**Fasten, spontaner Selbstversuch,   
ohne Vorbereitungen**

Das Fasten hat eine lange Tradition. Schon im Altertum wusste man in gehobenen Kreisen um die positiven Auswirkungen des Fastens, ohne zu wissen, was sich wirklich im Körper abspielt. Heute wissen wir, dass es eine ganze Serie von Ereignissen im Körper gibt, die alle der Gesundheit dienen.

Ich hatte mich spontan entschlossen, einige Tage zu fasten, um es mal auszutesten. Drei Tage hatte ich ja schon am Stück, doch noch nie mehr.

Üblicherweise beginnt man einen oder zwei Tage vorher, gemäßigt zu essen, und mit Magnesiumsulfat, gelinde Durchfälle auszulösen, um den Darm zu säubern. Einläufe unterstützen das, doch ich habe damit noch keinerlei Erfahrung, das plane ich während der Fastenzeit auszuprobieren.

Auch die mentale Seite ist wichtig! Fasten gehört zelebriert! Ich gehe meiner normalen Erwerbstätigkeit nach, weil ich schon längst durch mein Tagesfasten weiß, dass es keinerlei Einschränkungen beim Fasten gibt.

Aber wirklich richtig wäre Abstand vom Alltag, Aufenthalt in der Natur, ruhige Meditation, Zeit für sich, um in sich zu ruhen, um sich in den Körper und Geist hineinzuspüren.

Hier der Film zum Tagesfasten: „24h Fasten und die Rolle von Zucker“

<https://www.youtube.com/watch?v=3AWmCMglEw0>

**Tag 1 Montag, 13.3. 2017**

Morgen pH 5,8 also saurer als sonst. Das könnte daran liegen, dass ich gestern, Sonntag, bei Mutter Mehlspeisen genascht habe. Zucker und Süßspeisen sind besonders stark säuernd. Es schmeckt ja verdammt gut, aber wir wissen nicht wirklich, was wir unserem Körper damit antun.

Morgenritual: etwa 50 langsame Kniebeugen für den Kreislauf, und um den Körper in Schwung zu bringen. Ölziehen, barfuss und gering bekleidet eine Runde um den Garten, anschließend Yogaübungen. (Sonnengruß und Baum um die Balance zu üben).

Dann duschen, Zähne putzen, und Kräutertee bereiten. Ich nehme heute einen Fastentee von Willi Dungl. Mich stört, dass der gesunde Tee in einem Aluminium beschichteten Aromabeutel verpackt ist. Diesen Tee werde ich deswegen nicht mehr kaufen.

Mein Gewicht: 66,8 Kilo

Größe: 171 cm

Blutdruck: vergessen zu messen.

Normaler Tagesablauf. Vom Morgen weg, gab es kein Hungergefühl. Das kenne ich schon von meinem Tagesfasten. Nachmittags etwas frösteln, bei scharfem Ostwind und etwa 12 Grad Lufttemperatur im Freien, trotz Sonne.

Abends um 19:30 kalte Hände und Füße. Ich nehme eine Decke und lege mich auf die Couch. Nehme mir vor, in einer Stunde zu erwachen, da ich noch zu tun habe.   
20:20, ich erwache, mit warmen Händen und warmen Füßen ☺ Ich fühle mich wohl. Kein Hunger. Selbst als ich meine Vorräte begutachte, und überlege, was ich damit mache, stellt sich kein Hunger ein.

21:30 pH 7,4

24:00 pH 7,0 Ich habe alle Nachrichten beantwortet und beschließe, meinen Tag zu beenden.

###########################################

**Tag 2 Dienstag, 14.3.2017**

4:00 pH 6,8 (das ist normal)

7:00 pH 7,0 (ist sonst saurer, am Morgen)

Gewicht: 66 Kilo

Größe ist gleich geblieben, hihi

Blutdruck: 123/67/53 (etwas niedriger als sonst, besonders der diastolische Wert und die Herzfrequenz)

Normales Morgenritual.

Kräutertee, Fastenmischung, 1 Liter vorbereitet.

08:00 Ich nehme heute 10.000 IE Vitamin D und 400 Mikrogramm Vitamin K2 Das ist meine normale Tagesmenge, und ich will nichts verändern, was meine Tagesverfassung beeinflussen könnte.

11:00 pH 6,8

14:30 pH 6,6

Jetzt ertappe ich mich manchmal dabei, dass ich an Essen denke, aber nur, weil mir das Vergnügen, zu essen abgeht. ☺ Hunger verspüre ich keinen. Der Magen ist ruhig. Energie habe ich wieder ausreichend, mir ist nicht mehr kalt. Alles fühlt sich normal an.

Morgens, als mir kalt war, bin ich mit dem Hund eine kleine Runde gelaufen, vielleicht einen Kilometer, das hat den Kreislauf nachhaltig in Schwung gebracht. Seither bin ich voller Energie. Die Leber scheint brav zu arbeiten und die nötige Energie bereitzustellen.

14:30: Der Abwechslung halber nehme ich jetzt einen Liter Früchtetee. Der ist zwar sauer, aber sehen wir mal, ob das viel ausmacht. Schmecken tut er besser. ☺  
Der häufige Harndrang wegen dem vielen Tee ist etwas lästig. Aber sonst merke ich nichts, was darauf hindeuten könnte, dass ich seit längerer Zeit nichts gegessen habe.

Es geht mir richtig gut.

18:00 Ich kehre zum Kräutertee zurück. 1Liter Bio „Kräuterspaß vom Bauernhof“.

20:00 ich beginne mit der Herstellung der Gemüsebrühe. Insgesamt 1,5 kg Gemüse, fast alles Bio, bestehend aus Porree, 1 Kartoffel, Karotten, Sellerieknolle, Sellerie, Laub, Zwiebel, Jungzwiebel, 3 Knoblauchzehen, Petersilienwurzel und -laub, Pastinak, Zucchini, Strunk von einem Brokkoli, Kohlrabi, 3 Tomaten, 1 Paprika, Süßkartoffel, und den Gewürzen Kümmel ganz, Kümmel gemahlen, Koriander gemahlen, Thymian, Curry, Curcuma und Nelken, 3 Tropfen Lugol´sche Lösung (Jod), 1 Teelöffel rosa Salz.

Etwa 3,5 Liter Wasser kommen dazu, bis der 6 l Topf voll ist und alles wird 1,5 Stunden leicht gekocht, dann grob zerkleinert mit einem Mixer, und eine weitere Stunde gekocht. Zum Abseihen nehme ich ein Sieb, dann ein Tuch aus Leinen aus der Kochwäsche, wo ich die Masse auswringe. Sehr heiße Arbeit. Ich erhalte knapp über 3Liter Brühe (Suppe)

22:10 Ich koste einige Löffel aus der Brühe. Es schmeckt ganz gut. Etwas salzlos, aber würzig.

23:00 pH6,8

Die Brühe fülle ich in Literflaschen, lass sie stehen und auskühlen, morgen kommt sie in den Kühlschrank.

#############################################

**Tag 3 Mittwoch, 15.3.2017**

Gewicht 65,8 Kilo

Blutdruck: 125/80/89

Ein Glas heißes Wasser für den Start.

Ich bereite einen Liter Kräutertee, Fastenmischung.

06:00 pH 6,2

08:30 pH 5,8

11:00 pH 6,8 (Das Natron scheint zu wirken, aber auch die Entwässerung funktioniert super. ☺ )

11:20 pH 6,9

16:00 pH6,2

19:20 pH 6,6

Keine Messung, mehr da ich unterwegs war.

Ich nehme 3 Gramm Natron, auch Speisesoda genannt (NaHCO3), um die hohe Säurebildung abzupuffern. Jetzt, am 3. Tag ist der Stoffwechsel hauptsächlich aus Reserven gebildet, die alle sauer verstoffwechselt werden.

Hunger habe ich keinen, manchmal denke ich daran, etwas zu essen, weil ich um die Zeit esse, oder weil ich Nahrungsmittel sehe. Aber es quält mich nicht und fällt mir auch nicht schwer. Nach einem Schluck Tee ist jedes hungerähnliche Gefühl im Magen weg.

Mir fällt der dritte Tag nicht schwerer, bis jetzt.

Da ich unterwegs war, und einen Kurs besucht habe, verzichte ich heute auf die Gemüsebrühe. Es ist schon spät. Morgen werde ich mich mit Einläufen befassen, nehme ich mir vor.

#########################################

**Tag 4 Donnerstag 16.3.2017**

Gewicht 64,9 Kilo

Blutdruck: 133/70/64

Ich werde früh munter. (4:00, ich vergaß pH-Wert zu messen). Beim Fasten soll man angeblich weniger schlafen. Ganzen Tag kein Hungergefühl. Aber manchmal Gusto auf Obst. Das esse ich recht häufig.

Man merkt kaum, dass man fastet. Energie ist genug vorhanden, warme Hände, warme Füße.

Bei Belastung merke ich, dass man weniger belastbar ist, z.B. beim Hochtragen über viele Stufen. Jetzt stellt sich schon so etwas wie Zufriedenheit ein, wegen der geschafften vier Tage. Aber ich freue mich schon, auf das Fastenende und stelle mir in Gedanken Menüs zusammen. Das macht Spaß und quält mich keineswegs.

Hin und wieder, tagsüber, möchte ich aus Routine etwas essen, aber nur, weil es so Gewohnheit ist, Hunger gibt es nicht. Wahrscheinlich spielt auch die innere Einstellung eine Rolle.

Nachmittags bereite ich einen Einlauf vor, und führe ihn durch. Das erste Mal in meinem Leben. Ging ganz gut, 1 Liter Wasser mit 38 Grad, konnte es aber nur   
15 Minuten halten.

Einläufe spülen Schadstoffe aus dem Darm. Darum machen Fastenprofis auch mehrere Einläufe täglich. Es ist auch keine Hexerei, nur muss man sich Zeit nehmen dafür.

06:00 pH 5,4

09:00 pH 5,2 (ich trinke ein Glas Natron mit 4 Gramm)

10:20 pH 6,5 (es wirkt)

14:30 pH 6,2

16:00 ph 6,0

20:40 ph 5,0 (ich trinke ein Glas Natron mit 5 Gramm Natron)

22:10 pH 6,8 (es wirkt)

#######################################

**Tag 5 Freitag, 17.3.2017**

Gewicht 64,1 Kilo

Blutdruck: 116/65/72

04:00 pH 5,1 (ich trinke ein Glas mit 4 Gramm Natron)

05:00 pH 5,2 ich fühle mich müde und schwach und lege mich wieder nieder.

08:00 pH 5,2 (ich trinke ein heißes Glas Wasser mit 5 Gramm Natron) Das macht etwas Herzklopfen, ich fühle mich etwas geschwächt. Vielleicht ist das die Fastenkrise, von der ich gelesen habe. Die sollte nach drei Tagen stattfinden, wo man sich etwas schwerer tut. Da habe ich nichts gemerkt.

Ich bin ein Spätzünder ☺

Ich überlege mir einen Kaffeeeinlauf zu machen, weil der besonders entgiftend wirkt. Bei den Profis werden täglich bis zu neun Einläufe gemacht. Mit verschiedenen Substanzen, Ölen und auch Kaffee.

10:10 pH 5,6. Das Natron hat nicht viel gebracht, ich beschließe, mehr davon herzustellen und zu trinken, am Abend dann, ich bin gleich unterwegs, und arbeite.

12:20 pH 5,5 gleich folgt der Kaffeeeinlauf, ich habe mir Bio Kaffee besorgt, mahle ihn frisch in der Schlagmühle und setze 1 l Wasser auf, und gebe 3 Esslöffel Kaffeepulver hinein. Ich halte den Kaffee Einlauf eine Stunde und stelle fest, dass meine Hände und Muskeln zittern, wie wenn man zu viel Kaffee erwischt hat. Vielleicht waren die drei Esslöffel zu viel. Ich werde ziemlich aktiv, aber die morgendliche Schwäche ist jetzt vollkommen wie weggewischt. Ich fühle mich sehr wohl und bekomme langsam so etwas wie innere Ruhe.

15:15 pH 5,4

18:00 pH 5,4 endlich zu Hause. ☺ Gleich mal zwei Becher, mit jeweils 5 gr Natron, brrrr grauslich ☺

20:00 pH 5,8 es wird schon besser. Ich trinke noch Kräutertee.

21:30 pH 6,3 es scheint doch etwas zu helfen. Ich esse jetzt meine Gemüsebrühe, mit Schnittlauch und Petersilie aufgepeppt. Schmeckt wirklich gut.

Der Blutdruck ist etwas niedrig, vielleicht ist das für das Schwächegefühl verantwortlich. Ich bereite mir einen Liter Kräutertee und gebe etwas Zitrone hinzu, um den Geschmack etwas aufzupeppen. Das funktioniert gut! Es trinkt sich gleich viel besser.

Ich habe wirklich Probleme, große Mengen zu trinken, wenn ich keinen Durst habe.

22:00 ich habe mich entschlossen ein Basenbad zu bereiten. Dazu lasse ich Wasser ein, stelle es auf 40 Grad ein und gebe 250 Gramm Natron hinein. Wenn schon, denn schon ☺

Ich bleibe 70 Minuten sitzen bis es mir nicht mehr heiß ist.

#######################################################

**Tag 6 Samstag 18.3.2017**

Gewicht 63,4 kg

Blutdruck: 121/ 78/65 (geringfügig niedriger, als sonst)

Ich habe so das Gefühl, dass man merkt, dass der Körper auf Sparflamme läuft. Aber nicht unangenehm. Mir ist nicht kalt, ich habe warme Hände und warme Füße. Heute verspürte ich leichte Kreuzschmerzen am Morgen. Ich nehme etwa 50 ml effektive Mikroorganismen ein, um meine Darmflora zu erhalten. Umso leichter tut sich die Verdauung dann, wenn ich wieder esse.

05:30 pH: 5,4 (das ist ganz schön sauer, ich hatte ja gestern ein Basenbad genommen. Ich trinke ein Glas Natron, mit 5 g Natron und lege mich wieder nieder.

07:45 pH 5,4 (viel half es nicht)

Ich absolviere mein Morgenritual. Beim Turnen und Yoga fällt mir auf, das sich ab der Hälfte der gewohnten Menge an Kniebeugen und Übungen, Schwierigkeiten habe, es fällt mir schwerer. Aber dafür kann ich beim Yoga besser das Gleichgewicht halten, und stehe den Baum ruhiger, als sonst. Nach zwei Mal Sonnengruß komme ich in Schweiß und höre auf.

Man soll beim Fasten moderat in Bewegung bleiben, nicht übertreiben!

08:30 pH 5,6 Ich nehme meine Arbeit auf, und fahre Blumen durch die Gegend.

Ich verspüre keinen Hunger, auch keine Schwäche, ich fühle mich wohl. Als ich heimkehre, lädt mich meine Mutter zum Kartoffelschälen ein. Wir werden Familien-essen haben, wie jeden Samstag. Bin schon gespannt, wie es mir geht, wenn ich am Essen teilnehme, und an den anschließenden Geburtstagsfeierlichkeiten. ☺ Ohne mitzuessen natürlich.

11:00 pH 5,5 Ich überwinde mich, noch einmal ein Glas Natron, mit 5 g Natron zu trinken.

Mittags gibt es ein sehr aufwendiges Menü, mit mehreren Gängen. Ich löffle meine mitgebrachte Gemüsebrühe. Das geht besser, als ich dachte. Ich bleibe angesichts der vielen Speisen gelassen. Erst als einer meiner Lieblingskuchen, Ribiselkuchen, serviert wird, tu ich mir schon etwas schwerer. Sonst geht es leicht auszuhalten.

13:00 pH 5,8 Es scheint ein wenig zu wirken, wenn man Natron trinkt. Außerdem scheint es, dass körperliche Betätigung die Säure im Körper verstärkt. Das wäre logisch, denn der Fett/Ketonstoffwechsel hat saure Hinterlassenschaften.

Da ich unterwegs bin kann ich keine weiteren Messungen vornehmen.

Mir ist aber nicht kalt, ich fühle mich fit und leistungsfähig. Nichts deutet darauf hin, dass ich schon tagelang nichts gegessen habe.

##########################################

**Tag 7 Sonntag, 19.3.2017**

Gewicht:63,0 Kilo

Da meine Partnerin und Mitfasterin noch einen Tag fastet, beschließe ich, einen Tag anzuhängen. Es macht mir überhaupt nichts aus. Es scheint so zu sein, je länger man fastet, umso größer wird der Abstand zum Essen, umso ruhiger und gelassener erträgt man die Verlockungen der Nahrung.

Der pH Wert hat sich bei 5 bis 6 eingependelt, also durchwegs sauer. Das scheint die Konsequenz des Stoffwechsels zu sein. Fettstoffwechsel ist nun mal sauer, egal ob es körpereigenes Fett ist, oder zugeführtes.

Mittags gibt es noch einen Rest Gemüsebrühe, mit frischem Schnittlauch und Petersilie. Jetzt freu ich mich bereits auf das morgige Essen.

19:00 ich beende das Fasten mit einem Apfel und denke darüber nach, wie es wohl unsere hungernden Vorfahren gemacht haben, wenn sie nach einer Hungerzeit Essen fanden. Mit Sicherheit nahmen sie nicht nur wenig davon, sondern ich vermute, sie schlugen sich den Bauch voll ☺

Das werde ich morgen auch tun. ☺

**Tag 8, Montag, der Tag danach…**

Heute beginne ich den Tag, entgegen meinen Gewohnheiten mit Frühstück. Hunger habe ich zwar nicht, aber großen Gusto auf alles, was essbar ist ☺

Ich esse sehr gerne, und genieße es, wenn es mir schmeckt. Gestern habe ich das Stück Brot aus dem Gefrierschrank genommen, das ich zu Beginn des Fastens eingefroren habe.

Das ist ein Kürbiskernbrot. Nun muss es daran glauben. Ich nehme Kokosfett, zum Aufstreichen, Paprika, Tomaten, ein gekochtes Ei, sowie eine große geriebene Karotte, als Beilage. Und Früchtetee. Es schmeckt mir hervorragend. Eine Banane, ein Apfel, und eine große Handvoll Cashew-Nüsse runden das Mahl ab.

Wow, was bin ich jetzt voll und zufrieden ☺

Ich fühle mich leicht und frei. Der Atem zieht besser, und natürlich merke ich auch die paar Kilo Gewicht, die ich verloren habe.

Fazit: Fasten tut gut und ist leicht, wenn beim Start am Morgen nichts gegessen wird. Effektive Mikroorgansimen, in den letzten Fastentagen genommen, unterstützen die Wiederaufnahme der Nahrung.