



PROVIANT

DAS

— FORSCHUNGSPROJEKT —

7 TAGE FASTEN

21 TAGE ROHKOSTERNÄHRUNG

BEGINN

03.11.24

PROJEKTLÉITUNG BEN HARTUNG | VEREIN TAFELRUNDE



“Bevor du beginnst, jemanden zu heilen, frage ihn, ob er dazu bereit ist, auf Dinge zu verzichten, die ihn krank gemacht haben.” *Hippocrates*

I VORWORT

Unsere Gesellschaft erkrankt immer schneller, früher und häufiger an sogenannten Alters- und Zivilisationskrankheiten. Diese Alterserkrankungen sind keine in diesem Sinne, da sie auch bei jüngeren Menschen immer häufiger auftreten und ältere Menschen zum Teil bis ins hohe Alter ohne Erkrankungen bleiben. Diese sogenannten Zivilisationserkrankungen sind beispielsweise bei indigenen Völkern in äußerst geringem Maßstab existent, was dazu führte, dass Forscher und Wissenschaftler gesucht haben, was diese Alters und Zivilisationskrankheiten bedingt und umgekehrt, wie sie verhindert werden können.

Eine Möglichkeit, um den Menschen auf ein gesünderes Maß zu heben liegt im sanften Fasten.

Eine Möglichkeit, um den Menschen in einem gesunden Maß zu halten und zu begleiten liegt in der Rohkost.

II KURZBESCHREIBUNG

Durch das Fasten wird ein Zustand im Menschen angeregt, der ihn befähigt eine Entgiftung einzuleiten und Giftstoffe auszuleiten.

Dieser Prozess geht mit einer Reparatur des Organismus einher, um den natürlichen Zustand, in dem der Mensch auf körperlicher Ebene leben sollte, herzustellen.

Dies wird mit einmaligem Fasten wahrscheinlich nicht erreichbar sein.

Die darauf folgende Ernährungsweise der Rohkosternährung wird einen weiteren Beitrag zur Entgiftung leisten. Diese Ernährungsweise bringt außerdem einen noch bedeutenderen Vorteil mit sich. Durch die Rohkosternährung wird die eigenständige Produktion und Umwandlung von Nähr- und Vitalstoffen anregen und eingeleitet.



Ziel der Forschung ist es, das gesundheitliche Befinden der Teilnehmer vor, während und nach der Teilnahme zu dokumentieren und anschließend auszuwerten und zu präsentieren. Diese Präsentation verläuft anonym.

Die Wiederbelebung und Steigerung der „eigenen“ Gesundheit steht im Vordergrund und somit die Beobachtung des leiblichen Zustandes. Gleichwohl soll auch der geistig-emotionale Bereich ergründet werden. Eine Kontrollgruppe die ihren normalen Essgewohnheiten nachgeht, ist Bestandteil des Forschungsprojekts.

Ausführliche Informationen zu dem gesamten Projekt erhaltet Ihr bei dem Vortrag „Proviant“ am 03.11.2024.

III ABLAUF

Start der Forschungsreise Proviant ist am 03.11.2024.

Ab diesem Zeitpunkt Fasten die Teilnehmer für sieben Tage, bis zum 10.11.2024.

Im Anschluß, also nach der Fastenzeit, werden die Teilnehmer 3 Wochen eine Ernährung basierend auf Rohkost zu sich nehmen.

Das Forschungsprojekt endet am 01.12.2024.

Es ist ausreichend erforscht, dass das Fasten eine bewährte und sichere Methode ist, den menschlichen Leib frei von gesundheitlichen Risiken zur Gesundung zu veranlassen.

Methoden, die in der Analyse des Fastens und der Rohkosternährung unseres Wissens nach noch nicht gewählt wurden, sollen hier zum Einsatz kommen:

Zum Einen soll die energetische Messung des Energielevels des Teilnehmers, Rückschlüsse geben, ob signifikante Veränderungen durch das Fasten und durch die Rohkosternährung zum vorherigen Lebe-Stil vorhanden sind.

Zum Zweiten soll der gesamte Prozess der Wesensentfaltung, welche sich auf leiblicher und seelischer Gesundheit bemerkbar macht, dokumentiert werden.

Hierzu soll ein ausführlicher und von den Teilnehmern gewissenhaft geführter Rückmeldebogen dienen, der anonym, ausreichend Vergleichsdaten liefert, um eben jene beiden Merkmale zu festigen oder entsprechend zu verwerfen.

Parallel zu dieser Forschung wird eine Vergleichs/Kontrollgruppe geführt, welche den selbigen Fragebogen erhält, um auch hier einen fundierten Vergleich zu gewährleisten.

IV KOSTEN UND WEITERE INFORMATIONEN ZUM ABLAUF

Das offene Programm:

Als Hilfestellungen wird sowohl die Fastenzeit, als auch die Zeit der Rohkosternährung von qualifizierten Menschen begleitet, die je nach Bedarf als Ansprechpartner in beratender und/oder tätiger Funktion hinzugezogen werden können. Eine weitere Hilfestellung kann ein regelmäßiger „Treff“ in Form eines Stammtisches sein. Regelmäßige Spaziergänge zum austauschen, achtsamkeitsbasierende Entspannungsverfahren um unterschiedliche körperliche und leibliche Wahrnehmungen kennen zu lernen oder auch Phantasie/Imaginations-reisen schweben uns vor.

Je nach Rückmeldung, planen wir entsprechend Teile dieses Programms für die kommenden Samstage oder Sonntage.

Nach dem Fasten beginnen wir mit einer Sinneswahrnehmung.

Weiter kann die Option gewählt werden, im Gasthaus Adler eine kostengünstige Übernachtungsmöglichkeit zu erhalten, um seinen gewohnten Alltag zu umgehen oder kurzfristig zu pausieren. Und sei es nur für einen Tag.

Preise im Einzelzimmer pro Nacht 39 € - Preise im Doppelzimmer pro Nacht 35 €.

Die Kosten für Projektteilnehmer belaufen sich auf 60 €.

Die Vergleichsgruppe nimmt kostenfrei teil.

Kurzinfo für Projektteilnehmer:

- 3-malige Energielevelmessung,
- Vortrag zu den Themen Fasten (nach den Erkenntnissen von Dr. Bircher) sowie zum Thema Ernährung (nach den Erkenntnissen von Lorain Cordain u. a.),
- Rückmeldebogen mit detaillierten Fragen zu den einzelnen Tagen während der Fastenzeit, als auch während der Rohkost-Ernährung (wird beim Start des Projekts ausgegeben).



– Mögliche Begleitung durch qualifizierte Helfer auf freiwilliger Basis!
Die Kontaktmöglichkeiten werden bei Start des Projekts ausgehändigt.

– Mögliches, gemeinsames offenes Programm für regelmäßigen Austausch.
Angeregt wird ein gemeinsamer Austausch von Erfahrungen und auch Rezepten
für alle Teilnehmer.

Kurzinfo für die Vergleichs/Kontrollgruppe:

- Gerne ist die Teilnahme am Stammtisch gesehen
- Rückmeldebogen mit detaillierten Fragen zu den einzelnen Tagen während der Fastenzeit, als auch während der Rohkost-Ernährung.
- Mögliches, gemeinsames offenes Programm für regelmäßigen Austausch.

Angeregt wird ein gemeinsamer Austausch von Erfahrungen und auch Rezepten
für alle Teilnehmer.

Eine verbindliche Anmeldung ist über das Kontaktformular auf unserer
Internetseite www.verein-tafelrunde.com oder
per Email an info@verein-tafelrunde.com möglich.

Die Leitung der Forschungsreise übernimmt Ben Hartung.





V Fasten

Wichtig zu Beginn ist die Erkenntnis, das wir den Unterschied zwischen Fasten und Hungern oder Fasten und Diät klären.

Hungern hat immer eine negative Substanz die deine/n Geist/Psyche schädigt. Beim Hungern wird ein beträchtlicher Abfall des körperlichen Leistungsvermögen registriert, meist bis zu 50 % schon nach wenigen Tagen, verbunden mit einem raschen Anstieg der Pulsfrequenz.

Beim Fasten entschließt du dich willentlich und bereitest dich auch entsprechend mental darauf vor. Deine seelischen Reaktionen sind anders als beim Hungern und auch das körperliche Leistungsvermögen, der Gewichtsverlust, die Blutchemie und so weiter sind anders geartet als beim Hungern.

Da der Fastende bewusst an seiner Ernährung arbeitet und nach dem Fasten auch für sich die Ernährung schrittweise anpasst, werden alte Muster besser und schneller überwunden.

Was geht! Was geht nicht?

Erlaubt sind beim Fasten, also von Tag 1 bis Ende Tag 7:

- pro Tag etwa gesamt 0,4 Liter Frucht und Roh-Säfte,
 - Gemüsebrühe, Kräuter-Tees,
 - sauberes Wasser z.B. Plose, St. Leonhard (immer ohne Kohlensäure!)
 - Heilerde in Wasser gelöst, Zeolith und Bentonit, Clorella-Algen zur Unterstützung der Ausleitung von Giftstoffen
 - da Ihr an Geld spart, investiert in hochwertige Direktsäfte z.B. von Völkel
 - wer den Saft von Cellagon kennt, oder probieren möchte, kann diesen über uns beziehen. Wir werden diesen bereitstellen.
- 

Anmerkung zum Thema Giftstoffe

Durch den Verzicht auf Eiweiß, speziell auch tierisches Eiweiß schaltet der Körper um und zapft eingelagerte Giftstoffe, welche durch Eiweiß gebunden werden und ins Bindegewebe eingelagert werden, an.

Dieses eingelagerte Eiweiß verbraucht er und schwemmt die Giftstoffe aus dem Körper. Das geht nur, wenn auch genug Flüssigkeit über den Tag verteilt getrunken wird. Als Richtwert wird mit 2,5 – 2,7 Litern gerechnet.

Manch einer wird die ganze Zeit während dem Fasten entgiften. Dies kann sich auch in Form von Müdigkeit oder Frösteln bemerkbar machen. Gebt diesen Signalen Raum und Ruhe. Ihr seid das Wichtige, alles andere rennt nicht weg.

Was geht nicht?

Feste Nahrung ist weg zu lassen.

- kein Kaffee
- keinen grünen oder schwarzen Tee
- kein Alkohol (körperfressender Geist)
- keine Milch,
- kein Zucker

Achtet auch darauf, was ihr euch auf die Haut packt. Giftstoffe auszuleiten, um sie dann auf die Haut zu schmieren ist nicht sehr sinnhaftig.

Nahrungsergänzungsmittel sind komplett weg zu lassen. Nach dem Forschungsprojekt bieten wir eine Kontaktmöglichkeit zur intensiven Beratung für Nahrungsergänzungsmittel in Abstimmung mit den Vitalwerten.

Nur wer möchte.

Wichtig: Fasten ist ein wundervolles Mittel um zu reinigen. Euer Körper ist euer einziges Vehikel in dieser Welt Erfahrungen zu machen. Je mehr Schlacken, Giftstoffe und Verunreinigungen, je schlechter der Zugang. Kehrt diesen Prozess wieder um. Seid es euch wert!
Und seid euch dessen bewusst.

Was noch?

Ihr entgiftet. Bei mir ging das über das Zahnfleisch. Andere entgiften über die Achseln, andere über die Füße.

Steht dazu. Es dient euch. Seid glücklich darüber. Denn Ihr riecht, dass euer Organismus funktioniert und die andern riechen das wahrscheinlich auch.

Feiert euch und helft mit, durch trinken alles auszuleiten.

Gute Möglichkeiten, den Entgiftungsprozess zu unterstützen sind:

- barfuß gehen
- kneipen
- leichte Saunen sind ok

Prüft euch, was möglich ist und was nicht geht. Seid gut zu euch und hört in euch hinein, was euch wohlfühlen lässt (Nein!! nicht auf den Schweinehund hören der den Muffin will – ich meine das andere „gut zu euch sein“).

Tauscht euch aus. Möglicherweise kommt Ihr in angespannte Situationen.

Mir hat dann folgendes geholfen:

- den Raum wechseln
- in Bewegung gehen, z.B. Spaziergang, für 2 min auf den Balkon usw.
- etwas lesen
- alleine spielen oder mit anderen (ich habe Mundharmonika angefangen)

Ich habe Dinge gemacht, die ich sonst nicht gemacht habe.

Das hat meinen Fokus weg vom Kopf und weg vom Denken an Essen oder dergleichen gelenkt und ich habe das Hungergefühl auch wahrgenommen und mir selbst gesagt, dass ich dies nun wahrgenommen habe.

Mit dieser Übung konnte ich erkennen, in welchen Situationen ich Lust auf Essen bekam. Das waren sehr interessante Momente, denn die brauchte ich, um später mein Verhalten besser zu verstehen.



VI Rohkost

Du bist, was du ißt!

Warum Rohkost?

Zum Einen, durch die z.T. schon älteren Erkenntnisse von Dr. Ralph Bircher, aus denen hervor geht, daß der Mensch alle Anlagen besitzt, Aminosäuren selbständig aus der für ihn zuträglichen Nahrung zu produzieren. Zum Anderen sind die Erkenntnisse von Loren Cordain bahnbrechend für die Gesundheit des Menschen, durch den sich mehr als nur verhärtenden Eindruck, dass Getreide destruktive Auswirkung auf den Organismus des Menschen hat.

Rohkost baut eine enorme Darmqualität auch Darmflora genannt auf.

Dies geschieht durch das Weglassen schädlicher Produkte, als auch durch das Zuführen von rohen, an Vitalstoffen reichen Lebensmitteln. Durch diese Umstellung befähigt sich der Mensch, in neue Dimensionen der Lebensqualitäten einzusteigen.

Durch den Verzicht von Getreide und tierischem Eiweiß, bleibt der Organismus in einem Zustand, in dem er stetig die Schlacken und Giftstoffe durch gezielten Abbau der eingelagerten Eiweißstoffe ausleitet. Gleichzeitig wird die Versorgung mit Vital- und Nährstoffen gesteigert (erhöhte Nährstoffaufnahme durch Getreideverzicht).

Rohe Kost, also alles, was in rohem unbehandeltem Zustand bleibt, enthält höhere Vitalstoffe, als behandelte. Zwei Beispiele sollen dies kurz erläutern:

In rohem Weißkraut/Filderkraut ist ein hoher Vitamin C Anteil. Da Vitamin C nicht hitzebeständig ist, zerstören wir das Wichtige des Krauts und kochen uns ein schwer verdauliches Sauerkraut. Also alle wichtigen Eigenschaften, welche vitalisierend auf den Organismus wirken, zerstören wir.

Als zweites Beispiel sei das Dörröbst genannt. Wer schon einmal selber schonend Aprikosen getrocknet hat, der weiß, dass diese bräunlich werden und dennoch durch die Wasserreduktion säuerlich schmecken. Durch das Schwefeln der Produkte büßen die Lebensmittel ihre Vitalwerte ein. Dafür bleibt zwar die Optik bestehen, aber dies ist wie beim Sauerkraut mit Verlusten der Vitalstoffe verbunden. Deshalb rohe, möglichst unbehandelte Kost.





Die rohe Kost, führt durch den gesteigerten Kau-prozeß zu einem spürbaren Sättigungsgefühl.

Die rohe Kost, gut gekaut, lässt sich spürbar leichter im Magen vorverdauen, da die Mundschleimhaut schon die Vorinformation an die Magensäfte gibt.

Die rohe Kost aus dem Magen baut im Darm wiederum eine Darmflora auf, die durch Mikroorganismen die speziell durch den Stickstoff im Rohen Gemüse, überwiegend in Stängeln und Blattgrün vorhanden, als auch durch den Sauerstoff im Blut und durch die Atemluft, diese essenziellen Aminosäuren umwandeln.

Es sind die Mikroorganismen in uns, die diese Aminosäuren aufschlüsseln und zu höheren Formen wandeln.

Mögliche Begleiterscheinungen der rohen Kost können sein:

- weniger Schlaf, da der Schlaf erholsamer wird
 - mehr Kraft und Energie für den Tag
 - vermehrte Müdigkeit (mögliche Nachwirkung vom Fasten)
 - erhöhte Sinneswahrnehmungen
 - deutlichere Wahrnehmung der Körperfunktionen
 - weniger Zeitaufwand für Küche und Kochen, dafür die Freude – welche euch erkennen lässt was euch schmeckt und kreativ werden lässt
 - erhöhte Konzentriertheit
 - Aufbau von Willen!
 - Eure eigene Schönheit die Ihr ausstrahlen werdet.
- Denn auch ein Lebensgefühl wird sich dadurch einstellen.

All dies wird sich aufbauen und soll, durch eure Dokumentation und Messungen ersichtlich aus diesem Forschungsprojekt hervor gehen. Oder auch nicht.

Die Messung liegt hierbei in der Wahrnehmung der Empfindung.

Wissenschaftliche Messdaten gibt es zu hauf.

Der Mensch ist hier absolut im Vordergrund.

Wie geht es dir? Was empfindest du? Spür mal in dich rein!





Es soll auch erwähnt sein, dass wir uns durch unser Eßverhalten enorme Süchte
aufgelegt und angeeignet haben. Diese sind nicht zu unterschätzen.
Und doch ist es lohnend, sich ihnen zu stellen.

Ein weiterer Aspekt ist jener, dass der Darm eng mit unserem Unterbewusstsein
verbunden ist.

Eure Schöpferkraft wird sich auch darin zeigen können, dass alte individuelle Themen
hoch kommen, sich zeigen oder bearbeitet werden wollen.

Seid glücklich darüber und missinterpretiert diese nicht als negatives Erlebnis
des Fastens oder der Rohkost, nur weil vorher dieser Zugang brach lag.

Und doch soll es auch seinen Platz finden in der Rückmeldung und Resonanz des
jeweiligen Betrachters.

Dies soll subjektiv in die Forschung mit eingehen. Wenn es klar als negativ empfunden
wird zum Zeitpunkt der Dokumentationen, dann soll auch genau diese Wahrnehmung
im auszufüllenden Fragebogen Platz haben.

Was gehört alles zur Rohkost? Was soll ok sein für die Forschung?

- rohes Gemüse
 - rohes Obst
 - Trockenfrüchte ungeschwefelt und ungezuckert
 - Olivenöl sehr hochwertig, Leindotteröl sehr hochwertig
- Achtet auf geringen Omega 6 Anteil und einen sehr hohen Omega 3 Anteil.**
- Salz in geringen Mengen und sehr hochwertig
 - Nüsse, Saaten, Kerne ungesalzen, ungezuckert und unbehandelt -
naturbelassen soll das Ziel sein.
 - Kakaobohnen oder Kakaonibs, roh getrocknet
 - fermentiertes Gemüse wäre ok, da hier schon die Mikroorganismen sich
für den Darmbereich aufbauen.
- 



Was gehört nicht dazu?

- Fleisch
- Fisch
- Milcherzeugnisse
- Pseudo-Milch oder Fleischerzeugnisse in veganer oder vegetarischer Form
(also keine Hafermilch oder der gleichen)
- Zucker in jeglicher Form – auch keinen Fruchtzucker
(außer durch rohes oder getrocknetes Obst/Beeren)
- kein Honig
- keinerlei Getreide (auch keine Haferflocken oder ähnliches)
- gekeimtes Getreide weglassen

Die Erklärungen hierzu folgen in den Vorträgen.