

Scheinfesten Plan für 6 Tage – Wochenplan – Anleitung inkl. PDF

Du möchtest die positiven Effekte des Fastens erleben, ohne tagelang vollständig auf Essen zu verzichten? Scheinfesten ist genau dafür entwickelt: Du isst weiterhin leichte, pflanzenbetonte Mahlzeiten, reduzierst aber Kalorien und bestimmte Nährstoffe so, dass dein Körper in einen „Fastenmodus“ wechselt kann.

In diesem Ratgeber erhältst du einen strukturierten Scheinfesten Plan für 6 Tage – inklusive Wochenplan, vielen Rezeptideen und einer Anleitung, wie du die Kur sicher und alltagstauglich durchführst. Am Ende findest du einen Hinweis auf ein PDF, in dem der Wochenplan übersichtlich zusammengefasst ist.

Was ist Scheinfesten?

Definition und Ursprung

Scheinfesten (englisch: Fasting Mimicking Diet, FMD) ist eine zeitlich begrenzte Ernährungsform mit stark reduzierter Kalorienzufuhr und einem speziellen Nährstoffprofil. Ziel ist, die typischen Stoffwechselsignale des Fastens – etwa niedriges Insulin und eine verstärkte Fettverbrennung – auszulösen, obwohl du weiterhin kleine Mengen bestimmter Lebensmittel isst.

Entwickelt wurde dieses Konzept von dem Gerontologen Valter Longo und seinem Team. Ursprünglich ging es darum, in Studien die Effekte von Kalorienrestriktion und Fasten auf Alterungsprozesse zu untersuchen. Später wurde daraus ein für den Alltag nutzbares Kurprogramm abgeleitet.

Typischerweise wird Scheinfesten als mehrtägige Kur durchgeführt (oft 5 Tage plus ein Übergangstag). In diesem Ratgeber findest du eine Variante als 6-Tage-Plan, der sich gut mit Beruf und Alltag vereinbaren lässt.

Abgrenzung zum klassischen Heilfasten

Im Unterschied zum Heilfasten oder Wasserfasten:

- isst du beim Scheinfesten weiterhin kleine, pflanzenbasierte Mahlzeiten,
- nimmst du in der Regel zwischen etwa 700 und 1.100 kcal pro Tag zu dir,
- wird besonders auf wenig Eiweiß, wenig Zucker und ein ausgewähltes Fettsäuremuster geachtet,
- bleibt die Leistungsfähigkeit im Alltag meist besser erhalten, weil du nicht komplett nüchtern bist.

Damit eignet sich Scheinfesten oft als sanfter Einstieg ins Fasten – oder als Alternative für Menschen, denen strenges Heilfasten zu belastend erscheint.

Für wen ist Scheinfesten geeignet – und für wen nicht?

Scheinfesten kann interessant sein für:

- gesunde Erwachsene, die ihr Gewicht regulieren möchten,
- Menschen, die ihre Ernährungsgewohnheiten durchbrechen und neue Routinen etablieren wollen,
- Personen, die Fasteneffekte wie mehr Leichtigkeit, bewusstere Ernährung oder mögliche Verbesserungen von Blutdruck, Blutzucker und Blutfetten anstreben – ohne komplett zu fasten.

Nicht geeignet bzw. nur unter ärztlicher Begleitung ist Scheinfasten in der Regel bei:

- Schwangerschaft und Stillzeit,
- Untergewicht oder Essstörungen,
- schweren chronischen Erkrankungen (z. B. Krebs, Leber- oder Nierenerkrankungen),
- insulinpflichtigem Diabetes oder stark schwankendem Blutzucker,
- relevanten Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- Einnahme bestimmter Medikamente, bei denen eine starke Kalorienreduktion problematisch sein kann.

Wichtiger Hinweis: Dieser Ratgeber ersetzt keine medizinische Beratung. Wenn du Vorerkrankungen hast oder Medikamente einnimmst, sprich vor der Kur unbedingt mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Vorteile und mögliche Effekte des Scheinfastens

Die wissenschaftliche Forschung zu Scheinfasten und der Fasting-Mimicking-Diet wächst, ist aber noch nicht abschließend. Erste Studien zeigen interessante Effekte:

Stoffwechsel und Blutzucker

In klinischen Untersuchungen konnten während wiederholter Scheinfasten-Zyklen unter anderem sinkende Nüchternglukosewerte, geringere Insulinspiegel und eine verbesserte Insulinempfindlichkeit beobachtet werden.

Gewicht und Körperzusammensetzung

Durch die deutliche Kalorienreduktion kommt es häufig zu:

- Gewichtsabnahme,
- Reduktion von Bauchfett,
- Erhalt der fettfreien Masse in vielen Fällen, wenn die Kur gut geplant ist.

Wichtig ist, die Kur nicht als Crash-Diät zu verstehen, sondern als strukturierten Impuls, der von einer insgesamt gesunden Ernährung begleitet wird.

Entzündungsmarker und Herz-Kreislauf-Risiko

Einige Studien berichten über Verbesserungen von Entzündungsmarkern, Blutfetten und Blutdruck während oder nach wiederholten FMD-Zyklen.

Zellregeneration und biologische Alterung

Tierexperimente und erste Humanstudien deuten darauf hin, dass Fasten und Scheinfasten Prozesse wie Autophagie und Regeneration von Stammzellen anregen können. Diese Effekte werden teilweise als möglicher Beitrag zu gesunder Langlebigkeit interpretiert – endgültige Aussagen sind jedoch noch nicht möglich.

Fazit: Scheinfasten kann verschiedene Gesundheitsmarker günstig beeinflussen, ist aber kein Wundermittel. Entscheidend ist, wie du dich an den übrigen Tagen des Monats ernährst und wie dein Lebensstil insgesamt aussieht.

Ernährungskonzept beim Scheinfasten

Die Wirkung des Scheinfastens beruht nicht nur auf der Kalorienmenge, sondern vor allem auf der Zusammensetzung der Nahrung.

Grundprinzipien

Typisch für einen Scheinfasten-Plan sind:

- pflanzenbasierte Ernährung (Gemüse, etwas Obst, kleine Mengen Vollkorn, Hülsenfrüchte in begrenzter Menge),
- wenig Eiweiß, vor allem wenig tierisches Eiweiß,
- wenig Zucker und wenige raffinierte Kohlenhydrate,
- ausgewählte Fette, vor allem aus Olivenöl, Nüssen, Saaten,
- insgesamt deutlich reduzierte Kalorienzufuhr (ca. 700–1.100 kcal pro Tag, je nach Protokoll und Körpergröße).

Die Makronährstoffverteilung soll dem Körper signalisieren: „Fastenmodus“, obwohl noch Nahrung zugeführt wird.

Erlaubte Lebensmittel (Beispiele)

- viel nicht stärkehaltiges Gemüse: Zucchini, Paprika, Gurke, Tomaten, Blumenkohl, Brokkoli, Sellerie, Fenchel, Kohlarten, Blattgemüse
- ausgewähltes Obst in kleinen Portionen: Beeren, Apfel, Birne, Zitrusfrüchte
- kleine Mengen Vollkornprodukte: Hafer, Hirse, Quinoa, Vollkornreis
- Hülsenfrüchte in moderaten Mengen: Linsen, Kichererbsen, Bohnen
- hochwertige pflanzliche Fette: Olivenöl, Leinöl, Walnüsse, Mandeln, Chiasamen
- klare Gemüsesuppen und Eintöpfe
- Kräuter, Gewürze, etwas Meersalz

Was solltest du während des Scheinfastens eher meiden?

- große Mengen Brot, Pasta, Weißmehlprodukte
- Zucker, Süßigkeiten, gesüßte Getränke
- große Portionen tierischen Eiweißes (Fleisch, Wurst, Käse, Quark)
- stark verarbeitete Fertigprodukte
- Alkohol

Es geht nicht um „Verbotsschilder“, sondern darum, deinen Stoffwechsel in eine bestimmte Richtung zu lenken.

Getränke

- Wasser (still oder mit wenig Kohlensäure)
- ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- grüner oder schwarzer Tee in Maßen
- Kaffee – am besten schwarz oder mit wenig pflanzlicher Milch, ohne Zucker (abhängig von deiner individuellen Verträglichkeit)

Achte während der gesamten Kur darauf, ausreichend zu trinken – als grobe Orientierung gelten 1,5–2 Liter pro Tag, sofern medizinisch nichts dagegen spricht.

6-Tage-Scheinfasten-Plan – Wochenplan im Überblick

Der klassische FMD-Ansatz sieht meist 5 Tage Scheinfasten vor. In diesem Ratgeber ergänzen wir einen 6. Tag als sanften Übergang zurück in die normale Ernährung. Das erleichtert vielen Menschen den Alltag und reduziert das Risiko von Heißhunger-Attacken.

Die angegebenen Mahlzeiten sind Beispiele und sollen dir eine klare Orientierung geben. Passe die Mengen bei Bedarf an deine Konstitution und deinen Alltag an – ohne dabei das Prinzip der Kalorienreduktion zu verlassen.

Hinweis: Wenn du exakte Kalorienangaben benötigst, kannst du die Rezepte mit einer Nährwert-App berechnen. Im zugehörigen PDF findest du einen übersichtlichen Wochenplan mit allen Tagen und Platz für deine individuellen Notizen.

Tag 1 – Sanfter Einstieg

Ziel des Tages: Körper und Verdauung auf die kommenden Tage vorbereiten, Kalorienzufuhr moderat senken (z. B. auf ca. 1.000–1.100 kcal).

Frühstück (Beispiel):

Warmer Hirsebrei aus kleiner Portion Hirse, gekocht in ungesüßter Mandelmilch, dazu eine Handvoll Beeren und ein Teelöffel gehackte Mandeln.

Mittagessen:

Gemüsesuppe aus Zucchini, Karotten, Sellerie und etwas Kartoffel, abgerundet mit einem Esslöffel Olivenöl. Dazu ein kleiner gemischter Salat mit Zitronendressing.

Abendessen:

Ofengemüse (z. B. Paprika, Zucchini, Fenchel, Karotten) mit einem Dip aus pürierten weißen Bohnen, Zitronensaft und Kräutern.

Snacks (optional):

- eine kleine Handvoll Nüsse (Walnüsse oder Mandeln),
- Gemüesticks mit etwas Hummus.

Tag 2 – Vertiefung

Ziel des Tages: Kalorienzufuhr deutlich senken (z. B. 700–800 kcal), Hungerreize beruhigen, in den „Fastenmodus“ kommen.

Frühstück:

Gemüsebrühe mit etwas fein geschnittenem Gemüse, dazu eine halbe Avocado mit Zitronensaft und Kräutersalz.

Mittagessen:

Große Schüssel Blattsalat mit Gurke, Paprika, Tomaten, einem Esslöffel Olivenöl, Zitronensaft und Kräutern. Dazu eine kleine Portion Linsen (3–4 Esslöffel gekocht).

Abendessen:

Cremige Blumenkohl-Brokkoli-Suppe mit Kokosmilch-Light oder einem Esslöffel Olivenöl, gewürzt mit Kurkuma und Pfeffer.

Snacks (optional):

- ein kleines Stück Obst (z. B. eine Mandarine oder eine halbe Birne),
- Kräutertee nach Bedarf.

Tag 3 – Stabilisieren

Ziel des Tages: Den reduzierten Energieniveau halten, den Körper an den neuen Rhythmus gewöhnen.

Frühstück:

Kleiner Smoothie aus Gurke, Spinat, etwas Apfel, einem Teelöffel Leinöl und Wasser. Nicht „trinkschlingen“, sondern langsam genießen.

Mittagessen:

Eintopf aus Zucchini, Tomaten, Sellerie und einer kleinen Portion Kichererbsen, abgeschmeckt mit Kräutern und einem Esslöffel Olivenöl.

Abendessen:

Lauwarmer Salat aus Ofengemüse (z. B. Kürbis oder Süßkartoffel in kleiner Menge, dazu Brokkoli, Zwiebeln) mit Rucola und einem leichten Dressing aus Zitronensaft und Olivenöl.

Snacks (optional):

- Gemüesticks (Karotte, Sellerie, Kohlrabi),

- ein paar Kürbis- oder Sonnenblumenkerne.

Tag 4 – Tiefenphase

Ziel des Tages: Fasteneffekte vertiefen, weiterhin niedrige Kalorienzufuhr, Fokus auf Gemüse und gute Fette.

Frühstück:

Tasse Kräutertee, dazu ein kleiner Obstkeller mit Beeren und einem Teelöffel Chiasamen.

Mittagessen:

Zucchini-Nudeln („Zoodles“) mit Tomatensauce aus passierten Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Kräutern, dazu ein Esslöffel Olivenöl und etwas gehackte Walnüsse.

Abendessen:

Milde Gemüsepflanze aus grünem Gemüse (z. B. Mangold, Spinat, Brokkoli) mit Pilzen, in etwas Olivenöl gedünstet.

Snacks (optional):

- klare Gemüsebrühe,
- ein halber Apfel oder eine Kiwi.

Tag 5 – Abschluss der Scheinfastenphase

Ziel des Tages: Fastentage abschließen, ohne „all in“ zu gehen, Verdauung weiter entlasten.

Frühstück:

Kleiner warmer Haferbrei aus glutenfreien Haferflocken in Wasser oder Mandelmilch, mit geriebenem Apfel und Zimt.

Mittagessen:

Kraftsuppe aus Gemüse und einer kleinen Menge roten Linsen, gewürzt mit Kräutern.

Abendessen:

Bunter Blattsalat mit Ofenkürbis-Würfeln, einigen Kichererbsen, einem Esslöffel Olivenöl und Kürbiskernen.

Snacks (optional):

- eine kleine Handvoll Nüsse,
- Kräutertee oder Wasser.

Tag 6 – Übergangstag („Abfasten“)

Ziel des Tages: Langsam zur normalen, gesunden Ernährung zurückkehren, Verdauung schonen, Heißhunger vermeiden.

Frühstück:

Vollkornbrot oder ein kleines Dinkelbrötchen mit Avocado-Aufstrich und Tomatenscheiben, dazu Kräutertee oder Kaffee.

Mittagessen:

Gedünstetes Gemüse mit einer kleinen Portion Naturreis oder Hirse, dazu Salat.

Abendessen:

Leichte Gemüsepflanze mit etwas Tofu oder einer kleinen Portion Fisch (falls du tierische Produkte konsumierst) – dieser Tag ist bereits kein „Scheinfastentag“ mehr, aber weiterhin bewusst leicht.

Snacks:

- Obst nach Bedarf (1–2 Portionen),
- Nüsse oder Saaten in kleinen Mengen.

Tipp: Nutze Tag 6, um zu überlegen, welche Elemente du dauerhaft in deinen Alltag übernehmen möchtest – zum Beispiel mehr Gemüse, weniger Zucker oder regelmäßige leichte Abendessen.

Praktische Tipps für den Alltag

Gute Vorbereitung ist die halbe Kur

- Plane deinen 6-Tage-Zeitraum so, dass keine großen Feiern oder Essenseinladungen anstehen.
- Erstelle eine Einkaufsliste (Gemüse, Obst, Nüsse, pflanzliche Milch, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Kräuter, Tees).
- Bereite einzelne Komponenten (Suppen, Ofengemüse, gekochte Hülsenfrüchte) vor – „Meal Prep“ erleichtert dir die Woche enorm.

Scheinfasten & Beruf – so klappt es

- Nimm Suppen oder Eintöpfe in einer Thermoskanne mit.
- Plane eher leichte, gut verdauliche Mittagessen, um das Nachmittagstief zu vermeiden.
- Informiere – falls nötig – dein enges Umfeld, dass du eine kurze Kur machst, damit du möglichst wenig Erklärungsdruck hast.

Körperliche Signale – was ist normal?

Während des Scheinfastens können vorübergehend auftreten:

- leichter Hunger, besonders an den ersten 1–2 Tagen,
- etwas Müdigkeit oder Konzentrationsschwäche,
- kühles Temperaturempfinden,
- gelegentlich Kopfschmerzen (besonders bei starkem Koffein- oder Zuckerentzug).

Meist bessern sich diese Symptome nach kurzer Zeit. Verstärken sie sich, fühle dich stark beeinträchtigt oder verspürst du Schwindel, Herzrasen oder andere ungewöhnliche Beschwerden, brich die Kur ab und suche ärztlichen Rat.

Merke: Du solltest dich während des Scheinfastens grundsätzlich alltagstauglich fühlen. Ein moderates Ruhebedürfnis ist normal, aber starke Schwäche oder Kreislaufprobleme sind ein Warnsignal.

Häufige Fragen (FAQ)

Wie oft darf ich Scheinfasten machen?

Viele Programme arbeiten mit Zyklen von 3–4 Scheinfastenrunden pro Jahr oder monatlichen Zyklen mit ausreichend Pausen dazwischen. Wie oft für dich sinnvoll ist, hängt von deiner Gesundheit und deinen Zielen ab – das solltest du mit Fachpersonen besprechen.

Kann ich mit Vorerkrankungen Scheinfasten?

Bei vielen Vorerkrankungen – etwa Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs – wird mit Fastenformen geforscht. Scheinfasten kann hier Chancen bieten, muss aber immer ärztlich begleitet werden. Mach niemals ohne Rücksprache eine drastische Ernährungsumstellung, wenn du Medikamente einnimmst oder schwerwiegend erkrankt bist.

Ist Scheinfasten zum Abnehmen geeignet?

Die Kalorienreduktion führt meist zu einem kurzfristigen Gewichtsverlust, vor allem wenn du wiederkehrende Zyklen machst. Entscheidend für dein langfristiges Gewicht ist jedoch deine Basisernährung außerhalb der Scheinfasten-Woche. Nutze die Kur daher als Startpunkt für nachhaltige Veränderungen, nicht als Kurzzeitdiät.

Darf ich während des Scheinfastens Kaffee trinken?

In vielen Protokollen ist Kaffee in moderaten Mengen erlaubt, solange du ihn nicht stark süßt und keine großen Milchmengen hinzufügst. Wenn du sehr koffeinempfindlich bist oder bisher viel Kaffee getrunken hast, kann ein langsames Reduzieren sinnvoll sein, um Kopfschmerzen zu vermeiden.

Kann ich beim Scheinfasten Sport treiben?

Leichte Bewegung wie Spazierengehen, moderates Yoga oder lockeres Radfahren ist meist gut möglich und kann das Wohlbefinden steigern. Sehr intensive Trainings, lange Läufe oder

Kraftsport an Leistungsgrenze solltest du in der Scheinfestenphase eher reduzieren oder pausieren.

Brauche ich spezielle Fertigprodukte?

Es gibt kommerzielle Scheinfesten-Programme mit vorgepackten Mahlzeiten. Sie sind praktisch, aber nicht zwingend nötig. Mit etwas Planung kannst du Scheinfesten gut mit frischen, einfachen Lebensmitteln umsetzen – so wie im Plan dieses Ratgebers beschrieben.

Ist Scheinfesten vegan möglich?

Ja. Scheinfesten basiert ohnehin überwiegend auf pflanzlicher Kost. Achte bei rein pflanzlicher Ernährung langfristig auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B12, Vitamin D und weiteren kritischen Nährstoffen – idealerweise in Absprache mit Fachpersonen.

Kann ich während des Scheinfestens arbeiten?

Die meisten Menschen sind während der Kur arbeitsfähig. Plane die anspruchsvollsten Aufgaben eher auf die erste Tageshälfte und hör auf deinen Körper. Wenn du körperlich sehr belastende Arbeit hast, solltest du vorab mit deiner Ärztin oder deinem Arzt besprechen, ob und wie Scheinfesten für dich geeignet ist.

Scheinfesten, Heilfasten & Fastenwanderungen

Unterschiede in Kürze

- Heilfasten (klassisches Fasten): meist Flüssigkeitsfasten (Wasser, Tee, Brühe), deutlich stärkere Kalorienreduktion, intensivere körperliche Reaktionen, häufig in klinischen oder begleiteten Settings.
- Scheinfesten: begrenzte Kalorienzufuhr mit ausgewählter pflanzlicher Kost, alltagstauglicher, viele Menschen können arbeiten und Familie versorgen.
- Fastenwanderungen: häufig mit Heilfasten oder modifizierten Fastenformen kombiniert, mit täglichen Wanderungen, Entspannungsangeboten und Gruppenaustausch. Die Bewegung in der Natur unterstützt Kreislauf, Stimmung und Entgiftungsprozesse gefühlt besonders gut.

Scheinfesten kann ein guter Einstieg sein, um deinen Körper an Fastenphasen zu gewöhnen. Wenn du merbst, wie gut dir die Entlastung tut, kann ein begleiteten Fastenaufenthalt – etwa in Form von Fastenwanderwochen – eine sinnvolle Vertiefung sein.

Abschluss & Call-to-Action

Scheinfesten ist eine sanfte, gut strukturierbare Möglichkeit, Fasteneffekte zu erfahren, ohne komplett auf Essen zu verzichten. Mit einem klaren 6-Tage-Plan, viel Gemüse, guten Fetten und bewussten Pausen für deinen Körper kann diese Kur:

- deinen Stoffwechsel entlasten,

- dein Körpergefühl schärfen,
- dich in einen neuen, achtsameren Umgang mit Ernährung hineinführen.

Bevor du startest, prüfe ehrlich deine gesundheitliche Situation und hole dir im Zweifel ärztlichen Rat. Plane deine Woche, fülle deinen Kühlschrank mit frischen Lebensmitteln und nimm dir bewusst Zeit für Ruhe, Schlaf und leichte Bewegung.

Jetzt bist du dran:

- Lade dir den „Scheinfasten Plan für 6 Tage – Wochenplan – Anleitung inkl. PDF“ herunter und nutze ihn als praktische Begleitung durch deine Kur.
- Wenn du Scheinfasten oder Heilfasten gern in einer unterstützenden Gruppe, mit kompetenter Begleitung und in schöner Natur erleben möchtest, findest du auf unserer Seite passende Fastenwanderwochen. Dort kannst du Fasten, Bewegung und Erholung ideal miteinander verbinden.