

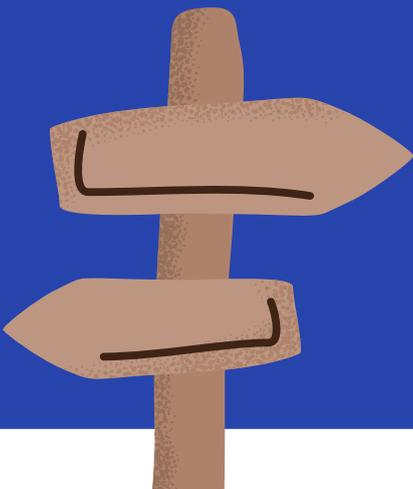
# REISVERSLAG

## HERFSTRESET 2025



If you are willing to do only what's easy,  
life will be hard. But if you are willing to  
do what's hard, life will be easy.

Les Brown



Dewi Bakker

# EVEN PRAKTISCH



1 - 6 OKTOBER 2025



HOCHKRIMML OOSTENRIJK



GLÜCKSKLEE



JOYCE, DOROTHÉ & JULIEN





Ik had hier toch zo'n zin in!!! Na een hele mooie ervaring afgelopen maart in Noorwegen besloot ik gewoon om nog een keertje mee te gaan.

Dit keer kregen we eind augustus een mail met de paklijst én de mededeling dat er een pakketje onderweg was om ons goed voor te kunnen bereiden op deze reset week. Dat pakketje bevatte een uitleg van de producten die we in de doos konden vinden namelijk fulvinezuur, immunities en zeewier. Daarnaast waren er een aantal online trainingen te vinden in het online studiehuis. Drie weken van tevoren mochten we beginnen met gemineraliseerd water drinken, 3L per dag het liefst en geen suiker en geen linolzuur te nuttigen. De tweede week begonnen we met het eten van eiwitten, vis en zeewier. En in de derde week mochten we geen graan, zuivel en soja producten eten, en geen alcohol nuttigen. Dit alles om ervoor te zorgen dat we toestemming kregen om onze setpoints te veranderen en om de receptoren die dat mogelijk maken gevoeliger maken.

Ik wilde eigenlijk met de trein, in mijn eentje. Maar Marieke stelde mij een hele directe vraag, wat wil je overwinnen dan? Waardoor ik me realiseerde dat ik hier niks mee overwon. Ik duw er vanalles mee weg. Geen details, maar dat ik constant energie lekte was me duidelijk. Nee, ik ging gewoon met Marieke en Marloes mee naar Oostenrijk, in de auto. Als ik genoeg heb van het geklets, dan zeg ik gewoon even kop dicht houden, aldus Marieke.



30 September vroeg in de ochtend werd ik door mijn man afgezet op het treinstation in Heerenveen. Vanaf daar zou ik naar Apeldoorn reizen om Marieke en Marloes te ontmoeten. Het was maar goed dat ik nog even op mijn whatsapp keek. Want toen ik zag dat Marieke van de trap was gevallen, schrok ik natuurlijk even. Niet de trein naar Apeldoorn, maar het werd de trein naar Utrecht en dan door naar Apeldoorn.

Eenmaal onderweg naar onze eerste overnachtingsplek, realiseerden we ons een aantal keer dat we niet zouden omkomen van de honger. We hadden van alles meegenomen. Salades, vis in blik, zelfgemaakte zalmousse, zadenbrood, gekookte eitjes, fudge voor bij de koffie, fruit, verantwoorde koekjes, MCT olie, pompoensoep, geroosterde nootjes, dadels en voor het avondmaal, wat later het ontbijt werd, lever van de kalkoen.



Met een elektrische auto kom je nog eens ergens, want ja, die moet ook brandstof hebben. Dus om de zoveel uur moesten we laden. Een van de plekken was een oud industrieterrein met hele mooie gebouwen, omgetoverd tot een bedrijventerrein. Rond een uur of half acht in de avond kwamen we aan bij de Airbnb, een super fijn en groot appartement vlakbij Wurzburg.

**1 oktober Dag 1** De volgende ochtend, na een korte en frisse wandeling hebben we als ontbijt de kalkoenlever verorbert. Verrassend lekker en voedzaam! Na het ontbijt stapten we weer in de auto met als eindbestemming Hochkrimml, nog zo'n 5 uren te gaan. Toen we het berggebied inreden, kwam het ene wauw moment na de andere, wat een mooie uitzichten!

Bij het huis Glücksklee aangekomen was het een warm welkom. Het huis had een fijne energie, goede indeling, een droogkamer, sauna en een gezamenlijke ruimte met een houtkachel, loungebanken, eetgedeelte en de keuken.

Nadat iedereen was gesetteld in de kamers werden we welkom geheten door Joyce, Dorothé en Julien met een resveratrol drankje, blauwe bessen kefir. Een voorstelrondje volgde met een heerlijk diner daarna. Fazant met aardperen uit de oven, zuurkool en een rucola salade met gebakken appel en granaatappelpitjes. Het toetje was verrukkelijk en dat al op de eerste dag! Een caryofylleen pudding/bavarois van kruidnagel en kaneel met een saus van kokosyoghurtvocht, chuffameel, inuline en johannesbroodpitmeel. Alles wat je nodig hebt om de darmen een beetje op te schudden en ons voor te bereiden op een reset van de setpoints. Met een lekkere anti-oxidanten thee van onder andere aroniabes sloten we rustig de avond af.



**2 Oktober Dag 2.** Een vroege frisse ochtendwandeling was de start van dag twee voor mij. Buiten ruikt het naar de herfst en met het uitzicht op de bergen om je heen en de vorst op de auto's krijg ik een rust over mij heen. Kom maar op! Het is vandaag een koude dag en we beginnen met een ademtechniek die hypocapnie heet. De 30, 20, 10 ademhaling, krachtig in en krachtig uit elk gevolgd door uitademingademingsapneu. Je verlaagd de koolstofdioxidedruk in de bloedbaan, verhoogd de doorbloeding en de kwaliteit van de mitochondriën. Oh ja en hallo Nrf-2, HIF en AhR! Daarover meer in het boekje.



Daarna konden we de wandelschoenen aan doen om bergafwaarts te lopen naar het meer. Een prachtig uitzicht onderweg op de bergen met een gletsjer aan de ene kant en aan de andere kant nog veel meer bergen. De mooie wandeling bracht ons bij het speelpark aan het meer waar de groep in tweeën werd gesplitst. De ene groep ging trampolinespringen en de andere groep bedacht zelf oefeningen om het lichaam op te warmen.



Na een paar minuten konden we wisselen en daarna hebben we, onder begeleiding van Joyce en Julien, de koude dip in het meer ervaren. Ze zeggen dat het meer 16 graden was, de wind was in elk geval heel erg fris. Met deze eerste koudeprikkel van de reset besepte ik dat mijn setpoints al aan het verschuiven waren. Dat gevoel van vertrouwen en wat dat met me doet kan ik niet beschrijven, maar gun ik iedereen die nog een keertje mee gaat.



Zodra iedereen weer omgekleed was wachtte ons de hike terug naar boven. Een hele klim, want jeetje, wat kom je jezelf tegen. Kom op, gaan met die banaan, hop omhoog die berg op. Je wilt de anderen bijhouden en ook met hetzelfde tempo naar boven. Nog even doorgaan, straks wordt het beter. Je gedachten gaan tijdens de hike met je aan de haal alsof je ergens aan moet voldoen, voor een ander. En dan ineens kom je, nog niet eens halverwege, hijgend en puffend tot stilstand. Het lukt me niet, waarom lukt het me niet? Al die gedachten, die stemmetjes die je vertellen wat je moet doen, wie je denkt dat je moet zijn. Zo ging de eerste klim in Noorwegen, maar deze klim in Oostenrijk was anders. Door de gedachten heen liep ik in alle rust naar boven, een uitdaging en overwinning. Ik ging, mijn tempo, mijn pad en mijn stukje wat ik mocht doormaken. En dan zomaar is het voorbij en sta je bovenop die berg. Zien waar je vandaan gekomen bent en dan genieten van het uitzicht. Een glimlach komt en een traantje rolt over mijn wang.



Terug in Glücksklee staat er een overheerlijke lunch voor ons klaar. Eerst een verfrissend drankje om het maagzuur te stimuleren, citroenkefir. Daarnaast is er de hele dag ook thee in het thema van de dag, vandaag een Griekseberg thee met sinaasappel. De lunch begint met een zonder kaassoep van edelgistvlokken, knollen, kool, kippenbouillon en zeewier. Vol met B3 om op temperatuur te blijven. Gevolgd door gepekeld artisjok, tonijntartaar met bamboe zout en een andijvie salade met sinaasappel, zeewier en pijnboompitjes.



's Middags, terwijl onze darmen lekker aan het werk zijn, krijgen we een stukje theorie over de metamorfose massage. Een techniek die helpt om niets te doen zodat er iets plaats mag vinden. Heel ontspannend soort van ritueel die je beide met je volle aandacht kan doen en te verdwalen door de ontspanning. Door de aangegeven lijn op voet, hand en hoofd te volgen verbind je het oude met het nu en zal het universum een oplossing aan gaan dragen. De lijn die de conceptielijn aangeeft en de wervelkolom weerspiegelt die boven en beneden verbind. Je masseert eerst de voeten, zodat je de stap kan zetten. Dan je handen, zodat je de stap in je hart kan sluiten. En als laatste je hoofd om je erbij neer te kunnen leggen.



Heerlijk om met deze ontspanning lekker te relaxen met een boek in de woonkamer en alles even de boel te kunnen laten. Niks hoeft en alles mag, relaxe! Als je het over een ritueel hebt, dan kun je het avondeten daaraan toevoegen. Vandaag staan lamsgehaktballetjes met munt in tomatensaus (met bascilicumpesto, olijfolie en kaneel) op het menu, met daarbij een pasta van courgette. Het toetje is een aardbeiensoep met kokosyoghurt. Hé dat is gek, kaneel. Dat is toch een warm kruid? Dat gaan we even navragen. En dat geldt trouwens ook voor het lamsvlees. Of was dat al ter voorbereiding op de warme dag van morgen?

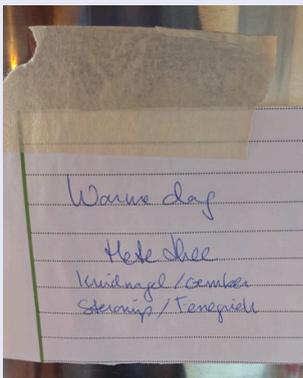


**3 oktober Dag 3** en er zit nog een beetje meer vorst op de auto's. De lucht is blauw en het is lekker fris buiten. Dit is de start van een warme dag die begint met een ademtechniek, waarbij je de koolstofdioxide druk verhoogt in de bloedbaan met verzuring als gevolg. Deze techniek bereik je door twee tot drie minuten te ademen in een 6l zak. Dit heeft een (gecontroleerde) paniekaanval tot gevolg. Dit zorgt ervoor dat je een betere zuurstofopname krijgt en een betere doorbloeding in je hersenen. Dat wil je nu juist om beter om te kunnen gaan met onverwachte stresssituaties.

Met deze techniek in onze achterzak begonnen we aan een HIIT workout van Julien in het zonnetje. Na een korte warm-up met uitleg over de oefeningen begonnen we met 2 keer 4 oefeningen, 40sec oefening en 20sec rust. We pasten de ademtechniek toe en daarna deden we 2 keer 3 oefeningen. De workout sloten we af met een plankchallenge. En iedereen weet wie die gewonnen heeft. Een warme dag dus en ook buiten op het terras konden we genieten van de heerlijke warme zonnestralen. Perfect om onze kerntemperatuur omhoog te krijgen zodat pathogenen geen kans meer hebben, je immuunsysteem sneller wordt en je lever beter gaat werken.



Bij een warme dag hoort ook warme voeding en een warme thee, vandaag kruidnagel, gember, steranijs en fenegriek. Met de lunch krijgen wij een paprika soepje, gevolgd door witvis met tijgergarnalen gebakken in uien, knoflook en venkel met zoete aardappel en een salade van rucola.



Vanmiddag was het dan tijd om eerst naar het topje van de berg te wandelen. Met ongeveer 300 hoogtemeter voor de boeg gaan we de p Plattenkogel, zoals die berg heet, op. Wat een prachtig uitzicht weer onderweg naar boven.



We hebben een lekker tempo en met het zonnetje op ons bol lopen we over een breed grindpad, maar het is zwaarder dan het lijkt. Stap voor stap vastberaden om naar de top te gaan hebben we nog een klein fotomomentje (alles voor de content). En daar kwam de afslag al, van het grindpad af en dan door een landschap van stenen, zandpaadjes en gras. Dat laatste stuk waarbij je bij elke blinde bocht denkt dat je er bijna bent of omhoog kijkt en denkt; Oh, hoever is het eigenlijk nog? Dat stuk leg ik in stilte en in mijn eigen gedachten af. Ik blijf stappen zetten en dan eenmaal daar bovenop die berg zijn mijn gedachten weg. Het moment dat je uitkijkt over de andere bergtoppen is een gevoel wat niet te beschrijven is, het besef van zoveel geluk en kracht. Een kleine schreeuw momentje, een sprongetje van mijn hart, het maakt me sterk, gelukkig en voldaan. Klessebessend gaan we weer naar beneden, vol verhalen en ervaringen die gedeeld worden terwijl de nieuwe route wordt bepaald, nieuwe verbindingen worden gemaakt.

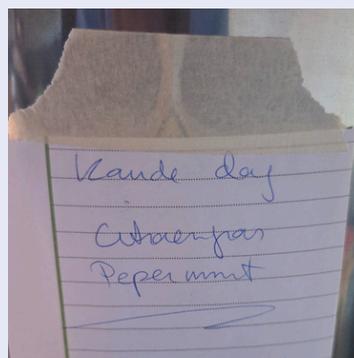


Op de eerste warme dag krijgen we instructies om te gaan Logen. Dit doe je om je lichaam te helpen om de afvalstoffen via de huid af te voeren en als het ware je immuunsysteem naar buiten te halen. Onder de douche maak je je huid nat en met een borsteltje met zeep borstel je je hele lijf. Overal waar je bij kunt, en dan spoel je dat af.

Het diner is ondertussen ook een moment om even lekker bij te kletsen, totdat de eerste hap naar binnen gaat, dan is het opvallend stil. Nieuwsgierig naar wat we eigenlijk eten. Vanavond een lamscurry met taurine oftewel kippenhartjes, bloemkoolrijst, champignons en een salade van ijsbergsla Goijibessen, zeewier en kiemen. Het toetje is een chocomousse van eieren met inuline, ribose en in de koffiemolen gemalen berkensuiker. Om de warme dag af te sluiten gaan sommigen nog even de sauna in en vanavond komt een spelletje op tafel, Carcassonne.



**4 Oktober Dag 4** begint met een warme chocomel met slagroom. Nou ja, de gezondere variant dan hè, een mushroomkoffie met een kokosslagroom. Deze delicatesses gaat als een lopend vuurtje door het huis en binnen no time wordt de fluffer tevoorschijn getoverd. Want ja, hoe maak je die slagroom? Kokosmelk met een theelepeltje inuline wordt opgeschuimd en gaat de koelkast in om op te stijven voor de volgende dag. Goed, deze warme chocomel met slagroom en dat op een koude dag..



Een verkoelende thee van citroengras en pepermunt ging vooraf aan de al de hele reset klaarstaande ijsbaden onder de (nog) groene kerstboom. Een dag eerder hadden we Joyce en Julien al ijs zien hakken waarbij er naar alle waarschijnlijkheid een lepel sneuvelde. Maar vanochtend lag er geen ijslaagje meer in de badjes waardoor er bij de lokale supermarkt nog even wat ijsblokjes werden gehaald. Met oefeningen en uitleg vooraf stapten we in groepjes van 5 de ijsbadjes in.



Er werd gelachen, gehuild, gefocust en geknuffeld. Door het knuffelen nadat je uit het bad stapt komt er een fascinerend stofje vrij, oxytocine die onder andere zorgt voor stressvermindering, sterke sociale binding en pijnverlichting. Sommigen gaan voor een tweede keer het ijsbad in. Die tweede keer is makkelijk, denk je. Je stapt het ijsbad in en waar je de eerste keer een paniecreactie opvoelde komen en je adem stokte, kun je nu zelfverzekerd en gefocust in het ijsbad gaan zitten. Het voelt alsof je romp warm is en je kunt rustig door ademen. Je kijkt eens om je heen met een glimlach, een glimlach die voelt alsof je de hele wereld aankan en dan beginnen je benen te trillen. Je beenspieren gaan bijdragen aan het genereren van de warmte. Geen goed teken. Ik hoor Joyce zeggen 'Dewi, je mag eruit komen.' Maar dat is eigenlijk niet wat ik wil. Ik wil nog wel even doorgaan, maar dat is niet zo goed idee.





Zodra iedereen tot rust is gekomen van het koude ijswater, is het tijd voor weer een stukje theorie, vandaag over transcriptiefactoren. Daarna is het tijd voor de lunch. Vandaag garnalendoppensoep met mosselen, deze is echt zo lekker. Met daarna lijnzaadbrood met eiersalade, tomaten prut, een groene pesto, roomboter, mayonaise en een verrassend overheerlijke huzarensalade met tong. Daarnaast nog een salade van ijsbergsla, gefermenteerde radijs, bleekselderij, granaatappelpitjes en sinaasappels.



De middag hebben we vrij en een aantal van ons blijven bij het huis. De rest vertrekt in auto's naar het dorp Gerlos. Een wandeling met een koud water voetenbad aan het eind of de skilift omhoog met het uitzicht op de bergen, perfect voor een relaxte middag. Voordat we weer terug gaan mogen we nog een ritueel aanschouwen. De koeien komen uit het land en lopen met het vrolijke geklingel van de belletjes die ze om hun nek hebben, naar de stallen van de boerderij.



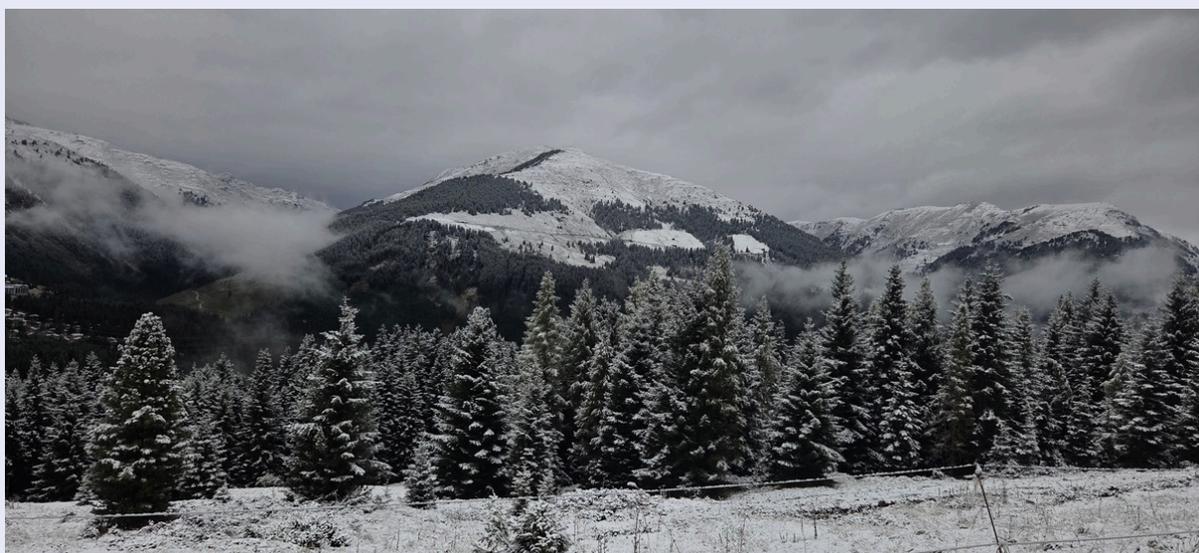
De relaxte middag zet zich voort bij terugkomst in het huis en terwijl Dorothé al de soep voor de volgende dag bereid, waarschijnlijk van de restjes van de lunch, is iedereen op zijn eigen manier alle indrukken aan het verwerken wachtend op het avond eten.

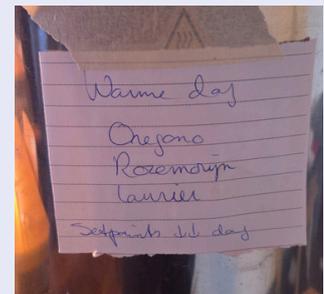


Vanavond is het tijd voor eendepoot met een stampotje van tuinbonen, een paddenstoelensausje en een komkommersalade met een uitje. Het toetje bestaat uit een cognitieve uitdaging en lekkernijen. Per tafel 3 bordjes met daarop vijgenpartjes, blauwe bessen muffins en citroentaartjes. Eerlijk, zullen we alles delen. Cognitieve uitdaging of niet, de bordjes waren binnen no-time leeg. Die avond stond er een yogasessie op de planning. De hele vloer bedekt met yogamatjes en zelfs in de keuken werden yogamatjes neergelegd om mee te kunnen doen. Een zen afsluiting van deze koude dag.

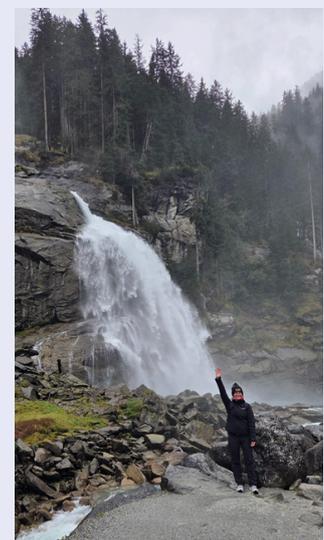


**5 Oktober** De vijfde dag van de reset begint met een kadootje, het heeft namelijk gesneeuwd. Een witte deken bedekt de omgeving van het Glücksklee. Bomen zijn veranderd in kerstbomen en de bergtoppen lijken in de wolken verdwenen te zijn. Sneeuw op deze laatste warme dag en die na een korte wandeling buiten, alles voor de content en de aftermovie, weer begint met een warme choco met slagroom. Daarna de adem oefening in de 6l zak, die dit keer aanzienlijk makkelijker gaat en het uitdelen van het tolgeld.





In de al enigszinds ontdooide en opgewarmde auto's reden we van de sneeuw naar de regen en parkeren we de auto's op de parkeerplaats van de Krimmelwaterval. Na een korte wandeling komen we bij een rotsenpartij waar we de waterval naar beneden zien kletteren. Wat een geweld! Na de fotoshoots, een filmpje en heel veel geklets zou deze dag geen warme dag zijn geweest als er niet een bergtop te beklimmen is. En dus daar gingen we, door een sprookjesachtig bos en een ongekende hoeveelheid haarspeldbochten met elk een fantastisch uitzicht als rustpunt, liepen we ieder op ons eigen tempo omhoog. Onderweg deden we de ademhalingsoefening nog een keer. Op zo'n 1250m en nog een 30 minuten te gaan naar de top van de waterval moesten we vanwege tijdslimieten helaas weer terug naar beneden. Ik had nog graag helemaal naar boven geklommen want die energie had ik wel. Het voelt alsof ik alles aankan, elke bergtop en elke uitdaging. Op de weg terug stranden we bij een souvenirwinkel waar we heel stiekem de cadeautjes aanschaffen voor Dorothé, Julien en Joyce.



Bij terugkomst wacht er een heerlijke garnalencocktail op ons, evenals een vlierbessenkefir met een superfoodsmix en bessen. De houtkachel wordt opgestookt en de lunch is klaar om geserveerd te worden. Voor de laatste lunch van deze reset schuiven we allemaal weer aan de uitklapbare tafels en bankjes. Broccolisoup staat op het menu, met daarna een salade van kalkoen, avocado en mango met een pittige cowlslaw. Het voedt en verzadigt en dat is de bedoeling ook, want we gaan ervaren hoe het is om te sporten met een volle maag, verrassing!



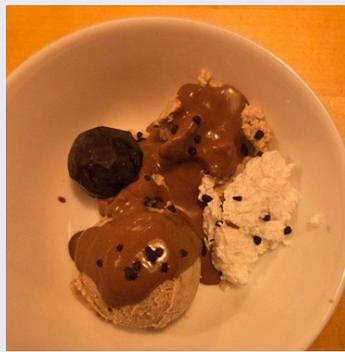
Het parcours is uitgezet, de wind is heel erg koud en ons cognitieve vermogen wordt op de proef gesteld. Actieve spelletjes, teamwork, competitie en vooral veel gelach en aanmoedigende woorden van teamgenoten vult deze active middag. Een circuit van 4 oefeningen, 3 op een rij en een regengoot-tennisbal-emmer-spel worden afgewisseld met de adem oefening in de zak. De laatste challenge is een soort estafette waarbij je fanatiek en op snelheid met hier en daar een goede reden om te smokkelen, pionnetjes verzameld. Wie als eerste alle pionnetjes had verzameld had gewonnen. We weten tot op heden nog steeds niet wie het winnende team is omdat de scores verloren zijn gegaan.





De laatste avond is aangebroken, time flies when you're having fun. Nog nakibbelend over de prestaties van die middag krijgen we in de woonkamer het lymfeborstelen uitgelegd van Dorotheé. Waar het logen ging om natborstelen, borstel je met lymfeborstelen droog en in één richting. Het lymfevatenstelsel wordt hiermee aangezet en wordt door het immuunsysteem gebruikt om afvalstoffen af te voeren uiteindelijk richting de lever. Aan te raden is om dit in de avond te doen, omdat je er lekker moe van wordt.

We eten vanavond roodbaars met makreel met een zonder kaassausje en gefermenteerde koolrabi. Essentiële vetzuren, zwavel en dopamine, alle ingrediënten om de AHR-receptor te herstellen. En dan iets waar we de hele week op hebben gewacht. Ijs! Ijs zonder suiker en zuivel dan wel te verstaan. Pecannoten met banaan ijs met een chocoladesausje en de meest lekkere bonbon die je ooit geproefd hebt, een pure choco bonbon met tahin en sinaasappel. Oh ja, en ook nog kokoslagroom. Die kon natuurlijk nu niet meer missen. Met onze setpoints nu echt wel gereset en met een theetje van organo, rozemarijn en laurier sluiten we de avond af.

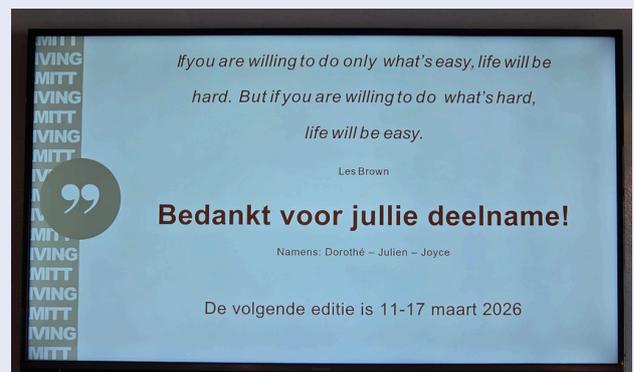


**6 oktober Dag 6** De volgende ochtend maakt een nog dikker pak sneeuw de wereld nog witter. De bergen zijn nu helemaal verdwenen in de wolken En de stemming van alle deelnemers is opgetogen. Omdat een aantal van ons graag op tijd weer willen vertrekken, is het programma iets omgegooid en hebben we voor ontbijt, jaja vandaag ontbijten we, nog een stukje theorie om door te nemen. Want hoe kunnen we dit nu allemaal thuis toepassen? We krijgen tips mee, praktisch en simpel. Het verbaast me enigszins hoeveel daarvan ik eigenlijk al wel toepast thuis; nuchter bewegen, al is het een kleine wandeling, koud afdouchen, mijn ontbijt uitstellen, zonder jas naar buiten op een frisse dag en stiltemomenten.

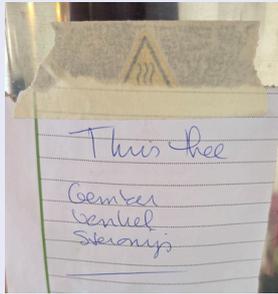


Met waardevolle tips in onze broekzak volgt een evaluatie rondje. Genoeg om over na te denken, want je voelt de stilte die valt. Mooie persoonlijke ervaringen worden gedeeld, er wordt gehuild, gelachen en de energie is voelbaar. Een opluchting, een moment van besef wat deze reset met ons heeft gedaan. Voor eenieder een ander gevoel maar het heeft ons samengebracht en opengesteld voor alles wat er is en wat er mag zijn. Mooi. Al dat wat er gedeeld is, brengt een glimlach van tevredenheid en dankbaarheid op het gezicht van Joyce. Een succesvolle en geslaagde reset in Oostenrijk.

Weet je nog dat moment bij het souvenirwinkeltje bij de Krimmlwaterval? Die dankbaarheid hebben we omgezet en uiten we met een paar kleine cadeautjes voor Joyce, Dorothé en Julien. Na een hilarisch moment waarbij er één van de 3 cadeautjes aan de verkeerde gegeven is en gauw weer verstopt werd, zijn de sokken, de wanten en het belletje goed terecht gekomen en ontvangen.



Dan is het tijd voor het ontbijt. De laatste maaltijd in het huis is courgettesoep en die wordt geserveerd samen met een tonijnsalade met witlof en een salade van sla, granaatappelpitjes en Zeewier.



Met een goed gevulde maag, snacks voor onderweg en een afscheid met veel knuffels en vrolijke tranen gaan we de auto's in op weg naar huis. Door de nog steeds besneeuwde omgeving van Hochkrimml de berg weer naar beneden, waar we onze weg vervolgen door schilderachtige uitzichten die tot laat in de nacht deelnemers thuis brengt.



**Volledig gereset**