

# Heilfasten-Anleitung 2026

Diese Anleitung bietet euch eine strukturierte Orientierung für eine Fastenkur zuhause – für 3, 5 oder 10 Tage nach dem Prinzip des klassischen Heilfastens (Buchinger-Methode). Sie umfasst Vorbereitung, Fastenphase und Kostaufbau sowie wichtige Sicherheitshinweise.

## Das Wichtigste im Überblick

- Heilfasten nach Otto Buchinger kombiniert Flüssigkeitszufuhr mit geringer Energieaufnahme (max. ca. 500 kcal/Tag).
- Erlaubt sind Wasser, Kräutertee, klare Gemüsebrühe, frisch gepresste Säfte und etwas Honig.
- Ein Entlastungstag vor Beginn und mindestens 2–3 Aufbautage danach sind verpflichtend.
- Bei Vorerkrankungen oder Medikamenteneinnahme ist ärztliche Rücksprache notwendig.
- Fasten ist keine medizinische Therapie und ersetzt keine Behandlung.

## 1. Vorbereitung – Der Entlastungstag

Reduziert eure Kalorienzufuhr auf etwa 1.000 kcal. Verzichtet auf Alkohol, Nikotin, Koffein und schwere Speisen. Geeignet sind gedünstetes Gemüse, Suppen oder Obst. Am Morgen des ersten Fastentages erfolgt eine Darmreinigung (z.B. Glaubersalz 30–40 g in 1 Liter Wasser, zügig trinken).

## 2. Fastendauer im Überblick

| Programm | Geeignet für             | Besonderheiten       | Aufbautage |
|----------|--------------------------|----------------------|------------|
| 3 Tage   | Einsteiger:innen         | Sanfter Einstieg     | Mind. 2    |
| 5 Tage   | Fortgeschrittene         | Vertiefte Umstellung | Mind. 3    |
| 10 Tage  | Erfahrene mit Begleitung | Klassisches Programm | 3 Tage     |

## 3. Tagesablauf während des Fastens

- 2–3 Liter Flüssigkeit täglich trinken.
- 1–2 Tassen klare Gemüsebrühe.
- 1 kleines Glas frisch gepresster Saft.
- Leichte Bewegung wie Spaziergänge oder Yoga.
- Wärme, Ruhephasen und ausreichend Schlaf.
- Regelmäßige Darmreinigung alle 2 Tage.

## 4. Fastenbrechen & Kostaufbau

Das Fastenbrechen erfolgt traditionell mit einem langsam gekauten Apfel. Am Abend eignet sich eine leichte Kartoffelsuppe. Die Kalorienzufuhr wird schrittweise erhöht: Tag 1: ca. 800 kcal

Tag 2: ca. 1.000 kcal

Tag 3: ca. 1.200 kcal

Bevorzugt leichte, ballaststoffreiche und pflanzenbasierte Kost.

## **5. Wichtige Hinweise**

Nicht geeignet ist Heilfasten bei Schwangerschaft, starkem Untergewicht, Essstörungen oder bestimmten chronischen Erkrankungen (z.B. Typ-1-Diabetes). Bei Unsicherheiten bitte ärztlich beraten lassen.