

BEUTELSBACHER

**Fit durch
Fasten**

**mit milchsauer
vergorenen
Gemüsesäften
aus
samenfestem
Saatgut**

**Demeter-Qualität
aus biologisch-dynamischem Anbau**

**+ Früchtefasten
mit unserem beliebten
Fastencocktail
Pflaume**



Lernen Sie Ihren Körper neu kennen:

der bewusste Verzicht auf feste Nahrung kann auch zur geistigen und seelischen Klärung beitragen. Die Entlastung des Körpers von fester Nahrung führt zu einer Umstellung des Stoffwechsels. Der Körper schaltet sozusagen auf „Sparflamme“, da für einen begrenzten Zeitraum nur flüssige Nahrung mit geringen Brennwerten zugeführt wird. Fasten reduziert das Vielfache auf das Wesentliche.

Das Fasten ist ähnlich einer körperlichen und geistigen Regenerationspause. Danach fühlt man sich frisch und aktiv. Dies resultiert in einer neuen Motivation zur besseren körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Die harmonische Einheit von Körper, Geist und Seele ist ähnlich einem Jungbrunnen aus dem man frohgelaunt und tatendurstig steigt. Eine Harmonie der Körperfunktionen zeigt sich in blühendem Aussehen, denn Schönheit – das ist allgemein bekannt – kommt von innen. Eine gute Figur, sympathische Ausstrahlung und Ausgeglichenheit steigern das individuelle Wohlbefinden.

Was Sie unbedingt vor dem Fasten wissen sollten:

- Sie können selbständig oder unter professioneller Anleitung fasten. Sprechen Sie aber auf jeden Fall vor jeder Fastenkur mit Ihrem Arzt über Ihren aktuellen Gesundheitszustand.

- Wichtige Voraussetzungen für das Fasten sind die Aufgeschlossenheit für neue Erfahrungen, der Wille zur Selbstdisziplin und der freiwillig gefasste Entschluss.
- Planen Sie fastenbegleitende Maßnahmen vor der Fastenzeit. In der Gruppe fastet es sich einfacher als alleine. Pflegen Sie den Erfahrungsaustausch mit anderen. Vermeiden Sie störende Ausssenreize wie zu viele Termine oder Festessen. Planen Sie körperliche Aktivitäten zur Fitness mit ein. Auch seelische und geistige Anregungen durch Literatur oder Kunst sind hilfreich.
- In den ersten beiden Tagen ist das Durchhalten besonders schwer. Danach hat sich der Körper bereits daran gewöhnt.

Was geschieht während dem Fasten mit milchsäuren Gemüsesäften?

Milchsauer vergorene Gemüsesäfte enthalten die durch natürliche Gärung entstandene ernährungsphysiologisch wertvolle rechtsdrehende L(+)-Milchsäure. Diese wird im Körper durch das Enzym Lactatdehydrogenase umgesetzt. Sie ist für den Stoffwechsel von zentraler Bedeutung. Der menschliche Organismus wandelt die Milchsäure um und speichert sie in Muskeln, Leber und roten Blutkörperchen als Energievorrat. Für die Steuerung des Basen-Säure-Haushalts im Körper spielt die Milchsäure eine ausgleichende Rolle.

Die Beutelsbacher Fitness-Fastenkiste besteht aus folgenden Gemüsesäften von samenfestem Saatgut:

- **2 Flaschen Gemüsecocktail**
milchsauer vergorener Gemüsesaft aus erntefrischem Gemüse: Rote Bete, Karotte, Sellerie, schwarzer Rettich und Acerolakirsche (1%). Enthält natürliches Pro-Vitamin A. Alles Gemüse ist aus samenfestem und gentechnikfreiem Saatgut, nicht aus Hybrid-Samen.
- **2 Flaschen Karottensaft Rodelika**
Sortenreiner Direktsaft aus erntefrischen Karotten Rodelika von samenfestem Saatgut, milchsauer vergoren. Natürlich reich an Pro-Vitamin A.
- **1 Flasche Rote Bete Saft**
aus erntefrischen Rote Beten der Sorten Bolivar und Rote Kugel von samenfestem Saatgut, milchsauer vergoren, mit 1% Acerolasaft.
- **1 Flasche Sauerkrautsaft**
aus naturtrübem Presssaft von frischem Sauerkraut, milchsauer vergoren.

Was ist samenfestes Saatgut?

Der Begriff samenfest bedeutet, dass die vorhandenen Eigenschaften einer Gemüsesorte generell weitervererbt werden. Werden Eigenschaften nicht weitervererbt spricht man von Hybriden. Hybride stammen aus der Kreuzung künstlich erzeugter Inzuchtlinien. Da die meisten Gemüsearten Fremdbefruchter (mischerbig) sind, müssen sie durch erzwungene Selbstbefruchtung reinerbig gemacht werden. Während des mehrjährigen Inzuchtprozesses degenerieren diese Elternlinien. Kreuzt man zwei reinerbige Elternlinien, gibt es in der nächsten Generation Hybride, die einheitliche Formen, große Früchte und hohe Erträge zeigen. Diese Eigenschaften werden jedoch nicht weitervererbt. Hybride werden daher als nicht samenfest bezeichnet und müssen jedes Jahr zugekauft werden. Ihre Qualität ist umstritten. Dagegen ist voll vererbungsfähiges, samenfestes Saatgut die Existenzgrundlage des Gemüseanbaus. Gentechnikfreies und samenfestes Saatgut birgt Jahrtausende menschlicher Agrikultur und die Zukunft der Landwirtschaft. Bitte unterstützen Sie uns !



Die Fastenzeit hat zur Folge:

- Stoffwechsellumstimmung
- Reinigung des Verdauungsorganismus
- Regulierung der Verdauungsabläufe
- Mobilisierung des Organismus zu Selbsthilfe-maßnahmen
- Anregung der inneren Sekretion
- Abbau des Schlackendepots

Ergebnis:

- Sie fühlen sich entspannt, entlastet, entschlackt und dadurch besonders wohl.
- Sie erleben eine körperliche Frische und entfalten neue Aktivität.

Wir empfehlen das Beutelsbacher Fastenprogramm in 3 Abschnitten: die Entlastungstage, die Fastentage, das Fastenbrechen. Fastenbegleitende Maßnahmen ergänzen unser Programm.

1. Die Entlastungstage

Zur Vorbereitung der Fastenzeit ist es sinnvoll zuvor 2-3 Tage einzuplanen in denen Sie weniger essen. Sie sollten viel bewusster als gewöhnlich essen. Kauen Sie jeden Bissen sehr gründlich. Wenn sich ein erstes Sättigefühl einstellt, sollten Sie mit dem Essen aufhören. Essen Sie bevorzugt Salat, Früchte und magere Quark- oder Joghurtspeisen. Trinken Sie täglich mindestens 3 Liter Säfte, Tee oder Wasser.



Ernähren Sie sich biologisch und verzichten Sie möglichst auf Genussmittel wie Alkohol, Zigaretten, Kaffee oder Süßigkeiten. Am letzten Entlastungstag, dem Vorbereitungstag, fängt die Darmreinigung an. Wir empfehlen unseren milchsauer vergorenen Sauerkrautsaft über den Tag verteilt in Portionen von ca. 100 ml zu trinken.

2. Die Fastentage

Je nach individueller Einschätzung können Sie 6-12 Tage fasten. Wir empfehlen für Anfänger nach dem Entlastungstag 6 Fastentage. Fortgeschrittene können weitere 6 Tage mit den milchsauer vergorenen Gemüsesäften von Beutelsbacher fasten.

Ablauf der Fastentage

Am ersten Fastentag steht die Darmreinigung im Vordergrund. Sie ist sehr wichtig fürs Fasten, da der Körper verstärkt mit der Ausscheidung und Entgiftung beschäftigt ist.

Beginnen Sie morgens mit einem Glas lauwarmen Wasser mit einem Teelöffel Glaubersalz. Empfehlenswert sind auch zusätzliche Einläufe mit warmem Wasser bzw. verdünntem Fencheltee. Beutelsbacher milchsauer vergorener Sauerkrautsaft kann bei der Darmreinigung unterstützend sein. Trinken Sie daher regelmäßig über den Tag verteilt. Während der nächsten Fastentage sollten Sie auf Glaubersalz verzichten können aber achten Sie darauf, morgens oder vor der Nachtruhe den Darm mit einem Einlauf zu entleeren.

Welche Mengen trinkt man während der Fastenzeit?

In zweistündigen Abständen sollte man über den Tag verteilt ca. 7 Portionen milchsauer vergorenen Gemüsesaft in einer Menge zwischen 125-150 ml trinken. Einschließlich der Gemüsesäfte sollten Sie täglich mindestens 3 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Wir empfehlen anfangs den Gemüsesaftcocktail, weil er ein breites Spektrum an Nährstoffen bietet. In der Mitte der Fastenzeit sind der tiefrote Rote Bete- und der Karottensaft mit seinem reichen Pro-Vitamin A-Gehalt sehr beliebt.

Zum Ende der Fastenzeit hin empfehlen wir nochmals den Gemüsesaftcocktail wegen seiner vielen Nährstoffe, um den Aufbau des Körpers unterstützen zu können. Für den, der die Abwechslung liebt, sind auch andere Kombinationen der Gemüsesäfte denkbar. Es sind auch Fruchtsäfte möglich. Allerdings ist die Fruchtsäure auf nüchternen Magen nicht für jeden verträglich, milchsauer vergorene Gemüsesäfte sind hier bekömmlicher.

Tip: sofern Sie infolge des Fastens frieren, sollten Sie die Säfte warm wie Gemüsebrühe trinken. Wichtig ist, dass Sie kein Durstgefühl aufkommen lassen.



**Wenn geschmackliche
Abwechslung und ein anderes
Genusserlebnis gewünscht
wird, lassen sich die Säfte
folgendermaßen würzen:**



1 - 2 Teelöffel gemahlene Liebstöckel auf 250 - 300 ml. Liebstöckel enthält Vitamine, ätherische Öle, Harze und Bitterstoffe.



1 - 2 knappe Teelöffel frisches Salbeikraut. Salbei beinhaltet wertvolle ätherische Öle, Thuiol, Gerbstoffe, Bitterstoffe und Vitamine.



1-2 zerdrückte Knoblauchzehen, geschmacklich angereichert mit einer kräftigen Prise Meersalz. Knoblauch enthält ätherische Öle, Schwefelverbindungen und Vitamine. Gegen den Geruch: 2 Esslöffel frisch gehackte Petersilie, einen frisch geriebenen Apfel oder einige Pfefferminzöltropfen.



1-2 gehäufte Teelöffel edelsüßen Paprika, fein abgeschmeckt mit 1 Prise Meersalz und 1 Prise scharfen Rosenspaprika.

Paprika beinhaltet Kapsakutin, Kapsaiein, Kapsikol, Kapsizin, Spuren ätherischer Öle, Vitamin C, Carotin und den Farbstoff Kapsicumrot.



1 - 2 Teelöffel geriebener Ingwer plus 1-2 Teelöffel Honig. Ingwer wird sehr geschätzt wegen seiner ätherischen Öle Gingeröl, Stärke und Harze Phellandral.



2-4 Teelöffel frisch geriebener Meerrettich, aromatisch verfeinert mit einer Prise Meersalz und ein paar Tropfen frischem Zitronensaft. Meerrettich ist beliebt wegen des Glycosid Sinigrin in Wurzeln und Blättern, des Enzyms Hyrosin, des abspaltenden Senföls, Kaliums, Schwefels, Eisens und Kieselsäure.

Fastenbegleitende Maßnahmen

- Suche Sie sich Gleichgesinnte, um gemeinsam zu fasten. Reden Sie über Ihre Erfahrungen. Viele der fastenbegleitenden Maßnahmen sind aufgrund von Erfahrungsberichten von Teilnehmern an Fastenkuren entstanden.
- Bewegen Sie sich an der frischen Luft, indem Sie Wandern, Radfahren oder barfuß über mit Tau benetzte Wiesen laufen. Sie können aber auch Schwimmen oder Tanzen.
- Pflegen Sie Ihren Körper durch
 - Massagen, speziell Darmmassagen,
 - Wechselduschen kalt/warm oder Saunabesuche
 - Trockenbürsten des Körpers und Einölen
 - Fußbäder mit ätherischen Ölen
 - Leberwickel mit in Heisswasser getränkten Handtüchern (15 min)
- Morgens vor dem Zähneputzen hilft ein Esslöffel Speiseöl als Mundspülung für 5 min (ohne Schlucken) gegen Mundgeruch.
- Suchen Sie die Ruhe oder meditieren Sie, ohne die störenden Aussenreize wie Telefon, Radio, TV.
- Sich ausruhen und hinlegen sind notwendige Pausen, die z.B. bei Leberpackungen sehr wohltuend sind.
- Geben Sie Ihren Gefühlen Raum: Schreien, Weinen oder Lachen Sie, wenn Ihre Gefühle es verlangen.

3. Das Fastenbrechen

Gratuliere! Die Fastenzeit ist zuende. Aber Achtung, beginnen Sie vorsichtig wieder zu essen. Um Schäden zu vermeiden, wird der von fester Nahrung entwöhnte Körper schonend auf die Energiezufuhr von draussen umgestellt. Salate, Früchte, leichte Getreidespeisen oder Gemüsegerichte, d.h. generell wenig fettthaltige Speisen helfen, sich wieder an das Essen zu gewöhnen. Bei scharf gewürzten Speisen, Fleisch oder blähenden Speisen sollten Sie zurückhaltend sein. Speziell bei der Aufbaukost sollten Sie sehr sorgfältig auf eine sinnvolle Zubereitung und ausgewogene Nahrung achten.

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen z.B. das Buch: „Wie neugeboren durch Fasten“ von Hellmut Lützner, GU Ratgeber Gesundheit, ISBN 978-3-7742-6428-1

Bevor die alten figurschädigenden Essgewohnheiten wieder einsetzen, ist es Zeit für die nächste Fastenzeit. Manche Menschen fasten 2 x pro Jahr. So werden Sie unmerklich und dennoch spürbar zu einer Ernährungsweise hingeführt, bei der es in Zukunft kaum mehr Form-/Fitnessprobleme geben wird, ohne dass Sie das Gefühl der Entbehrung oder des Verzichts haben. Diese Wohltat für Körper, Geist und Seele spüren Sie mit steigendem Lebensalter von Jahr zu Jahr mehr.



Früchtefasten mit unserem beliebten Produkt:

Bio Pflaume

100% bio

aus Direktsaft von Elsässer Pflaumen und Bühler Zwetschgen mit Himbeerblättertée, schwarzem Karottensaft und Fruktosesirup.

In Süddeutschland angebaute Bühler Frühzwetschgen und Elsässer Pflaumen von wurzelechten Bäumen (d.h. natürlich vermehrungsfähig) werden erntefrisch zu einem aromatischen Direktsaft verarbeitet. Mit Zugabe von Himbeerblättertée erzielen wir einen milden, harmonischen Geschmack.

Wichtig für den Fastenplan:

Anstatt Zucker süßen wir mit Fruktose.

Pro 100 ml Getränk werden 8g Zuckeraustauschstoff Fruktosesirup verwendet.



Jeden Morgen als Erstes: Ihre Kontrolle ist Ihr Erfolgserlebnis

Ihr Körpergewicht
vor Fastenbeginn _____ kg

1. Woche

1. Fastentag _____ kg

2. Fastentag _____ kg

3. Fastentag _____ kg

4. Fastentag _____ kg

5. Fastentag _____ kg

6. Fastentag _____ kg

2. Woche

7. Fastentag _____ kg

8. Fastentag _____ kg

9. Fastentag _____ kg

10. Fastentag _____ kg

11. Fastentag _____ kg

12. Fastentag _____ kg

1. Aufbau-tag _____ kg

2. Aufbau-tag _____ kg

3. Aufbau-tag _____ kg

1. Nachfastentag _____ kg

2. Nachfastentag _____ kg

3. Nachfastentag _____ kg

Sonstige Notizen: _____

**Weitere Beutelsbacher Bio- und Demeter Säfte
siehe unter www.beutelsbacher.de**