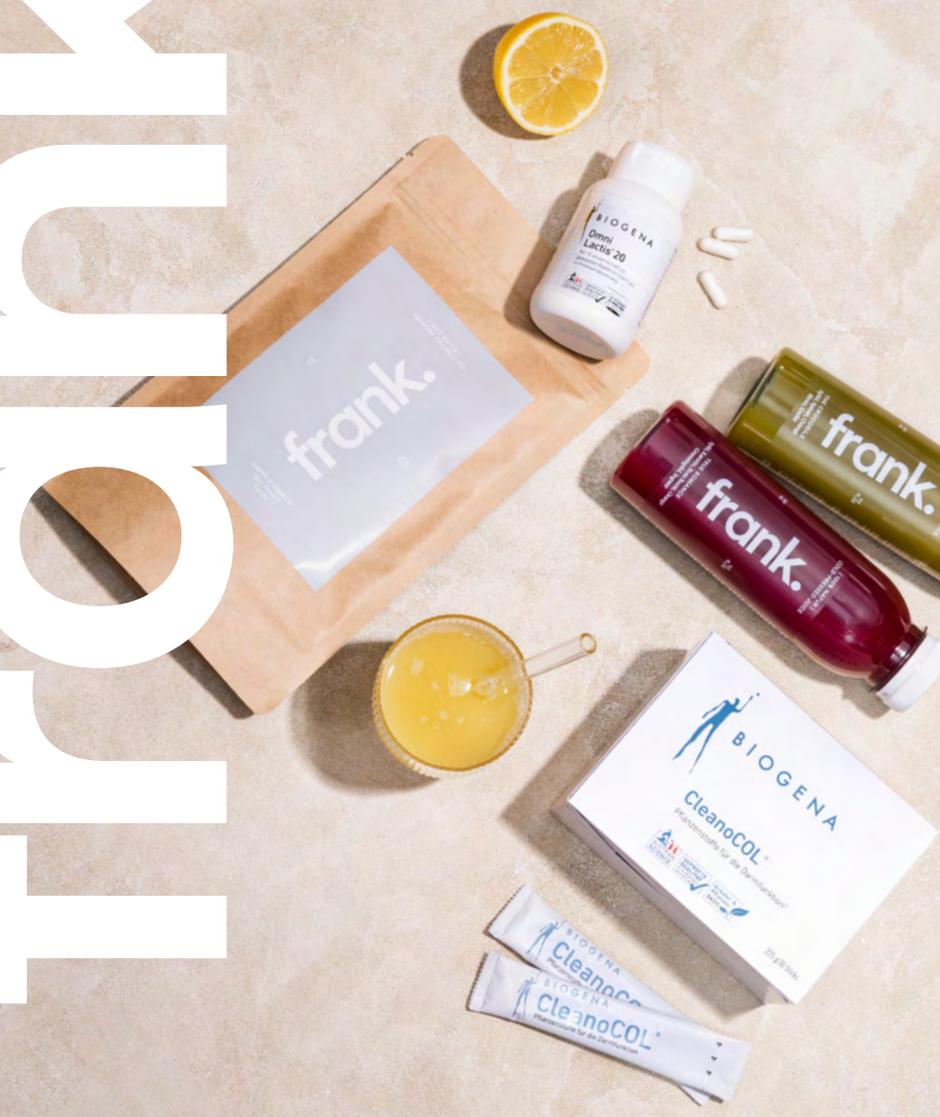


frank.

DARMKUR GUIDE

Infos, Tipps und Tricks rund um Deine Darmkur



DEIN DARMKUR GUIDE IM ÜBERBLICK

EINLEITUNG.....	05
MISSION.....	06
WAS UNS SO BESONDERS MACHT.....	12
EIN KURZER BLICK AUF UNSEREN DARM.....	16
DIE DARMBAKTERIEN.....	19
UNSER PARTNER BIOGENA.....	26
DIE FRANK. DARMKUR.....	28
BEFORE YOUR CLEANSE – DIE RICHTIGE VORBEREITUNG.....	31
DURING YOUR CLEANSE – DAS GILT ES ZU BEACHTEN.....	38
YOUR DAY WITH FRANK. - TRINKREIHENFOLGE.....	40
DIE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL DER KUR.....	43
FASTENPROZESSE IN DEINEM KÖRPER.....	49
MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN.....	52
TIPPS.....	56
CHEAT MEALS.....	57
TROCKENBÜRSTEN.....	59
DAS BASENBAD.....	60

DEREINLAUF.....	60
AFTER YOUR CLEANSE –	
NACH DER KUR IST VOR DER KUR.....	61
UNSERE PRODUKTE.....	66
JUICE.....	67
SHOT.....	74
TEA.....	75
SOUP.....	76
PROTEIN.....	78
5:2 INTERVALLFASTEN.....	80
FRANK CARE.....	82
FRANK RECIPES.....	85
APFELSTRUDEL-PORRIDGE.....	88
CARROT CAKE – OVERNIGHT OATS.....	90
BANANA-CHOC-CHIP PORRIDGE ZUM MITNEHMEN.....	92
SÜSSKARTOFFEL-GRANOLA.....	94
JOGHURT BOWL MIT ORANGE UND SÜSSKARTOFFEL-	
GRANOLA.....	96
SEA SALT DARK CHOCOLATE GRANOLA.....	98
JOGHURT BOWL MIT SEA SALT DARK CHOCOLATE	
GRANOLA.....	100
ZITRONE-MOHN MIT BLAUBEEREN – CREAMY	
OATMEAL-AUFLAUF.....	102
GEFÜLLTE PITAS MIT AUBERGINE, ZUCCHINI UND AJVAR.....	104

ONE-POT QUINOA MIT SPINAT, CHAMPIGNONS UND GETROCKNETEN TOMATEN.....	106
INDISCHES KORMA MIT PILZEN.....	108
SOBA-NUDEL-BOWL MIT SOJA-DRESSING.....	110
SUNSHINE-BOWL MIT SÜSSKARTOFFELN, KICHERERBSEN UND TAHINI-DRESSING.....	112
CREMIGE BROKKOLI-PASTA MIT ZWEIERLEI ARTEN VON TOMATEN.....	114
AFRIKANISCHE ERDNUSSUPPE.....	116
TOMATEN-PAPRIKASUPPE MIT BULGUR UND WEISSEN BOHNEN.....	118
VEGANER CAESARSALAT MIT KICHERERBSEN.....	120
WÄRMENDER CURRY-TOPF MIT SÜSSKARTOFFEL, ERDNUSSMUS UND CRANBERRIES.....	122
GREEN PANCAKES.....	124
AYURVEDISCHES KITCHARI.....	126
GO FRANK, GO SUSTAINABLE.....	130
PLASTIK – WESHALB UND WELCHES?.....	131
FRANK. RICHTIG RECYCELN.....	132
FRANK COMMUNITY.....	135
FRANK. APP – FOR EVERYDAY & ON THE WAY.....	136
BETTER TOGETHER – FRIENDBUY.....	138
YOUR JOURNEY – YOUR FEEDBACK.....	140
LITERATURVERZEICHNIS.....	142

EINLEITUNG

Trust your gut

Während wir Deutschen uns aufs **“Bauchgefühl”** verlassen, sprechen die Engländer bzw. Amerikaner vom **“gut feeling”** (dt. Darmgefühl). Wir alle meinen damit unsere Intuition. Oft können wir nicht rational beschreiben, wieso wir eine bestimmte Meinung haben oder etwas tun oder nicht tun - trotzdem spüren wir es. Ohne unsere Intuition wären wir im Alltag ganz schön aufgeschmissen!

Die Redewendung zeigt, welche Bedeutung unser Darm bzw. unsere Verdauung für unsere Gesundheit hat. Trotzdem - das muss an dieser Stelle vorweggenommen werden - verhalten wir uns im Alltag nicht gerade darmfreundlich. So sind in den letzten Jahren eine Vielzahl an Krankheitsbildern in den Fokus gerückt, wie Unverträglichkeiten, Allergien und Autoimmunerkrankungen, die maßgeblich mit der Darmgesundheit zusammenhängen.

Das hat auch die Wissenschaft angeleitet, intensiv zu dem Thema Darmgesundheit zu forschen. Je präziser die wissenschaftliche Studienlage, desto zielführender und konkreter können unsere Empfehlungen für Deinen Alltag und auch die Produktentwicklung von Nahrungsergänzungsmitteln werden. Deshalb vereint unsere Darmkur erstmals unsere smarte Kur mit kaltgepressten Säften mit funktionalen Nahrungsergänzungsmitteln unseres Partners **BIOGENA**.

Wir freuen uns sehr über Dein Vertrauen in unsere Kompetenz und unsere Produkte und wünschen Dir nun eine erfolgreiche und entspannte Kur!

Gesunde Grüße

Dein Team frank.



MISSION

DU BIST, WAS DU ISST!

Yaaaay! Wir sind begeistert, dass Du Dich für unsere kaltgepressten Säfte entschieden hast! Während wir es lieben, uns zwischendurch eine Pause zu gönnen, eine gekühlte Flasche zu öffnen und genüsslich mit einem Strohhalm daran zu sippen, ist auch manchmal eine größere Auszeit notwendig: Durch das Fasten kommen wir wieder auf unseren richtigen Weg, sei es mental oder körperlich. Wir sind von den überaus positiven Effekten unserer Kuren für Dein persönliches Wohlbefinden überzeugt. Sie ist die wohl smarteste Grundlage für das Erreichen Deiner alltäglichen und persönlichen Ziele.

Unsere Fastenkuren sind dafür gemacht, Deinem Alltag eine neue Struktur zu verleihen. Du wirst sehen, wie einfach es ist, Flasche für Flasche über den Tag verteilt zu trinken! Dabei wird jeder Fastentag mit der Zeit einfacher. Flexibel bist Du jederzeit: Wir geben Dir die Grundlagen für Deine Kur und Du passt Dein Fastenerlebnis an Deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche an.

Denn wir wissen, wie schwierig es ist, sich ständig gesund und bewusst zu ernähren. Unser schnelllebiger Alltag kostet uns viel Energie, Zeit und Kraft. Immer öfter fühlen wir uns dadurch erschöpft, gestresst und antriebslos. Darunter leidet unsere Psyche und unsere Gesundheit. Ernährung wird trotz ihrer enormen Bedeutung zur lästigen Pflicht und spielt häufig nur eine untergeordnete Rolle in unserem Leben. Das Fasten als Kernkonzept des Juice Cleanse hat eine lange naturheilkundliche Tradition und wird in der heutigen Zeit sowohl aus spirituellen als auch aus medizinischen Gründen praktiziert.

GESUNDE MENSCHEN FASTEN,

- um sich von ungünstigen Gewohnheiten zu lösen und positive Routinen im Alltag zu etablieren
- um ihre körperliche und mentale Leistungsfähigkeit zu erhalten und ggf. zu verbessern¹
- um achtsamer zu werden
- um gesundheitliche Risikofaktoren zu minimieren²
- um ihrer Prädisposition (z.B. Stoffwechselstörung) entgegenzuwirken²

ERKRANKTE MENSCHEN FASTEN,

- um ihren Krankheitsverlauf abzumildern und gleichzeitig mehr Wohlbefinden zu erlangen (z.B. koronare Herzkrankheit (KHK), Diabetes Typ 2, Rheuma, Asthma, Allergien, Migräne)³

Das methodisch richtig durchgeführte Fasten, das wir Dir unter der Anleitung des vorliegenden Booklets ermöglichen, ist einfach durchführbar und risikoarm. Es unterstützt physiologische Vorgänge und regt die zelleigene Reinigung und Regeneration (“Autophagie”) in Deinem Körper an.^{3,5} Durch zahlreiche Studien zur Fastentherapie^{2,3,4} wurde bestätigt, dass die ernährungsphysiologischen Parameter im Normbereich bleiben.

¹Fond, Macgregor, Leboyer, Michalsen

²Heilbronn, Smith, Martin, Anton, Ravussin

³Longo, Mattson

⁴Wilhelmi de Toledo, Grudler, Bergouignan, Drinda, Michalsen

⁵Bagheriyaa, Butler, Barretoc, Sahebkar

FRANK. STEHT FÜR...

- Große Mengen frisches Obst und Gemüse - clever verpackt in konzentrierter Form - komplett frei von Zusatzstoffen
- 100 % roh verarbeitet - kalt gepresst und nie erhitzt
- Geschmack wie frisch gepresst - dank schonendem HPP-Verfahren

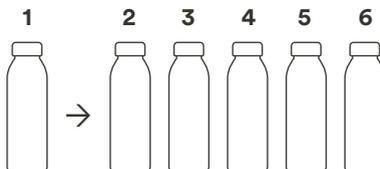


Jeder unserer Säfte wird aus frischen und hochwertigen Zutaten extra für Dich hergestellt. Wir verwenden weder Hitze noch Konservierungsstoffe, um unsere Säfte länger haltbar zu machen.

Für einen definierten Zeitraum von 1, 3, 5 oder 7 Tagen verzichtest Du auf feste Nahrung und nimmst lediglich Obst- und Gemüsesäfte, Tee und Wasser zu Dir. So schenkst Du Deinem Körper eine wertvolle

Auszeit und versorgst ihn gleichzeitig mit einer Vielzahl an wichtigen Nährstoffen. Ein Frank Cleanse-Tag besteht aus 6 x 330 ml frisch gepresstem Saft.

Unsere Empfehlung für die Reihenfolge am Tag, in welcher Du die Säfte zu Dir nimmst, findest Du weiter hinten im Booklet. Sie ist lediglich eine Hilfestellung und kann nach Deinen eigenen Bedürfnissen angepasst werden!



Du fragst Dich, warum unsere kaltgepressten Säfte so super schmecken und gleichzeitig so gut tun? Sie liefern Dir frisches Obst und Gemüse, bei dem bereits auf schonende Weise die Zellwände aufgeschlossen und Pflanzenfasern entfernt wurden. So entlastest Du Deinen Verdauungsapparat und versorgst ihn trotzdem mit geballter Pflanzen-Power.

**Die positiven Effekte der Kur verstärken sich,
je regelmäßiger und konsequenter Du diese
kleine Auszeit in Deinen
Alltag integrierst.**

Dein Team frank.





WAS UNS SO
BESONDERS MACHT

SAFT DER IMMER WIE FRISCH SCHMECKT

Pionier der kaltgepressten Säfte in Deutschland

Lemonades als natürliche Erfrischung zwischendurch

Schonend haltbar durch HPP, keine Hitze und Pasteurisation!

Bio-Shots mit Superkräften

Recycling dank DPG-Pfandsystem

Keine Smoothies, keine Pflanzenfasern: Weniger Kalorien und hohe Nährstoffgehalte

Unsere Kuren in verschiedenen Stufen

Mit Ernährungsberatern entwickelt

Regional und fair produziert in Bayern

Soups als wärmende Mahlzeit

PRODUKT EIGENSCHAFTEN



VERZEHR

Einzel als gesunder Snack zwischendurch oder als Saftkur über mehrere Tage.



EINKAUF

Wir verarbeiten nur ganzes Obst und Gemüse und verzichten auf gefrorene Ware sowie auf Fruchtpürees.



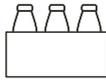
VERPACKUNG

Kunststoffflaschen mit mind. 50% recyceltem Kunststoff.



DESIGN

Sehr schlankes und cleanes Design, da für uns Transparenz an erster Stelle steht. Bei uns kommt nur das in die Flasche, was auf der Flasche steht.



HERSTELLUNG

Unsere Juices werden mit dem äußerst schonenden Kaltpressverfahren HPP hergestellt. Die Rohzutaten werden kalt und nur mittels Druck entsaftet.



KONSERVIERUNG

Das innovative HPP-Verfahren ermöglicht uns eine schonende Haltbarmachung unserer Juices, ganz ohne den Einsatz von Hitze/Pasteurisierung.





EIN KURZER BLICK
AUF UNSEREN
DARM

EIN KURZER BLICK AUF UNSEREN DARM

Unsere Verdauung beginnt nicht im Darm, sondern bereits im Mund- und Rachenraum. Weitere Bestandteile unseres Verdauungssystems sind die Speiseröhre, der Magen, der Zwölffingerdarm, der Dünndarm, der Dickdarm, der Mastdarm sowie die beiden großen Verdauungsdrüsen der Leber (die Gallenblase und Bauchspeicheldrüse).⁶

Der Darm ist ein Muskelschlauch, der vom Magen beginnend bis zum After reicht. Seine Hauptaufgabe ist die Verdauung unserer Nahrung. Daneben ist der Darm an der Produktion von Hormonen, der Abwehr von Krankheitserregern und der Regulierung des Wasserhaushaltes beteiligt.⁷ In der Darmwand befindet sich das enterische Nervensystem, ein komplexes Geflecht von Nervenzellen, das die Magen-Darm-Funktionen steuert und auch als “Darmhirn” oder “the little brain of the gut” bezeichnet wird. Die Verbindungen zwischen Darm und Hirn (engl. “Gut-Brain-Axis, GBA”) verlaufen über den Sympathikus und den Parasympathikus.⁸

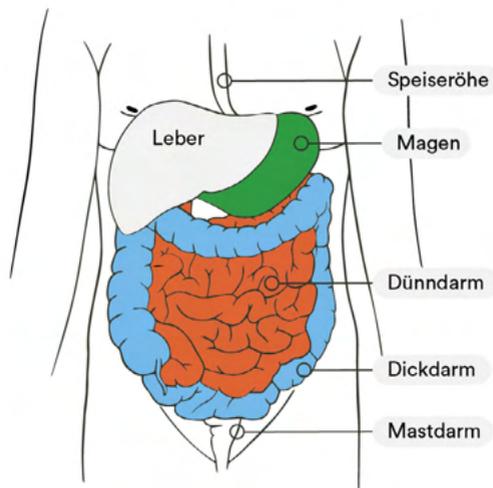


Abbildung 1: Unser Darm

⁶Konopka
⁷Biesalski
⁸Schemann

DURING YOUR CLEANSE

WAS DU WÄHREND DEINER KUR
BEACHTEN SOLLTEST

YOUR DAY WITH FRANK. - TRINKREIHENFOLGE

Du kannst bei unserer Darmkur die Dauer Deiner Fastentage frei wählen: 1, 3, 5 oder 7 Tage. Wir empfehlen Dir für die größten Fasten-Effekte auch eine längere Dauer. Die Trinkreihenfolge der Säfte bzw. Suppen variiert dann je nach gewählter Intensität, siehe den genauen Ablauf in untenstehender Grafik. Unser basischer Happy Stomach Tea ist dabei der ideale Begleiter während Deiner Darmkur und sorgt mit Anis, Fenchel und Kamille für ein rundum gutes Bauchgefühl.

Trinkreihenfolge Darmkur Starter



9:00 Uhr: Marvellous Greens

10:30 Uhr: Biogena OmniLactis 20

11:00 Uhr: The Good Life

13:00 Uhr: The Crocodile

14:30 Uhr: Biogena CleanoCOL

15:00 Uhr: Indian Sundaze

17:00 Uhr: True Romance

18:30 Uhr: Biogena OmniLactis 20

19:00 Uhr: Mister White

Täglicher Begleiter: Happy Stomach

DAS PASSIERT WÄHREND DES FASTENS IN DEINEM KÖRPER

Während der Fastenkur stellt sich Dein Energiekreislauf von der externen auf die interne Ernährung um. Das bedeutet, dass Dein Körper seine Energie nicht überwiegend aus Deinem Essen, sondern aus internen Ressourcen gewinnt. Dazu zählt primär das Fett als Langzeitspeicher, sekundär die körpereigenen Proteine. Die normalerweise genutzte Energiequelle Glukose (= Zucker), wird in Form von Glykogen im Körper (Muskeln, Leber, Niere und Gehirn) gespeichert. Diese Speicher werden aber schnell aufgebraucht. Da unser Gehirn und einige Blutzellen jedoch auf Glukose als Energieform angewiesen sind, muss Dein Körper von dem gewohnten Kohlenhydrat-Stoffwechsel auf den Fettstoffwechsel umstellen.

TAG 1

Fürst Du eine Darmreinigung mittels Glaubersalz oder Einlauf durch, wird Dein Darm weitgehend entleert. Dadurch verringert sich Dein Blutzucker- und Insulinspiegel. Glukagon (der Gegenspieler des Insulins) und Adrenalin werden vermehrt ausgeschüttet, wodurch Glukose aus Glykogen und Fett aus Deinem Fettgewebe freigesetzt wird. Dadurch wird auch die Aufnahme von Fettsäuren in Deine Muskelzellen erleichtert.

Du verzichtest auf die Darmreinigung? Achte nun besonders auf regelmäßige, leichte Bewegung während des Fastens, damit Du Deine Darmtätigkeit anregst. Spaziergänge sind zusätzlich empfehlenswert, um während des Fastens das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen und zudem die Muskelmasse vor vermehrtem Abbau zu schützen. Auch Wechselduschen und Trockenbürsten sind effektive Methoden, mit denen Du Deinen Kreislauf anregst.

Beginne Deinen Tag mit lauwarmem Zitronenwasser oder einem Kräutertee, um Deinen Kreislauf zu stimulieren und Deine Verdauung in Schwung zu bringen. Unsere Frank Tea



FRANK RECIPES

THE FRANK WAY OF EATING.

Bevor Du die Qual der Wahl zwischen 20 unwiderstehlich leckeren Rezepten vor Dir hast, wollen wir Dir unsere Ernährungsphilosophie als Grundlage aller Ideen vorstellen: Fresh. Frank. Balanced.

Fresh. Wir stehen auf frische Lebensmittel! Das betrifft nicht nur unser Produktsortiment, sondern auch unsere selbst zubereiteten Mahlzeiten und Snacks. Wir wollen intensive Farben auf knackigem Gemüse und saftigen Früchten sehen. Das macht nicht nur gute Laune, sondern ist auch gut für unseren Körper. Als fleißige Leser unseres Blogs wisst ihr ja bereits alles rund um die Themen Antioxidantien und Deinen healthy Lifestyle. Wenn nicht, schau doch gleich [hier](#) mal vorbei!

Frank. Wir stehen auf ehrliche Lebensmittel. Wir wollen keine versteckten Zutaten. Keine Zusatzstoffe, seien es synthetische Aromen oder Farbstoffe, kommen bei uns in die Verpackung noch auf den Teller. Im Gegenzug wollen wir echte Lebensmittel, wie sie uns die Natur jedes Jahr aufs Neue schenkt. Genau aus diesem Grund feiern wir die saisonale Küche!

Balanced. Wir stehen auf deftige Mahlzeiten und smarte Snacks. Wir gönnen uns, wenn wir Lust darauf haben. Deshalb zählt für uns die Balance: Wir tun alles dafür, den Alltag leichter zu gestalten, um Stress zu reduzieren, aber auf gar keinen Fall auf Kosten des Geschmacks und den Nährwerten für unseren Körper.

So wählst Du die optimalen Rezepte vor / nach Deiner Fastenkur für Dich aus:

Vor Deiner Kur kannst Du Dir nach Deinen Wünschen zur idealen Vorbereitung auf Deine Kur auf den nachfolgenden Seiten Rezepte heraussuchen. Alle Gerichte werden ausschließlich aus unverarbeiteten Lebensmitteln hergestellt und sind relativ gut bekömmlich.

Am ersten Tag nach Deiner Kur empfehlen wir Dir, auf die mit einem Störer gekennzeichneten Rezepte sowie auf die dunkel hinterlegten Zutaten in den einzelnen Rezepten zu verzichten, da diese schwerer verdaulich sind. Beachte dabei, dass sich dadurch auch die angegebenen Nährwerte ändern. Ein Entlastungstag (direkt vor oder nach der Kur) kann beispielsweise folgende drei Mahlzeiten beinhalten:

“Apfelstrudel-Porridge”, “Cremige Brokkoli Pasta mit zweierlei Tomaten” und “Wärmender Curry-Topf mit Süßkartoffeln und Cranberries”.

Let's Be frank!



APFELSTRUDEL-PORRIDGE

15 Minuten Zubereitungszeit

ZUTATEN FÜR EINE PORTION

50 g Haferflocken
100 g Hafermilch
250 ml Wasser
15 ml Agavendicksaft
75 g Sojajoghurt Vanille
Prise Salz
50 g Apfel
½ TL Zimt
2 Msp. Bourbon-Vanille
5 g Rosinen
10 g Mandelstifte

ZUBEREITUNG

Haferflocken, Hafermilch, Wasser und Agavendicksaft miteinander im Topf aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren einköcheln lassen. Währenddessen den Apfel klein würfeln und mit den Gewürzen, Rosinen und Mandelstiften zum Porridge dazugeben. Kurz abkühlen lassen, dann den Joghurt einrühren und den Porridge garniert servieren.

INSGESAMT:

407 KCAL / 64 G KH / 13 G P / 10 G F / 5 G B



Bleibe immer auf dem Laufenden und folge uns auf



@thefrankjuice.com



frank.

NATURALLY FUEL YOUR FRESH LIFESTYLE.

thefrankjuice.com