

Ich bin unterwegs für meine Gesundheit... Erfahrungsbericht zum Fasten.

„Fasten on the road“ 2. Tag:

Der Specht weckt mich. Die erste Nacht im Camper unter freiem Himmel. Bin dick eingemummelt im Schlafsack und Bettdecke, mit Kuschelpullover und zwei paar Leggins, aber ohne Strümpfe. Die hab` ich in der Nacht nicht ausgezogen, viel zu warm. Ich strecke die Nase vorsichtig aus der Decke...hui, ziemlich frisch außerhalb meines Nestes. Durch die Frontscheibe scheint die Sonne rein. Ich kuschle weiter und male mir meinen Tag aus. Dann lausche ich der Musik der Vögel draußen...wie toll!!



Langsam krabbele ich aus den Federn und öffne die Seitentür des Campers. Frische mit Biss und Sonne kommt mir entgegen. Nun gut, auf geht's...der See ruft. Lege mir vorsichtshalber schon alle Anzihsachen zurecht. Nackig, das Handtuch unterm Arm, bin ich mit 5 Schritten am See. Und rein...Minimale Neigung, was bedeutet, ich muss weit rein in den See, bis ich abtauchen kann. Und dann 3x mit ganzen Körper eintauchen, der Kopf bleibt draußen. Und wieder raus. Yepp!! Schnell

zurück zum Auto und den Körper abrubbeln. Es kribbelt jetzt überall. Der Wind ziemlich bissig. Ich merke, dass ich mehr Sachen brauche. 3 paar Strümpfe, 2 Leggins, 3 Pullover, Skihose, Mütze, Handschuhe und ne Decke. Das ist schon ein gewaltiger Unterschied, in freier Natur bei 3 Grad, oder sich nach dem Havelbad in einem ofengeizten Raum aufzuwärmen.

Jetzt brauch ich innere Wärmung. Mein Kocher zündet und der Topf wird mir Wasser und Kräuter gefüllt. Das dauert schon eine Weile, bis ich den Tee trinken kann. Zum Glück habe ich noch restlichen Tee von gestern in meiner Thermosflasche. Das tut gut!!! Mit Decke eingemummelt strecke ich mich der Sonne entgegen, bewege mich. Wärme kommt in meinen Körper zurück, auch in meine Füße.

Zum Frühstück gibt es dann 1 Orange, 1 dicke Scheibe Ananas und viel Tee. Jeden Tag reinige ich nun ein Organ mit frisch zubereiteten Tees aus Kräutern, die in ihrer Wirkung das Organ bei der Reinigung unterstützen. Heute ist die Niere dran zum Reinigen. 2 Liter Tee und 2 Liter Wasser stehen heute auf dem Plan. Mehr darf es sein, weniger eher nicht. Es ist existenziell, beim Fasten viel zu trinken, damit alle Ablagerungen und belastende Substanzen auch aus dem Körper hinausgespült werden können.



Beim Fasten wird der Körper ja stimuliert auf Eigenversorgung umzuschalten. Das passiert ca am 2.-4. Tag. Hier greift er dann wirklich auf alle Reserven und Depots zurück, die wir in unserem langen Leben angesammelt haben. Ein toller Effekt ist auch, dass dabei krankhafte Substanzen, die vielleicht schon eine Ewigkeit als verkapselter Müll in uns liegen, ihrer Existenzberechtigung enthoben werden und ausgeschieden werden können.

Zur Unterstützung beim Fasten habe ich dieses Mal Heilerde mitgenommen und teste diese für mich mal aus. Ein natürlicher Rohstoff, der Leber und Niere entlasten kann. Wie der Hersteller beschreibt, kann Heilerde, auf Grund seiner besonderen Bindungseigenschaft, Schwermetalle, Weichmacher, sowie Bakterien- und Schimmelpilzgifte aus der Nahrung binden. Diese können dann über den Magen,- Darmtrakt ausgeschieden werden. Ich bin gespannt, was es in mir bewirkt. Quelle: Produktaufschrift von „Luvos“-Heilerde

Jetzt bin ich wunderbar warm. Die Sonne scheint mir frontal ins Gesicht. Ich fühle mich gut. Zum Mittag werde ich mir Sellerie andünsten. Ich liebe diese Knolle und sie ist ein perfektes Entgiftungsgemüse. Ist ja noch etwas Zeit bis dahin und ich gehe jetzt erstmal spazieren...um den See herum.

Den ganzen Tag verbrachte ich so, mit der Sonne, dem See und den Bäumen um mir herum. Ich hab viel geschlafen, etwas gelesen und meinen Gedanken beobachtet. Ich weiß ja, dass beim Fasten immer merkwürdige Dinge passieren. Uraltes, was man glaubt, schon lange hinter sich gelassen zu haben, taucht dann oft auf. Es möchte uns dann zeigen, wo wir in dieser Sache oder auch zu dieser Person stehen. Ich weiß auch von verrückten Träumen, die ich selbst geträumt habe. Und andere mir davon erzählt haben. Manchmal ist das ganze Leben in einem einzigen Traum...jedenfalls glaubt man das, weil es sich so anfühlt. Von Manchen weiß ich, dass sie intensiv von Verstorbenen geträumt haben. Ja, das kann alles passieren. Und wir können diese Dinge dankbar annehmen. Auch wenn es sich vielleicht komisch anfühlt, so sind sie wahr.

Der Tag ging vorüber und die Sonne schenkte mir über dem See ein wundervolles Licht, bevor sie hinter den Bäumen und dem Horizont verschwand. Nach reichlichem Tee-genuss war ich so müde, dass ich um 17 Uhr im Schlafsack lag und eingeschlafen bin. Aufgewacht bin erst am

nächsten Morgen so gegen 9...fantastisch.



Sonntag, der 3.Tag: nach einer wirklich guten Nacht, wurde ich von Klopfen der Tropfen aufgeweckt. Es regnete. Mal heftiger und mal sanfter, den ganzen Vormittag lang. Ich ging meiner gewohnten Routine nach, also in den See hinein und schnell wieder raus`. Kräftig rubbeln und bürsten und in die Sachen hinein. Von Slip bis Skihose, Mütze und Handschuhe war wieder alles dabei und währenddessen stand schon das Teewasser auf dem Kocher.

Die Herausforderung hier draußen sind gar nicht die Nächte, wie ich glaubte. Es sind die Tage, vom Aufstehen bis zum Schlafengehen. Nachts liege ich gut und warm eingekuschelt, schlafe tief und fest und manchmal ist es mir sogar zu warm. Am Tage dann ist es die Herausforderung meinen Körper warm zu bekommen und warm zu halten. Das fordert jede Menge Energie und Kraft von meinem Körper. Dazu noch der Wind, der die Temperaturen gefühlt um 2-3 Grad sinken lässt.

Also heute der Tag, war eine echte Herausforderung. Wind, Sturm, Schnee, Regen im Wechsel. Ich fuhr mit dem Auto entlang der Havel

und suchte nach einem neuen Schlafplatz. Über Gransee, Zehdenick und dem Buddhistischen Institut Karma Tengyal Ling noch einen Besuch abgestattet. Langsam kam der Hunger und ich suchte mir einen Rastplatz, packte Kocher, Pfanne, Rote Beete aus. Heute ist Blutreinigung dran und so gab es zum Frühstück frischen Rote-Beete-Saft, Tee und eine kleine Orange. Und mittags eben die Rote Beete mit Ghee aus der Pfanne. Das ist so lecker und so individuell. Man schmeckt jedes Körnchen Kreuzkümmel und die rote Beete dazu. Es braucht nicht viel sein. Für den Rest des Tages waren dann noch 2 Liter Wasser und 2 Liter Tee zu verputzen.

Schon interessant, was so in einem vorgeht, wenn man ohne Ablenkungen sich zuhören kann. Bei mir kam dann doch die innere Diskussion, ob ich nach Hause fahre oder nicht. Es ist so kalt und frieren fühlt sich nicht besonders gut an. Natürlich kann ich überlegen, wie ich die Situation besser annehmen kann. Wenn ich überlege, wofür ich das tue...Hm, zum einen, möchte ich fasten. Ich weiß, dass es außerhalb von zu Hause leichter fällt. Zum anderen wollte ich die Natur genießen. Soweit so gut...Nur die Natur genießen, in dem ich fast den ganzen Tag im Auto verbringen, um mich vor der Kälte zu schützen?! Das Auto hat keine integrierte Heizung. Ich hab mir das ein bisschen anders vorgestellt. Okay, für heute bin ich in ein Hotel gegangen und das war eine gute Entscheidung. Ein warmes Bad und jetzt schon im Bett. Und die Sonne lacht in mein Zimmer...Warten wir bis morgen ab, heute kann ich keine Entscheidung treffen.

Montag, 4. Tag:

Ich habe wundervoll geschlafen und bin mit sehr guter Laune aufgestanden. Über Nacht ist die Entscheidung in mir gereift, so dass ich heute Morgen sehr klar war und mich entschlossen habe, das Fasten zu Hause weiter zu machen und dort zu beenden. Der Gedanke wärmte mich dann gleich noch mehr. Ich machte mir ein Frühstück aus Orange und Tee und fuhr nach Hause. Ganz genüsslich nahm ich die Umgebung noch einmal wahr und wusste, dass ich bald wieder kommen

Heute reinige ich die Leber mit viel Tee aus Malve, Pfefferminz, Melisse und Leber-Galle-Tee. Natürlich auch viel Wasser dazu trinken, damit das, was sich durch die Kräuter löst, auch nach draußen geschwemmt werden kann. Unsere Leber ist schon ein tolles Organ. Die Leber

entgiftet unseren Körper und wir tun gut daran, sie ab und zu bei ihrer Arbeit zu unterstützen. Fett, süßes Essen belasten unseren Körper und unsere Leber im Besonderen. Mittlerweile ist es fast überall bekannt, dass in allen verpackten Lebensmitteln Zucker ist...in irgendeiner Form. Selbst in Wurst.

siehe hier: <https://www.br.de/nachrichten/wissen/unterschaetze-gefahr-zuckergehalt-in-lebensmitteln,RI2gXEO>

Und das ist das Problem mit dem Zucker. Wir essen gerne Zucker, Süßes. Mal hier ein Stück, mal da. Das wäre nicht so schlimm, wenn nicht in anderen Nahrungsmitteln noch so viele versteckte Zucker wären. Wir wissen, dass zu viel davon schadet und unsere Leber kommt mit diesem Überangebot nicht mehr klar. Der Zucker wird in Energie verbrannt und gibt uns Kraft. Das Zuviel an Zucker aber, wird in Fett umgewandelt und in Fettzellen gespeichert. Schauen wir ruhig mal bewusst auf die Etikette und legen das eine oder andere wieder ins Regal. Ihre Leber freut sich. Ab und an einen Leber-Galle-Tee, mit einem Lorbeerblatt, trinken, ist daher sehr empfehlenswert.

Das habe ich heute auch getan und einen Leberwickel aufgelegt. Zuvor gab es noch eine Dampfsauna. Das ist herrlich, reinigt und stärkt das Immunsystem und jeder kann sie sich gönnen.

<https://www.amazon.de/newgen-medicals-Aufblasbare-Sauna-850-W-Generator/dp/B005HBKIKO>

Fasten ist auch immer eine Zeit, in der es sich lohnt zu schauen, wie gut die eigene Ernährung ist. Sich zuckerfrei zu ernähren ist schon eine feine Sache. Und hier ist der Verzicht auf den weißen Industriezucker gemeint. Wir finden in sehr vielen gesunden Lebensmitteln genügend Zucker, der uns nicht belastet. Ein sehr schönes Buch gibt es hier von Anastasia Zampounidis

<https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/ID64481467.html>

Nun liege ich gemütlich auf der Couch, freue mich, dass ich im Warmen bin und kann meinen Körper spüren, wie er entspannt und seine Kraft nutzen kann für die Reinigung. Die Venen und Adern sind weit, das Blut fließt und ich fühle mich gut in meinem Körper. Vor der Sauna war ich noch draußen laufen. Das hat sich toll angefühlt. Ich bin nicht wie verrückt gerannt, sondern in kleinen Schritten gejoggt und dann zu langen Ausfallschritten gewechselt, wenn der Atem zu schnell wurde. Bewegung beim Fasten ist gut, sollte auf jeden Fall gut dosiert sein und dem Empfinden entsprechend angepasst.

Ich spüre in meinem Bauch und Magen arbeitet es. Als ob die Nahrungsreste sich zu einem Stein zusammengekauert hätten. Generell ist mein Kreislauf heute schwächer, was vollkommen normal ist und ich so in langsamere Bewegungen übergehe. Ja, Fasten ist auch Entschleunigung...wie passend zu der Zeit jetzt. Bis bald, Eure Birgit