

Heilfasten Plan für 3 Tage - Anleitung inkl. PDF

Ein Heilfasten Plan für 3 Tage hilft Ihnen dabei, das 3-Tage-Heilfasten zu optimieren. Durch ein optimiertes dreitägiges Heilfasten sind Sie in der Lage, Ihren Körper effektiv von innen zu reinigen.

Das 3-Tage-Heilfasten als Kurzzeitfasten eignet sich zum Beispiel für Menschen, die das Fasten testen oder es als Einstieg in eine gesündere Ernährungsweise nutzen möchten.

Vor dem Heilfasten sollte man einige Entlastungstage einlegen, um den Körper auf die Fastenzeit vorzubereiten. Einen Arzt braucht man beim 3-Tage-Heilfasten nur zu konsultieren, wenn man unter einer Krankheit leidet. Während des Heilfastens verzichtet man vollständig auf feste Nahrung und nimmt höchstens 500 Kalorien pro Tag zu sich. Das Heilfasten geht auf den Arzt Otto Buchinger zurück.

Wir vom Gästehaus Juhl bieten das Heilfasten für Gesunde unter Aufsicht im Rahmen des Fastenwanderns an, bei dem wir tägliche Wanderungen mit Heilfasten kombinieren. Die folgende Anleitung zum Fasten für 3 Tage bereitet Sie optimal auf das Heilfasten nach Buchinger vor und hilft Ihnen dabei, nach dem Heilfasten eine gesunde Ernährung beizubehalten.

Heilfasten Plan für 3 Tage

Der Heilfasten Plan für 3 Tage gliedert sich in 5 Phasen auf: die Entlastungstage, der 1. Tag, der 2. und 3. Tag, das Fastenbrechen und die Aufbau tage danach. Im Folgenden stellen wir den Heilfasten Plan für 3 Tage in seinen 5 Schritten vor.

1. Entlastungstage

Im ersten Schritt beginnt das Heilfasten für 3 Tage mit 1 bis 2 Entlastungstagen. Während dieser Entlastungstage ernährt man sich ausschließlich von leichter Kost wie gegartem Gemüse, etwas Obst, Suppen oder Porridge. Gleichzeitig sollte man ausreichend Wasser und ungesüßte Tees trinken, um den Körper optimal auf das Fasten vorzubereiten.

An den Entlastungstagen vor dem Heilfasten sollte man schwer verdauliche Lebensmittel sowie fettiges und kalorienreiches Essen, Süßigkeiten, Koffein und Alkohol vermeiden. Es ist wichtig, sich während der Entlastungstage auf 2 Mahlzeiten pro Tag zu beschränken und die Kalorienzufuhr auf täglich höchstens 1000 Kalorien zu reduzieren. In dieser Zeit sollte man Stress zurückfahren und dem Körper mehr Ruhe gönnen.

Entlastungstage erleichtern den Einstieg in das Heilfasten nach Buchinger, stellen den Stoffwechsel auf reduzierte Nahrungszufuhr ein und helfen dabei, das Hungergefühl während der Fastenzeit zu senken.

2. Der erste Tag

Beginnen Sie den 1. Tag des 3-Tage-Heilfastens mit einer Darmreinigung (30 bis 40 Gramm Glaubersalz in 750 Milliliter Wasser auflösen und trinken), um den Darm komplett zu entleeren. Nach der Darmentleerung beginnt das Fasten. Drei Tage lang führt man dem Körper lediglich geringe Kalorienmengen (250 bis 500 Kalorien pro Tag) über flüssige Nahrung wie ungesüßte Fruchtsäfte oder ungesalzene Gemüsesäfte und Gemüsebrühen zu.

Zusätzlich zur flüssigen Nahrung nimmt man während des 3-Tage-Heilfastens täglich mindestens 2 bis 3 Liter Wasser und ungesüßte Tees zu sich, um die Nierenfunktion zu erhalten. Verzichten Sie beim Heilfasten nach Buchinger vollständig auf fertige Smoothies oder auf feste Nahrung, die püriert wurde. Idealerweise bereitet man alle Suppen, Brühen und Säfte frisch zu Hause zu. Es ist normal, dass man sich am ersten Tag nicht gut fühlt und Hunger hat. Geben Sie nicht auf und versuchen Sie, dem Hunger zu widerstehen.

3. Der zweite und dritte Tag

Am 2. und 3. Tag des Heilfastens ernährt man sich wie am ersten Tag von höchstens 500 Kalorien, bestehend aus flüssiger Nahrung wie selbst gemachten Suppen oder Säften. Bringen Sie ab dem 2. Tag zusätzlich Bewegung in Ihren Alltag, um den Kreislauf stabil zu halten und sorgen Sie dabei täglich für eine mittlere Belastung.

Erlauben Sie sich während der Fastenzeit genügend Ruhepausen und widerstehen Sie sämtlichen Versuchungen wie kalorienreichen Getränken, Snacks oder Fast Food. Lenken Sie sich vom Hungergefühl ab und finden Sie ein Mittelmaß aus Entspannung (z.B. Musikhören, Bücher lesen) und leichter Bewegung (z.B. Spaziergehen, Meditation, Yoga).

4. Fastenbrechen

Das Fastenbrechen findet an Tag 4 des Heilfastens für 3 Tage statt. Mit dem Fastenbrechen beginnt man, wieder feste Nahrung zu sich zu nehmen. Dafür eignen sich z.B. ein roher oder gekochter Apfel am Morgen oder gedünstetes Gemüse oder eine Gemüsesuppe am Abend. Am Besten beschränkt man sich beim Fastenbrechen auf leichte vegetarische Kost.

Es ist wichtig, die Kalorienzufuhr nach dem Fasten schrittweise wieder zu erhöhen, weil sich der Körper erst wieder an feste Nahrung gewöhnen muss. Deshalb sollte man die Kalorienzufuhr beim Fastenbrechen auf 800 Kalorien beschränken. In den Aufbautagen danach wird die Kalorienaufnahme jeden Tag etwas gesteigert.

5. Aufbautage

An Tag 5 und 6 werden 2 Aufbautage eingelegt, um die Kalorienaufnahme schrittweise zu erhöhen. Nachdem beim Fastenbrechen höchstens 800 Kalorien aufgenommen wurden,

wird die Kalorienzahl am 5. Tag auf 1000 Kalorien und am 6. Tag auf 1200 bis 1700 Kalorien erhöht. Ab dem 7. Tag wird wieder wie gewohnt gegessen, solange der Körper es verträgt.

Während der Aufbau- und Entlastungstage nach dem Heilfasten ist es wichtig, viel Flüssigkeit zu trinken und ausreichende Pausen zwischen den Mahlzeiten einzulegen. Kauen Sie Ihr Essen langsam und bewusst und entscheiden Sie sich für leichte Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Salate ohne fettige Soße, Suppe, Haferflocken und Naturjoghurt.

Vorbereitung auf 3 Tage Heilfasten

Die Vorbereitung auf 3 Tage Heilfasten läuft in 6 Schritten ab: sich Zeit nehmen, Lebensmittel einkaufen, Wohnung oder Haus vorbereiten, den Menschen in Ihrem Umfeld Bescheid geben, sich mental vorbereiten und die Kalorienzufuhr reduzieren.

Die folgende Liste zeigt, wie die Vorbereitung auf 3 Tage Heilfasten abläuft.

- 1. Nehmen Sie sich Zeit zum Heilfasten:** Im ersten Schritt der Vorbereitung auf 3 Tage Heilfasten sollte man sich ausreichend Zeit für das Fasten nehmen. Zum Fasten gehört nicht nur die vorgesehene Fastenzeit, sondern auch die 1 bis 2 Tage Entlastungstage davor und die 2 Aufbau- und Entlastungstage danach. Wählen Sie deshalb als Anfänger am besten Urlaubstage oder hauptsächlich das Wochenende zum Heilfasten aus.
- 2. Kaufen Sie Lebensmittel für das Heilfasten ein:** Im zweiten Schritt der Vorbereitung auf das Heilfasten für 3 Tage kauft man die passenden Lebensmittel ein. Schreiben Sie sich eine Einkaufsliste, damit Sie nur die Lebensmittel einkaufen, die Sie für die Fastenzeit, die Tage davor und die Tage danach benötigen. Vermeiden Sie es, vor dem Heilfasten Süßigkeiten oder andere Verlockungen einzukaufen.
- 3. Bereiten Sie Ihre Wohnung oder Ihr Haus auf das Heilfasten vor:** Der dritte Schritt der Vorbereitung auf das 3-Tage-Heilfasten ist die Vorbereitung der Wohnung oder des Hauses. Dazu gehört z.B., dass im Wohn- und Essbereich keine Süßigkeiten, kein Fast Food und keine anderen Lebensmittel zu finden sind, die zur vorzeitigen Beendigung des Fastens verleiten. Ohne Versuchungen verläuft das Heilfasten einfacher.
- 4. Geben Sie den Menschen in Ihrem Umfeld Bescheid:** Im vierten Schritt der Vorbereitung auf 3 Tage Heilfasten gibt man den Menschen im nahen Umfeld Bescheid. Das sind z.B. Familienmitglieder im selben Haushalt oder Mitbewohner. Es ist für diese Personen leichter, Sie zu unterstützen und auf Ihre Ernährungsweisen Rücksicht zu nehmen, wenn sie darüber eingehend informiert sind.
- 5. Bereiten Sie sich mental auf das Heilfasten vor:** Im fünften Schritt der Vorbereitung auf das 3-Tage-Heilfasten bereitet man sich mental vor, denn der Nahrungsentzug ist nicht nur eine körperliche, sondern auch eine psychische Belastung. Deshalb vermeidet man am besten bereits vor der Fastenzeit sämtliche Stressfaktoren.
- 6. Reduzieren Sie bereits vor der Fastenzeit Ihre Kalorienzufuhr:** Die Reduzierung der Kalorienzufuhr bereits vor der Fastenzeit ist der sechste und letzte Schritt der Vorbereitung auf 3 Tage Heilfasten. Es ist wichtig, die Kalorienzufuhr bereits vorher zu reduzieren, weil der Körper einen abrupten Verzicht auf Nahrung nicht gut verträgt. Unter anderem das Hungergefühl wird so verstärkt.

Für wen eignet sich das 3 Tage Heilfasten?

Das 3 Tage Heilfasten eignet sich besonders für Fastenanfänger, um sich langsam an das Fasten zu gewöhnen. Heilfasten nach Buchinger für 3 Tage eignet sich zudem für Übergewichtige oder Normal-Gewichtige als Einstieg in eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Nachdem der Körper für drei Tag gereinigt wurde, wird auf die gesunde Ernährung umgestiegen.

Termin festlegen - 3 entspannte Tage im Kalender finden

Für die Festlegung des Termins für das Heilfasten ist es wichtig, dass man 3 entspannte Tage im Kalender findet, an denen keine wichtigen Termine stattfinden. Auch an den 2 Tagen vor und nach der Fastenzeit sollte nichts Anspruchsvolles anstehen. Für die 3 Tage Heilfasten eignet sich am besten ein freies Wochenende von Freitag bis Sonntag.

Was benötigt man für das 3 Tage Heilfasten?

Für das 3 Tage Heilfasten benötigt man passende Lebensmittel für die Zubereitung von Obst- und Gemüsesäften sowie Brühen und Suppen. Kaufen Sie für die Fastenzeit Ihre Lieblings-Obst- und Gemüsesorten sowie ungesüßte Tees (z.B. Kräutertees) ein. Für die Darmreinigung benötigen Sie Glaubersalz aus der Apotheke oder aus dem Drogeriemarkt.

Ist das Leitungswasser nicht trinkbar, kaufen Sie für die Fastenzeit genügend Flaschen stilles Wasser ein, sodass Sie jeden Tag 2 bis 3 Liter Wasser trinken können. Für die Ruhephasen legen Sie sich genügend Bücher oder andere Utensilien zur Beschäftigung zu. Haben Sie vor, eigene Säfte zu kreieren, benötigen Sie für das Heilfasten einen Entsafter oder mindestens einen Mixer.

Was bringt 3 Tage Heilfasten?

3 Tage Heilfasten bringt unter anderem Entgiftung, Regeneration und Reparatur, wohltuende Wirkung und intensivere Wahrnehmung.

Die wichtigsten gesundheitlichen und mentalen Vorteile, die das 3 Tage Heilfasten bringt, sind in der folgenden Liste erklärt.

- **Entgiftung:** 3 Tage Heilfasten bewirkt eine Entgiftung des Körpers, da der Körper während der Fastenzeit keine Zeit mit der Verdauung verbringen muss, sondern sich der Entgiftung widmen kann. Organe wie Darm, Nieren und Leber profitieren daher vom Nahrungsentzug.
- **Regeneration und Reparatur:** Das Heilfasten nach Buchinger sorgt bereits nach 3 Tagen für eine Regeneration und Reparatur des Körpers. Dem Körper wird eine Erholung von Verdauungsvorgängen ermöglicht, weshalb das Heilfasten von 3 Tagen wie ein Neustart für den Körper angesehen wird.
- **Wohltuende Wirkung:** Das Heilfasten hat schon nach drei Tagen eine wohltuende Wirkung, da man sich während des Fastens mehrere Ruhephasen ermöglicht und

sich während der drei Tage ausschließlich mit Entspannungsaktivitäten, ohne Alltagsstress beschäftigt.

- **Intensivere Wahrnehmung:** Aufgrund des Nahrungsentzugs während des Heilfastens ist es nach der Fastenzeit möglich, Geschmack, Geruch und Farbe der Speisen intensiver wahrzunehmen. Die bessere Wahrnehmung der Sinne ist auf die fehlende, süße, salzige und gewürzte Nahrung beim Fasten zurückzuführen.

Vergleich: 3 Tage Heilfasten vs. andere Fastenzeiten

Im Gegensatz zu anderen Fastenzeiten wird dem Körper beim 3 Tage Heilfasten nur für eine sehr kurze Zeit die Nahrung entzogen. Wir stellen Ihnen in der nachstehenden Liste den Unterschied zwischen 3 Tagen Heilfasten und 5, 7, 10, 14 Tagen sowie 3, 4 und 6 Wochen vor.

- **3 Tage vs. 5 Tage:** Im Gegensatz zu 3 Tagen, verändert sich ab 5 Tagen Heilfasten der Stoffwechsel, denn er passt sich erst ab diesem Zeitpunkt an die fehlende Nahrungszufuhr an.
- **3 Tage vs. 7 Tage:** 7 Tage Heilfasten haben im Gegensatz zu 3 Tagen eine präventive Wirkung gegenüber Krankheiten. Zudem tritt bei einer Fastenzeit von 7 Tagen eine Gewichtsabnahme ein.
- **3 Tage vs. 10 Tage:** Ab 10 Tagen Heilfasten ist anders als beim 3 Tage Heilfasten die Überwachung durch einen Fastenexperten essenziell. Am besten betreibt man das 10-tägige oder noch längere Heilfasten in einer Gruppe.
- **3 Tage vs. 14 Tage:** Eine 14-tägige oder längere Heilfastenzeit ist nur von erfahrenen Fastenenden durchzuführen, deren Körper bereits an den Nahrungsentzug gewöhnt sind. 3 Tage Heilfasten hingegen eignet sich nicht zuletzt für Anfänger.
- **3 Tage vs. 21 Tage:** Ab 21 Tagen Heilfasten ist im Gegensatz zu 3 Tagen Heilfasten die regelmäßige Kontrolle der Gesundheit durch einen Arzt sicherzustellen, damit es nicht zu einer Unterversorgung des Körpers kommt.
- **3 Tage vs. 4 Wochen:** Ab 4 Wochen sollten anders als bei 3 Tagen Heilfasten zusätzlich zu den Suppen leicht verdauliche Milchprodukte in die Ernährung aufgenommen werden, um einen Nährstoffmangel zu vermeiden.
- **3 Tage vs. 6 Wochen:** Heilfasten für 6 Wochen ist nur für Personen geeignet, die das Fasten aus therapeutischen oder heilenden Gründen durchführen. Für gesunde Menschen sind 3 bis 7 Tage Fastenzeit ausreichend.

Für 3 Tage Heilfasten melden Sie sich gerne in unserem Gästehaus Juhl an, wo sich das Heilfasten für Gesunde unter Aufsicht durchführen lässt. Wir bereichern das Heilfasten mit täglichen Fastenwandern auf der Schwäbischen Alb an. Alternativ können Sie unseren Heilfasten Plan für 3 Tage nutzen, um das Heilfasten in Eigenregie zu betreiben.