

Tage des bewussten Essens

Leitfaden Scheinfasten

Wieso fasten?

Den Körper entlasten, entsäuern und allenfalls ein paar Kilos verlieren. Achtsam essen und die Sinne verfeinern. Kleine Portionen bewusst genießen. Das ist Scheinfasten. Diese Form mit wissenschaftlicher Grundlage hat ähnliche Effekte wie Heilfasten.

Wann nicht fasten?

Die Tage richten sich an physisch und psychisch gesunde Personen. Zudem sollte bei Schwangerschaft, Stillzeit, Essstörungen oder starkem Untergewicht nicht gefastet werden. Wer regelmässig Medikamente einnimmt, hole ärztlichen Rat ein, ob was sinnvoll ist und wie es gestaltet werden soll. Scheinfasten ist im Vergleich zum Heilfasten die mildere Form.

Wie läuft die Woche ab?

Entlastungstage wie beim Heilfasten sind nicht nötig. Den Konsum von Genussmitteln wie Kaffee, Tabak, Alkohol, Süssigkeiten kann als Vorbereitung einige Tage vorher reduziert werden. Kaffee ist beim Scheinfasten nicht empfohlen, aber auch nicht verboten.

Erster Tag: max. 1100 kcal

- Salate, Gemüse wie Broccoli, Tomaten, Rübli, Kürbis, Pilze (500 kcal stärkearme Kohlenhydrate)
- Nüsse, Avocados, Oliven, Olivenöl (500 kcal gesunde Fette)
- Nüsse, Samen (100 kcal pflanzliches Protein)
- 3-4 Tassen ungesüsster Kräuter-/Früchtetee
- Wasser nach Belieben

Zweiter bis fünfter Tag: 750-800 kcal

Wie am ersten Tag, einfach Menge reduzieren:

- Salate, Gemüse (370 kcal)
- Nüsse, Avocados, Oliven (370 kcal)
- Nüsse, Samen (60-65 kcal)
- Tee, Wasser

Beispiele für Menus

- Morgens Smoothie aus Heidelbeeren (60g), Romanasalatblätter (40g), Mandelmus (15g), Leinsamen, Zitronensaft, Vanille
Oder Mandelcremesuppe mit Mandeldrink (200ml), Mandelmus (25g), Himbeeren (50g), Zimt, Salz, Vanille, Zitronenmelisse, Zitronensaft.
Bei schwachem Kreislauf Ingwertee oder Gemüsebouillon.



- Mittags Salat mit Tomate, Gurke, halber Avocado und Pinienkernen, Olivenöl, Basilikum
- Abends Blumenkohl (300g) mit Pilzen (130g), Tomaten, Zwiebel/Knoblauch, Petersilie, Öl
Oder Spinatsuppe mit Kokosmilch (100ml), Bouillon, Spinat (180g), Cashewkernen (5g) und frischem Koriander
- Zwischendurch evtl. kleine Snacks wie Nüsse, Haferflocken, Oliven, Algen-Chips, Rübli, Gurken, Tomaten, Kokosflocken

Übergangstag

Am anschliessenden Übergangstag maximal 1800 kcal essen und auf Reis, Kartoffeln, Nudeln oder Toast noch verzichten.

Kilokalorien sind ungefähre Angaben.

Einkaufsliste

- o Gemüse wie Broccoli, Blumenkohl, Rübli, Gurken, Spinat, Spargeln, Kürbis, Rinden, Sellerie, Aubergine, Artischocken, Erbsen, Kichererbsen
- o Avocados
- o Oliven
- o Pilze
- o Blattsalate, frische Kräuter
- o Beeren wie Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren
- o Nüsse wie Mandeln, Paranüsse, Macadamianüsse, Pistazien, Zedernkerne oder Walnüsse
- o Samen wie Chiasamen, Sonnenblumenkernen, Leinsamen
- o Kokosmilch oder Mandeldrink, Mandelmus oder Erdnussmus, Kokosflocken
- o Olivenöl
- o Kräutertee, Ingwer
- o ...

Was wirkt unterstützend?

Genügend Erholung und Bewegung und besonders auf seine eigenen Bedürfnisse achten. Unseren Treffen über Mittag unterstützen zudem mit Austausch und Bewegung an der frischen Luft.