

Heilfasten Plan für 14 Tage - Anleitung inkl. PDF

Ein Heilfasten Plan für 14 Tage hilft Fastenprofis beim erfolgreichen, zweiwöchigen Verzicht auf feste Nahrung. 14 Tage Heilfasten eignet sich nicht für Fasten-Anfänger, da der Körper für eine zweiwöchige Fastenzeit bereits an den Verzicht gewöhnt sein muss. Beim Heilfasten werden pro Tag max. 500 Kalorien aufgenommen.

Vor und nach dem Heilfasten für 14 Tage ist ein Arztbesuch zu empfehlen, um ein Beratungsgespräch bezüglich des Heilfastens wahrzunehmen und nachher anhand der Blutwerte mögliche Unterernährungen festzustellen. Das 14 Tage Heilfasten ist am besten in einer Gruppe durchzuführen, die von Heilfasten-Experten fernab vom Alltag geleitet wird.

Das Fasten resultiert in einer Gewichtsabnahme sowie in einer Verbesserung der Glukoseregulation, des Blutdrucks und der Herzfrequenz. Langzeitfasten wird in einer besonderen Umgebung empfohlen, die außerhalb des gewohnten Umfelds liegt. Dies zeigt die Studie "Unravelling the health effects of fasting: a long road from obesity treatment to healthy life span increase and improved cognition" von F. Wilhelmi de Toledo et al., die 2020 in der wissenschaftlichen Zeitschrift "Annals of Medicine" erschien.

Entlastungstage vor und Aufbau tage nach dem Heilfasten sind wichtig, um den Körper auf die Fastenzeit vorzubereiten bzw. ihn danach wieder an feste Nahrung zu gewöhnen. Das Prinzip des Heilfastens geht auf den Arzt Otto Buchinger zurück, der vorschreibt, dass dem Körper beim Heilfasten ausschließlich flüssige Nahrung zugeführt wird. Wir vom Gästehaus Juhl stellen ein Angebot für unsere Gäste bereit, das im Rahmen des Fastenwanderns Heilfasten für Gesunde und Wandern für die tägliche Bewegung miteinander kombiniert. Im Folgenden finden Sie eine Anleitung zum 14 Tage Heilfasten.

Heilfasten Plan - 14 Tage Fasten

Unser Heilfasten Plan für 14 Tage Fasten teilt sich in 6 Phasen auf: die Entlastungstage, der 1. Tag, der 2. Tag, die Tage 3 bis 14, das Fastenbrechen und die Aufbau tage.

Im Folgenden stellen wir Ihnen die Phasen des Heilfasten Plans für 14 Tage Fasten als Anleitung vor.

Entlastungstage

Der Heilfasten Plan für 14 Tage beginnt mit 2 bis 3 Entlastungstagen. An den Entlastungstagen wird die Kalorienzufuhr auf höchstens 1000 Kalorien reduziert und ausschließlich Schonkost verzehrt. Bereits bei den Entlastungstagen wird auf Koffein, Nikotin, Alkohol und Süßigkeiten verzichtet, um den Körper von Schadstoffen zu befreien.

Entlastungstage vor dem 14-tägigen Heilfasten nach Buchinger sind wichtig, um den Körper langsam vom festen Essen zu entwöhnen und ihn an wenig Nahrungsaufnahme zu gewöhnen. Bei einer plötzlichen und radikalen Umstellung von der gewohnten Essweise zu maximal 500 Kalorien pro Tag reagiert der Körper ansonsten mit Nebenwirkungen wie Heißhunger, Kopfschmerzen und Kreislaufproblemen.

Essen Sie bei den Entlastungstagen am besten gedünstetes Gemüse, Porridge, Salate und Suppen. Stellen Sie sich zudem mental auf die Heilfastenzeit ein, indem Sie jeglichen Stress vermeiden und Ihrem Körper mehr Ruhephasen ermöglichen. Mithilfe der Entlastungstage vor dem 14 Tage Heilfasten entlasten Sie Ihren Stoffwechsel und Ihre Organe.

1. Tag

Der erste Tag der Heilfastenzeit von 14 Tagen beginnt mit einer Darmreinigung. Für die Darmreinigung wird zum Beispiel 30 bis 40 Gramm Glaubersalz in 750 Milliliter Wasser gegeben und dies am Vormittag des ersten Fastentages getrunken. Eine vollständige Darmentleerung am Anfang des Fastens ist wichtig, um weniger Hungergefühl zu verspüren, den Fastenstoffwechsel zu aktivieren und den Körper von Toxinen zu befreien.

Nehmen Sie ab dem 1. Tag bis zum 14. Tag des Heilfastens nach Buchinger 250 bis 500 Kalorien zu sich, die ausschließlich von flüssiger Nahrung wie Brühen, Gemüsesuppen und naturbelassenen Obst- und Gemüsesäften stammen. Zusätzlich zu den 250 bis 500 Kalorien werden täglich 2 bis 3 Liter Flüssigkeit, bestehend aus Wasser und ungesüßten Tees, getrunken.

2. Tag

Ab dem 2. Tag des Heilfasten Plans für 14 Tage wird moderate Bewegung in den Fastenalltag integriert. Spazieren gehen in der Natur, langsames Radfahren, Yoga und Entspannungsübungen eignen sich optimal für die tägliche Bewegung, um die Muskelmasse zu erhalten. Führen Sie in der Fastenzeit keine anstrengenden Sporteinheiten durch, um den Körper nicht zu sehr zu belasten.

Das richtige Maß zwischen Bewegung und Entspannung ist beim Fasten wichtig, um Nebenwirkungen zu vermeiden. Ruhige Aktivitäten wie Lesen oder Musik hören sind beim Heilfasten essenziell, um dem Körper genügend Ruhe zu gewähren und Stress zu vermeiden. Die täglichen Suppen, Brühen und Säfte sollten frisch hergestellt werden, damit man keine künstlichen Zusätze, Zucker oder Gewürze von Fertigprodukten zu sich nimmt.

3. bis 14. Tag

Ab dem 3. Tag des 14 Tage Heilfastens sollte man sich mit ausreichend Aktivitäten ablenken, wenn man ein Hungergefühl verspürt. Die meisten Fastenden spüren spätestens ab dem 4. Tag des Heilfastens keine Nebenwirkungen mehr, weil sich der Körper an den überwiegenden Nahrungsentzug gewöhnt hat.

Bei unregelmäßigem Stuhlgang sollte man einen Einlauf oder ein Abführmittel einsetzen, um sicherzustellen, dass der Darm während der 14-tägigen Fastenzeit mindestens alle 2 Tage entlastet wird. Leicht abführende Lebensmittel wie Pflaumen- oder Sauerkrautsaft oder Einläufe wie Klistier werden für die Darmentleerung genutzt.

Fastenbrechen

Am 15. Tag des Heilfastens sieht der 14 Tage Heilfasten Plan das Fastenbrechen vor. Das Fastenbrechen ist der erste Tag, an dem wieder feste Nahrung zu sich genommen wird. Der Wiedereinstieg in die Aufnahme von fester Nahrung findet beim Fastenbrechen behutsam und nur mit leichter und gesunder Kost statt. Wichtig ist, dass beim Fastenbrechen nicht direkt wieder 2500 Kalorien, sondern höchstens 800 Kalorien gegessen werden.

Die erste Mahlzeit beim Fastenbrechen besteht zum Beispiel aus einem weich gekochten Apfel, bevor eine gesunde Gemüsesuppe mit Kräutern verzehrt wird. Beim Fastenbrechen ist es wichtig, schluckweise während der Mahlzeiten zu trinken, langsam zu kauen und ausreichend Flüssigkeit zwischen dem Essen aufzunehmen.

Aufbautage

Bei den 3 Aufbautagen nach dem zweiwöchigen Heilfasten wird täglich die Kalorienzufuhr erhöht, um langsam wieder vollwertige Mahlzeiten zu sich zu nehmen. An Tag 16 werden die Kalorien auf 1000, an Tag 17 auf 1200 und an Tag 18 auf 1500 erhöht. Während der Aufbautage werden leicht verdauliche Lebensmittel wie Kartoffeln, Reis, Gemüse, Müsli, Obst und fettarmer Quark gegessen.

Während der Aufbautage ist auf Zucker, übermäßig Salz, Kaffee und Alkohol zu verzichten, um den Körper zunächst an gesunde Lebensmittel zu gewöhnen, bevor schwer verträgliche Zutaten eingeführt werden. Ab dem 19. Heilfastentag wird wieder die normale Kalorienzahl aufgenommen. Eine gesunde Ernährung ist weiterhin zu empfehlen, um die positiven Effekte des Heilfastens nach Buchinger aufrechtzuerhalten.

Vorbereitung auf 14 Tage Heilfasten

Zur Vorbereitung auf 14 Tage Heilfasten ist es wichtig, ein Heilfastenangebot zu finden, sich Urlaub zu nehmen, sich seelisch auf das Heilfasten einzustellen, einen Arzttermin vor dem Heilfasten wahrzunehmen und einen Koffer für das Heilfasten zu packen.

Die nachfolgende Liste zeigt, wie Sie die Vorbereitung auf 14 Tage Heilfasten ausführen.

- **Heilfastenangebot finden:** Als Vorbereitung auf 14 Tage Heilfasten ist es angebracht, ein passendes Heilfastenangebot zu finden. Heilfastenangebote in Einrichtungen wie Hotels, Gästehäusern oder Jugendherbergen bieten ein überwachtes Heilfasten für Fasten-Interessierte an und stellen zusätzlich

abwechslungsreiche Programmelemente sowie Fachvorträge zum Thema Heilfasten zur Verfügung.

- **Urlaub für das Heilfasten nehmen:** Es ist wichtig, sich für das 14 Tage Heilfasten ausreichend Urlaub zu nehmen. Eine arbeitsfreie Heilfastenzeit ist essenziell, um sich vollständig auf das Fasten, die tägliche Bewegung und die Entspannungsübungen zu konzentrieren.
- **Seelisch auf das Heilfasten einstellen:** Als Vorbereitung auf das zweiwöchige Heilfasten ist es unerlässlich, sich seelisch auf das Heilfasten einzustellen. Die seelische Einstellung auf das Heilfasten nach Buchinger unterstützt Sie dabei, stressige Phasen in der Fastenzeit zu verhindern, Fastenziele zu definieren und diese beim Fasten einzuhalten und innere Gelassenheit zu manifestieren.
- **Arzttermin vor dem Heilfasten wahrnehmen:** Wer 14 Tage Heilfasten möchte, sollte vor dem Fasten einen Arzttermin wahrnehmen, um die körperliche Eignung für die anstehende Fastenzeit zu gewährleisten. Ihr Hausarzt gibt Ihnen Tipps zur täglichen Bewegung, für geeignete Ablenkungen und für einen passenden Ernährungsplan. Sicherheitshalber sollten Sie sich nach dem zweiwöchigen Heilfasten erneut von Ihrem Hausarzt untersuchen lassen.
- **Koffer für das Heilfasten packen:** Einen Koffer für das Heilfasten sollte man packen, wenn man ein Heilfastenangebot wahrnimmt. Vergewissern Sie sich, dass Sie ausreichend gemütliche Kleidung und bequeme Schuhe einpacken, in denen Sie sich wohlfühlen. Für die tägliche Bewegung nehmen Sie sportliche Kleidung mit, die nicht zu eng ist.

Für wen eignet sich das 14 Tagen Heilfasten?

Das 14 Tage Heilfasten eignet sich für Menschen zwischen 18 und 65 Jahren, die schon öfter gefastet haben und beim zweiwöchigen Heilfasten von gesundheitlichen Vorteilen profitieren möchten. 14-tägiges Heilfasten ist für Personen geeignet, die etwas Gewicht verlieren, den Blutdruck senken und eine Erholung des Körpers erreichen möchten.

Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das zweiwöchige Heilfasten nach Buchinger für Sie geeignet ist. Die Rücksprache mit dem Arzt ist vor allem bei täglicher Medikamenteneinnahme wichtig, um Nebenwirkungen zu vermeiden. 14 Tage Heilfasten ist nicht für Personen in der Schwangerschaft und Stillzeit oder für Menschen mit Essstörungen, Untergewicht oder psychischen Erkrankungen geeignet.

Termin festlegen - 14 entspannte Tage im Kalender finden

Schauen Sie sich die angebotenen Heilfastentermine auf der Website Ihres gewählten Heilfastenangebots an und legen Sie einen für sich passenden Termin fest. Finden Sie 14 entspannte Tage in Ihrem Kalender, an denen keine wichtigen Termine oder Feiern geplant sind und nehmen Sie sich in diesem Zeitraum Urlaub.

Was benötigt man für das 14 Tage Heilfasten?

Man benötigt für das 14 Tage Heilfasten eine passende Einrichtung, die das kontrollierte und überwachte Heilfasten für Gesunde Fasten-Interessierte anbietet. Recherchieren Sie dafür im Internet und suchen Sie sich eine für Sie stimmige Einrichtung (zum Beispiel ein Fastenhotel am Meer oder auf der Schwäbischen Alb) aus. Das zweiwöchige Heilfasten in Gemeinschaft durchzuführen, erleichtert das Durchhalten der Fastenzeit, da man durch die Heilfasten-Experten und die Mit-Fastenenden vor Ort motiviert wird.

Was bringt 14 Tage Heilfasten?

14 Tage Heilfasten bringt eine Gewichtsabnahme, die Freisetzung von Toxinen, eine Senkung des Blutdrucks, ein verringertes Risiko für Herzerkrankungen und eine tiefe Entgiftung.

In der folgenden Liste sind die wichtigsten Vorteile zusammengefasst, die das 14 Tage Heilfasten bringt.

- **Gewichtsabnahme wird erzielt:** Aufgrund des Verzichts auf feste Nahrung und einer Kalorienzufuhr von maximal 500 Kalorien pro Tag wird beim 14 Tage Heilfasten eine Gewichtsabnahme erzielt. In 14 Tagen Heilfasten werden aufgrund von Ketose zwischen 500 Gramm bis 1 Kilogramm Fett abgebaut.
- **Toxine werden freigesetzt:** Beim 14-tägigen Heilfasten nach Buchinger werden Toxine (gefährliche Stoffe) aus dem Fettgewebe freigesetzt, die im Laufe des Lebens über konsumierte Lebensmittel in den Körper gelangt sind. Eine Freisetzung von Giftstoffen entlastet Organe wie die Leber und die Nieren.
- **Blutdruck wird gesenkt:** Beim Heilfasten von 14 Tagen wird der Blutdruck gesenkt, da vermehrt Wasser und Kochsalz (Natrium) ausgeschieden, der Parasympathikus gefördert und die Gefäße erweitert werden. Der gesenkte Blutdruck hält nach der Fastenzeit bei entsprechend gesunder Ernährung an.
- **Risiko für Herzerkrankungen wird verringert:** Das 14 Tage Heilfasten verringert das Risiko für Herzerkrankungen wie Herzinfarkte und Schlaganfälle, da beim Heilfasten nach Buchinger der Cholesterinspiegel gesenkt, die Triglycerid-Werte verkleinert und die Insulinsensitivität verbessert werden.
- **Tiefe Entgiftung wird erreicht:** Bei einer zweiwöchigen Heilfastenzeit wird eine tiefe Entgiftung des Körpers erreicht, da der Stoffwechsel sich auf die innere Reinigung einstellt. Geschädigte Zellbestandteile und Giftstoffe werden abgebaut und neue Zellen hergestellt.

Vergleich: 14 Tage Heilfasten vs. andere Fastenzeiten

Im Vergleich zu einer kurzen Fastenzeit werden beim 14 Tage Heilfasten tiefgreifendere Wirkungen im Körper erzeugt, die langfristige Vorteile bringen. In der folgenden Liste werden die Unterschiede zwischen 14 Tage Heilfasten und dem 3 Tage, 5 Tage, 7 Tage, 10 Tage, 21 Tage, 28 Tage und 6 Wochen Heilfasten aufgezeigt.

- **14 Tage vs. 3 Tage:** Anders als das 14 Tage Heilfasten ist das 3 Tage Fasten für Anfänger des Fastens geeignet. Eine tiefe Entgiftung des Körpers wird beim 3 Tage Heilfasten im Gegensatz zum 14 Tage Heilfasten nicht erreicht.
- **14 Tage vs. 5 Tage:** Erste Verbesserungen der Gesundheit, der Darmflora und der Fettverbrennung werden bei 5 Tagen zwar erreicht, beim 14 Tage Heilfasten sind diese Prozesse jedoch tiefergehender und intensiver.
- **14 Tage vs. 7 Tage:** 7 Tage Heilfasten ist noch im Alltag zu bewältigen, beim 14 Tage Heilfasten ist es wichtig, sich genügend Auszeit zu nehmen und das Heilfasten am besten in einer Gruppe durchzuführen.
- **14 Tage vs. 10 Tage:** Beim 10 Tagen Heilfasten beginnt die Regeneration der Darmflora. Die Regeneration ist jedoch nicht so ausgeprägt wie beim 14 Tage Heilfasten. Mit dem 14 Tage Heilfasten wird anders als beim 10 Tage Heilfasten eine vollständige Anpassung an den Fettstoffwechsel erreicht.
- **14 Tage vs. 21 Tage:** Im Gegensatz zu 14 Tagen Heilfasten werden beim 21 Tage Heilfasten langfristige Stoffwechselveränderungen etabliert und regenerative Prozesse im Körper maximiert.
- **14 Tage vs. 28 Tage:** Ab dem Heilfasten von 4 Wochen ist im Gegensatz zu 14 Tagen wichtig, leichtes Muskeltraining durchzuführen und etwas Proteine in die Ernährung einzuführen, um einem starken Muskelabbau entgegenzuwirken.
- **14 Tage vs. 6 Wochen:** 6 Wochen Heilfasten bringt eine stärkere Gewichtsreduktion als 14 Tage Heilfasten. Eine ärztliche Begleitung des 6-wöchigen Heilfastens ist im Gegensatz zu 14 Tagen Heilfasten unbedingt notwendig.

Das 14 Tage Heilfasten erfordert eine intensive Vorbereitung und ist unbedingt in Verbindung mit einer täglichen Aktivität durchzuführen. Wir vom Gästehaus Juhl bieten unseren Gästen deshalb eine Verbindung aus Heilfasten für Gesunde und Wandern im Rahmen des überwachten Fastenwanderns an. Neben dem Heilfasten veranstalten wir tägliche Wanderungen auf der Schwäbischen Alb. Unser Heilfasten Plan für 14 Tage gibt Ihnen eine Anleitung für eine effektive 2-wöchige Fastenzeit.