



Meine 20 besten Tipps für eine erfolgreiche Scheinfasten-Diät

Hier findest du die wichtigsten Empfehlungen für die Durchführung einer Scheinfasten-Diät!

Vorbereitung & Motivation

1. Wähle den Zeitraum bewusst

Starte deine Scheinfasten-Kur in einer Woche ohne große Feiern, Einladungen oder außergewöhnlichen Stress. So kannst du dich besser auf die Umstellung konzentrieren und Durchhänger vermeiden.

2. Gemeinsam fastet es sich leichter

Motiviere Freunde oder den Partner, gemeinsam zu starten. Zusammenhalt stärkt die Disziplin und macht das Erlebnis angenehmer.

3. Nutze persönliche Rhythmen

Viele empfinden das Fasten während des abnehmenden Mondes oder (bei Frauen) in der ersten Zyklushälfte als leichter. Auch wenn dies wissenschaftlich nicht belegt ist.

4. Halte dir dein „Warum“ vor Augen

Visualisiere, wofür du fastest – ob Gesundheit, Anti-Aging oder mehr Energie. Motivation hilft dir, kleine Durchhänger zu überwinden. Tipp: Motivierende Zettel am Spiegel oder Kühlschrank wirken Wunder!

5. Verlängere die 5 Tage nicht

Halte dich strikt an die 5 Tage. Längeres Fasten kann den Stoffwechsel verlangsamen und bringt keine zusätzlichen Vorteile, da der Höhepunkt der Zellreinigung (Autophagie) nach etwa 72 Stunden erreicht ist.

6. Belohne dich bewusst

Plane kleine Belohnungen wie einen Saunaabend, eine Massage oder einen schönen Film ein. Das steigert die Vorfreude und macht die Fastenzeit angenehmer.



Praktische Umsetzung

7. Rezepte und Einkauf vorab planen

Stelle dir einen Wochenplan zusammen und kaufe alles im Voraus ein. So vermeidest du Stress und Versuchungen während der Kur.

8. Kalorienvorgaben & Makroanteile einhalten

Tag 1: max. 1.100 kcal, Tage 2–5: jeweils 750–800 kcal. Die genaue Einhaltung ist entscheidend, damit der Körper im Fastenmodus bleibt. Bleib unter 50 g KH / Tag.

9. Drei kleine Mahlzeiten pro Tag

Verteile die erlaubten Kalorien auf drei kleine, ausgewogene Mahlzeiten. Das hilft, Heißhunger zu vermeiden und den Blutzucker stabil zu halten.

10. Nur pflanzliche Lebensmittel verwenden

Die Ernährung ist vegan: Erlaubt sind Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte, Samen, Pilze, Salate und gesunde pflanzliche Fette. Tierische Produkte sind tabu.

11. Obst nur in kleinen Mengen und zuckerarm

Bevorzuge Beeren, Papaya oder Grapefruit. Vermeide sehr zuckerhaltige Früchte wie Trauben, Ananas oder Mango, um den Blutzucker niedrig zu halten.

12. Gesunde Fette einbauen

Der große Teil der Kalorien sollten aus hochwertigen pflanzlichen Fetten stammen, z. B. Avocado, Olivenöl, Leinöl, Nüsse und Samen. Sie sorgen für Sättigung und unterstützen die Zellgesundheit.

13. Proteinaufnahme minimieren

Verzehre ca. 10 % der Kalorien aus Eiweiß, dieses ausschließlich aus pflanzlichen Quellen wie Hülsenfrüchten und Nüssen. Das hält den Fastenmodus aufrecht und verhindert Muskelabbau.

14. Frisch und unverarbeitet essen

Verzichte auf Fertigprodukte und stark verarbeitete Lebensmittel. Frische, naturbelassene Zutaten liefern mehr Nährstoffe und unterstützen die Entgiftung.

15. Viel trinken

Trinke ausreichend Wasser. Zusätzlich ist ungesüßter Kräutertee erlaubt. Eine Tasse schwarzer Kaffee oder Espresso ohne Milch und Zucker ist ebenfalls möglich.

16. Zutaten abwiegen

Wiege die Zutaten genau ab, um die Kalorienvorgaben einzuhalten.

17. Ballaststoffreiche Lebensmittel bevorzugen

Ballaststoffe fördern das Sättigungsgefühl, unterstützen die Verdauung und das Mikrobiom.



Vor- und Nachbereitung

18. Vorbereitung & Aufbauphase beachten

Bereite dich zwei Tage vorher mit leichter Kost, ohne Zucker, Alkohol oder Kaffee vor. Nach der Kur langsam wieder auf normale Ernährung umstellen und die Proteinzufuhr wieder erhöhen.

19. Nicht für jeden geeignet

Kinder, Schwangere, Stillende, Menschen mit Essstörungen oder schweren Erkrankungen sollten nicht scheinfasten. Im Zweifel immer ärztlichen Rat einholen.

20. Ausreichend Schlaf & wenig Stress

Achte auf genügend Schlaf und reduziere Stress. Der Körper kann sich so besser regenerieren und die Fasteneffekte werden verstärkt.

Du interessierst dich für das Scheinfasten? Natürlich kannst du diese Methode ganz eigenständig ausprobieren – mit etwas Vorbereitung und Disziplin gelingt das vielen sehr gut.

Wenn du dir jedoch Begleitung und Austausch wünschst, bist du bei uns herzlich willkommen! Seit über zwei Jahren bieten wir einen sehr erfolgreichen Online-Scheinfastenkurs an, der von der diplomierten ganzheitlichen Ernährungstrainerin und Fastenleiterin Nancy Rizos sowie dem Arzt und Ernährungsmediziner Niels Schulz-Ruhtenberg geleitet wird.

In unserem Kurs erhältst du alles, was du für eine entspannte und erfolgreiche Fastenzeit brauchst:

- Ein ausführliches Rezeptbooklet mit abwechslungsreichen, alltagstauglichen Gerichten und einer praktischen Einkaufsliste
 - 9 kurze, motivierende Videos, die dich Schritt für Schritt durch die Fastenwoche begleiten
- Zu jedem Video ein übersichtliches Skript mit den wichtigsten Punkten zum Nachlesen
- Persönliche Betreuung durch Nancy Rizos und die Möglichkeit, im Mitgliederbereich direkt Fragen an den Arzt Niels Schulz-Ruhtenberg zu stellen
 - Austausch mit anderen Teilnehmern in einer motivierenden Community
- Flexibler Start: Du kannst jederzeit loslegen und den Kurs beliebig oft wiederholen
 - Mindestens ein Jahr Zugriff auf alle Inhalte im Mitgliederbereich

Unsere Erfahrung zeigt: In der Gruppe fällt das Scheinfasten oft leichter und macht einfach mehr Freude. Schon mehrere hundert Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben unser Programm erfolgreich absolviert – und das mit einer 100% Weiterempfehlungsrate!



Ob du dich für den eigenen Weg entscheidest oder gemeinsam mit uns starten möchtest: Wir unterstützen dich gern auf deinem Weg zu mehr Wohlbefinden, Energie und Leichtigkeit. Informiere dich unverbindlich und schau dir unser Angebot an – wir freuen uns auf dich!

www.scheinfasten.net

Produkt und Kurseempfehlungen:

Quelle für hochwertige NEM: www.sunday.de
mit dem Code: TAN95477 erhaltet ihr 10% Rabatt

Omega 3 Öl: www.norsan.de
Mit dem Code: EN1336 gibt es 15% Rabatt
Meine Empfehlung: bestelle 3 Öle, dann bekommst du einen Staffelpreis und sparst noch mal 10%, also insgesamt 25%!

Unser nächstes Retreat findet am 15.11.2025 in La Villa statt.:
<https://portal.nutrilize.app/profile/HealthyStar>
Sichere dir bis zum 31.7. noch unseren Early Bird Preis!

Weitere Kursangebote findet ihr unter www.healthystar.de

Du hast Fragen zu den Produkten?
Schreib mir gern und ich unterstütze dich!
nancy@healthystar.de oder WA: 0176-61124906