KALE AND ME

Dein Saftfasten Begleiter

Inhaltsverzeichnis

Was ist Saftfasten? 4

Vor dem Saftfasten 5

Die Entlastungstage 5
Die Vorbereitung deiner Verdauung 7
Die Mentale Vorbereitung 8

Während des Saftfastens 10

Begleiterscheinungen des Saftfastens 11
Unterstützung deines Fastenstoffwechsels 15
Tipps zum Durchhalten 17
Ideen für deine Auszeit 18

Nach dem Saftfasten 20

Das Fastenbrechen 20
Die Aufbautage 20

GEMÜSE SAFTKUR
KELLY KALE
OHNE ZUSATZSTOFFE
KALTGEPRESST
NIE ERHITZT
VEGAN
HOCHDRUCKPASTEURISIERT
KALE AND ME

Was ist Saftfasten?

Beim Fasten handelt es sich um eine jahrhundertealte Methode, die dazu dient, dem Körper und Geist eine Auszeit zu gönnen. Es gibt unterschiedliche Arten des Fastens - das Saftfasten ist eine moderate Form und gut für Einsteiger:innen, aber auch Fortgeschrittene geeignet. Die Saftkur ist dem Saftfasten zuzuordnen. Auch das bekannte Buchinger Fasten ist eine Form des Saftfastens.

Unsere Saftfasten-Konzepte richten sich an Gesunde, die präventiv Fasten möchten.

WAS PASSIERT WÄHREND DES FASTENS IM KÖRPER?

Während des Fastens bezieht der Körper einen Großteil der benötigten Energie aus körpereigenen Quellen. Der Stoffwechsel stellt sich von der Ernährung von außen, auf die Ernährung von innen um. Zu Beginn nutzt der Körper die vorhandenen Glykogenspeicher (Kohlenhydratspeicher) zur Energiebereitstellung. Nach etwa 24 h sind diese Reserven aufgebraucht - jetzt werden vorwiegend Proteine zur Energiegewinnung genutzt. Doch keine Angst, der Körper baut hier nicht deine Muskeln ab, sondern verwertet zunächst Proteine z.B. aus Verdauungsenzymen, die aktuell nicht gebraucht werden. Der Proteinverbrauch sinkt im Laufe des Fastens, wohingegen der Fettverbrauch steigt. Etwa ab dem 4. Fastentag stellen deine Fettreserven, in Form von Ketonkörpern, die Hauptenergiequelle dar.

Darüber hinaus wird durch die fehlende Nahrung von außen die Autophagie aktiviert - das “Recyclingprogramm” der Zellen. Sie findet kontinuierlich in einem geringen Maß in unserem gesamten Organismus statt, um beschädigte oder fehlerhafte Zellbestandteile abzubauen, diese zu recyceln und zum Aufbau neuer Bestandteile zu nutzen. Wenn der Körper einem Nährstoffmangel ausgesetzt ist, wie es beim Fasten der Fall ist, wird die Autophagie angeregt. Den Höhepunkt erreicht die Autophagie nach etwa 72 h fasten.

Das Fasten kann durch die Autophagie somit zu einer gesunden Zellstruktur beitragen.

Weitere Informationen über das Saftfasten und seine Wirkungen findest du auf unserer Website unter **www.kaleandme.de/saftkur**

Vor dem Saftfasten

DIE ENTLASTUNGSTAGE

Die Tage vor dem Saftfasten werden Entlastungstage genannt. Sie dienen dazu, dich optimal auf die Fastentage vorzubereiten und starken Hunger während dieser zu vermeiden. Während der Entlastungstage solltest du mehr Obst und Gemüse, beispielsweise in Form von Ofengemüse, Salaten oder Suppen, in deine tägliche Ernährung integrieren. Wir empfehlen dir auf Zucker, Lebensmittel tierischen Ursprungs und stark verarbeitetes sowie sehr fettiges Essen, das schwer verdaulich ist, zu verzichten. Reduziere zudem schrittweise deine tägliche Kalorienzufuhr.

Hilfreiche Rezepte findest du in unserem Rezeptbuch oder auf unserer Website.

Ziel der Entlastungstage ist es, dass sich während des Fastens nur noch leicht abbaubare Nahrungsmittelrückstände im Darm befinden. Da sich die Darmpassage im Zuge des Fastens verlangsamt, besteht anderenfalls die Gefahr, dass die Rückstände anfangen zu gären, wodurch Bauchschmerzen, Hungergefühle und ein allgemeines Unwohlsein entstehen können.

Außerdem ist es ratsam - sofern du während der Kur auch den Kaffee weglassen möchtest - in den Entlastungstagen auf Koffein zu verzichten, um deinen Körper daran zu gewöhnen. Koffeinfreier Kaffee oder auch Getreidekaffee können dir helfen, das Gefühl von Verzicht etwas zu verringern. Auch auf Nikotin und Alkohol sollte während der Entlastung verzichtet werden.

EMPFOHLEN

- pflanzliche Ernährung
- Obst und Gemüse (roh und gedünstet)
- (reine) Vollkornprodukte
- für dich gut verdauliche Speisen

MÖGLICHST VERMEIDEN

- Lebensmittel tierischen Ursprungs
- sehr fettreiche Lebensmittel
- stark verarbeitete Lebensmittel (z.B. Fertiggerichte)
- Weißmehlprodukte
- große Mengen blähende Lebensmittel (Kohl, Hülsenfrüchte)
- Genussmittel (Kaffee, Alkohol, Nikotin, Zucker und zuckerhaltige Produkte)

Die Dauer der Entlastungstage richtet sich nach der Länge des Saftfasten. Hast du dich für die 3- oder 5-Tage Kur entschieden, solltest du min. 2 Tage für deine Vorbereitung einplanen. Bei einem 7-tägigen Saftfasten empfiehlt es sich, die Entlastungstage min. 3 Tage lang durchzuführen, um deinen Körper optimal auf die Umstellung vorzubereiten.

Um in keine Versuchungen zu kommen, solltest du die Orte, an denen du dich während des Saftfastens aufhältst, ebenfalls bestmöglich vorbereiten. Wenn du die Möglichkeit hast, ist es sinnvoll deinen Kühlschrank zu leeren und Lebensmittel, die offen rumstehen, aus deinem Blickfeld zu entfernen. So wirst du nicht unnötig mit Essen konfrontiert.

DIE VORBEREITUNG DEINER VERDAUUNG

Glaubersalz

Durch das Saftfasten verringert sich die Bewegung deines Darms, wodurch Nahrungsmittelreste im Darm verbleiben können. Beginnen diese zu gären, kann ein ungutes Gefühl im Bauch entstehen. Deswegen ist es hilfreich, den Darm **am Morgen des ersten Fastentags** zu entleeren. Hierzu empfehlen wir Glaubersalz zu verwenden. Frag in deiner Apotheke nach deiner individuellen Dosierung und Anwendung. Der Geschmack des Glaubersalzes kann mit etwas Zitronensaft überdeckt werden.

Solltest du einen empfindlichen Magen-Darm-Trakt haben oder dich unwohl bei der Einnahme von Glaubersalz fühlen, empfehlen wir dir eine sanfte Alternative zum Abführen zu verwenden. Dazu eignen sich unter anderem:

- ✓ Fermentierte Pflaume
- ✓ Einlauf

Fermentierte Pflaume

Wir empfehlen dir, die fermentierte Pflaume **am Abend vor dem Start des Saftfastens** zu dir zu nehmen, also an deinem letzten Entlastungstag. Am besten nimmst du das Abendessen an diesem Tag früh zu dir, sodass zwischen dem Schlafen gehen und der Einnahme der Pflaume noch ca. 4 h liegen. Bevor du dich zum Schlafen legst, isst du dann noch die ganze fermentierte Pflaume. Achte unbedingt darauf, dazu noch ein großes Glas Wasser zu trinken, damit diese auch über Nacht wirken kann. Am Morgen sollte dann eine Darmentleerung erfolgen.

Einlauf
Als sanfte Methode zur Leerung deines Darms zum Fastenstart kannst du einen Einlauf verwenden. Dieser befreit jedoch nur deinen Enddarm von Nahrungsmittelresten.

Wichtig: Bitte beachte, dass die Wirkung der Pille durch die verschiedenen Formen der Darmentleerung beeinflusst werden kann.

Die Darmentleerung trägt in keinem Fall zum Erfolg des Fastens bei und ist deswegen kein Muss! Du solltest selber entscheiden, womit du dich wohlfühlst. Detaillierte Informationen zur Anwendung des Glaubersalzes, Einnahme der fermentierten Pflaume und Verwendung eines Einlaufs findest du auf unserem Blog **www.kaleandme.de/blog**

DIE MENTALE VORBEREITUNG

Während der Entlastungstage solltest du dich auch innerlich auf das Saftfasten vorbereiten. Versuche den Stress und die Hektik des Alltags hinter dir zu lassen und täglich bewusst Zeit zur Entspannung einzubauen. Stressige Termine solltest du am besten auf die Zeit nach dem Fasten verschieben. Verbring' deine Freizeit stattdessen mit Dingen, die dir Spaß machen.

Kreiere eine positive Grundhaltung und freu' dich auf die spannenden Tage, die auf dich zukommen werden. Es ist toll, dass du diesen Schritt gewagt hast und dir bewusst Zeit für dich und deinen Körper nimmst!

Unser Tipp: Überlege dir ein paar Tage vor Beginn des Fastens schon einmal, was du durch oder während des Fastens für dich erreichen möchtest. Hast du eine Intention für diese besondere Zeit (z.B. Routinen verändern, deinem Körper eine Auszeit gönnen, einen Neustart wagen, etc.)? Notiere dir deine Intention und wenn du möchtest, hänge sie dir gut sichtbar auf.

KALE AND ME
FASTENTEE
TASTE BEFORE WASTE
VEGAN

Während des Saftfastens

Dein erster Saftfasten-Tag beginnt morgens optional mit einer Darmentleerung. Mehr dazu erfährst du im Kapitel “Unterstützung deines Fastenstoffwechsels” auf Seite 15.

ABLAUF SAFTKUR

Du startest deine Saftkur-Tage immer morgens mit der Nr.1, trinkst ca. alle 2 Stunden einen Saft und endest abends mit der Nr.6.

Wann genau du mit den Säften beginnst, ist dir und deinem Tagesablauf überlassen. Wenn du schon um 6 Uhr morgens anfängst zu arbeiten, solltest du ggf. nicht erst um 8 Uhr deinen ersten Saft trinken. Entwickle einen eigenen Rhythmus, der gut zu dir und deinem Alltag passt. Wir empfehlen dir, den 2-Stunden-Takt ungefähr einzuhalten und die Säfte in der vorgegebenen Reihenfolge zu trinken. So wirst du mit einer Vielzahl von Nährstoffen versorgt.

ABLAUF SAFTFASTEN INTENSIV

Du startest deinen Saftfastentag morgens mit der Eins - einem Infused Water, das dich mit viel Flüssigkeit versorgt. Am Vormittag trinkst du deinen zweiten Saft. Zur Mittagszeit nimmst du den dritten Saft zu dir. Wenn du etwas Warmes im Bauch haben möchtest, kannst du den Saft leicht erwärmen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und als Suppe genießen. Achte jedoch darauf, den Saft nicht zu stark zu erhitzen, weil dadurch die wertvollen Vitamine zerstört werden.

Du schließt den Tag mit deinem letzten Saft gegen 18 Uhr ab.

Wir raten dir dazu, dich an die vorgegebene Anzahl an Säften am Tag zu halten, um eine optimale Nährstoffversorgung sicherzustellen. Wenn du mal keinen Appetit auf alle Säfte hast, kannst du dir auch alternativ eine Gemüsebrühe zubereiten. Generell empfehlen wir dir 1-2 Tassen Gemüsebrühe pro Tag zu trinken. Das enthaltene Salz und die Wärme werden dir gut tun!

Nimm dir außerdem Zeit für deine Säfte. Trinke sie ganz bewusst und langsam. Halte jeden Schluck dabei für ein paar Sekunden im Mund und speichel ihn gut ein. Die Verdauung beginnt durch Enzyme in deinem Speichel schon im Mund. Neben den Säften solltest du außerdem ca. 2-3 Liter Flüssigkeit, in Form von Wasser oder ungesüßtem Kräutertee, trinken.

Die Zusammenstellung unserer Säfte haben wir gemeinsam mit Ernährungsberater:innen und Fastenexpert:innen entwickelt - so sind die Nährstoffe ideal auf den Körper abgestimmt.

Unsere Fastenexpertinnen
Unsere ärztlich geprüften Fastenleiterinnen Lydia und Stella begleiten die Produktentwicklung unserer Saftfastenkonzepte und stehen dir bei allen Fragen rund ums Fasten zur Verfügung. Bei Bedarf begleiten sie dich ganz individuell auf deiner Fastenreise.

BEGLEITERSCHEINUNGEN DES SAFTFASTENS

Während des Saftfastens kann es zu einigen Begleiterscheinungen kommen. Diese hängen in der Regel nicht mit den Säften zusammen, sondern mit dem Verzicht auf bestimmte Stoffe bzw. der körperlichen Umstellung. Du hast vielfältige Möglichkeiten, deinen Körper zu unterstützen, damit die Begleiterscheinungen schnell vorübergehen.

Kopfschmerzen

Eine häufige Nebenwirkung sind Kopfschmerzen. Diese sind meist auf einen Koffeinentzug zurückzuführen. Selbst wenn du im Alltag nur eine Tasse Kaffee pro Tag trinkst, gewöhnt sich der Körper an das enthaltene Koffein und kann bei einem Entzug mit Kopfschmerzen reagieren.

Eine andere Ursache könnte ein potentieller Salzentzug sein. Unsere Säfte enthalten nur geringe Mengen an Salz, weshalb wir dir immer raten, zusätzlich etwas Gemüsebrühe zu trinken. Auch ein Einlauf kann schnell und sanft helfen. Bei Kopfschmerzen ist es außerdem wichtig, dass du genug trinkst und dich an der frischen Luft bewegst.

Von der Einnahme von Schmerzmitteln raten wir dir ab. Dein Magen ist während des Fastens nicht mit fester Nahrung gefüllt und kann durch Medikamente gereizt werden. Nehme Schmerzmittel deswegen nur im Notfall ein.

Übelkeit
Auch Übelkeit wird teilweise als Nebenwirkung des Saftfastens angegeben. Diese kann beispielsweise durch einen niedrigen Blutdruck, niedrigen Blutzuckerspiegel oder ein Hungergefühl ausgelöst werden. Achte deswegen darauf, deine Säfte, ausreichend Tee und Wasser sowie Gemüsebrühe zu trinken. Beweg' dich außerdem an der frischen Luft. Auch Ingwertee hat sich bewährt, bei Übelkeit zu helfen.

Solltest du unter dauerhafter Übelkeit leiden, könnte das möglicherweise auf eine Lebensmittelunverträglichkeit zurückzuführen sein. Suche in diesem Fall bitte eine:n Arzt/Ärztin.

Magen-Darm Beschwerden
Selten kann es in den ersten Tagen des Saftfastens auch zu leichten Magen-Darm-Beschwerden mit Durchfall kommen. Eine Tasse Kamillen- oder Ingwertee und eine Wärmflasche können deinen Verdauungstrakt beruhigen, bis er sich an den Nahrungsverzicht gewöhnt hat. Auch Heilerde kann bei Magen-Darm-Beschwerden eine wirksame Hilfe sein.

Wie nehme ich Heilerde?
Löse 1-2 TL lose, feine Heilerde in einem Glas Wasser auf und trinke es in kleinen Schlucken. Du kannst bis zu 1x täglich Heilerde zu dir nehmen. Alternativ kannst du auch 2 Kapseln Heilerde pro Tag zu dir nehmen.

Verstärktes Kälteempfinden
Es kann vorkommen, dass du während des Fastens kälteempfindlicher bist, da einige Stoffwechselprozesse heruntergefahren werden und dein Körper in den Energiesparmodus übergeht. Das ist ganz normal und nicht weiter schlimm. Wärme deinen Körper am besten von innen mit einer Gemüsebrühe oder Kräutertee. Auch eine Wärmflasche und ein warmes Bad können bei dem verstärkten Kälteempfinden wohltuend sein.

Rückenschmerzen
Bei manchen Fastenden treten während des Saftfastens Schmerzen im unteren Rücken auf. Diese hängen vorwiegend mit einer vermehrten Wasserausscheidung zusammen und verschwinden meistens schon während des Fastens oder spätestens in den Aufbautagen. Du kannst die Schmerzen mit Wärme durch ein Bad oder eine Wärmflasche lindern. Auch leichte Bewegung in Form von Yoga und Spaziergängen kann gegen die Schmerzen helfen.

Kreislaufprobleme
Während der ersten Fastentage ist es zudem nicht ungewöhnlich, leichte Kreislaufprobleme zu haben, die unter anderem die Folge des sinkenden Blutdrucks sein können. Vor allem am Morgen kann ein leichtes Schwindelgefühl auftreten. Mach' dir keine Sorgen und lass' es ruhig angehen. Steh' langsam auf und unterstütze deinen Kreislauf durch Wechselduschen, Trockenbürsten deiner Haut und leichte Bewegung. Zur Stabilisation deines Kreislaufs kannst du morgens ebenfalls einen kleinen Teelöffel Honig in einen Tee rühren.

Belegte Zunge
Während des Fastens ist es nicht ungewöhnlich, dass die Zunge weißlich-gelblich belegt ist. Damit einher geht ein unangenehmer Geschmack und/oder Mundgeruch. Deswegen ist die Hygiene des Mundraums in der Fastenzeit besonders wichtig. Reinige nicht nur deine Zähne, sondern auch deine Zunge. Dazu kannst du deine Zahnbürste oder einen Zungenschaber verwenden. Gegen einen üblen Geschmack kann auch das Lutschen von einer Zitronenscheibe helfen.

Veränderte Schlafgewohnheiten
Häufig haben Fastende einen tiefen und sehr erholsamen Schlaf. Es ist jedoch auch nicht ungewöhnlich, wenn du während des Fastens einen leichten und etwas unruhigen Schlaf hast. Oftmals benötigt der Körper während des Fastens weniger Schlaf. Um deinen Schlaf trotzdem erholsam zu gestalten, kannst du vor dem Schlafen ein Bad/Fußbad nehmen, wobei du bereits zur Ruhe kommen kannst.

Nicht jeder Körper reagiert gleich auf das Saftfasten. Teilweise treten Nebenwirkungen auf. Es kann aber auch sein, dass es dir während der gesamten Fastenzeit super geht. Eine allgemeine Schlappheit (besonders zu Beginn der Kur, wenn der Körper sich erst an die neuen Bedingungen gewöhnen muss) ist aber normal.

Höre auf deinen Körper und gönne dir Ruhe. Wir empfehlen dir dennoch, dich während des Fastens ausreichend zu bewegen. Sport mit geringer Intensität, ausgiebige Spaziergänge oder Yoga sollten deine Mittel der Wahl sein.

GOOD TO KNOW

Du nimmst normalerweise täglich Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente zu dir?

Dein Körper hat Vitamin- und Mineralstoffreserven, die während des Fastens mobilisiert werden. So kommt es auch beim Fasten zu keiner Unterversorgung, solange du dich vorher ausgewogen ernährt hast. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist deshalb nicht notwendig. Solltest du jedoch auf bestimmte Nährstoffe nicht verzichten wollen, kannst du während des Saftfastens natürliche Präparate (wie beispielsweise Vitamin D-Tropfen) einnehmen.

Auch von der Einnahme von Proteinpulver raten wir ab, damit dein Körper während des Saftfastens auf seine eigenen, nicht benötigten, Reserven zurückgreift und in diesem Zug abgelagerte und überflüssige Eiweißverbindungen abgebaut werden können. Grundsätzlich empfehlen wir dir alles, was nicht unbedingt notwendig ist, während des Saftfastens nicht einzunehmen.

Was du ebenfalls beachten solltest: Einige Medikamente, die beispielsweise bei Kopfschmerzen eingenommen werden, können den Magen reizen, wenn dieser während des Saftfastens keine feste Nahrung erhält. Auch kann das Fasten die Wirksamkeit einiger Medikamente beeinflussen. Wenn du Medikamente nimmst, die auf dich und deine Gesundheit abgestimmt sind, konsultiere bitte vorher dein/e Arzt/Ärztin und sichere dich ab!

UNTERSTÜTZUNG DEINES FASTENSTOFFWECHSELS

Es gibt einige Maßnahmen, die es deinem Körper erleichtern, in den Fastenstoffwechsel überzugehen. Sie können dir helfen, dich während des Saftfastens besonders wohl zu fühlen. Außer der körperlichen Aktivität, musst du nichts davon umsetzen. Tu, was dir gut tut!

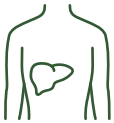
Körperliche Aktivität

Der Körper benötigt nach Umstellung auf den Fastenstoffwechsel mehr Sauerstoff. Durch Bewegung, am besten an der frischen Luft, kann dieser Sauerstoff aufgenommen werden. Gleichzeitig kann dein Körper über die Atemluft Stoffwechselendprodukte, die im Fastenstoffwechsel entstehen, ausscheiden. Die körperliche Aktivität stabilisiert zudem deinen Kreislauf. Übrigens schützt du durch Bewegung auch noch deine Muskeln vor einem Muskelabbau!

Habe jedoch keinen falschen Ehrgeiz, sondern führe Bewegung mit geringer Intensität, wie ruhiges Joggen, Training mit dem eigenen Körpergewicht und Yoga aus.

Leberwickel
Ein Leberwickel regt durch die Wärme die Durchblutung der Leber an. Das kann die Funktion deiner Leber unterstützen und eignet sich außerdem gut zum Entspannen. Ein Leberwickel bietet sich vor allem nach deinem Mittagssaft oder vor dem Schlafengehen an.

Für einen Leberwickel benötigst du:



- ✓ Wärmflasche
- ✓ Kleines und großes Handtuch

Und so wird's gemacht:

1. Kleines Handtuch anfeuchten
2. Unterhalb der Brust auf den rechten Oberbauch legen
3. Wärmflasche (gefüllt mit warmen Wasser) darauf legen
4. Alles mit dem großen, trockenen Handtuch fixieren
5. Für etwa 30 Minuten entspannen

Einlauf
Solltest du dich für ein 5- oder 7-tägiges Fasten entschieden haben, kann es für dich ebenfalls sinnvoll sein, alle 1-2 Tage eine Darmreinigung mit Hilfe eines Einlaufs durchzuführen. Diese Reinigung hilft dem Darm, abgestorbene Zellen, Stoffwechselendprodukte und zurückgebliebenen Nahrungsbrei auszuscheiden. Dadurch kann das Risiko für Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Hunger und Schlappheit gesenkt werden.

Basenbad
Bei einem Basenbad können Stoffwechselendprodukte durch das Prinzip der Osmose aus der Haut ausgeleitet werden. Durch die Wärme wird auch die Durchblutung der Haut angeregt und du kannst dich dabei entspannen.
Für das Basenbad brauchst du lediglich eine Badewanne und ein basisches Badesalz. Achte bei der Durchführung darauf, dass das Wasser nicht zu heiß ist. Wenn du keine Badewanne hast, kannst du dir auch ein Fußbad einlassen.

Trockenbürsten
Das Trockenbürsten ist, wie der Name schon sagt, das Bürsten der Haut im trockenen Zustand mit einer Massagebürste aus Naturfasern. Beginne hierfür an Stellen, die weit vom Herzen weg sind und arbeite dich in kreisförmigen Bewegungen in Richtung des Herzens heran. Es wird die Durchblutung der Haut gefördert, der Kreislauf angeregt und das Lymphsystem stimuliert.

TIPPS ZUM DURCHHALTEN

Besonders die ersten 1-2 Tage des Saftfastens sind oft eine Herausforderung - vor allem mental. Deshalb haben wir einige Tipps gesammelt, die dir beim Durchhalten helfen können!

Bewegung

Egal ob du Kopfschmerzen oder Hunger hast, dich schlapp fühlst oder einfach ein kleines Tief hast - Bewegung kann wahre Wunder bewirken. Suche dir einfach eine Bewegungsform aus, die dir Spaß macht und von der du weißt, dass sie dir gut tut. Meist ist es schon ein kleiner Spaziergang, der einen Unterschied macht. Auch Yoga, Pilates oder andere sanfte Sportarten können dich sowohl ablenken als auch entspannen und somit herausfordernde Momente erleichtern.

Soziales Umfeld

Wir empfehlen dir, Familie, Freund:innen oder sogar Arbeitskolleg:innen in dein Vorhaben des Saftfastens einzuweihen. Es kann sehr hilfreich sein, wenn deine Liebsten darüber Bescheid wissen, was Fasten eigentlich bedeutet und wie es dir damit geht. Kommt dann ein kleiner Tiefpunkt, ist es einfacher für dein Umfeld, auf dich einzugehen und dich mental zu unterstützen.

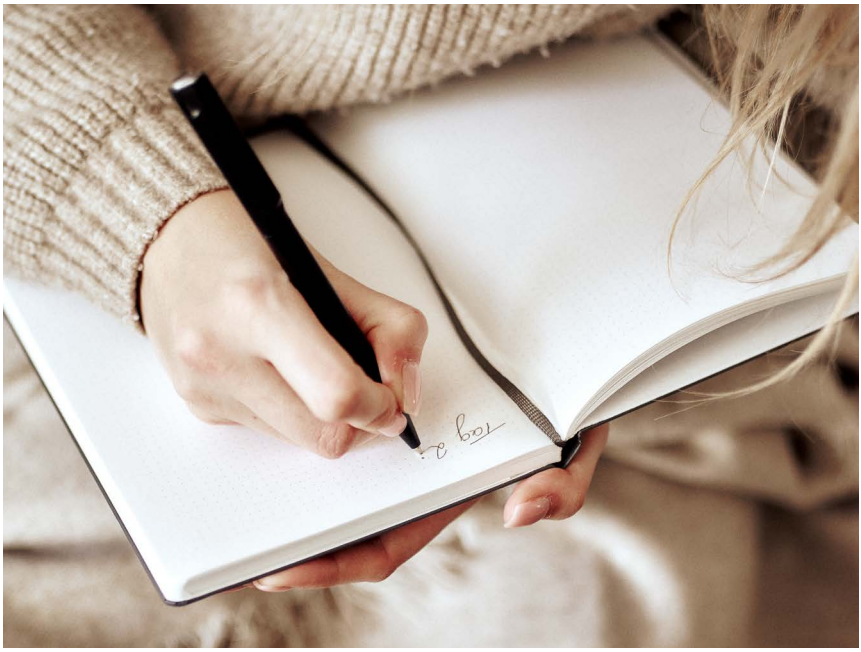
Für mentale Unterstützung oder hilfreiche Tipps kannst du dir natürlich auch ein mit einer unserer Fastenleiterinnen Stella oder Lydia buchen oder uns unter **fastenleitung@kaleandme.de** kontaktieren.

Deine Intention

Erinnerst du dich an unseren Tipp, dir eine Intention zu setzen (Seite 8)? Dir diese immer und immer wieder vor Augen zu führen, kann dich unterstützen, herausfordernde Phasen zu meistern. Denk daran, dass die Fastenzeit temporär ist und du dir durch den Nahrungsverzicht auf vielen Ebenen etwas sehr Gutes tust. Du wirst so stolz auf dich sein, wenn du es geschafft hast.

Ablenkung

Besonders in schwierigen Phasen ist Ablenkung das A und O. Nicht nur Bewegung kann dir hier helfen. Es gibt noch so viel mehr Aktivitäten, die Spaß machen, deine Kreativität anregen oder dir Ruhe schenken können. Egal, ob du ein Tief hast oder die Fastenzeit einfach bestmöglich für dich nutzen möchtest - Wir stellen dir gerne im Folgenden ein paar Ideen vor.



IDEEN FÜR DEINE AUSZEIT

Während des Saftfastens verzichtest du auf feste Nahrung. Dabei wird nicht nur dein Verdauungstrakt entlastet - du sparst dir gleichzeitig die Zeit zum Einkaufen und Kochen. Hier findest du ein paar Ideen, wie du deine gewonnene Zeit nutzen kannst.

Journaling oder Tagebuch führen
Durch das Journaling oder Tagebuch führen, kannst du deinen Tag und deine Gedanken reflektieren. Erlebnisse und Gefühle können so besser verarbeitet werden. Wie wäre es damit, täglich aufzuschreiben, wofür du heute dankbar bist?

Lesen
Das Saftfasten bietet dir die Möglichkeit, mal wieder zur Ruhe zu kommen. Mach' es dir gemütlich, nimm' dir einen Saft oder mach' dir einen Tee und lies mal wieder etwas!

Decluttering
Weniger ist mehr: Wie wäre es, die gewonne Zeit zu nutzen und deine Wohnung auszumisten? Das schafft Klarheit und entlastet dich mental.

Intervallfasten

Du möchtest dauerhaft von den positiven Effekten des Fastens profitieren und regelmäßig im Alltag fasten? Dann ist unser Intervallfasten ideal für dich!

Mehr Infos unter
www.kaleandme.de/intervallfasten

Nach dem Saftfasten

Das Saftfasten ist geschafft - herzlichen Glückwunsch! Aber wie geht es jetzt weiter? Wir empfehlen dir in den Aufbautagen erst langsam mit dem Essen anzufangen, um deinen Körper wieder an feste Nahrung zu gewöhnen und langfristig vom Effekt des Saftfastens zu profitieren.

DAS FASTENBRECHEN

Ganz traditionell wird das Fasten mit einem Apfel gebrochen. Iss diesen roh oder leicht gedünstet am Morgen deines ersten Aufbautages. Alternativ kannst du auch eine Karotte oder eine gekochte Kartoffel zu dir nehmen.

Ganz wichtig - lass dir ausreichend Zeit. Kaue den Apfel langsam und intensiv. Dafür solltest du dir 15 - 20 Minuten Zeit nehmen. Lege dabei den Fokus ausschließlich auf die Nahrungsaufnahme, lass' dich nicht ablenken und genieß' es!

DIE AUFBAUTAGE

Was esse ich in den Aufbautagen?
Die Aufbautage sind ein fester Bestandteil deiner Fastenzeit und nicht weniger wichtig als das Saftfasten selbst. Denn sie sind für einen nachhaltigen Einstieg in gesündere Routinen entscheidend. Ebenso wie bei den Vorbereitungstagen, richtet sich die Dauer der Aufbautage nach der Länge des Fastens. Beim 3- und 5-tägigen Saftfasten solltest du 3 Tage für den Aufbau einplanen. Hast du dich für die 7-Tages-Kur entschieden, empfehlen wir dir, die Aufbautage über 4 Tage durchzuführen. Innerhalb dieser Tage kannst du die Kalorienzufuhr von Tag zu Tag allmählich steigern.

Gut geeignet für die Aufbautage sind viel Gemüse, Obst und leicht verdauliche Speisen, wie z.B. Suppen. Wir empfehlen dir, dich in den Aufbautagen pflanzlich zu ernähren.

Deinem Körper fällt es nach dem Fasten besonders leicht Kohlenhydrate zu verdauen, weswegen es ratsam ist, in den Aufbautagen vermehrt auf komplexe Kohlenhydrate mit hohem Ballaststoffgehalt zurückzugreifen. Darunter fallen Lebensmittel, wie (Süß-)Kartoffeln, reine Vollkornprodukte oder Obst und Gemüse. Leinsamen oder Flohsamenschalen haben einen besonders hohen Ballaststoffgehalt, der dir dabei hilft deine Verdauungstätigkeit nach dem Saftfasten zu fördern. Dies funktioniert jedoch nur, wenn dazu ausreichend Wasser getrunken wird.

Eiweiße und Fette sind schwerer verdaulich. Gewöhne deine Verdauung deshalb langsam, mit kleinen Mengen an diese Nahrungsbestandteile. Besonders fettreiche Speisen liegen lange im Magen und brauchen viel Zeit für die Verdauung. Deswegen solltest du mit den Fetten innerhalb der Aufbautage sehr sparsam umgehen. Auf Zucker, Weißmehlprodukte, stark verarbeitete Lebensmittel und Alkohol solltest du verzichten.

Wichtig ist, dass du dich vollwertig sowie ausgewogen ernährst und dein Essen genießen kannst.

EMPFOHLEN

- pflanzliche Ernährung
- Obst und Gemüse (roh und gedünstet)
- (reine) Vollkornprodukte
- für dich gut verdauliche Speisen

MÖGLICHST VERMEIDEN

- Lebensmittel tierischen Ursprungs
- sehr fett- und proteinhaltige Lebensmittel
- große Mengen blähende Lebensmittel (Kohl, Hülsenfrüchte)
- stark verarbeitete Lebensmittel (z.B. Fertiggerichte)
- Weißmehlprodukte
- Genussmittel (Alkohol, Nikotin, Zucker und zuckerhaltige Produkte)

Rezeptideen und Vorschläge für die Gestaltung der Aufbautage findest du in deinem Rezeptbuch.

Tipp: Bei einer trägen Verdauung empfehlen wir dir geschrotete und gequollene Leinsamen und eingeweichtes Trockenobst zu dir zu nehmen!

Wie esse ich in den Aufbautagen?
Mindestens genauso wichtig wie WAS, ist WIE in den Aufbautagen gegessen werden sollte. Mit dem richtigen WIE gibst du deinem Stoffwechsel Zeit, sich wieder an feste Nahrung zu gewöhnen, kannst dein Hunger- und Sättigungsgefühl besser wahrnehmen und deinen Verdauungstrakt schonend wieder an feste Nahrung gewöhnen. Wir legen dir folgende Tipps ans Herz:

- Nimm dir Zeit und kaue jeden Bissen gut durch (ca. 28 Mal)
- Iss ohne Ablenkungen (TV, Smartphone, etc.)
- Schweige beim Essen
- Nimm dein Essen mit allen Sinnen wahr
- Unterscheide zwischen Appetit und Hunger

Du hast es geschafft! Sei stolz auf dich!

Jetzt Safttaler sammeln

Du fastest gerne regelmäßig? Wir sind sehr dankbar, dich als treue:n Kund:in zu haben und möchten dir daher etwas zurückgeben! Ab sofort hast du die Möglichkeit, mit jeder Bestellung sogenannte *„Safttaler“* (Punkte) zu sammeln. Diese Punkte kannst du dann innerhalb deines Kund:innenkontos gegen verschiedene Kale&Me Produkte eintauschen.

Mehr Infos findest du in deinem Konto
www.kaleandme.de/account/login

KALE AND ME

Vorsetzen 53 | 20459 Hamburg

hallo@kaleandme.de | www.kaleandme.de

Dieses Papier besteht aus 100% recyceltem Material.