Scheinfasten selbst gemacht

Zwei günstige 5-Tage-Pläne mit Anleitung und Einkaufszetteln. Von Tom Parkinson, Stand Oktober 2026. Persönliche Erfahrungen, keine medizinische Beratung.

Vorher unbedingt lesen: Fünf Tage mit 450 bis 800 kcal sind eine starke Einschränkung. Mit Parkinson oder anderen Erkrankungen, bei Untergewicht, Diabetes, niedrigem Blutdruck, in Schwangerschaft und Stillzeit oder bei Essstörungen nur nach Rücksprache mit dem Arzt. Wer Medikamente nimmt, klärt vorher mit dem Arzt, ob etwas angepasst werden muss. Bei Lithium können veränderte Salz- und Trinkmengen den Blutspiegel erhöhen. Bei Schwindel langsam aufstehen, bei Unwohlsein abbrechen.

Was ist Scheinfasten?

Beim Scheinfasten isst man fünf Tage lang wenig, pflanzlich und eiweißarm, sodass der Körper ähnlich reagiert wie beim Fasten, ohne ganz auf Essen zu verzichten. Entwickelt wurde das Prinzip vom Altersforscher Prof. Valter Longo in den USA. In Deutschland hat es vor allem Prof. Dr. Andreas Michalsen bekannt gemacht. Er schätzt, dass Scheinfasten etwa 80 bis 90 Prozent der positiven Wirkungen des klassischen Heilfastens erreicht, bei viel weniger Verzicht (laut Apothekenportal aponet.de). Die beiden Pläne hier habe ich selbst zusammengestellt. Sie stammen nicht von Prof. Michalsen und sind nicht mit ihm abgestimmt.

Die Grundregeln

- Fünf Tage, drei kleine Mahlzeiten am Tag, dazu ein kleiner Snack.
- Rein pflanzlich: kein Fleisch, kein Fisch, keine Milchprodukte, keine Eier.
- Wenig Eiweiß, kein Zucker, kein Weißmehl-Gebäck, kein Alkohol.
- Viel trinken: mindestens 2 Liter Wasser und ungesüßten Kräutertee am Tag. Höchstens 1 bis 2 Tassen schwarzen Kaffee oder Tee.
- Keine zusätzlichen Zutaten: Jeder Teelöffel Öl hat etwa 45 kcal, eine Handvoll Nüsse rund 200 kcal.
- Tag 6 ist ein Aufbautag mit leichter Kost (siehe unten).

Vorbereitung

- Am Tag vorher leicht essen, wenig Fleisch, kein Alkohol.
- Alles nach dem Einkaufszettel einkaufen, Gewürze bereitstellen.
- Suppen und Currys lassen sich für zwei Tage vorkochen und im Kühlschrank aufbewahren.
- Möglichst ruhige Tage wählen. Leichte Bewegung wie Spazierengehen tut gut, auf hartes Training verzichten.

Variante 1: Gemüse-Plan nach dem Studienprinzip

Diese Variante orientiert sich am Aufbau aus Longos Studien: wenig Eiweiß, viel gutes Fett, viel Gemüse und nur wenig Stärke. In der großen Studie gab es am ersten Tag rund 1.090 kcal, danach 725 kcal, mit etwa 10 Prozent Eiweiß und 44 bis 56 Prozent Fett. Mein Plan ist etwas sparsamer: **Tag 1 rund 780 kcal, Tage 2 bis 5 rund 600 bis 660 kcal**, mit etwa 55 Prozent Fett und 9 bis 15 Prozent Eiweiß. Gewürzt wird ayurvedisch mit Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel und Curry. Einkauf: rund 25 bis 35 Euro, je nach Markt und Bio-Anteil (Schätzung).

Jeden Tag gleich

- **Frühstück, Haferbrei mit Beeren (ca. 150 kcal):** 20 g Haferflocken in etwa 150 ml Wasser kurz aufkochen, 80 g Tiefkühl-Beeren unterrühren, 1 TL Leinöl (5 ml) darüber, Zimt oder Kardamom nach Geschmack.
- **Snack, Walnüsse und Oliven (ca. 110 kcal):** 10 g Walnüsse und 30 g grüne Oliven, wann es passt.
- **Nur an Tag 1 zusätzlich (ca. 145 kcal):** 15 g Walnüsse und 1 TL Olivenöl.

Der 5-Tage-Plan

- **Tag 1 (ca. 780 kcal):** Haferbrei · mittags Karotten-Ingwer-Suppe · abends Ofengemüse mit Kurkuma · Snack und Tag-1-Extra
- **Tag 2 (ca. 600 kcal):** Haferbrei · mittags Brokkoli-Zucchini-Suppe · abends Gemüsecurry mit Spinat · Snack
- **Tag 3 (ca. 660 kcal):** Haferbrei · mittags Tomaten-Paprika-Suppe · abends Lauch-Pilz-Pfanne · Snack
- **Tag 4 (ca. 610 kcal):** Haferbrei · mittags Karotten-Ingwer-Suppe · abends Gemüsecurry mit Spinat · Snack
- **Tag 5 (ca. 625 kcal):** Haferbrei · mittags Brokkoli-Zucchini-Suppe · abends Ofengemüse mit Kurkuma · Snack

Alle Kalorien sind Richtwerte aus üblichen Nährwerttabellen. Gemüse ohne Öl kann man bei Hunger zusätzlich essen, etwa Gurke oder Salat ohne Dressing; das erhöht die Kalorien nur wenig.

Die Rezepte (je 1 Portion)

Karotten-Ingwer-Suppe (ca. 200 kcal)

250 g Karotten und 40 g Zwiebel klein schneiden, in 1 EL Olivenöl (10 ml) kurz andünsten, ein daumennagelgroßes Stück Ingwer und ½ TL Kurkuma dazu, mit 400 ml Wasser und 1 gestrichenen TL Gemüsebrühe (5 g) 20 Minuten köcheln, pürieren.

Brokkoli-Zucchini-Suppe (ca. 190 kcal)

150 g Brokkoli, 150 g Zucchini und 40 g Zwiebel in 1 EL Olivenöl andünsten, mit 400 ml Wasser und 1 TL Gemüsebrühe 15 Minuten köcheln, pürieren, mit Muskat, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Tomaten-Paprika-Suppe (ca. 215 kcal)

40 g Zwiebel und 150 g Paprika in 1 EL Olivenöl andünsten, ½ TL Kreuzkümmel dazu, 200 g passierte Tomaten, 200 ml Wasser und 1 TL Gemüsebrühe zugeben, 15 Minuten köcheln, pürieren, mit Basilikum oder Oregano würzen.

Ofengemüse mit Kurkuma (ca. 175 kcal)

150 g Blumenkohlröschen, 100 g Paprika und 100 g Champignons mit 1 EL Olivenöl, ½ TL Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen, bei 200 °C etwa 25 Minuten im Ofen garen.

Gemüsecurry mit Spinat (ca. 150 kcal)

40 g Zwiebel und 150 g Blumenkohl mit 1 TL Currypulver und etwas Ingwer in wenig Wasser andünsten, 100 ml Kokosmilch light und 150 g Tiefkühl-Spinat zugeben, 10 Minuten köcheln. Ohne zusätzliches Öl.

Lauch-Pilz-Pfanne (ca. 185 kcal)

150 g Champignons, 100 g Lauch und 100 g Karotten in 1 EL Olivenöl braten, mit Thymian, Pfeffer und etwas Salz würzen.

Einkaufszettel Variante 1

Für 5 Tage, eine Person. In Klammern die tatsächlich benötigte Menge.

Obst und Gemüse

- ☐ Karotten, 1 kg (600 g)
- ☐ Zwiebeln, 500 g (280 g)
- ☐ Blumenkohl, 1 Kopf (600 g)
- ☐ Brokkoli, 1 Kopf (300 g)
- ☐ Zucchini, 2 Stück (300 g)
- ☐ Paprika, 3 Stück (350 g)
- ☐ Champignons, 2 Schalen à 250 g (350 g)
- ☐ Lauch, 1 Stange (100 g)
- ☐ Ingwer, 1 kleines Stück
- ☐ Zitrone, 1 Stück

Tiefkühlung und Vorrat

- ☐ Tiefkühl-Beeren, 1 Beutel (400 g)
- ☐ Tiefkühl-Spinat, 1 Packung (300 g)
- ☐ Zarte Haferflocken, 500 g (100 g)
- ☐ Passierte Tomaten, 500 g (200 g)
- ☐ Kokosmilch light, 1 Dose 400 ml (200 ml)
- ☐ Grüne Oliven, 1 Glas (150 g abgetropft)
- ☐ Walnusskerne, 100 g (65 g)
- ☐ Gemüsebrühe, Pulver (25 g)
- ☐ Olivenöl (ca. 90 ml)
- ☐ Leinöl, kleine Flasche (25 ml), im Kühlschrank lagern

Gewürze und Getränke

- ☐ Kurkuma, Kreuzkümmel, Currypulver, Zimt, Kardamom, Muskat
- ☐ Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano oder Basilikum
- ☐ Kräutertee nach Wahl, Mineralwasser

Variante 2: Becher-Plan nach dem Vorbild der Trockenmahlzeiten

Die Fastenbox, die ich zweimal gemacht habe, bestand aus Trockenmahlzeiten, die man mit heißem Wasser aufgießt, zum Beispiel Porridge und Nudelgerichte. Dieser Plan ist ähnlich aufgebaut und besonders einfach: Wasser kochen, aufgießen, ein paar Minuten ziehen lassen. **Rund 520 bis 580 kcal am Tag**, Einkauf rund 20 Euro (Schätzung, Stand Oktober 2026).

Gut zu wissen: Die Becher enthalten viel Stärke aus Nudeln und Couscous und kaum Fett. Sie sind also anders zusammengesetzt als das Scheinfasten aus Longos Studien. Wie fertige Fastenboxen genau zusammengesetzt sind, veröffentlichen die Hersteller nicht. Dass einer der beiden Pläne genauso wirkt wie eine fertige Box, kann niemand versprechen.

Jeden Morgen

- **Basis-Porridge (ca. 110 kcal):** 30 g Basis-Porridge mit Dinkel und Flohsamen (z. B. dmBio) mit 100 bis 150 ml heißem Wasser aufgießen und quellen lassen. Ohne Milch und Zucker, eine Prise Zimt, Kardamom oder Ingwer ist erlaubt.

Der 5-Tage-Plan

- **Tag 1 (ca. 575 kcal):** Porridge · mittags Couscous-Cup Marokkanisch · abends Noodle-Cup Thailändisch
- **Tag 2 (ca. 535 kcal):** Porridge · mittags Kitchari (60 g) · abends Noodle-Cup Tomatensauce
- **Tag 3 (ca. 570 kcal):** Porridge · mittags Couscous-Cup Marokkanisch · abends Noodle-Cup Linsen-Bolognese
- **Tag 4 (ca. 515 kcal):** Porridge · mittags Kitchari (60 g) · abends Noodle-Cup Kräuter-Creme
- **Tag 5 (ca. 535 kcal):** Porridge · mittags Kitchari (60 g) · abends Noodle-Cup Thailändisch

Zubereitung

- **Couscous-Cup:** mit 125 ml kochendem Wasser aufgießen, 5 Minuten ziehen lassen.
- **Noodle-Cups:** mit 150 ml kochendem Wasser aufgießen, 5 Minuten ziehen lassen.
- **Kitchari (Reis mit Mungbohnen, ayurvedisch gewürzt):** 60 g mit etwa 225 ml Wasser 20 Minuten im Topf köcheln. Ohne Ghee oder Öl.

Kalorien laut Herstellerangaben, gerechnet ohne zusätzliches Öl. Maßgeblich sind die Angaben auf deiner Packung. Enthält je nach Produkt Gluten, Nüsse und Soja.

Einkaufszettel Variante 2

- ☐ Basis-Porridge mit Dinkel und Flohsamen, 500 g (150 g)
- ☐ Davert Couscous-Cup Marokkanisch, 2 Stück
- ☐ Davert Noodle-Cup Thailändisch, 2 Stück
- ☐ Davert Noodle-Cup Tomatensauce, 1 Stück
- ☐ Davert Noodle-Cup Linsen-Bolognese, 1 Stück
- ☐ Davert Noodle-Cup Kräuter-Creme, 1 Stück
- ☐ Classic Ayurveda Kitchari Indisch, 240 g (180 g)
- ☐ Zimt, Kardamom, Ingwerpulver
- ☐ Kräutertee, Mineralwasser

Erhältlich zum Beispiel bei dm, im Bio-Markt oder online. Preise und Sortiment können sich ändern.

Tag 6: der Aufbautag

- Langsam wieder normal essen: morgens Haferbrei mit Obst, mittags Gemüsesuppe mit etwas Reis oder Kartoffeln, abends Gemüse mit etwas Brot.

- Klein anfangen, gut kauen, nicht zu viel auf einmal. Insgesamt eher leicht, zum Beispiel bis etwa 1.500 kcal.
- Auch in den Tagen danach pflanzenbetont und ohne Fast Food weiteressen, so hält die Wirkung am besten an.

Meine Erfahrung

Ich habe zweimal fünf Tage mit einer fertigen Fastenbox gefastet, im November 2025 und im Juni 2026. Schon nach dem ersten Tag wurde ich ruhiger, obwohl das Hungergefühl blieb, und meine Tremorwerte besserten sich. Ob das bei anderen genauso ist, kann ich nicht sagen. Mehr dazu auf www.tomparkinson.de unter Fasten und Scheinfasten.

Quellen: Scheinfasten-Aufbau nach Brandhorst und Longo (2015), zusammengefasst in Metabolites 2025 (mdpi.com/2218-1989/15/3/150). Aussage von Prof. Michalsen laut aponet.de, Artikel „Scheinfasten: Was sagen Experten zur 5-Tage-Kur?“. Buchtipp: Andreas Michalsen, „Scheinfasten – mein Masterplan“ (2025).