

Das 5-Tage-Heilfasten nach der bewährten Buchinger-Methode bietet eine wissenschaftlich fundierte Möglichkeit, Körper und Psyche in kurzer Zeit zu entlasten und zu regenerieren. Besonders geeignet ist dieser Plan für berufstätige Menschen, Fasten-Einsteiger oder all jene, die in einem verlängerten Wochenende eine bewusste Detox-Phase einlegen möchten. Anders als radikale Diäten oder Trends setzt dieses Programm auf medizinisch abgestimmte Prinzipien, die auf jahrzehntelanger Forschung und klinischer Praxis beruhen.

Programmstruktur im Überblick

Das Fastenprogramm ist in drei aufeinanderfolgende Phasen unterteilt: Vorbereitungstag (Tag 1), Fastentage (Tag 2 bis 4) und Aufbautag (Tag 5). Jeder Tag enthält genaue Hinweise zur Flüssigkeitszufuhr, Bewegung, mentaler Ausrichtung und optionaler Darmreinigung.

Tag 1 – Entlastung und Vorbereitung

Am ersten Tag erfolgt die sogenannte Entlastung. Ziel ist es, die Verdauung zu entlasten und den Stoffwechsel langsam auf die bevorstehende Fastenzeit umzustellen. Es wird empfohlen, nur leicht verdauliche Kost wie gedämpftes Gemüse, Reis oder gedünstete Kartoffeln zu sich zu nehmen. Zusätzlich kann etwas Obst wie ein Apfel oder eine Banane verzehrt werden. Auf Zucker, Kaffee, Alkohol und tierische Produkte sollte vollständig verzichtet werden. Trinken Sie ausreichend stilles Wasser und Kräutertees.

Tag 2 bis 4 – Fastenphase

In dieser zentralen Phase wird komplett auf feste Nahrung verzichtet. Die Energiezufuhr erfolgt ausschließlich über kalorienarme Flüssigkeiten, die gezielt zusammengestellt sind.

Morgens empfiehlt sich ein Glas warmes Wasser mit etwas Zitronensaft, gefolgt von Kräutertee. Mittags wird eine klare Gemüsebrühe (z. B. aus Sellerie, Karotten und Lauch) verzehrt – langsam gelöffelt und bewusst getrunken. Nachmittags ist ein Glas stark verdünnter Obst- oder Gemüsesaft möglich, abends folgt erneut Brühe oder Tee.

Bewegung ist in dieser Phase sehr wichtig, sollte aber sanft und maßvoll sein. Empfehlenswert sind Spaziergänge, leichtes Stretching oder Yoga sowie Atemübungen zur Kreislaufstabilisierung. Wer möchte, kann auch ein warmes Leberwickel anwenden – das unterstützt die Entgiftung zusätzlich.

Optional wird am ersten Fastentag eine Darmreinigung empfohlen, etwa durch Glaubersalz, Einläufe oder natürliche Quellstoffe wie Flohsamenschalen – immer mit reichlich Flüssigkeit.

Tag 5 – Aufbauphase

Nach dem Fasten ist der Aufbau ebenso entscheidend wie das Fasten selbst. An diesem Tag wird der Verdauungstrakt behutsam wieder aktiviert. Ideal ist es, den Tag mit einem geschälten und fein geriebenen Apfel zu beginnen. Mittags eignet sich eine leichte Kartoffel-Möhren-Suppe ohne Sahne oder Fett, gewürzt mit etwas Kräutern. Abends kann leicht gedünstetes Gemüse oder eine kleine Portion Reis mit etwas hochwertigem Olivenöl gegessen werden.

Wichtig ist, sehr gründlich zu kauen, kleine Portionen zu sich zu nehmen und auf Rohkost oder tierische Produkte weiterhin zu verzichten.

Wichtige Hinweise für alle Tage

Während der gesamten Fastenzeit ist es entscheidend, mindestens 2 bis 2,5 Liter Flüssigkeit täglich zu trinken. Dies umfasst stilles Wasser, ungesüßte Kräutertees und verdünnte Säfte.

Typische Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Frösteln, Müdigkeit oder leichter Schwindel sind in der Regel harmlos und klingen meist ab dem dritten Tag ab. Bei Unsicherheiten oder bestehenden Vorerkrankungen sollte immer ärztlicher Rat eingeholt werden.

Fazit

Der 5-Tage-Plan nach Buchinger ist eine effektive, sichere und gut durchführbare Methode, um Körper und Geist zu entlasten – und das selbst ohne Aufenthalt in einer Fastenklinik. Die Kombination aus Flüssignahrung, Bewegung und mentaler Achtsamkeit unterstützt regenerative Prozesse wie Autophagie, entzündungshemmende Signalwege und hormonelle Balance. Studien wie die der Universitätsklinik Charité Berlin (2021) zeigen, dass schon kurze Fastenzeiten zu messbaren Verbesserungen bei Entzündungswerten, Blutdruck, Insulinsensitivität und Stimmungslage führen können.