

fit & gesund mit Brinja Weiglein

Frühlingszeit – Fastenzeit, Entschlacken und Entgiften

„Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte ...“ Dieses Gedicht von Rainer Maria Rilke klingt nach „luftig, lau und leicht“. Als wenn der Körper durch die Frühlingszeit schwebt. Man denkt an Spaziergänge und leichte Wanderungen, Sonnenstrahlen auf der Haut, blauen Himmel mit Schäfchenwolken und das erste Austreiben der Bäume mit frischem Frühlingsgrün.

Zudem ist die Zeit vor Ostern und nach den „fetten“ Weihnachtstagen und dem Jahreswechsel eine beliebte Fastenzeit und ein Zeitabschnitt zum „Detoxen“, um den Körper zu entgiften und zu entschlacken, wie man so schön sagt. Schon Hildegard von Bingen verbreitete im Mittelalter dieses Wissen über die sogenannte „Säftelehre“.

Jetzt im Frühling sprießen die Knospen (Stichwort Gemmotherapie: Das Nutzen von jungen Pflanzenknospen). Mit diesem Austrieb ist die vollständige und frische Kraft der Pflanze potenziert und so kann man z. B. die Knospen der Birke, aber auch deren junge Blätter, als vielseitige Arzneimittel, zum Fasten und zur innerlichen Reinigung nutzen.

Birkenknospen wirken nämlich als Tee bei Husten und anderen Erkältungssymptomen hilfreich, er soll ebenso fiebersenkend und zu guter Letzt schweißtreibend wirken, was wiederum der Entgiftung des Körpers zugutekommt.

Teilweise treibt bereits die Vogelmyrte aus, sie fördert die Verdauung und wirkt harntreibend. Zudem hat sie eine kühlende und reinigende Wirkung. Gänseblümchen wachsen und blühen oftmals das ganze Jahr über. Sie haben in den Sommermonaten zwar mehr Kraft, allerdings kann man sie auch im Winter oder zum Frühlingsanfang schon als blutreinigenden Tee verwenden, der zudem den Stoffwechsel anregt. Man kann die Blüten und Blätter auch bestens in den Salat integrieren.

Schlüsselblumen stehen bundesweit unter Naturschutz (sie dürfen beispielsweise nicht ausgegraben werden), allerdings erhöht ein Tee daraus die Nierentätigkeit und führt Harnsäure und Schleim aus.

Bärlauch treibt meist schon ab Mitte Febru-



ar. Er reinigt Magen, Darm und Blut und sollte am besten frisch verwendet werden. Allerdings ist Vorsicht geboten, denn es besteht eine Verwechslungsgefahr mit den tödlich giftigen Maiglöckchen, Herbstzeitlosen und Aronstab! Also gilt besondere Achtung beim Sammeln und Bestimmen! Kleine Hilfe: Jedes Bärlauch-Blatt hat einen eigenen Stiel. Sie kommen niemals aus Pflanzenrosetten.

Wildkräutertees (z. B. Taubnessel, Spitzwegerich, Wasserminze, Löwenzahn, Brennessel) sind übrigens sehr basisch und wirken perfekt auf einen Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts, der wiederum unsere Gesundheit fördert. Das erhöht auch das Entgiften und Entschlacken, also das Ausscheiden von verbrauchtem Material und Abfall des Organismus.

Die Brennessel ist ohnehin für die harntreibende, stoffwechselanregende und entwässernde Wirkung bekannt. Dank des hohen Eisengehaltes unterstützt sie zudem die Blutbildung.



Klettenlabkraut enthält ebenso wie die Brennessel einen hohen Anteil an Kieselsäure (Siliziumoxid) und damit eine reinigende Wirkung auf den gesamten Organismus. Das Kraut wirkt entwässernd, unterstützt die Ausscheidung von Giftstoffen und ist harntreibend.

Der Körper verliert seine Gifte übrigens auch wunderbar über die Fußsohlen, denn dort sind die Schweißdrüsen besonders zahlreich. Ich bin der Überzeugung, dass sich sogenannte Schlacken des Körpers (und Ansammlungen von Säuren) gerne im Lauf des Tages in den Beinen und Füßen ansammeln und dort nur spärlich entweichen können. So führt auch dies zu schweren Beinen und gegebenenfalls zu Schmerzen in der Plantarfaszie der Fußsohle, zu Entzündungen oder Problemen wie Fersensporn.

Dadurch, dass die Füße tagtäglich (wie Sebastian Kneipp bereits betonte) in „Foltergeräte“ namens Schuhe eingesperrt sind, werden die Entgiftungsmöglichkeiten deutlich begrenzt. „Der Barfußgeher ist immer noch am besten dran.“ ist eines der allzu wahren Kneippschen Zitate.

Unterstützen lässt sich der Reinigungsprozess des Organismus mit viel Barfußlaufen im Allgemeinen, regelmäßigem Tautreten frühmorgens auf dem Rasen, außerdem mit Schneegehen oder Wassertreten. Nebenbei wird das Immunsystem noch bestens gestärkt und der Blutdruck gesenkt.

Ein Fußbad mit Natron (Natriumhydrogencarbonat) ist herrlich basisch und hilft, die Säuren besser abzuleiten oder zu neutralisieren. Dazu sollten es aber schon etwa 3 Esslöffel in 5 Liter Wasser sein.

Frühlingsgrüße von Brinja! =)

www.brinja-weiglein.de

BRINJA WEIGLEIN

facebook.com/brinja.weiglein

[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)