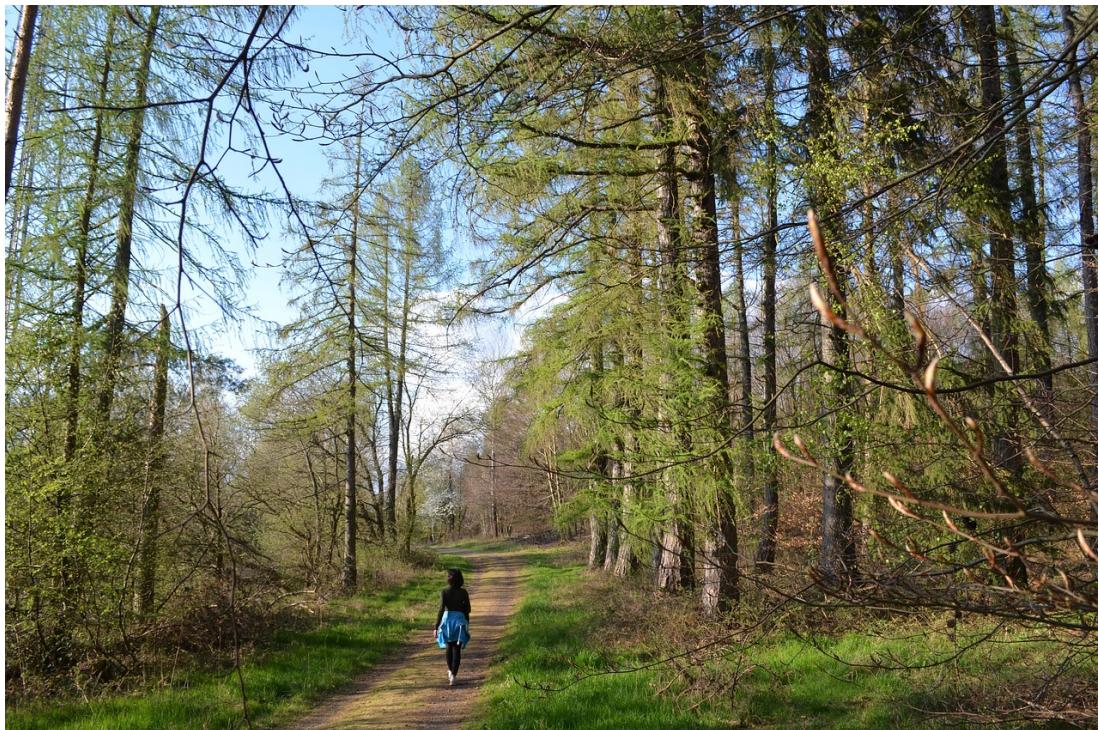


## Neustart für Körper und Seele



In der Natur die Kräfte des Frühlings tanken. Fotos: pixabay.com

### **Leserfrage: Was kann ich während der Übergangszeit Winter/Frühling für meine Gesundheit tun?**

Diese Leserfrage wird von der Naturheilpraktikerin Katharina Kolb beantwortet:

Im Frühling erwacht die Natur aus dem Winterschlaf. Alles erblüht im neuen Glanz. Auch unserer Körper ist auf Neustart programmiert. Die Übergangszeit vom Winter in den Frühling eignet sich optimal, um auf allen Ebenen zu entschlacken: Werden Sie Altes los und packen Sie Ihre Vorhaben mit neuer Frische an.

### **Frühjahrsputz**

Es ist nie zu spät, um reinen Tisch zu machen – auszumisten, loszulassen und aufzuräumen. Und es tut richtig gut, sich von Altem zu trennen, (materiellen wie geistigen) Ballast loszuwerden, den Kopf frei zu machen – ganz nach dem Motto «Es reist sich besser mit leichtem Gepäck». Fokussieren Sie sich auf das Wesentliche.

Was brauchen Sie wirklich, um glücklich zu sein? Legen Sie los, Schritt für Schritt.

### **Mehr als nur Verzichten**

Den eigenen Konsum (auch digital) effektiv reduzieren und dem hektischen Alltag für eine Weile entfliehen – das gelingt Ihnen beispielsweise mit Fasten. Ob Teil-, Intervall- oder Heilfasten – Sie entscheiden, welche Form des (Nahrungs-)Verzichts die für Sie geeignete ist, und wie lange Sie fasten möchten. Die Dauer wie auch die Umsetzung unterscheidet die vielfältigen Fastenarten voneinander. Sich bewusst in Verzicht zu üben, erfordert ein wenig Überwindung und – je nach Körperverfassung oder Vorerkrankung – auch eine fachliche Begleitung. Wer es durchhält, wird reichlich belohnt, und zwar mit einer körperlichen und geistigen Reinigung sowie mit mehr Energie von Innen. Es empfiehlt sich, mindestens einmal jährlich zu fasten.



Bärlauch enthält viel Vitamin C und wirkt antibakteriell.

### Genussvoller Kick gegen die Frühjahrsmüdigkeit

Bärlauch ist nicht nur ein Genuss. Mit viel Vitamin C, Magnesium, Kalium und Kalzium wirkt er antibakteriell, cholesterinsenkend und entzündungshemmend. Mit seiner Reinigung von Innen hilft er auch gegen die Frühjahrsmüdigkeit und sorgt für den richtigen Energiekick. Die frischen Bärlauch-Blätter können von April bis Mai geerntet werden und sind (z.B. in Form von einem köstlichen Bärlauchpesto) aus der Frühlingsküche nicht mehr wegzudenken.

### Den müden Stoffwechsel ankurbeln

Die Nieren, die Leber und auch unser Lymphsystem spielen bei der Entgiftung eine wesentliche Rolle und sollten daher insbesondere vor oder während einer Stoffwechselkur unterstützt werden. Dabei eignen sich unter anderem folgende wunderbare Helfer aus der Natur, die auch in der Frühlingsküche nicht fehlen sollten:

● **Brennesseln** enthalten unter anderem sehr viel Vitamin C und Eisen. Ihre Blätter sind genau das Richtige für frühjahrsmüde Menschen. Sie entfalten ihre gesunde Wirkung z.B. in einem Salat (sie brennen nicht mehr, wenn man vorher mit einem Wallholz über sie fährt) oder auch in einem Smoothie.

● **Löwenzahnblätter** sollten am besten vor der ersten Blüte gesammelt werden (bis Mai). Der daraus entstehende gesunde Salat mit appetitanregenden Bitterstoffen schmeckt köstlich. Als ausgleichender Gegenpol für das leicht herb bis bitter schmeckende Kraut eignen sich frische Apfelstückchen oder anderes saisonale Obst.

● **Gänseblümchen** sind nicht nur hübsch anzuschauen und machen den Wildkräutersalat zu einem echten Hingucker. Ausdauernd und allen Tritten widerstehend symbolisieren die kleinen Blümchen Beständigkeit und Durchhaltevermögen. Darüber hinaus wirken sie anregend auf den Stoffwechsel. Als wunderbare Ergänzung, um das Lymphsystem zu unterstützen, wären hier noch das Labkraut und die Gundelrebe zu erwähnen.

### Fit in den Frühling

Ausreichend Bewegung ist mindestens genauso wichtig wie die richtige Ernährung. Der tolle Nebeneffekt dabei: Sport ist nicht nur gut für Ihre Figur, er tut auch unglaublich gut. Dabei werden Stresshormone abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet. Sie entspannen und verbrennen um die 500 Kalorien, wenn Sie beispielsweise eine Stunde leicht joggen. Schon 30 Minuten täglich zügiges Spazieren an der frischen Luft (bei Tageslicht) steigert Ihren Serotonin-Spiegel und damit auch Ihre Stimmung. Als weiteres Plus erhalten Sie mit der Vitamin D-Aufnahme eine bessere Abwehr und Fitness. Allein Sport treiben ist nicht immer motivierend. Wenn Sie gemeinsam mit anderen etwas Sportliches unternehmen, können Sie sich außerdem schlechter rausreden, wenn Ihr innerer Schweinehund Kopfschmerzen oder das schlechte Wetter als Grund vorschreiben möchte.



Beim Joggen werden Stresshormone abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet.

**Kleiner Tipp:** Sie haben mehr davon, wenn Sie sich täglich eine kurze Zeit lang bewegen, als wenn Sie einmal pro Woche eine längere Zeit trainieren oder nur einmal im Monat einen Halbmarathon laufen. Also lieber kurz und dafür regelmässig trainieren.

### Zum Abschluss

Lassen Sie sich nicht entmutigen. Besser ist es, Sie fangen klein an, als gar nicht. Auch mit kleinen Schritten kommt man ans Ziel!

### Autorin:

Katharina Kolb  
Dipl. Naturheilpraktikerin TEN  
Subtilia – Naturheilpraxis TEN  
Vordergasse 54  
8200 Schaffhausen  
[www.subtilia.ch](http://www.subtilia.ch)  
[katharina.kolb@subtilia.ch](mailto:katharina.kolb@subtilia.ch)



### vitaswiss-Leserinnen und Leser fragen – NVS-Therapeutinnen und -Therapeuten antworten

Haben auch Sie eine gesundheitliche Frage, die Sie einer komplementärmedizinischen Fachperson stellen möchten? Dann schreiben Sie Ihre Frage an die vitaswiss-Redaktion: [fabrice.mueller@vitaswiss.ch](mailto:fabrice.mueller@vitaswiss.ch). Ihre Anfrage wird vertraulich behandelt und anonym in den vitaswiss-Newslettern veröffentlicht.

Diese Rubrik entsteht in Zusammenarbeit mit der Naturärzte Vereinigung Schweiz (NVS).

[www.nvs.swiss](http://www.nvs.swiss)

**NVS** Naturheilkunde  
und Komplementärtherapie  
Naturärzte Vereinigung Schweiz