

7-Tage-Heilfastenplan nach der Buchinger-Methode

Das folgende Programm bietet dir eine strukturierte und medizinisch fundierte Anleitung für eine siebentägige Fastenwoche nach dem Konzept von Dr. Otto Buchinger. Jeder Tag ist klar gegliedert und enthält Hinweise zur Ernährung, Bewegung, Entspannung sowie zur Unterstützung der natürlichen Entgiftungsprozesse des Körpers. Die Inhalte basieren auf den Empfehlungen der Deutschen Fastenakademie (DFA) und aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Vorbereitungsphase (1 Tag vor Beginn)

Am Vortag solltest du dich bereits auf das Fasten einstellen. Reduziere schwer verdauliche Lebensmittel wie Fleisch, Zucker oder Koffein und nimm stattdessen leichte Kost wie Reis, Gemüse oder gedünstetes Obst zu dir. Dies erleichtert dem Körper den Übergang in die Fastenphase und reduziert typische Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen.

Tipp: Eine gründliche Darmreinigung mit Glaubersalz oder Bittersalz am Abend vor dem ersten Fastentag bereitet den Verdauungstrakt optimal vor.

Tagesstruktur während der 7 Fastentage

Jeder Tag folgt einem klaren Rhythmus. Diese Struktur hilft nicht nur, körperlich besser durch das Fasten zu kommen, sondern auch emotionalen Halt zu finden.

Tagesplan (Beispiel für alle 7 Tage):

07:30 Uhr: Aufstehen, 1 Glas warmes Wasser mit Zitrone

08:00 Uhr: Sanfte Bewegung (Spaziergang, Dehnen, Yoga)

09:00 Uhr: Kräutertee, evtl. Einlauf bei Bedarf

11:00 Uhr: Gemüsebrühe (selbstgekocht, max. 250 ml)

12:00 Uhr: Mittagsruhe oder Atemübung, Meditation

14:00 Uhr: Spaziergang oder leichte Gymnastik

16:00 Uhr: Tee mit Honig (optional)

18:00 Uhr: Gemüsebrühe (zweite Portion, max. 250 ml)

20:00 Uhr: Wärmflasche, ruhige Musik, Tagebuch schreiben

21:30 Uhr: Schlafenszeit

Rezepte für Gemüsebrühe (täglich frisch zubereiten)

Die Brühe versorgt den Körper mit Mineralstoffen, wirkt basenbildend und unterstützt die Ausleitung von Toxinen. Sie ersetzt keine Mahlzeit, sondern dient der therapeutischen Begleitung.

Basisrezept (für 1,5 Liter):

1 Stange Lauch

2 Karotten

1/2 Sellerieknolle

1 Zucchini

1 kleine Zwiebel

Frische Petersilie, Lorbeerblatt, Thymian

2 Liter Wasser

Zubereitung:

Alles grob zerkleinern, in kaltem Wasser ansetzen und 40 Minuten köcheln lassen. Danach durch ein feines Sieb abseihen. Nur die klare Brühe wird getrunken.

Darmreinigung – warum sie so wichtig ist

Während des Fastens ist der Verdauungstrakt weitgehend inaktiv. Eine regelmäßige Darmentleerung beugt Kreislaufproblemen, Kopfschmerzen und Hungergefühl vor. Empfohlen wird:

Tag 1: Glaubersalz (20 g in 500 ml Wasser, morgens)

Tag 3 & 5: Einlauf (z. B. mit einem Irrigator und lauwarmem Wasser)

Bewegung und Achtsamkeit als Fastenbegleitung

Heilfasten wirkt nicht nur physisch, sondern auch mental. Um den Effekt zu vertiefen, solltest du dich täglich sanft bewegen – vorzugsweise an der frischen Luft. Gleichzeitig hilft tägliche Achtsamkeitspraxis (z. B. Meditation oder Atemübungen), innere Ruhe zu fördern und die Selbstbeobachtung zu stärken.

Aufbauphase (nach Tag 7)

Die Rückkehr zur normalen Ernährung ist ein besonders sensibler Abschnitt. Beginne am ersten Auftag mit einem gedünsteten Apfel oder einer Kartoffelsuppe. Steigere die Kalorienzufuhr schrittweise über 3 bis 4 Tage.

Beispiel für Tag 8:

Frühstück: Gedünsteter Apfel mit Zimt

Mittagessen: Kartoffel-Möhren-Suppe

Abendessen: Dünner Haferbrei oder leichtes Gemüsegericht

Notfalltipps bei Beschwerden

Kopfschmerzen: Pfefferminzöl auf die Schläfen, ausreichend trinken

Schwächegefühl: Löffelweise Honig in Tee oder Brühe geben

Kältegefühl: Wärmflasche, warme Kleidung, heiße Dusche

Schlaflosigkeit: Lavendeltee, Entspannungsübung vor dem Schlaf

Fazit

Mit einer durchdachten Struktur, natürlichen Mitteln und täglicher Achtsamkeit kannst du deine Fastenzeit sicher, wirksam und wohltuend gestalten. Ob zur Entgiftung, Gewichtsregulierung oder mentalen Klärung – das 7-Tage-Fasten ist ein bewährter Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.