

Voelkel

Die Naturkostsafterei

demeter

Saftfasten

für mich und meinen Körper



www.meinefastenzeit.de

Inhalt

1. Rund ums Fasten

- 1.1 Basiswissen Seite 3
- 1.2 Effekte einer Fastenkur Seite 3
- 1.3 Fastenarten im Überblick Seite 4
- 1.4 Der richtige Zeitpunkt Seite 4
- 1.5 Persönliche Beratung Seite 4

2. Die richtige Vorbereitung

- 2.1 Check-up Seite 5
- 2.2 Ihr Einkaufszettel Seite 5
- 2.3 Ihre Wunschatmosphäre Seite 5
- 2.4 Ihre ungestörte Fastenzeit Seite 5

3. Unser 8-Tage-Saftfasten-Programm

- 3.1 Fastentag 1: Entlastungstag Seite 6
- 3.2 Fastentage 2-6: Sanftes Fasten mit Säften Seite 7
- 3.3 Yogaübungen: Reinigend und vitalisierend Seite 8/9
- 3.4 Fastentage 7-8: Fastenbrechen Seite 10
- 3.5 Rezepte für die Aufbauzeit Seite 10/11

4. Fastenarten und -methoden

- 4.1 Intervallfasten Seite 12
- 4.2 Methoden des Intervallfastens Seite 12
- 4.3 Saftfasten Seite 13

5. Gemüsegetränke von Voelkel

- 5.1 Fastenkasten Seite 14
- 5.2 Feldfrische Gemüsesäfte Seite 15
- 5.3 Demeter-Qualität Seite 15

1. Rund ums Fasten



1.1 Basiswissen

Menschen fasten seit tausenden von Jahren aus den verschiedensten Gründen. In nahezu allen Kulturen und Religionen finden sich Hinweise auf traditionelle Fastenzeiten. Die Entscheidung für eine bestimmte Zeit ohne feste Nahrung auszukommen und so Körper und Geist von innen zu reinigen, ist so alt wie die Menschheit.

1.2 Effekte einer Fastenkur

Fasten in seinen unterschiedlichen Formen gilt als Kur für den Körper. Der Körper wird entschlackt, überalterte Zellen werden abgebaut und die Neubildung von Zellen wird angeregt. Die dabei anfallenden Stoffwechselprodukte werden über Haut und Schleimhäute, Leber, Nieren, Darm und Lunge ausgeleitet.

Während einer Saftfastenkur werden dem Körper über hochwertige Demeter-Gemüsesäfte wichtige Vitamine, Mineralien aber nur wenige Kalorien zugeführt. Das Umschalten von Essen auf Fasten geschieht wie von selbst.

Bildnachweise:
Pretty young teenage girl relaxing on a grass © hobo_018 – istockphoto.com;
Middle aged woman doing meditation © michaëljung – istockphoto.com

1.3 Fastenarten im Überblick

Die bekanntesten, langjährig überlieferten und bewährten Fastenarten sind Heil- und Saftfasten. Jüngere Fastenmodelle wie Basen-, Detox- und Intervallfasten haben Wasser-, Tee- und Molkefasten zurückgedrängt und zeigen, dass der Wunsch nach modernen Fastenarten wächst. Hier wird altbewährtes Fastenwissen transformiert und dem modernen Leben angepasst.

1.4 Der richtige Zeitpunkt

Fasten ist durchaus alltagstauglich und erfordert nicht zwingend eine Auszeit. Empfehlenswert ist es jedoch, dass Sie für Ihr Fastenvorhaben eine ruhige Woche ohne besondere Anlässe, Feste und Verpflichtungen reservieren.

1.5 Persönliche Beratung

Rund um alle Fragen zur gesunden Ernährung berät Frank Wiegmann, per Mail oder gerne auch im persönlichen Gespräch. Der gelernte Koch und Lebensmitteltechniker ist seit 2003 bei Voelkel tätig. An der renommierten Reformhaus Akademie hat er sich während seiner Zeit bei Voelkel zum Ernährungscoach IHK und zum Allergieberater weiter gebildet.

Fasten-Hotline

kostenlos für Anrufe aus
dem deutschen Festnetz:
0800 950 950 5
(Montag bis Freitag von 10:00–15:00 Uhr)



Frank Wiegmann,
Voelkel GmbH

2. Die richtige Vorbereitung

2.1 Check-up

Eine Fastenkur ist grundsätzlich für jeden Gesunden geeignet. Wer regelmäßig Medikamente einnimmt oder chronisch erkrankt ist, sollte im Vorfeld Rücksprache mit einem Arzt halten. Gemeinsam können die Vor- und Nachteile bestimmter Fastenarten abgewogen und die passende gefunden werden. Für Schwangere, Stillende und Kinder ist Fasten nicht geeignet.

2.2 Ihr Einkaufszettel

Entscheiden Sie sich für Ihren individuellen Entlastungstag (Vorschläge finden Sie auf Seite 6 in dieser Broschüre). Notieren Sie die Mengenangaben der Lebensmittel und besorgen Sie ergänzend:

- 1-2 Voelkel Fastenkästen je nach Fastenlänge
- reichlich stilles Mineralwasser und Kräutertee
- Fresh Ölziehkur von BIO PLANÈTE zum Schutz und zur Pflege der Mundflora
- 2 große Stücke Ingwer
- Glaubersalz oder Klistier zum Abführen (alternativ Voelkel Sauerkrautsaft aus dem Fastenkasten)

2.3. Ihre Wunschatmosphäre

Schaffen Sie sich Freiraum und erledigen Sie Verpflichtungen und aufgeschobene Arbeiten noch vor der Fastenzeit. Sorgen Sie für eine gemütliche Atmosphäre: Legen Sie entspannende, meditative Musik und lockere, wärmende Kleidung zurecht. Zünden Sie Kerzen an und kommen Sie eingehüllt in eine kuschelige Decke zur Ruhe.

2.4 Ihre ungestörte Fastenzeit

Fasten fällt leichter, wenn Sie sich währenddessen so gut wie möglich vor äußeren Einflüssen schützen. Medienfasten heißt die Herausforderung der modernen Zeit und findet immer mehr Befürworter. Erlauben Sie sich, nicht immer erreichbar zu sein, denn Fasten ist ihre persönliche Zeit.

3. Unser 8-Tage-Saftfasten-Programm

3.1 Fastentag 1: Entlastungstag

Heute reinigen Sie Ihren Darm und bereiten sich auf das Saftfasten vor. Dabei ist Abführen ein wichtiger Bestandteil, der nicht ausgelassen werden darf. Trinken Sie morgens ein bis zwei Gläser Voelkel Demeter Sauerkrautsaft und beginnen Sie mit dem Abführen durch Einsetzen von Glaubersalz oder Klistier.

Mit den sogenannten Entlastungsmahlzeiten bereiten Sie sich auf die folgenden Fastentage vor. Wählen Sie zwischen Obst, Kartoffeln und Reis.

Obsttag

Genießen Sie 1,5 kg Obst Ihrer Wahl verteilt auf 3 Mahlzeiten.

Kartoffeltag

Bereiten Sie 1,5 kg Kartoffeln ohne Salz zu. Ergänzen Sie nach Geschmack geriebene Karotten, Tomaten und mit frischem Zitronensaft und etwas kaltgepresstem Leinöl marinierte Blattsalate und Kräuter. Genießen Sie die Mahlzeit im Tagesverlauf verteilt auf 3 Portionen.

Reistag

Kochen Sie 150 g Vollkornreis ohne Salz und teilen Sie ihn in 3 Portionen für den Tag auf. Wenn Sie möchten, dünsten Sie zudem 2 Äpfel in wenig Wasser und genießen dazu warmes Apfelkompott. Wer es lieber pikant mag, dünstet eine Zucchini mit 1–2 Tomaten und würzt kräftig mit Kräutern und Biogewürzen aber ohne Salz.

Nehmen Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich: Wir empfehlen stilles Mineralwasser und Kräutertee. Mit 1–2 Scheiben frischem Ingwer zubereiteter Tee ist eine wärmende Wohltat, die auch den Magen beruhigt.

3.2 Fastentage 2-6: Sanftes Fasten mit Säften

Die Säfte können pur, verdünnt mit stillem Mineralwasser oder verfeinert mit Ingwerabrieb, einer Messerspitze Bio-Kurkuma oder Bio-Chili erwärmt getrunken werden. Verzichten Sie strikt auf Fertigungsgewürze und Salz. Salz hält Wasser im Körper zurück und verhindert dadurch das Ausschwämmen und Reinigen des Körpers.

Tipp

Wer leicht friert, erwärmt die Säfte schonend und genießt sie als Fastensuppe. Trinken Sie in kleinen Schlucken und speicheln Sie den Saft durch leichtes Kauen gut ein. Das aktiviert die Verdauungsenzyme.

Unsere Empfehlung: Fresh Ölziehkur zum Schutz & zur Pflege der Mundflora

Reinigt, entgiftet und stärkt den gesamten Organismus. Die hochwertige Fresh Ölziehkur von BIO PLANÈTE mit Sesam-, Sonnenblumen- und Kokosöl und ätherischen Essenzen aus Thymian, Myrrhe, Wacholder, Niaouli und Nelke hindert Pilze, Viren und Bakterien im Mund- und Rachenraum daran, tiefer in den Körper einzudringen.



3.3 Yogaübungen: Reinigend und vitalisierend

Bitte fragen Sie
Ihren Arzt, ob diese
Übungen für sie
geeignet sind.



1. Legen Sie sich auf den Rücken. Mit dem Einatmen bringen Sie die Zehen zueinander, mit dem Ausatmen wieder Richtung Boden (1-3 Minuten).



2. Bewegen Sie die gestreckten Beine im Wechsel wie eine Schere auf und ab (1-3 Minuten).



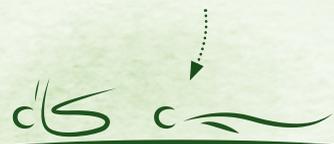
8. Mit der Einatmung bringen Sie die Hände mit gestreckten Armen über dem Kopf aneinander. Mit der Ausatmung entspannen Sie die Arme über die Seite nach unten. Wiederholen Sie diese Übung zum Abschluss zweimal.



3. Legen Sie sich auf den Boden. Bringen Sie nur den Oberkörper mit dem Einatmen so hoch wie möglich, mit dem Ausatmen wieder auf den Boden. Atmen Sie durch den Mund ein und aus (1-6 Minuten).



7. Sitzen Sie im Schneidersitz. Meditieren Sie mit langem, tiefem Atem durch die Nase (1-11 Minuten).



4. Legen Sie sich auf den Rücken. Beim Einatmen heben Sie die gestreckten Arme im Winkel von 90° hoch und ziehen die Knie an den Brustkorb. Beim Ausatmen bringen Sie Arme und Beine auf den Boden (1-3 Minuten).



6. Stellen Sie sich hin. Führen Sie diese Bewegung (Einatmen, Beine strecken, Ausatmen, Beine beugen) hintereinander im Wechsel aus (1-2 Minuten).



5. Sitzen Sie im Schneidersitz. Kreisen Sie den Oberkörper vom Nabel aus im Uhrzeigersinn (3 Minuten).

3.4 Fastentage 7-8: Fastenbrechen

Das Beenden der Fastenzeit ist nicht weniger wichtig als das eigentliche Fasten selbst. Fastenleiter messen dem Fastenbrechen sogar eine besondere Bedeutung zu. Die Tage nach dem Fasten werden daher auch als Aufbautage bezeichnet. Nachdem Stoffwechsel und Verdauung im Ruhemodus verweilen, wird der Körper nun behutsam wieder an feste Nahrung gewöhnt. Dafür benötigt er sogar mehr Zeit als für die Umstellung von Essen auf Fasten.

Fallen Sie nicht sofort in Ihre alten Essgewohnheiten zurück. Die Entscheidung für eine bewusstere, pflanzenbasierte und vollwertige Ernährung fällt vielen nach einer Fastenkur leichter.

Die Anzahl der Aufbautage richtet sich nach der Dauer der Fastenzeit:

- 6 Tage fasten und 2 Tage Fastenbrechen
- über 10 Tage fasten und 3 Tage Fastenbrechen
- über 14 Tage fasten und 5 Tage Fastenbrechen

3.5 Rezepte für die Aufbautage

Starten Sie mit einer Tasse aromatischem Kräutertee sanft in den ersten Aufbautag.

Als Zwischenmahlzeit am Vormittag eignet sich ein fein geriebener, reifer Apfel. Kauen Sie das Mus gut, damit es ausreichend eingespeichelt wird.

Zum Mittag ist eine leichte Gemüsesuppe perfekt. Wir empfehlen:

Leichte Gemüsesuppe

- 300 ml Wasser
- 1 Kartoffel
- je ein kleines Stück Wurzelgemüse nach Wahl (Sellerie, Karotte, Pastinake)
- ein kleines Stück Lauch
- Majoran oder Oregano
- Muskatnussabrieb
- frische Kräuter (z.B. Schnittlauch oder Petersilie)
- Bio-Gemüsebrühe ohne Glutamat



Zubereitung: Gemüse schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Wasser mit einem Esslöffel Gemüsebrühe zum Kochen bringen, das vorbereitete Gemüse einlegen und 20 Minuten leise köcheln lassen. Danach die Gemüsesuppe mit einem Pürierstab pürieren. Mit Kräutern und Gewürzen fein abschmecken.

Nachmittags genießen Sie erneut eine Tasse wärmenden Kräutertee nach Belieben.

Vollenden Sie den ersten Tag nach dem Fasten weiterhin mit basischer Ernährung. Bereiten Sie zum Abend eine feine Zucchini-suppe zu:

Feine Zuchinisuppe

- 300 ml Wasser
- 1 mittlere Zucchini
- 1 kleine Kartoffel
- Bio-Gemüsebrühe
- Muskatnussabrieb
- frischer Dill und Petersilie

Zubereitung: Die Zucchini und die Kartoffel in kleine Würfel schneiden. Das Wasser mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen, das vorbereitete Gemüse einlegen und 15 Minuten köcheln lassen. Die Gemüsesuppe mit dem Pürierstab pürieren, mit den frischen Kräutern und etwas Muskatnussabrieb abschmecken.

4. Fastenarten und -methoden

4.1 Intervallfasten

Im Gegensatz zu einer Fastenkur, die über mehrere Tage andauert, sind die Zeiträume ohne Nahrungsaufnahme beim Intervallfasten, dem sogenannten intermittierenden Fasten, wesentlich kürzer. Das Spektrum geht von mehreren Stunden bis hin zu mehreren Tagen. In dieser Zeit wird auf die Kalorienzufuhr komplett verzichtet, nicht aber auf Getränke wie Tee, Wasser und schwarzen Kaffee.

Intervallfasten wird häufig mit Gewichtsreduktion in Verbindung gebracht, stellt aber vielmehr eine Entlastung des Stoffwechsels dar. Laut einer 2013 veröffentlichten Studie im British Journal of Nutrition kann Intervallfasten eine positive und ausgleichende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel haben.

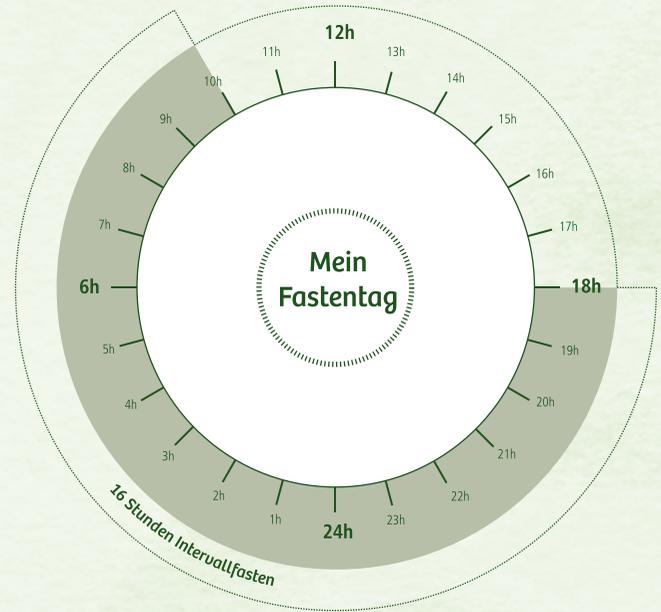
4.2 Methoden des Intervallfastens

Intervallfasten lässt mit unterschiedlichen Methoden jedem genug Spielraum, eine individuell passende Auszeit für den Körper und Entlastung für den Stoffwechsel zu finden.

Die 5:2-Methode umfasst einen Zeitraum von 7 Tagen. Während an 5 Tagen ganz normal gegessen wird, soll die Nahrungsaufnahme an 2 Tagen stark reduziert werden. Empfohlen wird die Aufnahme von 500–600 Kalorien. Zwischen den Mahlzeiten sollten zudem mindestens 4 Stunden liegen.

„Alternate Day Fasting“ beschreibt eine Fastenperiode über 48 Stunden. Auf 24 Stunden Fastenzeit folgen 24 Stunden normale Nahrungsaufnahme.

Die 16:8-Methode teilt die 24 Stunden eines Tages in 16 Stunden ohne und 8 Stunden mit Nahrungsaufnahme ein. Wer möchte, kann die Fastenzeit auch auf bis zu 18 Stunden verlängern und die Essenzzeit entsprechend verkürzen. Diese Methode ist sehr gut geeignet für alle, die einen sanften Einstieg ins Thema suchen.



4.3 Saftfasten

Saftfasten ist eine wohlschmeckende Alternative ohne Zeiten des kompletten Verzichts. Mit der vielfältigen Saftauswahl von Voelkel kann Saftfasten jederzeit und ohne viel Vorbereitung auch spontan umgesetzt werden.

Probieren Sie ...

... am Morgen: ein Glas warmes Wasser mit einem Spritzer Ingwer- oder Zitronensaft und etwas später ein Glas Sauerkrautsaft.

... am Mittag: einen Grünen Smoothie

... zwischendurch: mit Wasser verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte

... am Abend: warme Möhren- oder Gemüsesaftsuppe mit frischen Kräutern oder Teespezialitäten nach Belieben

5. Gemüsegetränke von Voelkel

5.1 Fastenkasten

Saftfasten – für mich und meinen Körper. Mit dem Motto haben Sie die Entscheidung getroffen, für sich und Ihren Körper etwas Gutes zu tun. Die hochwertigen Demeter Säfte von Voelkel können Sie dabei gut unterstützen. Im Fastenkasten haben wir für Sie 6 Säfte zusammengestellt:

- 1 × Rote Bete Most (milchsauer fermentiert)
- 1 × Möhrenmost (milchsauer fermentiert)
- 1 × Gemüsemost (milchsauer fermentiert)
- 1 × Sauerkrautsaft (milchsauer fermentiert)
- 1 × Gemüse-Komposition
- 1 × Fitness-Cocktail

Schon gewusst?

Als **Gemüsemost** bezeichnet man einen milchsauer fermentierten Gemüsesaft. Direkt nach der Pressung werden dem Saft Bakterienkulturen zugesetzt, die eine kontrollierte Gärung auslösen. Durch das Pasteurisieren wird dieser Vorgang unterbrochen, die entstandene Milchsäure bleibt jedoch erhalten. Obwohl der Begriff es nahe legt, besteht kein Zusammenhang zwischen Milchsäure und Milch oder anderen tierischen Produkten. Alle Voelkel Gemüsesäfte können bedenkenlos von Veganern getrunken werden.



5.2 Feldfrische Gemüsesäfte

Wenn Gemüsesäfte Ihr Herz erobert haben: Die feldfrischen Gemüsesäfte aus samenfesten Sorten sind eine besondere Spezialität von Voelkel. In unserer hauseigenen Mosterei werden knackige Möhren, aromatische Rote Bete Knollen und würzige Sellerie gleich nach der Ernte schonend gepresst und als reiner Direktsaft in Flaschen gefüllt. So bleiben der ursprüngliche, vollmundige Geschmack und die Nährstoffvielfalt am besten erhalten.



5.3 Demeter-Qualität

Das Warenzeichen des Demeter-Anbauverbandes tragen nur Produkte, die nach den Grundsätzen der biologisch-dynamischen Wirtschaftsweise erzeugt wurden. Das heißt, es wird in möglichst geschlossenen Kreisläufen ohne chemisch-synthetische Schutzmittel und treibende Mineraldünger gewirtschaftet.



Präparate aus Mist, Heilpflanzen und Mineralien erhöhen bei dieser Form der Landwirtschaft die Bodenfruchtbarkeit, sorgen für ein Wachsen der Humusschicht und helfen den Lebensmitteln, ihr charakteristisches Aroma zu entwickeln. Sowohl die Aussaat als auch die Ernte orientieren sich an kosmischen Rhythmen.

Wir freuen uns, wenn wir Ihnen mit dieser Broschüre die Fastenzeit und auch die Zeit danach mit unseren samenfesten Gemüsesäften in Demeter-Qualität schmackhaft machen konnten.

Schreiben Sie uns gern Ihre Ideen, Anregungen und Wünsche und besuchen Sie für weiterführende Informationen zu den Themen Fastenzeit und samenfestes Gemüse gern die Seiten:

www.meinefastenzeit.de

www.gemuese-erleben.de



Verantwortung für Mensch und Natur

Gemeinsam mit unseren Anbaupartnern machen wir uns als Demeter-Pionier und Familienbetrieb für eine zukunftsfähige und enkeltaugliche Landwirtschaft stark. Der schonende und werterhaltende Umgang mit Ressourcen, fairer Handel und langfristige, persönliche Beziehungen sind ganz im Sinne des Naturkostgedankens die Basis all unseres Handelns.

Voelkel GmbH · Fährstraße 1
29478 Hühbeck/OT Pevestorf
info@voelkeljuice.de · www.voelkeljuice.de



DE-ÖKO-007



Für den Druck dieses Produktes wurde Farbe auf Basis nachwachsender Rohstoffe eingesetzt.

40203 (Stand: 12/2019)