

FIT DURCH FASTEN – 3 ERFOLGSMETHODEN

Mit dem Saftfasten schenken Sie Ihrem Körper regelmäßig Zeit, **neue Energie zu schöpfen**. Sie können selbständig oder unter professioneller Anleitung fasten. Sprechen Sie aber auf jeden Fall vor jeder Fastenkur mit Ihrem Arzt über Ihren aktuellen Gesundheitszustand.

Es gibt 3 bewährte Fastenmethoden. Wählen Sie einfach die Variante, die am besten zu Ihrem Leben passt:

1 Intermittierendes Fasten

Jeden Tag eine Auszeit: Intermittierendes Fasten liegt derzeit sehr im Trend. Die **16:8-Methode** gilt als besonders effektiv: 8 Stunden essen nach Lust und Laune im Wechsel mit 16 Stunden, ohne feste Nahrung und alkoholische Getränke, zur Regeneration. Frühstück Sie z.B. erst um 10 Uhr, und trinken Sie nach dem Abendessen um 18 Uhr nur noch einen Saft. Intermittierendes Fasten gilt als ideale Methode um **langsam, langfristig und ohne Jojo-Effekt abzunehmen** – in einem halben Jahr können das bis zu 10 kg sein.

2 Intervallfasten

Wenn Sie nach der **5:2-Methode** leben, begrenzen Sie die Nahrungszufuhr an zwei Tagen: auf ca. 500-800 Kalorien (Frauen) und bis zu 850 Kalorien (Männer). Eine schnelle Saftmahlzeit (als Saft oder Suppe) mit Beutelsbacher milchsauer fermentierten Gemüsesäften ist reich an Nährstoffen und bringt je 100 ml nur um die 50 Kalorien auf die Waage. Sie versorgt Sie zugleich mit natürlichen Vitaminen und Mineralien.

3 Saftfastenwoche

Mit einer **Saftfastenwoche mit den Beutelsbacher milchsauer vergorenen Gemüsesäften** gönnen Sie Ihrem Körper 1-2 mal pro Jahr eine wertvolle Auszeit: zum Regenerieren, Abnehmen, Entspannen. Zugleich werden die natürlichen Regenerationskräfte Ihres Körpers angeregt. **Der Saftfastenplaner auf der Rückseite dokumentiert Ihren Erfolg (auch in Kilo).**

Beutelsbacher Direktsäfte unterstützen Sie dabei durch höchste Qualität: d.h. Demeter, natürlich samenfestes Saatgut, regionaler Anbau, erntefrische Pressung, milchsauer Fermentation. Unser Ansatz ist ganzheitlich: **Gut für mich – gut für die Erde.**



IHRE FASTENWOCHE PASST IN 1 KISTE!

Saftfasten ist besonders effektiv. Alles, was Sie für Ihre Saftfastenwoche brauchen, passt in diese Kiste. So einfach geht das.

Die Beutelsbacher Fasten-kiste beinhaltet 6 Flaschen fermentierte Gemüsesäfte:

+ 1 Flasche Demeter Sauerkrautsaft 0,7l

Naturtrüber Presssaft aus milchsauer vergorenem Sauerkraut von samenfestem Saatgut, mit 1% Meersalz verfeinert.

+ 2 Flaschen Demeter Gemüsecocktail 0,7l

Milchsauer fermentierter Gemüsesaft von erntefrischem Gemüse von samenfestem Saatgut: Rote Bete, Karotte, Pastinake, schwarzer Rettich und Acerolakirsche (1%). Reich an natürlichem Pro-Vitamin A.

+ 2 Flaschen Demeter Karottensaft Rodelika 0,7l

Sortenreiner milchsauer fermentierter Direktsaft aus erntefrischen Karotten der Sorte Rodelika von samenfestem Saatgut. Reich an natürlichem Pro-Vitamin A.

+ 1 Flasche Demeter Rote Bete-Saft Robuschka 0,7l

Milchsauer fermentierter Direktsaft aus Rote Bete der Sorte Robuschka von samenfestem Saatgut mit 1% Acerolasaft. Enthält natürliches Vitamin C.



Bei Beutelsbacher können Sie **frei nach persönlichem Geschmack** entscheiden, welche der milchsauer fermentierten Gemüsesäfte Sie in Ihre Fastenkiste wählen.

Tipp!



Vorteil: samenfestes Saatgut

Fasten-Tipp 1: GEMEINSAMKEIT

Suchen Sie Gleichgesinnte: Gemeinsam fühlt man sich stärker, denn auch Herzenswärme wärmt und entspannt.

Fasten-Tipp 2: BEWEGUNG

Machen Sie einen Bewegungsplan und verabreden Sie sich jeden Tag zum gemeinsamen Kneippen, Tautreten, Radfahren, Schwimmen, Spaziergehen, Wandern u.ä.

Fasten-Tipp 3: DETOX

Unterstützen Sie Ihren Körper optimal beim "Entschlacken". Über die **Niere:** jeden Tag 3 Liter trinken; ergänzend zu den Säften, Basentees und Wasser
Haut: Basenbäder und Sauna, Trockenbürsten und Einölen
Lunge: Atemübungen (z.B. Pranayama-Übungen aus dem Yoga)
Leber: Leberwickel/Auflage während der Mittagsruhe und/oder vor dem Schlafengehen

Saft oder Suppe?

Bei Kältegefühl: Saft erwärmen, etwas verdünnen und mit wärmenden Kräutern und Gewürzen als Gemüsebrühe trinken!
Empfehlung: Ingwer, Galgant, Nelken, Kardamom, Thymian, Pfeffer, (geräucherter) Paprika, Koriander.

FASTEN-TIPPS & REZEPTE

So könnte Ihr Wohlfühlfastentag aussehen.

Beutelsbacher Säfte haben eine so gute Qualität, dass Sie sie vielfach variieren können: vormittags als Saft, mittags verdünnt als wärmende Suppe, mit frischen Kräutern oder wärmenden Gewürzen und abends nach Geschmack.

Morgen:

Kreislauf & Stoffwechsel aktivieren:

- Trockenbürsten
- Wechselduschen
- Tautreten oder Kneippen
- 1 Tasse Bittertee

Vormittag:

- Yoga

Mittag:

- 1 Schale Rote-Bete-Saft als Suppe z.B. mit Koriander
- Mittagsruhe
- Leberwickel

Nachmittag:

- gemeinsamer Spaziergang/Wandern

Abend:

- mildwarmes Bad
- lesen, entspannen, früh zu Bett gehen

Fastentee

Weniger ist mehr. Brühen Sie Ihren Tee zum Fasten möglichst dünn auf, um Magen und Darm zu schonen. Es sollte sich kein Rand in der Kanne bilden. Morgens z.B. eine Tasse Bittertee nach Heidelberger.



Wichtig: 3 Liter/Tag trinken!

Fasten-Tipp 4:

WÄRME

Saunabesuch (max. 70°C, kurze Saunagänge), Basenbäder (mildwarm) und Fußbäder wärmen, entspannen und fördern die rasche Ausscheidung über die Haut.

Fasten-Tipp 5:

ENTSPANNEN

Schenken Sie Kopf und Seele Freiraum durch "Digital Detox". Kommen Sie zur Ruhe beim Meditieren, Lesen, Musik hören, Schlafen.

Extra-Tipp:

ÖLZIEHEN

Für die Morgenhygiene: "Ölziehen" vor dem Zähneputzen gegen Mundgeruch und für feste Zähne und Zahnfleisch. **So geht's:** 5 Minuten kaltgepresstes Sonnenblumenöl durch die Zähne ziehen – ausspucken. Es sollte milchig-weiß sein.

Haferbrei zum Fastenbrechen

- 40 g zarte Haferflocken
- 200 ml Wasser

Zubereitung: Haferflocken in das Wasser geben und unter Rühren (Schneebesen) ca. 5 min. köcheln. Nach Geschmack mit einem Hauch Salz, Zimt oder Kardamom abschmecken.



BEUTELSBACHER

QUALITÄTS-GARANTIE

Beste Zutaten

Bei der Auswahl unserer Obst- und Gemüsesorten achten wir stets auf hohe Qualität: Demeter und Bio, samenfestes Saatgut, alte Sorten, regionaler Anbau, kurze Transportwege.

Bio und Demeter

Unsere Säfte werden zertifiziert von einer der erfahrensten Ökokontrollstellen in Deutschland.



Samenfestes Saatgut

Alle unsere Demeter Gemüsesäfte und Demeter Gemüsesäfte sind aus samenfestem Saatgut. Keine Hybride. Für die Zukunft der freien Landwirtschaft!

Keine Gentechnik

Wir verwenden oder verarbeiten keine aus gentechnisch verarbeiteten Organismen hergestellten Lebensmittel. Das ist uns wichtig!

Vegan

Natürlich sind Beutelsbacher milchsauer vergorene Gemüsesäfte vegan.

Frische & Reinheit

Beutelsbacher Gemüsesäfte werden direkt aus feldfrischem Gemüse gepresst. Der so gewonnene Direktsaft wird im Lactofermentverfahren mit natürlichen Milchsäurebakterien versetzt und vergoren. Die Abfüllung erfolgt über ein spezielles Aromasafe-Verfahren in wiederverwendbare Glasflaschen.

Aktiver Umweltschutz

Wir verwenden ausschließlich umweltfreundliche Mehrwegkisten und Mehrwegflaschen von sehr hoher Glasqualität. Neben dem Glas und den Kisten wird sogar das Papier der Etiketten und die Spüllauge recycelt. Mehr Infos unter: www.beutelsbacher.de



BEUTELSBACHER Fruchtsaftkellerei GmbH
Postfach 2166 · D-71370 Weinstadt
Tel. 07151 99 515-0 · Fax 07151 99 515-55
www.beutelsbacher.de



BEUTELSBACHER

demeter



mit Fastenplaner

Gut für mich!

FIT DURCH SAFTFASTEN

Saftfasten mit milchsauer fermentierten Gemüsesäften aus samenfestem Saatgut

Wichtig:
3 Liter/Tag
trinken!

MEIN FASTENPLANER

Tragen Sie jeden Morgen Ihr Gewicht ein. Notieren Sie dazu Ihr geplantes Tagesprogramm aus den **Fasten-Tipps auf der Außenseite** für Ihren Rückblick. Was hat Ihnen besonders gut getan?

FIT DURCH FASTEN

Fasten ist eine der ältesten Methoden, um Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Sie **entlasten Ihren Stoffwechsel** von fester Nahrung, gönnen ihm eine **Regenerationspause**. Nach einer kurzen Umstellungszeit von 2-3 Tagen (Entlastungstage) werden Sie sich frischer, konzentrierter und aktiver fühlen.

Saftfasten gilt als besonders milde Form des Fastens. Für gesunde Menschen hat sich eine Saftfastenwoche bewährt. Als Fastenerfahrener, in einer Fastengruppe oder Kurklinik, können Sie auch gut bis zu 14 Tagen fasten. Bei Vorerkrankungen fragen Sie Ihren Arzt. Schwangeren, Stillenden und Kindern ist vom Fasten abzuraten.

FASTENTAG 1: Die Darmreinigung

Planen Sie heute möglichst einen **Ruhetag** ein. Beginnen Sie morgens nüchtern mit 1 Glas lauwarmem Wasser mit einem Teelöffel Glaubersalz oder Bittersalz (Dosierung nach Anweisung). Über den Tag verteilt trinken Sie dann so viele Gläser Beutelsbacher **milchsauer vergorenen Sauerkrautsaft**, bis der Darm vollkommen entleert ist. Ob in 100 ml-Gläsern über den Tag verteilt oder in 2-3 Saftgläsern – lassen Sie Ihr Bauchgefühl entscheiden. Schließen Sie die Darmreinigung abends mit einem Einlauf mit warmem Wasser bzw. verdünntem Fencheltee ab. Bei Bedarf alle 2 Tage wiederholen.

Eine sanftere Variante der Darmreinigung beginnt morgens nüchtern mit 1/2 Liter Wasser mit einem Schuss Zitrone, gefolgt von 250 ml bis 500 ml Sauerkrautsaft. Am Abend gönnen Sie sich noch ein mild-wärmendes Bad und gehen früh zu Bett.

START: ENTLASTUNGSTAGE (2-3 Tage)

In den „Entlastungstagen“ kommt Ihr Körper zur Ruhe. Entschleunigen Sie. Legen Sie nach jedem Bissen die Gabel ab und kauen Sie genüsslich. Beim ersten Sättigungsgefühl beenden Sie die Mahlzeit. Bevorzugen Sie Gemüse, Salat, Früchte, Kartoffeln, Reis und magere Quark- oder Joghurtspeisen in Bioqualität.

Beginnen Sie mit intermittierendem Fasten (16:8), **beschränken Sie die Nahrungsaufnahme auf 8 Stunden**. Starten Sie in den Tag mit einem Glas Wasser mit 1 EL Beutelsbacher Demeter-Apfelessig (nicht pasteurisiert), frühstücken Sie erst gegen 10 Uhr, beenden Sie den Tag mit einem leichten Abendessen gegen 18 Uhr.



Tip!

Tag 1: Reinigung
milchsauer vergorener Sauerkrautsaft - 100% Demeter dazu schmeckt frisch gestoßener Kümmel



FASTENTAGE 2-6: Aufbauen beim Abnehmen

Beutelsbacher milchsauer fermentierte Demeter-Gemüsesäfte versorgen Ihren Körper beim Abnehmen mit natürlichen, pflanzlichen Vitaminen und Mineralien. Trinken Sie etwa 0,7 Liter Saft am Tag, gleichmäßig verteilt, wie es Ihnen angenehm ist: Als Saft oder wärmende Suppe, dazu basischen Kräutertee oder Wasser. Belebende Bürstenmassagen und Wechselduschen regen den Kreislauf an. Planen Sie jeden Tag eine Bewegungsaktion, gönnen Sie sich in der Mittagsruhe oder abends einen Leberwickel. **Weitere Tipps finden Sie auf der Rückseite.**

Gemüsesaft-Cocktail, milchsauer fermentiert

Für Start und Finale Ihrer Saftfastenwoche empfehlen wir unseren Beutelsbacher milchsauer fermentierten Gemüsesaft-Cocktail: er bietet ein breites Spektrum an Nährstoffen.



Fastentag 1:
Saft: Sauerkrautsaft
Gehen Sie es ruhig an ...
.....
Detox
.....
Wärme
.....
Bewegung
.....
Entspannung
.....
Wie fühlen Sie sich?
.....
.....

Tip!

Am 2. und 3. Tag wechselt der Körper in die Fettverbrennung (ketogener Stoffwechsel). Hierbei können Kältegefühl oder auch Kopfschmerzen auftreten. Danach setzt befreites Hochgefühl ein.

leicht abnehmen in 1 Woche

MEINE FASTENWOCHE

vom bis

Hier jeden Morgen Gewicht eintragen:

Startgewicht kg

nach Entlastungstag(en) kg

Fastentag 1 kg

Fastentag 2 kg

Fastentag 3 kg

Fastentag 4 kg

Fastentag 5 kg

Fastentag 6 kg

Aufbautag 1 kg

Aufbautag 2 kg

Bewahren Sie Ihr Erfolgsprotokoll auf.

Ihr Fasten-Erfolg in Kilo!

Fastentag 2:
Saft-Empfehlung:
Gemüse-Cocktail
Ran an das Fett ...
.....
Detox
.....
Wärme
.....
Bewegung
.....
Entspannung
.....
Wie fühlen Sie sich?
.....
.....

Fastentag 3:
Saft: Rote Bete und/oder Karottensaft (heiß/kalt)
Der Wendepunkt ...
.....
Detox
.....
Wärme
.....
Bewegung
.....
Entspannung
.....
Wie fühlen Sie sich?
.....
.....



Rote-Bete-Saft, milchsauer fermentiert enthält natürliches Vitamin C welches zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt sowie dazu, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Karottensaft, milchsauer fermentiert enthält natürliches Pro-Vitamin A, welches zur Erhaltung der normalen Sehkraft, Schleimhäute und Haut beiträgt sowie zu einer normalen Funktion des Immunsystems.

In den mittleren Fastentagen (3+5) wechseln Sie frei nach Geschmack zwischen milchsauer vergorenem Karottensaft und Rote-Bete-Saft. Beutelsbacher Rote-Bete-Saft und Karottensaft ergänzen eine ausgewogene, abwechslungsreiche und gesunde Lebensweise.

Tip!

Fastentag 4:
Saft: Rote Bete und/oder Karottensaft (heiß/kalt)
Geschafft ...
.....
Detox
.....
Wärme
.....
Bewegung
.....
Entspannung
.....
Wie fühlen Sie sich?
.....
.....

Fastentag 5:
Saft: Rote Bete und/oder Karottensaft (heiß/kalt)
Leichtigkeit ...
.....
Detox
.....
Wärme
.....
Bewegung
.....
Entspannung
.....
Wie fühlen Sie sich?
.....
.....

DAS FASTENBRECHEN (am 7. Tag)

Wie fühlen Sie sich? Voller Energie, neuer Ideen, jünger und schlanker? Beginnen Sie vorsichtig mit der festen Kost. Ihr Körper muss sich erst wieder auf feste Nahrung und die Energiezufuhr von außen einstellen.

Starten Sie mit einer leicht verdaulichen, warmen Mahlzeit wie z.B. einem seidig-glatten Haferbrei (Porridge) oder Hirsebrei. Oder feiern Sie das Fastenbrechen mit einem knackigen Bio-Apfel. Beißen Sie hinein, kauen Sie achtsam jeden Bissen, genießen Sie...

EIN NEUES LEBENSGEFÜHL ...

Ihr Geschmackssinn ist nun viel intensiver. Eine neue Lebensqualität. In den nächsten 2-3 Tagen essen Sie frische Salate, Sprossen, Früchte, leichte Getreidespeisen oder Gemüsegerichte. Verzichten Sie auf scharf gewürzte, fetthaltige und blähende Speisen sowie Fleisch. Wenn Sie den wohltuenden Effekt Ihrer Saftfastenwoche dauerhaft in Ihr Leben einbinden möchten, fahren Sie mit intermittierendem Fasten fort. Ihr Idealgewicht wird sich dann automatisch nachhaltig einstellen...

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Fastentag 6:
Saft-Empfehlung:
Gemüse-Cocktail
Neue Energie ...
.....
Detox
.....
Wärme
.....
Bewegung
.....
Entspannung
.....
Wie fühlen Sie sich?
.....
.....

WARUM SAFTFASTEN MIT BEUTELSBACHER?

GUT FÜR MICH

Milchsauer fermentierte Gemüsesäfte

Beutelsbacher Gemüsesäfte werden **erntefrisch gepresst** und im Lacto-ferment-Verfahren milchsauer vergoren. So entsteht in natürlicher Gärung die rechtsdrehende L(+)-Milchsäure, die im Körper eine ausgleichende Rolle für die Steuerung des Säure-Basen-Haushalts spielen kann.

GUT FÜR DIE ERDE

Samenfestes Demeter Saatgut

Die Erhaltung und Entwicklung von **samenfestem Saatgut** (= keine Hybride) ist für unser „überlebenswichtig“. **Ökologisch** zum Erhalt eines zukunftsfähigen Genpools in Zeiten des Klimawandels. **Politisch** als Voraussetzung für eine unabhängige Landwirtschaft. Auch ist die Nahrungsqualität der Hybride umstritten. Wir verwenden für unsere Demeter Gemüsesäfte daher nur samenfestes Saatgut ... und Sie ermöglichen das mit jedem Schluck.

