

## Fasten mit Äpfeln

(GMH) Jetzt ist die ideale Zeit zum Fasten. Allerdings eignet es sich nicht für jeden, mehrere Tage völlig auf Nahrung zu verzichten. Kürzertreten aber kann jeder. Entweder man ersetzt von Aschermittwoch bis Ostern alle Süßigkeiten durch Äpfel oder man macht eine Apfelkur.



Bildnachweis: GMH

**Bildunterschrift:** Fasten und gleichzeitig fröhlich sein – das geht, denn hungern muss keiner. Die Äpfel enthalten viele Ballaststoffe, und die machen satt.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/02/GMH\\_2018\\_07\\_01.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/02/GMH_2018_07_01.jpg)

Bis zu fünf Millionen Menschen fasten jährlich in Deutschland. Die einen aus religiösen Gründen, andere, weil sie gesünder werden, besser aussehen, sich besser fühlen oder leistungsfähiger sein wollen. Wer es einmal erlebt hat, weiß, dass richtiges Fasten ein Startschuss für das eigene Wohlfühl ist. Nicht nur körperlich, sondern auch, weil man spürt, wie gut es tut, sich auf das Wesentliche zu beschränken und Überflüssi-



ges beiseite zu lassen. Auch medizinische Forschungsergebnisse belegen, dass gezielter Nahrungsverzicht als Anti-Aging-Mittel gilt und sich positiv auf zahlreiche Erkrankungen wie zum Beispiel Arthritis oder Kopfschmerzen auswirkt und sogar die Frühjahrsmüdigkeit vertreibt. Und wer in der Fasten-Zeit erleben durfte, welche Lebensmittel guttun, profitiert sogar noch von einem Langzeit-Effekt, wenn er diese auch nach dem Fasten täglich in den Speiseplan einbaut.

### **Äpfel eignen sich zum Fasten optimal**

Äpfel stecken voller Energie und lebensnotwendiger Inhaltsstoffe, die den Organismus auch beim Fasten optimal versorgen. Zum einen enthalten sie den Ballaststoff Pektin. Er sättigt und wirkt sich günstig auf den Cholesterinwert und den Blutfettspiegel aus. Aber auch die darin enthaltenen Zuckerformen unterstützen beim Fasten. Sie wirken der Müdigkeit und Konzentrationschwäche entgegen. Außerdem sind Äpfel richtige Vitaminbomben. Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte, der Körper kann sich also gut gegen Krankheiten wehren. Auch die wertvollen Vitamine B1, B2, B6 und Carotin sind im Apfel enthalten. Nicht zuletzt machen Mineralstoffe und Spurenelemente den Apfel so gesund. Kalium zum Beispiel wirkt entwässernd, und Calcium und Phosphor sind wichtig für den Aufbau der Knochen und Zähne.

### **Richtiges Fasten ist gesund und tut gut**

Wer beim Essen deutlich kürzer treten will, hat dafür zwei Möglichkeiten des Fastens. Aber keine Angst, hungern muss man bei keiner, denn die Äpfel enthalten viele Ballaststoffe – und die machen auch satt. Wichtig ist, sie roh und mit der Schale zu verzehren, die meisten Vitalstoffe befinden sich in der Schale oder direkt darunter. Die eine Fasten-Variante ist: man verzichtet von Aschermittwoch bis Ostern auf alle Süßigkeiten und ersetzt sie durch Äpfel. Also, morgens statt süßem Brotaufstrich ein Müsli mit Äpfeln, zur Zwischenmahlzeit ebenfalls einen Apfel, und statt Kuchen, Schokolade und Desserts gleich noch einen. Die andere Variante ist eine 3-tägige Apfelkur. Das Prinzip ist einfach. Essen darf man den ganzen Tag nur Äpfel, Äpfel

Pressekontakt: Grünes Medienhaus - Abt. der Förderungsgesellschaft Gartenbau mbH - Michael Legrand

Godesberger Allee 142-148 53175 Bonn  
FON 0228.81002-27 FAX 0228.81002-47 E-MAIL [info@gruenes-medienhaus.de](mailto:info@gruenes-medienhaus.de)

Seite 2 von 3



und nochmals Äpfel - und zwar zu jeder Mahlzeit so viel man will. Auch das Trinken darf man nicht vergessen, mindestens 2 Liter Wasser oder Kräutertees müssen sein.

Weitere aktuelle Informationen und viele wertvolle Tipps zu deutschem Obst finden Sie auf Facebook unter: <https://www.facebook.com/ObstausDeutschland> und auf Twitter unter: <https://twitter.com/ObstausD>