

# Heilfasten Plan für 7 Tage - Anleitung inkl. PDF

Dieser Heilfasten Plan für 7 Tage ist eine Anleitung für Fastende und Fasteninteressierte, um ihre einwöchige Fastenzeit optimal zu gestalten und so von den vielen gesundheitlichen Vorteilen des Fastens zu profitieren. 7 Tage Fasten eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Beim 7-Tage-Heilfasten-Plan ist es wichtig 2 Entlastungstage vor und 2 bis 3 Entlastungstage nach der Fastenzeit einzulegen, um den Körper vorher optimal auf das Fasten vorzubereiten und ihn nachher wieder langsam an die Nahrungsaufnahme zu gewöhnen. Beim Heilfasten nach Otto Buchinger wird vollständig auf feste Nahrung verzichtet und nur flüssige Nahrung aufgenommen.

Das Heilfasten nach Buchinger von 7 Tagen hat gesundheitsfördernde Effekte wie zum Beispiel eine leichte Gewichtsreduktion, Blutdrucksenkung, Abfall des Cholesterin-, Leptin- und Insulins-Spiegels und die Verbesserung des psychischen Befindens. Das ergab die Studie "Metabolic and Psychological Response to 7-Day Fasting in Obese Patients with and without Metabolic Syndrome" von C. Li et al., die 2013 in der Zeitschrift "Complementary Medicine Research" veröffentlicht wurde.

Konsultieren Sie vor dem 7-Tage-Fasten einen Arzt, wenn Sie unter einer chronischen Krankheit leiden, um gefährliche Nebenwirkungen zu vermeiden. Für gesunde Menschen ist es bei nur einer Woche Fasten nicht notwendig, einen Arzttermin zur Fastenberatung zu vereinbaren.

Im Gästehaus Juhl bieten wir Ihnen eine Kombination aus Fastenwandern und beaufsichtigtem Heilfasten für Gesunde an, indem wir tägliche Wanderungen auf der Schwäbischen Alb veranstalten. Die nachfolgende Anleitung gilt als Unterstützung für Menschen, die mithilfe einer einwöchigen Heilfastenzeit ihren Körper von innen reinigen und für ein verbessertes Wohlbefinden sorgen möchten.

## Heilfasten Plan für 7 Tage

Der von uns zur Verfügung gestellte Heilfasten Plan für 7 Tage besteht aus 6 Phasen: die Entlastungstage, der 1. Tag, der 2. Tag, der 3. bis 7. Tag, das Fastenbrechen und die Aufbau tage.

Wir stellen Ihnen im folgenden Verlauf die 6 Phasen des Heilfasten Plans für 7 Tage und die Vorgehensweise der einzelnen Phasen vor.

### Entlastungstage

In der ersten Phase sieht der Heilfasten Plan für 7 Tage 1 bis 2 Entlastungstage vor. Während der Entlastungstage wird die Kalorienzufuhr auf 1000 Kalorien gesenkt, um den Körper auf die kommenden 7 Fastentage einzustellen. Diese 1000 Kalorien sollten nur aus leicht verdaulichen Lebensmitteln wie gegartem Gemüse, Vollkornprodukten und Salat bestehen.

Verzichten Sie bereits bei den Entlastungstagen auf Alkohol, Koffein und Nikotin, um Ihrem Körper die Möglichkeit zu geben, alle Giftstoffe herauszutransportieren und den Körper zu reinigen. Vermeiden Sie Stress und gewähren Sie sich genügend Ruhe, um sich mental auf die einwöchige Fastenzeit vorzubereiten.

Unterschätzen Sie die Entlastungstage nicht und sorgen Sie dafür, dass Sie sich am besten zwei Tage vor dem Fasten Zeit nehmen, um ideale Voraussetzungen für das Heilfasten nach Buchinger für 7 Tage zu schaffen. Eine unzureichende Vorbereitung sorgt für gesundheitliche Nebenwirkungen und Heißhunger.

## 1. Tag

Am 1. Tag des Heilfastens nach Buchinger sieht der Heilfasten Plan für 7 Tage eine Darmreinigung vor, um den Darm von jeglicher ungesunder Nahrung zu befreien. Eine Darmentleerung, für die man 30 bis 40 Gramm Glaubersalz gemischt mit 750 Milliliter Wasser trinkt, ist wichtig, damit der Darm während des Fastens nicht mit der Verdauung dieses Essens beschäftigt ist.

Ab dem ersten Tag des 7-tägigen Heilfastens werden nur 250 bis 500 Kalorien in Form von Suppen, Gemüse- und Obstsäften sowie Gemüsebrühen aufgenommen. Beim Heilfasten ist ausschließlich flüssige Nahrung erlaubt. Fertige Smoothies und festes Essen in pürierter Form sind nicht gestattet. Während der 7 Tage Fastenzeit ist es essenziell, täglich 2 bis 3 Liter Wasser und ungesüßte Tees zu trinken.

## 2. Tag

Dem Heilfasten Plan für 7 Tage entsprechend integrieren Sie ab dem 2. Tag des Heilfastens moderate Bewegung in Ihren Alltag. Beispiele für moderate Bewegung sind Spaziergehen, Fahrrad fahren, Yoga oder langsames Joggen. Bewegung während des Fastens ist für den Kreislauf und für die Vorbeugung von Stimmungsschwankungen essenziell.

Neben der Bewegung ist die Entspannung während der Fastenzeit bedeutend, um Stress zu vermeiden, die Regeneration des Körpers zu fördern, Nebenwirkungen des Fastens zu umgehen und das Herz-Kreislauf-System zu entlasten. Finden Sie außerdem Beschäftigungen, die Sie von möglichen Hungergefühlen ablenken, wie zum Beispiel ein Buch lesen, Musik hören, Meditation oder Puzzeln.

## 3. bis 7. Tag

Die vierte Phase des Heilfasten Plans für 7 Tage reicht vom 3. bis zum 7. Tag. Ab dem 3. Tag des Heilfastens ist es möglich, dass Sie Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Schwindelgefühl oder Schläppheit erleben. Machen Sie einen langen Spaziergang an der frischen Luft, trinken Sie ausreichend Wasser und machen Sie leichte Dehnübungen, um Ihren Körper beim Fasten zu unterstützen.

Hören Sie stets auf Ihren Körper und geben Sie ihm, was er braucht. Bereiten Sie, wenn möglich, alle Suppen, Säfte und Brühen eigenständig zu, um Gewürze, Zusatzstoffe und andere, ungeeignete Inhaltsstoffe in Fertigprodukten zu vermeiden. Das Kochen ist ebenfalls eine optimale Tätigkeit, die Sie während der siebentägigen Fastenzeit beschäftigt.

## Fastenbrechen

An Tag 8 des Heilfastens nach Buchinger erfolgt nach dem Heilfasten Plan für 7 Tage das Fastenbrechen. Das Fastenbrechen stellt den ersten Tag dar, an dem wieder feste Nahrung gegessen wird. Die Nahrungsaufnahme findet nach einem bestimmten Plan und mit geringer Kalorienzufuhr statt. Am Tag des Fastenbrechens werden die Kalorien von 500 auf höchstens 800 erhöht.

Beim Fastenbrechen sollte man keine schwer verdaulichen Lebensmittel wie Fast Food oder andere fettige Speisen essen. Eine vegetarische Kost wird beim Fastenbrechen empfohlen. Das Fastenbrechen beginnt zum Beispiel mit einem gekochten Apfel und endet mit einem Salat oder mit gedämpftem Gemüse.

## Aufbautage

Die Aufbautage sind Tag 9 und 10 des Heilfastens nach Buchinger und stellen die letzte Phase des Heilfastenplans für 7 Tage dar. Während der Aufbautage gewöhnt man sich langsam wieder an feste Nahrung.

Am 9. Tag des Fastens steigert man die Kalorienzufuhr von 800 auf 1000 und am 10. Tag von 1000 auf 1200 bis 1500. Anschließend sollte der Körper wieder in der Lage sein, die gewohnte Menge an Kalorien aufzunehmen.

Ein direkter Wiedereinstieg in die reguläre Ernährung nach den 7 Fastentagen ist nicht zu empfehlen, da dies Symptome wie Übelkeit, Bauchschmerzen und Darmverstimmungen hervorruft. Wenn Sie nach dem Fasten unmittelbar mit Fast Food oder anderen schweren Lebensmitteln beginnen, werden im Körper schnell wieder Gifte produziert, die Sie zuvor mit dem Fasten vernichtet haben.

## Vorbereitung auf 7 Tage Heilfasten

Am besten bereitet man sich auf 7 Tage Heilfasten vor, indem man ausreichend Zeit zum Heilfasten einplant, für das Heilfasten einkauft, den Wohnraum auf das Fasten vorbereitet, Menschen im Haushalt informiert, sich psychisch auf die Fastenzeit einstellt und Entlastungstage vor dem Fasten einlegt.

Der nachfolgenden Liste entnehmen Sie, wie Sie die Vorbereitung auf das 7 Tage Heilfasten gestalten.

- **Ausreichend Zeit zum Heilfasten einplanen:** Für die Vorbereitung auf 7 Tage Fasten ist es essenziell, ausreichend Zeit zum Heilfasten einzuplanen. Zusätzlich zu den 7 Fastentagen sind 1 bis 2 Entlastungstage, 1 Tag Fastenbrechen und 2 Aufbau tage in die Planung einzurechnen. Legen Sie die Heilfastenzeit so, dass Sie in der Lage sind, feste Zeiten für Entspannung und Bewegung einzuplanen.
- **Für das Heilfasten einkaufen:** Zur Vorbereitung auf das 7-tägige Fasten zählt, für das Heilfasten einzukaufen. Besorgen Sie rechtzeitig die notwendigen Lebensmittel und Utensilien (z. B. Kräutertees, Gemüse für Brühe und Säfte, Glaubersalz etc.), um während der Fastenzeit nicht einkaufen zu müssen. Das Einkaufen hält oft Stresssituationen bereit, die während des Fastens zu vermeiden sind.
- **Wohnraum auf Fasten vorbereiten:** Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihren Wohnraum auf das 7 Tage Fasten vorbereiten. Entfernen Sie alle Lebensmittel, die während des Fastens verlockend sind (z.B. Süßigkeiten, Chips, Fast Food) und haben Sie nur Lebensmittel im Haus, die Sie während der Woche tatsächlich essen. Schaffen Sie sich außerdem einen gemütlichen Platz, an dem Sie sich während der Fastenzeit entspannen und ausruhen werden.
- **Menschen im Haushalt informieren:** Informieren Sie zur Vorbereitung auf das 7 Tage Heilfasten die Menschen in Ihrem Haushalt über Ihr Fastenvorhaben, um Verständnis und Unterstützung während der einwöchigen Fastenphase zu erhalten. Das Aufklären Ihres Umfelds über Ihre bevorstehende Fastenzeit wird Ihnen das Heilfasten nach Buchinger erleichtern.
- **Psychisch auf Fastenzeit einstellen:** Zur Vorbereitung auf das einwöchige Fasten ist es essenziell, sich psychisch auf die Fastenzeit einzustellen. Stehen Sie dem Heilfasten mit einer positiven Haltung gegenüber und sehen Sie es als Chance zur Regeneration des Körpers. Bereiten Sie als Vorbereitung Aktivitäten vor, die Sie während des Fastens entspannen und ablenken. Entspannende Aktivitäten sind zum Beispiel Lesen, Malen und Stricken.
- **Entlastungstage vor dem Fasten einlegen:** 1 bis 2 Tage vor dem Fasten sollte man als Vorbereitung auf das 7 Tage Heilfasten Entlastungstage einlegen. Es ist notwendig, dass der Körper langsam auf den Nahrungsentzug eingestellt wird, um Heißhungerattacken während des Fastens zu minimieren.

## Für wen eignet sich das 7 Tage Heilfasten?

Das 7 Tage Heilfasten eignet sich für gesunde Erwachsene, die ihren Körper entlasten und entgiften möchten. Das 7-tägige Heilfasten nach Buchinger ist zudem für Menschen mit ungesunden Essgewohnheiten geeignet, die sich einen optimalen Übergang zu einer besseren Ernährung wünschen. Für Schwangere und Kinder ist ein Nahrungsentzug von 7 Tagen nicht geeignet.

## Termin festlegen - 7 entspannte Tage im Kalender finden

Legen Sie für das Heilfasten von 7 Tagen einen Termin im Kalender fest, der Ihnen 7 Tage entspanntes Fasten ermöglicht. Wählen Sie 7 bis 11 Tage aus, an denen Sie wenig Stress, keine wichtigen Termine und keine anstrengenden Verpflichtungen haben. Das einwöchige Heilfasten erfordert Ruhe, besonders in den ersten Tagen.

## Was benötigt man für das 7 Tage Heilfasten?

Für das 7 Tage Heilfasten benötigt man reichlich Obst- und Gemüsesorten, um die tägliche Herstellung von Säften, Brühen und Suppen zu gewährleisten. Zudem benötigt man für das einwöchige Heilfasten genügend stilles Wasser, sodass man während der Fastenzeit sowie davor und danach 2 bis 3 Liter pro Tag trinken kann. Legen Sie sich außerdem Glaubersalz für die Darmentleerung an Tag 1 sowie einen Mixer für die Zubereitung der Suppen und Säfte zu.

## Was bringt 7 Tage Heilfasten?

7 Tage Heilfasten bringt unter anderem einen tiefen Entgiftungsprozess, einen leichten Gewichtsverlust, eine Förderung der Autophagie, eine optimierte Verdauung und ein verbessertes Körpergefühl.

Was 7 Tage Heilfasten bringt, ist in der folgenden Liste zusammengefasst.

- **Tiefer Entgiftungsprozess:** Beim 7-tägigen Heilfasten erfolgt ein tiefer Entgiftungsprozess. Dabei beschäftigt sich der Körper nicht mit der Verdauung von schweren Speisen, sondern hat genügend Zeit, sich von Giftstoffen zu befreien. Beim Heilfasten wird der Körper von Innen gereinigt.
- **Leichter Gewichtsverlust:** Ab einer Woche Heilfasten nach Buchinger wird ein leichter Gewichtsverlust beobachtet. Für nachhaltige Ergebnisse ist es wichtig, nach der Fastenzeit weiterhin eine gesunde Ernährung einzuhalten.
- **Förderung der Autophagie:** Das 7 Tage Heilfasten bringt die Förderung der Autophagie mit sich. Autophagie beschreibt die Zellreinigung, bei der geschädigte und unbrauchbare Zellen abgebaut und neue Zellen hergestellt werden.
- **Optimierte Verdauung:** Das Heilfasten für 7 Tage resultiert in einer optimierten Verdauung, da sich Darm und Stoffwechsel während des Fastens erholen. Die Darmschleimhaut regeneriert sich und die Verdauungsorgane funktionieren besser.
- **Verbessertes Körpergefühl:** Ein sieben-tägiges Heilfasten nach Buchinger verbessert das Körpergefühl der Fastenden, da die Körperreinigung Vitalität, Lebensfreude, weniger Müdigkeit und mehr Energie mit sich bringt.

## Vergleich: 7 Tage Heilfasten vs. andere Fastenzeiten

Beim 7 Tage Heilfasten werden mehr gesundheitsfördernde Effekte erzielt als bei kürzeren Tagen, jedoch nicht so viele wie bei langen Fastenzeiten. In der nachfolgenden Liste vergleichen wir 7 Tage Heilfasten mit anderen Fastenzeiten wie 3 Tage, 5 Tage, 10 Tage, 2 Wochen, 3 Wochen, 4 Wochen und 6 Wochen Heilfasten.

- **7 Tage vs. 3 Tage:** Im Gegensatz zu 7 Tagen Heilfasten findet beim 3 Tage Heilfasten nur eine leichte Entgiftung und eine eingeschränkte Zellreparatur statt. 7 Tage Heilfasten eignet sich besser für eine tiefe körperliche Reinigung als 3 Tage.
- **7 Tage vs. 5 Tage:** Das 7 Tage Heilfasten bringt eine intensivere Regeneration des Immunsystems und eine stärkere Verbesserung der Blutzuckerwerte als beim 5 Tage Fasten. 5 Tage Heilfasten eignet sich für positive Wirkungen ohne hohe Belastung.
- **7 Tage vs. 10 Tage:** Ab 10 Tagen Heilfasten wird eine verbesserte Darmgesundheit und tiefgreifendere Regeneration des Körpers erzielt. 10 Tage Heilfasten ist, im Gegensatz zu 7 Tagen Fasten, bereits eine gute Länge für therapeutisches Fasten. Ab einer Länge von mehr als 10 ist das Fasten nur unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen.
- **7 Tage vs. 2 Wochen:** Erst ab einem 14-tägigen Heilfasten wird eine nachhaltige Gewebe- und Zellreinigung im Körper erzielt und das Immunsystem wird gestärkt. Die Durchführung des 14-Tage-Heilfastens wird in einer Gruppe empfohlen.
- **7 Tage vs. 3 Wochen:** Das 3 Wochen Heilfasten bewirkt eine stärkere Regeneration der Darmflora und eine tiefere Entgiftung als 7 Tage Heilfasten. Im Gegensatz zu 7 Tagen wird das 3 Wochen Heilfasten bei chronischen Beschwerden eingesetzt.
- **7 Tage vs. 4 Wochen:** Beim Heilfasten von 4 Wochen erreicht man einen vollständigen Neustart des Körpers, da sich die Organe, das Immunsystem und die Zellen komplett regenerieren. Ab einer Länge von mehr als 10 bis 14 Tagen ist das Fasten nur unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen.
- **7 Tage vs. 6 Wochen:** Das 6-wöchige Heilfasten kann, im Gegensatz zu 7 Tagen, chronische Krankheiten lindern und vollständig heilen. Beim 6-Tage-Heilfasten werden maximale gesundheitliche Vorteile erreicht.

Mit unserem Heilfasten Plan für 7 Tage sind Sie in der Lage, effektives und gesundes Fasten selbst durchzuführen. Alternativ heißen wir Sie in unserem Gästehaus Juhl willkommen, wo wir Ihnen betreutes 7 Tage Fasten und Fastenwandern anbieten.