demeter

Voelkel

saft fasten

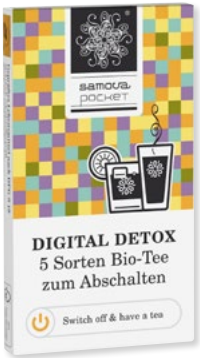
Die sanfte Auszeit mit unserem Fastenkasten

www.meinefastenzeit.de

Gratis Zugaben

für eine rundum wohltuende Fastenzeit enthält unser Fastenkasten 2024 wieder exklusive Partner-Zugaben:

Digital Detox Tee



Gleich fünf Sorten Bio-Tee, z.B. mit Hanf, Kürbis, Karotte, Apfel, Sonnenblume, weißem Hibiskus und ausgewählten Kräutern von samova, dem Original für moderne Tee-Kultur, laden auf genussvolle Weise zum Abschalten ein.

Wellness für die Haut

Die von Ökotest als „sehr gut“ ausgezeichnete Luvos Clean Maske verwöhnt deine Haut mit klärender Heilerde und beruhigendem Edelsalbei- und Hamamelisextrakt sowie nährendem Aprikosenkernöl.

Luvos-Naturkosmetik ist Schönheitspflege mit Tiefenwirkung. Die wertvollen Mineralien und Spurenelemente der naturreinen Heilerde sind mit ausgewählten Pflegestoffen und natürlichen pflanzlichen Wirksubstanzen angereichert.

Fasten mit Tradition

Die bewusste Entscheidung, für eine bestimmte Zeit ohne feste Nahrung auszukommen und auf diese Weise Körper und Geist von innen zu reinigen, ist so alt wie die Menschheit. In nahezu allen Kulturen und Religionen finden sich Hinweise auf traditionelle Fastenzeiten und -rituale.

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

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, Schleimhäute, Leber, Nieren, Darm und Lunge ausgeleitet.

Saftfasten

Saftfasten ist eine sanfte Fastenmethode ohne Zeiten des kompletten Verzichts. Mit der vielfältigen, wohlschmeckenden Saftauswahl im Fastenkasten von Voelkel kann es ohne viel Vorbereitung auch recht spontan einfach losgehen.

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

Der richtige Zeitpunkt

Fasten ist durchaus alltagstauglich und erfordert nicht zwingend eine Auszeit. Empfehlenswert ist jedoch, für das Fastenvorhaben eine ruhige Woche ohne besondere Anlässe, Feste und Verpflichtungen zu wählen.

Persönliche Beratung

Rund um alle Fragen zur gesunden Ernährung berät dich unsere Fastenleiterin und studierte Ökotrophologin Friederike Behning gerne per Mail oder auch im persönlichen Gespräch.

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

Friederike Behning
geprüfte Fastenleiterin

Die Vorbereitung

Eine Fastenkur ist grundsätzlich für alle gesunden Menschen 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.

Der Einkaufszettel

Entscheide dich für deinen individuellen Entlastungstag, Vorschläge findest du auf der nächsten Seite. Ergänze die für diesen Tag benötigten Lebensmittel auf diesem Einkaufszettel:

- ein bis zwei Voelkel Fastenkästen (je nach Fastenlänge)
- reichlich stilles Mineralwasser und Kräutertee, zum Beispiel Digital Detox von samova
- zwei große Stücke Ingwer
- ggf. Glaubersalz oder Klistier zum Abführen, sollte dir der Voelkel Sauerkrautsaft aus dem Fastenkasten vorbereitend nicht ausreichen

Das Umfeld

Schaffe dir Freiraum und erledige alle unmittelbar anstehenden Verpflichtungen und aufgeschobenen Arbeiten noch vor der Fastenzeit. Sorge für eine gemütliche Atmosphäre, z. B. mit entspannender, meditativer Musik, und lege lockere, wärmende Kleidung zurecht. Zünde Kerzen an und komme eingehüllt in eine kuschelige Decke zur Ruhe.

Die ungestörte Fastenzeit

Fasten fällt leichter, wenn du dich währenddessen so gut wie möglich vor äußeren Einflüssen schützt. Dazu gehört auch Medienfasten. Der bewusste Verzicht auf Erreichbarkeit und Informationsfluss machen die Fastenzeit zu deiner exklusiven Me-Time: Tu etwas für dein Wohlbefinden. Ein entspannendes Bad und die im Fastenkasten gratis enthaltene Clean Gesichtsmaske mit Edelsalbeiextrakt und naturreiner Heilerde von Luvos Naturkosmetik sind die perfekte Kombination für eine kleine Wellness-Auszeit.

8-Tage-Saftfasten-Programm

Fastentag 1:
Der Entlastungs- und Vorbereitungstag

Mit leichten Mahlzeiten bereitest du dich an diesem Tag auf das Saftfasten vor. Trinke morgens ein Glas Demeter Sauerkrautsaft von Voelkel und über den Tag verteilt 1,5 bis 2 Liter stilles Wasser oder ungesüßten Kräutertee. Auch ein frisch zubereiteter Tee mit ein bis zwei frischen Ingwerscheiben ist eine wärmende Wohltat.

Entscheide dich für deine drei Entlastungsmahlzeiten entweder für Obst, Kartoffeln oder Reis.

Obsttag

Du kannst bis zu 1,5 kg Obst deiner Wahl verteilt auf drei Mahlzeiten zu dir nehmen.

Kartoffeltag

Bereite bis zu 1,5 kg Kartoffeln ohne Salz zu. Ergänze nach Geschmack geriebene Karotten, Tomaten und mit frischem Zitronensaft und etwas kaltgepresstem Leinöl marinierte Blattsalate und Kräuter. Verteile alles auf drei Portionen, die du im Tagesverlauf zu dir nimmst.

Reistag

Koche 150 g Vollkornreis ohne Salz und teile ihn in drei Portionen für den Tag auf. Wenn du möchtest, dünste ergänzend zwei Äpfel in etwas Wasser und genieße das warme Apfelkompott zum Reis. Wenn du es lieber pikant magst, dünste eine Zucchini mit ein bis zwei Tomaten und würze mit Kräutern und Bio-Gewürzen, aber ohne Salz.

Fastentage 2–6:
Sanftes Fasten mit Säften

Das Fasten beginnt mit einer Darmreinigung. Dabei ist es nicht zwingend nötig, mit Glaubersalz oder Einläufen abzuführen. Bei einer gesunden, regelmäßigen Verdauung bedarf es oft nur etwas Unterstützung: Trinke am Morgen des ersten Fastentags ein bis zwei Gläser zimmerwarmen Demeter Sauerkrautsaft von Voelkel in kleinen Schlucken.

Nimm dir Zeit und gönne dir Ruhe. Bleibe am ersten Tag zu Hause und ruhe dich aus, wann immer dir danach ist. Wenn du zum Frieren neigst, kannst du die Saftmahlzeiten leicht erwärmen und mit Ingwer-Abrieb verfeinert als wohltuende Suppe genießen. Da du während der Fastenzeit möglichst wenig Salz zu dir nehmen solltest, empfehlen wir die leicht gesalzene Gemüse-Komposition zum Ende deiner Fastenzeit als Vorbereitung für die Aufbautage.

Trinke an den weiteren Fastentagen in fünf Einheiten jeweils bis zu einen Liter Demeter Gemüsesaft aus dem Fastenkasten von Voelkel. Die Säfte darfst du in beliebiger Reihenfolge genießen und auch miteinander kombinieren. Vertraue einfach auf dein Bauchgefühl. Wichtig ist, dass du pro Tag möglichst nicht mehr als 400 kcal zu dir nimmst. „Kaue“ die Säfte einige Male, ehe du schluckst, denn auch flüssige Nahrung sollte stets eingespeichelt werden. Wenn du möchtest, kannst du die Säfte mit stillem Wasser verdünnen. Pro Tag solltest du auch an diesen Fastentagen ergänzend zum Gemüsesaft etwa 1,5 bis 2 Liter stilles Wasser, heißes Ingwer-Wasser oder Kräutertee, zum Beispiel den Digital Detox Tee von samova trinken und deinen Körper so mit ausreichend Flüssigkeit versorgen.

Fastentage 7–8:
Fastenbrechen

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

Falle nicht sofort in alte Essgewohnheiten zurück und versuche, dich dauerhaft gesünder zu ernähren. Vielen fällt die Umstellung auf eine bewusstere, pflanzenbasierte und vollwertige Kost nach einer Fastenkur leichter.

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

- 6 Tage fasten → 2 Tage Fastenbrechen
- 7–10 Tage fasten → 3 Tage Fastenbrechen
- über 14 Tage fasten → 5 Tage Fastenbrechen

Rezepte für die Aufbautage

Starte mit einer Tasse aromatischem samova Kräutertee sanft in den ersten Aufbautag.

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

Zum Mittag ist eine leichte Gemüsesuppe perfekt.

Wir empfehlen:

Leichte Gemüsesuppe

- 300 ml Wasser
- eine Kartoffel
- ein kleines Stück Wurzelgemüse nach Wahl (Sellerie, Karotte, Pastinake)
- ein kleines Stück Lauch
- Majoran oder Oregano
- Muskatnuss-Abrieb
- frische Kräuter (z. B. Schnittlauch oder Petersilie)
- hefefreie Gemüsebrühe

Zubereitung: Gemüse schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Wasser mit einem Esslöffel hefefreier 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.

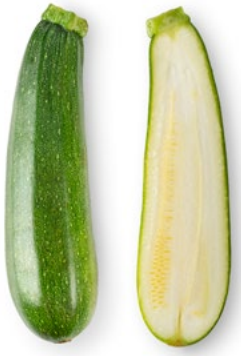
Nachmittags genieße erneut eine Tasse wärmenden Kräutertee. Eine große Auswahl an Sorten in Bio-Qualität findest du auf samova.net

Schließe den ersten Aufbautag mit basischer Ernährung ab, zum Beispiel mit dieser feinen Zucchinisuppe zum Abend:

Feine Zucchinisuppe

- 300 ml Wasser
- eine mittlere Zucchini
- eine kleine Kartoffel
- hefefreie Gemüsebrühe
- Muskatnuss-Abrieb
- frischer Dill und Petersilie

Zubereitung: Die Zucchini und die Kartoffel in kleine Würfel schneiden. Das Wasser mit der hefefreien 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 Muskatnuss-Abrieb abschmecken.



Yoga während der Fastenzeit

Diese Übungen wirken reinigend und vitalisierend. Weitere Yoga-Anregungen findest du auf unserer Webseite: www.meinefastenzeit.de

Noch mehr Yoga!

Bitte frage im Zweifel deinen Arzt, ob diese Übungen für dich geeignet sind.

1. Lege dich auf den Rücken. Mit dem Einatmen bringe die Zehen zueinander, mit dem Ausatmen wieder Richtung Boden (1–3 Minuten).

2. Bewege die gestreckten Beine im Wechsel wie eine Schere auf und ab (1–3 Minuten).

3. Lege dich auf den Boden. Bringe nur den Oberkörper mit dem Einatmen so hoch wie möglich, mit dem Ausatmen wieder auf den Boden. Atme durch den Mund ein und aus (1–6 Minuten).

4. Lege dich auf den Rücken. Beim Einatmen hebe die gestreckten Arme im Winkel von 90° hoch und ziehe die Knie an den Brustkorb. Beim Ausatmen bringe Arme und Beine auf den Boden (1–3 Minuten).

5. Sitze im Schneidersitz und kreise den Oberkörper vom Nabel aus im Uhrzeigersinn (3 Minuten).

6. Stelle dich hin. Führe hintereinander im Wechsel folgende Bewegung für ca. 1 – 2 Minuten aus: einatmen, Beine strecken, ausatmen, Beine beugen.

7. Sitze im Schneidersitz und meditiere mit langem, tiefem Atem durch die Nase (1–11 Minuten).

8. Mit der Einatmung bringe die Hände mit gestreckten Armen über dem Kopf aneinander. Mit der Ausatmung entspanne die Arme über die Seite nach unten. Wiederhole diese Übung zum Abschluss zweimal.

Gemüse zum Trinken

Unser Fastenkasten wurde speziell für die sensible Zeit des Fastens zusammengestellt und enthält sechs hochwertige Direktsäfte, hergestellt mit samenfestem Gemüse aus biodynamischem Anbau.

1 × Rote Bete (milchsauer fermentiert)
1 × Möhre (milchsauer fermentiert)
1 × Gemüse (milchsauer fermentiert)
1 × Sauerkraut (milchsauer fermentiert)
1 × Gemüse Komposition (teilweise milchsauer fermentiert)
1 × Fitness Cocktail (teilweise milchsauer fermentiert)

Schon gewusst?

Ein milchsauer fermentierter Gemüsesaft wird auch Gemüsemost genannt. Direkt nach der Pressung werden dem Saft Milchsäurebakterien zugesetzt, die eine kontrollierte Gärung auslösen. Durch das Pasteurisieren wird dieser Vorgang unterbrochen, die entstandene Milchsäure bleibt jedoch erhalten. Da diese im Verdauungstrakt für einen günstigen pH-Wert sorgt, die Darmbewegung anregt und so den Verdauungsvorgang entlastet, sind milchsauer fermentierte Gemüsesäfte während des Saftfastens besonders empfehlenswert. Übrigens: Obwohl der Begriff es nahelegt, besteht kein Zusammenhang zwischen Milchsäure und Milch oder anderen tierischen Produkten. Alle Voelkel Gemüsesäfte sind zu 100 Prozent vegan.

Feldfrische Gemüsesäfte

Gemüsesäfte aus samenfesten Sorten in feldfrischer Qualität sind eine besondere Spezialität von uns. Knackige Möhren, aromatische Rote Bete Knollen und würziger Sellerie werden gleich nach der Ernte gepresst und der Direktsaft nicht erst zur Lagerung in Tanks sondern direkt in Flaschen gefüllt. So bleiben der ursprüngliche, vollmundige Geschmack und die Nährstoffvielfalt des Gemüses bestmöglich erhalten.

Demeter-Qualität

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

Präparate aus Mist, Heilpflanzen und Mineralien erhöhen bei dieser Form der Landwirtschaft die Bodenfruchtbarkeit, sorgen für ein Wachsen der Humusschicht und die Ausprägung von charakteristischem Aroma und Geschmack in pflanzlichen Lebensmitteln. Aussaat und Ernte orientieren sich an kosmischen Rhythmen.

Rezept-Kultur: Tee + Saft

Mit unseren Gemüsesäften und den hochwertigen Teekreationen von samova zauberst du nach der Fastenzeit im Handumdrehen erfrischend einfach überraschende Drinks für dich und deine Gäste.

Probier mal:

Detoxy Spritz
2 Gläser

- 160 ml Voelkel BioZisch Ingwer
- 40 ml Digital Detox Früchtetee
- 40 ml Voelkel Limettensaft
- 80 ml Voelkel Möhren Most
- Honig nach Geschmack
- 6 Eiswürfel

Zubereitung:

- Digital Detox Früchtetee aufbrühen und abkühlen lassen.
- In jedes Glas 20 ml Digital Detox Tee, 40 ml Möhren Most und 20 ml Limettensaft einfüllen.
- Etwas Honig dazugeben und rühren, bis sich der Honig aufgelöst hat.
- Einen Schuss BioZisch Ingwer dazugeben und verrühren.
- Je 3 Eiswürfel ins Glas geben und mit BioZisch Ingwer auffüllen.

Green Light
2 Gläser

- 500 ml Inner Light Tee, aufgebrüht & abgekühlt
- 3 Bio-Limetten
- ½ Bund frische Minze
- 1 Mini-Gurke
- 2 EL Rohrzucker
- 1 Schuss Voelkel Sauerkraut Saft
- Crushed Ice

Zubereitung:

- Limetten heiß abspülen und in Spalten schneiden.
- Minze waschen und Blättchen abzupfen.
- Salatgurke putzen, waschen und mit einem Sparschäler längs in feine Scheiben schneiden.
- 6–8 Blätter Minze, 3–4 Limettenspalten und 1 EL Zucker in je ein Glas geben geben. Alles mit einem Cocktail-Stößel gut zerstoßen.
- Gurkenscheiben und Crushed Ice in die Gläser verteilen.
- Inner Light Tee dazugeben.
- Mit einem Schuss Voelkel Sauerkrautsaft auffüllen.

Noch mehr Rezepte von samova:

Voelkel

Verantwortung für Mensch und Natur

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

Mit unserem Fastenkasten und den enthaltenen samenfesten Gemüsesäften in Demeter-Qualität möchten wir deine Fastenzeit genussvoll unterstützen. Weiterführende Informationen rund um die Themen Fasten und samenfestes Gemüse findest du auf unserer Webseite:

www.meinefastenzeit.de

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

DE-ÖKO-007

RECYCLED Papier FSC FSC® C081659

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

40203 (Stand: 10/2023)