

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

## 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 geistiger und körperlicher Ebene leben sollte, herzustellen.

Nicht immer ist dies mit einmaligem Fasten erreichbar.

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 angeregt und eingeleitet.





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.

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.

Ausführliche Informationen zu dem gesamten Projekt erhaltet Ihr bei einem Infoabend „Forschungsprojekt Proviant“ am 12.02.2025 um 18:00 Uhr im Gasthaus Adler in Karsee.

### III ABLAUF

Der Start der Forschungsreise Proviant ist am 16.02.2025 um 10:00 Uhr im Gasthaus Adler in Karsee.

Ab diesem Zeitpunkt fasten die Teilnehmer für sieben Tage, bis zum 23.02.2025.

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

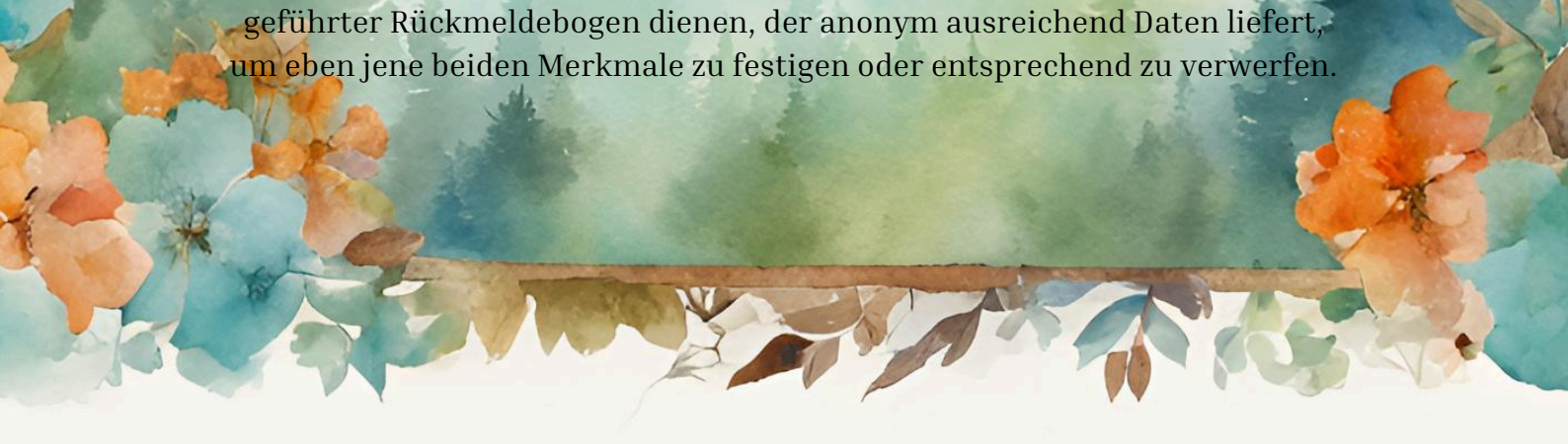
Das Forschungsprojekt endet am 02.03.2025.

Es ist ausreichend erforscht, dass das Fasten eine bewährte und sichere Methode ist, den menschlichen Leib frei von gesundheitlichen Risiken zur Gesundheit 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 eine energetische Messung des Energielevels des Teilnehmers Rückschlüsse geben, ob signifikante Veränderungen durch das Fasten und durch die Rohkosternährung zum vorherigen Lebensstil 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 Daten liefert, um eben jene beiden Merkmale zu festigen oder entsprechend zu verwerfen.



#### 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 ist ein regelmäßiger „Treff“ in Form eines Stammtisches.

Durch die vorherigen Erfahrungen der Gruppen, hat sich ein sehr rundes Programm ergeben.

Die Fastenden hatten die Möglichkeit, einer Telegrammgruppe beizutreten um sich gegenseitig zu unterstützen.

„Dank der Gruppe habe ich die Fastenzeit geschafft“, war von allen zu hören...

Alle haben das Fasten geschafft - auch Dank unseres wundervollen Teams. Die regelmäßigen Treffs an jedem Sonntag, die bunte Rohkostverköstigung, der sehr angenehme Austausch der Erfahrungen und auch die erstklassigen Begleiter, die den Teilnehmern zu Verfügung stehen, in Form von energetischer Unterstützung und chinesiologischer Tests sowie den Vorträgen in den Bereichen der Ernährung, haben die notwendige Unterstützung gegeben, weiter an sich selbst zu glauben.

Wer möchte, kann eine kostengünstige Option wählen und im Gasthaus Adler für die Fastenzeit ein Zimmer beziehen, 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 €.

Wir möchten für dieses 4-wöchige Projekt einen Beitrag von 212,00 €.

Inklusive hierin enthalten sind:

- energetische Messungen, die vor, während und nach dem Projekt statt finden
- Hilfestellungen und das Einpendeln von energetischen Frequenzen
- Vortrag über Öle mit anschließender Verkostung
- Vortrag über Getreide – das zweischneidige Schwert der Menschheit von Loren Cordain
- Vortrag über die Themengebiete von Dr. Ralf Bircher – Die Ernährungslüge
- Informationen zu einem holistischen Blick auf den Menschen
- Begleitender Fragebogen vom Start bis zum Ende des Projekts
- Fragebogen während der Fastenzeit
- Teilnahme an einer Telegrammgruppe zur gegenseitigen Vernetzung und Begleitung

Exklusive - Das erwartet euch zusätzlich:

- Verköstigung der Säfte, die für die Fastenzeit Verwendung finden
- Erwerb einer hochwertigen Gemüsebrühe mit Rezeptur für 6 € je Glas
- Rohkost-Buffer am Ende der Fastenzeit/Fastenbrechen mit ausgewählten Produkten je 15 € pro Person
- Möglichkeit des Erwerbs der Öle aus der Ölmühle

Zusätzlich kann eine astrologische Beratung dazu gebucht werden, die ausschließlich für die Fastenden zum günstigeren Preis angeboten wird.

Anfragen hierzu bitte ebenfalls an die Vereins-Email [hallo@verein-tafelrunde.de](mailto:hallo@verein-tafelrunde.de) senden.

Jedem Teilnehmer ist es gestattet, eine Begleitperson mit zu bringen, da wir es als sehr wichtig ansehen, daß der Fastende einen Menschen in seinem Umfeld hat, der ihn begleitet und stützt. Bringt also gerne eure/n Liebste/Liebsten mit.

Eine verbindliche Anmeldung ist über das Kontaktformular auf unserer Internetseite [www.verein-tafelrunde.de](http://www.verein-tafelrunde.de) oder per Email an [hallo@verein-tafelrunde.de](mailto:hallo@verein-tafelrunde.de) möglich.

Die Leitung der Forschungsreise übernimmt  
Ben Hartung