

Heilfasten Plan für 21 Tage - Anleitung inkl. PDF

Ein Heilfasten Plan für 21 Tage unterstützt erfahrene Fastende beim dreiwöchigen Heilfasten. Das 3 Wochen Heilfasten ist nicht für Anfänger geeignet, da der Körper während der Zeit stark beansprucht wird. Beim 21-tägigen Heilfasten wird nicht nur das Gewicht reduziert, sondern auch eine verbesserte Gesundheit erzielt.

Aufgrund der hohen körperlichen Belastung durch das dreiwöchige Heilfasten ist es notwendig, mindestens vor und nach dem Heilfasten die Unversehrtheit des Körpers durch verschiedene Tests bei einem Arzt zu kontrollieren. Beim Heilfasten wird für die angegebene Zeit auf feste Nahrung verzichtet und höchstens 500 Kalorien pro Tag aufgenommen. Das Heilfasten wurde vom Arzt Otto Buchinger erfunden.

Das 21 Tage Heilfasten ist am besten in einer von Experten beaufsichtigten Gruppe durchzuführen, um die Motivation und das Durchhaltevermögen zu steigern. Bedenken Sie beim Heilfasten Plan für 21 Tage, dass zu den 3 Wochen noch mindestens 2 Entlastungstage und 5 Aufbau tage (inklusive Fastenbrechen) dazugerechnet werden, um den Körper vor dem Fasten vorzubereiten und nachher wieder langsam an das Essen zu gewöhnen. Vergewissern Sie sich außerdem, dass Sie sich während den 21 Tagen Heilfasten genügend bewegen, um dem Muskelabbau entgegenzuwirken.

Ein dreiwöchiges Fasten führt bei fettleibigen Menschen zu einer deutlichen Senkung und Normalisierung des Blutdrucks, einer Reduktion des Körperfetts und einer Verbesserung des Glukosestoffwechsels, einschließlich einer Erhöhung der Insulinsensitivität. Dies zeigte die Studie "The effects of three-week fasting diet on blood pressure, lipid profile and glucoregulation in extremely obese patients" von B. Beleslin et al., die 2007 in der Zeitschrift "Serbian Archives of Medicine" veröffentlicht wurde.

Kombinieren Sie bei uns im Gästehaus Juhl das Heilfasten für Gesunde mit Bewegung, indem Sie von unserem Programm des geführten Fastenwanderns profitieren. Für das 21 Tage Fastenwandern veranstalten wir Wanderungen auf der Schwäbischen Alb. Nachfolgend stellen wir Ihnen unseren Heilfasten Plan für 21 Tage vor.

Heilfasten Plan - 21 Tage Fasten

Unser Heilfasten Plan für 21 Tage ist in 6 Stufen aufgeteilt: die Entlastungstage, der 1. Tag, der 2. Tag, der 3. bis 21. Tag, das Fastenbrechen und die Aufbau tage. Wir präsentieren Ihnen im Folgenden die 6 Stufen des Heilfastens Plans für 21 Tage als Anleitung.

Entlastungstage

Der 21 Tage Heilfasten Plan beginnt mit 2 Entlastungstagen, die vor der eigentlichen Fastenzeit von 3 Wochen eingelegt werden. Die Entlastungstage sind für Fastende

essenziell, um den eigenen Körper auf den bevorstehenden Nahrungsentzug vorzubereiten. Während der Entlastungstage wird bereits die Kalorienzufuhr auf 1000 Kalorien reduziert und auf schädliche Genussmittel wie Nikotin, Süßigkeiten, Alkohol und Koffein verzichtet.

Es ist wichtig, einen fließenden Übergang von der herkömmlichen Ernährung zur Nahrungsaufnahme von höchstens 500 Kalorien zu schaffen, um Nebenwirkungen und Unwohlsein während der Fastenzeit von 21 Tagen zu vermeiden. Beschränken Sie sich bei den Entlastungstagen vor der dreiwöchigen Fastenzeit auf gut verdauliche Kost wie gedämpftes Gemüse, pürierte Suppen und Porridge.

Stellen Sie sich während der Entlastungstage auch mental auf die bevorstehende Fastenzeit von 21 Tagen ein, indem Sie sich Strategien zur Bewältigung von Herausforderungen (z.B. Ungeduld, schlechte Laune oder Kopfschmerzen) ausarbeiten. Musik hören, Bücher lesen, stricken oder ein Spaziergang helfen den meisten Fastenenden beim Überwinden von schwierigen Situationen während des Heilfastens.

1. Tag

Der 1. Tag des 21-tägigen Heilfastens beginnt mit einer Darmreinigung, bei der mithilfe von 30 bis 40 Gramm Glaubersalz gemischt in 750 Millilitern Wasser der Darm entleert wird. Eine Darmentleerung am ersten Heilfastentag ist wichtig, um den Körper von Schadstoffen und Giften zu befreien und kein Hungergefühl während der Fastenzeit zu verspüren.

Ab dem 1. Tag des Heilfasten Plans für 21 Tage werden nur noch 250 bis 500 Kalorien und 2 bis 3 Liter Flüssigkeit (bestehend aus Wasser und Tee) täglich aufgenommen. Diese Kalorien bestehen zum Beispiel aus einem Kräutertee mit Honig morgens, einer Gemüsebrühe oder einem Obstsaft mittags, Wasser und Tee nachmittags und einer Gemüsebrühe oder einem Gemüsesaft abends.

Das Heilfasten nach Buchinger von 3 Wochen ist am besten in gesonderten Einrichtungen für das Heilfasten oder in spezialisierten Heilfastenkliniken unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen, um von einem ganzheitlichen Konzept mit Fasten, Bewegung und Entspannungsübungen zu profitieren. Ein dreiwöchiges Heilfasten in einer Klinik ist besonders für Fastende mit einer Vorerkrankung zu empfehlen, um eine ständige ärztliche Begleitung zu gewährleisten.

2. Tag

Ab dem 2. Tag der 21 Tage wird moderate Bewegung in den Heilfasten Plan integriert. Spaziergänge, leichte Wanderungen und Entspannungsübungen wie Yoga helfen dabei, einen Muskelabbau durch die fehlende Energie zu vermeiden. Eine ausgewogene Mischung aus Entspannung und Ruhe während des Heilfastens von 3 Wochen ist wichtig, um den Blutdruck zu kontrollieren. Aufgrund der ohnehin schon hohen körperlichen Belastung ist von Leistungssport und sehr anstrengenden Sporteinheiten während der Fastenzeit abzusehen.

Legen Sie während der 21 Tage feste Entspannungspausen fest und beschäftigen Sie sich dabei mit ruhigen Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten (z.B. Lesen oder Malen). Die täglich aufgenommenen Brühen, Säfte und pürierte Suppen beim Heilfasten nach Buchinger sollten frisch hergestellt sein, um Inhaltsstoffe wie Zucker und andere Lebensmittelzusatzstoffe zu meiden.

3. bis 21. Tag

Der 3. Tag des dreiwöchigen Heilfasten Plans gestaltet sich für viele Fastende schwierig, da die meisten Menschen an diesem Tag den Nahrungsentzug spüren. Versuchen Sie, gegen zu steuern und lenken Sie sich zusammen mit den anderen Fastenden in der Einrichtung mit wohltuenden Aktivitäten ab. Das Hungergefühl sollte spätestens ab dem 5. Tag vorbei sein.

Beim 21-tägigen Heilfasten nach Buchinger ist es notwendig, alle 2 Tage den Darm zu entleeren. Ist eine Darmentleerung auf natürliche Weise nicht möglich, sollte ein Einlauf durchgeführt oder ein Abführmittel eingenommen werden (z.B. Klistier, Irrigator oder Rizinusöl aus der Apotheke). Zu den abführenden, natürlichen Lebensmitteln gehören unter anderem Sauerkrautsaft, Flohsamenschalen und Apfelessig.

Fastenbrechen

An Tag 22 des Heilfasten Plans ereignet sich das Fastenbrechen, an dem zum ersten Mal nach der Fastenzeit wieder feste Nahrung aufgenommen wird. Das Fastenbrechen und die Aufbau tage danach gestaltet man als langsame Wiedereingewöhnung in die herkömmliche Ernährung. Am Tag des Fastenbrechens wird die Kalorienzufuhr auf 800 Kalorien erhöht.

Die meisten Menschen fangen beim Fastenbrechen mit einem rohen oder gekochten Apfel an und gehen dann zu einer stückigen Gemüsesuppe oder einem Salat über. Es ist wichtig, dass beim Fastenbrechen und während der Aufbau tage langsam und bewusst gekaut wird, damit der Stoffwechsel nicht überfordert wird und er sich langsam wieder an die Nahrung gewöhnt.

Aufbau tage

An den Tagen 23 bis 26 des 21-tägigen Heilfastens erfolgen im Plan die 4 Aufbau tage, an denen pro Tag die Kalorien stetig gesteigert werden. Am ersten Aufbau tag werden die Kalorien auf 1000, am zweiten Tag auf 1200, am dritten Tag auf 1500 und am vierten Tag auf 1800 Kalorien erhöht. Während der Aufbau tage wird nur leichte und vegetarische Kost ohne Fett und Zucker aufgenommen.

An den Aufbau tagen ist es nicht mehr notwendig, Abführmittel oder Einläufe zu verwenden, da sich die Darmaktivität von alleine normalisieren soll. Nach der Fastenzeit ist ein Arzt aufzusuchen, um einen Bluttest und ein EKG beim Arzt machen zu lassen. Verschiedene Tests beim Arzt sind nach dem 21 Tage Heilfasten erforderlich, um die Nährstoffwerte und den Herzrhythmus zu kontrollieren.

Vorbereitung auf 21 Tage Heilfasten

Eine passende Vorbereitung auf das 21 Tage Heilfasten ist unverzichtbar, weshalb wir Ihnen in der nachfolgenden Liste wichtige Maßnahmen aufzeigen, die Sie zur Vorbereitung auf die Heilfastenzeit ergreifen sollten.

- **Einen Arzttermin vereinbaren:** Im ersten Schritt der Vorbereitung auf das 21 Tage Heilfasten vereinbart man zunächst einen Arzttermin, um sicherzustellen, dass medizinisch nichts gegen ein dreiwöchiges Fasten spricht. Ein vorheriger Besuch beim Arzt ist besonders für Menschen mit regelmäßiger Medikamenteneinnahme oder chronischen Krankheiten wichtig, um die Auswirkungen des Heilfastens auf den Körper mit dem Doktor abzusprechen.
- **Heilfastenanbieter für 21 Tage buchen:** Für die Vorbereitung auf das 3-wöchige Fasten bucht man den Heilfastenanbieter für die 21 Tage Heilfasten. Je nach Gesundheitszustand wählt man entweder eine Heilfastenklinik mit ständiger ärztlicher Begleitung oder ein geleitetes Heilfastenangebot von Experten in einem Hotel, einem Gästehaus oder einer Herberge. Ein gemeinsames Fasten in einer Gruppe stärkt das Durchhalten der gesamten 21 Tage Heilfasten.
- **Für die Heilfastenzeit freinehmen:** Die Integration eines dreiwöchigen Heilfastens in den Alltag ist schwierig, weshalb man sich für die ausgewählten 21 Tage (plus die Duration der Entlastungs- und Aufbau tage) Urlaub nimmt. Die arbeitsfreie Zeit ist wichtig, um Stress zu vermeiden und die volle Konzentration auf das Heilfasten nach Buchinger sowie auf die Regeneration des Körpers sicherzustellen.
- **Ruhige Aktivitäten während des Fastens planen:** Zur Vorbereitung auf die Heilfastenzeit von 21 Tagen werden ruhige Aktivitäten geplant, die beim Fasten während der Entspannungsphasen durchgeführt werden. Diese Aktivitäten können zum Beispiel Musik hören oder machen, ein Buch lesen, Tagebuch schreiben, Karten oder Gesellschaftsspiele spielen und zeichnen sein. Haben Sie sich für bestimmte Unternehmungen während des Heilfastens entschieden, vergessen Sie nicht, das nötige Equipment dafür einzupacken.
- **Koffer für die 21 Tage Heilfasten packen:** Vor der Heilfastenzeit ist es essenziell, den Koffer für die 21 Tage Heilfasten zu packen. Im Koffer nimmt man bequeme, lockere Anziehsachen mit, um sich während der drei Wochen Fasten wohlfühlen zu können. Je nach Aktivitäten- und Bewegungsangeboten der Heilfasteneinrichtung sollte auch Sportkleidung eingepackt werden. Bequeme Schuhe sind ein wichtiger Faktor beim Kofferpacken für das dreiwöchige Heilfasten.

Für wen eignet sich das 21 Tage Heilfasten?

Das 21 Tage Heilfasten eignet sich für Heilfasten- bzw. Fasten-Profis, die über 18 und unter 70 Jahre alt sind und schon öfter für mehrere Tage vollständig auf Essen oder nur auf feste Nahrung verzichtet haben. Ein dreiwöchiges Heilfasten nach Buchinger ist besonders zu Therapie zwecken und bei verschiedenen Krankheiten wie beispielsweise Diabetes, Bluthochdruck und Rheuma geeignet.

Haben Sie eine bestimmte Krankheit, ist es essenziell, ein dreiwöchiges Heilfasten mit Ihrem Arzt zu besprechen, um die Eignung des Langzeitfastens für Sie sicherzustellen. Das 21

Tage Heilfasten eignet sich besonders auch für übergewichtige Menschen, die ihren Körper von innen reinigen, einige Kilos abnehmen und danach eine gesündere Ernährung in ihrem Alltag etablieren möchten.

Termin festlegen - 21 entspannte Tage im Kalender finden

Legen Sie zur Vorbereitung auf das 3 Wochen Heilfasten einen Termin für die Fastenzeit fest, indem Sie 21 entspannte Tage im Kalender finden, an denen keine wichtigen Termine, Events oder Feiern anstehen. Stimmen Sie diese passenden 21 Tage mit den Angeboten der Heilfasteneinrichtungen ab. Nehmen Sie sich an den festgelegten Tagen Urlaub von der Arbeit und vom Alltag, um Belastungen, Stress und Ablenkungen in der Fastenzeit zu vermeiden.

Was benötigt man für das 21 Tage Heilfasten?

Für das 21 Tage Heilfasten benötigt man ein Hotel, eine Herberge oder eine Klinik, die das Heilfasten für drei Wochen professionell betreut anbietet. Eine ausgiebige Recherche im Internet ist notwendig, um die für sich passende Einrichtung für den dreiwöchigen Fastenurlaub zu finden. Zusätzlich benötigt man für das 21 Tage Heilfasten nach Buchinger die erforderlichen Utensilien für die ruhigen Tätigkeiten in den Entspannungsphasen.

Was bringt 21 Tage Heilfasten?

Das 21 Tage Heilfasten bringt viele Vorteile, die in der folgenden Tabelle beispielhaft dargestellt werden.

- **Umstellung des Stoffwechsels:** Innerhalb der 21 Tage Heilfasten wird der gesamte Stoffwechsel nachhaltig umgestellt, da der Körper sich schrittweise von der Glukose- an die Ketonkörper- und Fettverbrennung anpasst.
- **Grundlegende Reinigung des Körpers:** Beim Heilfasten für drei Wochen wird eine grundlegende Reinigung des Körpers erreicht, da in der dritten Woche eine intensive Heilwirkung, eine erhöhte Insulinsensitivität und die maximale Autophagie stattfinden.
- **Positive Effekte auf den Blutdruck:** Das dreiwöchige Heilfasten hat positive Effekte auf den Blutdruck, den Blutzucker und die Blutfette. Blutdruck, Blutzucker und Blutfette werden beim 21 Tage Heilfasten gesenkt, da beim Fasten Kochsalz ausgeschieden und Ruhe ermöglicht wird.
- **Erholung der Leber:** Während des Heilfastens für 21 Tage erholt sich die Leber, da die Verdauungsarbeit des Organs beim Fasten wegfällt, der Abbau von Fett stattfindet und alte sowie geschädigte Leberzellen recycelt werden.
- **Bildung neuer Stammzellen:** Beim 21 Tage Heilfasten nach Buchinger werden durch die Vorgänge der Autophagie, der Ketose und der Regeneration des Immunsystems neue Stammzellen gebildet, was zu einer verbesserten psychischen und physischen Gesundheit führt.
- **Reduktion des Gewichts:** Innerhalb der drei Wochen Heilfasten wird eine Reduktion des Gewichts erreicht, da der Körper auf Fettreserven zurückgreift und

somit das Bauchfett abbaut. Ein Jo-Jo-Effekt wird jedoch entstehen, wenn keine grundlegende Ernährungsumstellung nach dem Fasten erfolgt.

Vergleich: 21 Tage Heilfasten vs. andere Fastenzeiten

Im Vergleich zu 1 oder 2 Wochen, bietet das 21 Tage Heilfasten eine tiefgehende Zellregeneration sowie Organentgiftung und eine nachhaltige Stoffwechsellumstellung. Im Folgenden vergleichen wir die Unterschiede vom 21 Tage Heilfasten zu 3 Tagen, 5 Tagen, 7 Tagen, 10 Tagen, 2 Wochen, 4 Wochen und 6 Wochen Heilfasten.

- **21 Tage vs. 3 Tage:** Im Gegensatz zu 3 Tagen Heilfasten wird beim Heilfasten für 3 Wochen eine tiefe Entgiftung und eine vollständige Autophagie im Körper geschaffen. Beim 3 Tage Heilfasten findet ausschließlich der Beginn der Entgiftung statt. Es ist aufgrund der Kürze der Zeit gut für Anfänger geeignet.
- **21 Tage vs. 5 Tage:** Nach 5 Tagen wird bereits eine effektivere Arbeit der Leber und Nieren sowie die Ketose erreicht. Im Vergleich dazu werden bei 21 Tagen Heilfasten nachhaltige Stoffwechsellumstellungen erzielt.
- **21 Tage vs. 7 Tage:** Beim 7 Tage Heilfasten nach Buchinger wird bereits eine intensive Entgiftung mit spürbaren Veränderungen geschaffen, während 21 Tage Heilfasten hingegen als transformative Gesundheitskur gelten und deutlich stärkere Effekte bewirken.
- **21 Tage vs. 10 Tage:** Das 10-tägige Heilfasten ist gut für die meisten Menschen zu schaffen, 21 Tage stellen jedoch eine große Herausforderung für viele Fastende dar. Im Gegensatz zu 10 Tagen Heilfasten wird bei 3 Wochen Heilfasten eine langfristige Stärkung des Immunsystems geschaffen.
- **21 Tage vs. 2 Wochen:** Ab 2 Wochen Heilfasten ist es wichtig, das Fasten in einer geleiteten Heilfasten-Gruppe durchzuführen, da es eine hohe psychische Belastung für einige Menschen sein kann. Bei 21 Tagen Heilfasten sind unter anderem die Regeneration des Körpers, der Gewichtsverlust und die Zellernennung erhöht.
- **21 Tage vs. 6 Wochen:** Bei 6 Wochen Heilfasten ist eine ständige Begleitung eines Arztes unumgänglich, die Einnahme von Supplementierung ist wichtig und ein sehr langsamer Wiedereinstieg bei der Nahrungsaufnahme von 1 bis 2 Wochen ist im Gegensatz zum 21 Tagen Heilfasten unbedingt notwendig.

Sind Sie daran interessiert, das 21 Tage Heilfasten für Gesunde durchzuführen und sind Sie bereits erfahrene Heilfastende? Dann buchen Sie gerne Ihren Heilfastenurlaub für Gesunde in unserem Gästehaus Juhl. Bei uns verbinden Sie Bewegung und Heilfasten nach Buchinger im Rahmen des Fastenwandern-Programms. Täglich veranstalten wir zusätzlich zum überwachten Heilfasten geführte Wanderungen auf der Schwäbischen Alb, um den Kreislauf stabil zu halten, dem Muskelabbau entgegenzuwirken und das Wohlbefinden zu steigern.