

Heilfasten 7 Tage

Dieser Heilfastenplan dient lediglich als Orientierung und Inspiration. Bitte führen Sie kein Heilfasten ohne ärztliche Betreuung durch! Konsultieren Sie unbedingt vor Beginn eines Heilfastens Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, insbesondere bei bestehenden Erkrankungen, der Einnahme von Medikamenten, Schwangerschaft oder Stillzeit.

Fasten birgt gesundheitliche Risiken, wenn es unsachgemäß durchgeführt wird. Der Anbieter dieses Plans übernimmt keinerlei Haftung für gesundheitliche Folgen.

Vorbemerkungen zum Heilfasten

Heilfasten ist ein bewusster Verzicht auf feste Nahrung für einen begrenzten Zeitraum, kombiniert mit der Aufnahme von Flüssigkeiten und Nährstoffquellen wie Gemüsebrühen, Tees und Wasser. Ziel ist die Entlastung des Verdauungssystems, die Anregung von Entgiftungsprozessen und eine mentale wie körperliche Regeneration.

Dieser Plan folgt einer klassischen Fastenstruktur: Entlastungstage, Fastentage, Aufbau tage.

Der 7-Tage-Heilfastenplan

Tag 1-2: Entlastungstage

Ziel: Den Körper auf die Fastenphase vorbereiten, den Darm entlasten und sanft die Kalorienzufuhr reduzieren.

Morgens: Frisch gepresster Obstsaft oder Smoothie (z. B. Apfel-Karotte-Zitrone).

Mittags: Leichte Gemüsesuppe oder gedünstetes Gemüse (kein Salz, nur milde Kräuter).

Abends: Basischer Tee (z. B. Brennnessel- oder Kamillentee) und eine kleine Portion Naturjoghurt oder Apfelmus.

Trinken: Mindestens 2,5 Liter Wasser, ungesüßte Kräutertees oder verdünnte Obst- und Gemüsesäfte.

Aktivität: Sanfte Bewegung wie Spazieren gehen oder Yoga.

Tag 3-6: Fastentage

Ziel: Den Körper in den Fastenmodus bringen, die Selbstheilung unterstützen und den Geist klären.

Morgens: 1 Glas warmes Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft. Anschließend eine Tasse Kräutertee.

Mittags: Eine Tasse klare, selbstgemachte Gemüsebrühe (ohne Salz, nur milde Gewürze wie Kurkuma, Ingwer oder Petersilie).

Abends: Ein weiteres Glas Gemüsebrühe oder verdünnter Gemüsesaft (z. B. Karottensaft).

Trinken: Insgesamt 3-4 Liter Flüssigkeit pro Tag, verteilt auf stilles Wasser, Kräutertees und verdünnte Säfte.

Aktivität: Leichte Dehnübungen, Spaziergänge oder Meditation. Vermeiden Sie übermäßige Anstrengung.

Optional: Darmreinigung (z. B. mit Glaubersalz oder Einlauf) nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Tag 7: Aufbau-Tag

Ziel: Den Körper langsam wieder an feste Nahrung gewöhnen und den Stoffwechsel schonend reaktivieren.

Morgens: Ein kleiner Apfel oder eine andere leicht verdauliche Frucht.

Mittags: Gedünstetes Gemüse mit einem Esslöffel gekochtem Reis oder Kartoffelbrei (ohne Butter, mit etwas Leinöl).

Abends: Leichte Suppe oder eine Portion Naturjoghurt.

Trinken: Weiterhin ausreichend Flüssigkeit (2-3 Liter).

Aktivität: Ruhige Bewegung oder Atemübungen.

Ergänzende Tipps für ein erfolgreiches Fasten

Ruhephasen einplanen: Fasten fordert den Körper. Schlafen Sie ausreichend und vermeiden Sie Stress.

Achten Sie auf Signale Ihres Körpers: Brechen Sie das Fasten sofort ab, wenn Sie starke Schwäche, Schwindel oder andere Beschwerden verspüren.

Individuelle Anpassung: Jeder Körper ist anders. Stimmen Sie die Mengen und Intervalle mit Ihrem Arzt ab.

Nach dem Fasten: Ernähren Sie sich auch in den Wochen nach dem Fasten ausgewogen und langsam steigernd.

Wichtiger Haftungsausschluss

Dieser Plan ist nicht für jeden geeignet. Führen Sie kein Heilfasten durch, wenn Sie:
an chronischen Krankheiten leiden,
schwanger sind oder stillen,
untergewichtig sind oder eine Essstörung haben,
Medikamente einnehmen, die mit dem Fasten interagieren könnten.

Alle Empfehlungen in diesem Dokument ersetzen keine medizinische Beratung. Konsultieren Sie vor der Umsetzung dieses Plans einen Arzt oder eine Ärztin.

Wir wünschen Ihnen eine gesunde und achtsame Fastenzeit!