

Mitmach-Seiten

März - Thema 1: Frühjahrsmüdigkeit ade

Kennen Sie das auch? Endlich wird es Frühling, die Sonne scheint, es wird wärmer - und plötzlich könnte man nur noch schlafen...



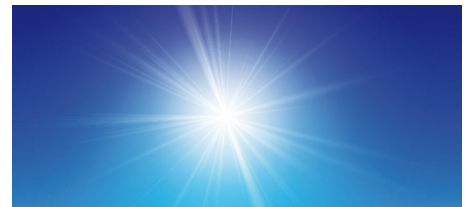
Raus aus dem Wintermodus

Im Winter läuft der Körper in einer Art Sparmodus. Denn in „Urzeiten“ gab es dann weniger Nahrung und wegen der Kälte musste man sich ruhiger halten, um Kräfte zu sparen. Im Frühjahr werden aufgrund der wärmeren Temperaturen und der erhöhten Lichtintensität mehr Endorphine und andere Hormone ausgeschüttet. Diese führen zu einer erhöhten Aktivität, aber oft auch zu einer intensiveren Erschöpfung, bis man sich wieder an die Umstellung gewöhnt hat. Das kann 2 - 4 Wochen dauern.

Allerdings gibt es einige „Tricks“, um schneller fit zu werden:

❑ Tipp 1: Ab in die Sonne

UV-Strahlen regen die Bildung des „Glückshormons“ Serotonin an. Das vertreibt die Müdigkeit und sorgt für gute Laune. Und auch wenn es bewölkt ist oder regnet - das Tageslicht wirkt als Muntermacher. Deshalb jeden Tag nach draußen gehen. Denn sobald wir mehr Licht bekommen, werden wir wacher.



❑ Tipp 2: Frische Luft

Wenn Sie nicht rausgehen können, dann sorgen Sie für möglichst viel frische Luft. Frische Luft versorgt unser Gehirn mit Sauerstoff und vertreibt die Müdigkeit.

Genießen Sie eine Frischluftdusche: Stehen Sie vor dem geöffnetem Fenster. Atmen Sie dann ein paar Mal tief durch. Dann halten Sie die Luft an, so lange es Ihnen möglich ist. Danach saugen Sie förmlich frische Luft in sich hinein. Diese wird dann gleich zum Gehirn transportiert. Das tut gut und „ermuntert“ die müden Zellen.

❑ Tipp 3: Bewegung

Auch hierzu sollten Sie jede Möglichkeit nutzen, die sich Ihnen bietet: Treppe anstatt Fahrstuhl, mehr Fußwege - z. B. das Auto etwas weiter weg parken, Spaziergänge, Fahrradfahren oder was auch immer. Hauptsache Bewegung, und das am besten an der frischen Luft.

❑ **Tipp 4: Wasser treten (Kneipen)**

Kneipen geht auch zu Hause in der Badewanne. Dazu sollte das Wasser kalt sein und nicht höher als bis zum Knie gehen. Dann im „Storchengang“ einige Runden drehen, indem man die Beine beim Gehen jeweils ganz aus dem Wasser zieht und den Fuß nach unten streckt. Das kalte Wasser und die Bewegung fördern die Durchblutung, aktivieren den Stoffwechsel und bringen so den Kreislauf in Schwung.



❑ **Tipp 5: Viel trinken**

Auch das freut unseren Körper. Müdigkeit resultiert häufig auch aus einer zu geringen Flüssigkeitsaufnahme. Deshalb über den Tag verteilt möglichst viel trinken - am besten Wasser, Tee oder andere ungesüßte Getränke.



❑ **Tipp 6: Scharfes Gemüse und eisenhaltige Lebensmittel machen munter**

Scharfes Gemüse wie Radieschen oder Chili regen den Stoffwechsel an. Eisenhaltige Lebensmittel wie Pistazien oder getrocknete Aprikosen sorgen für den Sauerstofftransport im Blut und versorgen jede einzelne Zelle mit Energie. Weitere gute Eisenlieferanten: Leber, Sojabohnen, Linsen, weiße Bohnen, Weizenkleie, Kürbiskerne.



Spezialtipp zum Munterwerden:

Morgens zwei Gläser warmes Wasser mit Zitrone trinken und danach ein großes Glas Buttermilch mit einem Spritzer Zitrone. Buttermilch enthält viel Eiweiß, wenig Fett und reichlich Vitamin B für ein gesundes Zellwachstum. Sie unterstützt auch besonders das Immunsystem.

❑ **Tipp 7: Vitamin E ist ein großer Fitmacher gegen die Frühjahrsmüdigkeit**

Diese Lebensmittel sind reich an Vitamin E und bringen einen Energiekick: Weizenkeim-/Oliven-/Rapsöl, Nüsse, Mandeln, Pinienkerne, Leinsamen.

Mitmachen:

**Brauchst Du im Frühjahr einen Energieschub,
probiere einen oder mehrere Tipps aus!
Diese wirken natürlich nicht nur im Frühjahr...**

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Mitmach-Seiten

März - Thema 2: Fit ins Frühjahr



Entgiften und Entschlacken - ganz einfach!

Der Frühling ist eine gute Zeit, um den Ballast des Winters abzuwerfen und für das Sommerhalbjahr fit zu werden. Der Körper hat über den Winter meist einiges an Fett gesammelt, nun hilft eine Frühjahrskur, um Schlacken loszuwerden, den Körper zu entgiften, das Immunsystem zu stärken und so neue Energie zu gewinnen. So wirkt man auch aktiv der sog. Frühjahrsmüdigkeit entgegen.

Was der Körper nicht sofort verarbeiten kann, deponiert er in Schlacken dort, wo viel Platz ist. Hierfür bietet sich unser Bindegewebe geradezu ideal an! Ein wichtiger Bestandteil unseres Bindegewebes ist die sog. Matrix, eine Art grobmaschiges Gerüst, das wir uns wie ein Sieb vorstellen können. Wenn hier nun im Lauf der Monate immer mehr „Schlacken“ deponiert werden, setzt sich dieses Matrix immer mehr zu - vergleichbar mit einem Sieb, das immer mehr verstopft. Je nach körperlichem Typ und Lebensumständen kann sich dies in den unterschiedlichsten körperlichen Symptomen oder Krankheiten äußern.

Hier setzen Entgiftungs- und Entschlackungskuren an. Sie regen unsere wichtigen Stoffwechsel- und Ausscheidungsorgane wie Leber, Darm und Niere an und Defizite werden wieder ausgeglichen oder aufgefüllt.

Nachfolgend dazu eine Auswahl an Kräutern und Nahrungsmittel, die sich für eine Frühjahrskur anbieten - und ganz einfach in den Alltag integriert werden können:

☐ Apfelessig-Kur

Apfelessig fördert die Ausscheidung von Stoffwechsel-Endprodukten. Außerdem wird dem Apfelessig nachgesagt, dass er Heißhunger lindert und daher beim Abnehmen helfen kann.



Anwendung:

Bei einer Apfelessig-Kur trinkt man jeden Morgen auf nüchternen Magen ein Glas Apfelessig-Drink: ein Glas Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig und einem Teelöffel Honig.

Wer die Apfelessigkur besonders intensiv durchführen will, trinkt solch einen Apfelessig-Drink vor jeder Mahlzeit.

Die Apfelessigkur kann man eine bis sechs Wochen durchführen.

□ Entgiftende Tees

Die Leber und die Nieren sind die Hauptentgiftungsorgane in unserem Körper. Tee kann dabei helfen unseren Körper zu entgiften, indem er die Harnwege und die Blase durchspült und den Stoffwechsel aktiviert.



- Brennnessel

Dieser Tee ist ein Superstar beim Entwässern. Brennnessel entgiftet das Gewebe, aktiviert den Stoffwechsel und regt die Verdauung an.



Zubereitung:

- Ein gehäufter Teelöffel Brennnesselblätter werden mit einem viertel Liter kochendem Wasser übergossen.
- Den Tee 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, dann abfiltrieren.
- In kleinen Schlucken trinken.

Eine Kur mit Brennnesseltee sollten Sie nicht länger als circa vier bis sechs Wochen durchführen. Trinken Sie außerdem nicht mehr als zwei Tassen pro Tag, in kleinen Schlucken und über den Tag verteilt.

- Birkenblätter

Birkenblätter werden wegen ihrer entwässernden Wirkung schon seit Jahrhunderten für medizinische Zwecke, auch besonders zur Blutreinigung genutzt. Auch Hauterkrankungen sprechen recht gut auf das Trinken von Birkenblättertee an.

Achtung: Falls Sie Ödeme haben, die von Herz- oder Nierenproblemen herrühren, sollten Sie auf Birkenblättertee verzichten. Das Gleiche gilt, wenn Sie eine Birkenpollenallergie haben.

Zubereitung:

- Fülle einen großen Löffel der Birkenblätter in ein Teesieb.
- Übergieße das Sieb mit dem heißen Wasser und lasse den Tee 15 Minuten ziehen.

- Ackerschachtelhalm

Ackerschachtelhalm ist auch bekannt als Zinnkraut. Der hohe Gehalt an Kieselerde macht den Schachtelhalm für Frauen mittleren und älteren Alters sehr wertvoll. Frauen mit Bindegewebsschwäche und/oder Venenleiden finden im Schachtelhalm-Tee einen Helfer aus der Natur. Damit stärken sie auch ihre Knochen und fördern die Elastizität ihrer Haut. Außerdem ist seine entschlackende Wirkung ideal für eine Kur.

Weiterhin stärkt ein Tee aus Zinnkraut die Lungen bei Husten und Bronchitis, schützt vor Fettablagerungen in den Arterien und kommt z.B. auch bei Gicht und Rheuma zum Einsatz.

Zubereitung:

- Übergießen Sie 1-2 TL des getrockneten Krauts mit 150 ml siedendem Wasser.
- Kochen Sie den Ansatz 20 Min. lang, gießen Sie anschließend den Tee durch ein Sieb.
- Trinken Sie 2x bis 4x täglich 1 Tasse des Tee zwischen den Mahlzeiten.

Weitere hilfreiche Pflanzen für Tees:

Grüner Tee, Löwenzahn, Ringelblumen, Pfefferminze.

Tipp:

Die meisten dieser Kräuter/Blätter können Sie lose oder auch als fertige Teebeutel (auch in Drogerien) kaufen, oder einer bzw. mehrere der Wirkstoffe findet sich in einer speziellen Teemischung, zum Beispiel *Fastentee, Blutreinigungs-, Entschlackungstees*.

Zu beachten: Bei einer Entwässerungskur ist eine hohe Flüssigkeitszufuhr - mindestens zwei Liter am Tag (auch über Wasser) - sehr wichtig.

Nahrungsmittel für eine Frühjahrskur

Diese Lebensmittel unterstützen eine natürliche Entgiftung, um wieder in Schwung zu kommen:

- **Grünkohl, Brokkoli, Kohlrabi**

Alle Kohlarten unterstützen die Leber beim Entgiftungsprozess und beschleunigen die Ausscheidung der Giftstoffe aus dem Körper.

Grünkohl ist dabei Topseller Nr.1! Er entgiftet den Darm, fördert die Verdauung, senkt den Cholesterinspiegel.

Broccoli hat sehr viele Vitamine und andere Mikronährstoffe. Es heißt, dass er das Krebsrisiko bis zu 50-fach reduzieren kann! Stellen Sie doch mal Gemüsesaft aus Broccoli und evt. weiteren Gemüsen her, und trinken Sie täglich ein Glas! Sie werden eine enorme Vitalitätssteigerung bemerken!

- **Sauerkraut**

Favorit bei Schlankheitskuren! (Rohes) Sauerkraut regeneriert die Darmflora, verhindert Blähungen, entgiftet und reinigt den Verdauungstrakt. Auch gut als Sauerkrautsaft zu verwenden.

- **Spargel**

Gilt als einer der besten Entgifter!

Wirkt verjüngend auf den Körper und hat entzündungshemmende Eigenschaften!

- **Lauch (Porree)**

Einen positiven Einfluss auf die Verdauung hat Porree (Lauch), der verjüngend, aufbauend und innerlich desinfizierend wirken kann.

Die enthaltenen Senföle steigern auch die Leistung von Leber und Galle, regen die Nierentätigkeit an und wirken stark entwässernd.

- **Gurke**

Eine Gurke besteht zu 97 % aus Wasser, das mit dem perfekten Entgiftungsmineralien (Kalium, Magnesium, Eisen) angereichert ist. Gurken sind besonders gut für die Darmreinigung.



- **Rote Beete**

Auch die Rote Beete ist in Sachen Frühjahrskur eine echte Granate.

Sie unterstützt die Darmreinigung, kurbelt den Stoffwechsel an und fördert die Zellerneuerung. Auch Niere und Leber profitieren von den vielen wertvollen Inhaltsstoffen der tiefroten Knolle.



- **Meerrettich**

hat eine antibakterielle, harntreibende und schweißtreibende Wirkung.

Der scharfe Rettich stärkt den Stoffwechsel und fördert die Ausscheidung von Stoffwechsel-Schlacken.

Anwendung: Idealerweise wird der Rettich roh gegessen.

- **Reis**

Entschlackungszauberer! Ideal: 1x wöchentlich auf den Speiseplan

- **Zwiebel/Knoblauch**

steigern die Abwehrkräfte, fördern die Gewichtsabnahme, wirken antibakteriell.

Knoblauch aktiviert die Leber-Enzyme, sodass die Giftstoffe leichter ausgeschieden werden können! Wirkt auch positiv auf das Herz-Kreislauf-System.

- **Grapefruit**

ist zu Recht Teil vielen Kuren; heizt die Fettverbrennung an. Außerdem ist sie ein Turbo für die Leber - vor allem wenn man sie auf nüchternem Magen zu sich nimmt.

- **Ingwer**

Hervorragende Soforthilfe besonders nach fettem Essen, Stärkungsmittel, Jungkur

- **Kräuter und Gewürze zur Entschlackung:**

Basilikum - wunderbarer Entgifter! Wirkt antibakteriell.

Petersilie - ein wahrer Alleskönner! Beschleunigt die Entschlackung, Vitaminbombe

Gut in Kombination mit Koriander, z.B. als Pesto:

Dazu zerkleinerst du die Gewürze im Mixer, gibst Olivenöl dazu, salzen und fertig. Du kannst es nun nach Belieben zu jedem Essen hinzufügen, einfach 1 EL nach dem Kochen über das Essen geben.



Sowie Zimt, Koriander, Kardamom und Kreuzkümmel.

Mitmachen:

Nutze das Frühjahr für eine Entgiftungskur (1 Woche).

Baue entgiftende Lebensmittel in Deinen Speiseplan ein und versuche in dieser Zeit, möglichst wenig Zucker und Weißmehl zu Dir zu nehmen.

Trinke mindestens 3 Tage (ideal 1 Woche) Entgiftungstees und Wasser statt Cola, Limo oder Ähnliches.

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.