



SAFTZEIT

Auf deinen Tagesablauf
abgestimmte Fastenkur



Einleitung	Seite 3
Ein ganzheitlicher Reset	Seite 4
Verschiedene Fastenmethoden	Seite 5
Der Ablauf deiner Fastenkur	Seite 6
Die richtige Vorbereitung	Seite 7
Entlastungstage	Seite 8
Deine Einkaufsliste	Seite 9
Fastentage 1-7	Seite 10-11
So läuft die Fastenphase ab	Seite 12
Anwendungsempfehlung	Seite 13-15
Aufbautage	Seite 16-17
Unterstützung für Körper & Psyche	Seite 18-22
Mögliche Nebenwirkungen	Seite 23
Rituale für die Zeit danach	Seite 24-25
Unterstützung vom Achterhof	Seite 26

JEDE TAGESZEIT IST SAFTZEIT

Hallo,

wir freuen uns, dass du dich für die Fastenkur vom Achterhof entschieden hast und möchtest dich mit dieser Broschüre gerne auf dem Weg durch deinen Reset begleiten.

In der Geschichte der Menschheit spielt Fasten seit jeher eine wichtige Rolle und ist in praktisch jeder Kultur auf dieser Erde eine traditionelle Kurform. Evolutionsbedingt ist der menschliche Körper bestens darauf ausgelegt, immer wieder Essenspausen einzulegen, denn in der Jäger- und Sammlerzeit war es üblich, auch über längere Zeit keine Nahrung zu sich zu nehmen. Doch die Überflussgesellschaft, in der wir leben, verführt uns oft dazu, dass wir der Intuition unseres Körpers kein Gehör mehr schenken.

In den letzten Jahren hat das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung wieder zugenommen und die positiven Effekte, die das Fasten mit sich bringen kann, werden von der Ernährungswissenschaft immer wieder beschrieben. Kein Wunder, dass das Fasten in den letzten Jahren eine wahre Renaissance erlebt hat. Laut einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenkasse DAK haben im letzten Jahr bereits knapp zwei Drittel der Deutschen mindestens einmal für begrenzte Zeit Verzicht geübt und die meisten, die es einmal ausprobiert haben, würden es immer wieder tun. Ganz einfach, weil man sich danach wie neugeboren fühlt. Beim Fasten geht es darum, Körper und Geist von Ballast zu befreien und dem gesamten Organismus eine Pause zu gönnen.

Wir freuen uns sehr, dass du dich dafür entschieden hast, dir in den Zeiten des Leistungsdrucks eine Auszeit zu gönnen und deinem Körper eine Phase der Entschleunigung schenken möchtest.

Unsere Fastenkur kann der Wendepunkt für deinen Weg in eine bewusstere Ernährung sein.

Erlebe einen ganzheitlichen Reset

Viele verwechseln Fasten mit Detox. Der Begriff Detox beschreibt eine Form des Fastens, bei dem das Hauptaugenmerk auf den Aspekt der Entgiftung gelegt wird. Unser Körper ist aber darauf ausgelegt, jeden Tag selbst einen Reinigungsprozess durchzuführen. Dafür haben wir unsere Organe Leber, Niere, Darm und die Haut.

Beim Fasten geht es um viel mehr als eine reine Entgiftung. Fasten kann wie ein ganzheitlicher Frühjahrsputz gesehen werden, bei dem Körper, Geist und Seele gereinigt werden. Fasten trainiert den Stoffwechsel. Wenn der Körper nicht verdauen muss, können wichtige Zellreinigungsschritte, die sogenannte Autophagie, viel besser ablaufen. Dabei entstehen dann wiederum neue Substanzen wie Aminosäuren und Lipide, die neu verbaut oder zur Energiegewinnung genutzt werden können. Das wiederum führt dazu, dass im Körper Prozesse angestoßen werden, für die sonst keine Energie zur Verfügung steht.



Die verschiedenen Fastenmethoden

Wir geben dir einen Überblick



TRADITIONELLES FASTEN

Beim herkömmlichen oder traditionellen Fasten verzichtet man für einen Zeitraum von bis zu 14 Tagen komplett auf feste Nahrung, stattdessen trinkt man über den Tag verteilt mindestens drei Liter Kräutertee und Wasser. Dadurch, dass dem Körper keine Kalorien zugeführt werden, schaltet er nach ein paar Tagen auf den Fastenstoffwechsel um und produziert Energie aus den eigenen Körperreserven. Wenn der Körper nicht verdauen muss, werden zudem körpereigene Zellreinigungsprozesse, die sogenannte Autophagie aktiviert, und der Körper unterzieht sich dabei quasi selbst einem inneren Reinigungsprozess.



BUCHINGER FASTEN

Hierbei handelt es sich um ein ganzheitliches Fastenkonzept für Körper, Geist und Seele, das auf den deutschen Arzt Otto Buchinger zurückgeht. Nach Buchinger beträgt die optimale Fastendauer sogar 2 – 4 Wochen, wobei hierbei immer die individuelle Verfassung berücksichtigt werden sollte. Bei einer Fastenkur nach Buchinger wird ebenfalls auf feste Nahrung verzichtet, stattdessen trinkt man viel ungesüßte Kräutertees und Wasser. Zusätzlich sind 250 ml frisch gepresster Saft und Gemüsebrühe erlaubt, um dem Körper eine geringe Menge an Energie zuzuführen, wodurch Schwächestände vermieden werden können.



SAFTFASTEN

Bei einer Saftkur werden über den Tag verteilt bis zu zwei Liter Obst- und Gemüsesaft und zusätzlich bis zu drei Liter Wasser getrunken. Maximal sollten dabei 750 kcal pro Tag aufgenommen werden. Durch den Verzicht auf feste Nahrung wird der Stoffwechsel entlastet, der Körper aber trotzdem mit Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen versorgt.



INTERVALLFASTEN

Intervallfasten oder auch intermittierendes Fasten lässt sich gut in den Alltag einbinden und kann auch langfristig durchgeführt werden, da dabei der Körper nur für einen bestimmten Zeitraum keine Nahrung bekommt. Die gängigste Methode ist das 16:8 - Intervallfasten. Hier kann 8 Stunden lang gegessen werden, dann gönnt man dem Körper eine 16 Stunden lange Verdauungspause. Der Vorteil: Wenn der Körper keine Energie für Verdauungsprozesse aufbringen muss, kann er diese für andere körperliche Prozesse nutzen. Die Energie wird dabei nicht nur aus der Nahrung, sondern auch aus körpereigenen Reserven gewonnen.

Der Ablauf deiner Fastenkur

Das solltest du für deine Kur einplanen

Zu einer ganzheitlichen Fastenerfahrung gehören verschiedene Phasen, die die Saftkur begleiten. Die verschiedenen Schritte werden auf den nächsten Seiten genauer erklärt und sollen dich auf deinem Weg zum vollumfänglichen Reset an die Hand nehmen. Neben dem Fasten gibt es noch weitere Routinen, die du einbauen kannst, um deinen Körper und deine Psyche zusätzlich anzuregen. Ob und welche zusätzlichen Unterstützungen du wählst, kannst du selbst entscheiden. Du findest eine Auswahl am Ende der Broschüre.

1 WOCHEN VORBEREITUNG & ENTLASTUNG

Mentale Einstimmung, Einkauf, Verzicht auf Genussmittel,
entlastende Ernährung, Darmreinigung



1-7 TAGE FASTENPHASE

Täglich Säfte trinken



2 TAGE AUFBAU

Fastenbrechen, bewusste
Gewöhnung an Nahrung



NEUE ROUTINEN

Gesunde Ernährungsgewohnheiten
etablieren

**DEIN
NEUES
ICH**



Die richtige Vorbereitung

Überlegungen zur Vorbereitung

Damit sich dein Körper und dein Geist perfekt auf die Zeit der Entschleunigung einstellen können, solltest du dich gut auf deine Fastenzeit vorbereiten. Bevor du beginnst, mache dir Gedanken über die folgenden Punkte und lege deine persönlichen Rahmenbedingungen fest. Für einen gelungenen Fastenstart lese dir die folgenden Seiten genau durch, damit du einen Überblick über den Ablauf bekommst.

1
3 5

FASTENDAUER

Überlege dir vorher bereits, wie lange du Fasten möchtest. 1, 3, 5, oder vielleicht sogar 7 Tage? Fasten-Anfängern empfehlen wir, sich erst einmal langsam heranzutasten und mit einem kleineren Kur-Paket zu starten.



SICH ZEIT NEHMEN

Die Kur sollte idealerweise in einer Zeit stattfinden, in der keine größeren Belastungen oder Stress anstehen. Nur so wird es für dich eine Zeit der Entschleunigung, die nur dir gehört. Besorge dir alles was du für deine Fastenkur brauchst schon vorher, damit du nicht in Stress gerätst.



KONTROLLCHECK

Besprich dein Fastenvorhaben am besten vorab mit einem Arzt oder einem Therapeuten, um sicher zu gehen, dass es keine Kontraindikationen oder Nebenwirkungen geben wird. Die Kur ist generell nur gesunden Menschen empfohlen. In der Schwangerschaft sollen keine diätischen Kuren durchgeführt werden. Auch Menschen mit bekannten Vorerkrankungen oder unter der Einnahme von Immunsuppressiva sollten die Kur mit ihrem behandelten Arzt oder Therapeuten besprechen.

Starte mit Entlastungstagen

BEREITE DEINEN STOFFWECHSEL WÄHREND DER ENTLASTUNGSTAGE AUF DIE NEUE ERNÄHRUNGSWEISE VOR

Bei den Entlastungstagen wird der Körper sanft auf den anstehenden Reset vorbereitet und der Stoffwechsel kann sich schon auf die kommenden Veränderungen einstellen. 1 Woche bis spätestens 1-2 Tage vor der Fastenkur empfehlen wir dir daher deine Ernährung bereits umzustellen und Genussmittel wie Alkohol, Kaffee oder Süßigkeiten zu reduzieren. Die richtige Ernährung unterstützt den Körper schon in den Tagen vor der Kur dabei, den Stoffwechsel zu entlasten, so dass er sich in der Fastenwoche noch schneller umstellen kann. Schwerverdauliche oder fleischhaltige Gerichte solltest du vor deiner Fastenkur am besten vermeiden. Ballaststoffreiche Lebensmittel mit viel frischem Obst und Gemüse oder auch gedünstetes Gemüse mit Reis oder Kartoffeln eignen sich hingegen ideal als Mahlzeiten während der Entlastungstage. Wichtig ist, dass du bewusst nicht über den Hunger hinaus isst und deine Mahlzeiten gut kausst.

Am ersten Fastentag kannst du zusätzlich noch eine Darmreinigung durchführen, um dein System noch einmal richtig aufzuräumen. Auch wenn es keine angenehme Sache ist, verminderst du damit Verdauungsrückstände im Darm, die sonst zu Bauchschmerzen und Blähungen führen können. Zu den gängigsten Möglichkeiten zählen Glaubersalz, Rizinus-Öl und fermentierte Pflaumen.



Deine Einkaufsliste

Hier ein paar Dinge, die dir die Fastenkur erleichtern werden.
Wofür du das alles brauchst, werden wir dir an späterer
Stelle noch erklären.

Glaubersalz oder fermentierte Pflaumen, für die Darmentleerung vor Kur-Beginn.

Für jeden Tag **2-3 Liter stilles Wasser**.
Hier gibt es einige Anbieter, die lebendiges Wasser anbieten, das sich besonders gut eignet.

Kräutertee Aufgüsse vom Achterhof.
Besonders unterstützend können folgende Kräuteraufgüsse wirken:
Bio Mariendistelkraut,
Bio Brennnesselblätter und
Bio Artischockenkraut.

Basisch-mineralisches Badesalz für ein Basenbad.

Massagebürste, um die Haut von alten Zellstoffen zu befreien.

Flohsamenschalen zur unterstützenden Einnahme.

Magnesium, um eine Demineralisierung von Knochen und Zähnen zu regulieren und um die Muskeln zu entspannen.

Bindemittel, um die Giftstoffe, die während der Kur mobilisiert werden, auch ausscheiden zu können.
Mögliche Mittel: Zeolith, Bentonit, Huminsäure, Aktivkohle.

Essentielle Aminosäuren, um einem Abbau der Muskelmasse entgegenzuwirken.

Ein großes Leintuch für Leberwickel.

**DEINE
FASTENKUR
KANN NUN
BEGINNEN**



vom
Achterhof.

SAFTZEIT

Auf deinen Tagesablauf
abgestimmte Fastenkur



Tag 1-7 Fastenphase

Wir begleiten dich Schritt für Schritt
durch deinen Reset

FLEXIBEL

Eine optimale Dauer einer Saftkur gibt es nicht, deshalb entscheidest du selbst, wie lange du fasten möchtest. Bereits mit einem Tag erfährst du einen milden Einstieg in das Potenzial des Saftfastens und kannst schauen, wie es sich für dich anfühlt. Mit zunehmender Dauer kommen positive Effekte hinzu. Egal ob 1, 3, 5 oder 7 Tage, unser Kurkonzept ist flexibel in der Anwendungsdauer, so dass du das Fasten unkompliziert nach deinen Bedürfnissen durchführen kannst. Du kannst deine Fastenkur jederzeit zu deinem Wunschtermin starten. Wenn du das erste Mal fastest, empfehlen wir einen Start am Freitag mit einem anschließenden ruhigen Wochenende, da die ersten Tage am schwersten sind.

DURCHDACHT

Wir haben die Rezepturen so entwickelt, dass die Kompositionen der Frucht- und Gemüsesäfte perfekt aufeinander aufbauen.

Jede Flasche Saftzeit hat eine eigene Rezepturformel, die für sich alleine schon einen Zauber bewirkt. In Kombination ergeben die 6 Säfte ein ganzheitliches Anwendungskonzept, das dich bei deinem körperlichen und geistigen Neustart unterstützen kann.

ALLTAGSTAUGLICH

Das Konzept nach der Uhr lässt sich unkompliziert in deinen Alltag einbinden. Trinke jeden Tag die 6 Säfte zu den vorgegebenen Uhrzeiten. Zusätzlich kannst du auch weitere Routinen einführen, die später in der Broschüre beschrieben werden.

So läuft die Fastenphase ab

Du verzichtest für einen bis
mehrere Tage bewusst auf feste Nahrung
und entlastest dadurch deinen Stoffwechsel

Du versorgst deinen Körper
stattdessen alle 2 Stunden mit einem Saft

Du trinkst zusätzlich am Tag 2-3 L
stilles Wasser und Kräutertee-
Aufgüsse vom Achterhof

Du gönnst deinem Körper
eine Auszeit

Anwendungsempfehlung

Trinke an jedem Fastentag jeden der 6 Säfte zu den vorgegebenen Uhrzeiten

8
UHR



YELLOW MORNING

Tauche deinen Morgen in goldenes Licht.

Hier strahlt der Saft mit der Morgensonne um die Wette und reißt dich mit in einen guten Start in den Tag. In der Farbpsychologie stehen Gelb und Orange für Optimismus und Heiterkeit, sodass der Saft dich schon morgens dazu inspiriert.

Verzehr: um 8 Uhr morgens

Inhalt: 250 ml

Zutaten: 10 % Karottensaft*, Orangensaftkonzentrat*, 5,3 % Mangopüree*, 5,2 % Maracujasaft*, Acerolapüree*, Ingwerextrakt*, Kurkumawurzel Pulver*, Ashwagandhawurzel Pulver*, Pfeffer*, Zitronensaft*

*aus kontrolliert biologischem Anbau

PINK FRUITS

Zeit für eine Portion Pink Power.

Statt dem morgendlichen Kaffee oder dem zweiten Frühstück kommt hier der pinke Saft als Pick-me-up gegen die Morgenmüdigkeit zum Einsatz. Leckere Früchte wie Himbeere, Limette und Aronia versüßen dir den Vormittag.

Verzehr: um 10 Uhr morgens

Inhalt: 250 ml

Zutaten: 11 % Traubensaftkonzentrat (weiß)*, Erdbeerpüree*, 10 % Himbeersaft*, Zitronensaft*, 2,1 % Limettensaft*, Aroniasaft*, Buchweizen*, Löwenzahnblattpulver*, Hibiskusblüten*, Hagebutten*

*aus kontrolliert biologischem Anbau

10
UHR



12 UHR



RED VEGGIES

Heizt dir mittags nochmal richtig ein.

Am Mittag stehen rotes Obst und Gemüse auf der Speisekarte. Den extra Kick gibt dir hier die enthaltene Chili.

Verzehr: um 12 Uhr mittags

Inhalt: 250 ml

Zutaten: 51 % Tomatensaft*, 10 % Rote Beete Saft* (milchsauer vergoren), Karottensaft*, Ingwerwurzelsaft*, Gurkensaft*, Zitronensaft*, 2,1 % Acerolapüree*, Thymian*, Fenchel (süß)*, Paprika (edelsüß) Pulver*, Chili Pulver*

*aus kontrolliert biologischem Anbau

GREEN VEGGIES

Und der Nachmittag ist im grünen Bereich.

Diese kühle Erfrischung mit Birne, Gurke und Moringa lässt dich gemäß der farbpsychologischen Bedeutung der Farbe Grün ausgeglichen in den Nachmittag starten.

Verzehr: um 14:00 Nachmittags

Inhalt: 250 ml

Zutaten: 26 % Birnensaft*, 25 % Gurkensaft*, Kürbispüree*, Staudensellerie*, 5,0 % Spinat*, Zitronensaft*, Pfefferminzextrakt*, Gerstengras Pulver*, Moringablatt Pulver*, Basilikum getrocknet*, Petersilie getrocknet*, Grüntee-Pulver (Matcha)*, Stabilisator: Pektin

*aus kontrolliert biologischem Anbau

14 UHR



16 UHR



PURPLE HERO

Dein Held im Kampf gegen das Nachmittagstief.

Die Farbe Lila steht für das Außergewöhnliche und passt somit perfekt zu der außergewöhnlichen Wahl der Zutaten. Zusammen mit Granatapfel, Hibiskus und Hagebutte gewinnst du den Kampf gegen das Nachmittagstief.

Verzehr: um 16:00 Uhr nachmittags

Inhalt: 250 ml

Zutaten: 58% Apfelsaft*, 10% Granatapfelsaft*, Aroniasaft*, Johannisbeersaft*, Cranberrysaft*, 3,1% Heidelbeersaft*, Acerolapüree, Lavendelblüten*, Hibiskusblüten*, Hagebutten*

*aus kontrolliert biologischem Anbau

WHITE EVENING

Lass den Abend langsam angehen.

Abends zur Ruhe kommen ist während der Kur besonders wichtig, um eine ganzheitliche Entschleunigung zu erfahren. Die weiße Farbe des Saftes steht für Klarheit und Ordnung, die du dir am Abend verschaffen kannst. Probiere doch mal dich passend dazu mit "White Noise" in den Schlaf wiegen zu lassen.

Verzehr: um 18:00 Uhr abends

Inhalt: 250 ml

Zutaten: 16% Bananenpüree*, 13% Traubensaftkonzentrat (weiß)*, Zitronensaft*, Kokosmehl teilentölt*, Hanfsamen geschält*, Lavendelblüten*, Ashwagandhawurzel Pulver*, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure; Cassia-Zimt*

*aus kontrolliert biologischem Anbau

18 UHR



Aufbautage

Finde zurück zur normalen Ernährung

WAS SIND DIE AUFBAUTAGE

Während der Fastenkur stellt sich der komplette Stoffwechsel um. Der Magen verkleinert sich und die Produktion der Magensäfte geht zurück. Umso wichtiger ist es, dass der Körper wieder langsam an feste Nahrung gewöhnt wird, da es sonst zu Übelkeit, Erbrechen oder Verdauungsproblemen kommen kann. Die sogenannten Aufbautage sind die Zeit, in der der Stoffwechsel langsam wieder angekurbelt wird. Daher ist diese Zeit essenziell für den Erfolg deiner Fastenkur und bietet dir die Chance deine Ernährung langfristig umzustellen.

LÄNGE DER AUFBAUTAGE

Die Länge der Aufbautage ist abhängig von der Dauer deiner Fastenkur, zwei Tage sollten jedoch mindestens eingeplant werden. Eine einfache Faustregel besagt, die Dauer der Aufbautage entspricht der Anzahl der Fastentage geteilt durch 3.

FASTENBRECHEN

Als Fastenbrechen wird der Moment bezeichnet, in dem du nach deiner Fastenkur erstmals wieder etwas isst.

RICHTIG FASTENBRECHEN

So einfach geht's

Das Fastenbrechen wird traditionell zu Mittag eingeläutet. Wir empfehlen zum Fastenbrechen eine stärkearme Suppe aus püriertem Blumenkohl, Brokkoli, und Zucchini.



Bewusst essen während der Aufbau- tage

Darauf solltest du während
deiner Aufbau-
tage achten:

Der Anteil an Fett und
Eiweiß in deinen
Lebensmitteln sollte erst
nach und nach gesteigert
werden.

Während der
Aufbau-
tage ist Schonkost
angesagt. Verzichte die ers-
ten Tage nach dem Fasten
am besten auf zu viel Fett,
Eier, Molkereiprodukte und
Lauchgemüse wie Zwiebeln,
Lauch, Knoblauch sowie
auf zu scharfe
Gewürze.

Starte mit kleinen
Portionen und höre auf
zu essen, sobald sich
das Hungergefühl
einstellt.

Genieße jede
Mahlzeit nach deiner
Fastenkur mit allen
Sinnen und vor allem
ohne Ablenkung.

Bereite alle
Mahlzeiten aus
frischen und
natürlichen
Zutaten zu.

Kaue jeden Bissen
36 Mal und speichel die
Nahrung schön ein, das
entlastet deine
Verdauungsorgane.

Nährstoffreiche
Gemüsesuppen, Reis,
Kartoffeln, leicht verdauliche
Kohlenhydrate, frisches
gedünstetes Gemüse sowie
geringe Mengen an Vollkorn-
produkten eignen sich ideal
als Einstiegsgerichte nach
deiner Fastenkur.

UNSER TIPP

Gönne dir weiterhin einmal
im Monat einen Fastentag mit
der Saftzeit-Kur
vom Achterhof

Unterstützung für eine ganzheitliche Fastenerfahrung

Der Fastenprozess stellt eine Auszeit für Körper, Geist und Seele dar. Damit du ganzheitlich davon profitieren kannst, empfehlen wir dir während der Fastentage zusätzlich folgende ergänzende Maßnahmen durchzuführen.

BEWEGUNG WÄHREND DER KUR

Während der Fastenkur ist Bewegung an der frischen Luft wichtig, um deinen Kreislauf in Schwung zu bringen. Bewegung fördert die Verdauung, hilft über den Atem zu entsäuern, verhindert den Abbau von Muskelmasse, stabilisiert das Herz-Kreislauf-System und fördert die Durchblutung. Auf Leistungssport solltest du während deiner Fastenzeit verzichten. Stattdessen empfehlen wir dir Sportarten wie Yoga, Spazieren gehen, Walking und leichtes Joggen.

Wenn möglich, sollte die Bewegung im Freien mittags und ohne Sonnenbrille stattfinden, um gleichzeitig Sonnenlicht zu tanken und Vitamin D aufnehmen zu können.

RICHTIG ATMEN

Wir entgiften auch über unsere Lungen, dafür ist eine tiefe und bewusste Atmung wichtig. Versuche während deiner Fastenkur bewusste Atempausen einzulegen:

Achte auf eine aufrechte Haltung im Sitzen oder Stehen

Atme tief über die Nase ein, erst in den Bauch, dann in den Brustkorb, mindestens über die Zeit von 4 Sekunden

Halte den Atem für ca. 4 Sekunden

Atme lange und tief aus, mindestens über die Zeit von 6 Sekunden

Halte den Atem für ca. 4 Sekunden

Wiederhole die Übung wie es dir gut tut

RICHTIG SCHLAFEN

Achte darauf, dass du während der Fastenkur tief und ausreichend schläfst. Schlaf ist unser wichtigstes Antioxidans. Wir entspannen, regenerieren und verarbeiten im Schlaf. Das ist die Zeit (zwischen 1 und 3 Uhr), in der die Leber auf Hochtouren läuft und auch das Nervensystem entgiftet.

Schlafe ca. 8 Stunden

Gehe möglichst vor 23 Uhr ins Bett

Schlafe in einem gut gelüfteten, nicht zu warmen Raum (18°C)

Reduziere Blaulicht und Elektromog. Blaues Licht verhindert die Melatoninproduktion: Verzichte daher nach der Dämmerung auf TV, Handy oder Bildschirm, oder verwende Blaulichtfilter

Stelle dein Handy auf Flugmodus und lade es nicht direkt neben dem Bett

Magnesium erhöht die Entspannung und fördert guten Schlaf

Unterstützung für den Körper



TROCKENBÜRSTEN AM MORGEN

Schon Naturheilkundler Sebastian Kneipp war von Trockenbürstenmassagen am Morgen begeistert. Das bringt den Kreislauf in Schwung, trägt abgestorbene Hautschichten ab und aktiviert den Lymphfluss.

Arbeite dich von unten nach oben mit kreisenden Bewegungen Richtung Herz vor. Bearbeite erst die Vorderseite, dann die Rückseite, und schließlich die Innen- und Außenseite. Oberkörper, Brust und Schultern sollten immer erst zum Abschluss massiert werden.



BASENBÄDER AM ABEND

Ein Basenbad während einer Fastenkur sorgt für Entspannung und kann den Säure-Basen-Haushalt positiv beeinflussen. Unser Tipp: 100 g Thymiankraut mit 1,5 Liter kochendem Wasser übergießen und für 10 Minuten ziehen lassen, danach absieben und zusammen mit einem hochwertigen basischen Basensalz dem Badewasser hinzugeben. Das Basenbad sollte Körpertemperatur haben und für 45 bis 60 Minuten angesetzt werden.

**TU DIR
UND DEINEM
KÖRPER JETZT
VIEL GUTES**



SAUNA

Starkes Schwitzen unterstützt die Entschlackung und die Ausleitung der Giftstoffe über die Haut. Um den Kreislauf nicht zu überlasten, solltest du die Saunagänge jedoch etwas kürzer halten und die Bio-Sauna der Finnischen Sauna vorziehen.



LEBERWICKEL

Leberwickel können die körpereigenen Entgiftungsfunktionen der Leber unterstützen. Im Rahmen einer Fastenkur wird ein Leberwickel täglich in der Mittagszeit nach dem Essen empfohlen, da die Leber in dieser Zeit besonders aktiv ist.

Anwendung:

- Fülle eine Wärmflasche mit kochendem Wasser.
- Tränke ein Gästehandtuch in heißem Wasser, wringe es gut aus und lege es auf deine Leber.
- Lege die Wärmflasche auf das feuchte Handtuch und umwickle den Oberbauch mit einem Hamantuch gut ein, damit keine Luft an den Wickel kommt.
- Decke dich mit einer warmen Decke zu und entspanne in der Wärme für 20-30 Minuten, bevor du den Leberwickel entfernst.

Unterstützung für die Psyche

SELBSTLIEBE

Versuche in den Tagen während der Kur besonders liebevoll zu dir selbst zu sein. Schenke dir selbst morgens ein Lächeln und fokussiere dich auf die Dinge, die du an dir magst. Versuche dich mit den Augen einer guten Freundin zu sehen, nicht mit dem strengen Blick des inneren Kritikers. Feiere deine kleinen Erfolge.

DANKBARKEITSTAGEBUCH

Schreibe morgens kurz 2 Minuten auf, für was du in deinem Leben dankbar bist und mit welchem positiven Gedanken du heute durch den Tag gehen möchtest. Reflektiere am Abend die guten Momente des Tages und auch das, was du zukünftig gerne anders machen möchtest.



ÄTHERISCHE ÖLE

Können dabei helfen zu entspannen und das parasympathische Nervensystem zu aktivieren. Zudem kannst du Gerüche mit schönen Emotionen verbinden, so dass du mit deren Hilfe schneller wieder zur Ruhe und inneren Balance finden kannst. Bei den Ölen sollen rein natürliche Zutaten, ohne künstliche Duftstoffe, verwendet werden. Sie können in Form von Raumsprays, in Diffusern oder als Roll-on auf dem Handgelenk angewendet werden

GEDANKEN STEUERN

Nutze die Tage der Kur auch dafür, deine Gedanken zu klären. Versuche keine negativen Gedanken auszusprechen. Versuche auch die negativen Gedanken, die kommen, zu analysieren. Was ist der Ursprung? Triggert mich mein Gegenüber oder liegt es an mir selbst? Wie kann ich den Gedanken / die Situation für mich wandeln, so dass es mich nicht mehr belastet?

MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN

& was du dagegen tun kannst

Besonders bei Fastenanfängern kann es während der Fastenkur zu körperlichen und psychischen Symptomen kommen wie Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen und Kopfschmerzen. Diese sogenannte Fastenkrise ist nicht unüblich, unsere Tipps helfen dir aber, da leichter durchzukommen.

MÜDIGKEIT: Besonders in den ersten zwei Tagen fühlt man sich oft müde und erschöpft. Gönn dir Ruhe und viel Schlaf. Zum einen hat der Körper nun weniger Energie durch die fehlende Nahrung, zum anderen benötigen die durch die Kur angestoßenen Prozesse auch Energie.

KREISLAUFPROBLEME: Oft hilft es die Trinkmenge zu überprüfen. Hast du deine zwei Liter Wasser oder Kräutertee schon getrunken? Auch moderate Bewegung an der frischen Luft können helfen, den Kreislauf wieder anzukurbeln.

SCHWÄCHEGEFÜHL: Die Einnahme von Aminosäuren, einem Löffel MCT Bio Kokosöl von vom Achterhof oder exogene Ketonen helfen dabei den Energiehaushalt wieder anzuheben.

LEICHTE KOPFSCHMERZEN: Kopfschmerzen können Entgiftungssymptome sein. Erhöhe die Trinkmenge und nehme zusätzlich ein Bindemittel ein wie Seegraspektin oder Zeolith.

VERDAUUNGSPROBLEME: Treten Verstopfungen auf, dann die Bindemittel wie Zeolith oder Aktivkohle durch Flohsamenschalen, Huminsäuren oder Gerstengraspulver ersetzen und ausreichend trinken.

WICHTIG!

Bei stärkeren Symptomen solltest du
bitte immer Rücksprache mit
deinem Arzt halten.



Rituale für die Zeit danach

Unsere beliebtesten Ayurveda-Drinks

Eine Fastenkur bietet die Gelegenheit, sich danach gesünder und bewusster zu ernähren und die Ernährungsgewohnheiten langfristig umzustellen. Die vom Achterhof Produkte unterstützen dich auf dem Weg zu deinem täglichen Wohlbefinden.

GOLDENE MILCH – DEIN GOLDENER MOMENT AM TAG

In der ayurvedischen Lehre gilt die sogenannte Goldene Milch auf Grund ihrer vitalisierenden Eigenschaften schon seit Jahrhunderten als Geheimrezept. Das Trend-Getränk, das seinen Namen maßgeblich der Hauptzutat, dem gelben Kurkuma Pulver, zu verdanken hat, wird gerne in der Früh anstatt des morgendlichen Kaffees getrunken. Täglich getrunken trägt die Goldene Milch zu deinem persönlichen Wohlbefinden bei. Sei du dir Gold wert.

Zutaten

2 TL	Bio Kurkuma
2 TL	Bio Hagebuttenpulver
1 TL	Bio Shatavari Pulver
300 ml	Orangensaft / Pflanzendrink deiner Wahl
1 Tropfen	Vitamin D3 & K2 Öl
1 TL	Bio Manuka Honig
¼ TL	Kardamom, am besten frisch zerstoßen
¼ TL	Bio Hibiskusblüten
¼ TL	Bio Ceylon Zimt

Zubereitung

Gib das Kurkuma, Gerstengras, Hagebuttenpulver und Shatavari Pulver in ein Glas und verrühre die Zutaten mit einem Schluck Orangensaft oder auch Pflanzendrink, ganz wie du möchtest.

Wenn das Pulver gut aufgelöst ist, fülle dein Glas bis oben mit dem Saft oder der Milch auf.

Nach Belieben kannst du nun gerne noch 1 Tropfen Vitamin D3 K2 Öl und einen Löffel Bio Manuka Honig hinzugeben und das Ganze mit Zimt, Kardamom, oder Hibiskusblüten garnieren.



TIPP

Wenn's schnell gehen muss:
unsere Goldene
Milch Ready-to-Mix





TIPP
Entdecke unsere
Mond Milch als
attraktives
Probierset

MOND MILCH – DEIN ABENDRITUAL

Hast du ein bestimmtes Ritual, um am Abend zur Ruhe zu kommen? Neben Meditation, Achtsamkeitsritualen oder Yoga ist auch die Milch mit Honig eine leckere Möglichkeit, um den Abend entspannt ausklingen zu lassen und zur Ruhe zu kommen. Die ayurvedische Variante von der bekannten Milch mit Honig ist die sogenannte Mond Milch. Sie wird mit Zutaten aus dem Ayurveda, wie Ashwagandha und Shatavari Pulver, zubereitet. Insbesondere die Hauptzutat, das ayurvedische Ashwagandha Pulver, das übersetzt im Übrigen soviel heißt wie Schlafbeere, macht die Mond Milch zu einem wohltuenden, warmen Getränk, das am besten schmeckt, wenn man es mit Lavendelblüten aus der Provence, Zimt und einem Hauch Vanille garniert.

Zutaten

1 TL Bio Ashwagandha Pulver
1 TL Bio Spermidin Pulver oder Shatavari Pulver
250 ml Pflanzendrink deiner Wahl
Bio Ceylon Zimt
Kardamom gemahlen
Bio Muskatnuss gemahlen
etwas Vanillemark
Bio Lavendelblüten
Bio Manuka Honig

Zubereitung

Gib das Ashwagandha Pulver und das Spermidin Pulver oder Shatavari Pulver in eine kleine Menge (ca. 50 ml) warme Pflanzendrink und verrühre die Mischung, bis die Masse schön cremig ist. Gib anschließend weitere 200 ml warme Getreidemilch hinzu und rühre deine Mond Milch um. Mit Zimt, Muskatnuss, ggf. Kardamom, Lavendelblüten und Vanille garnieren und bei Bedarf noch einen Löffel Manuka Honig hinzugeben.



Unterstützung vom Achterhof

In der Broschüre hast du bereits ein paar Dinge kennengelernt, die dich während der Saftkur unterstützen können. Davon sind auch einige bei vom Achterhof verfügbar und wenn du möchtest, kannst du sie direkt bei Bestellung der Saftkur ebenfalls einkaufen. So sparst du dir den Weg zum Einkaufen und Zeit.

Genieße einen Kräutertee mit unserem Mariendistelkraut, der leicht bitter und kräutlich schmeckt sowie dich wärmt.

Kräuterteeaufgüsse, Magnesium und Flohsamenschalen sind Must-Haves, die dir deine Reset-Reise erleichtern können.



Unser Magnesium Komplex unterstützt während der Kur deine Muskeln und Nerven* sowie viele weitere Funktionen.



Flohsamenschalen zählen zu den löslichen Ballaststoffen, die für ein gutes Bauchgefühl während der Kur sorgen können.

Disclaimer: Die Ratschläge sind von den Autoren sorgfältig erwogen und geprüft worden, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder sonstige Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Urhebers.



vom
Achterhof.

BLANK'S GMBH & CO. KG

BUNDE-WEST 12-16

26831 BUNDE

www.vom-achterhof.de