

Skript zu den Heilfasten-Exerzitien



„Siehe da, was das Fasten wirkt.

Es heilt die Krankheiten, trocknet die überschüssigen Säfte im Körper aus, vertreibt die bösen Geister, verscheucht verkehrte Gedanken, gibt dem Geist größere Klarheit, macht das Herz rein, heiligt den Leib und führt schließlich den Menschen vor den Thron Gottes...“

Athanasius, Bischof von Alexandrien (295-373)

Veranstalter:
Pastoraler Raum Daun
Gemeindereferent Stefan Becker
Abt-Richard-Str. 13
54550 Daun

Skript: Heilfasten nach Buchinger – Ursprung, Ablauf und Wirkung

Heilfasten nach Buchinger ist eine der bekanntesten und am besten dokumentierten Fastenmethoden im deutschsprachigen Raum.

Es geht dabei nicht um Nulldiät oder radikalen Verzicht, sondern um einen **ganzheitlichen Prozess**, der Körper, Geist und Seele einbezieht. Entwickelt wurde diese Methode vom Arzt **Dr. Otto Buchinger** Anfang des 20. Jahrhunderts.

Wann sollte ich nicht selbständig fasten?

Sie sollten nicht auf eigene Faust fasten, wenn körperliche, psychische oder medizinische Risiken bestehen:

- Wenn Sie sich längere Zeit in einer schweren seelischen Verfassung befinden oder nervlich labil sind.
- Wenn Sie nach einer Krankheit oder Operation noch erschöpft sind.
- Wenn Sie sich überfordert, erschöpft, nervös oder überreizt fühlen – warten Sie dann, bis es Ihnen besser geht.
- Wenn Sie an Essstörungen wie Magersucht (Anorexie) oder Bulimie leiden – dann sollten Sie nur im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung fasten.
- Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen – dann gehört Fasten in eine Fastenklinik oder unter die Betreuung eines Fastenarztes.
- Wenn Sie sich nicht gesund fühlen, z. B. bei Untergewicht, starkem oder niedrigem Blutdruck oder chronischen Erkrankungen – dann nicht ohne ärztlichen Rat fasten!

1. Grundidee des Buchinger-Heilfastens

Das Buchinger-Fasten basiert auf der Erkenntnis, dass der menschliche Körper über **Selbstheilungskräfte** verfügt, die besonders dann aktiv werden, wenn Verdauung und Stoffwechsel entlastet werden. Fasten bedeutet hier:

- zeitlich begrenzter Verzicht auf feste Nahrung
- Versorgung mit Flüssigkeit, Mineralstoffen und minimaler Energie
- bewusste Hinwendung zu inneren Prozessen

Ziel ist **Regeneration**, nicht Gewichtsverlust – auch wenn das ein häufig ein Nebeneffekt ist.

2. Die fünf Grundprinzipien des Heilfastens nach Buchinger

Erstens: Nichts essen – nur trinken

Während des Fastens wird auf feste Nahrung verzichtet. Erlaubt sind:

- Wasser

- Kräuter- und Fastentees, Gemüsebrühe
- geringe Mengen Obst- oder Gemüsesaft

Diese Flüssigkeiten versorgen den Körper mit Mineralstoffen und verhindern Mangelzustände.

Zweitens: Entlastung von allem Nicht-Lebensnotwendigen

Während der Fastenzeit sollen alle Stoffe gemieden werden, die den Körper belasten:

- Alkohol und Nikotin
- Kaffee und Zucker
- unnötige Medikamente

Der Körper erhält so die Möglichkeit, sich auf **Reinigung und Reparatur** zu konzentrieren.

Drittens: Abstand vom Alltag gewinnen

Heilfasten ist mehr als Ernährung – es ist eine **Zeit des Rückzugs**.

Empfohlen wird:

- weniger Termine
- reduzierte Mediennutzung
- bewusste Stille

Der Blick richtet sich nach innen, weg von Reizüberflutung und Leistungsdruck.

Viertens: Natürliches Verhalten

Der Körper gibt während des Fastens klare Signale.

Nach Buchinger gilt:

- Müdigkeit → schlafen
- Bewegungsdrang → spazieren, wandern, leicht schwimmen
- Freude → lesen, Musik hören, kreativ sein

Leistungssport oder extremes Training sind nicht vorgesehen – **Achtsamkeit statt Ehrgeiz**.

Fünftens: Förderung der Ausscheidung

Ein zentraler Punkt des Buchinger-Fastens ist die Unterstützung der Entgiftungsorgane:

- regelmäßige Darmentleerung
- viel Trinken zur Nierenunterstützung
- Schwitzen, bewusste Atmung und Pflege von Haut und Schleimhäuten

So wird der Abbau von Stoffwechselprodukten unterstützt.

3. Ablauf einer klassischen Buchinger-Fastenwoche

1. **Entlastungstag**

Leichte, pflanzliche Kost – Vorbereitung des Körpers

2. **Fastentage (5–10 Tage oder länger)**

Flüssige Nahrung, Ruhe, Bewegung, innere Einkehr

3. **Fastenbrechen**

Bewusstes Wiedereinführen fester Nahrung, oft mit einem Apfel

4. **Aufbautage**

Langsamer Übergang zu normaler Ernährung

Der Übergang ist entscheidend – Fasten endet nicht abrupt.

4. Wirkungen und Erfahrungen

Viele Fastende berichten von:

- gesteigerter Klarheit und Konzentration
- Entzündungsrückgang
- besserem Schlaf
- neuer Beziehung zum eigenen Körper
- emotionaler Ausgeglichenheit

Wissenschaftlich gut belegt sind u. a. Effekte auf Stoffwechsel, Blutdruck und Entzündungsmarker.

5. Wichtiger Hinweis

Heilfasten nach Buchinger ist **nicht für jeden geeignet**.

Menschen mit:

- Essstörungen
 - schweren chronischen Erkrankungen
 - Schwangerschaft
- sollten **nicht ohne ärztliche Begleitung fasten**.
-

Das Heilfasten lädt ein, für eine begrenzte Zeit loszulassen – um danach bewusster, klarer und gestärkter in den Alltag zurückzukehren.

Essens- und Getränkeplan für die Heilfastenwoche

2 Entlastungstage (Vorbereitung)

Ziel: Verdauung beruhigen, Körper auf das Fasten einstellen

Morgens

- Warmes Wasser oder Kräutertee
- Haferbrei mit Wasser (ohne Zucker, evtl. etwas Apfel)

Mittags

- Gedünstetes Gemüse (z. B. Karotten, Zucchini, Fenchel)
- Kleine Portion Reis oder Kartoffeln
- 1 TL Olivenöl

Abends

- Leichte Gemüsesuppe oder Kräutertee

 Kein Kaffee, kein Alkohol, kein Zucker, kein Fleisch

Tage 1–5 – Fastentage (Heilfasten)

Täglicher Trink- & „Essens“-Rhythmus

Morgens

- 1 Glas warmes Wasser
- Kräuter- oder Fastentee
- (optional) Darmentleerung nach Anleitung

Vormittag

- Wasser oder Tee (insgesamt viel trinken!)

Mittags

- 250 ml **verdünnter Gemüse- oder Obstsaft**
z.B. Tomate oder Gemüsesaft

Nachmittag

- Kräutertee (Fenchel, Anis, Kümmel, Pfefferminze) oder Wasser

Abends

- 250–300 ml **klare Gemüsebrühe**
(ohne Einlage, ohne Fett, nur Gemüse & Salz)

Später Abend

- Beruhigender Tee (z. B. Melisse, Lavendel)
-

Erlaubt während der Fastentage

- ✓ Wasser (2–3 Liter täglich)
- ✓ Kräuter- & Fastentees
- ✓ Gemüsebrühe
- ✓ 1 Glas Saft pro Tag
- ✓ (Kleine Portion Buttermilch oder einen Löffel Honig)
- ✓ Bewegung: Spaziergänge, leichtes Yoga
- ✓ Ruhe, Schlaf, Wärme

🚫 Nicht erlaubt:

- Kaffee (höchstens stark verdünnt), Alkohol, Zucker
 - Süßstoffe
 - feste Nahrung
 - Kaugummi
-

🍎 Tag 6 – Fastenbrechen

Morgens

- Gebackener oder gedünster Apfel, Tee oder warmes Wasser

Mittags – Das Fastenbrechen

- Kartoffel – Gemüse - Suppe

Nachmittags

- Kräutertee

Abends

- Leichte Gemüsesuppe, evtl. etwas gedünstetes Gemüse
-

🌱 Tage 7–8 – Aufbau tage

Tag 7

- Morgens: Obst oder Apfelmus, Knäckebrot mit magerem Kräuterqark
- Mittags: Gemüse, Kartoffeln oder Reis
- Abends: Suppe oder Joghurt (pflanzlich oder leicht)

Tag 8

- Langsame Rückkehr zu normaler, vorzugsweise pflanzlicher Kost
- Kleine Portionen, gründlich kauen

Einkaufsliste: Gemüse für Gemüsebrühe, InstantGemüsebrühe (Bio), diverse Kräutertees, evtl. 1x Sauerkrautsaft für Entlastungstage, 2x Buttermilch, Honig, 1L roter Saft für in Buttermilch, 1L Tomaten- und 1L Gemüsesaft