

Fasten Erfahrungen mit Körper, Seele und Geist

Eine Gefühlsreise beim ersten Fasten oder welche mentalen Übungen die Fastenzeit erleichtern können

Es ist **Donnerstagabend**, der Tag vor dem Fastenstart „Frei-Tag“.

Es gibt eine leckere selbstgemachte Kürbissuppe und dazu selbst gezogene Sprossen – und Weissbrot (natürlich nicht ideal, da Gluten drin und eben Null-Wertigkeit des Weissmehls- trotzdem noch lecker😊)

Die Gedanken kreisen schon um den Freitag. Wir haben uns mit Literatur und mit Videos der weltbesten Fastenexperten auseinandergesetzt.

Aber ja: Lesen und Video schauen kann jeder. Aber JETZT geht es das erste Mal wirklich darum das umzusetzen – und das mit noch 3 Kindern, die normal essen.

Das Abenteuer kann also starten: Angst, Unklarheit, was ist wenn – viele Fragen und Emotionen sind jetzt da.

Am Freitag ist Fastenstart:

Dabei geht es darum mit leichter Kost den Körper und die Seele auf das Fasten vorzubereiten.

Wir haben das am Morgen mit einem Smoothie gemacht, am Mittag gab es einen leckeren Salat (Fenchel, Karotten, Gurke) und am Abend den „letzten Apfel“ vor dem ersten Fastentag.

Nur so, um sich das vorzustellen: Der Schwiegervater brachte für sich und seine 3 Enkel einen selbstgemachten Braten mit und dieser wurde mit Pasta serviert, und die Enkel bekamen dann noch was Süßes als Nachtisch.

Wohlgernekt: Wir sassen dabei und assen unseren Apfel, ganz bewusst.

An diesem Freitag haben wir schon begonnen viel Wasser und Tee zu trinken.

Tees wie angegeben im Fasten mit Sinnlichkeit (von Dr.R.Dahlke)

Wie habe ich mich gefühlt?

Ich hatte meine Kaffee-Entgiftung schon einige Tage hinter mir, doch heute kam nochmal eine Entgiftung dazu: wahrscheinlich Gluten oder ähnliches.

Schreckliche Kopfschmerzen am Abend.

Auf jeden Fall hatte ich für die für den Freitag (Venustag) vorgesehene Sinnlichkeit im Bad, oder mit der Partnerin keine Energie und vor allem nicht den entspannten Kopf.... Das müssen wir unbedingt noch nachholen ☺

Mit Kopfschmerzen zu Bett und dann, da ich schon viel getrunken hatte, zweimal in der Nacht aufgestanden...um zu entleeren..

Heute Samstag beginnt also der 1.Fastentag.

Die Gefühle?

Der Kopf ist wieder super – ja sogar ziemlich klar.

Doch der Rest vom Körper ist noch nicht so in Schwung. Schmerzen in den Beinen, ein etwas komisches Gefühl im Magen, aber sonst ok.

Die Herausforderung beginnt ja erst jetzt beim 1.Fastentag.

Was wir als sehr nützlich empfinden: Unbedingt bewegen: TaiChi, Dehnübungen oder wie wir:

Auf der Faszienrolle schön jeden Muskel und damit das Gewebe ausgerollt, massiert und damit die Gifte aus dem Gewebe „gepresst“.

Auch wenn du nicht so in die Gänge kommst. Etwas Bewegung ist tatsächlich sehr entlastend und macht dich frei – die Schmerzen in den Beinen gehen dann auch wirklich weg.

Wie sieht der „Menuplan“😊 aus?

Am Morgen gibt es den Nieren-Blasen Tee und, falls der Kreislauf ein bisschen Mühe macht (tiefer Blutdruck) noch Grüntee dazu.

Viel, viel Wasser. Echt: das hätte ich nicht gedacht. Auch als ein kleines Hungergefühl kommt: Einfach Wasser und nochmals Wasser.

Ideal: Wasser 10 Minuten kochen lassen und dann in Thermosflaschen rein.

Und immer wieder dieses warme Wasser geniessen.

Das hilft den Körper warm und den Stoffwechsel aktiv zu halten.

Gerade wenn du mit und nach dem Fasten abnehmen willst ist das

SEHR WICHTIG: Während des Fastens musst du dich bewegen und nicht faul rumliegen.

Du musst Wärme von innen her durch Bewegung erzeugen und dann auch noch von aussen zuführen.

So auch am Mittag:

Da nehmen wir den Sud (Wasser mit vielen Mineralien) von 1kg gekochtem Gemüse als warme Suppe zu uns.

Das Gemüse einfach 10 Minuten aufkochen und dann auf mittlerer Hitze 90! Minuten ziehen lassen.

Die Suppe schmeckt mir persönlich nicht wahnsinnig, vielleicht noch etwas verfeinern (Gewürze= auch sehr wärmend)- unbedingt) oder andere Gemüse nehmen.

Wir nehmen die Suppe am Mittag, da wir oft mit den Kindern am Mittag warm essen. So ist es einfacher für uns. Du kannst die Suppe natürlich auch am Abend nehmen und dann den Smoothie für den Mittag.

Zum Smoothie (bei uns am Abend): Da geht's vor allem um frisches (oder zumindest bio) Grüngemüse (für die Entgiftung /auch Basenpulver am Abend einnehmen) und in den Smoothie reinmischen z.B: einen Apfel, damit das auch schmeckt.

Oder du machst es ganz einfach: Ein Saft aus der Mischung von Sellerie und Apfel- so als Fruchtdrink.

Heute Samstagnachmittag eignet sich natürlich noch ein Spaziergang draussen an der frischen Luft, oder dein Sport, den du schon immer gemacht hast – natürlich nicht auf höchstem Level.

Wir machen mit den Kindern einen Spaziergang von ca. 30 Minuten.

Dann am Abend noch ein kleines warmes Bad mit einem Peeling...sich selbst Zeit nehmen und geben – auch wenn die Kinder da sind – evt. Mit dem Partner abwechseln...

Dann der Smoothie für den Abend. Unsere Mixtur:

1 Apfel, Sellerie, einige selbstgezogene Sprossen und noch etwas Moringa (grün) – Wasser: 0.75 Liter – und das für 2 Personen

Es ist ja sowieso ratsam, das Ganze zu zweit zu machen – ist viel einfacher.

Fazit: Der Smoothie war etwas zu scharf – wahrscheinlich wegen den Sprossen.

Diese reduzieren wir beim nächsten Mal.

So – Kinder im Bett.

Jetzt ist Zeit fürs BASENPULVER: das unterstützt die Entgiftung – viel Wasser trinken und Zeit für eine Meditation.

Und vielleicht: Gedanken machen zu den Wünsche:

Was will ich haben, sein und tun (frei von irgendwelchen Grenzen formulieren oder noch besser notieren)

Der Körper: Kopf sehr gut und klar, Beine etwas Schmerzen durch die Entgiftung.

Und beinahe hätte ich es vergessen.

Den Einlauf?? Den mache ich erst Morgen Sonntag. Ich konnte mich heute schon entleeren (Darm).

2.Fastentag Sonntag:

Start mit Tee und warmem Wasser. Der Lebertee schmeckt scheusslich, aber tut ja der Leber gut. Heute ist der Kopf klar.

Der Kreislauf mag noch nicht so am Morgen, trotzdem spüre ich den Drang nach draussen spazieren zu gehen.

Das war eine super Entscheidung. Die Kinder nehmen das Rad mit und wir laufen – so gemütlich wie es geht – im Wald.

Die frische Luft, die Bewegung, das tut der Seele und dem Körper so herrlich gut.

Wir trinken warmes Wasser aus der Thermosflasche – schmeckt heute sehr gut.

Die Muskeln und der Kreislauf fühlen sich echt besser an als gestern.

Obwohl heute der „Herz-Kreislauf- und Lebertag“ ist. Also du darfst deinen Kreislauf etwas schlapp spüren.

Aber eben die beste Empfehlung: Bewegung draussen im Wald.

Bei uns scheint die Sonne noch so schön, das erleichtert alles sehr.

Einige Hungergefühle – aber mit dem Trinken geht das schnell wieder vorbei.

Wir machen jetzt bald eine Stunde den Leberwickel. Evt. Gerade mit einer schönen Meditation dazu.

Wir wechseln uns da ab – einer schaut zu den Kindern der andere geniesst diese ruhige Stunde beim Leberwickel.

Heute ist eine gute Zeit – Sonntag – um über Wünsche – vor allem auch in der Zweisamkeit und Beziehung zu sprechen.

Abendessen: ☺ Highlight. 1 gepresste Orange im Smoothiemixer mit etwas Löwenzahn zur Leberreinigung.

Schmeckte ziemlich gut☺

Ich fühle mich heut Abend – nach dem Einlauf – sehr gut.

3. Fastentag Montag

Erste Herausforderung – ein Arbeitstag (ja auch das ist möglich, während der Arbeit und mit Kindern!!) – das macht dich sehr stark.

Kommt natürlich drauf an, welcher Job – für die ganz strengen Handwerksjobs wir auf dem Bau, im Wald etc. lieber eine Woche Urlaub einsetzen.

Bei mir im Büro ist das kein Problem.

Am Morgen (auch vor dem Fasten habe ich nur eine Banane und etwas Wasser dazu genommen) nehme ich den Take me – für das Glückshormon Serotonin.

Dann los. Ich kann noch nicht Bäume ausreissen☺ aber fühle mich ok, viel besser als zu Beginn...

Glaube mir – es braucht etwas Geduld im Fasten, dann fühlst du dich immer besser – deshalb ist ein Abbruch kein Thema....auch wenn manchmal das Essen ein Thema ist, vor allem, wenn die Kinder essen.

Für sie ist es übrigens nichts Besonderes, dass wir fasten. Sie beachten das kaum, ausser am Abend, wenn sie unseren leckeren Fruchtsaft sehen, dann möchten sie auch – kannst dir vorstellen – ich geb da nicht gerne was davon ab😊

Für den Lunch habe ich mir eine Portion der Gemüsebrühe aus dem Eissschrank in eine Glasflasche abgefüllt, die ich gut schliessen kann.

Was auch sehr zu empfehlen ist, ist eine ganze Bio-Zitrone mitzunehmen, denn du kannst diese brauchen, um deinen Atem etwas angenehmer zu machen, um Wasser aus der Leitung etwas mit Geschmack zu versetzen und auch in die Suppe zuträufeln.

Ich habe die kalte Suppe mit erhitztem Wasser etwas erwärmt, denn ich möchte das nicht in der Mikrowelle erwärmen und dann schön langsam mit Löffel aus der Tasse (oder du kannst natürlich auch einen Teller nehmen) genommen.

Ein Vorteil hat die Tasse: Falls du deinen Arbeitskollegen nicht gerade mit einem Teller Suppe unter die Augen treten möchtest und irgendwelche stupide Fragen zu beantworten, eignet sich die Tasse sehr gut.

Ich hab das auf jeden Fall sehr geschätzt so. Ich möchte mich nicht gross erklären in dieser Zeit, sondern einfach still geniessen.

Auch habe ich heute nochmals Bewegung im Alltag praktiziert. Ein kurzer Spaziergang, einige Übungen mit der Faszienrolle – das tut sehr gut.

Der Abschluss macht heute ein leckerer Himbeer (frische Himbeeren)-Smoothie – so lecker und eine schöne Abwechslung – unbedingt guten Smoothie-Shaker kaufen, da damit ein richtig leckerer Schaum im Glas entsteht..mmmmhhh.

Doch merke ich noch, dass der Körper ziemlich am Arbeiten ist und noch etwas schnell müde wird – wir gehen früh zu Bett.

4.Fastentag - Dienstag

Eigentlich gleiches Programm wie Montag, einfach heute merke ich vor allem gegen Abend:

Ein super klarer Kopf ein sensationelles Körpergefühl.

Am Abend: Smoothie mmmhhh eine Mango und Kaki und etwas Grün...

Dann Einlauf – etwas Lesen und ausruhen, etwas TV schauen.

Ein gelungener Tag, vor allem in der Bewusstwerdung, dass der Dienstag heute leichter war als jeder Dienstag sonst, der mich am Abend (weil oft strenger Tag) oft etwas müder macht , als die sonstigen Tag.

Gute Nacht und HERZLICHEN DANK an meinen Körper für diese wunderbare Leistung jeden Tag und vor allem die Revision und Erneuerung und sogar klar erstärktes Immunsystem während dieser Woche.

Ich bin gespannt was MORGEN MITTWOCH alles kommt – auch in seelischer Hinsicht.

Schlaft GUT.

5.Fastentag Mittwoch

Heute fühl ich mich wirklich so, wie es eigentlich immer sein sollte:

LEICHT ZUFRIEDEN ENTSPANNT

Meine monatelangen Schmerzen im rechten Schultergelenk sind weg!!

MEGA

Ich mache auch heute wieder einige Kraftübungen und geniesse den Tag.

Am Mittag nehmen wir einen wundervollen Smoothie und verbringen einen schönen Tag mit der Familie.

Was sehr schön ist: Ein Spaziergang im Herbstwald – einfach herrlich diese vielen Blätter, der gute Duft, die frische Luft.

Ein kleiner Schatten hat der Tag: Ich bin nicht so richtig in der Ruhe – logisch nebst 3 Kindern und lass mich da ein wenig schnell verärgern..

Na ja trotzdem ein sehr schöner Tag – dieses Gefühl vergesse ich nie wieder.

Der Körper ist einfach leicht und beweglich – nix tut mehr weh, der Kopf ist klar.

Am Abend geniessen wir das 2.letzte Mal die frisch gekochte Gemüsebrühe im Wissen, dass wir das Gemüse dann noch pürieren für den 6.Tag, denn da kannst du in die Brühe das pürierte Gemüse geben und geniessen – darauf freue ich mich wieder - langsam wieder etwas im Magen.

Es ist schon hart nebst der Arbeit und den Kinder, die natürlich essen, zu fasten.

Aber jetzt kommt so langsam der grosse Stolz, dass wir es geschafft haben – ja beinahe etwas überheblich und traurig😊 dass es schon vorbei ist..

Na ja: ganz ehrlich: Wir freuen uns auf den Freitag, an dem wir dann wieder in die Welt der Gaumenfreuden eintauchen werden.

Donnerstag: 6.Fastentag

Heute Morgen wie immer 2 Glas Wasser mit dem TakeMe und dann Tags durch schön Tee und Wasser...

Ach ich freue mich heute auf die SUPPE (Brühe mit püriertem Gemüse) so sehr.

Ich nehme die zur Arbeit und geniesse sie dort – ganz allein für mich😊.

HEUTE IST DER TAG DER LEBENS-VISIONEN.

Dafür möchten wir uns heute wirklich am Abend Zeit lassen –

Rückblick auf das Fasten und mit Stolz und Dankbarkeit unsern Weg weiter gehen – so spannend, lebendig und GESUND – und HAPPY!

Heute Abend gibt's einen extra leckeren Smoothie mit Ananas und etwas Grünzeug.

Und Morgen – ja das ist es schon vorbei –

Aber ACHTUNG – langsam in den Tag starten😊

Freitag: 7.Tag- Fastenbrechen

Ich stehe heute sehr einfach auf – schon um 6.15 (ja unser Sohn ist auch schon wach). Na gut – die Einstellung macht es ja bekanntlich aus.

Ich freue mich ja schon sehr auf diesen Tag – ein neues Gefühl, ein neues SEIN, ein neues LEBEN?

Wie immer starte ich mit dem Take Me und viel Wasser und Tee..

Ich habe eigentlich nicht gross Hunger, freue mich jedoch trotzdem auf den reifen Bio-Apfel so um 9 Uhr.

UND tatsächlich, der schmeckt schon extra lecker, ich kaue ganz langsam und genussvoll und nehme den Geschmack sehr intensiv wahr – so langsam und mit Genuss möchte ich ab jetzt auch wirklich essen. Ob wir das schaffen, nebst den Kindern, dem hohen Rhythmus? Obwohl wir können das ja selbst beeinflussen, unser Tempo..

Ich bin heute sehr motiviert, NEUES auszuprobieren. Und siehe da:

Ich backe das erste Mal Brot ohne Gluten, Milch oder Ähnliches, ein richtiges Power-Brot – mmmmhhhh

Und zu Mittag gibt es leckeren Reis mit einer Tomatensauce – alles frisch aus dem Rezeptbuch von R.Dahlke...

Das hat sich alles wirklich sehr gelohnt...

LEBENSENERGIE- LEBENSFREUDE – LEBENSVISION

Diese möchten wir in unserem Leben wirklich ER-LEBEN.

Es braucht nicht so viel dazu, wie man meint.

Heute Abend kommen noch Gäste zum Mexikanisch-Essen😊

Ja echt. Natürlich werden wir das lehr langsam angehen und genau fühlen, was dann wirklich geht beim Essen.

Aber so lange doch vieles frisch, glutenfrei, milchfrei und möglichst zuckerfrei bleibt – und das ist gut möglich bei dem mexikanisch wie wir es machen- wird alles in Butter sein😊

Also bis bald dann.

Sonntag nach dem Fasten

1.Advent! Ja ok nach dem speziellen Tag zuvor mit Besuch, Wein etc. könnten wir ja heute mal zur "Feier des Tages" einen Morgenessen auftischen, das wir schon lange nicht mehr hatten.

Weissbrot....hmmm, das war und ist nicht so eine gute Idee.

Das macht schon sehr müde und irgendwie will mein Körper solches Brot auch nicht mehr.

Ich merke, dass ich schon ziemlich "geschädigt" bin mit meinem Essverhalten. Ich habe immer das Gefühl, dass ich auf was Verzichten muss, oder dass ich was verpasste...

So habe ich mir dann auch einige süsse Plätzchen genommen - und war aber wirklich baff, wie schlecht das mir tat.

Warum?

Meine Stimmung war lange nicht mehr so heiter wie gerade am Ende der Fastenzeit, meine Schulter hat sich noch ein wenig schmerhaft gemeldet und ich hatte ein komisches Körpergefühl.

Das bestätigte dann auch ziemlich schnell meine Verdauung mit Durchfall und Blähungen - bis am Montag.

Viel Trinken, immer und immer wieder.

Und so habe ich mir am Sonntagabend "nur" einen grünen Smoothie und ein Stück meines leckeren selbst gemachten Brots gegönnt.

Das reichte mir schon.

Am Abend noch viel Tee trinken und was Schönes für sich und seine Lieben tun.

An diesem Tag haben wir viel gelernt:

Der Darm sagt: Veräpple mich nicht mit solchen "Gift-Zucker-Stoffen", wir haben plötzlich mehr Lust an Bewegung, da wir leichter sind (körperlich und mental: für mich das grösste Glücksempfinden) und ungesundes Zeug hat

wirklich eine negative Auswirkung auf unser Glücks- und Heiterkeitsgefühl - also irgendwie hat die Nahrung einen grossen, ungeahnten Einfluss auf unsere Hormone und auf unsere Stimmung. Schon spannend, nicht?

Montag Morgen

Take Me - übrigens: Schreib Dir wie ich hier dein Essverhalten und deine Stimmung auch auf. Das hilft enorm, um sich weiterzuentwickeln und seine Lebensqualität auf ein neues Level zu bringen.

Wasser, Tee,

Zu Mittag: Amaranth und rote Linsen mit Tomatensauce - hab ich mir auf Arbeit mitgenommen -schmeckt auch kalt super.

eine Banane und einige Kokosflocken für Zwischendurch.

Mein Magen fühlt sich nach etwas Bewegung auch schon besser und immer noch herrlich leicht.

Ich glaube immer öfter, dass so eine Fastewoche bei vielen den Durchbruch fürs wirkliche Idealgewicht bedeuten kann.

Sie brauchen nur eine gute, einfache Anleitung und vor allem eine Begleitung für nach dem Fasten, die einem auch die ganze Küche und das Einkaufsverhalten neu programmiert.

Es macht unheimlich Spass, so zu leben und zu sehen, was und wie einfach eigentlich man sich selbst zu einer grossen Verbesserung bringen kann.

Plötzlich spürt der Körper und die Seele wieder Dinge, die viele Jahre mit Müll zugedeckt waren:

-Ruhiges Sein

-Lust auf mehr Bewegung

-Lust aufs gesunde Kochen

-mehr Energie

-ein viel klarerer Kopf

-Lust für einen neuen Lebensabschnitt - echt TOLL