Heilfasten Plan für 5 Tage - Anleitung inkl. PDF

Der Heilfasten Plan für 5 Tage soll Menschen helfen, 5 Tage lang auf feste Nahrung zu verzichten und dabei den Körper und Geist zu reinigen. Mindestens 5 Tage Heilfasten sind notwendig, damit der Stoffwechsel sich an den Nahrungsentzug anpasst und auf den Energiespeicher (die Fettpolster) zurückgreift.

Zusätzlich zu den 5 Fastentagen sind 1 bis 2 Entlastungstage vor und 2 Aufbau tage nach dem Heilfasten notwendig, um den Körper auf die Fastenzeit vorzubereiten bzw. ihn später wieder an feste Nahrung zu gewöhnen. Bei 5 Tagen Heilfasten ist die Konsultation eines Arztes nur dann notwendig, wenn Vorerkrankungen beim Fastenden bestehen. Das Konzept des Heilfastens geht auf den Arzt Otto Buchinger zurück.

Ein 5-tägiges Heilfasten verbessert die Gesundheit des Herz-Kreislaufsystems und das emotionale Wohlbefinden. Das Heilfasten für 5 Tage hat Vorteile für den Stoffwechsel und kann sicher zu Hause praktiziert werden. Dies zeigte die Studie "Health benefits of a five-day at-home modified fasting program: a randomised controlled trial" von F. Grundler et al., die 2024 auf dem Dokumentenserver für Preprints aus den Bereichen Medizin und Gesundheitswissenschaften "medRxiv" veröffentlicht wurde.

Wir vom Gästehaus Juhl bieten unseren Übernachtungsgästen ein spezielles Programm an, bei dem das Heilfasten für Gesunde mit dem Fastenwandern verbunden wird. Der im Folgenden zu findende Heilfasten Plan für 5 Tage gilt als Anleitung für die Vorbereitung auf das Heilfasten, die erfolgreiche Durchführung der fünf-tägigen Fastenzeit und die ordnungsgemäße Nachbereitung und Wieder-Eingewöhnung.

Heilfasten Plan für 5 Tage

Der Heilfasten Plan für 5 Tage gliedert sich in 6 Phasen: die Entlastungstage, der erste Tag, der zweite Tag, der dritte bis fünfte Tag, das Fastenbrechen und die Aufbau tage.

Wir stellen Ihnen die 6 Phasen unseres Heilfasten Plans für 5 Tage nachfolgend vor.

1. Entlastungstage

In der ersten Phase beginnt das fünftägige Heilfasten nach Buchinger mit 1 bis 2 Entlastungstagen, die den Körper auf die kommende Fastenzeit vorbereiten. Während der 1 bis 2 Tage reduziert man die Kalorienzufuhr auf 1000 Kalorien und verzichtet auf schwer verdauliche Lebensmittel wie Fast Food, Kohlgemüse, Fleisch und fettiges Essen.

Genussmittel wie Koffein, Alkohol und Nikotin sind bereits während der Entlastungstage nicht zu konsumieren. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf gedünstetes Gemüse, Haferflocken und Suppen. Auch die emotionale Vorbereitung ist während der

Entlastungstage wichtig, indem man Stress oder Unruhen im Alltag vermeidet. Bauen Sie stattdessen mehr Ruhephasen ein.

Entlastungstage vor dem Fasten sind wichtig, um den Körper langsam an den Nahrungsentzug zu gewöhnen. Ein drastischer Umstieg von hoher Nahrungsaufnahme an einem Tag und keiner Nahrungsaufnahme am nächsten Tag stärkt das Hungergefühl und bringt Nebenwirkungen während der Fastenzeit mit sich.

2. Der erste Tag

Die zweite Phase des 5-Tage-Heilfastens ist der erste Tag. Hier fängt man mit einer Darmreinigung an, um den Darm für das Fasten vollständig zu entleeren. Dafür werden 30 bis 40 Gramm Natriumsulfat (z.B. Glaubersalz) in 750 Milliliter Wasser aufgelöst und getrunken. Nach der Darmentleerung werden für die nächsten 5 Tage lediglich 250 bis 500 Kalorien pro Tag und mindestens 2 bis 3 Liter Wasser zu sich genommen.

Während der gesamten Fastentage werden ausschließlich flüssige Speisen wie selbst gemachte Obst- und Gemüsesäfte sowie Gemüsesuppen und -brühen gegessen. Bei der flüssigen Nahrung sollte es sich um selbst gepresste Säfte sowie eigens gekochte Suppen und Brühen handeln, damit keine Zusatzstoffe, Zucker oder Gewürze verwendet werden.

3. Der zweite Tag

Der zweite Tag ist die dritte Phase des fünftägigen Heilfastens. Am zweiten Fastentag ist es spätestens zu empfehlen, leichte Bewegung in den Alltag zu integrieren. Beim Heilfasten nach Buchinger eignen sich leichte körperliche Aktivitäten wie Spazierengehen, Yoga oder moderate Dehnübungen. Es ist wichtig, während der 5 Tage Fastenzeit eine optimale Balance zwischen Entspannungsphasen und Bewegung zu finden.

Halten Sie unbedingt die tägliche Kaloriengrenze von 500 Kalorien ein und widerstehen Sie sämtlichen Verlockungen wie Süßigkeiten oder Fast Food. Vergessen Sie nicht, ausreichend Wasser zu trinken, um die Nierenfunktion und Ihren Kreislauf stabil zu halten. Das Wasser darf teilweise durch ungesüßte Tees wie Kräutertees substituiert werden.

4. Der dritte bis fünfte Tag

Der dritte bis fünfte Tag sind die vierte Phase des 5-Tage-Heilfastens. Ab dem 3. Tag des Heilfastens besteht die Möglichkeit, Nebenwirkungen wie Schläppheit oder Kopfschmerzen zu spüren. Versuchen Sie sich deshalb mit Bewegung wie einem Spaziergang an der frischen Luft oder mit entspannten Aktivitäten wie Lesen oder Musikhören abzulenken.

Planen Sie Ihre täglichen Suppen und Brühen so, dass die Sättigung bei jeder Mahlzeit eintritt, Sie dabei jedoch nicht über die täglich empfohlenen 500 Kalorien kommen. Das ist wichtig, um Heißhunger vorzubeugen. Ab dem 5. Tag findet eine Umstellung des Stoffwechsels statt, da er statt auf den zugeführten Zucker auf die Fettreserven zurückgreift.

5. Fastenbrechen

In der fünften Phase des Heilfastens findet das Fastenbrechen statt. Das Fastenbrechen findet am sechsten Tag statt und ist die Wiederaufnahme der täglichen Kalorienzufuhr durch feste Nahrung. Es ist wichtig, dass sich der Körper wieder langsam an das Essen gewöhnt, weshalb am Tag des Fastenbrechens höchstens 800 Kalorien aufzunehmen sind.

Beim Fastenbrechen sollte man auf vegetarische Kost zurückgreifen und auf schwer verdauliche und fettige Speisen verzichten. Als erstes Lebensmittel nach dem 5-tägigen Fasten eignen sich ein roher oder gekochter Apfel am Vormittag und gedünstetes Gemüse am Abend. Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihre Mahlzeiten langsam und bewusst essen, um ein Überessen zu vermeiden.

6. Aufbau tage

In der sechsten Phase des fünftägigen Heilfastens legt man zwei Aufbau tage ein. An Tag 7 und 8 des Heilfastens erhöht man die Kalorienaufnahme langsam und stetig. Am siebten Tag nimmt man am Besten etwa 1000 Kalorien zu sich. Am achten Tag sind 1200 bis 1500 Kalorien erlaubt. Ab dem neunten Tag isst man wieder wie gewohnt, sofern der Körper es verträgt.

Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich während der Aufbau tage wieder an feste Nahrung zu gewöhnen und legen Sie genügend Pausen zwischen den Mahlzeiten ein. Unterschätzen Sie den Wert der Aufbau tage nicht und überspringen Sie sie auf keinen Fall, um Nebenwirkungen wie zum Beispiel Durchfall, Magenschmerzen, Übelkeit oder andere Verdauungsbeschwerden zu vermeiden.

Vorbereitung auf 5 Tage Heilfasten

Die Vorbereitung auf 5 Tage Heilfasten verläuft in 6 Schritten: genügend Zeit einplanen, Einkaufsliste schreiben, Wohnung fastensicher machen, Mitbewohner einweihen, mental vorbereiten und Kalorienzufuhr reduzieren.

Die folgende Liste zeigt, wie man die Vorbereitung auf 5 Tage Heilfasten gestaltet.

- 1. Planen Sie genügend Zeit für das Heilfasten ein:** Zur Vorbereitung auf das 5 Tage Heilfasten ist es essenziell, genügend Zeit für das Heilfasten einzuplanen. Zum Heilfasten nach Buchinger zählen nicht nur die 5 Tage Fastenzeit selbst, sondern auch die 1 bis 2 Tage vorher und die 2 Tage nach dem Fasten. Die Zeit für das Heilfasten ist deshalb im Einklang mit anstehenden Terminen zu planen.
- 2. Schreiben Sie eine Einkaufsliste für das Heilfasten:** Als Vorbereitung auf das Heilfasten für 5 Tage sollte man eine Einkaufsliste schreiben, um vor Beginn der Fastenzeit alle wichtigen Lebensmittel einzukaufen. Entwickeln Sie für die gesamten fünf Tage einen passenden Essensplan, damit Sie wissen, welche Lebensmittel und Utensilien Sie für die Heilfastenzeit benötigen. Während der Fastenzeit ist Ihr Körper möglicherweise zu geschwächt, um einkaufen zu gehen.

- 3. Machen Sie Ihre Wohnung fastensicher:** Machen Sie zur Vorbereitung auf die Heilfastenzeit von 5 Tagen Ihre Wohnung fastensicher. Entfernen Sie dafür jegliche Süßigkeiten, Chips oder andere Versuchungen aus Ihrer Wohnung, damit Sie allen Gelüsten widerstehen. Richten Sie in Ihrer Wohnung zudem einen gemütlichen Bereich ein, in dem Sie entspannen und ruhigen Beschäftigungen (Lesen, Yoga etc.) nachgehen werden.
- 4. Weißen Sie Ihre Mitbewohner in Ihr Fastenvorhaben ein:** Als Teil der Vorbereitung auf die 5-tägige Heilfastenzeit nach Buchinger ist es wichtig, Ihre Mitbewohner oder im Haushalt lebende Familienmitglieder in Ihren Fastenplan einzuweißen. Für Mitbewohner und Familienmitglieder ist es dadurch einfacher, Rücksicht bei der Zubereitung von Speisen zu nehmen, Sie bei der Motivation zum Durchhalten zu unterstützen oder Stimmungsschwankungen Ihrerseits besser zu verstehen.
- 5. Bereiten Sie sich mental auf das Heilfasten vor:** Bei einer anstehenden Fastenzeit ist es essenziell, nicht nur an die materiellen Dinge zu denken, sondern sich auch emotional auf das Heilfasten nach Buchinger vorzubereiten. Das Fasten bringt bei vielen Menschen Stress, Langeweile, Nebenwirkungen und Heißhunger mit sich. Es ist daher notwendig, im Vorhinein Strategien zur Bewältigung dieser Faktoren aufzustellen, um diese während der Fastenzeit umzusetzen.
- 6. Schränken Sie 1 bis 2 Tage vor der Fastenzeit Ihre Kalorienzufuhr ein:** Zur Vorbereitung auf das 5-Tage-Fasten zählt unbedingt die Beschränkung der Kalorien 1 bis 2 Tage vor Beginn der Fastenzeit. Es ist erforderlich, dem Körper die Möglichkeit zu geben, sich auf die bevorstehende Heilfastenzeit einzustellen. Fastende sollten daher mindestens 1 Tag vorher die Kalorien auf höchstens 1000 beschränken.

Für wen eignet sich das 5 Tage Heilfasten?

Das 5 Tage Heilfasten eignet sich für Erwachsene, die Ihren Stoffwechsel anregen, Ihr Wohlbefinden verbessern und Ihren Körper von Innen reinigen möchten. Auch für Menschen, die leichte Verdauungsprobleme haben oder nach den Feiertagen ihrem Körper eine Auszeit ermöglichen möchten, eignet sich das 5 Tage Heilfasten.

Termin festlegen - 5 entspannte Tage im Kalender finden

Für eine reibungslose Durchführung des Heilfastens ist es wichtig, 5 entspannte Tage im Kalender zu finden, um einen Termin festzulegen, der nicht von Feiern, Geburtstagen, wichtigen Treffen oder mentalen Belastungen geprägt ist. Planen Sie die Fastenzeit so, dass Sie in der Lage sind, entspannt zu fasten und genügend Zeit für sich zu haben. Für das 5 Tage Fasten sollten Sie sich mindestens 8 bis 9 Tage frei halten.

Was benötigt man für das 5 Tage Heilfasten?

Für das 5 Tage Heilfasten nach Buchinger benötigt man einen Vorrat an verschiedenen Obst- und Gemüsesorten, um täglich frische Obst- und Gemüsesäfte zuzubereiten. Bei mangelndem Leitungswasser ist es notwendig, genügend Wasser einzukaufen, sodass Sie 2 bis 3 Liter pro Tag für die gesamten 5 Tage (plus Entlastungstage und Aufbau tage) trinken.

Kaufen Sie zusätzlich Kräutertees, um einen Teil des Wassers durch Tee zu ersetzen. Für die Darmentleerung benötigen Sie Glaubersalz aus dem Drogerieladen oder der Apotheke und für die Zubereitung der Suppen und Brühen sollten Sie sich einen Entsafter oder einen Mixer zulegen.

Was bringt 5 Tage Heilfasten?

5 Tage Heilfasten bringt unter anderem eine Entgiftung des Körpers, eine Zellreinigung, eine Regeneration des Verdauungssystems und besseres Wohlbefinden.

In der folgenden Liste sind die wichtigsten Vorteile erklärt, die 5 Tag Heilfasten bringt.

- **Entgiftung des Körpers:** Beim Heilfasten nach Buchinger von 5 Tagen findet aufgrund der hohen Flüssigkeitsaufnahmen die Entgiftung des Körpers statt. Bei der Entgiftung werden Giftstoffe über die Haut, die Nieren und die Leber ausgeschieden.
- **Zellreinigung:** Beim 5-tägigen Heilfasten sorgt der Körper für die Zellreinigung (Autophagie). Bei der Zellreinigung werden altes, überflüssiges und beschädigtes Zellmaterial abgebaut und erneuert.
- **Regeneration des Verdauungssystems:** Beim Heilfasten findet innerhalb der 5 Tage eine Regeneration des Verdauungssystems statt. Der Körper ist während der Fastenzeit nicht mit der Verdauung von Nahrung beschäftigt und konzentriert sich stattdessen auf andere Körperprozesse (z.B. Entgiftung)
- **Besseres Wohlbefinden:** Das 5 Tage Heilfasten bewirkt ein besseres Wohlbefinden, da Fasten dabei hilft, innere Ruhe zu finden und Stress abzubauen. Der bewusste Umgang mit Ernährung unterstützt Fastende nach der Zeit, bessere Entscheidung bei der Ernährung zu treffen.

Vergleich: 5 Tage Heilfasten vs. andere Fastenzeiten

Beim 5 Tage Heilfasten werden weniger intensivere Effekte erzielt als bei anderen, längeren Fastenzeiten. Nachfolgend vergleichen wir in einer Liste 5 Tage Heilfasten mit anderen Fastenzeiten, nämlich 3 Tage, 7 Tage, 10 Tage, 14 Tage, 21 Tage, 4 Wochen, 5 Wochen und 6 Wochen.

- **5 Tage vs. 3 Tage:** Im Vergleich zu 5 Tagen Heilfasten werden bei 3 Tagen Heilfasten nur leichte Wirkungen erzeugt. Der Prozess der Autophagie wird bei 3 Tagen nur angeregt, bei 5 Tagen jedoch schon intensiviert.
- **5 Tage vs. 7 Tage:** Bei 5 Tagen Heilfasten werden zwar bereits Veränderungen im Stoffwechsel erkannt, bei 7 Tagen Heilfasten nach Buchinger findet jedoch eine stabilere Ketose und eine verbesserte Zellregeneration statt.
- **5 Tage vs. 10 Tage:** Im Gegensatz zu 5 Tagen Heilfasten setzt ab 10 Tagen die Förderung der Immunfunktion ein und eine gesunde Gewichtsreduktion wird erzielt. Ab 10 Tagen ist es wichtig, das Fasten von einem Arzt überwachen zu lassen.

- **5 Tage vs. 14 Tage:** Spätestens ab 14 Tagen wird empfohlen, das Heilfasten in einer Gruppe durchzuführen. Höhere körperliche Aktivität ist im Vergleich zu 5 Tagen sehr wichtig, um einem Muskelabbau entgegenzuwirken.
- **5 Tage vs. 21 Tage:** Das 21 Tage Heilfasten ist im Gegensatz zu 5 Tagen nur für Fastenexperten geeignet, da es sich hierbei um eine intensive Fastenzeit mit intensiven Regenerationsprozessen des Körpers handelt.
- **5 Tage vs. 4 Wochen:** Bei 4 Wochen Heilfasten sind Heilungs- und Regenerationsprozesse auf höchstem Niveau zu erreichen. 4 Wochen Heilfasten sind besonders für Menschen mit chronischen Krankheiten zu empfehlen.
- **5 Tage vs. 5 Wochen:** Das 5-wöchige Heilfasten ist ausschließlich für sehr erfahrene Heilfastende zu empfehlen. Eine Gewichtsreduktion und langfristige Entgiftung des Körpers wird beim 5 Wochen Heilfasten im Gegensatz zu 5 Tagen erreicht.
- **5 Tage vs. 6 Wochen:** Eine Untersuchung vor, nach und während der Fastenzeit durch einen Arzt sowie ein kontrolliertes Fasten durch Fastenexperten ist bei 6 Wochen unumgänglich, um Mangelerscheinungen und Nährstoffunterversorgungen zu vermeiden.

Beim 5 Tage Heilfasten ist zu bedenken, dass Bewegung in den Alltag einzubauen ist, um die Verdauung anzuregen, Zeit in der Natur zu verbringen und sich dabei von dem Nahrungsverzicht abzulenken. Bei uns im Gästehaus Juhl können Sie deshalb das Heilfasten für Gesunde mit Wanderungen beim sogenannten Fastenwandern auf der Schwäbischen Alb verbinden. Für Solo-Fasten eignet sich unser Heilfasten Plan für 5 Tage.