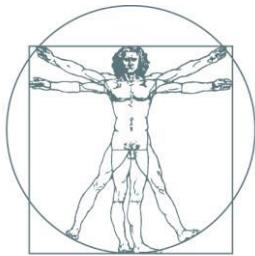


Fehler beim Fasten vermeiden

Expertentipps: So klappt es mit dem Fasten



DEUTSCHE HEILBRUNNEN



Bonn, Februar 2026. Fasten tut gut, entlastet den Körper, bringt Leichtigkeit und neue Impulse für eine gesunde Ernährung – wenn man es richtig angeht. Enttäuscht und frustriert vom Fasten? Vielleicht liegt es an diesen Fastenfehlern. Wir zeigen, wie man sie vermeidet.

Foto: www.heilwasser.com/ Ramakers

Fehler 1: Zu schlecht vorbereiten

Viele entscheiden sich spontan zu fasten und essen einfach unvorbereitet nichts mehr.

So funktioniert's: Fastentage im Vorfeld planen: Bieten die vorgesehenen Tage genug Freiraum für Bewegung, Entspannung und Ruhe? Vor dem Fastenbeginn auch ein paar Entlastungstage einplanen und nur leichte Kost essen. Und bei Bedarf den Darm durch sanfte Abführmittel oder einen Einlauf entlasten.

Fehler 2: Zu wenig trinken

Wie wichtig das Trinken ist, ist vielen Fastenden nicht bewusst. Bei zu wenig Flüssigkeit macht der Körper schnell schlapp.

So funktioniert's: Zusätzlich zu Säften und Brühen sollte man beim Fasten 2-3 Liter kalorienfreie Getränke trinken. Ideal sind mineralstoffreiche Mineral- und Heilwässer, da sie neben der Flüssigkeit auch wichtige Mineralstoffe mitbringen. Am besten bewusst nach einem Trinkplan trinken, denn auf das Durstempfinden ist insbesondere beim Fasten oft kein Verlass.

Fehler 3: Zu wenig bewegen

Manche Fastende meinen, sie müssten sich schonen und verzichten daher auf Bewegung.

So funktioniert's: Beim Fasten sollte man zwar nicht unbedingt Leistungssport betreiben, aber jeden Tag eine halbe Stunde möglichst an der frischen Luft aktiv sein, denn das hält den Körper in Schwung und etabliert

eine gesunde Gewohnheit. Auch wer beim Fasten friert, wird mit Bewegung wieder warm.

Fehler 4: Zu viel Stress

An den Fastentagen gestresst durch den Alltag zu hetzen, tut Körper und Seele nicht gut und macht die positiven Effekte des Fastens zunicht.

So funktioniert's: Die Schaffenskraft, die sich oft beim Fasten einstellt, darf gerne zum Arbeiten genutzt werden. Wichtig ist jedoch, auch für Ruhephasen und Entspannung zu sorgen. Am besten täglich mindestens 30 Minuten Zeit nehmen für Meditation, Atemübungen oder einen klassischen Leberwickel.

Fehler 5: Zu schnell wieder essen

Durch die Vorfreude tischen manche nach Fastenende üppiges und kalorienreiches Essen auf und überfordern damit den entwöhnten Magen.

So funktioniert's: Das Fastenbrechen eignet sich hervorragend, um leichte Kleinigkeiten wie z. B. einen Apfel achtsam Bissen für Bissen zu genießen. So gelingt ein wunderbarer Start in einen genussreichen und gesunden Alltag, in dem wir das Essen gut kauen und neu wahrnehmen, ausreichend trinken und uns mehr bewegen und bewusst entspannen.

5 Tipps für gelungenes Fasten

1. Fastenstart mit **1-2 Entlastungstagen**, an den leichte Kost ohne Genussmittel, Fettreiches und Fertiggerichte gegessen wird.
2. **2-3 Liter am Tag trinken**, am besten mineralstoffreiche natürliche Mineral- und Heilwässer.
3. Täglich **mindestens 30 Minuten bewegen**, möglichst an der frischen Luft.
4. Jeden Tag für **mindestens 30 Minuten aktive Entspannung** sorgen.
5. Nach dem Fasten mit leichter Kost langsam und **achtsam mit dem Essen beginnen**.

HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. Sie wirken sowohl auf einzelne Organe als auch auf den ganzen Körper und bieten damit einen ganzheitlichen Nutzen für die Gesundheit. Zurzeit gibt es in Deutschland 22 verschiedene Heilwässer, die in Flaschen abgefüllt erhältlich sind. Die Heilbrunnenbetriebe sind als Interessengemeinschaft Deutsche Heilbrunnen im Verband Deutscher Mineralbrunnen (VDM)

organisiert.

Heilwasser stammt aus natürlichen unterirdischen Quellen. Je nach Quellgebiet unterscheiden sich die Heilwässer in ihren natürlichen Inhaltsstoffen und damit in ihrer Wirkung. So fördern manche die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Lebensmittelmarkten erhältlich. Das Flaschenetikett informiert die Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

Umfassende Informationen zu Heilwasser, den Inhaltsstoffen und Anwendungen bietet die www.heilwasser.com.

Dort findet sich ein **Heilwasserverzeichnis** mit Porträts aller Heilwassermarken und einer **Suchmöglichkeit nach bestimmten Inhaltsstoffen**.



Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: presse@heilwasser.com

Twitter: https://twitter.com/heilwasser_info

Facebook: <https://www.facebook.com/heilwasser.info>

Kontakt:

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr (Fachinfo, Texte), Tel.: 0228 / 360 29 120

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte), Tel.: 02225 / 888 67 91