



ACHTERHOF



SAFT KUREN

FÜR DEIN WOHLBEFINDEN





Einleitung

Verschiedene Fastenmethoden

Der Ablauf deiner Saftkur

Die richtige Vorbereitung

Entlastungstage

Deine Einkaufsliste

Deine individuelle Fastenphase (Tag 1-7)

So läuft die Fastenphase ab

Achterhof Saftkuren im Überblick

Praktische Begleiter – Klein, aber oho!

Einbindung der Shots in deine Saftkur

"Saftstart" Bio Saftkur

"Saftzeit" Bio Saftkur

"Kräuterwunder" Bio Saftkur

Aufbautage

Unterstützung für Körper & Psyche

Was du beachten solltest

Rituale für danach

Unterstützung durch Achterhof

Seite 3

Seite 4

Seite 5

Seite 6

Seite 7

Seite 8-9

Seite 10

Seite 11

Seite 12

Seite 13

Seite 14

Seite 15-16

Seite 17-18

Seite 19-20

Seite 21-22

Seite 23-27

Seite 28

Seite 29-30

Seite 31 Seite 31

EINE AUSZEIT, DIE DU DIR VERDIENST HAST

Hallo,

wir freuen uns, dass du dich für eine Saftkur von Achterhof entschieden hast und möchten 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 Interesse an bewusster Ernährung wieder zugenommen. Auch das Thema Fasten rückt zunehmend in den Fokus. Daher ist es kein Wunder, dass das Fasten in den letzten Jahren eine wahre Renaissance erlebt hat. Laut einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenkasse DAK haben 2024 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, für eine bestimmte Zeit auf Nahrung oder einzelne Lebensmittel zu verzichten.

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.

Eine Saftkur bietet die Gelegenheit sich danach bewusster zu ernähren.

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 Saftkur

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. 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, Darmentleerung

⋮

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, erst einmal langsam zu beginnen und zunächst mit einer zeitlich kürzeren oder leichteren Variante 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 Saftkur 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 kaut.

Um dein System noch einmal richtig aufzuräumen, kannst du am ersten Fastentag mithilfe von Ballaststoffen zur Beschleunigung der Darmpassage beitragen. Hierzu kannst du zum Beispiel den Bio Ballaststoff Mix von Achterhof⁽¹⁾ verwenden. Auch wenn es keine angenehme Sache ist, vermindert du damit Verdauungsrückstände im Darm. Zu den gängigsten Möglichkeiten zählen Rizinus-Öl und Trockenpflaumen.



¹⁾Weizenkleie trägt zur Erhöhung des Stuhlvolumens bei.
Weizenkleie trägt zur Beschleunigung der Darmpassage bei.
(bei einem Verzehr von 20 g Bio Ballaststoff Mix).

Deine Einkaufsliste

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

Ballaststoffe zur Beschleunigung der Darmpassage z.B. **Achterhof Pflaumen Shot** oder **Achterhof Bio Ballaststoff Mix¹⁾**

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

Achterhof Kräutertee Aufgüsse.

Mariendistelkraut,
Bio Brennesselblätter und
Bio Artischockenkraut.

Basisch-mineralisches Badesalz für ein Basenbad.

Massagebürste, um die Haut von alten Zellstoffen zu befreien.

Flohsamenschalen

zur unterstützenden Einnahme.

Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei sowie zur normalen Muskelfunktion

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

Essentielle Aminosäuren, denn Proteine tragen zur Erhaltung von Muskelmasse bei

Ein großes Leintuch für Leberwickel.

**DEINE
SAFTKUR
KANN NUN
BEGINNEN**

Deine Einkaufsliste

- Flohsamenschalen
- Mariendistelkraut
- Basisches Basenbad
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Deine individuelle Fastenphase (Tag 1-7)

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. 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 Saftkur 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 deiner gewählten Saftkur hat eine eigene Rezepturformel. Somit ist jede Saftkur Variante in sich sorgfältig abgestimmt, sodass sie ein stimmiges Anwendungskonzept ergibt.

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

Du versorgst deinen Körper
stattdessen alle 2 Stunden mit einem
Saft

Du trinkst zusätzlich am Tag 2-3 L
stilles Wasser und Achterhof
Kräuterteeaufgüsse

Du gönnst dir eine
Auszeit

Achterhof Bio Saftkuren im Überblick

	SAFTSTART	SAFTZEIT	KRÄUTERWUNDER
Ideal geeignet für	Personen, mit keiner/kaum Erfahrung im Bereich Fasten	Personen, die während des Fastens weiterhin ein hohes Aktivitätslevel haben	Personen, die im Bereich Fasten sehr erfahren sind
Komposition	Obst und Gemüse	Gewürze, Obst, Gemüse & Kräuter	Kräuter, Tee, Gemüse & Obst
Geschmack	Angenehm fruchtig, nicht zu süß	Fruchtig, herb	Feinherb, gemüsig
Kalorien/Tag	551 kcal	624 kcal	327 kcal
Kein Zusatz von Zucker*	☑	☑	☑
Keine Konservierungsstoffe	☑	☑	☑
Ohne Aromen	☑	☑	☑
Kontrolliert biologischer Anbau	☑	☑	☑
Vegan	☑	☑	☑
Pfandfrei	☑	☑	☑

*Enthalten von Natur aus Zucker

Verzehrempfehlung:

Trinke an jedem Fastentag alle 2 Stunden möglichst zu den angegebenen Uhrzeiten eines der 6 Getränke und verzichte dabei auf feste Nahrung.

Allgemeine Hinweise:

Licht geschützt lagern.

Die Zutaten können sich absetzen. Vor dem Öffnen gut schütteln. Nach dem Öffnen gekühlt lagern & innerhalb von 2 Tagen verbrauchen.

Praktische Begleiter

Klein, aber oho!



BIO PFLAUMENSHOT

Mithilfe der Hauptzutat Trockenpflaumensaft (70 %) bietet der Shot eine einfache Möglichkeit, die Ernährung um Ballaststoffe zu ergänzen, ohne dass große Mengen verzehrt werden müssen.

Tipp: Bei Bedarf kannst du bis zu zwei Shots täglich genießen, um deinen Körper optimal zu unterstützen.

BIO INGWER KURKUMA SHOT

Mit seinem scharf-fruchtigem Geschmack ist der Bio Ingwer Kurkuma Shot ein perfekter Fastenbegleiter. Der Ingwer Kurkuma Shot ist auch ideal nach einer Fastenzeit, um morgens belebt in den Tag zu starten.

Tipp: Bei Bedarf kannst du bis zu zwei Shots täglich genießen. Sollte der Shot für dich zu intensiv sein, kannst du diesen auch nach Bedarf mit Wasser verdünnen.



BIO MIKRONÄHRSTOFFSHOT

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente spielen eine zentrale Rolle für das Immunsystem, den Energiestoffwechsel und die Regeneration.^{1,2,3,4}

Beim Fasten benötigt dein Körper eine besonders gute Versorgung mit Mikronährstoffen. Der Bio Mikronährstoff Shot kann hierbei eine optimale Mikronährstoffversorgung während des Fastens unterstützen. Darüber hinaus kann der Mikronährstoff Shot auch in der kalten Jahreszeit eine sinnvolle Ergänzung sein, um Abwehrkräfte, Vitalität und Leistungsfähigkeit zu unterstützen.^{1,2,3,4}

Tipp: Ein Shot pro Tag reicht aus, um dich ideal zu versorgen.



¹Vitamin D, C, B12, A und Eisen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

²Biotin, Eisen und Niacin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

³Zink und Pantothensäure tragen zu einer normalen geistigen Leistungsfähigkeit bei.

⁴Vitamin K und D tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin D trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Anwendungsbeispiele zum Einbinden der Shots in deine Saftkur

Auf Basis einer 3-Tages-Saftkur

Ballaststoffzufuhr vor Beginn und nach Bedarf während der Saftkur

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
FASTEN VORBEREITUNG							
FASTENTAGE			1-Tages Saftkur + 	1-Tages Saftkur + 	1-Tages Saftkur + 		
AUFBAUTAGE							

Unterstützung der Mikronährstoffversorgung vor Beginn und während der Saftkur

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
FASTEN VORBEREITUNG							
FASTENTAGE			1-Tages Saftkur + 	1-Tages Saftkur + 	1-Tages Saftkur + 		
AUFBAUTAGE							

Bio Saftstart Saftkur – Dein Fastentag



 08:00 UHR	<p>So sanft und leicht wie der Morgentau: Starte mit diesem Trank entspannt in den Tag und lege so die Basis für einen erfolgreichen Tag mit einem leichten Ritual.</p> <p>Geschmackserlebnis:</p>  <p>Apfel Topinambur Karotte Hagelblüte</p>	<p>MORGENTAU</p> 	<p>Der Twist am Nachmittag statt dem Nachmittagsstief. Statt einem Leistungscrash nach einem zu üppigen Mittagessen begleitet ein tropischer Mix leicht durch den Nachmittag.</p> <p>Geschmackserlebnis:</p>  <p>Ananas Apfel Pastinake Maracuja</p>	<p>TROPISCHER TWIST</p> 
 10:00 UHR	<p>Eine freche Frucht- und Gemüse-Kombination verzaubert den Vormittag und sorgt für eine Erfrischung um 10:00 Uhr.</p> <p>Geschmackserlebnis:</p>  <p>Birne Himbeere Pastinake Rote-Beete</p>	<p>FRUCHTFLIRT</p> 	<p>Um den späten Nachmittag zu versüßen, tritt der fruchtigste Vertreter dieser Saftkur an. Freue dich auf eine süße Pause bevor der Abend anbricht.</p> <p>Geschmackserlebnis:</p>  <p>Traube Limette Pastinake Holunder</p>	<p>GLÜCKSMOMENT</p> 
 12:00 UHR	<p>In diesem Fall hat Mittagsstund* Gold im Mund. Ein aufregender Genussmoment begleitet dich durch die Mittagszeit.</p> <p>Geschmackserlebnis:</p>  <p>Orange Kürbis Kurkuma Limette</p>	<p>MITTAGSGOLD</p> 	<p>Der gemütliche Ausklang deines Tages. Ein sanfter Genuss, der den Abend in stilvolle Ruhe und Harmonie taucht.</p> <p>Geschmackserlebnis:</p>  <p>Birne Sanddorn Pastinake Holunder</p>	<p>ABENDROT</p> 

Bio Saftzeit Saftkur – Dein Fastentag



 08:00 UHR	<p>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.</p> <p>Geschmackserlebnis:</p>  <p>Karotte Mango Maracuja Kurkuma Ashwagandha</p>	<p>GOLDENER MORGEN</p> 	<p>Und der Nachmittag ist im grünen Bereich. Diese kühle Erfrischung begleitet dich in den Nachmittag.</p> <p>Geschmackserlebnis:</p>  <p>Birne Gurke Spinat Morgige Gerstengras</p>	<p>GEMÜSE GRUSS</p> 
 10:00 UHR	<p>Zeit für eine Portion Beeren Bande. Statt dem morgendlichen Kaffee oder dem zweiten Frühstück kommt hier der pinke Saft zum Einsatz.</p> <p>Geschmackserlebnis:</p>  <p>Himbeere Limette Avonia Hagebutte Buchweizen</p>	<p>BEEREN BANDE</p> 	<p>Mit frischem Schwung in den späten Nachmittag starten. Dein Held im Kampf gegen das Nachmittagstief unterstützt dich dabei.</p> <p>Geschmackserlebnis:</p>  <p>Grenatapfel Heidelbeere Hibiskus Hagebutte</p>	<p>PURPUR PAUSE</p> 
 12:00 UHR	<p>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.</p> <p>Geschmackserlebnis:</p>  <p>Tomate Rote beete Acerola Chili Thymian</p>	<p>ROTER RESTART</p> 	<p>Lass den Abend langsam angehen. Abends zur Ruhe kommen ist während der Kur besonders wichtig, um eine ganzheitliche Entschleunigung zu erfahren.</p> <p>Geschmackserlebnis:</p>  <p>Banane Lavendel Trauben Bittermelone Ashwagandha</p>	<p>RUHIGE ROUTINE</p> 

Bio Kräuterwunder Saftkur – Dein Fastentag



 08:00 UHR	<p>Mit diesem Kräuterwunder Trank startest du aufgeweckt in den neuen Tag. Das frische Aroma stimuliert dabei deine Sinne.</p> <p>Geschmackserlebnis:  Grüntee Avocado Spinat Spirulina Gerstengras</p>	<p>SCHWUNG</p> 	 14:00 UHR	<p>Rückhalt liefert dir rote Superfrüchte – reich an geschmackvollen Inhaltsstoffen für deinen Tag.</p> <p>Geschmackserlebnis:  Kurkuma Amla Hibiskus Guarana</p>	<p>RÜCKHALT</p> 
 10:00 UHR	<p>In dieser Kräuterzauber Komposition feiern geschmackvolle Inhaltsstoffe gemeinsam die Freiheit ihres Seins.</p> <p>Geschmackserlebnis:  Minte Brennnessel Koriander Artischocke</p>	<p>FREIHEIT</p> 	 16:00 UHR	<p>Die Rezeptur aus verschiedenen Gemüsesäften sowie aromatischen Gewürzen, hilft dir, noch einmal richtig durchzustarten.</p> <p>Geschmackserlebnis:  Ingwer Kurkuma Kardamom Zimt</p>	<p>WÄRME</p> 
 12:00 UHR	<p>Sauer macht lustig! Die außergewöhnlichen Kräuterkompositionen fördern zudem deine Geschmacksknospen zu einem schwungvollen Tanz der Freude auf.</p> <p>Geschmackserlebnis:  Sauerkraut Löwenzahl Fenchel Anis</p>	<p>FREUDE</p> 	 18:00 UHR	<p>Schlafst während des Fastens besonders wichtig. Dieser Kräuterwunder Trank begleitet dich dabei, wie du deinen Tag ausklingen lässt.</p> <p>Geschmackserlebnis:  Rote Beete Kresse Brennnessel Petersilie</p>	<p>RUHE</p> 

Aufbautage

Finde zurück zur normalen Ernährung

WAS SIND DIE AUFBAUTAGE

Während einer reduzierten Nahrungsaufnahme passt sich der Körper an die neue Situation an. 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 Saftkur und bietet dir die Chance deine Ernährung langfristig umzustellen.

LÄNGE DER AUFBAUTAGE

Die Länge der Aufbautage ist abhängig von der Dauer deiner Saftkur, 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 Saftkur erstmal 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
ersten 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 es-
sen, sobald sich das
Hungergefühl
einstellt.

Genieße
jede Mahlzeit nach
deiner Saftkur 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 Nah-
rung schön ein, das
entlastet deine
Verdauungs-
organe.

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

UNSER TIPP

Gönne dir weiterhin einmal
im Monat einen Fastentag
mit den Achterhof
Saftkuren

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?

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 Saftkur 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 Saftkur 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 Saftkur 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 Elektrosmog. 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

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 Saftkur 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 umwicke 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.

WAS DU BEACHTEN SOLLTEST

Besonders bei Fastenanfängern kann es während des Fastens 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 Achterhof oder exogene Ketone helfen dabei den Energiehaushalt wieder anzuheben.

LEICHTE KOPFSCHMERZEN: 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

Das Fasten bietet die Gelegenheit sich danach bewusster zu ernähren und die Ernährungsgewohnheiten langfristig umzustellen. Die Achterhof Produkte unterstützen dich auf dem Weg zu deinem täglichen Wohlbefinden.

GOLDENE MILCH – DEIN GOLDENER MOMENT AM TAG

Die sogenannte Goldene Milch gilt seit Jahrhunderten als fester Bestandteil in der ayurvedischen Ernährung. 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





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 durch Achterhof

In der Broschüre hast du bereits ein paar Dinge kennengelernt, die dich während der Saftkur unterstützen können. Davon sind auch einige bei 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 kräutig schmeckt sowie dich wärmt.

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



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



Flohsamenschalen zählen zu den löslichen Ballaststoffen und können auch zum Kochen und Backen verwendet werden

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.



ACHTERHOF

**BLANK'S GMBH & CO. KG
BUNDE-WEST 12-16
26831 BUNDE**

WWW.ACHTERHOF.DE



DE-ÖKO-001
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft