

Scheinfesten Plan für 7 Tage - Wochenplan - Anleitung inkl. PDF

Einleitung: Scheinfesten – Fasten ohne zu huntern

Scheinfesten gilt als eine moderne Form des „Fastens light“: Du reduzierst für einige Tage deine Kalorienzufuhr deutlich, isst aber weiterhin kleine, gezielt ausgewählte Mahlzeiten. Der Körper wird so in einen Fastenmodus versetzt, ohne dass du komplett auf Nahrung verzichten musst. Viele Menschen empfinden Scheinfesten deshalb als alltagstauglicher als klassisches Heilfasten oder strenge Nulldiäten.

Auf dieser Seite erhältst du einen umfassenden Überblick über das Konzept des Scheinfestens, seine möglichen Effekte und Grenzen sowie einen konkreten Scheinfesten Plan für 7 Tage - Wochenplan - Anleitung inkl. PDF. Der Wochenplan orientiert sich an den Grundprinzipien der sogenannten Fasting-Mimicking-Diet, ergänzt um einen Vorbereitungstag und einen Aufbautag für einen sanften Einstieg und Ausstieg.

Was ist Scheinfesten?

Beim Scheinfesten („Fasting Mimicking Diet“) wird die Energiezufuhr nur für einen begrenzten Zeitraum deutlich reduziert. Im Gegensatz zu klassischen Fastenkuren sind aber drei kleine Mahlzeiten pro Tag erlaubt. Die Nahrung ist überwiegend pflanzlich, relativ eiweißarm, reich an Gemüse, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten. Ziel ist es, dem Körper eine Phase des Mangels zu signalisieren, ohne ihn komplett auf Null zu setzen.

Unterschied zu Heilfasten und Intervallfasten

- Heilfasten: Es wird fast ausschließlich flüssige Nahrung aufgenommen (Brühen, Säfte, Tees). Feste Nahrung ist normalerweise nicht erlaubt.
- Intervallfasten: Hier wechseln sich Ess- und Fastenfenster innerhalb eines Tages oder einer Woche ab (z. B. 16:8 oder 5:2). In den Essphasen darf meist normal gegessen werden.
- Scheinfesten: Es handelt sich um eine mehrtägige, durchgängige Kur mit stark reduzierter Kalorienmenge und genau definierten Lebensmitteln, aber ohne komplett Nahrungspause.

Wie lange dauert Scheinfesten?

Klassischerweise dauert eine Scheinfestenkur fünf Tage. Unser Scheinfesten Plan für 7 Tage erweitert dieses Konzept um einen Vorbereitungstag vor der eigentlichen Kur sowie einen Aufbautag im Anschluss, damit dein Körper sich besser an die Umstellung gewöhnen kann. So entsteht ein stimmiger 7-Tage-Wochenplan, der besonders für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet ist.

Wirkweise & möglicher gesundheitlicher Hintergrund

Während des Scheinfestens wird die Energiezufuhr deutlich reduziert. Der Körper leert zunächst seine kurzfristigen Kohlenhydrat-Speicher und stellt dann nach und nach auf

Fettverbrennung um. Viele Menschen berichten, dass sich ab dem zweiten oder dritten Kur-Tag ein leichter, klarer und oft wacher Zustand einstellt.

Die spezielle Zusammensetzung der Mahlzeiten – viele pflanzliche Lebensmittel, komplexe Kohlenhydrate, gesunde Fette, wenig Eiweiß – soll dazu beitragen, zelluläre Reparatur- und Reinigungsprozesse zu unterstützen. In Studien zur sogenannten Fasting-Mimicking-Diet wurden unter anderem günstige Effekte auf Gewicht, Blutzucker und einige Entzündungsmarker beobachtet. Die Forschung dazu läuft jedoch noch, und die Ergebnisse sind nicht in allen Punkten abschließend gesichert.

Wichtiger Hinweis zur Studienlage

Auch wenn Scheinfasten wissenschaftlich untersucht wird, ersetzen die bisherigen Daten weder eine medizinische Behandlung noch individuelle Beratung. Die beschriebene Kur ist ein Lifestyle- und Ernährungsprogramm und kein medizinisches Therapiekonzept. Bei Vorerkrankungen oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme solltest du vor Beginn unbedingt ärztlichen Rat einholen.

Vorteile, mögliche Risiken und Kontraindikationen

Mögliche Vorteile von Scheinfasten

- bewusste Esspause vom Alltag und Einstieg in gesündere Gewohnheiten
- kurzfristige Gewichtsreduktion durch geringere Kalorienzufuhr
- Entlastung des Verdauungssystems und oft ein verbessertes Körpergefühl
- Impulse, wieder mehr frisch, pflanzlich und unverarbeitet zu essen

Mögliche Risiken und Grenzen

- vorübergehende Symptome wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, innere Unruhe oder Kältegefühl
- für Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen (z. B. Diabetes, Essstörungen, schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen) ohne ärztliche Begleitung ungeeignet
- kein Ersatz für eine langfristige Ernährungsumstellung – nach der Kur entscheidet der Alltag über nachhaltige Effekte

Wer sollte nicht scheinfesten?

- Schwangere und Stillende
- Kinder und Jugendliche
- Personen mit Untergewicht oder akuten Essstörungen
- Menschen mit schweren chronischen Erkrankungen oder nach größeren Operationen (nur nach Rücksprache mit Ärztin/Arzt)
- Personen, die regelmäßig mehrere Medikamente einnehmen – hier ist eine medizinische Beratung vorab besonders wichtig

Im Zweifel gilt: Sprich vor Beginn einer Scheinfasten-Kur mit deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt, insbesondere wenn du unsicher bist, ob diese Form des Fastens zu dir passt.

Vorbereitung auf deine Scheinfesten-Woche

Eine gute Vorbereitung entscheidet maßgeblich darüber, wie du die Scheinfesten-Woche erlebst. Plane dir bewusst Zeit ein und organisiere deinen Alltag so, dass Ruhephasen und leichte Bewegung möglich sind.

Schritte zur Vorbereitung

- Zeitraum festlegen: Wähle eine Woche mit möglichst wenig Termindruck, Schichtarbeit und Abendveranstaltungen.
- Umfeld informieren: Familie und Kolleginnen/Kollegen sollten wissen, dass du gerade eine Kur machst – das erleichtert den Alltag.
- Einkauf im Voraus: Besorge alle benötigten Lebensmittel (frisches Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Saaten, pflanzliche Öle, Kräutertees, stilles Wasser), damit du während der Kur nicht hektisch einkaufen musst.
- Verlockungen reduzieren: Lagere stark verarbeitete Snacks, Süßigkeiten oder Alkohol außer Sichtweite.
- Mentale Vorbereitung: Sieh die Woche als Auszeit für Körper und Geist – nicht als Strafe. Plane entspannende Aktivitäten wie Spaziergänge, Lesen oder sanftes Yoga ein.

Was darf ich beim Scheinfesten essen?

Der Fokus liegt auf pflanzlichen, möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln mit moderater Kalorienmenge. Es geht nicht um strenge Küchenwissenschaft, sondern um einen klaren Rahmen, der deinen Körper entlastet.

Erlaubte Lebensmittel (Richtlinie)

- Gemüse in allen Farben (frisch, gedünstet, als Suppe oder Ofengemüse)
- Blattsalate, Kräuter, etwas fermentiertes Gemüse
- kleine Mengen Obst, bevorzugt Beeren, Äpfel, Zitrusfrüchte
- Hülsenfrüchte in moderaten Mengen (z. B. Linsen, Kichererbsen, Bohnen)
- gesunde Fette wie Olivenöl, Leinöl, Walnüsse, Mandeln, Avocado
- kleine Portionen Vollkornprodukte (z. B. Haferflocken, Vollkornreis, Quinoa)
- Wasser, Kräuter- und Früchtetees, ungesüßter Kaffee/Grüntee in Maßen, sofern du sie verträgst

Lebensmittel, die du möglichst meidest

- stark verarbeitete Produkte, Fertiggerichte, Fast Food
- Zucker, Süßigkeiten, süße Backwaren, zuckerhaltige Getränke
- Weißmehl-Produkte wie helle Brötchen, Pasta aus Weißmehl, süßes Gebäck
- Alkohol und zuckerreiche Softdrinks
- viel tierisches Eiweiß (Fleisch, Wurst, Käse in großen Mengen)

Scheinfesten Plan für 7 Tage - Wochenplan - Anleitung inkl. PDF

Der folgende Wochenplan ist ein Beispiel für eine alltagstaugliche Scheinfesten-Woche. Er ersetzt keine individuelle Ernährungsberatung, zeigt dir aber, wie eine typische Struktur

aussehen kann. Passe die Mengen an deinen Körper, deine Größe und dein Aktivitätsniveau an – wichtiger als exakte Grammangaben ist eine spürbare, aber gut tolerierbare Reduktion der Kalorien.

Unser Vorschlag: 1 Vorbereitungstag, 5 Scheinfasten-Tage und 1 Aufbautag. Die Mahlzeiten sind bewusst einfach gehalten und können nach Geschmack mit Kräutern und Gewürzen variiert werden.

Tage	Phase	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks & Getränke
Tage 1	Vorbereitung	Haferbrei aus zarten Haferflocken mit geriebenem Apfel, etwas Zimt und ein paar gehackten Nüssen	Vollkornreis mit gedünstetem Gemüse (z. B. Brokkoli, Karotten, Zucchini) und 1 EL Olivenöl	Klare Gemüsesuppe mit Wurzelgemüse, dazu ein kleiner gemischter Salat	Rohkost (Karotten-, Gurkensticks), eine kleine Handvoll Nüsse; 2-3 Liter Wasser und Kräutertee
Tage 2	Scheinfastentag 1	Kleiner Porridge aus Haferflocken mit Beeren und 1 TL Nussmus	Gemüse-Linsen-Eintopf (z. B. mit Tomaten, Möhren, Sellerie) in kleiner Portion	Ofengemüse aus Kürbis, Zucchini und Paprika mit etwas Olivenöl	1 kleine Portion Obst (z. B. ein Apfel), Gemüse-Sticks; viel Wasser und ungesüßter Tee
Tage 3	Scheinfastentag 2	Obstsalat aus Beeren und einem halben Apfel, getoppt mit 1 EL gehackten Mandeln	Zucchini-Nudeln mit Tomatensauce (aus passierten Tomaten, Gemüse und Kräutern) und ein wenig Kichererbsen	Klare Gemüsesuppe oder Misosuppe mit viel Gemüse	Gemüesticks, Kräutertee, stilles Wasser; bei Bedarf 1 TL Nussmus pur
Tage 4	Scheinfastentag 3	Grüner Smoothie aus Gurke, Spinat/Blattgrün,	Kleine Portion Quinoa-Gemüsepfann	Tomaten-Gemüsesuppe mit Kräutern,	Rohkost, ungesüßte Kräuter-

		etwas Apfel und Wasser (kein Frühstück, wenn du dich ohne wohler fühlst)	e mit Brokkoli, Karotten und etwas Olivenöl	dazu ein kleiner gemischter Salat	oder Früchtetees, Wasser nach Durst
Ta g 5	Scheinfastentag 4	Warmer Haferbrei mit Zimt und einem halben geriebenen Apfel, ohne zusätzlichen Zucker	Gemüsepfanne mit Pilzen, grünem Gemüse und einer Handvoll Kichererbsen	Leichte Gemüsesuppe oder Ofengemüse; nach Wunsch etwas Salat mit Zitronen-Dressing	1 kleine Handvoll Nüsse über den Tag verteilt; reichlich Wasser und Tee
Ta g 6	Scheinfastentag 5	Frischer Obstteller (z. B. Beeren, Kiwi) mit 1 EL Saatenmischung (Leinsamen, Sonnenblumenkerne)	Gemüsecurry (z. B. Blumenkohl, Erbsen, Karotten) in leichter Kokosmilch, kleine Portion mit etwas Vollkornreis	Klare Suppe oder Gemüseeintopf, gut gewürzt mit Kräutern	Gemüse-Sticks, Kräutertee, Wasser; optional etwas ungesüßter Mandeldrink
Ta g 7	Aufbautag	Haferflocken mit etwas Naturjoghurt oder pflanzlicher Alternative, Apfelstückchen und Nüssen	Kleine Portion Vollkornnudeln mit viel Gemüse (z. B. Tomaten, Spinat, Zucchini) und Olivenöl	Gedämpftes Gemüse mit einer kleinen Portion Hülsenfrüchte oder Fisch/Tofu nach Verträglichkeit	Rohkost, Obst in Maßen, viel Wasser und Tee; langsam wieder zu gewohnten Portionen übergehen

Allgemeine Hinweise zum Wochenplan

- Iss langsam und achtsam, bis du angenehm satt bist – nicht „voll“. Die Portionsgrößen bleiben während der Scheinfastentage deutlich kleiner als im Alltag.
- Trinke über den Tag verteilt 2–3 Liter Wasser und ungesüßte Tees.
- Wenn dir zwischendurch schwindelig wird oder du dich sehr schlecht fühlst, iss etwas mehr oder brich die Kur ab und hole ärztlichen Rat ein.

Praktische Tipps für Hunger, Müdigkeit & Alltag

Was tun bei Hunger und Gelüsten?

- Trinke zuerst ein Glas Wasser oder Tee – Durst wird oft mit Hunger verwechselt.
- Plane kleine, erlaubte Snacks wie Gemüsesticks oder ein paar Nüsse ein, statt dich zu „überreißen“.
- Beschäftige dich bewusst: ein Spaziergang, ein Buch, Atemübungen oder ein kurzes Dehnen lenken ab.

Scheinfasten im Job und Familienalltag

- Nimm deine vorbereiteten Mahlzeiten in wiederverwendbaren Boxen mit.
- Verabredet dich – wenn möglich – mit Kolleginnen/Kollegen oder Familienmitgliedern, die mitmachen wollen.
- Plane soziale Essenstermine möglichst nach der Kur oder halte dich dort gezielt an leichte, pflanzliche Optionen.

Rückkehr zur normalen Ernährung

- Steigere deine Kalorienzufuhr nach dem Aufbautag langsam weiter.
- Halte die Grundidee der Woche bei: viel Gemüse, wenig Zucker und Fertigprodukte.
- Nutze die neu gewonnene Achtsamkeit, um langfristig gesunde Routinen zu etablieren (z. B. ein bis zwei vegetarische Tage pro Woche, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf).

Scheinfasten-Wochenplan als PDF herunterladen

Du möchtest die Inhalte gern ausdrucken oder offline nutzen? Dann lade dir unseren kompakten Wochenplan herunter:

Hier kannst du dir den Scheinfasten Plan für 7 Tage kostenlos als PDF herunterladen. (Platzhalter-Link: #scheinfasten-pdf)

Scheinfasten im Gästehaus Juhl

Im Gästehaus Juhl auf der Schwäbischen Alb kombinieren wir Fastenwandern mit verschiedenen Fastenformen. Wenn du Scheinfasten nicht allein zu Hause, sondern begleitet in einer ruhigen Umgebung ausprobieren möchtest, freuen wir uns, dich bei uns zu begrüßen. In der Gruppe fällt es vielen leichter, eine Kur konsequent umzusetzen – inklusive Bewegung an der frischen Luft und Raum für Erholung.

Gerne beraten wir dich, welche Art des Fastens – Scheinfasten, Heilfasten oder eine andere Variante – am besten zu deinen Zielen und deiner Situation passt.

FAQ zu Scheinfasten

Was ist Scheinfasten?

Scheinfasten ist eine zeitlich begrenzte Kur, bei der die Kalorienzufuhr deutlich reduziert wird, aber weiterhin drei kleine Mahlzeiten pro Tag erlaubt sind. Die Nahrung ist

überwiegend pflanzlich und relativ eiweißarm. Ziel ist es, den Stoffwechsel in einen Fastenmodus zu versetzen, ohne komplett auf Essen zu verzichten.

Wie lange dauert eine Scheinfastenkur?

Klassischerweise dauert eine Scheinfastenkur rund fünf Tage. In unserem Scheinfasten Plan für 7 Tage wird dieses Konzept um einen Vorbereitungstag vor der Kur und einen Aufbautag danach erweitert, damit der Körper sich besser auf die Umstellung einstellen und anschließend wieder an die normale Ernährung anpassen kann.

Was darf ich beim Scheinfasten essen?

Im Mittelpunkt stehen pflanzliche, möglichst unverarbeitete Lebensmittel wie Gemüse, Salate, kleine Mengen Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte sowie gesunde Fette aus Nüssen, Samen, Avocado oder Olivenöl. Stark verarbeitete Produkte, Zucker, Weißmehl, Alkohol und sehr eiweißreiche tierische Produkte sollten während der Kur möglichst gemieden werden.

Kann ich mit Scheinfasten abnehmen?

Während einer Scheinfastenwoche kommt es durch die reduzierte Kalorienzufuhr häufig zu einem kurzfristigen Gewichtsverlust. Wie nachhaltig dieser ist, hängt aber vor allem davon ab, wie du dich nach der Kur weiter ernährst und wie aktiv du im Alltag bist. Scheinfasten ist keine Wundermethode, sondern ein möglicher Startimpuls für gesündere Gewohnheiten.

Ist Scheinfasten für alle geeignet?

Nein. Scheinfasten richtet sich an gesunde Erwachsene ohne schwerwiegende Vorerkrankungen. Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche, Menschen mit Untergewicht, Essstörungen oder schweren chronischen Erkrankungen sowie Personen, die regelmäßig mehrere Medikamente einnehmen, sollten ohne ärztliche Rücksprache nicht scheinfasten. Im Zweifel ist eine medizinische Beratung vor Beginn wichtig.

Wie oft darf ich Scheinfasten machen?

Für gesunde Menschen kann eine gelegentliche Scheinfastenwoche – zum Beispiel ein- bis mehrmals pro Jahr – sinnvoll sein, um innezuhalten und Gewohnheiten zu überprüfen. Die individuelle Häufigkeit hängt jedoch von deiner gesundheitlichen Situation, deinem Gewicht und deinem Alltag ab. Lass dich im Zweifel ärztlich beraten, bevor du regelmäßig Scheinfastenkuren planst.

Was ist der Unterschied zwischen Scheinfasten, Heilfasten und Intervallfasten?

Beim klassischen Heilfasten wird meist vollständig auf feste Nahrung verzichtet und es werden hauptsächlich Brühen, Säfte und Tees getrunken. Intervallfasten arbeitet mit täglichen oder wöchentlichen Fastenfenstern, in denen entweder gar nichts oder deutlich weniger gegessen wird. Scheinfasten ist eine mehrtägige Kur mit stark reduzierten Kalorien

und drei kleinen Mahlzeiten pro Tag, die überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen.

Darf ich während des Scheinfastens Sport treiben?

Leichte Bewegung wie Spaziergänge, sanftes Yoga oder langsames Radfahren passt gut zum Scheinfasten und kann Kreislauf und Stimmung unterstützen. Intensive Kraft- oder Ausdauereinheiten sind in dieser Zeit eher nicht empfehlenswert. Höre auf deinen Körper und reduziere das Pensum, wenn du dich schlapp oder schwindelig fühlst.