

Fastenwandern Plan für 7 Tage - Anleitung

Dieser Fastenwandern Plan für 7 Tage ist eine praktische Anleitung für Fastende und Interessierte, um die einwöchige Fastenzeit mit passenden Fastenwanderungen strukturiert zu gestalten und die gesundheitlichen Vorteile des Fastens bestmöglich zu nutzen. 7 Tage Fasten eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Beim 7-Tage-Fastenwandern-Plan sind 2 Entlastungstage vor und 2 bis 3 Entlastungstage nach der Fastenzeit sinnvoll, um den Körper vorzubereiten und ihn anschließend wieder behutsam an die Nahrungsaufnahme heranzuführen. Gerade zu Beginn der Fastenzeit empfiehlt es sich, die Fastenwanderungen ruhig anzugehen und die Strecken kurz zu halten. Beim Heilfasten nach Otto Buchinger wird vollständig auf feste Nahrung verzichtet und nur flüssige Nahrung aufgenommen.

Beim Heilfasten nach Otto Buchinger wird auf feste Nahrung verzichtet; erlaubt sind flüssige Komponenten. Für 7 Tage Heilfasten nach Otto Buchinger wurden in Studien gesundheitsrelevante Veränderungen beschrieben (u. a. leichte Gewichtsreduktion, Effekte auf Blutdruck sowie ausgewählte Stoffwechselfparameter) und eine Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens. Die Studie „Metabolic and Psychological Response to 7-Day Fasting in Obese Patients with and without Metabolic Syndrome“ (C. Li et al., 2013, Complementary Medicine Research) berichtet entsprechende Ergebnisse.

Durch Fastenwandern bleibt der Körper in Bewegung, während der Kopf zur Ruhe kommen kann. Bei chronischen Erkrankungen sollte vor dem 7-Tage-Fasten ärztlicher Rat eingeholt werden. Für gesunde Menschen ist bei einer Woche Fastenwandern eine medizinische Beratung meist nicht zwingend erforderlich.

Im Gästehaus Juhl bieten wir die Kombination aus Fastenwandern und beaufsichtigtem Buchingerfasten für Gesunde an und veranstalten tägliche Fastenwanderungen auf der Schwäbischen Alb. Die folgende Anleitung dient als Unterstützung für Menschen, die ihre einwöchige Fastenwandernzeit zur inneren Reinigung und für mehr Wohlbefinden nutzen möchten.

Fastenwandern Plan für 7 Tage

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

Im Folgenden stellen wir die 6 Phasen des Fastenwandern Plans für 7 Tage vor und erläutern die jeweilige Vorgehensweise.

Entlastungstage

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

In den Entlastungstagen sind erste Spaziergänge oder eine kurze Wanderung als Vorbereitung für die Fastenwanderung sinnvoll. So lassen sich Ausrüstung, Kleidung und Schuhe testen und passende Kleidungsstücke auswählen.

Verzichten Sie bereits in den Entlastungstagen auf Alkohol, Koffein und Nikotin, um dem Körper den Abbau belastender Stoffe zu erleichtern. Vermeiden Sie Stress und planen Sie ausreichend Ruhe ein, um sich mental auf die einwöchige Fastenzeit einzustellen.

Unterschätzen Sie die Entlastungstage nicht und nehmen Sie sich idealerweise zwei Tage vor dem Fasten Zeit, um gute Voraussetzungen für das Heilfasten nach Buchinger über 7 Tage zu schaffen. Eine unzureichende Vorbereitung kann Nebenwirkungen begünstigen und Heißhunger fördern.

1. Tag

Am 1. Tag des Fastenwanderns bzw. beim Heilfasten nach Buchinger sieht der Fastenwandern Plan für 7 Tage eine Darmreinigung vor, um den Darm von vorangegangener Nahrung zu entleeren. Eine Darmentleerung, beispielsweise mit 30 bis 40 Gramm Glaubersalz in 750 Milliliter Wasser, ist sinnvoll, damit der Darm während des Fastens nicht mit Verdauung beschäftigt ist.

Nach der Darmreinigung empfiehlt sich am 1. Tag des Fastenwanderns eine kleine Wanderung oder ein Spaziergang. Diese Einheit sollte nicht länger als eine Stunde dauern und maximal etwa 6 Kilometer umfassen. Beim Fastenwandern in Rangendingen (Fastenwandern-Juhl.de) wird beispielsweise eine verkürzte Tour entlang der Starzel im Starzeltal in Richtung Bietenhausen gegangen. Sie ist etwa 6 km lang, hat maximal 25 Höhenmeter und eignet sich gut für den Einstieg.

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

2. Tag

Dem Fastenwandern Plan für 7 Tage entsprechend integrieren Sie ab dem 2. Tag des Fastenwanderns etwas mehr Bewegung. Beginnen Sie den Tag am besten mit einem Morgenritual, zum Beispiel mit Achtsamkeits- und Aktivierungsübungen aus dem Yoga. Anschließend folgt eine kurze Wanderung von ca. 7–8 Kilometern, mit maximal 75 Höhenmetern und einer Dauer von höchstens 90 Minuten. Fastenwandern unterstützt Kreislauf und Wohlbefinden und kann Stimmungsschwankungen vorbeugen.

Neben der Bewegung sind Phasen der Entspannung während der Fastenzeit bedeutsam, um Stress zu reduzieren, die Regeneration zu fördern, Nebenwirkungen gering zu halten und das Herz-Kreislauf-System zu entlasten. Suchen Sie zudem Beschäftigungen, die von möglichem Hungergefühl ablenken, etwa Lesen, Musik hören, Meditation oder Puzzeln.

3. bis 7. Tag

Die vierte Phase des Fastenwandern Plans für 7 Tage umfasst den 3. bis 7. Tag. Ab dem 3. Tag des Fastenwanderns können Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Müdigkeit auftreten. Nun sind längere Wanderungen möglich. Diese können, je nach Fitness und Tagesform, bis zu 4 Stunden dauern.

Beim Fastenwandern in Rangendingen (Fastenwandern-Juhl.de) stehen zahlreiche abwechslungsreiche Routen zur Wahl, etwa in Rangendingen auf die Hochburg oder rund um den Weiler Berg, am Dreifürstenstein von Beuren kommend, rund um die Burg

Hohenzollern, auf dem Raichberg am Zeller Horn sowie Traufgangrouten wie die Wiesenrunde, die Zollernburg-Panoramaroute oder der Felsenmeersteig. Diese Fastenwanderungen an der frischen Luft sind empfehlenswert.

Trinken Sie ausreichend Wasser und führen Sie leichte Dehnübungen durch, um den Körper zu unterstützen. Achten Sie auf Ihre Signale und reagieren Sie entsprechend. Bereiten Sie Suppen, Säfte und Brühen möglichst selbst zu, um unnötige Zusatzstoffe aus Fertigprodukten zu vermeiden. Das Zubereiten der Flüssigmahlzeiten ist zudem eine geeignete Beschäftigung während der siebentägigen Fastenzeit.

Fastenbrechen

An Tag 8 des Fastenwanderns bzw. beim Heilfasten nach Buchinger erfolgt gemäß Fastenwandern Plan für 7 Tage das Fastenbrechen. Das Fastenbrechen ist der erste Tag, an dem wieder feste Nahrung gegessen wird. Die Nahrungsaufnahme erfolgt strukturiert und mit geringer Kalorienzufuhr. Am Tag des Fastenbrechens wird die Energiezufuhr von etwa 500 auf höchstens 800 Kalorien erhöht.

Schwer verdauliche Lebensmittel wie Fast Food oder sehr fettige Speisen sollten vermieden werden. Eine vegetarische Auswahl ist empfehlenswert. Das Fastenbrechen kann zum Beispiel mit einem gekochten Apfel starten und mit einem Salat oder gedämpftem Gemüse enden.

Auch am Tag des Fastenbrechens sind Wanderungen möglich und können, je nach Fitness und Tagesform, länger ausfallen. Beim Fastenwandern in Rangendingen (Fastenwandern-Juhl.de) lässt sich nach dem Fastenbrechen noch 1–2 Tage bleiben und bekannte Wanderrouten mit Sehenswürdigkeiten in der Umgebung verbinden, da die Fastenzeit ausklingt. Diese Fastenwanderungen sind empfehlenswert. Trinken Sie weiterhin ausreichend Wasser und machen Sie leichte Dehnübungen, um den Körper zu unterstützen.

Aufbautage

Die Aufbautage sind Tag 9 und 10 des Fastenwanderns beim Buchingerfasten und bilden die letzte Phase des Fastenwandernplans für 7 Tage. Während der Aufbautage erfolgt die behutsame Rückkehr zu fester Nahrung.

Am 9. Tag wird die Kalorienzufuhr von etwa 800 auf 1000 erhöht, am 10. Tag von 1000 auf 1200 bis 1500. Danach sollte der Körper wieder in der Lage sein, die gewohnte Menge an Kalorien aufzunehmen.

Es ist sinnvoll, Bewegungsroutinen beizubehalten, etwa das Morgenritual sowie regelmäßige Spaziergänge. Ein sofortiger Wiedereinstieg in die übliche Ernährung direkt nach 7 Fastentagen ist nicht ratsam, da sonst Beschwerden wie Übelkeit, Bauchschmerzen und Verdauungsprobleme auftreten können. Wer unmittelbar zu Fast Food oder sehr schweren Speisen greift, belastet den Körper erneut mit Stoffen, die durch das Fasten reduziert wurden.

Vorbereitung auf 7 Tage Fastenwandern

Am besten bereitet man sich auf 7 Tage Fastenwandern vor, indem man ausreichend Zeit einplant, die benötigten Utensilien für das Heilfasten besorgt, den Wohnraum vorbereitet, Mitbewohner informiert, sich mental auf die Fastenzeit einstellt und Entlastungstage einlegt. Wenn Sie das Fastenwandern im Gästehaus Juhl in Rangendingen (Fastenwandern-Juhl.de) durchführen, benötigen Sie lediglich bequeme, jahreszeitgerechte Kleidung und Schuhe sowie Regenschutz wie eine Regenjacke oder einen kleinen Wanderregenschirm. Die folgende Liste zeigt, wie Sie die Vorbereitung auf das 7 Tage Fastenwandern gestalten:

- **Ausreichend Zeit zum Fastenwandern einplanen:** Für die Vorbereitung auf 7 Tage Fasten ist es wichtig, ausreichend Zeit einzuplanen. Zusätzlich zu den 7 Fastentagen berücksichtigen Sie 1 bis 2 Entlastungstage, 1 Tag Fastenbrechen und 2 Aufbau tage. Legen Sie die Fastenwandernzeit so, dass feste Zeiten für Entspannung und Bewegung möglich sind.
- **Für das Heilfasten einkaufen:** Zur Vorbereitung auf das 7-tägige Fasten gehört der rechtzeitige Einkauf. Besorgen Sie Kräutertees, Gemüse für Brühe und Säfte, Glaubersalz etc., um während der Fastenzeit Besorgungen zu vermeiden. Einkaufen kann Stress erzeugen, der im Fasten möglichst zu vermeiden ist. Bei organisiertem Fastenwandern in der Gruppe ist die Verpflegung meist geregelt. Bei Fastenwandern Juhl ist dies der Fall.
- **Wohnraum auf Fasten vorbereiten:** Räumen Sie verlockende Lebensmittel (z. B. Süßigkeiten, Chips, Fast Food) weg und halten Sie nur das bereit, was Sie tatsächlich benötigen. Richten Sie sich zudem einen ruhigen Platz zum Entspannen ein. Wenn Sie eine Fastenwanderwoche im Gästehaus Juhl verbringen, entfällt dieser Punkt weitgehend, da dort keine entsprechenden Verlockungen angeboten werden. Tee und Wasser stehen bereit.
- **Menschen im Haushalt informieren:** Informieren Sie die Personen in Ihrem Haushalt über Ihr Vorhaben, um Verständnis und Unterstützung während der einwöchigen Fastenphase zu erhalten. Das erleichtert das Heilfasten nach Buchinger.
- **Psychisch auf Fastenzeit einstellen:** Gehen Sie das einwöchige Fasten mit einer positiven, realistischen Haltung an und sehen Sie es als Gelegenheit zur Regeneration. Legen Sie vorab beruhigende Aktivitäten bereit, die Ihnen während des Fastens guttun, z. B. Lesen, Malen oder Stricken.
- **Entlastungstage vor dem Fasten einlegen:** 1 bis 2 Tage vor dem Fasten sollten Entlastungstage eingeplant werden. So wird der Körper langsam auf den Nahrungsverzicht eingestellt und Heißhunger während des Fastens reduziert.

Für wen eignet sich das 7 Tage Fastenwandern?

Das 7 Tage Fastenwandern eignet sich für gesunde Erwachsene, die ihren Körper entlasten und entgiften möchten. Das 7-tägige Fastenwandern beim Buchingerfasten ist zudem für Menschen mit ungünstigen Essgewohnheiten geeignet, die einen geordneten Übergang zu einer besseren Ernährung wünschen. Für schwangere Frauen und Kinder ist ein Nahrungsverzicht von 7 Tagen nicht geeignet.^

Termin festlegen - 7 entspannte Tage im Kalender finden

Legen Sie für das Fastenwandern von 7 Tagen einen Zeitraum fest, der Ihnen ruhiges Fasten ermöglicht. Wählen Sie 7 bis 11 Tage, in denen wenig Verpflichtungen anstehen und keine belastenden Termine geplant sind. Einwöchiges Fastenwandern erfordert Ruhe, vor allem an den ersten Tagen. Wenn Sie dies in einer Gruppe durchführen möchten, können Sie eine Fastenwanderwoche bei uns auf <https://fastenwandern-juhl.de> auswählen.

Was benötigt man für das 7 Tage Fastenwandern?

Für das 7 Tage Fastenwandern benötigt man ausreichend Obst- und Gemüsesorten zur täglichen Herstellung von Säften, Brühen und Suppen. Zudem braucht es genügend stilles Wasser, damit während der Fastenzeit sowie davor und danach 2 bis 3 Liter pro Tag getrunken werden können. Legen Sie Glaubersalz für die Darmentleerung am 1. Tag bereit und nutzen Sie Mixer oder Entsafter für die Zubereitung. Wenn Sie eine Fastenwanderwoche im Gästehaus Juhl gebucht haben, ist die Verpflegung enthalten und dieser Punkt entfällt.

Was bringt 7 Tage Fastenwandern?

7 Tage Fastenwandern kann einen intensiven Entgiftungsprozess, leichten Gewichtsverlust, die Förderung der Autophagie, eine entlastete Verdauung und ein verbessertes Körpergefühl unterstützen.

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

- **Tiefer Entgiftungsprozess:** Beim 7-tägigen Fastenwandern steht die Verdauung schwerer Speisen nicht im Vordergrund. Der Körper hat Zeit, belastende Stoffe abzubauen. Fastenwandern unterstützt die innere Reinigung.
- **Leichter Gewichtsverlust:** Ab einer Woche Fastenwandern wird häufig ein moderater Gewichtsverlust beobachtet. Geführte Fastenwanderungen erhöhen den Energieverbrauch und können diesen Effekt unterstützen. Für nachhaltige Ergebnisse ist eine gesunde Ernährung nach der Fastenzeit entscheidend.
- **Förderung der Autophagie:** 7 Tage Fastenwandern begünstigt Prozesse der Autophagie, bei denen beschädigte Zellbestandteile abgebaut und erneuert werden.
- **Optimierte Verdauung:** Fastenwandern für 7 Tage bietet Darm und Stoffwechsel eine Erholungsphase. Die Darmschleimhaut regeneriert, die Verdauungsorgane arbeiten anschließend häufig effizienter.
- **Verbessertes Körpergefühl:** Ein siebentägiges Fastenwandern bzw. Heilfasten nach Otto Buchinger kann Vitalität, mehr Energie und ein gesteigertes Wohlbefinden fördern.

Vergleich: 7 Tage Fastenwandern vs. andere Fastenzeiten

Beim 7 Tage Fastenwandern 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 Fastenwandern mit anderen Fastenzeiten wie 3 Tage, 5 Tage, 10 Tage, 2 Wochen, 3 Wochen, 4 Wochen und 6 Wochen Fastenwandern.

- **7 Tage vs. 3 Tage:** Im Gegensatz zu 7 Tagen Fastenwandern findet beim 3 Tage Fastenwandern nur eine leichte Entgiftung und eine eingeschränkte Zellreparatur statt. 7 Tage Fastenwandern eignet sich besser für eine tiefe körperliche Reinigung als 3 Tage.
- **7 Tage vs. 5 Tage:** Das 7 Tage Fastenwandern bringt eine intensivere Regeneration des Immunsystems und eine stärkere Verbesserung der Blutzuckerwerte als beim 5 Tage Fasten. 5 Tage Fastenwandern eignet sich für positive Wirkungen ohne hohe Belastung.
- **7 Tage vs. 10 Tage:** Ab 10 Tagen Fastenwandern wird eine verbesserte Darmgesundheit und tiefgreifendere Regeneration des Körpers erzielt. 10 Tage Fastenwandern 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 Fastenwandern wird eine nachhaltige Gewebe- und Zellreinigung im Körper erzielt und das Immunsystem wird gestärkt. Die Durchführung des 14-Tage-Fastenwanderns wird in einer Gruppe empfohlen.
- **7 Tage vs. 3 Wochen:** Das 3 Wochen Fastenwandern bewirkt eine stärkere Regeneration der Darmflora und eine tiefere Entgiftung als 7 Tage Fastenwandern. Im Gegensatz zu 7 Tagen wird das 3 Wochen Fastenwandern bei chronischen Beschwerden eingesetzt.
- **7 Tage vs. 4 Wochen:** Beim Fastenwandern 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 Fastenwandern kann, im Gegensatz zu 7 Tagen, chronische Krankheiten lindern und vollständig heilen. Beim 6-Tage-Fastenwandern werden maximale gesundheitliche Vorteile erreicht.

Mit unserem Fastenwandern Plan für 7 Tage können Sie die Fastenzeit strukturiert und gesund gestalten. Alternativ heißen wir Sie im Gästehaus Juhl unter <https://fastenwandern-juhl.de> willkommen, wo wir betreutes 7 Tage Fasten und Fastenwandern anbieten.