

Was dem Körper jetzt guttut

Frühjahrsputz für den Körper

Schon im Februar zeigt sich draußen das erste Grün. Auf Wiesen und an Feldwegen wachsen Scharbockskraut und Vogelmiere. Jetzt ist Zeit, neue Frühlings-Energie zu tanken und den Alltag wieder leichter werden zu lassen.



Zwischen Aschermittwoch und Karfreitag liegt traditionell die Fastenzeit. Früher wurde gefastet, weil die Vorräte knapp waren. Heute geht es eher darum, dem Körper eine Pause zu gönnen und frische Energie zu tanken. Das tut Erwachsenen wie Kindern gleichermaßen gut: Weniger Zucker, fettige Speisen oder Alkohol sind eine große Entlastung. Alte Bräuche erinnern daran, dass der Frühling schon immer eine Zeit des Aufräumens war – auch für den Körper. Grüne Soße, Neunkräutersuppe oder sogar grünes Bier in Tschechien gehören dazu.

Was mit „Entgiften“ gemeint ist

Im Alltag sammelt sich einiges an: Umweltgifte, Stress oder eine unausgewogene Ernährung können dazu führen, dass schädliche Rückstände im Körper bleiben. Damit sind zum Beispiel Giftstoffe gemeint, die bei Infekten, Allergien

oder durch Medikamente im Körper zurückbleiben. Auch Alkohol und Umweltgifte können zu Störungen im Stoffwechsel führen – man fühlt sich müde und schwer. Das „Entgiften“ (auch „Ausleiten“) unterstützt den Körper dabei, Dinge loszuwerden, die ihn belasten, und wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Die Leber – das zentrale „Reinigungswerk“

Die Leber arbeitet rund um die Uhr. Sie sortiert „Gutes von Bösem“, wandelt schädliche Stoffe in ungiftige um und sorgt dafür, dass sie über Galle oder Blut ausgeschieden werden. Dazu gehören Stoffwechselprodukte, Alkohol oder Medikamentenreste. Ist die Leber stark gefordert, kann sich das auf Energie, Verdauung oder Haut auswirken. Frische Kräuter wie Löwenzahn oder Giersch lassen sich leicht in den Speiseplan einbauen und unterstützen sie.

Die Nieren – Kläranlage des Körpers

Die Nieren filtern das Blut und scheiden Abfallstoffe und überschüssige Flüssigkeit über den Urin aus. Damit sie gut arbeiten, brauchen sie vor allem eines: genügend Flüssigkeit. Wasser oder Kräutertees wie Brennnessel sind einfache und wirksame Unterstützung.

Der Darm – mehr als nur Verdauung

Der Darm beeinflusst das Wohlbefinden stark. Über ihn verlässt ein Großteil der Abfallstoffe den Körper. Außerdem ist er eng mit dem Immunsystem verbunden. Gerät die Darmflora aus dem Gleichgewicht, können belastende Stoffe länger im Körper bleiben. Ballaststoffreiche Ernährung und frische Kräuter helfen, den Darm in Bewegung zu halten.

Ein Beitrag von:

Bärbel Lehmer
Naturcoach und Geopark-Rangerin
An der Beune 27
64853 Otzberg
0170-4374612
www.baerbel-lehmer.de



Foto: © annabel2012 – stock-adobe.com



Tipps für den Alltag

1. Grüner Kräutersmoothie

Frische Kräuter geben Energie und Frische. Einfach eine Handvoll Kräuter (z. B. Brennnessel*) mit ¼ Liter Wasser 30 Sekunden mixen. Wer mag, kann einen Apfel oder etwas Saft hinzufügen.

*Brennnesseln vorher kurz mit heißem Wasser übergießen.

2. Kräuter einfach übers Essen streuen

Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch oder Giersch fein hacken und über Kartoffeln, Nudeln, Suppen, Rührei oder Butterbrote streuen

3. Trinken nicht vergessen

Wasser oder ungesüßte Kräutertees (Brennnessel, Birke, Löwenzahn) unterstützen Nieren und Stoffwechsel. Tipp: Karaffe morgens bereitstellen. Empfohlene Menge: Kinder: 0,6–1,5 L, ab 13 Jahren: 1,5–2 L

4. Bewegung an der frischen Luft

Frische Luft, Bewegung und Tageslicht wirken oft schon für sich. Schon kleine Wege draußen oder ein kurzer Spaziergang – am liebsten gemeinsam mit den Kindern und ganz ohne Programm – tun Körper und Seele besonders gut.

5. Mini-Pause zum Durchatmen

Ein kleines Ritual, das sich überall einschleichen lässt.

- 3–5 tiefe Atemzüge
- Schultern locker lassen
- Fenster öffnen oder kurz nach draußen gehen

Die Haut – mehr als nur eine Hülle

Oft unterschätzt, aber enorm wichtig: Auch die Haut ist ein Entgiftungsorgan. Über Schweiß scheidet der Körper Stoffwechselreste aus, gleichzeitig schützt sie nach außen. Frische Luft, Bewegung, Wechselduschen oder Saunagänge unterstützen diesen natürlichen Reinigungsprozess – genauso wie ausreichend Trinken und sanfte Pflege.

Das Lymphsystem – stiller Helfer im Hintergrund

Das Lymphsystem transportiert überschüssige Flüssigkeit und Stoffwechselreste ab. Es hat keinen eigenen „Antrieb“, daher ist Bewegung besonders wichtig: Spaziergehen, Treppensteigen oder leichtes Dehnen bringen den Lymphfluss in Schwung.

Lunge – Durchatmen nicht vergessen

Die Lunge profitiert von bewusster Atmung. Ein Spaziergang an der frischen Luft oder ein paar tiefe Atemzüge zwischendurch helfen, Stress abzubauen – ganz ohne Zusatzaufwand.



Foto: © Antonoguillem – stock-adobe.com

Anzeigen

Bärbel Lehmer
NaturKörperSeele



Vortrag „Entschlacken und Ausleiten“

09.03.2026 um 19 Uhr, Ringstraße 36 in Otzberg

Geopark-Wanderung

„Gesund bleiben mit der Kraft der Pflanzen“

28.03.2026 um 14:30 Uhr in GU-Heubach an der Wiesentalhalle

An der Beune 27 · 64853 Otzberg · 0170-4374612
info@baerbel-lehmer.de · www.baerbel-lehmer.de