Heilfasten
Plan für 7 Tage

Eine Fastenwoche zum Ausdrucken: Entlastungstag, vier Fastentage mit Tee, Saft und Gemüsebrühe, Fastenbrechen und Aufbautag. Mit Brühe-Rezept, Tipps gegen typische Begleiter und einem Fastentagebuch.



Die Woche im Überblick

Tag	Was passiert
1	Entlastungstag: leicht und pflanzlich
2–5	Fastentage: Tee, verdünnter Saft, Gemüsebrühe
6	Fastenbrechen mit einem Apfel
7	Aufbautag: kleine, leichte Mahlzeiten

Vorbereitung

- Vorher ärztlich durchchecken lassen
- Eine ruhige Woche ohne große Termine wählen
- Kaffee und Alkohol schon vorher reduzieren
- Einkaufen: Tee, Gemüse, Saft, Äpfel
- Familie und Kollegen einweihen

Inhalt

1 Entlastungstag und Fastentage S. 2
2 Fastenbrechen und Aufbautag S. 3
3 Gemüsebrühe und Tipps S. 4
4 Fastentagebuch S. 5

Kurz zur Sicherheit: Heilfasten ist nicht für jeden geeignet: nicht in Schwangerschaft und Stillzeit, bei Untergewicht, Essstörungen, Diabetes mit Medikamenten, Herz-, Nieren- oder Lebererkrankungen, Gicht, für Kinder und Jugendliche. Vor dem ersten Fasten ärztlich beraten lassen, idealerweise unter fachlicher Begleitung fasten. Bei Kreislaufproblemen abbrechen.

Entlastungstag und Fastentage

Tag 1 – Entlastungstag

leicht und pflanzlich

Morgens	Haferbrei mit geriebenem Apfel, Kräutertee
Mittags	Gedünstetes Gemüse mit Kartoffeln oder Reis
Nachmittags	Ein Stück Obst, Tee
Abends	Gemüsesuppe, früh essen
Trinken	mind. 2 Liter Wasser und Kräutertee

Tag 2 bis 5 – Fastentage

flüssig, ca. 250–500 kcal

Morgens	Kräutertee, eventuell 1 TL Honig
Vormittags	Wasser, Tee
Mittags	¼ Liter Gemüsesaft, mit Wasser verdünnt
Nachmittags	Kräutertee, Wasser
Abends	¼ Liter selbst gekochte Gemüsebrühe
Trinken	insgesamt 2,5–3 Liter

So fühlen sich die Fastentage an

- **Tag 2:** oft Hunger und Kopfschmerzen – viel trinken, früh schlafen
- **Tag 3:** der Hunger lässt meist nach
- **Tag 4 und 5:** viele fühlen sich leichter und klarer
- Kälte und Müdigkeit sind normal – warm halten, Pausen machen

Tagesrhythmus

- Morgens: Tee, kurze Gymnastik, Spaziergang
- Mittags: Saft, danach Ruhepause
- Nachmittags: Bewegung an der frischen Luft
- Abends: warme Brühe, Leberwickel, früh ins Bett

Fastenbrechen und Aufbau

Tag 6 – Fastenbrechen

langsam und bewusst

Mittags	Ein gedünsteter Apfel – sehr langsam essen und gut kauen
Abends	Kartoffel-Gemüse-Suppe, kleine Portion
Trinken	weiter viel Wasser und Tee

Tag 7 – Aufbautag

kleine Mengen, leicht verdaulich

Morgens	Haferbrei mit etwas Obst
Mittags	Gedünstetes Gemüse mit Kartoffeln, etwas Quark
Abends	Gemüsesuppe oder Knäckebrot mit Frischkäse
Trinken	Wasser, Kräutertee

Kartoffel-Gemüse-Suppe zum Fastenbrechen

2 Portionen

Zutaten

- 2 mehligkochende Kartoffeln
- 1 Karotte, 1 Stück Sellerie
- ½ Stange Lauch
- 600 ml Wasser, etwas Salz, Petersilie

Zubereitung

1. Gemüse klein schneiden und in Wasser 20 Minuten weich kochen.
2. Fein pürieren, mit wenig Salz würzen.
3. Mit Petersilie bestreuen und langsam löffeln.

Danach

- Noch 2–3 Tage langsam steigern, wenig Fett, Zucker und Alkohol
- Viele nutzen die Zeit für einen Neustart: mehr Gemüse, weniger Fertiges
- Die Waage zeigt anfangs viel Wasserverlust – ein Teil kommt zurück

Gemüsebrühe und Tipps

Grundrezept Gemüsebrühe

für 2 Tage

Zutaten

- 2 Karotten, 1 Stück Sellerie
- 1 Stange Lauch, 1 Zwiebel
- 2 Kartoffeln, ½ Fenchel
- Petersilie, Lorbeer, etwas Salz
- 1,5 Liter Wasser

Zubereitung

1. Gemüse grob schneiden.
2. Mit Wasser und Gewürzen 45 Minuten köcheln.
3. Durch ein Sieb abgießen, nur die Flüssigkeit trinken.
4. Abends warm genießen, Rest im Kühlschrank.

Gut tun beim Fasten

- Spaziergänge an der frischen Luft
- Leichte Gymnastik, Yoga, Dehnen
- Leberwickel: warme Wärmflasche auf den rechten Oberbauch
- Ausreichend Schlaf und Ruhepausen
- Zungenbelag mit Zahnbürste entfernen

Typische Begleiter

- Kopfschmerzen am Tag 2 – mehr trinken, Pfefferminzöl an den Schläfen
- Frieren – warm anziehen, Wärmflasche
- Hungerwellen – Tee, Ablenkung, Spaziergang
- Schwindel beim Aufstehen – langsam aufstehen, ggf. Fasten beenden

Mein Fastentagebuch

7 Tage

Start am _____ **Gewicht vorher kg** _____ **Blutdruck vorher** _____

Tag	Gewicht	Getrunken (l)	Hunger 1–10	Energie 1–10	Stimmung	Notizen
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Mein Rückblick