



Dein 10-Tage-Heilfastenplan: Tiefe Reinigung und Transformation

Ein 10-tägiges Heilfasten ist eine intensive und lohnende Erfahrung, die deinem Körper und Geist eine umfassende Erholung ermöglicht. Es ist eine Zeit der Entgiftung, des inneren Innehaltens und der Neuausrichtung. Dieser Plan bietet dir eine detaillierte Struktur für diese tiefgreifende Kur.

Wichtige Vorbereitung (3-5 Tage vor dem Fasten)

Die Vorbereitung ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen Fastenerlebnis. Reduziere schrittweise feste Nahrungsmittel, um deinen Körper sanft umzustellen.

- **Tag 1-2 der Vorbereitung:** Reduziere Kaffee, Alkohol, Zucker, Süßigkeiten, stark verarbeitete Lebensmittel, Fleisch und Milchprodukte. Iss leichte Vollwertkost, viel Obst und Gemüse.
 - **Tag 3-5 der Vorbereitung:** Konzentriere dich auf sehr leichte, pflanzliche Kost: gedünstetes Gemüse, Obst, Reis, Kartoffeln. Reduziere die Portionsgrößen.
 - **Wichtig:** Ausreichend stilles Wasser und ungesüßte Kräutertees trinken.
-

Dein Fastenplan Tag für Tag

Während der Fastentage nimmst du keinerlei feste Nahrung zu dir. Dein Körper wird sich auf seine inneren Ressourcen verlassen und mit der Reinigung beginnen.

Jeden Tag gilt:

- **Flüssigkeitszufuhr ist entscheidend:** Trinke mindestens 2,5 - 3,5 Liter Flüssigkeit. Dies beinhaltet:
 - Stilles Wasser (Raumtemperatur oder lauwarm)
 - Ungesüßte Kräutertees (z.B. Brennnessel, Fenchel, Kamille, Löwenzahn, Ingwer)
 - Frisch zubereitete, klare Gemüsebrühe (siehe Rezept unten)
 - **Morgen:** Beginne den Tag mit einem Glas warmem Wasser, optional mit einem Spritzer frischem Zitronensaft, um den Stoffwechsel anzukurbeln.
 - **Mittag:** Eine Tasse klare Gemüsebrühe.
 - **Nachmittag/Abend:** Eine weitere Tasse klare Gemüsebrühe oder verschiedene Kräutertees.
 - **Zwischendurch:** Bei Bedarf oder aufkommendem Hungergefühl zusätzliche Gläser Wasser oder Tee.
-

Rezept für klare Gemüsebrühe (für mehrere Tage vorbereiten):

- **Zutaten:** 1 Bund Suppengrün (Lauch, Karotten, Sellerie), 1-2 Zwiebeln, optional etwas Petersilie, Lorbeerblatt, 1 Prise Salz (sehr wenig), Pfefferkörner.
 - **Zubereitung:** Das Gemüse grob schneiden und in ca. 2-3 Litern Wasser zum Kochen bringen. Etwa 30-45 Minuten sanft köcheln lassen. Abseihen und den klaren Sud auffangen. Im Kühlschrank lagern und täglich frisch erwärmen.
-

Tag 1: Der Startschuss und die Darmentleerung

- Heute ist oft der Tag der Darmentleerung, z.B. mit Glaubersalz oder einem Einlauf (nach ärztlicher Absprache). Dies ist wichtig, um den Darm von Resten zu befreien und die Fastenreaktion zu erleichtern.
- Müdigkeit, Kopfschmerzen oder leichte Kreislaufprobleme können auftreten. Gönn dir viel Ruhe.

Tag 2: Umstellung des Stoffwechsels

- Dein Körper stellt sich auf den Fastenstoffwechsel um (Ketose). Du könntest dich noch etwas schlapp fühlen.
- Wärmeanwendungen (Wärmflasche, warmes Bad) können wohltuend sein.

Tag 3: Die Fastenkrise (oft der härteste Tag)

- Dieser Tag ist oft der schwierigste, da der Körper vollständig in die Ketose übergeht und sich von eingelagerten Toxinen befreit. Kopfschmerzen, Übelkeit oder Schwäche können auftreten.

- Bleib stark! Dies ist ein Zeichen, dass dein Körper arbeitet. Viel trinken, frische Luft und Ruhe helfen.

Tag 4: Energie und Klarheit kehren zurück

- Der Wendepunkt! Viele Fastende erleben einen deutlichen Energieschub, mentale Klarheit und ein Gefühl der Leichtigkeit.
- Nutze diese Energie für leichte Aktivitäten wie Spaziergänge oder sanftes Yoga.

Tag 5-7: Tiefe Reinigung und Regeneration

- Dein Körper ist nun im Vollfastenmodus. Die Selbstheilungskräfte arbeiten auf Hochtouren.
- Mögliche Verbesserungen des Hautbildes, tieferer Schlaf und ein gesteigertes Wohlbefinden.
- Achte auf ausreichend Schlaf und vermeide Stress.

Tag 8-10: Innere Balance und Abschluss

- Du wirst dich wahrscheinlich sehr leicht, klar und energiegeladen fühlen.
- Nutze die verbleibende Zeit für Achtsamkeit, Meditation und Reflektion.
- Bereite dich mental auf das Fastenbrechen vor – die Königsdisziplin des Fastens.

Das Fastenbrechen (Aufbautage – mindestens so lang wie die Fastentage)

Das Fastenbrechen ist der entscheidende Teil einer jeden Fastenkur. Es muss langsam und bewusst erfolgen, um den Körper nicht zu überfordern und die erreichten Erfolge zu sichern. Plane für 10 Fastentage mindestens 5-7 Auftage ein.

Tag 1 nach dem Fasten: Der Apfel

- **Morgen:** Ein kleiner, geriebener Apfel – langsam und bewusst essen, jeden Bissen schmecken.
- **Mittags:** Eine kleine Portion klare Gemüsebrühe mit wenigen, sehr weich gekochten Gemüsestückchen (z.B. Karotte, Zucchini).
- **Abends:** Eine weitere kleine Portion Gemüsebrühe oder verdünnter Gemüsesaft.
- **Generell:** Weiterhin viel Wasser und ungesüßte Kräutertees trinken. Keine Rohkost, kein Fett, kein Zucker.

Tag 2 nach dem Fasten: Erste feste Nahrung

- **Morgen:** Kleine Portion Haferflockenbrei (mit Wasser gekocht) oder ein weiteres geriebenes Apfel.
- **Mittags:** Gedünstetes Gemüse (z.B. Karotten, Zucchini, Brokkoli) mit wenigen Pellkartoffeln. Kleine Portionen!
- **Abends:** Eine leichte Gemüsesuppe oder gedämpftes Gemüse.

Tag 3 nach dem Fasten: Erweiterung der Kost

- Du kannst jetzt langsam kleine Mengen Vollkornprodukte (z.B. Vollkornreis, Vollkornbrot – getoastet) hinzufügen.
- Versuche gedünstetes Gemüse, leichte Salate mit wenig Öl (Hanf- oder Leinöl).
- Beginne, sehr kleine Mengen pflanzlicher Proteine (z.B. Linsen, Kichererbsen in Suppen) einzubauen.

Tag 4 und folgende Aufbau tage:

- Gehe schrittweise zu deiner normalen, gesunden und ausgewogenen Ernährung über.
 - **Wichtige Regel:** Erst kauen, wenn es flüssig ist! Langsam essen, gut kauen.
 - Vermeide weiterhin: schwer verdauliche Speisen, frittiertes Essen, rotes Fleisch, Wurstwaren, stark verarbeitete Lebensmittel, große Mengen Milchprodukte, Zucker und Alkohol.
-

Wichtige Begleitmaßnahmen während des Fastens:

- **Ruhe und Entspannung:** Dein Körper leistet Schwerstarbeit. Gönn dir viel Schlaf und vermeide Stress.
 - **Leichte Bewegung:** Sanfte Spaziergänge an der frischen Luft, leichtes Yoga oder Dehnübungen unterstützen den Kreislauf und den Lymphfluss.
 - **Wärme:** Wärmflaschen, warme Bäder oder Fußbäder sind wohltuend und fördern die Entspannung.
 - **Ausscheidungsorgane unterstützen:** Trockenbürstenmassagen, Wechselduschen, Saunagänge (wenn verträglich und nach ärztlicher Absprache) können die Haut und Nieren bei der Entgiftung unterstützen.
 - **Achtsamkeit und Reflexion:** Nutze die Zeit, um zur Ruhe zu kommen, zu lesen, zu meditieren oder ein Fastentagebuch zu führen.
 - **Frische Luft:** Verbringe so viel Zeit wie möglich in der Natur.
-

Bereit für diese transformative Erfahrung?

Ein 10-Tages-Heilfasten ist eine tiefe Reinigung für Körper und Geist und kann der Beginn eines neuen, bewussteren Lebensstils sein.

NeuStart 28

Hier
Klicken

facebook

 Facebook-Gruppe

**Dein Weg zu mehr Energie, Wohlbefinden &
Leichtigkeit**