

Heilfasten

Heilfasten ist eine Form des intensiven Fastens und soll der „Entschlackung“, „Entgiftung“ oder Regeneration des Körpers dienen. Oft ist damit auch der Wunsch nach einer Reinigung und inneren Besinnung verbunden.

Heilfasten bedeutet bewussten, zeitlich begrenzten Verzicht auf feste Nahrung, um Körper und Geist zu entlasten und Regenerationsprozesse zu fördern. Es wird traditionell als gesundheitliche Auszeit genutzt und nicht primär zum Abnehmen.

Was Heilfasten ist und wie es wirkt

Heilfasten beschreibt einen freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung über mehrere Tage. Der Körper stellt in dieser Zeit seinen Stoffwechsel um, nutzt Reserven und entlastet Verdauungsorgane. Viele Menschen berichten von gesteigertem Wohlbefinden, mentaler Klarheit und einer Art „Reset“-Gefühl.



Wesentliche Effekte:

- ! Entlastung des Verdauungssystems – der Darm bekommt eine Pause.
- ! Stoffwechsellumstellung – der Körper nutzt Fettreserven und produziert Ketonkörper.
- ! Mentale Fokussierung – Fasten wird oft als geistig klärend erlebt.
- ! Regeneration – viele empfinden es als Neustart für Ernährung und Lebensstil.

Grundlegender Ablauf einer Heilfastenkur

Die meisten klassischen Heilfastenprogramme (z. B. nach Buchinger) folgen einem ähnlichen Ablauf:

1) Entlastungstage (1–2 Tage)

Leichte Kost wie Obst, Gemüse, Suppen. Ziel: den Körper sanft vorbereiten.

2) Darmreinigung

Zu Beginn wird der Darm entleert, meist mit Glaubersalz oder ähnlichen Mitteln.

Dies soll den Fastenstoffwechsel erleichtern.

3) Fastentage (3–10 Tage)

Flüssigkeiten wie Wasser, Kräutertees, verdünnte Säfte, klare Gemüsebrühen.

Körperliche Schonung, aber leichte Bewegung (Spaziergänge, Yoga).

Wärme, Ruhe und Stressreduktion unterstützen den Prozess.

4) Fastenbrechen

Traditionell mit einem Apfel oder einer leichten Mahlzeit. Der Übergang zurück zur Verdauung ist entscheidend.

5) Aufbau (so viel Tage wie gefastet wurde)

Langsame Rückkehr zu normaler Kost: gedünstetes Gemüse, leichte Vollwertkost, kleine Portionen.



Vorteile, des Heifastens

- ! Gefühl der inneren Reinigung und Klarheit
- ! Entlastung des Darms und Verbesserung des Verdauungsgefühls
- ! Bewusster Umgang mit Ernährung
- ! Motivation für langfristige Ernährungsumstellung
- ! Stärkung der Willenskraft und Achtsamkeit

Risiken und wichtige Hinweise

Heifasten ist nicht für alle geeignet.

Nicht als Allheilmittel betrachten; die eingenommenen Medikamente sollen nicht abgesetzt werden!

Nicht geeignet bei Untergewicht, Essstörungen, Schwangerschaft, bestimmten Stoffwechsel- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme oder Müdigkeit können auftreten.

Ausreichend trinken und körperliche Überforderung vermeiden.

Wenn du gesundheitliche Beschwerden hast oder Medikamente einnimmst, solltest du vorab unbedingt mit deinem Heilpraktiker oder Arzt sprechen.

Beispiel: 7-Tage-Heifastenplan

- ! Tag 1–2: Entlastungstage (leichte Kost, viel trinken)
- ! Tag 3: Darmreinigung + Start des Fastens
- ! Tag 3–6: Fastentage (Wasser, Tee, Brühe, Bewegung, Ruhe)
- ! Tag 7: Fastenbrechen + Beginn der Aufbaukost

Heifasten wirkt am besten, wenn du dir bewusst Zeit nimmst – körperlich mental. Viele Menschen kombinieren es mit Spaziergängen, Meditation, Tagebuchschriften oder Wellness.

Beim Buchinger-Heifasten (Otto Buchinger, deutscher Arzt, 1878–1966) wird mit Gemüsebrühe und Säften eine geringe Menge Kalorien, Vitamine und Mineralien zugeführt. Das verringert die Belastung für den Stoffwechsel. Hinzu kommen Einläufe, die der Darmreinigung dienen sollen.

Beim Saffasten werden nur Obst- und Gemüsesäfte getrunken.

Beim Teefasten wird ebenfalls auf feste Nahrung verzichtet, aber auch auf das Trinken von Säften. Man trinkt ausschließlich Tee und (kohlen säurearmes oder -loses) Wasser. Diese extremere Form des Fastens wird von Ärzten und einschlägigen Büchern nur vollkommen gesunden Menschen erlaubt bzw. empfohlen.



Fasten als Krankheitsvorsorge

Fasten, das heißt eine zeitweilige freiwillige Beschränkung oder völlige Einstellung der Nahrung und ist das älteste Heilmittel der Menschheit. Die Ideen und Erfahrungen unserer Vorfahren, Heifasten als Einstieg in eine aktive Vorsorge- und Gesundheitsmedizin zu betrachten, gewinnen gerade in der

heutigen Leistungsgesellschaft, in der Stress und Hektik an der Tagesordnung sind, zunehmend an Bedeutung und Akzeptanz.

Die 5 Grundregeln des Fastens!

- ! **Nichts essen, nur trinken.** Eine, zwei oder mehr Wochen trinken Sie je nach Wahl Ihrer Fastenkur Tee, Säfte, salzarme Gemüsebrühe oder nur Wasser.
- ! Fasten Sie länger als eine Woche, sollten Sie vorab Rücksprache mit Ihrem Heilpraktiker halten.
- ! **Alles weglassen, was nicht lebensnotwendig ist.** Nikotin, Alkohol, Süßigkeiten, Appetitzügler, Entwässerungsmittel.
- ! **Sich vom Alltag lösen.** Entspannen Sie sich, gehorchen Sie den Bedürfnissen Ihres Körpers, suchen Sie Ruhe und Geborgenheit, machen Sie sich frei von den Zwängen und Verpflichtungen des Alltags.
- ! **Sich natürlich verhalten.** Es ist wichtig, dass Sie Tätigkeiten ausüben, nach denen der Körper verlangt. Ruhen Sie sich aus, aber treiben Sie auch Sport, wenn Sie das Bedürfnis danach verspüren. Durch Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe wird am schnellsten körperliche und seelische Wohlbefinden erreicht.
- ! **Alle Ausscheidungen fördern.** Pflegen Sie nicht nur Ihren Darm durch regelmäßige Trinkkuren. Auch über die Haut, die Nieren und die Lunge werden Stoffwechsel-Abbauprodukte abgegeben.
- ! **Gesundheitspflege durch Trinken.**
- ! Nehmen Sie während und nach der Fastenkur täglich mindestens 2 -3 Liter Flüssigkeit zu sich. Ideal sind Mineralwasser und Früchte- / Kräutertee. Die zugeführte Flüssigkeit verhindert das Austrocknen der Haut, unterstützt die Darmreinigung und die Ausschwemmung von Stoffwechselprodukten.

Der tägliche Plan

Morgens:	Kräutertee (mindestens 2 Tassen)
Vormittags:	Viel Mineralwasser
Mittags:	Gemüsebrühe (salzarm) bzw. Säftecocktail (min. 1/2 Ltr.) – Wenn körperliche Anstrengung oder psychischer Streß das Fasten erschwert darf 75 - 100 gr. Dinkel gekocht mit salzarter Brühe oder Hefeextrakt verzehrt werden.
Nachmittags:	Viel Kräutertee oder Mineralwasser
Abends:	Gemüsesaft oder Obstsaftcocktail – Wenn körperliche Anstrengung oder psychischer Stress das Fasten erschwert, dürfen 250 gr. Gedünstetes Gemüse (egal welche Sorten) mit salzarter Brühe oder Hefeextrakt verzehrt werden.

1-3 Vorbereitungstage

Stellen Sie um auf leichte Kost: Gemüse mit etwas Reis oder Kartoffeln oder machen Sie 2 – 3 Obsttage sie dürfen so viel Obst essen, wie sie wollen. Haben Sie eine leichte Krise? Eine kleine Portion Gemüse mit Reis als Zwischenmahlzeit besänftigt den Magen.

Von Anfang an: Trinken Sie viel und bewegen Sie sich an der frischen Luft. Das regt Kreislauf und Verdauung an.

1. Fastentag

2 – 4 gestrichene Dosierlöffel (entspricht 15 – 30 g)
Retterspitz Abführsalz oder Bittersalz oder Glaubersalz
auf 3/4 l Wasser

Evtl. frieren Sie heute leicht – machen Sie sich eine
Wärmflasche. Nehmen Sie ein warmes Entspannungsbad,
gehen Sie früh zu Bett.

Der erste Schritt ist immer eine gründliche Darmreinigung.

Ziel dieser Säuberung ist die vollständige Beseitigung der Darmverschmutzung und die Wiederherstellung des Selbstreinigungsvermögens des Verdauungstraktes. Zusätzlich bewirkt die Darmreinigung den Einstieg in das „Ernährungsprogramm Fasten“: Der Körper schaltet von Aufnahme auf Ausscheidung um. Die innere Ernährung beginnt, der Hunger verschwindet, und Sie leben aus sich selbst. Durch das Fasten wird die Nahrungsaufnahme gestoppt, und durch die Ausscheidung erfolgt eine natürliche Darmreinigung – als wichtigstes Ziel jeder Fastenkur. Diese Darmpflege sollte durch die folgenden Reinigungsprinzipien unterstützt werden: **den Einlauf oder die Einnahme eines milden und wohlschmeckenden Abführmittels. Die gründliche, natürliche Darmreinigung ist der erste Schritt der Fastenkur.**

Hand in Hand mit der Regulierung des Darms vollzieht sich eine Entschlackung von Geweben und Gefäßen. Zum Beispiel kann der häufig beobachteten Arterienverkalkung langfristig bei Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise entgegengewirkt werden. Es kommt zu einer positiven Beeinflussung zahlreicher Stoffwechselreaktionen, was eine Voraussetzung für die Erhaltung Ihrer Gesundheit ist. Die Darmreinigung wirkt grundlegend förderlich auf die körperliche und seelische Befindlichkeit.

2. Fastentag

3. Fastentag

4. Fastentag

5. Fastentag

Wenn Sie länger als eine Woche fasten wollen, Vitamin- und Mineralstoffreserven auffüllen.

Unternehmen Sie noch einmal einen langen Spaziergang – bevor morgen wieder das „Leben ohne Fasten“ beginnt. Auch wenn es Ihnen gut geht und Sie Bäume ausreißen können – Unerfahrene ohne Fastenbegleitung sollten morgen die Fastenzeit beenden.



Fastenbrechen/

Aufbautage nach dem Fasten

1. Aufbauatag Am ersten Tag nach dem Fasten: Trinken Sie morgens Ihren Frühstückstee und essen am Vormittag einen Apfel (evtl. gedünstet und gut kauen).

Die weiteren Tage

Als Faustregel gilt, das man so viele Aufbauatage sich gönnen sollte wie man gefastet hat. Also bei fünf Fastentagen sollte erst am fünften Tag die volle Nahrungsmenge zugeführt werden. Viel Spaß und Erfolg wünscht Ihnen Hundseder

Andreas Heilpraktiker und klassischer Homöopath in Augsburg –
hundseder.homoeopathie@t-online.de

