anrichten und leicht mit Olivenöl einpinseln. Den Ofen auf 180 °C vorheizen und das Gemüse 20- 25 Minuten backen.

Dip: Vom fertig gebackenen Ofengemüse bei 2 Kartoffeln die Schale entfernen. Kartoffeln in Mixbehälter geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Teelöffel Aroniapulver, 5 Esslöffel Leinöl, Avocado und Wasser zugeben. Alle Zutaten mit dem Pürierstab zu einem cremigen Dip vermengen.

Aroniapulver liefert jede Menge Pflanzenfarbstoffe, die den Körper bei der Detox-Kur unterstützen.

# Tag 5

## Die Geschichte des Fastens

Traditionell fasten Christen ab Aschermittwoch bis zum Karsamstag – also 40 Tage lang. Die sechs dazwischenliegenden Sonntage werden nicht mitberechnet – sie sind fastenfrei. Bei diesem vorwiegend religiösen Brauch

geht es nicht nur um die Ernährung, sondern auch um die Besinnung. Es ist die Phase von Gebet und Buße. Anders als im Mittelalter, soll heutzutage auf bestimmte Lebensmittel und Gewohnheiten verzichtet werden. Ursprünglich wurden die Regeln strenger befolgt: Es gab nur eine Mahlzeit täglich und es musste strengstens auf Fleisch, Milchprodukte, Eier und Genussmittel wie Süßigkeiten oder Alkohol verzichtet werden.



Wir starten den Tag mit einem...

### WÜRZIGEN ARONIA-CAZPACHO-SMOOTHIE

Zutaten: 300 g Tomaten, 2 rote Paprika, je 1 kleiner Staudensellerie, Knoblauchzehe, EL getrocknete Aroniabeeren, TL Leinöl, etwas Salz und Pfeffer, 350 ml Wasser

Zubereitung: Alle Zutaten in einem Mixbehälter geben und mit einem Pürierstab oder in der Küchenmaschine zu einem Smoothie verarbeiten.

Eine hochwertige Omega-3-Versorgung ist unerlässlich für die Gesundheit. Der beste pflanzliche Lieferant ist kaltgepresstes Leinöl.

Wir beenden den Tag mit einem...

### FRUCHTIGEN RAPUNZELSALAT MIT GLASIERTEM CHICORÉE UND ARONIA-DRESSING

Zutaten: 150 g Rapunzelsalat (Feldsalat), je 1 großer Chicoreé, Apfel, EL Bratöl, je 2 Stangen Frühlingszwiebeln, Mandarinen oder 1 Orange, etwas Honig oder Agavendicksaft zum Glasieren

Zutaten für das Dressing: je 1 EL getrocknete Aroniabeeren, Honig oder Agavendicksaft, 1 Zitrone (Saft), 3 EL Leinöl, 100 ml Wasser, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Salat waschen, abtropfen lassen und auf einem tiefen Teller verteilen. Mandarinen oder Orange schälen, in Stücke schneiden und zum Salat geben. Den Apfel waschen und mit der Schale in kleine Würfel schneiden und ebenso zum Salat geben. Den Chicoreé waschen und mittig durchschneiden, Schnittfläche trockentupfen. In einer Pfanne Öl erhitzen, Chicoreé mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne geben und bei mäßiger Hitze etwa 2 Minuten anbraten. Agavendicksaft oder Honig in die Pfanne geben und den Chicoreé schwenken und noch 1 Minute braten lassen. Warmen Chicoreé zum Salat geben und mit der Marinade servieren.



Zubereitung Dressing: Eingeweichte Aroniabeeren, Zitronensaft, Honig oder Agavendicksaft, Wasser und Leinöl mit Pürierstab vermengen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rapunzelsalat und Chicorée liefern Bitterstoffe, die unsere Leber dringend braucht. Sie unterstützen bei der Entgiftung und sollten im täglichen Speiseplan nicht fehlen.



# Tag 6

Heute haben Sie bereits die Hälfte der 10-Tage-Detox-Kur erfolgreich gemeistert. Wie fühlen Sie sich?

Unabdingbar für eine erfolgreiche Detox-Kur ist eines unserer Grundelemente: Wasser. Viel trinken ist wichtig, dennoch hat auch der menschliche Körper ein Limit in Bezug auf Wasser. Bei einer übermäßigen Aufnahme

kann es auch zu einem Ungleichgewicht des Salzhaushaltes kommen. Was sich in Form von Kopfschmerzen oder Schwindel bemerkbar machen kann. Hier hilft es, schnell etwas stark Salzhaltiges zu sich zu nehmen. Das eigene Gefühl ist dabei der beste Helfer: Trinken, wenn man Durst hat, ist immer noch das beste Zeichen, wenn der eigene Körper Flüssigkeit benötigt.



Himbeeren haben viele Ballaststoffe und helfen, die Verdauung zu regulieren. In Kombination mit Aroniabeeren versorgen sie den Körper mit vielen wertvollen Antioxidantien.

Wir starten in den Tag mit einem...

## ARONIA-HIMBEER-SMOOTHIE

Zutaten: 300 ml Wasser, 2 EL Aroniapulver, 100 g gefrorene Himbeeren, 1 Apfel

Zubereitung: Alle Zutaten in einen Mixbehälter geben und mit dem Pürierstab oder der Küchenmaschine pürieren.

Wir beenden den Tag mit...

## GEMÜSESPAGHETTI MIT ARONIASOÛE

Zutaten: je 1 – Gurke, Apfel, auf Wunsch Zehe Knoblauch, je 2 – Frühlingszwiebeln, Tomaten, 2 EL getrocknete Aroniabeeren (davor in Aronia-saft eingeweicht), 2 EL Leinöl, Saft 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Gurke mit Spiralschneider zu Gemüsespaghetti hobeln, in eine Schale geben und kräftig Salzen, sie wässert somit etwas aus. Nach etwa 2 Minuten das Gurkenwasser abnehmen und in einen Mixbehälter geben. Tomaten würfeln und zum Gurkenwasser geben. Zitrone auspressen, den Saft mit Aroniabeeren und Leinöl zugeben und alles mit dem Pürierstab zu einer cremigen Soße verarbeiten. Frühlingszwiebeln klein schneiden, Gemüsespaghetti damit dekorieren.



Gurken sind besonders wegen ihres hohen Wassergehalts ideale Begleiter während einer Detox-Kur.

# Tag 7

Bewegung während einer Detox-Kur ist nicht nur eine perfekte Ergänzung, sie wirkt auch befreiend. Ein Training in Maßen ist somit nicht nur förderlich, sondern auch sehr wichtig. **ABER: Nicht übertreiben.**

Gehen Sie täglich einige Schritte an der frischen Luft, probieren Sie neue Gymnastik-Übungen aus, gehen Sie schwimmen oder testen Sie einen neuen Wanderweg aus. Dies hilft vor allem auch, den Abbau von Muskelweiß zu minimieren. Für einen zusätzlichen Ausgleich können auch Techniken wie autogenes Training, Meditation, Yoga und Tai-Chi führen. Dies entspannt zusätzlich und sorgt für reichlich Sauerstoff im Körper.

Dieser Obstsalat ist eine wahre Vitalstoffbombe, denn er enthält Früchte mit einem hohen Enzymgehalt. Enzyme können nur dann optimal wirken, wenn sie auf ein ideales Säure-Basen-Verhältnis treffen. In unserem Körper wirken Tausende von Enzymen – Sie erneuern verbrauchte und gealterte Zellen. Unter dem Begriff Vitalstoffe werden die vier wichtigen Bausteine für unseren Körper zusammengefasst: Enzyme + Vitamine + Spurenelemente + Mineralstoffe.

Wir starten in den Tag mit einem...

## EXOTISCHEN FRUCHTSALAT

Zutaten: 3 EL getrocknete (besser vorher eingeweichte) Aroniabeeren, je 1/4 Papaya, Ananas, 2 Äpfel, 1 Orange oder Grapefruit, Saft einer Zitrone, nach Wunsch 1 EL Honig oder Agavendicksaft, 1 TL Leinöl oder 1 EL Chiasaat

Zubereitung: Zitrone auspressen und Saft zusammen mit Aroniabeeren in eine Schüssel geben. Die Früchte schälen und in kleine Stücke schneiden. Nach Wunsch mit Honig oder Agavendicksaft süßen, das Leinöl oder die Chiasaat zugeben und alles leicht unterheben.



Pflanzenfarbstoffe im Rotkohl bringen zusätzliche Antioxidantien und das in den Kartoffeln enthaltene Kalium unterstützt die Ausscheidungsorgane.

Wir beenden den Tag mit...

## ARONIA-ROTKOHL MIT ARONIA-KARTOFFELRÖSTI

Zutaten: 4 große Kartoffeln, 4 Löffel getrocknete Aroniabeeren, je 1 Zwiebel, kleiner Kopf Rotkohl (für Eilige wahlweise eine kleine Dose Rotkohl oder ein Beutel Tiefkühlware Rotkohl), Zwiebel, Apfel, 2-3 Scheiben Ingwer, 200 ml Aronia Direktsaft, 1 EL Gemüsebrühe, 1 Teelöffel Bratfett, Salz, Pfeffer und wer mag Lorbeerblatt und Gewürznelken

Zubereitung Aronia-Rotkohl: Zwiebel würfeln und bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Aroniabeeren und Rotkohl dazugeben und kurz durchrühren. Mit Aroniasaft aufgießen und aufkochen. Ingwer und Apfel in dünne Scheiben schneiden und zum Rotkohl geben. Mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken. Den frischen Rotkohl bei milder Hitze etwa 40 Minuten köcheln lassen (bei TK- oder Konservenware etwa 15 Minuten).

Zubereitung Aronia-Rösti: 4 große Kartoffeln auf einer Küchenreibe fein reiben. Die Kartoffelmasse in ein Sieb geben und 30 Minuten abtropfen lassen. Zwischendurch immer wieder mit leichtem Druck im Sieb ausdrücken, damit Kartoffelwasser entweicht. Aroniabeeren zur Kartoffelmasse geben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebel glasig anschwitzen. Die angebratenen Zwiebelwürfel zur Kartoffelmasse geben und gut durchmengen. Dünn geformte Kartoffelfladen von jeder Seite kross anbraten.

# Tag 8

Wir starten in die heiße Phase! Damit Sie sich auch nach den zehn Tagen weiter ausgewogen ernähren können, haben wir Ihnen eine kleine Übersicht zu säurebildenden und basischen Lebensmitteln zusammengestellt.

**Denken Sie an Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht.**

**Säurebildende Lebensmittel:**

- Alkohol und Koffein, Softdrinks, Fruchtsaftkonzentrate, künstliche Kohlensäure, schwarzer Tee
- Fertigprodukte, Getreideprodukte aus Auszugsmehlen, glutenhaltige Produkte, Sauerkonserven, Zucker
- Eier, Fleisch und Fisch aus konventionellem Anbau/Aquakultur, Milchprodukte, stark verarbeitete Sojaprodukte

**Basische Lebensmittel:**

- Obst und Gemüse (besonders eignen sich bittere, dunkle oder stark wasserhaltige Sorten)
- Sprossen
- Nüsse (am besten sind Mandeln, aber auch Walnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Paranüsse)
- Lupinenmehl, Apfelessig
- Smoothies, Kräutertees, Wasser, Zitronenwasser
- Bio-Getreide oder Getreideprodukte wie Bulgur, Couscous (aus Dinkel), Hirse, Mais
- Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth und Buchweizen
- Hülsenfrüchte (Kernbohnen, Linsen, Kichererbsen)

Orientalisch schmeckt dieses Müsli, wenn Sie es mit gemahlenem Kardamom, Zimt und Muskatnuss verfeinern. Diese Gewürze werden auch in der ayurvedischen Medizin zur Stoffwechselregulation eingesetzt.



Wir starten in den Tag mit einem...

## SCHOKOLADENMÜSLI MIT FRÜCHTE-CARPACCIO AUF ARONIA-HIMBEER-SPIEGEL

Zutaten für das Müsli: 4 gehäufte EL Haferflocken oder Basenmüsli, 1 gehäufter EL Aroniapulver, 150 – 200 ml Wasser, Mandelmilch oder Reismilch, 1 EL Honig oder Agavendicksaft

Zutaten für das Früchte-Carpaccio: beliebige Früchte nach Geschmack und Vorrat für den Aronia-Himbeer-Spiegel, 50g Himbeeren (frisch oder Tiefkühlware), 1 EL, eingeweichte Aroniabeeren, 1/2 reife Banane, 1 EL Honig oder Agavendicksaft

**Zubereitung:** Für das Früchte-Carpaccio Obst in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Aroniabeeren, Himbeeren, Banane und den Honig oder Agavendicksaft mit einem Pürierstab zu einer Fruchtsoße mixen. Falls die Soße zu dickflüssig ist, etwas Aroniasaft zugeben und auf dem Obst verteilen.

Haferflocken leicht anrösten. Wasser oder die Milch mit dem Aroniapulver und ggf. Kakao vermengen, zu den angerösteten Flocken gießen und unter Rühren kurz aufkochen lassen.

Restliche Fruchtsoße etwa fingerbreit in ein Glas füllen, darauf das warme Frühstücksmüsli geben. Das Glas mit dem Müsli zum Früchte-Carpaccio geben und mit Aronia- und Himbeeren dekorieren.

# Tag 8

Wir beenden den Tag mit...

## ROSENKOHL MIT FOLIENGEMÜSE UND AVOCADO DIP

Zutaten für das Rosenkohlgemüse: Rosenkohl frisch (oder TK), 1 große oder 2 mittlere Zwiebel, 1/2 Zitrone (Saft), 1 Stück Ingwer (gerieben), je 1 EL, getrocknete Aroniabeeren, Leinöl, Gemüsebrühe (Pulver), 350 ml Wasser, etwas Bratöl, Salz und Pfeffer, nach Geschmack etwas Muskatnuss

Zutaten für die Folienkartoffeln mit Avocado-Dip: 2 große Kartoffel mit Schale (gut gewaschen), 1 Avocado, 1 EL Leinöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Kartoffeln mittig leicht einschneiden und einzeln in Alufolie packen. Bei 220°C 30-35 Minuten backen. 2 Liter Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Rosenkohl 5 Minuten köcheln. Garwasser für Soße aufheben. Bratöl in einem weiteren Topf oder einer großen Pfanne erhitzen.

Zwiebel in würfeln und glasig anschwitzen. – nicht bräunen! Ingwer fein reiben und zu den Zwiebeln geben, 350 ml vom Garwasser aufgießen, die Gemüsebrühe nach Geschmack zugeben und alles 5 Minuten köcheln, bis die Zwiebelwürfel weich sind. 1/2 Zitrone auspressen und 4 Stück Rosenkohl zugeben und alles mit dem Pürierstab zu einer cremigen Soße mixen. Aroniabeeren und Rosenkohl zur fertigen Soße geben, mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss abschmecken und 3 Minuten durchziehen lassen.

Avocado schälen mit restlichem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Leinöl zu einem cremigen Dip vermengen.



Schmeckt nicht jedem, ist aber reich an Vitamin C: Rosenkohl. Nach dem ersten Frost bekommt er eine mildere Note. Manche meiden Kohl, da er zu rumoren im Darm führt – hier hilft es, eine Prise Natron zum Kochwasser zu geben und während des Kochens den Deckel zu entfernen.

# Tag 9

Unsere Haut bildet mit einer Fläche von knapp 2 Quadratmetern das größte und eines der sensibelsten Organe des menschlichen Körpers. Wir empfehlen für eine verbesserte Reinigung, die Haut während der Detox-Kur optimal zu pflegen. Hierzu eignet sich zum Beispiel ein entspannendes Peeling.

## Unser Tipp:

Einfach basisches Badesalz zum Baden mit etwas Öl zu einem Brei vermengen und damit das Gesicht sanft peelen. Anschließend gründlich mit Wasser abspülen und mit einem trockenen Kosmetiktuch abtupfen. Auch trockene Bürstenmassagen an anderen Stellen des Körpers wirken zusätzlich durchblutend und regen den Stoffwechsel an. Dies sollte mit dem Energiefluss des Körpers, also zum Herzen hin, erfolgen. Unser Tipp: Am besten morgens, da die Bürstenmassage eine anregende Wirkung hat

Wir starten den Tag mit einem...

## ARONIA MORGENSTÜRMER

Zutaten: je 1 großer Apfel, Kiwi, je 4 EL getrocknete Aroniabeeren, Haferflocken, 100 ml Aroniabeeren Direktsaft, 1 EL Honig oder Agavendicksaft, 1/2 TL Zimt

Zubereitung: Aroniasaft und getrocknete Aroniabeeren 5 Minuten köcheln lassen. Haferflocken leicht anrösten. Aroniasaft und gekochte Aroniabeeren zusammen mit Honig oder Agavendicksaft und Zimt zu den Haferflocken geben und alles zusammen einmal kurz aufkochen lassen. Apfel in dünne Ringe schneiden. Abwechselnd je eine Scheibe Apfel und Aronia-Müsli aufeinander schichten.



Haferflocken liefern leichtverdauliches, pflanzliches Eiweiß, Pektine im Apfel binden Giftstoffe im Darm und pflegen ihn somit. Kiwi liefert Vitamin C für das Immunsystem.



Wir beenden den Tag mit einem...

## RAPUNZELSALAT MIT GEBRATENEN CHAMPIONS AN ARONIA-HIMBEER VINAIGRETTE

Zutaten für den Salat: 150 g Rapunzelsalat, 1 Apfel, 1/2 Orange, 2 Stangen Frühlingszwiebel, 150g Champignon, etwas Bratöl

Zutaten für die Aronia-Himbeer-Vinaigrette: 1 TL Aroniapulver, 1 Zitrone zum Entsaften, 1/2 Avocado, 1 – 2 EL Honig oder Agavendicksaft (nach Wunsch), 50 g Himbeeren (frisch oder TK Ware), 50 ml Wasser, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die geschälte Orange und den Apfel, halbieren und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Salat und die Früchte anrichten. Champignon klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze hinzugeben und anbraten. Die Pilze erst nach dem Braten salzen und pfeffern, da sie sonst auswässern und nicht kross werden.

Zubereitung Aronia-Himbeer-Vinaigrette: Alle Zutaten in einen Mixbehälter geben, kräftig salzen und pfeffern und zu einer sämigen Vinaigrette pürieren.

Champignon-Sorten unterscheiden sich in der Farbe des Hutes, welcher weiß bis rosabeige ausfallen kann. Der braune Champignon hat einen intensiveren Geschmack aus, ist länger haltbar und unempfindlicher in Bezug auf Druckstellen. Champignons sind kalorienarm, 100 g Pilze enthalten ca. 16 kcal bzw. 69 kJ. Sie sind außerdem Lieferanten der Vitamine Niacin, Riboflavin, Biotin und Vitamin D sowie des Mineralstoffs Kalium.

# Tag 10

So individuell Sie sind, so individuell halten auch die jeweiligen Erfolge der Detox-Kur unterschiedlich lange an. Die Nachhaltigkeit können Sie mit einer dauerhaften Ernährungsumstellung positiv beeinflussen.

**Beenden Sie die Detox-Kur heute also nicht schlagartig.**

Nachkuren ist ebenso wichtig wie die Kur selbst. Bauen Sie Fleisch- und Wurstwaren, Milchprodukte und Weizenprodukte wie Nudeln und Brötchen nur langsam wieder in Ihren täglichen Speiseplan ein.

Sie haben in diesen 10 Tagen so viele neue und schmackhafte Lebensmittelkombinationen kennengelernt und alte Gewohnheiten bei Seite geschoben – halten Sie nun die NEUEN Gewohnheiten fest, sie sind der Schlüssel für eine dauerhafte und körperbewusste Ernährung.

Vielleicht verspüren Sie jetzt Lust, Ihr Wissen über gesunde Ernährung zu erweitern und zu vertiefen – JETZT ist der beste Zeitpunkt, denn JETZT spüren Sie genau, wie gut und leicht es sich anfühlt, wenn der Körper gereinigt ist. Erhöhen Sie auch künftig ballaststoffreiche, farbenfrohe natürliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Beerenfrüchte auf Ihrem Speiseplan.

Gegen den bewussten Konsum von tierischen Lebensmittel spricht nichts, achten Sie statt Quantität aber immer auf die Qualität, damit Sie Ihren Körper nicht dauerhaft mit Hormonen und Antibiotika aus der Massentierhaltung belasten. Gönnen Sie sich weiterhin täglich 50 – 100ml Aroniabeeren Direktsaft oder einen Smoothie aus Aroniapulver und versorgen Sie so Ihren Körper mit wertvollen Pflanzenfarbstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, wie z.B. wertvollem Mangan.

**Mit einem alten Sprichwort ist alles gesagt: „Die Dosis macht das Gift“**



Wir starten in den Tag mit...

## **GEBRATENEM OBST MIT ARONIA-BANANEN-DIP**

Zutaten für das gebratene Obst: 1 Apfel, 1 Scheibe frische Ananas, 1/2 Mango, 1/2 Banane, etwas Bratöl (z.B. natives Kokosöl)

Zutaten für den Dip: 2 EL getrocknete Aroniabeeren (am besten über Nacht in Saft eingeweicht), 1 sehr reife Banane, 1 EL Honig oder Agavendicksaft, 50 ml Wasser

Zubereitung: Obst in fingerdicke Scheiben schneiden. Öl erhitzen und die vorbereiteten Früchte von jeder Seite 1- 2 Minuten (je nach Dicke der Scheiben) anbraten. Für den Dip alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab vermengen.

Achten Sie bitte beim Kauf der Früchte auf ihre Reife. Nur reife, exotische Früchte liefern uns die wertvollen Enzyme für unseren Stoffwechsel.

# Tag 10

Wir beenden den Tag mit einem...

## DEFTIGEN KARTOFFELSALAT MIT ARONIABEEREN UND GEBRATENEM GEMÜSE

Zutaten für den Kartoffelsalat: 500 g Kartoffeln, 1 große Zwiebel, 2 EL getrocknete Aroniabeeren, Saft von 1 Zitrone /wahlweise 50ml Apfelessig, Salz und Pfeffer, 2 EL natives Olivenöl, etwas Bratöl und 200ml Wasser

Zutaten für das Gemüse: hierzu eignen sich alle festen Gemüse- und Kohlsorten, z. B. Blumenkohl, Kohlrabi, Broccoli, Fenchel, Karotte, Topinambur, aber auch Fruchtgemüse (mit einer kürzeren Garzeit), z. B. Zucchini oder Paprika

Zubereitung Kartoffelsalat: 2 Liter Wasser zum Kochen bringen, Kartoffeln zugeben und je nach Größe zwischen 20 – 30 Minuten kochen. Zwiebel schälen und kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel goldgelb anschwitzen. Aroniabeeren zugeben und kurz rösten und mit 100ml Wasser aufgießen. Bei geschlossenem Deckel 5 Minuten köcheln lassen.

Zitronensaft mit Zwiebel und Aroniabeeren in eine Schüssel geben. Fertig gekochte Kartoffeln schälen, klein schneiden und in die Schüssel geben. Kartoffeln mit Zwiebeln und Aroniabeeren vermengen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und Olivenöl unterheben, ggf. noch etwas Wasser zugeben.

Zubereitung Gebratenes Gemüse: Gemüse in fingerdicke Scheiben schneiden oder in Röschen zerteilen. Öl in Pfanne erhitzen, Gemüse von jeder Seite goldgelb anbraten, erst danach salzen.



Kalium ist einer der wichtigsten Inhaltsstoffe der Kartoffel, sie wirken daher unter anderem entschlackend und entsäuernd.