



Kornhaus - Lindemannstr. 14 - 44137 Dortmund

Buchinger Heilfasten

Heilfasten ist weder Nulldiät, noch Crash Diät, noch Protein sparende Variante der Nulldiät. Heilfasten nach der Buchinger-Methode ist ein zeitlich definiertes, proteinfreies Fasten ausschließlich mit Flüssignahrung aus Gemüsesuppen, frisch gepressten Obstsaften, Kräutertees mit etwas Honig sowie reichlich Wasser. Es ist eine stark niederkalorische Diät (250 kcal/ Tag).

Zum Heilfasten gehört der Entlastungstag, die Entgiftung, das Fastenbrechen und der Kostaufbau. Eine generelle Nahrungsergänzung mit Vitaminen und Mineralstoffen/Spurenelementen ist nach der Buchinger-Methode nicht vorgesehen. Ausnahmen sind bekannte oder neu diagnostizierte Versorgungsdefizite.

Ernährungsplan

Das zehntägige häusliche Heilfasten umfasst vier Phasen:

1. Phase: PLANUNG (Terminfindung, Urlaubsplanung etc.)

2. Phase: VORBEREITUNG

- Einkauf notwendiger Lebensmittel, Abführmittel etc.
- Ausschalten von Belastungen und Störfaktoren
- „Einstimmung“ mit leichter vegetarischer Kost

3. Phase: FASTENPERIODE

- Tag 1 = Entlastungstag zur Einstimmung (Ausruhen, Schlafen, Wannenbad, o.ä.) und Stoffwechsellumstellung mittels niederkalorischer Monodiät (550-800 kcal/Tag), zum Beispiel mit Obst, Reis, Hafer oder Kartoffeln. Hinzu kommt reichlich energiefreie Flüssigkeit.
- Tag 2 = Abführtag mit Darmentleerung durch Glaubersalz, dazu reichlich Wasser und/oder Kräutertee. Mittags und abends kommen je ein viertel Liter frisch gepresster (oder Direktsäfte) Obst- oder Gemüsesaft oder Gemüsebrühe hinzu. Nach dem Fastengetränk am Mittag soll ein Leberwickel aufgelegt werden. Die Darmentleerung jeden zweiten Tag wiederholen.
- Tag 3 bis Tag 6 = Fasten mit honiggesüßtem Morgentee, reichlich Flüssigkeitszufuhr (2-3 Liter), je einem viertel Liter Saft oder Brühe zu Mittag und am Abend. Die Energieaufnahme beträgt rund 250 kcal /Tag. Individuell kommen zum Beispiel Bewegung (Wandern), Yoga, Atemübungen, Massagen und /oder Leberwickel dazu.

4. Phase: FASTENBRECHEN UND KOSTAUFBAU

- Tag 7 = Fastenbrechen mit reichlich Flüssigkeit und Kräutertee sowie „fester“ Nahrung mit einem Apfel (roh oder Kompott) zu Mittag und einer sämigen Kartoffel-Gemüsesuppe am Abend. Die Energieaufnahme erhöht sich auf etwa 350 Kcal.
- Tag 8 bis 10 = Tageweise Erhöhung der Energiezufuhr von 800 auf 1200 kcal. Mit veganen oder ovo-lakto-vegetarischen Mahlzeiten (Obst, Obstkompotte, Salate, Rohkostplatten, Aufläufe mit Vollkorngetreide, Getreidebreie, gedünstetes Gemüse).
- An allen Tagen Mittagsschlaf und Leberwickel. Der Stuhlgang sollte sich im Verlauf des Kostaufbaus wieder einstellen oder ist mit reichlich Flüssigkeit, Weizenkleie, Kolonmassage und Bewegung anzuregen

Nach dem Fasten sieht das Buchinger-Konzept eine energetisch maßvolle und an der Vollwertidee ausgerichtete Ernährung vor.

- Bevorzugung von Vollkorngetreide
- täglicher Verzehr von Obst und Gemüse der Saison und von Hülsenfrüchten
- maßvoller Fleischverzehr stattdessen häufiger ovo-lakto-vegetarische Mahlzeiten und Fisch
- maßvoller Einsatz von Zubereitungsfetten, bevorzugt pflanzliche Fette (Sonnenblumen-, Lein-, Oliven- und Rapsöl)
- maßvolles Salzen, reichlich frische Kräuter und Gewürze
- reichlich energiefreie Getränke, maßvoller Umgang mit alkoholischen Getränken