



Dein Saftfasten-Guide¹

1 VORBEREITUNG

- 1.1 Wie motivierst du dich?
- 1.2 Wie bereitest du dich vor?
- 1.3 Wie meisterst du die Fastentage?
- 1.4 Was passiert in deinem Körper?

2 UMSETZUNG

- 2.1 So gestaltest du deine Saftfasten-Woche

3 RESÜMEE

- 3.1 Wie geht es dir danach?
- 3.2 Sei nicht zu streng mit dir!
- 3.3 Dir ist eine Gemüse-Saftfasten-Woche zu extrem?

¹ Dieser Fastenguide dient nur zu Informationszwecken und ersetzt keine medizinische Beratung. Konsultiere vor Beginn einer Fastenkur deinen Arzt, besonders bei gesundheitlichen Beschwerden, Schwangerschaft oder bestehenden Erkrankungen. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

1 Vorbereitung

1.1 Wie motivierst du dich?

- Freue dich auf eine außergewöhnliche Woche.
- Habe das Ziel vor Augen, wie du leicht und selbstbewusst in den Frühling startest.
- Visualisiere, wie du dich nach der Detox-Woche fühlst.

1.2 Wie bereitest du dich vor?

- Wähle den richtigen Zeitpunkt: Suche eine Woche mit möglichst wenig Hektik und Verpflichtungen.
- Stimme dich ein: Bereite deinen Körper ein paar Tage vorher auf das Fasten vor, indem du dich leichter und basenbetonter ernährst.
- Plane vorausschauend: Besorge alle Zutaten für deine Säfte und andere hilfreiche Utensilien, wie eine Bürste für Massagen oder Basensalz für entspannende Bäder.

1.3 Wie meisterst du die Fastentage?

- Gönn dir Ruhe – gehe viel in die Natur.
- Wenn es dir nicht so gut geht, versuche, dich zurückzunehmen und zu beobachten.
- Trinke in den ersten 3 Tagen zusätzlich Kokoswasser oder einen Saft mehr, bis sich dein Körper an den Fastenmodus gewöhnt hat.
- Räume auch die Wohnung auf, entsorge alte Dinge – das ordnet und befreit zusätzlich.
- Richte den Fokus auf Heilung und Regeneration.
- Unterstütze deinen Körper mit einer Bürstenmassage vor dem Duschen.
- Genieße warme Basenbäder.

1.4 Was passiert in deinem Körper?

- Entlastung des Verdauungssystems: Während des [Fastens](#) wird das Verdauungssystem enorm entlastet. Stelle dir vor, wie der Darm und die inneren Organe nun endlich Zeit für Aufräum- und Regenerationsarbeiten haben.
- Abtransport von Toxinen: Durch die erhöhte Flüssigkeitszufuhr wird der Körper angeregt, Abfallstoffe effektiv auszuscheiden. Wasser und frisch gepresste Säfte spielen hier eine Schlüsselrolle.
- Heilkrise in den ersten Tagen: Die ersten 2–3 Tage können herausfordernd sein. Diese sogenannte „Heilkrise“ zeigt sich bei jedem unterschiedlich: Vielleicht fühlst du dich etwas antriebslos, frierst und bekommst Kopfweg. Auch kann es zu Augenringen, Mundgeruch oder Zungenbelag kommen. Das sind alles Zeichen, dass der Körper Toxine ausscheidet. Um den Prozess zu unterstützen und Rückvergiftungen zu vermeiden, können Einläufe sehr hilfreich sein. Sehr unterstützend für das Lymphsystem und die Ausleitung von Säuren sind Bürstenmassagen und Basenbäder.

>> mehr Hintergrundwissen rund ums Fasten findest du >> [HIER](#)

2 Umsetzung

2.1 So gestaltest du deine Saffasten-Woche:

Mache dir einen genauen Plan, an dem du dich auch in schwierigen Momenten orientieren kannst. Sinnvoll ist es, die Fastentage an einem Wochenende zu starten, so kannst du dich die ersten beiden Tage in Ruhe um dich kümmern.

Die perfekte Struktur für deine Fastenkur:

- 3 Entlastungstage
- 5-7 Fastentage
- 3 Aufbau tage

Entlastungstage

Bereits 3 Tage vor dem eigentlichen Fasten solltest du auf Zucker, Fleisch, Milchprodukte, Gluten, Alkohol und Kaffee verzichten. Leichte Mahlzeiten mit viel Obst und Gemüse helfen, den Körper sanft auf den Fastenstoffwechsel vorzubereiten.

Am letzten Abend vor Fastenbeginn wird nichts mehr gegessen und die Darmentleerung wird eingeleitet. Die Darmentleerung zu Beginn des Fastens ist wichtig, um Nahrungsreste zu entfernen, die sonst gären oder faulen könnten. Sie unterstützt die Entgiftung, sorgt für eine bessere Aufnahme der Fastengetränke und ermöglicht dem Darm, vollständig zu ruhen. Das erleichtert den Einstieg ins Fasten und verbessert das Wohlbefinden.

Diese kann auf verschiedene Weise erfolgen, je nach persönlicher Vorliebe:

- Sharepflaume: Eine natürliche, milde Alternative mit ähnlichen Eigenschaften.
- Rizinusöl: Bewährtes Hausmittel mit starker abführende Wirkung.
- Bittersalz: Einfach und effektiv zur gründlichen Reinigung des Darms.
- Cassia fistula: Die bis zu 30 cm langen braunen Schoten wurden für ihre abführenden und entgiftenden Eigenschaften geschätzt – in der EU jedoch aktuell nicht mehr für den Verzehr zugelassen ([1](#)).

Fastentage

Für das eigentliche Fasten sind 7 Tage ideal.

- Tag 1–3: Umstellungszeit, die oft mit einer kleinen Krise einhergeht.
- Tag 4–5: Der Körper hat sich angepasst, die Tage verlaufen leichter.
- Tag 6–7: Meist fühlt man sich sehr gut, spürt erste Resultate und ist voller Euphorie.

Tagesablauf:

- Morgens: 1/2 Liter Zitronenwasser
- Über den Tag verteilt: 1 l bis 1 1/2 Liter Gemüse-/Fruchtsäfte (mit hohem

Grünanteil), frisches Wasser einer jungen Kokosnuss, Wasser nach Bedarf. Anregungen für frische Säfte hole dir [>> HIER](#)

- ❑ Abends: Warme Gemüsebrühe, zubereitet aus gemischtem Gemüse (eine Stunde in Wasser gekocht).
- ❑ Einläufe: Alle zwei Tage, um den Darm gründlich zu reinigen.

Fastengetränke:

Wasser, Ingwerwasser, Zitronenwasser, frisch gepresste Gemüse- und Fruchtsäfte, Kokoswasser, Basen- und Fastentee, Gemüsebrühe.

Frisch gepresste Fruchtsäfte wirken reinigend

- ❑ Fruchtsäuren regen die Verdauung und die Leberfunktion an.
- ❑ Der hohe Wassergehalt hilft, Giftstoffe auszuspülen.
- ❑ Sie wirken leicht basisch und unterstützen den Säure-Basen-Haushalt.

Allerdings sollte der Fruchtzuckeranteil beachtet werden – ein Übermaß kann den Blutzuckerspiegel belasten. Deshalb eignen sich Fruchtsäfte vor allem in moderaten Mengen und als Ergänzung.

Frisch gepresste Gemüsesäfte bauen den Körper auf

- ❑ Sie haben meist einen höheren Chlorophyllanteil, der die Zellen regeneriert.
- ❑ Der geringe Zuckergehalt macht sie ideal für eine stabilisierende Wirkung auf den Blutzucker.
- ❑ Sie sind oft reicher an basischen Mineralien (z. B. Kalium, Magnesium), die die Säure-Basen-Balance fördern und den Körper regenerieren.

Aufbautage

Um von allen positiven Aspekten des Fastens zu profitieren, ist es von großer Bedeutung, das Fastenbrechen sehr bewusst und bedacht zu gestalten. Es wäre zu schade jetzt gravierende Fehler zu machen. Das Verdauungssystem befindet sich in einem „jungfräulichen“ Zustand und sollte sanft mit der ersten Nahrung konfrontiert werden.

Ganz klassisch wird das Fasten mit einem Apfel gebrochen. Es können auch andere Lebensmittel ausgewählt werden, wichtig ist es, sehr gründlich zu kauen. Nach dem Fasten sind die Geschmacksnerven besonders sensibel, und Sättigung tritt schneller ein, da sich der Magen während des Fastens zusammengezogen hat. Dies ist eine großartige Chance, ungesunde Gewohnheiten abzulegen und frische, natürliche Lebensmittel neu zu entdecken.

Unser Vorschlag:

- Morgens nach dem Aufstehen ein Glas Zitronenwasser
- Um ca. 10:00 Smoothie, Früchte oder Chiapudding
- Zwischen 14:00 und 16:00 Uhr großer Salat mit leckeren Dips

3 Resümee

3.1 Wie geht es dir danach?

- Bist du stolz, dass du es geschafft hast?
- Freust du dich über mehr Achtsamkeit im Alltag?
- Bist du fokussierter?
- Hast du einen sensibleren Geschmack und einen bewussteren Umgang mit dem Essen?
- Hast du Lust deine Ernährung umzustellen?
- Fühlst du dich leichter und richtig wohl in deinem Körper?

3.2 Sei nicht zu streng mit dir!

- Mache lieber ein paar Abstriche, ehe du dich nicht überwinden kannst oder deine Detox-Woche abbrichst.
- Selbstverständlich kannst du deine Detox-Woche nach deinen Wünschen gestalten. Gestalte es für dich passend!
- Mache dir bereits während des Fastens Gedanken, wie du dich hinterher ernähren möchtest, um Jojo-Effekte zu vermeiden.
- Genieße deinen Erfolg und gehe achtsam in die nächste Woche!

3.3 Dir ist eine Gemüse-Saftfasten-Woche zu extrem?

Dann könnte das Rohkost-Fasten genau das Richtige für dich sein.

Beim Rohkost-Fasten, das sich auch gut mit intermittierenden Fasten kombinieren lässt, wird der Körper sanft entschlackt und entgiftet. Anders als beim herkömmlichen Fasten darfst du Obst und Gemüse im Ganzen oder als Säfte und Smoothies genießen – allerdings ohne Fette wie Oliven, Nüsse, Avocados oder Öle.

Somit erhält der Körper reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und Ballaststoffe und kann sich gleichzeitig auf langsame Weise reinigen. Fette können die Leber belasten und den Reinigungsprozess verlangsamen, da ihre Verdauung die Leber zusätzlich beansprucht.

Auch das Rohkost-Fasten wirkt wie ein Reset-Knopf für Körper und Seele – ideal für alle, die eine sanfte, aber effektive Methode suchen.

Du möchtest tiefer einsteigen?

Dann melde dich jetzt bei uns an, hebe deine Gesundheit auf ein neues Level und qualifiziere dich gleichzeitig [zum ganzheitlichen Ernährungsberater](#).

