

BIO feel good Safttage



Trinken Sie sich fit

mit hochwertigen BIO Natursäften voller
Polyphenole und Antioxidantien

Wir haben der Natur nichts hinzuzufügen.

OBSTHOF
RETTER
1886 AUSTRIA

Alles rund um die Saftkur*



„Meiner Erfahrung nach fühlt man sich nach einer Saftkur erholter, die Haut macht ein schönes Bild, lästige Wassereinlagerungen können verschwinden, der Figur tut es gut und der Energielevel steigt.“

Sabine Helbig
Apothekerin und Dozentin am Lehrstuhl für Naturheilkunde und komplementäre Heilverfahren der DIPLOMA (priv. staatl. anerkannte Hochschule)

Saftkurformel
für Ihre
Gesundheit
250 ml pro Tag
x 6 Tage
x 6 Wochen

Was ist eine Saftkur?

Eine Saftkur kann als Saftfasten durchgeführt werden oder ernährungsbegleitend. Beim Saftfasten wird für 1–6 Tage feste Nahrung reduziert und dafür über den Tag verteilt verschiedene hochwertige Fruchtsäfte getrunken.

Sie dient dazu, den Stoffwechsel zu entlasten, das Immunsystem zu stärken und ein Vitamin- bzw. Mineralstoffdefizit aufzufüllen.

Aber auch mit einer ernährungsbegleitenden Saftkur können konzentriert viele Vitalstoffe zugeführt werden. Eine Entschlackung ist möglich, wenn sie ergänzend zu einer basenreichen Ernährung durchgeführt wird. Wichtig ist dabei der Verzicht auf ein Übermaß an Kaffee, Zucker, Salz und Kohlenhydrate.

Was bringt eine Saftkur?

Da der Konsum an Fertigprodukten und tierischen Proteinen in den letzten Jahrzehnten überhand genommen hat, können Ungleichgewichte im Stoffwechsel entstehen. Um die Darmflora zu stärken, Müdigkeit vorzubeugen und das Wohlbefinden zu fördern, könnte dem Körper die Anregung in Form einer Saftkur helfen. Auch eine Entsäuerung kann dadurch unterstützt werden.

Achten Sie auf die Qualität

Für eine Saftkur sollten Sie immer auf die Bezeichnung 100 % Fruchtsaft pur oder Direktsaft achten. Hier bleiben alle Inhaltsstoffe bestmöglich erhalten und der Saft schmeckt wie frisch gepresst. Wasser, Zucker, Konservierungs- und Farbstoffe dürfen hier nicht zugesetzt werden.





Achten Sie auf Qualität*

Dauer einer Saftkur*

Nahrungsergänzende Saftkuren werden bei chronischer Unterversorgung für eine Dauer von 1 – 3 Monaten empfohlen. Im Akutfall oder um kurzfristige Defizite auszugleichen, sollten es 4 – 6 Wochen sein. Eine Kombination verschiedener Fruchtsäfte ist sinnvoll. So kann die nötige Menge eines jeden Bestandteils gut auf die eigenen körperlichen „Schwachstellen“ abgestimmt werden.

Grundsätzlich kann auch, falls gut verträglich, die gesamte Tagesdosis von 250 ml auf nüchternen Magen getrunken werden. So werden die Polyphenole am besten aufgenommen. Ansonsten in kleineren Portionen 2 – 3 x pro Tag zum Essen.

©Evgeny Atamanenko - shutterstock.com



Apotheken geprüft

Achten Sie auf Apotheken geprüfte Produkte. Sie wurden auf ihre Qualität und Sicherheit geprüft und sind in jeder Apotheke anhand ihrer PZN Nummer zu bestellen.

Darum ist BIO wichtig

Viele konventionelle Fruchtsäfte werden nach der ersten Pressung weiterverarbeitet, zusätzlich gefiltert sowie mit Gelatine versehen bzw. mit Enzymen behandelt, bis sie völlig klar sind. Die an Trübstoffe gebundenen Inhaltsstoffe gehen damit restlos verloren. Betroffen sind u.a. auch die für den Körper so wichtigen Polyphenole.

BIO Hersteller müssen auf die Qualität der Früchte und Beeren sowie auf Rückstandskontrollen achten. Schonende Verarbeitung ist Pflicht, um ein Höchstmaß an Vitaminen, Mineralstoffen und Polyphenolen zu erhalten.

Konventionelle Mixsäfte

Konventionellen Multivitamin-Säften werden oft Vitamine und Mineralstoffe in größerer Menge zugefügt. Verschiedene Mineralstoffe können sich aber gegenseitig in ihrer Verfügbarkeit für den Körper behindern, etwa Eisen und Zink.



„Es ist von großer Bedeutung, sich beim Fasten Zeit zu nehmen für die Beschäftigung mit sich selbst und für das „In-sich-hineinhorchen“

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak

Pädagogin & Psychologin, Dipl. Fasten- & Gesundheitstrainerin,
Buchautorin, Initiatorin der ggf-Fastenakademie



Kleines Früchte-Lexikon*

Aronia

Die saure Apfelbeere wird in der Volksheilkunde unterstützend zur Blutbildung sowie Arterienverkalkung eingesetzt.



Johannisbeere

Prall gefüllt mit Flavonoiden kann sie positiv auf das Immunsystem und die Leistungsfähigkeit wirken.



Granatapfel

Mit seinem hohen Polyphenolgehalt sowie Vitamin C und K kann er den Alterungsprozess der Zellen verlangsamen und Entzündungen hemmen.



Maulbeere

Sie ist selten und beinhaltet weniger Säure als die Brombeere. Der Allrounder enthält viel Vitamin C und E, aber auch Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium.



Heidelbeere

Nach der traditionellen chinesischen Medizin TCM kann sie Darm, Leber, Magen und Niere stärken und dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen.



Preiselbeere

Reich an Vitaminen wie A, C, E und B sowie an Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen kann sie stark antimikrobiell wirken und unterstützt laut TCM Blase und Nieren.



Sanddorn

Die leuchtend gelben Beeren weisen mehr Vitamin C auf als in Zitrusfrüchten steckt. Daher wird der Saft gerne unterstützend bei Erkältungskrankheiten verwendet.



Pampelmuse

Sie gilt als Mutter der Zitrusfrüchte, denn aus ihrer Kreuzung entstanden Orange und Grapefruit. Sie baut Cholesterin ab und hilft dem Blutzuckerspiegel.



Kirsche

Diese Vitaminbomben können sich positiv auf die



Funktionsfähigkeit der Zellen und Nerven auswirken. Außerdem können sie die Entwässerung des Körpers unterstützen.

Holunder

Die Schutzpflanze gilt in der Volksmedizin als Hausmittel bei Erkältungskrankheiten, Nierenleiden, Eisenmangel sowie zur Stärkung des Kreislaufs.



Quitte

Mit ihren Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und ihrem aromatisch-fruchtigen Geschmack gilt sie als „Apotheke für arm und reich“.



Meine 6-wöchige Saftkur

„Ich wollte mich einfach fitter fühlen und gerne auch ein paar Kilos loswerden. Deshalb habe ich mich für eine Saftkur entschieden. 6 Wochen lang habe ich jeden Morgen ein Glas Saft getrunken und dann den Tag über auf meine Ernährung geachtet, viel Salat und Gemüse gegessen und auf Kaffee und natürlich Alkohol komplett verzichtet. Anfangs war es ungewohnt und manchmal auch nicht so leicht, zusätzlich Zucker, Salz und auch Kohlenhydrate zu reduzieren. Aber nach einer Woche war das kein Problem mehr.“

Die Geschmacksvielfalt der Säfte habe ich sehr genossen und jede Frucht hat ja auch andere Vorzüge und Vitamine. Nach 6 Wochen hatte ich 3 Kilo abgenommen und fühle mich nun insgesamt wieder voller Energie. Als ob ich Ballast abgeworfen habe.“

Michaela Bichler, 38 Jahre

Tipps für die nahrungs- ergänzende Saftkur*

- 250 ml pro Tag
x 6 Tage
x 6 Wochen
- Wechseln Sie ab bei der Saftwahl. Jede Frucht hat ihre Stärken.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Kaffee
- Reduzieren Sie Zucker, Salz und Kohlenhydrate
- Kombinieren Sie dazu leichte Ernährung mit viel Salat und Gemüse
- Achten Sie auf gute Qualität, z.B. Bio Direktsäfte
- Trinken Sie den Saft, je nach Verträglichkeit, morgens auf nüchternen Magen oder portionsweise zum Essen
- Hören Sie in sich hinein. Auf welche Früchte freuen Sie sich? Welche tun Ihnen gut? Die Saftkur soll Freude machen!

BIO Natursäfte pur – Lebenskraft stärken und unterstützen

Jede Superfrucht hat ihre Stärken. Der Mix ist wichtig.

In diesen Früchten schlummern vielfältige Talente. Jede auf ihre Art und ganz spezielle Weise. Entdecken Sie, wie Premiumfunktionssäfte aus Superfrüchten unterstützen können und guttun.

Wellness für die Organe mit der Kraft der Natur

* Diese Übersicht wurde entwickelt in Zusammenarbeit mit der GGF, Österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung.“
www.gesundheitsfoerderung.at. Vereinsnr. ZVR 071637769



Granatapfel
PZN 4448329
Lunge, Niere,
Milz, Pankreas,
Magen, Darm



Johannisbeere
PZN 5339789
Lunge, Niere,
Milz, Pankreas



Sanddorn
PZN 5339849
Leber, Lunge,
Darm, Niere



Aronia
PZN 4448312
Lunge, Milz,
Darm, Niere



Preiselbeere
PZN 5104916
Blase, Niere



Maulbeere
PZN 4448335
Herz, Leber,
Niere



Heidelbeere
PZN 5339803
Leber, Niere,
Magen, Darm



Pampelmuse
PZN 5774870
Leber,
Gallenblase,
Darm



Quitte
PZN 4014803
Lunge, Magen,
Darm



Holunder
PZN 4034639
Lunge, Milz,
Darm, Niere,
Blase



Kirsche
PZN 4014849
Magen,
Gelenke,
Herz



Beerenkraft
PZN 5702787
Herz, Kreislauf,
Darm



Obsthof Retters wohltuende Genusswelt

Hochbegabte Superfruits mit natürlichen Superkräften

100 % pure Direktsaftung aus
Beeren und Früchten

Überzeugen Sie sich von der natürlichen Kraft, der hohen Qualität
und dem reinen Geschmack der Superfruits

alcohol free

BIO Superfruits – 100 % pure Frucht- und Beerensaftung

Die Natur ist die beste Lehrmeisterin. Sie hat ihren Schülern alles mitgegeben, was sie brauchen, um ihre Talente bestmöglich zu entfalten. Qualitativ hochwertige Superfruits wie Aronia, Granatapfel, Heidelbeere & Co. enthalten als BIO-Direktsaft die geballte Kraft ihrer Beeren und Früchte. Sie sind voller Antioxidantien, eignen sich prima für eine Saftkur oder zum Durstlöschen.

Wussten Sie, dass ...

... es keinen Direktsaft gibt, der mit der Urfrucht Pampelmuse und all ihren wertvollen Inhaltsstoffen aus 100 % iger Fruchtsaftung vergleichbar ist?

Hochwertige BIO Superfruits mit wohltuende Inhaltsstoffe für den Genuss zu Hause

Mit dem Genuss von Superfruits in der umweltfreundlichen Einweg-Glasflasche tun Sie sich, Ihrem Gaumen und Ihrem Körper etwas Gutes. Frei von Zucker und sonstigen Zusätzen, aber randvoll mit Polyphenolen. Holen Sie sich unsere fruchtigen Kraftpakete nach Hause. Profitieren Sie von diesen hochwertigen und wohltuenden Inhaltsstoffen aus ausschließlich vollreifem Obst aus den besten Lagen und biologischer Landwirtschaft. Alle Superfruits werden mit dem von uns speziell entwickelten Manufaktur-Verfahren zu einzigartigen 100 % Direksäften pur verarbeitet. Daraus entstehen qualitativ hochwertigste, antioxidative Naturjuwelen, die auch geschmacklich begeistern und sich für einen natürlichen Lebensstil eignen.

mix it 1:3





Biomanufaktur und Fruchtveredler



Es kommt immer auf die Zutaten und die Zubereitung an. Wo wachsen die schmackhaftesten Sorten mit den besten Inhaltsstoffen? In welchen Lagen? Und wie werden sie geerntet? Reif vom Baum gezupft oder vielleicht maschinell abgeerntet? Wie erfolgt der Transport und vor allem wie die Verarbeitung?

Es gibt über 500 verschiedene Granatapfelsorten. Daraus suchen wir die optimalsten aus und pressen dann wirklich nur die Granatapfelkerne und nicht die ganze Frucht. Wir am Obsthof Retter sind lieber so nah an der Natur wie möglich.

Viele Unternehmen bieten alternativ zur echten Frucht oft Granulate oder Kapseln an. Aber jeglicher Verarbeit

ungsschritt bedeutet immer einen Qualitätsverlust. Beim Pulverisieren werden Pflanzenstoffe bei ca. 120 °C getrocknet. Dadurch gehen viele Vitamine und Mineralstoffe verloren, die nicht hitzebeständig sind.

Bei einer Saftkur geht es um die Gesundheit und daher empfehle ich hier immer Direktsäfte aus biologischem Anbau. Bei optimaler Qualität und Verarbeitung können die Polyphenolanteile dann sogar um 25 % höher liegen als bei einem Standardprodukt. Informieren Sie sich und vertrauen Sie auf Ihr Bauchgefühl.

Werner Retter
Wildfrucht-Experte und Geschäftsführer vom Obsthof Retter

Beerenkraft pur - 7 dunkle Beeren prall voller Antioxidantien kombiniert mit Artischockensaft



Dr. Wilhelm Schlagintweit
Apotheker und Phytochemiker

Expertentipp – Saftkur

Dunkle Beeren sind in der Naturmedizin die Spitzenreiter gegen freie Radikale im Körper. Prall gefüllt mit gesunden Vitalstoffen und wertvollen Antioxidantien schützen sie unsere Zellen und beugen damit Alterungsprozessen und vielen Krankheiten vor.



Was ist drinnen?

- Aronia
- Maulbeere
- Preiselbeere
- Heidelbeere
- schwarze Johannisbeere
- Holunder
- Granatapfel
- Artischocke

- Direktsaft
- Pur & Bio
- Kein Wasser
- Keine Konservierungsstoffe



Kraftvolle Antioxidantien aus purer Natur für Ihre Bio Feel good Saftkur
 Genießen Sie je nach Lust und Laune: Montag Aronia, Dienstag Granatapfel, Mittwoch
 Pampelmuse ... und am Sonntag ist Saftpause. Ihr Körper liebt die gesunde Abwechslung!

Saftkurformel für Ihre Gesundheit

250 ml pro Tag x 6 Tage x 6 Wochen
 = 12 Flaschen à 750 ml



PZN 5773830



Wussten Sie?

Dass sich alle Superfruit Säfte perfekt mit den Wurzelkraft BIO Elixiren, dem mineralstoffreichen Heilwasser oder dem Artischockensaft für ein gutes Bauchgefühl kombinieren lassen?



Weitere Infos, Produkte und Rezepte unter
www.obsthof-retter.com

Intelligente BIO Naturgenüsse vom Obsthof Retter exklusiv bei:



Feld für Stempel Apotheke



Obsthof Retter GmbH | Winzendorf 142 | A-8225 Pölla | T: +43 3335 4131-0 | F: DW-4 | office@obsthof-retter.at | www.obsthof-retter.com Impressum und Geschäftsbedingungen:
 Abrufbar unter www.obsthof-retter.com, Fotos: zuGast (@ Michael Ruder, Lichtpunkt, © Petra Schmidt, Die Fotografin, Wien), Helmut Schweighofer, Shutterstock.com (Subbotina Anna,
 Alisles, Duda Vasilii, Evgeny Atamanenko, ViDi Studio, Elena Pimonova, cosmicanna, DashaDasha, Daria Ustiugova, Freebird7977, Maks Narodenko, ElliVelli, Photography, Yarygin,
 YARUNIV Studio, Warut Chinsai, Katharina Scharle, Creative Family, Ground Picture, Volonoff, 5PH.

* Alle heilpflanzlichen und gesundheitsbezogenen Aussagen wurden von der GGF, Österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung, www.gesundheitsfoerderung.at
 Vereinsnr. ZVR 071637769 getroffen. Siehe auch www.obsthof-retter.com/haftungsausschluss