

Mit Leichtigkeit ins Frühjahr

**TIPP DES
MONATS**

Um es gleich vorweg zu sagen: Sie werden hier nichts aufregend Neues erfahren, keine neue Superdiät, keinen neuen Hype, sondern wirksame naturheilkundliche Tipps mit langer Tradition. Für mich ist es immer hilfreich, mich daran zu erinnern, denn wie heißt es so schön: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

WAS TUT UNSEREM KÖRPER JETZT GUT?

Wir spüren es: die nährnde Winterkost, die unserem Körper geholfen hat, gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen, ist jetzt nicht mehr passend. Eine leichte, gemüsebasierte Ernährung ist angesagt. Als wirksamen Stoffwechsel-Booster bereichern nun bekannte Frühlingskräuter wie z. B. Giersch, Bärlauch, Löwenzahn und Brennnessel unsere Speisen. Sie sind unser heimisches Superfood und können teilweise das ganze Jahr geerntet werden. Neben zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen liefern sie auch wertvolle Bitterstoffe. Probieren Sie z. B. die leberanregende Kur mit Löwenzahnstängel. Dazu knabbern Sie täglich einige Stängel frisch von der Wiese weg (natürlich ungedüngt und nicht an einer Hundemeile). Sie können die Menge täglich steigern und nach ca. 10 Tagen wieder reduzieren, bis die Stängel ihre Samen verteilt haben. Wer es genau wissen will: Sie beginnen mit 1 Stängel, erhöhen täglich die Menge um 1 Stängel, bis 10 erreicht sind und dann reduzieren Sie wieder bis 1. Ich mache es allerdings immer nach meinem Körpergefühl. Apropos Leber: Gönnen Sie diesem so wichtigen Organ öfter einen Leberwickel. Die Leber ist nach der TCM **das** Organ des Frühjahrs. Aus den genannten Kräutern lässt sich auch ein leckeres Pesto herstellen oder Sie verwenden es klein geschnitten als Topping für Gemüse und Salat. Rezepte dazu gibt es ja reichlich.

Eine Erfolgsgeschichte mit langer Tradition ist das Fasten im Frühjahr. Dabei muss es nicht immer langes Fasten sein, damit der Körper an Schwere verliert. Das bekannte Intervallfasten, egal in welcher Ausprägung, entlastet das Verdauungssystem und kurbelt den Stoffwechsel an. Wählen Sie den Rhythmus, der **Ihnen** gut tut, denn **jeder is(s)t anders und verdaut auch anders**. Vielleicht starten Sie damit, eine Mahlzeit durch ein leichtes Gemüsegericht oder eine Gemüsebrühe zu ersetzen. Der Verzicht auf anregende Getränke und Alkohol unterstützt die Entschlackung natürlich perfekt.

In der Naturheilkunde geht es doch immer wieder darum, **gesunde Impulse zu setzten**, damit die **Selbstheilungskräfte unseres Körpers** angeregt werden. Unser Körper weiß, was er braucht, hören wir auf ihn!

Ich wünsche Ihnen ein Frühjahr voller Leichtigkeit und Freude!

Christine Hack, DNB-Naturheilkundeberaterin, Vorstand DNB und NHV Wannweil