Heilfasten Plan für 10 Tage - Anleitung inkl. PDF

Der hier vorgestellte Heilfasten Plan für 10 Tage unterstützt Fastende bei der erfolgreichen Einhaltung einer 10-tägigen Fastenzeit. Heilfasten für 10 Tage ist nicht für Fastenanfänger geeignet, sondern nur für Menschen, die bereits öfter gefastet haben, da der Körper innerhalb der 10 Tage stark belastet wird.

Entlastungstage vor und Aufbautage nach dem Heilfasten sind essenziell, um den Körper auf das anstehende 10-tägige Fasten einzustellen und ihn nach der Fastenzeit wieder langsam an feste Nahrung heranzuführen. Während des Heilfastens, das auf den Arzt Otto Buchinger zurückgeht, nimmt man ausschließlich flüssige Nahrung wie selbst zubereitete Suppen, Säfte und Brühe zu sich.

Heilfasten für 10 Tage kann den Vitamin-D-Spiegel verbessern, die Vitalität steigern und die Lebensqualität im Vergleich zu einer normalen Ernährung verbessern. Das zeigte die Studie “Effect of Medically Supervised Prolonged Fasting Therapy on Vitamin D, B12, Body Weight, Body Mass Index, Vitality and Quality of Life: A Randomized Control Trial” von G. R. Tewani et al., die 2022 in der Zeitschrift “Nutrition and Metabolic Insights” erschien.

Haben Sie eine Vorerkrankung oder körperliche Einschränkungen, sollten Sie das Vorhaben des 10-tägigen Heilfastens mit einem Arzt absprechen. Für gesunde Menschen ist es nicht notwendig, bei einer Heilfastendauer von bis zu 10 Tagen einen Arzt zu konsultieren.

In unserem Gästehaus Juhl haben Sie die Möglichkeit, an unserem Fastenwandern teilzunehmen. Unser Fastenwandern ist eine Kombination aus beaufsichtigtem Heilfasten für Gesunde und täglichen Wanderungen auf der Schwäbischen Alb.

Der folgende Heilfastenplan ist eine Anleitung für das 10 Tage Heilfasten, die Ihnen dabei hilft, sich auf die Fastenzeit vorzubereiten und diese ohne schwerwiegende Nebenwirkungen zu meistern.

Heilfasten Plan - 10 Tage Fasten

Der Heilfasten Plan für das 10 Tage Fasten gliedert sich in 6 Phasen: die Entlastungstage, der 1. Tag, der 2. Tag, der 3. bis 10. Tag, das Fastenbrechen und die Aufbautage.

Nachfolgend stellen wir Ihnen die 6 Phasen des Heilfastenplans für 10 Tage vor.

Entlastungstage

Das 10 Tage Fasten bestehen in der ersten Phase aus mindestens 2 Entlastungstagen, an denen Sie Ihre Kalorienzufuhr auf höchstens 1000 Kalorien reduzieren und nur leichte Schonkost verzehren. Verzichten Sie bereits bei den Aufbautagen vor den 10 Fastentagen

auf fettiges oder frittiertes Essen, Süßigkeiten, Fertigprodukte sowie auf Nikotin, Alkohol und Koffein.

Als Essen während der Entlastungstage eignen sich am besten gedünstetes Gemüse, Vollkornreis, Salate und Obst. Vermeiden Sie beim 10-tägigen Heilfasten nach Buchinger einen radikalen Übergang von viel Essen zu 500 Kalorien pro Tag. Bei einer derart radikalen Veränderung reagiert der Körper mit Nebenwirkungen wie Heißhunger, Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden oder Übelkeit.

Außerdem bereitet man sich während der Entlastungstage psychisch auf die bevorstehenden 10 Tage des Heilfastens vor. Sorgen Sie für wenig Stress und mehr Ruhephasen, damit die Regeneration im Körper beginnen kann.

1. Tag

Am 1. Tag der 10-tägigen Fastenzeit sieht der Heilfasten Plan eine Darmreinigung vor, um die Toxine aus dem Körper zu entfernen und die Entstehung einer Rückvergiftung zu vermeiden. Für die Darmentleerung vermengt man 30 bis 40 Gramm Glaubersalz mit 750 Milliliter Wasser und trinkt diese am Vormittag des ersten Tages.

Ab dem ersten Tag des Heilfastens nach Buchinger nimmt man nur 250 bis 500 Kalorien zu sich, die sich aus Obst- und Gemüsesäften, Brühen sowie Gemüsesuppen zusammensetzen. Zusätzlich sind beim Heilfasten mindestens 2 bis 3 Liter Wasser pro Tag zu trinken, um wichtige Körperfunktionen zu erhalten. Teile der täglichen Wasserrationen dürfen durch Kräutertees ersetzt werden. Stellen Sie die Säfte, Brühen und Suppen für die 10 Tage Heilfasten am besten selbst her, um ungeeignete Zutaten wie künstliche Zusätze in Fertigprodukten zu meiden.

2. Tag

Ab dem 2. Tag des Heilfastens für 10 Tage ist spätestens moderate Bewegung in den Alltag zu integrieren, um Hungergefühle oder andere Nebenwirkungen zu hemmen. Gehen Sie spazieren oder unternehmen Sie eine Radtour an der frischen Luft, um Ihr Gehirn mit genügend Sauerstoff zu versorgen.

Bewegung im Alltag ist beim Heilfasten nach Buchinger wichtig, um die Entgiftung des Körpers anzuregen. Legen Sie ebenfalls lange Entspannungspausen ein und beschäftigen Sie sich mit freudigen Tätigkeiten wie Lesen, Malen oder Meditation. Auch das Kochen der täglichen Brühen und Suppen ist für viele Menschen eine willkommene Ablenkung vom Fasten.

3. bis 10. Tag

Ab dem 3. Tag dem dritten Tag empfiehlt der Heilfasten Plan für 10 Tage, dass Sie sich mit Unternehmungen, Spaziergängen oder Filmen ablenken, wenn Sie Kreislaufbeschwerden

oder Kopfschmerzen spüren. Bei den meisten Menschen schwindet das Hungergefühl am 4. Tag, weil sich der Körper an die geringe Kalorienzufuhr gewöhnt hat.

Die meisten Menschen fühlen sich im weiteren Verlauf des 10 Tage Heilfastens besser. Halten Sie durch und lassen Sie sich nicht durch Süßigkeiten oder andere verlockende Speisen verführen. Finden Sie ein gesundes Mittelmaß zwischen Bewegung und Entspannung, damit Sie Ihrem Körper die innere Reinigung ermöglichen.

Fastenbrechen

Das Fastenbrechen stellt den 11. Tag des Heilfastens dar und ist der erste Tag, an dem wieder feste Nahrung zu sich genommen wird. Genau wie bei den Entlastungstagen werden während des Fastenbrechens keine schwer verdaulichen Lebensmittel verzehrt, sondern nur vegetarische, gut verträgliche Kost.

Die meisten Fastenden beginnen das Fastenbrechen nach 10 Tagen Heilfasten nach Buchinger mit einem Apfel (roh oder gekocht) und gedünstetem Gemüse am Abend. Die 2 bis 3 Liter Flüssigkeit (Wasser und Tee) werden beim Fastenbrechen und während der Aufbautage weitergeführt. Vergewissern Sie sich, dass Sie am Tag des Fastenbrechens nicht mehr als 800 Kalorien aufnehmen.

Aufbautage

Die beiden Aufbautage an Tag 12 und 13 nach dem Heilfasten beschreiben die langsame Steigerung der täglichen Kalorienzufuhr von 800 auf 1000 am 12. Tag und von 1000 auf 1200 bis 1500 Kalorien am 13. Tag. Eine langsame Gewöhnung an das Essen ist wichtig, um das Verdauungssystem nach der 10-tägigen Fastenzeit zu schonen und die Übersäuerung des Körpers zu vermeiden.

Die Ernährung während der Aufbautage besteht hauptsächlich aus basischen Lebensmitteln, leichten Getreideprodukten und pflanzlichen Proteinen. Spätestens ab dem 14. bis 15. Tag ist die herkömmliche Ernährung wieder aufzunehmen. Auf eine ungesunde Ernährung ist dennoch zu achten, um die positiven Effekte des Heilfastens nach Buchinger zu erhalten.

Vorbereitung auf 10 Tage Heilfasten

Für die Vorbereitung auf 10 Tage Heilfasten ist es wichtig, sich genügend Zeit zu nehmen, Lebensmittel für das Heilfasten einzukaufen, die Wohnung herzurichten, die Mitbewohner über den Fastenplan zu informieren, sich seelisch vorzubereiten und Entlastungstage einzulegen.

In der folgenden Liste sind alle Faktoren erklärt, die man bei der Vorbereitung auf 10 Tage Heilfasten beachten sollte.

- **Genügend Zeit zum Heilfasten nehmen:** Als Teil der Vorbereitung ist es essenziell, sich genügend Zeit für das 10 Tage Heilfasten zu nehmen. Ein zehn-tägiges Heilfasten nach Buchinger besteht nicht nur aus den 10 Fastentagen, sondern zusätzlich aus den 2 Entlastungstagen vorher und den 3 Aufbautagen (inklusive Fastenbrechen) nachher. Nehmen Sie sich deshalb mindestens 15 Tage Zeit zum Heilfasten.
- **Lebensmittel für das Heilfasten einkaufen:** Vor Beginn des 10-tägigen Heilfastens ist es wichtig, ausreichend Lebensmittel einzukaufen, damit das Einkaufen während der Fastenzeit nicht notwendig ist. Fertigen Sie einen Ernährungsplan für die insgesamt 15 Tage an, die das 10 Tage Heilfasten nach Buchinger beansprucht. In den Ernährungsplan schreiben Sie, welche Lebensmittel Sie für die einzelnen Mahlzeiten benötigen.
- **Wohnung für das Heilfasten herrichten:** Richten Sie Ihre Wohnung oder Ihr Haus für das 10 Tage Heilfasten her, um Versuchungen zu entfernen, die während der Fastenzeit ein frühzeitiges Fastenbrechen auslösen werden. Sorgen Sie dafür, dass sich sämtliche Süßigkeiten oder Lieblingsspeisen beim Beginn der Fastenzeit nicht mehr im Haushalt befinden.
- **Mitbewohner über den Fastenplan informieren:** Zur Vorbereitung auf das 10-tägige Heilfasten ist es wichtig, Mitbewohner und Familienmitglieder im selben Haushalt über das Vorhaben zu informieren. Informierte Mitmenschen sind besser in der Lage, Rücksicht auf Sie zu nehmen und sich an Ihre Bedürfnisse während der Fastenzeit anzupassen. Zudem bringen informierte Mitmenschen mehr Verständnis für Sie auf, wenn Sie während der Fastenzeit unter Stimmungsschwankungen leiden.
- **Seelisch auf das Heilfasten vorbereiten:** Es ist wichtig, sich seelisch auf das 10 Tage Heilfasten vorzubereiten, denn mit der richtigen Einstellung auf das Heilfasten nach Buchinger ist es einfacher, Stress zu reduzieren, sich klare Ziele zu setzen, innere Ruhe zu finden und das Durchhaltevermögen zu stärken. Seien Sie geduldig mit sich selbst und finden Sie Wege, um sich während der Fastenzeit zu motivieren.
- **Entlastungstage im Vorhinein einlegen:** Für das 10 Tage Heilfasten ist das Einlegen von 2 Entlastungstagen im Vorhinein unabdingbar. Entlastungstage unterstützen Ihren Körper bei der Einstimmung auf die Fastenzeit und erleichtern den Übergang von der gewohnten Ernährungsweise zu einer reduzierten Kalorienzufuhr von höchstens 500 Kalorien pro Tag.

Für wen eignet sich das 10 Tage Heilfasten?

Das 10 Tage Heilfasten eignet sich für gesunde Menschen, um Krankheiten vorzubeugen, einige Kilos zu verlieren und ihren Körper zu entgiften. Ein 10-tägiges Fasten eignet sich am besten für erfahrene Fastende, die schon öfter 3 bis 7 Tage gefastet haben. Heilfasten nach Buchinger für 10 Tage hilft ebenfalls beim Stressmanagement und bei der Umstellung auf eine gesunde Ernährung.

Termin festlegen - 10 entspannte Tage im Kalender finden

Zur Vorbereitung auf das Heilfasten gehört, einen passenden Termin für die Fastenzeit festzulegen und dafür 10 entspannte Tage im Kalender zu finden. Während der

Heilfastentage sollten keine Verpflichtungen, wichtigen Termine oder stressigen Arbeitsphasen anstehen, um eine ruhige Fastenzeit zu gewährleisten. Nach Neujahr oder im Urlaub bietet sich das 10-tägige Fasten am besten an.

Was benötigt man für das 10 Tage Heilfasten?

Für das 10 Tage Heilfasten nach Buchinger benötigt man ausreichende Obst- und Gemüsesorten für die Zubereitung der Suppen, Säfte und Brühen sowie stilles Wasser (pro Tag 2 bis 3 Liter). Für die Darmentleerung am ersten Tag des Heilfastens benötigt man Glaubersalz, zum Beispiel aus der Apotheke. Ein Mixer und eventuell ein Entsafter sind wichtig, um die Suppen und die Säfte herzustellen. Kaufen Sie ebenfalls geeignete Mahlzeiten für die Entlastungstage, das Fastenbrechen und die Aufbautage ein.

Was bringt 10 Tage Heilfasten?

10 Tage Heilfasten bringt eine Reinigung der Körperzellen, eine Verbesserung der Verdauung, die Regeneration des Körpers, eine Reduktion des Gewichts und verbessertes Stressmanagement.

Nachfolgend ist aufgelistet, was 10 Tage Heilfasten bringt.

- **Reinigung der Körperzellen:** 10 Tage Heilfasten reinigt die Körperzellen (Autophagie genannt), indem unbrauchbare und beschädigte Körperzellen aus dem Körper transportiert und neue Zellstrukturen gebildet werden.
- **Verbesserung der Verdauung:** Ein 10-tägiges Heilfasten bringt die Verbesserung der Verdauung mit sich, da der Darm gereinigt wird und sich die Darmflora regeneriert. Aufgrund der ausbleibenden Verdauung von fester Nahrung während des Fastens wird dem Magen-Darm-System eine Pause ermöglicht.
- **Regeneration des Körpers:** Mit dem 10 Tage Heilfasten werden Organe wie Leber und Nieren entlastet, Giftstoffe aus dem Körper transportiert und die Regeneration des Körpers ermöglicht.
- **Reduktion des Gewichts:** Bei einer 10-tägigen Heilfastenzeit ist es möglich, das Gewicht um einige Kilos zu reduzieren. Eine weiterhin gesunde Ernährung nach dem Fasten ist wichtig, um das Körpergewicht zu halten.
- **Verbessertes Stressmanagement:** Durch das 10 Tage Heilfasten wird das Stressmanagement gefördert und dadurch ein besseres Wohlbefinden und ein optimierter Schlaf geschaffen. Aufgrund der Ruhephasen während des Fastens schüttet der Körper weniger Stresshormone aus und man ist entspannter.

Vergleich: 10 Tage Heilfasten vs. andere Fastenzeiten

Im Gegensatz zu kürzeren Fastentagen erreicht man bei 10 Tagen Heilfasten eine signifikante Veränderung verschiedener Körperprozesse. Wir stellen Ihnen in der folgenden Liste die Unterschiede zwischen dem 10 Tage Heilfasten einerseits und dem 3 Tage, 5 Tage, 1 Woche, 2 Wochen, 3 Wochen, 4 Wochen und 6 Wochen Heilfasten andererseits vor.

- **10 Tage vs. 3 Tage:** Das 10 Tage Heilfasten dient dem Einsetzen von tiefen Heilungsprozessen, während das 3 Tage Heilfasten als ein leichter Einstieg in das regelmäßige Fasten oder in eine gesunde Ernährungsweise gilt.
- **10 Tage vs. 5 Tage:** 10 Tage Heilfasten haben vertiefte Wirkungen auf die Autophagie, die innere Reinigung und die Entzündungshemmung, während 5 Tage Heilfasten nur erste positive Effekte beim Stoffwechsel liefern.
- **10 Tage vs. 1 Woche:** Im Vergleich zu 1 Woche Heilfasten wird die Umstellung der Ketose bei 10 Tage Heilfasten nachhaltig erreicht. Mit 10 Tage Heilfasten werden länger anhaltende Effekte bewirkt als mit nur 7 Tagen.
- **10 Tage vs. 2 Wochen:** Im Gegensatz zu 10 Tagen Heilfasten ist ab 14 Tagen Heilfasten eine ärztliche Aufsicht notwendig. Das 14-tägige Heilfasten ist am besten in einer Gruppe durchzuführen, die von Heilfasten-Experten geleitet wird.
- **10 Tage vs. 3 Wochen:** Ab 3 Wochen Heilfasten wird eine lange Vor- und Nachbereitung der Fastenzeit vorausgesetzt. Das 3 Wochen Heilfasten erzielt anders als das 10 Tage Heilfasten einen maximalen Regenerationseffekt des Körpers.
- **10 Tage vs. 4 Wochen:** Beim 4-wöchigen Heilfasten wird eine höhere Gewichtsreduktion, die Verbesserung von Entzündungen und eine intensivere Entgiftung des Körpers als bei 10 Tagen Heilfasten erreicht.
- **10 Tage vs. 6 Wochen:** Das 6 Wochen Heilfasten löst anders als das 10 Tage Heilfasten radikale Veränderungen im Körper aus, weshalb eine Untersuchung vom Arzt vorher, nachher und währenddessen unbedingt erforderlich ist.

Es ist wichtig, beim 10 Tage Heilfasten auf ausreichend Bewegung zu achten, um dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Aus diesem Grund eignet sich das Fastenwandern beispielsweise optimal für das 10-tägige Heilfasten. Bei uns im Gästehaus Juhl können unsere Gäste von unserem begleiteten Fastenwandern profitieren, bei dem das Heilfasten für Gesunde mit dem täglichen Wandern kombiniert wird. Allen Menschen, die lieber alleine fasten, hilft unser Heilfasten Plan für 10 Tage.