

Heilfastentagebuch

Ich, Antje Poppitz, 37 Jahre alt, Erzieherin und Mutter von 4 Kindern im Alter von 3, 12, 13 und 14 Jahren, habe mich nach 4 Wochen Krankenschein wegen so genannter Zivilisationskrankheiten (zu hoher Blutdruck, Rückenbeschwerden und häufige Infektanfälligkeit) dazu durchgerungen, endlich etwas für meinen Körper zu tun.

Donnerstag, 8.2.07

Nachdem ich jetzt schon 3 Wochen zu Hause bin und genug Zeit zum Nachdenken und vor allem zum Lesen hatte, bin ich zu dem Schluss gekommen, dass ich so wie bisher nicht mehr mit meinem Körper umspringen kann. Habe eigentlich ständig irgendwas und nie das Richtige gegessen und mich dann über meine immer weiter sinkende Kondition gewundert. Ich war seit Herbst eigentlich nie richtig gesund- wenn man „gesund“ als „frei von Leiden“ definiert. Richtige Gesundheit kennt wahrscheinlich kaum einer mehr...

Freitag, 9.2.07

War heute wieder bei meiner Ärztin und habe sie noch einmal auf das Heilfasten angesprochen. Sie ist ja sonst so sehr in Richtung Naturheilkunde orientiert. Grundsätzlich hatte sie auch nichts gegen das Heilfasten, war aber der Meinung, im Berufsalltag kann man so etwas nur schwer durchführen. Habe von ihr ein schönes Buch über die Mayr-Kur bekommen, bin aber auf der Suche nach weiteren Möglichkeiten bei den Anleitungen von Herrn Gräber gelandet und hängengeblieben.

Samstag, 17.2.07

Nach langem Überlegen und dem Studieren der verschiedenen Heilfastenmethoden bin ich jetzt überzeugt davon, dass ich es mit dieser Anleitung aus dem Internet schaffen kann. Habe mir die meisten Mittel gleich über eine Versandapotheke bei ebay bestellt, den Rest kaufe ich hier in Waldenburg ein. So habe ich mich gleich selber „überrumpelt“, bevor ich es mir anders überlege.

Dienstag, 20.2.07

Heute ist „Fastnacht“. Eigentlich der richtige Tag, um mit dem Fasten zu beginnen, aber die Phönix-Dingsbums-Tropfen aus dem Internet und auch die

Flohamschalen und Algenkapseln lassen auf sich warten... Hab mich heute dabei ertappt, die Verzögerung schamlos auszunutzen und Backcamembert gegessen. Pfui, pfui! Der Säure- Basen Teststreifen sagt 6,2. Naja! Dafür habe ich viel Kräutertee getrunken und Gemüse zum Abendbrot gegessen. Beruhigt das Gewissen ein wenig. Ich lese jetzt noch ein wenig in den Anleitungen um für den Tag „X“ gewappnet zu sein. Kann ja nicht mehr so lange dauern, bis das Paket da ist.

Mittwoch, 21.2.07

Hatte heute weiterhin Schonfrist, habe mich aber zumindest schon mal zu gesunder und „kulturvoller“ Ernährung durchgerungen. Kulturvoll im Sinne von: Nicht im Stehen essen, nicht schon auf dem Sprung sein und ordentlich kauen!

Donnerstag, 22.2.07

Da war ich nun soooo euphorisch... Kann wieder nicht mit dem Heilfasten anfangen, weil die liebe Versandapotheke nicht aus der Hüfte kommt. Wenn ich mir den Kalender so betrachte, fallen die Vollfastentage nun ausgerechnet voll in die Arbeitswoche. Na prima! Meine Hortkinder werden sich bedanken... Habe mir noch eine Klistierpumpe besorgt und gleich ungefragt einen Sack voller dummer Ratschläge mit dazu bekommen. War ein sehr unbefriedigender Dialog: „Was wollen Sie denn genau mit den Mariendistendragees? Die sind doch für akute Lebererkrankungen!“, „Wozu denn ein Einlauf beim Fasten? Da ist doch nix mehr drin im Darm, wenn man nix isst!“, „Was denn für Gifte???? Ein gesunder Darm und eine gesunde Leber halten das aus!“, „Klar, habe ich auch schon gefastet! Ist doch ganz einfach, nix zu essen!“, „Wo wollen Sie denn abnehmen????“, „Konditionssteigerung? Da fahren Sie lieber Fahrrad!“ und so weiter und so weiter....

Habe dem Apotheker seine Mariendisteldragees und seine Meinung dort gelassen, aber auf die Klistierpumpe hab ich bestanden. 90ml- eigentlich zu klein, aber lieber mehrmals „nachladen“, als noch weitere Erklärungen abzugeben. Nur nicht wieder in einer Kleinstadt Fastenutensilien kaufen!

Freitag, 23.2.07

He! Es geht los!!!! Habe heute früh freudig erregt meine Wasserflasche mit Silybum und Thuja präpariert, habe Kräutertee gekocht, die Flöhe zu lang dringelassen und das Ganze dann mit dem Löffel konsumiert. Naja, aus Fehlern lernt man. Zum Frühstück gab´s 3 Knäcke mit Honig, eine Banane und Fastensaft (eine Mischung aus Obst- und Gemüsesaft- fertig gekauft- Bäh!!!)

Vormittags bin ich nur auf die Toilette gerannt, weil ich das ganze viele Trinken gar nicht gewohnt bin. (gehöre nämlich zu denen, die sich schon zu 1 l am Tag zwingen müssen).

Mittags gabs gekochtes Gemüse aus der Schulküche. Zu weich! I gitt! Ab morgen wird selber gekocht! Nachmittags überkam mich dann doch der kleine Hunger und ich hab mir einen Müsliriegel ohne Zuckerzusatz gegönnt.

Abends gab es 2 Scheiben Vollkornbrot, mit Kresse, Rettich, Tomate und Gurke, dazu wieder Fastentrunk und die Reste vom Wasser und dem Kräutertee.

Der letzte Gang auf die Waage zeigt 77,5 kg. So, und jetzt wird das Ding weggesperrt, schließlich soll der Verstand an anderen Dingen arbeiten als am Gewichtsverlust. Sollte das dem Apotheker vielleicht noch mal erklären!

Der Ph- Wert ist noch bei 6,2. Schau mer mal, was sich machen lässt...

Samstag, 24.2.07

Beschwingt geht's in die nächste Runde: Hatte ja auch nichts auszustehen...

Habe mein Quellwasser wieder mit Tropfen versehen und mein „Bürste-Dusch-Bewegungsprogramm“ durchgezogen. Das Frühstück war wieder ganz schön viel, vor allem für einen Frühstücksmuffel wie mich.

Mittags gab es passierte Gemüsesuppe, diesmal selbst gekocht! Jetzt gurgelt es mir extrem im Bauch herum. Ich glaube, die Flöhe leben noch..

Freue mich aufs Abendbrot, weil Pellkartoffeln und Quark mein Lieblingsessen sind....

...Abendbrot ist entsprechend zufrieden stellend ausgefallen. Die Flöhe gurgeln wieder. Ich muß bestimmt noch mal raus aus dem Bett.

Sonntag, 25.2.07

War heute zum Sonntag wieder 6.30 Uhr auf! Habe mein Programm vorbereitet: Wasser Präparieren,, Tee kochen, bürsten...

Der Hund freut sich auf die Gassirunde, die jetzt immer etwas größer ausfällt durch die Floheinnahme. Die Bürstenmassage tut auch gut, nur mit dem Duschen hab ich`s früh nicht so, abends dusche ich lieber.

Nach dem Frühstück habe ich mich noch mal ins Bettl gepackt und im Basen-Einkaufsführer geschmökert. Hab mir das Heizkissen auf den Bauch gepackt und mich sauwohl gefühlt.

Mittags gab es Blumenkohl, Kohlrabi und Kartoffeln mit Himalajasalz und Kräutern. Bin mir jetzt schon ziemlich sicher, dass ich mich auch nach der Kur an`s Gemüse halten werde. Die Kinder haben auch Interesse an einer gewissen Ernährungsumstellung gezeigt, wenn auch erst in Maßen. Ich krieg sie schon so weit...

Heute Nachmittag habe ich mich unbändig über meinen Teststreifen beim Ph-Wert messen gefreut-7,4! Blitzeblau!

Jetzt freue ich mich wieder auf meine Pellkartoffeln, zumal es die Letzten auf lange Sicht sind! Weine, weine!!!

Montag, 26.2.07

So! Auf geht`s! Heute wird der schlimmste Tag: Frühdienst, 9 Std. Arbeit und dann ein Termin in Zwickau und nix essen...

...Mensch, so schlimm war`s gar nich! Hab den ganzen Tag schön getrunken und den kleinen Hunger mit 2 Löffeln Flohpudding bekämpft. Jetzt geht's mir eigentlich ganz gut. Den 1. Einlauf hab ich mir auch schlimmer vorgestellt. Bin aber jetzt hundemüde und geh mit Heizkissen ins Bett.

Dienstag, 27.2.07

Habe heute früh gegen meine Gewohnheit schön geduscht und mein Programm durchgezogen. Es hat mich gar nicht gestört, dass Freya neben mir gefrühstückt hat. Laut Anleitungen war heute ja der härteste Tag. Bei mir nicht! Hab neben meinen Hortkindern im Speiseraum gesessen und ihnen beim Essen zugeschaut, habe auch zu Hause Essen zubereitet- nix! Nur in einen bestimmten Schokoriegel von Freya hätte ich gern mal rein gebissen, aber dem bin ich sowieso hoffnungslos verfallen! Vorhin hab ich wieder einen Einlauf gemacht. Alles ist scheinbar doch noch nicht raus. Jetzt geh ich ins Bett und lese noch ein wenig...

Mittwoch, 28.2.07

Liege im Bett und schreibe. Bin heute nur aufgestanden, um den drei Großen das Frühstück zu machen und mein „Essen“ vorzubereiten. Hab wieder gebürstet, geduscht, „gefrühstückt“ und mich dann wieder eingehuschelt. Mit dem Leberwickel hab ich noch mal wunderbar geschlafen.

Muß heute erst 12.00 Uhr auf Arbeit, habe davor noch Fangopackung und Massage. Schööööön!

... So, der 6. Tag ist rum- Bergfest! Habe vorhin festgestellt, dass sich der Saunagürtel, der seit dem letzten „Abnehmwahn“ im Schrank rumoxidiert gut als Leberwickel eignet. Freya hatte sich zu ihren großen Geschwistern verzogen und mich wunderbar in Ruhe gelassen.

An den Einlauf habe ich mich gewöhnt, hätte mal nie gedacht, dass ich ihn sogar gerne mache! Was da zum Vorschein kommt, müssen (hoffentlich) schon die berühmten Altlasten sein, denn der Geruch zeugt davon.

Habe auch noch mal Passagesalz genommen um von oben nachzuhelfen, denn der Einlauf reinigt doch nur den Enddarm.

Die Kollegin meiner Physiotherapeutin macht jedes Frühjahr eine Fastenkur und sie hat mir gesagt, dass sie danach wochenlang kein Bedürfnis nach den ganzen „guten Dingen“ wie Wurst, Fleisch und Süßigkeiten hat. Ich hoffe mal, mir geht's dann auch so! Ich muss unbedingt einiges anders machen als vor der Kur, vor allem bei der Wahl der Lebensmittel. Es gibt da ein schönes kleines Büchlein, wo alles zu den „E-Nummern“ auf den Lebensmittelverpackungen steht. Wenn man das gelesen hat, fasst man bestimmte Dinge im Supermarkt nicht mal mehr für Geld und gute Worte an!

Donnerstag, 1.3.07

Ab heute ist ja –meteorologisch gesehen– Frühling. Ich fühle mich auch so. Mir fehlt nichts! Schon gar nicht das Essen! Habe jetzt früh eine Ölziehkur ausprobiert. Hätte ich schon viel eher machen können. Ich dachte, dass das Öl im Mund einen Brechreiz auslösen würde- stimmt nicht! War durchaus auszuhalten und wird in Zukunft beibehalten (Beschluss vom neuen „befreiten Geist“ in mir!). Das Passagesalz hat noch einmal Übles zum Vorschein gebracht und ich fühle mich wunderbar „leicht“. Würde gern mal auf die Waage steigen, möchte aber meine gerade gewonnene neue Denkweise nicht auf „Abnehmen“ beschneiden...

Das viele Trinken klappt übrigens immer noch nur mit Konsequenz. Wen wundert`s. Ich habe ja früher kaum 1 L geschafft!...

...Auf Arbeit gings heute hoch her und so hat sich das euphorische „Hoch“ beim Fasten heute Nachmittag nicht mehr eingestellt. Man kann eben nicht alles haben. Hatte mit Kopfschmerzen und Frösteln zu kämpfen. Da hat auch viel trinken nicht geholfen. Naja, morgen geht's noch mal ruhig zu und am Samstag mach ich es mir richtig gemütlich. Jetzt ist noch eine Hürde zu nehmen: In einer halben Std. beginnt der Elternabend und wenn die 2 Std. dann um sind, werde ich noch mal ein bisschen was für mich tun und dann mit Freya zeitig ins Bett verschwinden...

Freitag, 2.3.07

Jetzt ist mir`s aber ganz eigenartig zu mute gewesen! Hatte auf Arbeit das Gefühl, einen vollen Darm zu haben und habe deshalb vorhin zu Hause gleich einen Einlauf gemacht. Ich habe danach bestimmt 2 min entsetzt in das Toilettenbecken gestarrt. Eigentlich hatte ich ja oft genug gelesen, was sich so alles im Darm ansammeln kann, hatte aber nie wirklich geglaubt, dass es auch bei mir so sein könnte. Was bei mir zum Vorschein kam, sah aus wie mehrere

verschleimte dunkle Stoffstreifen, jeweils ca 30 cm lang. Ich bin vielleicht erschrocken! Ich dachte schon, ich löse mich in meine Bestandteile auf. Mir tut aber nix weh und es war kein Blut zu sehen, also hab ich mich wieder beruhigt und denke mal, es ist alles bestens, eigentlich sogar allerbestens.

Heute ist ja nun der vorletzte Vollfastentag und ich hab mich beim Schludern erwischt. Man nimmts nicht mehr so genau: Die Bürstenmassage ist der Hetzerei heut früh zum Opfer gefallen und das Mittag bestand aus warm gemachten Tomatensaft. Heute Abend rei ich mich aber wieder zusammen und zieh das Ganze wieder etwas niveauvoller auf (nach diesem „Erfolg“ vorhin bin ich mir das schuldig!). Irgendwie bin ich schon ein wenig stolz, dass ich das Heilfasten trotz Berufstätigkeit so gut gemeistert habe.

Und: Ich weiß jetzt, dass der Apotheker nieeeee im Leben richtig gefastet hat!!! Von wegen nix im Darm drin, wofür man einen Einlauf bräuchte!!!! Ha,ha! Ich weiß es jetzt besser! Ätsch!

Ich mach nachher gleich noch einen Leberwickel und lasse den Abend ruhig ausklingen....

Samstag, 3.3.07

So, letzter Tag ohne... War eigentlich schnell rum, die Vollfastenzeit. Hatte noch mal Einlauf gemacht. So eine Überraschung wie gestern gabs nicht, aber trotzdem hat es etliches rausgehauen...

Der Tag heute verlief nicht so ruhig wie geplant. Das „Freya-Kind“ war den ganzen Tag bockig und auch so fehlten die Ruhepausen zum „In-sich-gehen“. Hatte dadurch auch Hungergefühl und so eine innere Unruhe. Gehe jetzt zeitig ins Bett um dem Ganzen zu entkommen....

Sonntag, 4.3.07

Heute früh durfte ich ja einen Apfel essen. Habe ihn auch wirklich genossen, aber er lag schon noch wie Blei im Magen. Es scheint wirklich schwerer zu sein, mit dem Essen wieder anzufangen, als damit aufzuhören.

Ein wenig wehleidig habe ich heute vor dem Frühstück den letzten Einlauf gemacht. Er hat noch mal tüchtig Schlacken zum Vorschein gebracht und ich würde am liebsten weitermachen damit, weil ich denke, da ist bestimmt noch mehr drin, was raus müsste. Werde im Herbst auf alle Fälle wieder Fasten. Die Darmreinigung war ein Schlüsselerlebnis und ein großer Ansporn.

Das Mittagessen war veeeeel zu reichlich! Eine ganze Scheibe Knäckebrot!!! Aber sie hat gut geschmeckt! (Hat aber gezwickt im Bauch!)

Montag, 5.3.07

So, heute konnte ich ja schon wieder etwas mehr essen. Ist gar nicht so einfach, der Appetit fehlt noch ein wenig. Und die Portionen erscheinen einem riesig. Ich fühle mich schon nach 2 Scheiben Knäckebrot wie gemästet. Wäre aber ja auch nicht verkehrt, wenn ich nicht so viel essen würde wie vor dem Fasten. Übrigens sind aufgeweichte Trockenpflaumen äußerst bääääh! Sonst gab es heute keine „besonderen Vorkommnisse“, ich denke aber schon die ganze Zeit daran, dass morgen der letzte Tag der Fastenkur ist. Leider!

Dienstag, 6.3.07

LETZTER TAG!!!! Ich fasse es nicht! So schnell war die Zeit um und eigentlich war es auch nicht so „schlimm“, wie ich mir das alles vorgestellt habe. Ich dachte, es kostet mehr Überwindung, so etwas über 12 Tage durchzuziehen. Das Ergebnis ist überwältigend. Meinen Arbeitskolleginnen brauche ich eigentlich gar nicht zu beschreiben, wie gut ich mich fühle, da sie mich den ganzen Tag mit guter Laune und doppeltem Elan herumspringen und -rennen sehen. (Mal sehen, zu „wie vielt“ wir im Herbst dann sind, wenn das nächste Fasten ansteht.)

Ein Blick auf die Waage hat gezeigt, dass 5 Kilo weg sind, aber das ist bei weitem nicht der größte „Wohlfühlfaktor“. Die Kondition ist auch viel besser, der Blutdruck passt und ich habe eine gewisse Gelassenheit, die ich vor der Kur schon länger vermisst habe. Und ich kann schon wieder 1km joggen, ohne 3x anhalten zu müssen! So, Schluss jetzt mit schwärmen! Traurig genug, dass ich erst jetzt was für meinen Körper getan habe. Also dann bis zur nächsten Kur im Herbst. Und bis dahin will ich Gewicht, Kondition und gute Laune halten!!!!

Ende! (oder neuer Anfang ...)

Anmerkung des „Verursachers“ (nämlich der Heilfasten-Anleitung nach der Frau Poppitz fastete):

Diese Ergebnisse sind NI CHT außergewöhnlich, sonder eher die Regel. Dennoch sollte jeder vor Fastenbeginn darauf achten, wer nicht fasten sollte. Dies finden Sie auf der Webseite:

http://www.gesund-heilfasten.de/wer_darf_nicht_fasten.html

Die Heilfasten-Anleitung finden Sie unter:

http://www.gesund-heilfasten.de/heilfasten_anleitung.html

René Gräber

Heilpraktiker und Gesundheitspädagoge (SKA)