



NATURHEILPRAXIS

**Astrid Röckert**

Heilpraktikerin

## Start in den Frühling – Frühjahrskur

Unsere Kräfte und Energiereserven sind durch den langen Winter ziemlich erschöpft. Doch nun ist der Frühling endlich da – Sonne, Wärme und frisches Grün. Da wird es Zeit, wieder Energie aufzutanken, neue Pläne zu schmieden und über Veränderungen nachzudenken. Viele Dinge kommen durch den oft hektischen Alltag viel zu kurz, aber jetzt ist die Möglichkeit gekommen, Neues oder auch schon mal Gehörtes auszuprobieren:

### Kräuter

Unser Körper benötigt jetzt einen gezielten Anstoß, um wieder in Schwung zu kommen. Eine umfassende Entgiftung, eine ausgewogene Ernährung und ein Ausgleich der Mineral- und Vitamindefizite stimulieren unsere Immunabwehr und unterstützen die körperliche Fitness und die Umstellung des Stoffwechsels und des Nervensystems zwischen Winter und Sommer. Fittmacher finden wir in einer ausgewogenen vitalstoffreichen Kost, die als Lebensmittel so natürlich wie möglich belassen werden. Aber nicht nur im Einkaufsmarkt, sondern auch beim Wandern oder Walking- und Laufeinheiten z.B. im Steiger finden wir tolle Fittmacher – Stichwort Bärlauch.

Schon unsere Vorfahren haben im Frühjahr „jedes“ grüne, genießbare Blatt gegessen, das sich aus dem Boden wagt. Diese vitalstoffreichen „kostengünstigen“ Vitaminspender aus der Natur sind eine Bereicherung für Salate, Suppen, Pesto und Aufstriche, z.B.:

<b>Vogelmiere</b>	Vitamin A, B1, B2, B3 und C, Kalium und 7x mehr Eisen als im Kopfsalat
<b>Brennnessel</b>	Vitamin A, C, E, Magnesium, Kalium, Eisen, Silizium
<b>Löwenzahn</b>	wirkt entwässernd und blutreinigend
<b>Gänseblümchen</b>	blutreinigend, fördert Leber- und Gallenfunktion
<b>Weißer Taubnessel</b>	viele Mineralstoffe
<b>Birkenblätter</b>	wirken entwässernd
<b>Bärlauch</b>	viele ätherische Öle, Vitamin C
<b>Gundermann</b>	herb-würzig
<b>Giersch</b>	für Spinatgemüse, Aufstriche, Salat
<b>Waldmeister</b>	beruhigend bei Kopfschmerzen

### Rezept Kräuterguacamole:

- als Aufstrich oder Dipp für rohes Gemüse -



- 1 reife Avocado mit Zitronensaft zerdrücken,
- evtl. etwas körnigen Frischkäse zugeben,
- mit wenig Kräutersalz und Pfeffer abschmecken,
- Gänseblümchen, Löwenzahnblüten, Gundermann und Schnittlauch zufügen

### Neuer Start in den Tag

Mit tiefer Einatmung am offenen Fenster bei Vogelgezwitscher und Wechselduschen am frühen Morgen fällt es leichter, genüsslich mit einer Tasse Tee anstelle von dem gewohnten Kaffee zu starten. Achten Sie darauf reichlich Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Ideal ist hier einfaches Wasser, oder frischer Kräutertee.

### Sonne und Bewegung

Lange Spaziergänge in der Frühlingssonne sind eine entspannte und kraftgebende Abwechslung. Dabei tief durchatmen, die sprießende Natur genießen und positive Gedanken spüren – danach fühlt man sich frischer und voller Elan für den Alltag.

Wer noch aktiver ist, sollte nicht nur walken, joggen oder sich kräftigen, sondern mehr koordinative Elemente einbauen. Das bringt einerseits mehr Abwechslung und Spaß, minimiert das Verletzungsrisiko und andererseits fordert es auch einmal andere Muskelgruppen.



Seilspringen



Hula Hup



Fußballspielen mit den Kindern und Enkeln

### Pläne

Frisch mit viel Energie aufgetankt, können Sie neue Pläne für dieses Jahr schmieden - der nächste Urlaub, ein neues Projekt im Job, den Garten umgestalten oder eine neue sportliche Herausforderung oder eine neue Liebe ;-)...

Übrings, die besten und kreativsten Gedanken haben Sie bei leichter, gleichmäßiger körperlicher Bewegung in der Natur. Setzen Sie sich Teilziele und „feiern“ Sie deren Erreichung. So sind Sie weiter motiviert und Ihr „innerer Schweinehund“ lässt sich von Ihnen ruhig an der Leine führen.

In diesem Sinne wünschen wir viel Energie in diesem Frühjahr,

**Ulrike Czerny-Göock**  
Gesundheitsberaterin



**Astrid Röckert**  
Heilpraktikerin