

Heilfasten mit Leinsamenschleim

Seit je ist der Mensch körperlich in der Lage, sich auf Schwankungen im Nahrungsangebot einzustellen. **Fasten** ist die Fähigkeit, für eine begrenzte Zeit den Bedarf an Makro- und Mikronährstoffen bei ausbleibender oder minimaler Nahrungsaufnahme über den Verdauungstrakt ohne gesundheitliche Nachteile aus körpereigenen Reserven zu decken (Definition der Ärztesgesellschaft Heilfasten & Ernährung e. V.).

Zu Beginn des vorigen Jahrhunderts entwickelte der Arzt Otto Buchinger, selbst Rheumatiker, das medizinische **Heilfasten**. Das Heilfasten spricht mehrere Dimensionen an: die körperliche, die psychische/psychosoziale (Letztere vor allem beim Gruppenfasten) und die spirituelle Dimension.

Zu den vielen Variationen des Fastens zählt das **Schleimfasten** – beispielsweise aus Hafer, Reis, Leinsamen oder Buchweizen. Bei diesem insgesamt zehntägigen Heilfasten gibt es nach einer Entlastungsphase fünf Tage lang morgens und mittags nur einen Schleim aus geschroteten Leinsamen, abends eine klare Gemüsebrühe. Die Schleimkur endet mit drei Auftautagen. Sie soll den Körper entlasten, die Speiseröhre pflegen und gegen Schmerzen wirken.

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.

Rezept Leinsamenschleim (pro Portion)

- 2 EL geschrotete Leinsamen (gern möglichst frisch)
- 250 ml Wasser

5 Minuten kochen oder länger im heiß aufgekochten Wasser stehen lassen und rühren. Vor dem Trinken feste Bestandteile durch ein Mulltuch oder ein Milchsieb abseihen!

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 Auftautagen das Gemüse als Suppe zubereiten und mitessen (nach Wunsch pürieren).

Durchführung Schleimfasten

Jeden Tag reichlich trinken!

Mindestens 2,5 l Wasser ohne Kohlensäure/ungesüßte Kräutertees.

Entlastungstage (Tag 1 und 2):

- früh: 50 g Haferbrei mit Wasser aufkochen mit Zimt und geriebenem Apfel
- mittags: 50 g Naturreis oder Hirse mit 200 g Gemüse und Kräutern
- abends: Gemüse-Kartoffel-Suppe

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 Leinsamenschleim
- abends: 250 ml Gemüsebrühe

Zweiter bis fünfter Fastentag (Tag 4 bis 7):

- früh: 250 ml Leinsamenschleim
- mittags: 250 ml Leinsamenschleim
- 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.](#)

Erster Aufbau-tag (Tag 8):

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

Zweiter und dritter Aufbau-tag (Tag 9 und 10):

- 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.