

Heilfasten mit Haferschleim

Heilfasten kann mit dabei helfen, die Essgewohnheiten schrittweise auf eine ausgewogenere und gesündere Ernährung umzustellen. Das klassische Heilfasten sieht vor, auszuleiten und keine feste Nahrung zu sich zu nehmen. Die Nahrungskarenz hilft dem Körper, Zellreinigungsprozesse durchzuführen (Autophagie). Fehlende Zufuhr von Energie und Nährstoffen verlangt aber auch erhebliche Umstellungen und Anpassungsreaktionen vom Organismus.

Eine Fastenkur mit Haferschleim, Gemüsesäften und -suppe ist weniger rigoros als herkömmlichen Fastenkuren, bei denen ausschließlich Wasser und ungesüßte Tees getrunken werden. Der Körper erhält eine große Menge an Vitaminen und Mineralstoffen.

Bei diesem insgesamt zwölf-tägigen Heilfasten gibt es nach einer Entlastungsphase sieben Tage lang Haferschleim, Saft aus Gemüsesorten wie Möhren, Tomaten oder Rote Bete und abends eine Gemüse-Fastensuppe mit geringer Menge Einlage. Die Kur endet mit drei Aufbau-tagen. Sie soll den Körper entlasten und gegen Schmerzen wirken.

Auf den folgenden beiden Seiten finden Sie Rezepte und einen Fastenplan.

Weitere Infos zum Fasten finden Sie auf unseren Seiten:

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Heilfasten-nach-Buchinger-Ablauf-und-Wirkung,heilfasten102.html>

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Fasten-Welche-Vor-und-Nachteile-gibt-es,fasten262.html>

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung oder Fastenkur immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Insbesondere Menschen mit Vorerkrankungen sollten sich beim Fasten ärztlich begleiten lassen.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg. Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.

Fastenrezepte

Rezept Haferschleim (pro Portion)

- 2 EL zarte Haferflocken (alternativ Reisflocken)
- 200–250 ml Wasser
- optional ¼ TL Zimt (alternativ gemahlene Vanille oder gemahlener Kardamom)
- optional 1 EL fein gehackte Kräuter (getrocknet oder frisch)

Die Flocken 5 Minuten in Wasser kochen, danach durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit (Haferschleim) in einer Schüssel auffangen. Nach Belieben mit Gewürzen oder Kräutern abschmecken.

Gemüsesaft Grundrezept

Für den Gemüsesaft Rote Bete, Sellerie, Möhren, Spinat, Mangold, Tomaten, Salatgurken oder Kohlsorten wie zum Beispiel Grünkohl oder Weißkohl entsaften. Wichtig: Das Gemüse darf dabei nicht gemust, sondern muss entsaftet werden.

Wer keinen Entsafter zur Verfügung hat oder es einfacher mag, kauft Gemüsesäfte ohne Zusätze in Bioqualität. Obst- oder obsthaltige Säfte eignen sich zum Fasten nicht, weil sie sehr zuckrig sind. Der Gemüsesaft darf gern milchsauer vergoren sein (z. B. Sauerkrautsaft).

Tipp: Rote-Bete-Saft mit Sellerie (pro Glas)

- 1 Stange Sellerie
- 2 kleine Knollen Rote Bete
- 1 Apfel
- 1 kleines Stück Ingwer

Sellerie waschen. Enden der Roten Bete entfernen. Apfel waschen und entkernen. Ingwer schälen. Alles grob schneiden und in den Entsafter geben. Frisch genießen.

Rezept Gemüse-Fastensuppe (Vorrat: 2 Liter Brühe = 4 Portionen)

- 2 Liter Wasser
- 500 g Kartoffeln
- ca. 400 g Sellerie
- ca. 400 g Gemüse der Saison nach Wahl: z. B. Möhren, Rote Bete oder Zucchini
- ca. 2 g Kochsalz
- frische Kräuter nach Wahl

Das Gemüse würfeln und einen Topf mit Wasser geben. Erhitzen, das Salz zufügen und ca. 30 Minuten bei geringer Hitze kochen. Am Ende durch ein Sieb gießen, dabei das Gemüse leicht ausdrücken. Pro Portion etwa 6 EL vom Gemüse pürieren, in eine Suppenschale geben, mit heißer Brühe auffüllen und verrühren. Mit einem Schälchen feingehackter frischer Kräuter servieren. Übriges Gemüse und Brühe bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Durchführung des Fastens

Jeden Tag reichlich trinken!

Zusätzlich zum Gemüsesaft 1,5 l Wasser ohne Kohlensäure oder ungesüßte Kräutertees.

Entlastungstage (Tag 1 und 2):

- früh: 50 g zarte Haferflocken (oder Reisflocken) mit Wasser aufkochen, dazu Zimt und geriebenen Apfel (wenn verträglich)
- mittags: 50 g Naturreis oder Hirse mit 200 g Gemüse und Kräutern
- abends: Gemüse-Kartoffelsuppe

Erster Fastentag (Tag 3):

- früh: abführen mit Glauber- oder Bittersalz (aus der Apotheke, bitte zur Auswahl beraten lassen*); Salz nach Packungsanweisung in etwa einem halben Liter warmem Wasser auflösen und schnell trinken) und dazu 1 Liter Pfefferminztee
- mittags: ca. 250 ml Gemüsesaft
- abends: 1 Schüssel Gemüse-Fastensuppe

Zweiter bis siebter Fastentag (Tag 4 bis 9):

- früh: Hafer- oder Reisschleim
- mittags: Gemüsesaft
- abends: Gemüse-Fastensuppe

Wichtig: Mindestens alle zwei Tage sollten Sie Stuhlgang haben, um die Stoffwechsel-Abfallprodukte auszuleiten. Bewegung regt die Darmtätigkeit an! [Weitere Tipps zum Abführen auf ndr.de.](#)

Erster Aufbau-tag (Tag 10):

- früh: Apfel roh oder gedünstet
- mittags: Gemüse-Kartoffel-Suppe
- abends: Naturreis oder Hirse mit Gemüse und Kräutern

Zweiter und dritter Aufbau-tag (Tag 11 und 12):

- früh: Brei aus 50 g Hafer (oder Reisflocken), mit Wasser und einem Apfel oder 100 g Beeren gekocht, dazu Zimt
- mittags: Bunter Salat oder Kartoffel mit Gemüse nach Wahl, dazu 1 EL Olivenöl
- abends: Gemüsesuppe

*) Zum Abführen vor dem Fasten eignen sich grundsätzlich Glauber- oder Bittersalz. Bei der Auswahl gerne durch Arzt oder Apotheker beraten lassen. Glaubersalz ist auf Natriumbasis und daher nicht für jeden empfohlen. Es sollte zum Beispiel nicht angewendet werden bei Bluthochdruck und Herzschwäche. Auch bei entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen oder bekannten Störungen des Wasser- und Elektrolythaushalts bitte eingehend beraten lassen.