

NEU



  
Vegan



# KRÄUTER WUNDER

Ganzheitliche Fastenkur für dein Wohlbefinden



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



<b>Herzlich Willkommen</b>	Seite 3
<b>Verschiedene Fastenmethoden</b>	Seite 4
<b>Ein ganzheitlicher Transformationsprozess</b>	Seite 5
<b>Fastenkur vom Achterhof</b>	Seite 6
<b>Ganzheitlich – Innovativ – Funktional</b>	Seite 8-9
<b>Die richtige Vorbereitung</b>	Seite 10-11
<b>Entlastung / Darmreinigung</b>	Seite 13
<b>Fastentage 1-7</b>	Seite 14-15
<b>Fastenbrechen und Aufbauarbeit</b>	Seite 22
<b>Rituale für das Wohlbefinden</b>	Seite 24-25
<b>Ganzheitliche Unterstützung</b>	Seite 26-27
<b>Unterstützung für die Psyche / den Körpers</b>	Seite 28-30
<b>Mögliche Nebenwirkungen</b>	Seite 31

# Eine Auszeit, die du dir verdient hast

*Hallo,*

wir freuen uns, dass du dich für die Fastenkur vom Achterhof entschieden hast und möchten dich mit dieser Broschüre gerne auf dem Weg zu deinem neuen Ich begleiten.

In der Geschichte der Menschheit spielt Fasten seit jeher eine wichtige Rolle und ist in praktisch jeder Kultur auf dieser Erde eine traditionelle Therapieform. 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 Bewusstsein für eine gesunde Ernährung wieder zugenommen und die positiven Effekte, die das Fasten mit sich bringen kann, werden von der Ernährungswissenschaft immer wieder beschrieben. Kein Wunder, dass das Fasten in den letzten Jahren eine wahre Renaissance erlebt hat. Laut einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenkasse DAK haben im letzten Jahr 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, Körper und Geist von Ballast zu befreien und dem gesamten Organismus eine Pause zu gönnen.

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.

Unsere Fastenkur kann der Wendepunkt für deinen Weg in eine bewusstere Ernährung sein.

# 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 selber 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.

# Dein ganzheitlicher Transformationsprozess

Viele verwechseln Fasten mit Detox. Der Begriff Detox beschreibt eine Form des Fastens, bei dem das Hauptaugenmerk auf den Aspekt der Entgiftung gelegt wird. Unser Körper ist aber darauf ausgelegt, jeden Tag selber einen Reinigungsprozess durchzuführen. Dafür haben wir unsere Organe Leber, Niere, Darm und die Haut.

Beim Fasten geht es um vielmehr als eine reine Entgiftung. Fasten kann wie ein ganzheitlicher Frühjahrsputz gesehen werden, bei dem Körper, Geist und Seele gereinigt werden. Fasten trainiert den Stoffwechsel. Wenn der Körper nicht verdauen muss, können wichtige Zellreinigungsschritte, die sogenannte Autophagie, viel besser ablaufen. Dabei entstehen dann wiederum neue Substanzen wie Aminosäuren und Lipide, die neu verbaut oder zur Energiegewinnung genutzt werden können. Das wiederum führt dazu, dass im Körper Prozesse angestoßen werden für die sonst keine Energie zur Verfügung steht.



# Fastenkur vom Achterhof

## Kräuterwunder für dein neues Ich

Bei den traditionellen Fastenkuren spielen Kräuter, insbesondere in Form von Kräutertees, schon lange eine entscheidende Rolle.

Als etablierte Kräuterexperten war es für uns eine persönliche Passion, eine Fastenkur zu entwickeln, die du unkompliziert in deinen Alltag einbinden kannst. Die Kräuter stellen jeweils das Herzstück aller Rezepturen da. Mit viel Liebe und in Zusammenarbeit mit Ernährungsberaterinnen haben wir 6 verschiedene Kräuterwunder Sorten entwickelt, die nicht nur den Körper bei einem kompletten Reset unterstützen, sondern auch dem Geist guttun und die Seele streicheln.

Die Kräuter in den Kräuterwunder Tränken sind perfekt aufeinander abgestimmt, so dass jeder Kräutertrank für sich bereits das Wohlbefinden unterstützt. Die einzelnen Kompositionen der Tagesportionen bauen aufeinander auf und ergänzen sich in ihren Anwendungsanlässen perfekt.

Vom Achterhof Fastenkur – die Kräuterkur fürs Wohlbefinden.

### AUSGEWÄHLTE INHALTSSTOFFE UNSERER KRÄUTERWUNDER



#### BASILIKUM

Das Königskraut bringt mit seinem leicht pfeffrigen, frischen Geschmack ein besonderes Aroma in deine Fastenkur.



#### BRENNNESSEL

Die Brennnessel ist eine der bekanntesten Nutzpflanzen, die auch schon in der Antike für ihre "befreienden" Eigenschaften hoch gepriesen wurde.



#### LÖWENZAHN

Hildegard von Bingen verwies bereits auf die in der Pflanze enthaltenen Bitterstoffe.



#### KORIANDER

Koriander ist insbesondere in Kombination mit Chlorella eine beliebte Kräuterzutat bei Fastenkuren.



#### ARTISCHOCKE

Die Bitterstoffe aus den Artischockenblättern können bei der Fastenkur unterstützend wirken.



#### SCHAFGARBE

Die Schafgarben aus der Familie der Korbblütler sind auf Grund der Gerbstoffe in der Pflanzenkunde sehr beliebt.

## Barbara Kullmann

Ganzheitliche Ernährungsberaterin und Fachberaterin für Darmgesundheit

---

Gesundheit und Wohlbefinden sind die Basis für ein glückliches und erfülltes Leben und nichts beeinflusst dieses so sehr, wie unsere täglichen Gewohnheiten, unser Lebensstil und somit auch unsere Ernährung.

Ich bin überzeugt davon, dass eine vollwertige, primär pflanzenbasierte Ernährung, kombiniert mit einer bewussten Lebensführung, viele schwerwiegende Erkrankungen verhindert, den Verlauf lindert oder sogar eine Heilung herbeiführen können. Durch eigene Erfahrungen habe ich gelernt, wie wichtig und auch kraftvoll es ist, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen



[www.what-a-joy.de](http://www.what-a-joy.de)

Expertise,  
die man  
schmeckt



## Mareike Michl

Heilpraktikerin und Gesundheitscoach

---



„Du bist, was Du isst“ waren die Worte des deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach, der bereits im 19. Jahrhundert wusste, wovon er spricht. Allerdings hat er nicht alles bedacht, was für eine gesunde Ernährung wichtig ist. Denn du bist auch was du nicht isst. Und vor allem bist du auch, wann du isst, wie du isst und warum du isst. Alle diese Aspekte sind zu bedenken, wenn es um eine ganzheitlich gesunde Ernährung geht. Gerne begleite ich dich auf deinem Weg zurück zur Gesundheit und Kohärenz.

[www.heilpraxis-michl.de](http://www.heilpraxis-michl.de)

# Unsere Fastenkur – Ganzheitlich, innovativ und funktional



## **GANZHEITLICH UND DURCHDACHT**

Unser ganzheitliches Konzept schenkt Körper, Geist und Seele eine wohltuende Zeit der Entschleunigung und unterstützt dich auf deinem Weg zum neuen Ich.

## **ALLTAGSTAUGLICH & FUNKTIONAL**

Das Konzept lässt sich unkompliziert in den Alltag einbinden. Trinke jeden Tag 6 Flaschen in der vorgegebenen Reihenfolge und spüre die körperliche und geistige Veränderung.





### **FLEXIBEL**

Du entscheidest selbst, ob Du 1, 3, 5 oder 7 Tage fasten möchtest.

### **WENIGER ZUCKER & KALORIEN ALS DIE MEISTEN SAFTKUREN**

Da insbesondere Obstsäfte kalorienreich sind und von Natur aus viel Zucker (Fruchtzucker) enthalten, haben wir die Obst-Bestandteile nur in geringen Maße verwendet.

# Die richtige Vorbereitung

## Mentale Einstimmung auf den Weg

Damit sich dein Körper und dein Geist perfekt auf die Zeit der Entschleunigung einstellen können solltest du dich gut auf deine Fastenzeit vorbereiten. Hier findest du unsere Checkliste, die dich auf dem Weg zu einem gelungenen Fastenstart an die Hand nehmen soll.

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, sich erst einmal langsam heranzutasten und mit einem kleineren Kur-Paket 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.



### **KOTROLLCHECK**

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.



### **VERZICHT AUF GENUSSMITTEL**

Bereits eine Woche vor Fastenbeginn empfiehlt es sich, auf Alkohol zu verzichten und den Konsum von Süßgetränken zu reduzieren, um den Körper langsam schon auf den Zucker-Entzug vorzubereiten. Das gleiche gilt für Koffein. Entwöhnt man den Körper zu schnell davon, kann es zu unangenehmen Entzugserscheinungen wie z.B. Kopfschmerzen kommen.



### **ENTLASTENDE ERNÄHRUNG**

Die richtige Ernährung unterstützt den Körper schon in der Vorbereitungswoche dabei, den Stoffwechsel zu entlasten, so dass er sich in der Fastenwoche noch schneller umstellen kann. Verzichte wenn möglich bereits auf tierische Produkte und wähle stattdessen basische Lebensmittel wie Kartoffeln, Gemüse, Gurken und Spinat.

# Deine Einkaufsliste

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

**Glaubersalz oder fermentierte Pflaumen**, für die Darmentleerung vor Kur-Beginn.

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

**Kräutertee Aufgüsse** vom Achterhof.  
Besonders unterstützend können folgende Kräuteraufgüsse wirken:  
Bio Mariendistelkraut,  
Bio Brennnesselblätter und  
Bio Artischockenkraut.

**Basisch-mineralisches Badesalz** für Basenbad.

**Massagebürste**, um die Haut von alten Zellstoffen zu befreien.

**Flohsamenschalen** zur unterstützenden Einnahme.

**Magnesium**, um eine Demineralisierung von Knochen und Zähnen zu regulieren und um die Muskeln zu entspannen.

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

**Essentielle Aminosäuren**, um einem Abbau der Muskelmasse entgegenzuwirken.

**Ein großes Leintuch** für Leberwickel.

Deine  
Fastenkur kann  
nun beginnen



# So führst du die Fastenkur durch

---

Schritt für Schritt zu deinem neuen Ich

## **ENTLASTUNGSTAG(E) – BEREITE DEINEN STOFFWECHSEL AUF DEN PROZESS DER VERÄNDERUNG VOR**

Bei den Entlastungstagen wird der Körper sanft auf den vorstehenden Reset vorbereitet und der Stoffwechsel kann sich schon auf die anstehenden Veränderungen einstellen. 1-2 Tage vor der Fastenkur empfehlen wir dir daher deine Ernährung bereits umzustellen und Genussmittel wie Kaffee oder Süßigkeiten zu reduzieren. Schwerverdauliche oder fleischhaltige Gerichte solltest du vor deiner Fastenkur 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 nicht über den Hunger hinaus isst und deine Mahlzeiten gut kaut. Iss bewusst und genieße jede Mahlzeit als wäre es das erste und das letzte Mal, dass du etwas zu essen bekommst. So können sich Körper, Geist und Seele schon ideal auf die bevorstehende Auszeit einstellen.



# Darmreinigung

## Räum dein System auf bevor du fastest

Wir geben zu, eine Darmreinigung ist keine angenehme Sache. Trotzdem ist es wichtig vor einer Fastenkur den Darm einmal richtig aufzuräumen, da sonst Verdauungsrückstände im Darm bleiben können. Während der Fastenkur arbeitet der Darm nicht wie gewohnt, da ihm keine feste Nahrung mehr zugeführt wird. Das kann dazu führen, dass Essensreste aus den Tagen vor dem Fasten im Dickdarm liegen bleiben und zu gären anfangen, was zu unangenehmen Bauchschmerzen und Blähungen führen kann. Idealerweise sollte die Darmentleerung am ersten Fastentag durchgeführt und nach der Mitte der Fastenkur noch einmal wiederholt werden.

Möglichkeiten wie du eine Darmreinigung durchführen kannst, gibt es einige. Die gängigsten haben wir dir hier zusammengestellt. Vorsicht ist bei Empfängnisschutz durch die Anti-Baby-Pille geboten. Zwischen der Einnahme und der Darmentleerung sollten mindestens 4 Stunden dazwischen liegen, da sonst die Wirkung der Pille beeinträchtigt sein kann.

### **ABFÜHREN MIT GLAUBERSALZ**

Beim Glaubersalz handelt sich um Natriumsulfat, welches durch die chemische Verbindung von Natriumchlorid und Schwefelsäure entsteht. Glaubersalz bindet im Darm durch Osmose Wasser, wodurch sich der Flüssigkeitsanteil im Darm stark erhöht, was den Stuhlgang auslöst.

Anwendung: 1-2 EL Glaubersalz werden in 500 ml warmen Wasser aufgelöst. Wie schnell die Wirkung einsetzt, ist unterschiedlich. Das kann schon nach 30 Minuten passieren, oder erst nach einigen Stunden. Glaubersalz ist leider kein Gaumenschmaus und schmeckt sehr bitter. Um den bitteren Geschmack wegspülen empfiehlt es sich, nach dem „Glabern“ ein Schluck Zitronenwasser oder Kräutertee nachzutrinken. Nach der Einnahme ist es besonders wichtig viel zu trinken, da dem Körper sonst Wasser entzogen wird, was zu Kopfschmerzen während der Fastenkur führen kann.

### **DARMENTLEERUNG MIT RIZINUS-ÖL**

Rizinusöl gilt schon seit dem Mittelalter als Hausmittel bei Verstopfung. Die enthaltene Rizinölsäure bindet Wasser im Dünndarm und macht den Speisebrei weicher. Zudem regt es den Darm an, sich häufiger zusammen zu ziehen, was zu einer Entleerung des Darms führt. Anwendung: Vor dem Frühstück ½ bis 1 EL auf nüchternen Magen zu sich nehmen. Nach 2 bis 4 Stunden sollte dann die Entleerung des Darms einsetzen.

### **DARMENTLEERUNG MIT EINLAUF**

Bei einer Darmreinigung mit Einlauf wird Flüssigkeit, meistens lauwarmes Wasser, mittels eines Irrigators oder Klistiers über den Anus in den Darm eingeleitet, wodurch die Stuhlentleerung angeregt wird. Da es verschiedene Einlaufgeräte gibt, empfehlen wir dir, dich in deiner Apotheke zur Art und Anwendung beraten zu lassen, wenn du dich für diese Abführmethode entscheidest.

### **DARMENTLEERUNG MIT FERMENTIERTEN PFLAUMEN**

Eine fermentierte Pflaume, eingenommen mit ausreichend Wasser und ohne den Kern, reicht aus damit der Darm richtig aufgeräumt wird. Die Wirkung ist adäquat zu der Glaubersalz Ausleitung. Nach Einnahme einer fermentierten Pflaume setzt die Wirkung innerhalb von 3-8 Stunden ein.

# Tag 1-7 Fastenphase

---

Wir begleiten dich Schritt für Schritt auf  
deinem Weg deiner Transformation

Damit sich dein Körper und dein Geist perfekt auf die Zeit der Entschleunigung einstellen kann, solltest du dich gut auf deine Fastenzeit vorbereiten. Hier findest du unsere Checkliste, die dich auf dem Weg zu einem gelungenen Fastenstart an die Hand nehmen soll.

## FLEXIBEL

Du entscheidest selber, wie lange du fasten willst. Egal ob 3, 5 oder 7 Tage, unser Kurkonzept ist flexibel in der Anwendungsdauer, so dass du das Fasten unkompliziert nach deinen Bedürfnissen in deinen Alltag integrieren kannst. Du kannst deine Fastenkur 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

Zusammen mit Ernährungsberaterinnen haben wir die Rezepturen so entwickelt, dass die einzelnen Kräuter-Kompositionen perfekt aufeinander aufbauen.

Jede Flasche Kräuterwunder hat eine eigene Rezepturformel, die für sich alleine schon einen Zauber bewirkt. In Kombination ergeben die 6 Rezepturen ein ganzheitliches Anwendungskonzept, das dich bei deinem körperlichen und geistigen Neustart unterstützen kann.





vom  
Ächterhof®

# KRÄUTER WUNDER

Fastenkur fürs Wohlbefinden

# So läuft deine Fastenkur ab

**Du verzichtest für einige Tage  
bewusst auf feste Nahrung und entlastest  
dadurch deinen Stoffwechsel**

**Du versorgst deinen Körper  
stattdessen alle 2 Stunden mit einem  
Kräuterwunder Trank**

**Du trinkst zusätzlich am Tag 2-3 L  
stilles Wasser, und Kräutertee-  
Aufgüsse vom Achterhof**

**Du gönnst deinem Körper  
eine Auszeit**



# Anwendungsempfehlung

Trinke an jedem Fastentag jeden der 6 Säfte in der vorgegebenen Reihenfolge:



## NR. 1: SCHWUNG

Mit diesem Kräuterwunder Trank mit Grüntee und Matchatee startest du aufgeweckt in den neuen Tag. Das frische Gurkenaroma stimuliert deine Sinne und die Superfood Ingredienzien haben sich für ihre Morgengymnastik auf einer grünen Wiese verabredet. In der Farbpsychologie steht Grün für uns Menschen als Sinnbild für das Leben und die Natur. Wir verbinden mit der Farbe Grün häufig Hoffnung, Glück und Zufriedenheit. Na, wenn das mal kein guter Start in den Tag ist.

**Anwendung:** nach dem Aufstehen

**Inhalt:** 250 ml

**Zutaten:** Wasser, 15 % Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (Gurkensaft\*, Brokkolipüree\*, Zucchiniipüree\*), 5 % Spinatpüree\*, 5 % Avocadopüree\*, 3 % Ingwersaft\* mit Zitrone gesäuert, Grüner Tee\*, Gerstengras\*, Basilikum getrocknet\*, Rosmarin getrocknet\*, Spirulina getrocknet\*, Grüntee-Pulver (Matcha), Weizengras\*

\*aus kontrolliert biologischem Anbau

## NR. 2: FREIHEIT

Grüner Matetee, Löwenzahn, Brennnessel, Artischocke und Koriander – in dieser Kräuterzauber Komposition feiern kraftvolle Inhaltsstoffe gemeinsam die Freiheit ihres Seins und die Kraft von Mutter Erde, die in ihren Wurzeln steckt.

**Anwendung:** vormittags

**Inhalt:** 250 ml

**Zutaten:** Wasser, 42 % Birnensaft\*, Zitronensaft\*, Mateblattee\* (grün), Korianderblattpulver\*, Löwenzahnwurzelpulver\*, Brennnesselblattpulver\*, Artischockenblattextrakt\*

\*aus kontrolliert biologischem Anbau





### NR. 3: FREUDE

Sauerkrautsaft, Apfelessig, und aromatische Gewürzkräuter. Sauer macht ja bekanntlich lustig und die außergewöhnlichen Kräuterkompositionen fordern deine Geschmacksknospen zu einem schwungvollen Tanz der Freude auf. Bei dieser Kräuterwunder Formel stimmt einfach das Bauchgefühl.

**Anwendung:** mittags

**Inhalt:** 250 ml

**Zutaten:** Wasser, 51 % Sauerkrautsaft\*, 10 % Ananassaft\*, 8 % Papayasaft\*, Apfelessig\*, Schafgarbenpulver\*, Anispulver\*, Fenchelpulver (süß)\*, Kümmel\*, Petersilie getrocknet\*, Löwenzahnblatt getrocknet\*, Zimt\*

\*aus kontrolliert biologischem Anbau

### NR. 4: RÜCKHALT

Hibiskusblüten, Johannisbeeren, Goji, Holunder, Aronia, Acerola – all diese roten Superfruits Helden haben sich in einem Kreis aufgestellt, um dich mit all ihren Superkräften bei deiner Fastenkur zu unterstützen. Mit ihrer roten Farbe wollen sie dich daran erinnern, deine innere Stärke und Lebenskraft noch mehr in deinem Leben zu integrieren.

**Anwendung:** nachmittags

**Inhalt:** 250 ml

**Zutaten:** Wasser, 5 % Ingwersaft\* mit Zitrone\* gesäuert, 2 % Aroniasaft\*, Johannisbeersaft\*, Cranberrysaft\*, Holundersaft\*, Gojibeersaft\*, 2 % Acerolapüree\*, Hibiskus getrocknet\*, Kokosfasern\*, Guarana\*, Ingwer getrocknet\*, Kurkumapulver\*

\*aus kontrolliert biologischem Anbau





## NR. 5: WÄRME

Diese Kräuterwunder Rezeptur, die aus verschiedenen Gemüsesäften, Kurkuma, Chili und weiteren aromatischen Gewürzen besteht, erinnert uns mit ihrer leuchtend orangen Farbe und dem scharfen Geschmack an gesellige Abende am wärmenden Lagerfeuer. In der Farbpsychologie steht Orange als Sinnbild für vitale Stärke, Aktivität und Mut. Orange ist die Farbe der Freude, des Lustigen, der Geselligkeit und der Geborgenheit. Was für ein fröhlicher Begleiter auf unserem Weg in ein neues Leben.

**Anwendung:** nachmittags

**Inhalt:** 250 ml

**Zutaten:** 50 % Gurkensaft\*, 21 % Karottensaft\* mit Zitrone\* gesäuert, 10 % Orangensaft\*, Wasser, 5 % Ingwersaft\* mit Zitrone\* gesäuert, 3 % Maracujasaft\*, Zitronensaft\*, Kurkumapulver\*, Kardamomsamen\*, Zimt\*, Pfeffer\*, Chilipulver\*

\*aus kontrolliert biologischem Anbau

## NR. 6: RUHE

Schlaf ist während der Fastenkur besonders wichtig, um eine ganzheitliche Entschleunigung zu erfahren. Diese Kräuterzauber Komposition mit Brennnessel, Petersilie und Basilikum hilft dir am Abend abzuschalten und begleitet dich in sanfte Träume, die du dir während der Fastenkur unbedingt merken solltest, da sie uns einen wichtigen Hinweis zu unserem neuem Weg geben können.


**Anwendung:** abends

**Inhalt:** 250 ml

**Zutaten:** Tomatensaft\*, Wasser, 10 % Rote-Beete-Saft (milchsauer vergoren)\*, Karottensaft\* mit Zitrone\* gesäuert, Selleriesaft (milchsauer vergoren)\*, 2 % Acerolapüree\*, Basilikum getrocknet\*, Brennnessel getrocknet\*, Petersilie getrocknet\*, Kresse getrocknet\*, Dill getrocknet\*

\*aus kontrolliert biologischem Anbau



A woman with long, blonde hair is seen from the side, looking out over a vast, green field. The background is a soft-focus landscape with trees and a bright sky, suggesting a sunset or sunrise. The woman's hair is blowing in the wind, and she is wearing a light-colored top. The overall mood is peaceful and contemplative.

**Jeder Dumme kann fasten,  
aber nur ein Weiser kann  
das Fasten richtig brechen.**

(GEORGE BERNARD SHAW)



# Aufbautage

Wir begleiten dich Schritt für Schritt auf deinem Weg deiner Transformation

## WAS SIND DIE AUFBAUTAGE

Während der Fastenkur stellt sich der komplette Stoffwechsel um. Der Magen verkleinert sich und die Produktion der Magensäfte geht zurück. 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 Fastenkur und bietet dir die Chance deine Ernährung langfristig umzustellen.

## LÄNGE DER AUFBAUTAGE

Die Länge der Aufbautage ist abhängig von der Dauer deiner Fastenkur, 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 Fastenkur erstmals 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 Eiweißen in deinen Lebensmitteln sollte erst nach und nach gesteigert werden.**

**Während der Aufbau-  
tage ist Schonkost  
angesagt. Verzichte die ers-  
ten 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 essen, sobald sich  
das Hungergefühl  
einstellt.**

**Genieße jede  
Mahlzeit nach deiner  
Fastenkur mit allen  
Sinnen und vor allem  
ohne Ablenkung.**

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

**Bereite alle  
Mahlzeiten aus  
frischen und  
natürlichen  
Zutaten zu.**

**Kaue jeden Bissen  
36 Mal und speichel die  
Nahrung schön ein, das  
entlastet deine  
Verdauungsorgane.**

## **UNSER TIPP**

Gönne dir weiterhin einmal  
im Monat einen Fastentag mit  
den Kräuterwunder Tränken  
vom Achterhof

# Rituale

## Unsere beliebtesten Ayurveda-Drinks

Eine Fastenkur bietet die Gelegenheit, um sich danach gesünder und bewusster zu ernähren und die Ernährungsgewohnheiten langfristig umzustellen. Die vom Achterhof Produkte unterstützen dich auf deinem Weg zu deinem täglichen Wohlbefinden.

### GOLDENE MILCH – DEIN GOLDENER MOMENT AM TAG

In der ayurvedischen Lehre gilt die sogenannte Goldene Milch auf Grund ihrer vitalisierenden Eigenschaften schon seit Jahrhunderten als Geheimrezept. 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 dir dir Gold wert.

#### Zutaten

2 TL	Bio Kurkuma
2 TL	Bio Hagebuttenpulver
1 TL	Bio Shatavari Pulver
300 ml	Orangensaft / pflanzliche Milch deiner Wahl
1 Tropfen	Vitamin D3 & K2
1 TL	Bio Manuka Honig
¼ TL	Kardamom, am besten frisch zerstoßen
¼ TL	Bio Hibiskusblüten
¼ TL	Zimt

#### Zubereitung

Gib das Kurkuma, Gerstengras, Hagebuttenpulver und Shatavari Pulver in ein Glas und verrühre die Zutaten mit einem Schluck Orangensaft oder auch Pflanzenmilch, 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 und einen Löffel Manuka Honig hinzugeben und das Ganze mit Zimt, Kardamom, oder Hibiskusblüten garnieren.







## 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 ayurvedischen 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 Getreidemilch 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 Getreidemilch 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.



# Ganzheitliche Unterstützung so unterstützt du deinen Fastenprozess

---

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 Fastenkur 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 Fastenkur 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 Fastenkur 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 Elektromog. 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

Magnesium erhöht die Entspannung und fördert guten Schlaf

# 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 Fastenkur 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.

# 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?

## MÖGLICHEN NEBENWIRKUNGEN

Was du dagegen tun kannst

---

Besonders bei Fastenanfängern kann es während der Fastenkur zu den 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 vom Achterhof oder exogene Ketonen helfen dabei den Energiehaushalt wieder anzuheben.

**LEICHTE KOPFSCHMERZEN:** Kopfschmerzen können Entgiftungssymptome sein. 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.



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.



vom **ACHTERHOF**®

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

[www.vom-achterhof.de](http://www.vom-achterhof.de) • [team@vom-achterhof.de](mailto:team@vom-achterhof.de)