

**your body  
deserves  
this reset**

**foodist**

## Inhalt

<b>WE ARE FOODIST</b> .....	4
Aus Entdeckungslust & Genuss.....	4
Starte deinen Body Reset.....	4
<b>DIE HERSTELLUNG – SO LÄUFT ES AB</b> .....	5
Wer ist I·DO? .....	5
Thema Zutaten: Wo genau kommen diese eigentlich her? .....	5
Wie sieht die Herstellung der Bio-Säfte aus? .....	5
Worin genau besteht der Unterschied zwischen dem HPP-Verfahren und der Pasteurisierung?.....	5
Kaltgepresst – was genau muss man sich darunter vorstellen? .....	5
<b>DIE SÄFTE – VOR ALLEM DIE INNEREN WERTE ZÄHLEN</b> .....	6
Was ist in den Säften drin?.....	6
Sind die Säfte bio? .....	6
Sind die Bio-Säfte roh?.....	6
Wie lange kann ich die Säfte aufbewahren?.....	6
Inwiefern unterscheiden sich die Bio-Säfte von Smoothies? .....	6
Sind die Bio-Säfte vegan? .....	6
Die Säfte setzen sich in der Flasche stark ab – ist das normal? .....	6
Sind die Säfte glutenfrei?.....	6
Wie verhält es sich mit Laktose?.....	7
Die Säfte schmecken anders als gewohnt. Woran könnte das liegen?.....	7
Darf ich die Säfte einfrieren?.....	7
Gibt es einen Vorteil der grünen Säfte gegenüber der Fruchtsäfte? .....	7
<b>VOR DER SAFTKUR – LOS GEHT’S</b> .....	8
Macht es Sinn, die Ernährung vor der Saftkur umzustellen? .....	8
Muss ich für die Saftkur zusätzlich Lebensmittel einkaufen? .....	8
Sollte ich mir für die Saftkur ein paar Tage freinehmen?.....	8
<b>WÄHREND DER SAFTKUR – DOS AND DON’TS</b> .....	9
Warum macht eine Saftkur überhaupt Sinn? .....	9
Für wen kommt die Bio-Saftkur grundsätzlich in Frage und wann ist der richtige Zeitpunkt für die Bio-Saftkur? .....	9

Gibt es einen Unterschied zwischen der Bio-Saftkur und anderen Saftkuren? .....	10
Muss man ein gewisses Mindestalter für die Bio-Saftkur haben?.....	10
Wie viele Kalorien hat die Bio-Saftkur eigentlich?.....	10
Verliere ich durch die Bio-Saftkur lästige Pfunde? .....	10
Macht es Sinn, die Säfte außerhalb der Bio-Saftkur zu trinken?.....	10
Mein Hunger während der Saftkur ist kaum auszuhalten. Kann ich ihn irgendwie überlisten? .....	10
Was sind eigentlich typische Nebenwirkungen der Kur? .....	11
Meine Zähne sind empfindlich und schmerzen. Was kann ich tun?.....	11
Ist Sport während der Saftkur erlaubt? .....	11
Kommt die Bio-Saftkur auch für Diabetiker in Frage? .....	11
Sind die Säfte auch für Kinder geeignet?.....	12
Ich nehme regelmäßig Medikamente ein. Kann ich die Saftkur trotzdem machen?.....	12
Muss eine bestimmte Reihenfolge eingehalten werden, nach der die Säfte getrunken werden? .....	12
Wieso braucht es überhaupt eine Saftkur – entgiftet sich der Körper nicht von allein? .....	13
Ist es okay, während der Saftkur Wasser zu trinken und wenn ja, wie viel?.....	13
Wie sieht es mit der Bio-Saftkur während der Schwangerschaft oder Stillzeit aus? .....	13
Sind Alkohol, Kaffee, Zigaretten und Zucker während der Kur tabu? .....	13
Kann die Bio-Saftkur Mangelzustände im Körper hervorrufen oder liefert sie alle wichtigen Nährstoffe? .....	13
Wie lange sollte eine Saftkur maximal dauern?.....	13
Darf die Bio-Saftkur mit fester Nahrung ergänzt werden? .....	14
Sind Kaugummis oder Bonbons erlaubt? .....	14
Inwiefern verändert sich eigentlich die Verdauung während einer Saftkur?.....	14
Zu welchen Entgiftungserscheinungen oder Problemen kann es während der Kur kommen? .....	14
Welche Getränke sind währenddessen erlaubt? .....	14
Sollten während der Bio-Saftkur Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden?.....	14
Wieso schmecken die grünen Bio-Säfte so intensiv?.....	15
<b>NACH DER KUR – FAST GESCHAFFT .....</b>	<b>16</b>
Gibt es eine Empfehlung, was nach der Saftkur gegessen werden sollte, um nicht direkt wieder in alte Muster zu verfallen?.....	16

Wie viel Zeit sollte zwischen zwei Saftkuren liegen? .....	16
<b>LOGISTIK – DAS STECKT DAHINTER.....</b>	<b>17</b>
Wie lange ist das Saft-Paket unterwegs? .....	17
Welche Versandoptionen gibt es? .....	17
Kommen die Säfte in einer oder in mehreren Lieferungen?.....	17
Wie hoch sind die Versandkosten? .....	17
Kann ich meine Bestellung verfolgen? .....	17
Wie lange halten die Säfte im Paket frisch? .....	17
In welche Länder wird geliefert? .....	17
<b>LAGERUNG – DAS SOLLTE MAN WISSEN .....</b>	<b>18</b>
Wie lagere ich die Bio-Säfte am besten? .....	18
Kann die Bio-Saftkur im Kühlschrank gelagert und erst etwas später gestartet werden? .....	18

## WE ARE FOODIST

### Aus Entdeckungslust & Genuss

Wir sind dein persönlicher Food Scout. Wir entdecken für dich einzigartige Manufakturen auf der ganzen Welt. Dabei legen wir großen Wert auf liebevolle Herstellung, verständliche Zutatenlisten und besten Geschmack.

Kein Weg ist uns zu weit, wenn es um die ausgefallensten und vor allem leckersten Manufaktur-Produkte geht. Und so kann es schon mal vorkommen, dass unsere Food-Scouts bis ans andere Ende der Welt reisen, um für dich auch wirklich jede Neuheit aufzuspüren. Ihre feinen Food-Näschen sind dabei immer in allergrößter Alarmbereitschaft – ob in fernen Ländern, auf Messen, in kleinen Stores, auf Streetfood-Märkten oder beim Durchforsten sämtlicher Social-Media-Kanäle. Unentdeckt bleibt garantiert nichts!

### Starte deinen Body Reset

Ein Reset mit Säften liegt voll im Trend und in letzter Zeit wurden wir von euch tatsächlich häufig gefragt, wieso Foodist nicht auch eine Saftkur anbietet. Wir kamen ins Grübeln und fragten uns schließlich: Wieso denn eigentlich nicht? Die Anforderungen heutzutage sind wirklich immens hoch. Einfach mal den Reset-Knopf drücken, den Körper in

Balance bringen und die Verdauung entlasten – das wäre doch tatsächlich was. Gedacht, getan! Wir haben etliche Saft-Hersteller getroffen und unzählige Gespräche geführt und uns natürlich von Ernährungsberatern fundiertes Wissen geholt.

Unsere liebe **Patricia Hainz** (BSc.) ist Ernährungswissenschaftlerin und Fastenbegleiterin. Sie hat das FAQ zusammen mit **Laura Laccione** (B.A.), Ernährungsberaterin und Fitnessökonomin, und unserem Team erarbeitet, damit ihr komplett informiert in eure Kur starten könnt.

Das Ergebnis – unsere Bio-Saftkur – habt ihr vor euch!

# DIE HERSTELLUNG – SO LÄUFT ES AB

## Wer ist I·DO?

Kompromisse und halbe Sachen? Nicht unser Ding! Uns war es wichtig, mit DEN EXPERTEN für Bio-Säfte und Kuren zusammenzuarbeiten. Und genau deshalb stand für uns schnell fest, dass wir eine Kooperation mit I·DO starten möchten, die genau wie wir von Foodist für höchste Qualität stehen. Mit super leckeren und unverfälscht-frischen Bio-Säften hat sich die Antidote Vertriebs GmbH mit Sitz in München seit 2014 erfolgreich eine Nische in Deutschland, Österreich und den Benelux Ländern erschlossen. Als das Dach innovativer Lebensmittelmarken wird die Firma von den drei verbliebenen Gründern Alex, Andi und Julien fortgeführt. I·DO bildet als neue Saftmarke den Kern des Unternehmens. Ziel ist es, den besten und gehaltvollsten Saft für jedermann auf den Markt zu bringen. Übrigens: Alle Produkte der Antidote Vertriebs GmbH und damit auch von I·DO werden seit dem vierten Quartal 2018 klimaneutral hergestellt und vertrieben. Außerdem engagiert sich I·DO unter anderem in verschiedenen Klimaschutz Projekten in Deutschland und weltweit.

## Thema Zutaten: Wo genau kommen diese eigentlich her?

Das für die Säfte verwendete Obst und Gemüse wird nicht immer von den gleichen Produzenten bezogen. Je nach Saison und Verfügbarkeit variiert die Herkunft der Zutaten stark. Fakt ist aber: Alle Zutaten stammen stets aus kontrolliert ökologischem Anbau von zertifizierten Produzenten in Bio-land- oder Demeterqualität, mindestens jedoch nach EG-Biostandard.

## Wie sieht die Herstellung der Bio-Säfte aus?

Alle Säfte werden nach einem speziellen Herstellungsverfahren, dem sogenannten HPP-Verfahren, produziert. Bei dieser Methode, die auf den französischen Wissenschaftler Blaise Pascal zurückgeht, werden Lebensmittel haltbar gemacht, ohne sie dabei zu erhitzen. Und so funktioniert's: Der Saft wird samt der Verpackung einem sehr hohen Druck (bis zu 6000 Bar) ausgesetzt. Das führt dazu, dass unerwünschte Mikroorganismen eliminiert werden.

Das Ergebnis: Ein qualitativ hochwertiger und geschmacksintensiver Rohkost-Saft, hergestellt ganz ohne Hitze oder Chemie und ohne künstliche Zusätze.

## Worin genau besteht der Unterschied zwischen dem HPP-Verfahren und der Pasteurisierung?

Das HPP-Verfahren – eine äußerst produktschonende Methode – macht Lebensmittel durch Hochdruck lange haltbar, ohne dabei wichtige Inhaltsstoffe zu zerstören. Bei der Pasteurisierung hingegen müssen die Lebensmittel auf mindestens 60°C bis maximal 100°C erhitzt werden, um ein längeres Haltbarkeitsdatum zu garantieren. Da bei der Pasteurisierung wichtige Nährstoffe und Vitamine des enthaltenen Obstes und Gemüses verloren gehen, hat es keine Rohkostqualität mehr.

## Kaltgepresst – was genau muss man sich darunter vorstellen?

Nicht nur bei Ölen spricht man davon. Wird Obst oder Gemüse ausgepresst, bezeichnet man das Endprodukt als kaltgepresst. Diese Methode gilt als sehr schonend, denn im Vergleich zum Pasteurisierungs-Verfahren, das bei vielen handelsüblichen Säften angewendet wird, gehen keinerlei Nährstoffe oder Vitamine verloren.

## DIE SÄFTE – VOR ALLEM DIE INNEREN WERTE ZÄHLEN

### Was ist in den Säften drin?

Nichts, was nicht auch im enthaltenen Obst oder Gemüse steckt. Auf jeden Fall weder Geschmacksverstärker, zugesetzter Zucker, Konservierungsstoffe oder synthetische Vitamine.

### Sind die Säfte bio?

Definitiv ja! Denn für die Säfte werden ausschließlich Zutaten aus kontrolliert ökologischem Anbau von zertifizierten Produzenten in Bioland- oder Demeterqualität, mindestens jedoch nach EG-Bio-standard, verwendet.

### Sind die Bio-Säfte roh?

Dank des speziellen HPP-Verfahrens, eine besonders schonende Methode, um Lebensmittel länger haltbar zu machen, kommt der Saft tatsächlich in bester Rohkostqualität bei den Kunden an.

### Wie lange kann ich die Säfte aufbewahren?

Nach der Lieferung sind die Säfte grundsätzlich 7 Tage haltbar. Dank der HPP-Methode aber auch durchaus etwas länger. Wichtig dabei ist, dass die Säfte permanent gekühlt werden. Nur so kann die Qualität der Produkte gewährleistet werden.

### Inwiefern unterscheiden sich die Bio-Säfte von Smoothies?

Bei den Bio-Säften werden die festen Bestandteile von den flüssigen getrennt. Dadurch erhält man eine geballte Ladung an Vitaminen und anderen Nährstoffen. Bei Smoothies hingegen wird oft auch die Schale mitverarbeitet, was zu einem höheren Anteil an Ballaststoffen führt.

### Sind die Bio-Säfte vegan?

Ja. Sie bestehen zu 100 Prozent aus Obst und Gemüse. Tierische Inhaltsstoffe sind nicht enthalten.

### Die Säfte setzen sich in der Flasche stark ab – ist das normal?

Da die Säfte frisch gepresst und nicht homogenisiert sind, ist es tatsächlich unumgänglich, dass sich der Inhalt in den Flaschen nach längerem Stehen oder Liegen absetzt. Die Qualität beeinträchtigt dies aber keinesfalls. Die Flasche vor dem Öffnen am besten einmal kurz schütteln.

### Sind die Säfte glutenfrei?

Alle Bio-Säfte sind 100 Prozent glutenfrei und eignen sich somit auch für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit.

## Wie verhält es sich mit Laktose?

Auf eine Streckung mit Milch- oder Milchersatz Produkten wird bewusst verzichtet, weshalb die Säfte 100 Prozent laktosefrei sind.

## Die Säfte schmecken anders als gewohnt. Woran könnte das liegen?

Als erstes bitte einmal das Mindesthaltbarkeitsdatum überprüfen. Je nach Produktionsdatum kann der Geschmack des Saftes durchaus mal etwas schwanken, da es ein Naturprodukt ist und die enthaltenen Rohstoffe (Obst und Gemüse) durchaus auch mal zum Beispiel etwas saurer oder süßer sein können.

## Darf ich die Säfte einfrieren?

Durchaus. Die Nacht vor dem Verzehr sollten sie dann jedoch im Kühlschrank aufgetaut werden. Zur genauen Haltbarkeitsdauer beim Einfrieren können aber jedoch leider keine Angaben gemacht werden. Nach dem Auftauen am besten am Saft riechen und probieren. Und so lange sich die Flasche nicht aufbläht, beim Öffnen zischt oder der Saft vergoren riecht, ist alles in Ordnung.

## Gibt es einen Vorteil der grünen Säfte gegenüber der Fruchtsäfte?

Alleskönner wie Grünkohl, Spinat und Sellerie, die einen extrem hohen Nährstoff- und Chlorophyllgehalt aufweisen, sind in den grünen Säften, nicht jedoch in den Fruchtsäften, enthalten.



## VOR DER SAFTKUR – LOS GEHT'S

### Macht es Sinn, die Ernährung vor der Saftkur umzustellen?

Deine Ernährung solltest du auf jeden Fall etwas umstellen, um deinen Körper optimal auf die Saftkur vorzubereiten und ohne Beschwerden zu starten. Am besten beginnst du damit etwa 2-3 Tage vor der eigentlichen Kur. Durch diese kurzzeitige Umstellung der Ernährung können neue Belastungen vermieden werden und dein Körper wird bei der Ausscheidung von Schadstoffen unterstützt. Es sollte in dieser Zeit drei Mahlzeiten pro Tag geben, wobei das Abendessen idealerweise vor 19 Uhr aufgenommen wird.

Eine „entschlackende“ Kost in den ersten Tagen ist leicht, fettarm und sollte aus unbehandeltem, möglichst frischem saisonalem Obst und Gemüse. Während dieser Zeit solltest du vermehrt zu Rohkost und basenreiches Obst und Gemüse greifen. Diese enthalten reichlich Ballaststoffe, wodurch du zu Beginn schon eine gute Basis für die eigentliche Saftkur aufbaust und Hungergefühle durch deren enorme Sättigungswirkung wegfallen.

Damit dein Körper anfallende Säuren über die Nieren ausscheiden kann solltest du viel trinken. Als Richtwert kannst du etwa 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht rechnen. Wenn du 60 Kilogramm wiegst, wäre das etwa 2,1 Liter Flüssigkeit, die du am besten in Form von Leitungswasser, stillem Mineralwasser, ungesüßten Kräutertees sowie grünen Tee, aber auch warmen Ingwer- oder Zitronenwasser zu dir nimmst. Wenn dein Harn klar und durchsichtig ist, bist du ausreichend mit Flüssigkeit versorgt.

Vermeide während deiner Entlastungstage fettige und schwere Speise sowie Fertiggerichte. Das Gleiche gilt für einfache, kurzkettige Kohlenhydrate wie sie in Süßspeisen und Weißmehlprodukten vorkommen. Alkohol, Koffein, Milchprodukte, wie Fleisch, aber auch Light-Produkte und Süßstoffe sollten in dieser Zeit nicht auf deinen Teller kommen.

### Muss ich für die Saftkur zusätzlich Lebensmittel einkaufen?

Die Saftkur enthält alle Säfte und Zutaten, die benötigt werden. Aus diesem Grund braucht es nichts weiter als die Bio-Säfte selbst.

### Sollte ich mir für die Saftkur ein paar Tage freinehmen?

Es ist definitiv nicht verkehrt, das Arbeitspensum während der Saftkur etwas runterzufahren. Sich extra Urlaub zu nehmen, ist aber nicht zwingend notwendig. Viele unserer Kunden und Kundinnen berichten sogar, dass sie den Arbeitsalltag während der Kur viel besser meistern können.

## WÄHREND DER SAFTKUR – DOS AND DON'TS

### Warum macht eine Saftkur überhaupt Sinn?

Wenn man sich müde fühlt, generell ein eher schlechtes Hautbild und eine träge Verdauung hat, macht eine Saftkur definitiv Sinn. Denn durch diese kurzzeitige Umstellung der Ernährung können neue Belastungen auf den Organismus vermieden werden und der Körper wird bei der Ausscheidung sämtlicher Schadstoffe und Ablagerungen unterstützt.

Grundsätzlich können Organe während einer Saftkur entlastet werden, insbesondere der Verdauungstrakt, wodurch die Verdauung allgemein verbessert wird. Bei Magenverstimmungen oder Verdauungsproblemen ist eine Saftkur die schnellste und wirksamste „Therapie“, da es bei dieser Symptomatik natürlich ist, nichts zu essen. Auch das Herz-Kreislauf-System kann an neuer Energie gewinnen, weshalb ein erhöhter Blutdruck sinken kann. Ebenfalls bewährt hat sich eine Saftkur gegen chronische Müdigkeit und vermehrte Nachmittagstiefs sowie für eine bessere Stimmung (besonders im Winter oder den Übergangszeiten). Bei einer Saftkur kommt es durch die geringere Energiezufuhr und ausgelöste Entgiftung zu einer leichten Fettreduktion (was aber nicht das primäre Ziel einer Saftkur ist). Weiteres kann man besser riechen und schmecken und das Hautbild kann sich positiv werden. Es kann frischer, strahlender und reiner werden.

Somit hilft eine Saftkur insgesamt bei der Regeneration sowie der Rundumerneuerung des Körpers und ist eine natürliche Maßnahme zur Stärkung der Abwehrkräfte und Ausscheidung von Giftstoffen. Aber auch aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist die Erhöhung des Gemüse- und Obstverzehrs durch die vitaminreichen Säfte sehr wünschenswert.

### Für wen kommt die Bio-Saftkur grundsätzlich in Frage und wann ist der richtige Zeitpunkt für die Bio-Saftkur?

Gesunde Menschen können ohne weiteres eine Saftkur durchführen. Symptome wie ständige Kopfschmerzen, Probleme mit dem Einschlafen oder einem länger andauernden Gefühl der Schlappeit schreien förmlich nach einer Saftkur. Dabei ist man auf der absolut sicheren Seite, wenn man sich vor dieser Kur einen ärztlichen Rat einholt und ein Check-up des aktuellen Gesundheitszustandes machen lässt.

Den richtigen Zeitpunkt bestimmt man dabei selbst. Üblicherweise wählt man dafür das Frühjahr – als symbolischen Neuanfang. Auch der Herbst bietet sich dafür als typische Übergangszeit an. Egal wann begonnen wird, man sollte sich dafür Zeit nehmen und dem Körper Ruhe gönnen. Eine Saftkur lässt sich sehr gut mit Beruf, Ausbildung oder Studium vereinbaren, dabei sollte man aber nicht mehr als sonst zu tun haben bzw. in einer anstrengenden Prüfungsphase sein.

Wichtig ist dabei immer, auf den eigenen Körper zu hören und bei auftretenden Beschwerden nicht zu zögern, ärztlichen Rat zu beanspruchen.

Eine Saftkur ist aber auch für geschwächte Menschen geeignet, für Menschen mit ausgeprägtem Mikronährstoffmangel und für Menschen mit angeschlagenem Verdauungs- und/oder Immunsystem. In diesem Fall sollte aber auf jeden Fall zuvor ärztlicher Rat eingeholt werden und das Vorhaben mit einem Experten/einer Expertin begleitet werden. Ebenfalls sollten über 65-Jährige, die zum ersten Mal eine solche Saftkur starten möchten, DiabetikerInnen und Personen, die regelmäßig Medikamente einnehmen, nur unter ärztlicher Begleitung eine Saftkur durchführen.

Dennoch kann bei diesen Beschwerden und Krankheitsbildern eine Saftkur äußerst positiv wirken, denn ein kranker Organismus benötigt meist Zeit und Ruhe. Die Kur erhöht diese „Ruhe“ enorm, da ca. 30% des Gesamtenergiebedarfs eingespart werden – genau der Teil, der für die Verdauung notwendig wäre.

## Gibt es einen Unterschied zwischen der Bio-Saftkur und anderen Saftkur- ren?

Was bringt eine Saftkur, wenn man über die Säfte Pestizide und andere Schadstoffe zu sich nimmt?  
Wir setzen auf beste Bio-Ware und machen dabei keine faulen Kompromisse.

## Muss man ein gewisses Mindestalter für die Bio-Saftkur haben?

Ja. Für eine Saftkur sollte man 18 Jahre alt sein. Unter 18 Jahren sollte bitte zuerst Rücksprache mit den Eltern und/oder einem Arzt gehalten werden.

## Wie viele Kalorien hat die Bio-Saftkur eigentlich?

Foodist hält nichts vom Kalorien zählen, aber in der Regel haben die Säfte um die 250 Kalorien pro 500 ml Flasche. Jeder einzelne Saftkur-Tag kommt somit auf etwa 1500 Kalorien. Bei dem enthaltenen Zucker handelt es sich aber natürlich ausschließlich um natürlichen Fruchtzucker und nicht um raffinierten Zucker.

## Verliere ich durch die Bio-Saftkur lästige Pfunde?

Die Saftkur kann den Nebeneffekt haben, dass man abnimmt, da die Kalorienzufuhr um einiges niedriger, als bei einer regulären Ernährung ist. Wir möchten jedoch ausdrücklich darauf hinweisen, dass unsere Saftkur nicht als Diät gedacht ist, sondern als Reset für deinen Körper.

## Macht es Sinn, die Säfte außerhalb der Bio-Saftkur zu trinken?

Ja. Auch außerhalb der Kur kannst du hin und wieder einen einzelnen Saft-Tag einlegen und auf die Bio-Säfte zurückgreifen. Dadurch kannst du deiner Verdauung zwischendurch eine Pause gönnen, wenn du merkst, dass du über die Stränge geschlagen hast oder dich starke Müdigkeit plagt. Eine mehrtägige Saftkur solltest du allerdings nur zwei- oder maximal dreimal im Jahr machen. Du selbst wirst stressresistenter, dein Hautbild wird positiv beeinflusst und du hast mehr Energie.

## Mein Hunger während der Saftkur ist kaum auszuhalten. Kann ich ihn irgendwie überlisten?

Hungern musst du nicht. Normalerweise sorgen die Säfte durch ihren hohen Anteil an Mineral- und Vitalstoffen dafür, dass der Hunger über diese drei bzw. fünf Tage ausbleibt. Dein Körper stellt sich um, lernst auf eigene Reserven zurückzugreifen, du entlastest deine Verdauung und gibst deinem Körper die Chance sich von innen zu reinigen. Daher sollte während einer erfolgreichen Saftkur nichts gegessen werden. Wenn Hunger bzw. Heißhunger aufkommt, solltest du einen Gang zurückschalten. Während einer Saftkur solltest du dich und deinen Körper nicht zu Höchstleistungen zwingen. Ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft, genug Wasser und Kräutertee zwischendurch können helfen Hungergefühle zu reduzieren. Auch ein kleines Power-Napping am Nachmittag füllt die Reserven wieder auf und Hungergefühle sind danach oft verschwunden. Bewährt haben sich auch sämtliche Bitterstoffe, die du als Tee trinken kannst. Sie sorgen für eine vermehrte Bildung von Verdauungsenzymen, wodurch Nährstoffe leichter aufgenommen werden und Heißhunger auf Süßes verschwindet. Probiere je nach Geschmack einen Fenchel-, Löwenzahn- oder Tausendgüldenkraut-Tee. Manchmal hilft es auch gezielt in sich hineinzuspüren, um den Unterschied zwischen Hunger,

Appetit und Gelüsten wahrzunehmen. Häufig hängt der empfundene Hunger mit deiner emotionalen Stimmung zusammen. Wenn das der Fall ist, kann dir ein kurzes Innehalten und Hinterfragen helfen und der Hunger ist vorbei.

## Was sind eigentlich typische Nebenwirkungen der Kur?

Während der Saftkur kannst du deinen Körper entgiften und kannst ihn von sämtlichen Ablagerungen befreien. Dennoch kann es vorübergehend zu physischen und psychischen Nebenwirkungen kommen. Dazu zählen Symptome wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Schwindelgefühle, Gliederschmerzen oder Frieren (weil dein Blutdruck sinkt). Bei einer Saftkur von 5 Tagen sind diese Beschwerden üblicherweise am dritten Tag vorbei, dabei hat sich dein Körper dann umgestellt, es tritt ein Gewöhnungseffekt ein und du wirst wieder wesentlich mehr Energie verspüren. Machst du die Saftkur für 3 Tage, hast du es am dritten Tag sozusagen geschafft, solltest aber dennoch nicht zu schnell und unüberlegt zu deiner alten Ernährung zurückkehren. Bleibe wie während der Entlastungstage im Rhythmus von drei Mahlzeiten am Tag. Achte darauf, dass bei jeder Mahlzeit hochwertige Eiweiße wie Tofu, Fisch, Joghurt, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen dabei sind. Verzichte für ein paar Tage noch auf Alkohol, Limonaden und Weißmehlprodukte. Gewöhne deinen Körper wieder langsam an feste Nahrung, dann profitierst du auch weiterhin von deiner erfolgreichen Kur.

## Meine Zähne sind empfindlich und schmerzen. Was kann ich tun?

Zahnschmerzen können immer mehrere Gründe haben, jedoch besteht kein Grund zur Panik. Während einer Saftkur über drei bzw. fünf Tage ist dies für gewöhnlich sehr selten. Dein Stoffwechsel stellt sich während dieser Zeit um und durch den hohen Konsum an kaltgepressten Obst- und Gemüsesäften können deine Zähne durch die enthaltenen Fruchtsäuren etwas schmerzempfindlicher werden. Vermeide es direkt im Anschluss nach einem Saft dir die Zähne zu putzen und warte danach immer mindestens 30 Minuten. Dadurch kann sich deine Mundflora wieder regenerieren und dein Zahnschmelz bleibt verschont. Wenn es nicht primär Zahn-, sondern eher Kieferschmerzen sind, kann das auf Stress hindeuten, da während einer Kur oft seelische Probleme aufgearbeitet werden. Da deine Kaumuskulatur während der Saftkur auch weniger zu tun hat, kann es dadurch zu Schmerzen bzw. einem ungewohnten Gefühl kommen, welches allerdings nur vorübergehend ist. Sollten die Beschwerden über mehrere Tage anhalten, sollte in jedem Fall ein Arzt aufgesucht werden.

## Ist Sport während der Saftkur erlaubt?

Sport zu treiben ist sogar empfehlenswert – mindestens 20 Minuten am Tag. Wobei du dich nicht verausgaben sollst, sondern sanfte Bewegungen auswählen solltest. Es geht nicht darum deinen Körper zu stressen, du solltest ihn durch moderate Bewegung bei der Ausscheidung und Entgiftung unterstützen. Je nach deinem Fitnesszustand bietet sich Yoga, Pilates, lockeres Walken, Schwimmen und Radfahren, aber auch Fitnessübungen mit dem eigenen Körpergewicht an.

## Kommt die Bio-Saftkur auch für Diabetiker in Frage?

Ja. Grundsätzlich ist Fasten auch für Diabetiker erlaubt, vorausgesetzt du leidest nicht an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Problemen mit Niere oder Leber. Besprich dein Vorhaben jedoch zu Beginn mit deinem Arzt des Vertrauens, denn durch die Schwankungen im Blutzuckerspiegel, die während der Saftkur auftreten, solltest du unter Überwachung sein. Regelmäßiges Blutzuckermessen und eine

Anpassung der Therapie sind dabei unumgänglich. Wenn du mit blutzuckersenkenden Mitteln oder Insulin therapiert wirst, steigt das Risiko auf Unterzuckerung. Um während des Fastens deinen Stoffwechsel zu regulieren, muss die Dosis deiner Insulinspritzen oder oralen Antidiabetika in Form von Tabletten individuell an die Nahrungsaufnahme angepasst werden. Um mögliche Risiken auszuschließen, ist eine ärztliche Anleitung und Überwachung während einer Saftkur empfehlenswert. Man konnte bei Patienten mit Typ 2 Diabetes allerdings feststellen, dass sie durch regelmäßiges Fasten oder Saftkuren, zusammen mit einer Ernährungsumstellung, Gewichtsregulation und moderater Bewegung ihre Medikamentendosis verringern und zum Teil ganz absetzen konnten. Du kannst deine Säfte dabei auch zusätzlich mit Zimt, Ingwer oder Chili würzen, wenn du deinen Blutzuckerspiegel ausgleichen willst. Diese Gewürze bringen neben etwas Abwechslung dein Immunsystem auf Trab, steigern deine Konzentration und regulieren den Blutzuckerspiegel.

## Sind die Säfte auch für Kinder geeignet?

Natürlich können auch Kinder die gesunden Bio-Säfte trinken. Allerdings nicht als Saftkur, sondern integriert in ihre vollwertige, ausgewogene Ernährung. Gerade bei Kindern sind Obst und Gemüse meist nicht sehr beliebt oder werden nicht in der empfohlenen Menge konsumiert. Die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse, die laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung täglich konsumiert werden sollten, können durch den ein oder anderen Saft leichter erreicht werden. Der Vorteil an diesen kaltgepressten Säften ist, dass bei deren Herstellung keine Hitze angewendet wird und somit kaum Oxidation stattfindet. Aus diesem Grund haben unsere Säfte mehr Mineralien, Enzyme und Vitamine als herkömmliche Säfte aus dem Supermarkt. Schon mit einem Alter zwischen sechs und zwölf Monaten kann, in Absprache mit dem Kinderarzt/der Kinderärztin, mit dem ersten Zufüttern von Säften begonnen werden. Um das empfindliche Verdauungssystem von Kindern zu unterstützen sollten bis zu einem Alter von vier Jahren die Säfte allerdings mit Wasser verdünnt werden. Die Säfte sollten zwar keine Alternative zu festen Obst und Gemüse sein, dennoch erhält der Körper des Kindes durch die Säfte eine hohe Konzentration an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen, die wichtig für deren Wachstum und Immunfunktion sind.

## Ich nehme regelmäßig Medikamente ein. Kann ich die Saftkur trotzdem machen?

Wenn du regelmäßig Medikamente einnimmst, solltest du dein Vorhaben unbedingt mit deinem Arzt besprechen und die Kur nur unter ärztlicher Begleitung durchführen. Absolute Kontraindikationen einer Saftkur sind Erkrankungen wie Tuberkulose, Herzrhythmusstörungen, Krebs- und Schilddrüsenerkrankungen, Durchblutungsstörungen, Leber- und Nierenerkrankungen sowie Magersucht und Bulimie. In diesem Fall musst du auf jeden Fall auf unsere drei- oder fünftägige Saftkur verzichten. Nichts desto trotz kannst du die gesunden Bio-Säfte in deine tägliche Ernährung integrieren und von deren wertvollen Inhaltsstoffen profitieren.

## Muss eine bestimmte Reihenfolge eingehalten werden, nach der die Säfte getrunken werden?

Wir nummerieren unsere sechs Säfte. Sich an diese Vorgabe zu halten, empfehlen wir. Idealerweise werden sie in einem Abstand von zwei Stunden getrunken. Der Erste sollte direkt nach dem Aufstehen getrunken werden. Die komplette Bio-Saftkur ist für eine ideale Nährstoffversorgung an einem ganz normalen Tag angelegt. Da natürlich jeder etwas anders tickt, macht es durchaus Sinn, auf die Signale des eigenen Körpers zu hören.

## Wieso braucht es überhaupt eine Saftkur – entgiftet sich der Körper nicht von allein?

Die Leber und Niere sind dafür da, Giftstoffe selbstständig auszuscheiden. Unsere Saftkur ist dafür da, deine Organe bei dieser Entgiftung zu unterstützen und deinem Körper eine Pause zu gönnen.

## Ist es okay, während der Saftkur Wasser zu trinken und wenn ja, wie viel?

Auf jeden Fall solltest du während deiner Kur ausreichend Wasser zu dir nehmen. Wir empfehlen dir täglich 2 Liter reines Wasser zu trinken. Wie oben bereits erklärt, kannst du deinen Bedarf auf Basis deines Gewichts errechnen.

## Wie sieht es mit der Bio-Saftkur während der Schwangerschaft oder Stillzeit aus?

Während der Schwangerschaft oder Stillzeit sollte man keine Saftkur durchführen. Als Ergänzung zur täglichen Ernährung sind die Säfte allerdings sehr gut geeignet und liefern wertvolle Mineralstoffe und Vitamine, wodurch ein erhöhter Bedarf optimal gedeckt werden kann.

Eine Saftkur kann ideal als Vorbereitung einer Schwangerschaft angewendet werden, denn dadurch wird der Körper einerseits von belastenden Giftstoffen befreit, andererseits kommt der Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht, wodurch die Fruchtbarkeit erhöht werden kann. Dies gilt auch für Männer, denn eine Saftkur kann bei ihnen die Spermienqualität erhöhen.

## Sind Alkohol, Kaffee, Zigaretten und Zucker während der Kur tabu?

Wir empfehlen dir während der Saftkur auf Alkohol, Koffein, Nikotin, Zucker und Süßstoffe zu verzichten, um dein Körper ganzheitlich wieder in Balance zu bringen. Falls du regelmäßig Alkohol konsumierst, solltest du mindestens ein Tag vor Start deiner Saftkur komplett auf alkoholische Getränke verzichten.

## Kann die Bio-Saftkur Mangelzustände im Körper hervorrufen oder liefert sie alle wichtigen Nährstoffe?

In unseren Säften ist eine Vielzahl an Nährstoffen und Vitaminen vorhanden. Durch die unterschiedliche Zusammensetzung der Säfte bieten wir dir eine ausgewogene Versorgung.

## Wie lange sollte eine Saftkur maximal dauern?

Unsere Saftkuren sind auf 3 Tage und 5 Tage ausgelegt. Saftkur-Anfängern empfehlen wir sich nicht zu übernehmen und anfangs mit unserer 3-Tages-Saftkur zu starten und sich dann beim nächsten Mal zu steigern.

## Darf die Bio-Saftkur mit fester Nahrung ergänzt werden?

Feste Nahrung sollte während der Saftkur tunlichst vermieden werden. Sollte das Hungergefühl unerträglich sein, können zur Not ein paar Nüsse oder ein Stück Gurke verzehrt werden. Und natürlich hilft es immer, viel zu trinken.

## Sind Kaugummis oder Bonbons erlaubt?

Nein. Während der Saftkur sollte auf beides verzichtet werden, da dem Gehirn ansonsten eine Nahrungsaufnahme vorgespielt und somit das Hungergefühl verstärkt wird.

## Inwiefern verändert sich eigentlich die Verdauung während einer Saftkur?

Das ist ganz individuell. Die Saftkur kann zu Durchfall oder gelegentlich zu Verstopfung führen. Bei Letzterem sollte viel Wasser getrunken werden. Sollten die Beschwerden über mehrere Tage anhalten, sollte in jedem Fall ein Arzt aufgesucht werden.

## Zu welchen Entgiftungserscheinungen oder Problemen kann es während der Kur kommen?

Bei Rauchern und Kaffeetrinkern könnte der "Entzug" spürbar werden. Teilweise kann es zu Müdigkeit oder leichtem Schwindel kommen. Flüssigkeit und Bewegung können den Kreislauf jedoch wieder in Schwung bringen. Generell sollte man dem Körper während der Saftkur Ruhe gönnen und einen Gang runterschalten. Da der Blutdruck sinken kann, kann es während der Kur zu Kopfschmerzen kommen. Durch Rohkost und Ballaststoffe kann die Saftkur zu Magen-Darm-Problemen wie Durchfall, Blähungen oder Verstopfung führen. Hier hilft ebenfalls die Aufnahme von viel Flüssigkeit, wie Wasser und Kräutertee. Teilweise kann als eine Nebenwirkung Mundgeruch auftreten. Hier sollte auf keinen Fall zu Bonbons und Kaugummi zurückgegriffen werden. Wir empfehlen mit Kräutertee zu gurgeln oder die Zähne etwas öfter zu putzen als üblich. Da während der Kur nur kalte Säfte konsumiert werden, könnte der Körper empfindlicher auf Kälte reagieren. Hier hilft es, sich warm anzuziehen oder heißen Kräutertee zu trinken. Hautirritationen, wie Unreinheiten und Pickel können ebenfalls auftreten, sollten jedoch nach einiger Zeit wieder abklingen. Sollten die Beschwerden über mehrere Tage anhalten, sollte in jedem Fall ein Arzt aufgesucht werden.

## Welche Getränke sind währenddessen erlaubt?

Am besten ist es, so viel Wasser (am besten still) wie möglich zu trinken. Wer gerne Getränke mit Geschmack zu sich nimmt, kann auf Kräutertees und heiße Zitrone mit Ingwer und Honig zurückgreifen.

## Sollten während der Bio-Saftkur Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden?

Unsere Saftkur ist genau so konzipiert, dass du alle Vitamine und Nährstoffe erhältst und kannst somit auf Nahrungsergänzungsmittel verzichten.

## Wieso schmecken die grünen Bio-Säfte so intensiv?

Der Anteil an Grünkohl und anderen Superfoods können intensiv schmecken, geben dir aber auch umso mehr Energie und Kraft für den Tag. Ist der Saft für dich ungenießbar, kannst du etwas Zitronen- oder Limettensaft hinzufügen.



## NACH DER KUR – FAST GESCHAFFT

Gibt es eine Empfehlung, was nach der Saftkur gegessen werden sollte, um nicht direkt wieder in alte Muster zu verfallen?

Nach Beendigung der Saftkur ist es empfehlenswert mit leicht bekömmlichen, aber ballaststoffreichen Lebensmitteln zu starten. Durch leichte Kost wird der Verdauungstrakt nicht direkt überfordert und der Start zu einem gesünderen Lebensstil fällt ebenfalls leichter. Ballaststoffe helfen bei einem längeren Sättigungsgefühl. Versuche generell langsam und bewusst zu essen und auf dein Sättigungsgefühl zu hören.

Wie viel Zeit sollte zwischen zwei Saftkuren liegen?

Wenn die Bio-Saftkur von Foodist deine erste Saftkur ist, dann achte zunächst einmal auf dein Befinden während der Kur und auch in der Zeit danach. Ziel einer Saftkur ist die Umstellung zu gesünderen Essgewohnheiten und dadurch einem gesünderen Lebensstil. Du kannst eine Saftkur für den Anfang ein bis zweimal im Jahr durchführen. Am besten dann, wenn sich alte Gewohnheiten eingeschlichen haben und du mal wieder einen erneuten Anstoß gebrauchen kannst. Wenn du dich während der Saftkur fit und gut fühlst, dann spricht nichts dagegen auch öfter als zweimal im Jahr einige Tage lang deine Mahlzeiten durch die gesunden Säfte zu ersetzen.

## LOGISTIK – DAS STECKT DAHINTER

### Wie lange ist das Saft-Paket unterwegs?

Wir verschicken die Pakete mit dem normalen Paketversand. Je nach Entfernung zum Versandzentrum dauert die Lieferzeit etwa ein bis zwei Tage. Es sollte immer dafür gesorgt werden, dass das Paket persönlich entgegengenommen oder eine Ablagevereinbarung mit DHL getroffen wird. Denn die Säfte sollten auf jeden Fall am Tag der Lieferung in den Kühlschrank kommen.

### Welche Versandoptionen gibt es?

Da wir es so unkompliziert wie möglich halten möchten, gibt es derzeit nur den Standardversand.

### Kommen die Säfte in einer oder in mehreren Lieferungen?

Wir versenden die Lieferungen stets komplett. Unter Umständen sind die Säfte auf mehrere Pakete aufgeteilt, sie kommen aber immer mit ein und derselben Lieferung.

### Wie hoch sind die Versandkosten?

Für unsere Kunden fallen keinerlei Kosten an.

### Kann ich meine Bestellung verfolgen?

Dank der DHL Sendungsverfolgung hat man den Status seiner Bestellung stets im Blick.

### Wie lange halten die Säfte im Paket frisch?

Dank der speziellen Isolierverpackung und der Kühlakkus, die wir in die Pakete legen, kann eine ausreichende Kühlung für mindestens 48 Stunden garantiert werden. Sobald das Paket ankommt, sollten die Säfte in den Kühlschrank. Wird die Kühlkette doch einmal unterbrochen (im Anschluss an die garantierten 48 Stunden), können zwar ein paar Vitamine oder Nährstoffe verloren gehen, der Genießbarkeit und dem Geschmack tut dies in der Regel aber keinen Abbruch.

### In welche Länder wird geliefert?

Wir liefern nach Deutschland und Österreich. Solltest du die Saftkur in ein anderes Land bestellen, musst du die Kosten für den Versand übernehmen. Leider können wir hier die Kühlung nicht mehr garantieren und du übernimmst das Risiko selbst.

## LAGERUNG – DAS SOLLTE MAN WISSEN

### Wie lagere ich die Bio-Säfte am besten?

Da allein die 3-tägige Saftkur 18 Säfte beinhaltet, sollte für genügend Platz im Kühlschrank gesorgt werden. Dort sollten sie stets gut gekühlt (unter 8°C) und vor Licht geschützt werden.

### Kann die Bio-Saftkur im Kühlschrank gelagert und erst etwas später gestartet werden?

Dank des innovativen Herstellungsprozesses sind die Säfte länger haltbar und somit ist es kein Problem, die Kur erst ein paar Tage nach Lieferung der Produkte zu starten. Anhand des Mindesthaltbarkeitsdatums, das auf jeder Flasche angegeben ist, kann jederzeit abgelesen werden, wie lange die Säfte haltbar sind. Wichtig dabei ist aber, dass die Bio Säfte permanent bei 0 bis 7°C gekühlt werden.

Verzehr auf eigene Gefahr. Bei Risiken und Nebenwirkungen wende dich an einen Arzt.

**foodist** extend  
your taste