

Saftfasten mit Gemüsesäften

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.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Fastenkuren, bei denen ausschließlich Wasser, Gemüsebrühe und ungesüßte Tees getrunken werden, ist Saftfasten weniger rigoros. Die Säfte liefern dem Körper eine große Menge an Vitaminen und Mineralstoffen.

Bei diesem insgesamt zwölf­tägigen Saftfasten gibt es nach einer Entlastungsphase sieben Tage lang Saft aus Gemüsesorten wie Möhren, Tomaten oder Rote Bete und abends eine klare Gemüsebrühe. Die Saftkur endet mit drei Aufbautagen. Sie soll den Körper entlasten und gegen Schmerzen wirken.

Es ist möglich, auch weniger Fastentage einzulegen. Dabei sollten die Entlastungs- und Aufbautage dennoch eingehalten werden.

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.

Gemüsesaft

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.

Rezept Gemüsebrühe (pro Portion)

- Gemischtes Gemüse, z. B. 1 Kartoffel, 1 Möhre, etwas Sellerie (Knolle oder Stange), ein Stück Porree, nach Geschmack etwas Zwiebel und eine Knoblauchzehe
- Kräuter und Gewürze nach Geschmack, frisch oder getrocknet (vorsichtig dosiert), wenig Salz
- ca. 300 ml Wasser

Gemüse waschen, putzen, klein schneiden und in Wasser etwa 15 Minuten kochen. Für eine Brühe Gemüse abseihen und nur die klare Brühe löffeln. An den Aufbautagen das Gemüse als Suppe zubereiten und mitessen (nach Wunsch pürieren).

Durchführung Saftfasten

Jeden Tag reichlich trinken!

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

Entlastungstage (Tag 1 und 2):

- früh: 50 g Haferbrei mit Wasser aufkochen, dazu Zimt und geriebenen Apfel
- 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: 250 ml Gemüsesaft
- abends: 250 ml Gemüsebrühe

Zweiter bis siebter Fastentag (Tag 4 bis 9):

- über den Tag verteilt: 1,5 Liter Gemüsesaft
- abends: 250 ml Gemüsebrühe

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](https://www.ndr.de/ernaehrung/ernaehrungstipps/ernaehrungstipps-weitere-tipps-zum-abfuehren-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, mit einem Apfel und Wasser gekocht, oder 100 g Beeren mit 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.