

Die wichtigsten Fastenmethoden mit Anleitung

Wer fasten will, hat die Qual der Wahl. Verschiedene Fastenmethoden stehen zur Auswahl. Wichtig ist, sich an die jeweilige Fastenanleitung zu halten, um auch wirklich die erwünschten Fastenerfolge zu erzielen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 19. November 2019

Stand: 20. November 2019

Welche Fastenmethode auch immer Sie wählen, halten Sie sich an die Anleitung

Es gibt un-zäh-li-ge Fas-ten-methoden, was sehr praktisch ist, da man sich dann jene Va-ri-an-te aus-su-chen kann, die am besten dem persönlichen Geschmack entspricht und natürlich auch besonders gut zur persönlichen Konstitution passt.

- Wer beispielsweise schon nach einem ersten Wasser-Fastentag Herzklopfen und Kreislaufprobleme bekommt, wird lieber das Buchinger Fasten mit Saft und Brühe wählen.
- Wer schon reichlich Fastenerfahrung hat und das heilfastentypische euphorische Hoch möglichst schnell erreichen will, wählt das Wasser-Fasten.
- Wer sich nicht vorstellen kann, tagelang ganz auf feste Nahrung zu verzichten, entscheidet sich vielleicht besser für das Intermittierende Fasten.
- Und wer bei schwerer Krankheit mit dem Fasten die Wirkung einer schulmedizinischen Therapie unterstützen möchte, fastet konsequent über einen ganz bestimmten Zeitraum zu ganz bestimmten Tagen.

Für welche Fastenform auch immer Sie sich entscheiden, halten Sie sich jedoch an die jeweilige Anleitung. Natürlich lässt diese dennoch Spielraum für individuelle Variationen, doch sollten die Rahmenbedingungen eingehalten werden, um die erwünschte Wirkung auch zu erzielen.

1. Das echte Heilfasten

Beim echten Heilfasten wird nach dem obligatorischen Abführen (siehe bei 2. Buchinger Fasten unter „Darmentleerung“) nur Wasser getrunken. Auch eine entgiftende Mineralerde (Heilerde, Zeolith oder Bentonit) kann zusätzlich eingenommen werden. Sie sorgt dafür, dass schädliche Substanzen im Darm absorbiert werden und die Peristaltik – auch wenn keine Nahrung im Körper eintrifft – dennoch in Gang bleibt.

Sollte es in den ersten Fastentagen trotzdem nicht zu kleinen Stuhlgängen kommen, führt man regelmässig Einläufe durch, damit die gebundenen Gifte auch ausgeschieden werden können.

Die Dauer des Heilfastens beträgt selten mehr als eine Woche. Doch gibt es durchaus die Möglichkeit, bis zu 30 Tage lang (oder noch länger) zu fasten, natürlich abhängig von der persönlichen Situation, dem ursprünglichen Gewicht und der Gesamtkonstitution.

Während des Heilfastens nimmt man auch an Gewicht ab. Doch ist das nicht der Hauptgrund des Fastens. Man will vielmehr dem Organismus dabei helfen, in dieser Zeit seine Selbstheilkräfte wieder zu finden, so dass er seine Funktionsstörungen eigenständig beheben kann.

Etliche Erfahrungsberichte zeigen beispielsweise, wie gut das Wasser-Fasten den Blutdruck senkt und überdies bei Divertikulitis und Arthritis helfen kann. Für die Wirkung des Fastens bei der Arthritis liegen ausserdem bereits klinische Studien vor, die zeigen, dass das Heilfasten (mit anschliessender Ernährungsumstellung) entzündungshemmend wirkt, die Schmerzen lindert und die Gelenke beweglicher macht. Ähnliche Fasten-Erfahrungen gibt es bei der Arthrose. Auch hier brauchen Fastende weniger Schmerzmittel und erleben eine Verbesserung der Gelenkfunktionen.

Der Ablauf des Heilfastens allein mit Wasser ist ähnlich wie der Ablauf des Buchinger Fastens. Sie können sich also auch beim Wasserfasten an die nachfolgend beschriebene Anleitung halten. Der einzige Unterschied ist, dass zwischen den Entlastungs- und Aufbautagen nur Wasser getrunken wird.

2. Fasten nach Buchinger

Dr. Otto Buch-in-ger er-fuhr durch das Heil-fas-ten so gros-se Lin-de-rung sei-nes Rheu-mas, dass er im Jahr 1920 die al-ler-ers-te Heil-fas-ten-kli-nik im deut-schen Bad Pyr-mont er-öff-ne-te, um auch sei-nen Pa-ti-en-ten die Ge-le-gen-heit zu geben, in den Ge-nuss der wun-der-ba-ren Aus-wir-kun-gen des Fas-tens zu ge-lan-gen.

Für das in-ten-si-ve Fas-ten nach Buch-in-ger be-nö-tigt man ein-schliess-lich der Ent-las-tungs- und Auf-bau-ta-ge ins-ge-samt zwei Wo-chen Zeit. Bucht man eine Fas-ten-wo-che mit einem Fas-ten-lei-ter, dann wird ge-ra-ten, zu Hause be-reits die Ent-las-tungs-ta-ge zu ab-sol-vie-ren. In der Grup-pe fin-den dann nur noch die rei-nen Fas-ten-ta-ge sowie am letz-ten Tag das Fas-ten-bre-chen statt. Die Auf-bau-ta-ge ab-sol-viert man wie-der für sich zu Hause.

Buchinger Fasten – Die Anleitung

Beim Fas-ten nach Buch-in-ger geht man nach folgender Anleitung vor:

Ein bis drei Entlastungstage

Ein bis drei Ent-las-tungs-ta-ge (je nach vor-he-ri-ger Er-näh-rungs-wei-se) be-rei-ten den Or-ga-nis-mus auf das kom-men-de Fas-ten vor. An jedem die-ser Tage nimmt man nicht mehr als 600 kcal zu sich, z. B. in Form von fri-schen Früch-ten, die man über den Tag ver-teilt isst. Auch Reis-ta-ge sind denk-bar (wenn man Früch-te nicht so gut ver-trägt), an denen man je-weils drei Por-tio-nen Voll-korn-reis mit ge-dämpf-tem Ge-mü-se isst. Statt Reis kann man auch Ha-fer-flo-cken als Por-ridge zu-be-rei-ten und die-ses mit Ge-mü-se essen. Gleich-zei-tig trinkt man an den Ent-las-tungs-ta-gen viel Was-ser oder Kräu-ter-tee (1,5 bis 2 Liter täg-lich).

Darmentleerung am 1. Fastentag

Am ers-ten Fas-ten-tag star-tet man mit der Dar-m-ent-lee-rung. Dazu wird meist Glau-ber-salz emp-foh-len, das man in $\frac{3}{4}$ Liter war-mes Was-ser rührt und in-ner-halb von 20 Mi-nu-ten trinkt. Kurz dar-auf trinkt man noch ein-mal einen Liter Flüs-sig-keit (Was-ser oder Kräu-ter-tee). In-ner-halb der nächs-ten zwei bis drei Stun-den er-lebt man die ty-pi-sche durch-fall-ar-ti-ge Dar-m-ent-lee-rung.

Na-tür-lich kann man auch sanf-te-re Ab-führ-me-tho-den an-wen-den, z. B. mit einem Ab-führ-tee oder indem man in den ers-ten drei Fas-ten-ta-gen täg-lich ein bis zwei Ein-läu-fe durch-führt.

Fünf bis sieben Fastentage

Das ei-gent-li-che Fas-ten wird fünf bis sie-ben Tage lang durch-ge-führt - und zwar fol-gen-der-mas-sen:

Wie das eigentliche Fasten durchgeführt wird, sehen Sie in dieser Tabelle.

Oft werden beim Buchinger Fasten die Getränke mit Honig gesüsst. Auf diese Weise aber verhindert man, dass der Organismus seine Reserven angreift bzw. verlangsamt den Fastenprozess, da man ihm ständig konzentrierten Zucker liefert. Sie können natürlich dennoch – wie beim Buchinger Fasten üblich – z. B. vor und nach einer Wanderung einen kleinen Löffel Honig zu sich nehmen, wenn Sie sich andernfalls zu schwach fühlen sollten und Ihr Fastenleiter die Honigeinnahme befürwortet.

Wir empfehlen in jedem Fall, während der Entlastungs- und Aufbau-tage – wie schon beim Wasserfasten beschrieben – zusätzlich eine Minerallerde einzunehmen, z. B. zwei-mal täglich 1 kleinen Tee-löffel Bentonit oder Zeolith, der die beim Fasten in grossen Mengen anfallenden Gifte im Stuhl bindet. Auch während der Fasten-tage kann die Minerallerde genommen werden, aber nur, wenn regelmässig Einläufe durchgeführt werden, die dann auch zu einer Ausscheidung der gebundenen Gifte führen.

Das Fastenbrechen

Am ersten Tag nach den reinen Fasten-tagen bricht man das Fasten traditionell mit dem Essen eines frisch gebackenen Apfels am Mittag. Er wird sehr langsam gegessen und sorgfältig gekaut. Am Abend gibt es eine leckere Gemüsesuppe (also nicht nur eine Brühe, sondern eine Suppe mit den Gemüsestücken und auch gerne mit Kartoffeln, wenn man möchte). Sie werden stauen, wie köstlich mit einem Mal eine einfache Suppe schmeckt!

Fünf Aufbautage

Jetzt folgen die Aufbau-tage. Dabei handelt es sich um etwa fünf Tage, an denen man schrittweise den täglichen Kaloriengehalt der Mahlzeiten anhebt. Man startet am ersten Aufbau-tag mit 800 kcal und erhöht die Kalorienzahl pro Tag um 200 bis 300 kcal. Auf diese Weise verhindert man einen zu schnell einsetzenden Jojo-Effekt. Dieser tritt aber natürlich dennoch auf, wenn man nach dem Fasten nicht dauerhaft auf eine gesunde Ernährung umsteigt.

Damit es spätestens ab dem dritten Aufbau-tag wieder zu regelmässigen Darmentleerungen kommen kann, sorgen Sie in den Aufbau-tagen für ausreichend Ballstoffe, um den Darm zu unterstützen, z. B. indem Sie morgens nüchtern einen Tee-löffel Flohsamen-schalenpulver mit 300 ml Wasser zu sich nehmen (und anschliessend weitere 300 ml Wasser oder Tee nachtrinken). Auch Leinsaat ist eine gute Wahl. Zusätzlich können Sie eingeweichte Feigen oder Trockenpflaumen zu sich nehmen – etwa morgens im Müsli. Auch ein leichtes Vollkornbrot, das Sie vor dem Verzehr toastsen, liefert Ballstoffe und ist für die Aufbau-tage sehr gut geeignet.

Nach der Fastenwoche: Basenfasten oder Entschlackungskur

Während der Aufbau-tage meidet man nach wie vor weit-gehend Fett und tierische Lebensmittel. Eine leichte basische Kost wäre ideal. Man könnte also beispielsweise an die Fasten-woche noch eine Basen-fasten-Woche anschließen oder die vier-wöchige Entschlackungs-kur durchführen (basen-überschüssig und vegan), da diese dafür sorgt, dass Sie langfristig bei der gesunden Ernährung bleiben. Denn auch bei der Ernährung gilt: Was man drei Wochen konsequent umgesetzt hat, gilt schon fast als Angewohnheit und wird nicht mehr so leicht losgelassen wie etwa eine Einwochen-diät.

Selbstverständlich werden auch nach dem Fasten erst einmal Alkohol, Süßigkeiten, Kaffee etc. gemieden. Am besten ist es, wenn Sie gar nicht mehr damit anfangen.

3. Fasten bei Chemotherapie

Eine bestimmte Fastenvorgehensweise kann überdies die Wirkung einer Chemotherapie gegen den Krebs verstärken. Das Fasten macht den Krebs anfälliger, so dass die Chemo-Medikamente besser wirken können. Gleichzeitig scheinen die gesunden Zellen dadurch besser geschützt zu sein. Zellen, die die Chemotherapie überleben, werden anschliessend durch das Fasten ausgehungert. Sie sterben, während gesunde Zellen die Fastenperiode gut überstehen – so zumindest erste Untersuchungen an der Berliner Charité. Dort erzielte man gute Ergebnisse mit der folgenden Vorgehensweise, die u. a. Miriam Reichel in Ihrem empfehlenswerten Buch KrebsLeben beschreibt:

- 1. Tag: Entlastungstag
- 2. Tag: Fastentag mit 400 kcal in Form von Säften und Brühe
- 3. Tag: Chemotherapie unter Fasten wie 2. Tag
- 4. Tag: 24 Stunden nach Ende der Chemo mit leichter Kost wieder starten

Mit einem onkologisch bewanderten Fastenarzt sollte jedoch die genaue und individuelle Vorgehensweise besprochen werden, z. B. auch ob eine Darmentleerung sinnvoll wäre oder nicht.

4. Intermittierendes Fasten/Intervallfasten

Das Intermit-tie-ren-de Fas-ten - auch Intervallfasten genannt - ist keine kurz-fris-ti-ge Fasten-kur, sondern eine dauer-haf-te Ernäh-rungs-form, bei der man täglich nur in einem bestimmten Zeit-fens-ter isst (z. B. zwei Haupt-mahl-zei-ten zwischen 11 Uhr und 17 Uhr) und auf diese Weise die Nacht-fas-ten-zeit auf 17 bis 18 Stunden aus-dehnt. Zwischenmahlzeiten gibt es nicht.

Eine auf diese Weise verlängerte Nachtfastenzeit kann nachweislich das Brustkrebsrisiko reduzieren und den LDL-Cholesterinspiegel senken, wie Studien mit dieser Fastenform zeigten.

Man kann jedoch das In-ter-mit-tie-ren-de Fas-ten auch ganz an-ders prak-ti-zie-ren, z. B. pro Woche einen ech-ten Fas-ten-tag (bei aus-schliess-lich Was-ser) ein-le-gen. Oder pro Woche an zwei nicht auf-ein-an-der fol-gen-de Tagen fas-ten, z. B. mon-tags und don-ners-tags.

Eine weitere Variante ist, dass man jeden Monat fünf Tage lang fastet. Bei dieser Fastenform handelt es sich weder um ein Wasser- noch um ein Saftfasten. Man isst hingegen während der fünf Fastentage, aber man tut dies kalorienreduziert. Am ersten Tag isst man etwa 1000 kcal, an den folgenden vier Tagen jeweils 725 kcal.

Bei der Jeden-Monat-fünf-Tage-fasten-Variante sinkt langfristig das Körpergewicht, genauso Blutdruck, Blutzucker und Blutfettwerte. Überdies bessern sich Werte, die mit einem erhöhten Krebsrisiko in Verbindung stehen. Selbst die Bildung neuer Nervenzellen im Gehirn wird bei dieser Fastenmethode angeregt, was zu einer geistigen Verjüngung beiträgt. Auch eine Fettleber bildet sich durch regelmässige Fastenperioden zurück.

Hier beschreiben wir die bekanntestens Formen des Intervallfastens.

5. Basenfasten

Das Ba-sen-fas-ten ist keine Fas-ten-kur im en-ge-ren Sinne. Denn man nimmt so-wohl feste Nah-rung zu sich (drei Haupt-mahl-zei-ten) und ver-län-gert auch nicht die Nacht-fas-ten-zeit. Beim Ba-sen-fas-ten mei-det man ein-fach die ty-pisch säu-re-bil-den-den Le-bens-mit-tel und er-nährt sich aus-schliess-lich von ba-si-schen Le-bens-mit-teln (Sa-la-ten, Ge-mü-se-ge-rich-ten, Obst, Spro-sen, Kräu-tern). Zu-sätz-lich nimmt man ein Ba-sen-pul-ver ein und gönnt sich Le-ber-wi-ckel, Ba-sen-bä-der und Mas-sa-gen. Man geht viel wan-dern und in die Sauna - und trinkt viel Kräu-ter-tee und Ing-wer-was-ser.

Das Ba-sen-fas-ten ent-las-tet enorm die Or-ga-ne, hilft beim Ent-schla-cken und Ent-gif-ten, ver-sorgt mit reich-lich Vi-tal-stof-fen und ist ein sehr guter Ein-stieg in die nach-fol-gen-de Um-stel-lung auf eine ge-sun-de Er-näh-rung. Da man beim Ba-sen-fas-ten je-doch re-gel-mäs-sig isst, kommt es zu kei-nen fas-ten-ty-pi-schen Stoff-wech-sel-ver-än-de-run-gen. Der Kör-per ge-langt also zum Bei-spiel nicht in die Ke-to-se. Hier fin-den Sie Tipps zum Ba-sen-fas-ten: Das Ba-sen-fas-ten und hier finden Sie eine Anleitung bzw. einen basischen Ernährungsplan zum Basenfasten.

6. Hildegard-Fasten

Die Hei-li-ge Hil-de-gard von Bin-gen war eine echte Ex-per-tin auf dem Ge-biet des Fas-tens. Sie hat gleich vier Fas-ten-ku-ren ent-wi-ckelt, die wir hier be-schrie-ben haben: Hil-de-gard-Fas-ten-ku-ren. Diese Kuren je-doch sind - bis auf die Saft-fas-ten-kur - keine ech-ten Fas-ten-ku-ren, son-dern bestehen viel-mehr aus spe-zi-el-len Hil-de-gard-Diät-for-men.

Auch Koffein, Zucker, TV und Internet sind tabu

Beim Heil-fas-ten pau-siert man nicht nur mit dem Essen. Auch Kof-fe-in, Al-ko-hol, Zu-cker und Zi-ga-ret-ten soll-ten wäh-rend des Fas-tens tabu sein. Ge-nau-so-we-nig pas-sen Fern-se-hen und In-ter-net in die Zeit des Fas-tens. Statt-des-sen nutzt man die Zeit, sich mit sich selbst, den ei-ge-nen Ge-dan-ken, Be-fürch-tun-gen, Ängs-ten, Hoff-nun-gen, aber auch An-ge-wohn-hei-ten aus-ein-an-der zu set-zen. So ist das Heil-fas-ten die idea-le Ge-le-gen-heit, um schlech-te An-ge-wohn-hei-ten ab-zu-le-gen und sich dafür neue nütz-li-che An-ge-wohn-hei-ten und Ei-gen-schaf-ten an-zu-eig-nen, z. B. diese:

- Gehen Sie frü-her am Abend zu Bett, z. B. um 22 Uhr statt erst um Mit-ter-nacht.
- Sor-gen Sie für re-gel-mäs-si-ge Be-we-gung.
- Legen Sie sich einen Er-näh-rungs-plan zu-recht, wie Sie sich nach dem Heil-fas-ten er-näh-ren möch-ten.
- Hören Sie an-de-ren zu und reden Sie selbst ein-mal we-ni-ger.
- Ver-ur-tei-len oder be-wer-ten Sie an-de-re nicht mehr.
- Schen-ken Sie Ge-rüch-ten kei-nen Glau-ben und er-zäh-len Sie sie auch nicht un-ge-prüft wei-ter.
- Trat-schen Sie nicht – weder über an-de-re noch über die Ge-scheh-nis-se in der Welt. Küm-mern Sie sich um das, was ge-ra-de in Ihnen und un-mit-tel-bar um Sie herum ge-schieht.
- Be-gra-ben Sie Ver-gan-ge-nes. Seien Sie nicht mehr so nach-tra-gend.
- Er-war-ten Sie von an-de-ren nicht mehr so viel. Schau-en Sie statt-des-sen, wo Sie selbst viel-leicht noch an sich ar-bei-ten kön-nen.
- Reden Sie nicht mehr davon, was Sie alles tun wol-len und wer-den. Tun Sie es ein-fach!

Wählen Sie Ihre Fastenmethode aus!

Nachdem Sie nun einige Fastenmethoden kennengelernt haben, suchen Sie sich einfach jene aus, die Ihnen am meisten zusagt. Bevor Sie dann jedoch mit dem Fasten loslegen und akribisch die entsprechende Anleitung befolgen, lesen Sie vorab unbedingt noch diesen Artikel: [Heilfasten – Ein Weg zur Heilung](#). Dort finden Sie nicht nur ausführliche Informationen zur Wirkung des Fastens sowie zahlreiche Quellen dazu, sondern auch eine Auflistung jener Personen, die NICHT oder nur gemeinsam mit einem Fastenleiter oder Fastenarzt fasten sollten.

Wir wünschen Ihnen nun viel Erfolg und gute Ergebnisse mit dem Fasten! Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

Quellen

- Siehe hier: [Heilfasten Ein Weg zur Heilung](#)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/fasten-methoden-und-anleitung.html>